

云 动健康态

体育明星：邀你一起燃烧“卡路里”

本报记者 徐金玉

近日，一则新闻在网络喜提热搜：截至5月17日，“全民健身线上运动会”活动上线20天，共有100多位奥运冠军、世界冠军、全国冠军参与，总曝光量超过11亿次，各项赛事累计参赛人数已经突破130万人。

在全民健身热潮中，明星运动员的“硬核”邀约，积极引领，激发了人们居家健身、追求健康的激情，越来越多的人通过各类运动健身平台进行居家锻炼、在线打卡。

场景一：隐藏版日常运动“高手”

录制短视频、向网友“喊话”，近段时间，不少明星运动员身体力行地在线上带动大家一起运动。镜头里，不少网友发现，这些在各自赛场为祖国增光添彩的运动员们，没想到，在跳绳、毽球等日常人们司空见惯的运动中，也是隐藏版“高手”。

自由式滑雪空中技巧奥运冠军徐梦桃便是毽球运动的“种子”选手。“我想跟正在踢毽的朋友们说，运动前要先进行拉伸运动。”温馨提示后，她耐心地示范了拉伸动作——做了她标准演示：抱膝上拉、抱膝侧向内拉、抱膝向外拉、体前屈训练……

在她看来，健身前的热身必不可少，科学健身才能更好地帮助身体得到健康。身体舒展后，她干净利落地踢起毽球来，反应速度灵敏，呼吸节奏很是平稳。

“我在我们队里踢毽是很厉害的，最擅长扣杀式踢毽。”徐梦桃笑着分享，“我再给大家透露一个小秘密，我只会踢右脚。”这个秘密立刻引来网友们亲昵的调侃，留言中充满了欢

声笑语。

在毽球挑战中，中国足协社会足球部专员、中国女足前队员温莉蓉的表现，吸引不少网友的赞叹声。这位“60后”在1分钟内踢出了93个的好成绩，被大家称为“宝刀未老”。对挑战成绩颇为满意的温莉蓉笑着和网友说：“运动是需要日复一日的，进步正是在这个积累中得到改变和提升。”她鼓励大家在科学健身的同时，要努力坚持。

“跳绳是我们日常训练中经常用到的训练方式。”女子重剑奥运冠军孙玉洁说，“跳绳可以锻炼我们的心肺耐力，以及手脚配合的协调能力，当然，跳绳也是日常健身中不错的选择。”

在孙玉洁现身说法、进行一番花样跳绳队演示后，中国拳击国家队李梓君、李倩格、张桂玲、周盼等多位运动员也申请出战，大家变换着花式、节奏进行展示，充分体现了“毽”康中国、“绳”彩飞扬的精神面貌。

场景二：直播版冠军健身课

“女生肩部的力量比较重要，我在比赛中也需要用肩部来控制和大柳的距离和力量。今天，我们做的第一个动作——空手推举。握拳，感受双臂这里在发力，向上、向下，大约做20个。”中国花样滑冰上舞蹈运动员王诗玥俨然一位专业的健身教练，认真地教学着。

“做的时候，大家一定要记得配合呼吸，向上时呼气，向下时吸气，呼气、吸气……”她身后的中国花样滑冰上舞蹈运动员柳鑫宇随之接话头，默契地配合着“王

老师”的教学。

近段时间，在抖音短视频平台发起的抖音健身全民计划中，多位明星运动员受邀参与冠军健身课，为网友进行1小时不间断直播。网友们不禁“傲娇”：有“吹牛”的资本了，健身课是奥运冠军教的。

由于轻松愉悦的授课氛围，直播间内互动的热潮高涨，大家纷纷抓住这一难得的“上课”机会，和运动员一起享受健身的乐趣。而在直播间，运动员在交流中，无形地展露了他们在赛场上难得一见的生活中的一面，更令这个冠军课堂备受欢迎。

有些网友则更为幸运。举重冠军吕小军在直播健身指导技巧时，连线了两位健身达人，并现场pk起了俯卧撑。

“还有什么能和偶像一起连麦pk，更能激动人心的事情吗？”网友们慨叹，“能和偶像一起健身，成了值得纪念的事情，也激励自己将健身坚持下去。”

场景三：居家版健身达人

前不久，齐广璞自创的“家务操”火

了。只见，他在自家的客厅内造型“别致”，整个人呈俯卧撑状，脚踩抹布，上肢支撑，自由行动，既擦了地，又做了运动。

数日来，他的短视频话题几乎都和居家健身有关，且在带女儿健

身的镜头里，流露着一个家庭父女互动中的温馨与温情。

“我家这位小朋友18个月大的时候就可以滑雪，没点体力真带不动她。”他在家成功解锁了“居家带娃、健身两不误”的技能，“想要胸肌变得厚，就得多推姑娘”，他平躺在地板上，双手将女儿来回托举。“这个动作既能锻炼身体，还能增进和孩子之间的感情。”有时，他还会带着女儿做“刘畊宏女孩”，健身要从娃娃抓起。

“谁说居家的时候不能运动？健身很简单，让我们运动、家务两不误。”齐广璞说。

“生活中离不开运动，健康和我们的息息相关。”奥运冠军、中国短道速滑队运动员武大靖说，当前国家将全民健身上升为国家战略，大家应该响应全民健身的号召，要实现劳逸结合。

“呼吁全民参与健身运动，尤其是青少年朋友，应该走出教室，走向操场，不仅把自己的文化水平提高上去，也要把身体的体质提高上去。而且，年轻人代表祖国的未来，他们的身体也要能代表祖国的未来。”武大靖说。



徐梦桃



孙玉洁



王诗玥 柳鑫宇

开栏的话：
伴随着全民健身上升为国家战略，我国群众性体育赛事活动迎来飞速发展，全民健身的参与程度不断提高，怎样正确健身、科学健身也成为社会关注的热点话题。
为此，从本期开始，本刊特开设“科学健身”专栏，邀请业内权威专家撰写相关科普文章，多角度、全方位地普及全民健身的专业知识，以饕餮者。

科 学 健 身

运动健身须讲科学

李相如

国家经济社会水平的日益提高，为人们追求高质量的健康水平提供了条件和可能。社会的稳定与和谐使越来越多的人开始意识到，健康是“1”，其他才是“1”后面的“0”，身体健康才真正拥有一切。

伴随着全民健身上升为国家战略，遍及全国城乡的全民健身蔚然成风。走进运动场、体育公园、各种步道、骑行空间、球场以及街心健身苑、社区健身广场是越来越多人共识和愉快选择，一幅幅热火朝天的健身画面，展现了幸福中国人的美好生活场景。

在人们健身意识和热情不断高涨的前提下，国家又不失时机地倡导科学健身。科学健身的目的是什么？一般来说，是要提高身体机能，增强体质，使身体变得更为强壮，使心情变得更加轻松，使人际交往之间更加和谐。换句话说，科学健身就是要保障健身过程的正确实施和健身目标

的有效实现。但在现实生活中，很多人知道了健身的作用和价值，但是对健身和科学健身之间的区别，还不是太了解。所以，国家提倡科学健身理念，就是要保障健身者走在科学为指引的健身道路上。

在健身运动中，健身者应该了解各项运动的科学锻炼价值。以有氧运动为例，如太极拳、健身气功、有氧跑、健身走、游泳、骑行、登山等，是可以使身体血液流动的速度加快，使心脏的泵血功能更加有力，使肺功能的气体交换能力更加流畅等。再比如，健身者做一些抗阻力的练习。如果健身者能够做到每周坚持1-2次，并保障一定强度和运动量的力量练习，对中老年朋友来说，就可以保持良好的肌肉状态，预防肌肉力量的快速衰退，或者使肌肉力量衰退的速度减慢；对青少年和青年朋友来说，如果说运动强度和运动量大一些，可以有效地提升身体的肌肉

力量，使生命的抗打击能力有效提升。

做跳绳运动和球类运动，诸如打篮球、排球、踢足球、打乒乓球、羽毛球、网球等，则有其他的锻炼价值，是可以使人的灵敏性和应变能力加快；做健身者做瑜伽、普拉提、体操、专门拉伸运动等，可以有效地提高身体的柔韧性和灵活性……

科学健身，就是要掌握健身运动基本知识和原理，掌握正确的运动技能和锻炼方法，要掌握运动时合理的运动次数、运动量和运动强度，还要注意健身的禁忌和风险等。运动健身的量、强度、次数大小了，达不到运动健身的目的；相反，太大了也有可能对身体造成伤害，因此把握良好的度是需要有良好的知识、技能、方法和有效的风险控制措施等方面来进行支撑。

(作者系南昌工学院特聘教授，首都体育学院教授、博士生导师)

咖 啡时光

气泡美式：夏天的第一杯“快乐咖啡”

李冰洁

说起“快乐水”，大家一定会想到的就是碳酸饮料，其实，原本喝起来味苦的美式咖啡也可以很快乐。

这就不得不提到气泡美式了。气泡美式，顾名思义，就是用气泡水做成的美式咖啡。原本美式咖啡的做法是将意式浓缩咖啡加水稀释，那么，将稀释意式浓缩的水换成气泡水，就是最简单基础的气泡美式做法了。这种创意咖啡的出现时间并不久，大约是2015年前后，在各种咖啡比赛“创意咖啡”类别中，咖啡师们开始尝试用意式浓缩和汤力水混合制作创意咖啡。

瑞典咖啡师Anne最早想到这个点子。一个炎炎夏日，喝到同事用汤力水和其他配料混合制作的饮品后，Anne感觉非常清爽，从而开始研究制作气泡美式。这不仅引起了顾客的关注，也在媒体的助力下很快流行开来。

入夏渐热，咖啡发烧友小乐也被这种创意咖啡“种草”了，虽然现在咖啡店大都有销售气泡美式，但她跟朋友说自己一定要试试亲手做一次。于是，她按照自己最常用的方式——用手动磨豆器磨好15克左右的咖啡豆，放入摩卡壶中，加热萃取——做好一杯香浓的意式浓缩咖啡后，和气泡水一起放入冰箱降温。随后，将它们拿出来进行勾兑，一杯自制气泡美式就完成了。

“口感确实很爽，美中不足的是，我这次没加冰块，那样应该会更好喝。”小乐显然很满意自己的作品。

所谓创意咖啡，当然不拘泥于一种配料，不一定是咖啡配汤力水才叫气泡美式，把汤力水换成其他气泡饮品都是可以的。而对于那些不太喜欢喝苦味美式的人，其实在

制作气泡咖啡时，还可以加入其他调饮，比如橙汁、椰青，或者用带有不同口味的气泡水冲调。

在此基础上，小乐还和朋友一起研究了“气泡果咖”。“我们这次做的是菠萝气泡美式。”小乐介绍，“将菠萝用破壁机打碎，放入锅中加少许冰糖炒至黏稠，做成菠萝酱，然后放到冰箱冷冻30分钟。”接着，小乐她们用同样的方式制作意式浓缩，再把降好温度的菠萝果酱、冰块放入杯中，加气泡水至八分满，最后加入浓缩咖啡。“我特意烤了一片菠萝做点缀，还可以切两片柠檬，口感层次会更丰富。”

当然，在新媒体平台上也有不少网友分享自己制作气泡美式的经历，其中有成功的案例，也有“翻车”的反面教材。比如倒咖啡时气泡突然炸了很多甚至冒出杯子，也有人用的气泡水味道奇特，调出来的咖啡有些“诡异”。

就此，小乐特意翻看创作者Anne的采访，才发现看似随意的气泡咖啡其实制作上也有讲究。

“比如，用冰块填满杯子是关键，气泡水要几乎倒满，最后再加入浓缩咖啡。”小乐说，“也有咖啡大师建议，倒浓缩咖啡时，最好不要直接倒进气泡水里，那样就会出现混合液突然沸腾、气泡涌出杯子的情况。”小乐借鉴了咖啡师Jonathan的做法，将浓缩咖啡倒在一个倒扣勺子的表面，这样咖啡轻柔地接触气泡水，既能避免产生过多气泡，还可以让咖啡浮在气泡水上层，呈现出分层的视觉效果，饮品看起来也非常美观。

“夏天也是荔枝的季节，明天我打算买点回来，继续研究荔枝气泡冰美式！”小乐说。

闲 闻趣事

王孝彬：年轻工头的乡村振兴蓝图

本报记者 鲍蔓华

随着乡村振兴脚步的加快，“金山银山”吸引越来越多的年轻人回归乡村，用自身所学帮助农户熟悉农村发展新模式，推动科技在农业生产中的应用，带领村民走向更宽广的致富路。这样的案例很多，实现了创业理想，富裕了乡村，愉悦了游客，可谓一举多得。

“从地铁1号线福庆北路站上车，一路向东至霞浦站下车。不过40多分钟的车程后，一家三口就能享受快乐亲子时光。”近日，从宁波来的孙先生在位于北仑霞浦地铁站附近的北仑阿彬果蔬专业合作社，便有了这样一段悠哉的欢乐时光。

阿彬果蔬专业合作社是北仑青年中的“网红”。这个集生产、销售、采摘和农业休闲观光为一体的综合性农庄，不仅种植草莓、樱桃、葡萄、西瓜等多种水果，还养着鸡、鸭、鹅、孔雀等“神兽”，并配有烧烤区、活动区以及休闲娱乐区，游客们周末在里面玩一整天，都不会觉得单调。

霞浦方戴村的“现代化”农民王孝彬就是这个农庄的“当家人”。曾经是土建工头的他看中了霞浦地铁站边上的“风水宝地”，为找到儿时那种天然纯真的“水果味”，王孝彬放下榔头拿起锄头，在街道和村委的协调下，成立了阿彬果蔬专业合作社，联合农户做观光休闲旅游的生意，成功吸收60多户农民的土地，成为坐拥63亩良田的社长，还加入了北仑农合联。

“刚开始时每天起早贪黑，但是由于缺乏经验，种树、树病变，栽草莓、草莓死。”王孝彬说，那一年，他整个人瘦了一圈。“有人劝我打点农药试试，但我为了坚持‘纯天然’而拒绝了。”

后来，在专业人士的指导下，王孝彬给每棵果树装了滴管自动浇水，未种植区域实施“智能化”断水，同时又请专家对土壤进行测评诊断，了解什么样的土地适宜种植哪类果树。“在因地制宜播撒各类果种后，果树茁壮成长，并结出了累累硕果。”王孝彬说，他还将割下的杂草生态化利用，抛向池子喂鱼，杂草清了，鱼儿肥了，果园一派欣欣向荣的景象……就这样，在先进科技因子的“保护”下，果园对农药产生“免疫”，农庄也变成了王孝彬心中的模样。

避开城市的喧嚣，回归轻松惬意的乡村生活，到这里打个卡，果蔬很新鲜，休闲很有趣……如今，青年人向往的诗意桃源生活在王孝彬的农庄变成了日常。

心中始终装着振兴乡村梦想的王孝彬，深知青年人应该做什么、怎么做，他为了让农场更好地发展，与浙江万里学院合作共建了新型职业农民培训实践基地，致力让农场发展走向科技化、年轻化，同时也希望带领更多青年才俊加入新型农业发展。

在这块鲜活的土地上，有活力、有想法、有干劲的青年人，正在成为乡村振兴中的“新鲜”力量。

湖南“辣椒小镇”举办推广周

本报讯 游左公故里，赏国色“椒”。近日，2022岳阳湘阴樟树港辣椒文化旅游推广周在湖南省岳阳市湘阴县“辣椒小镇”樟树镇正式开启。

“头一次吃到辣椒饼干，口味很‘湖南’。”在当天的农特产品展上，全新上线的樟树港辣椒饼让现场品尝的观众直呼过瘾。

“新鲜的樟树港辣椒受到生长及保鲜时间的限制，而经腌制后制成辣椒饼，一年四季均可生产销售。”湘阴县政协常委、湖南艾伦食品有限公司董事长黄佳丽介绍，这款辣椒饼是他们联合湖南农业大学

食品科技院历经3年时间研发的特色食品，希望为乡村振兴贡献一份力量。

近年来，湘阴县坚持把旅游业和辣椒产业作为县域经济的战略性支柱产业、现代服务业的龙头产业和乡村振兴的富民产业来培育，“樟树港辣椒”更是获评国家农产品地理标志证明商标。

自2016年起，湘阴县已成功举办六届樟树港辣椒节。据悉，此次活动由湖南省文旅厅、省农业农村厅、省商务厅、岳阳市政府主办，湘阴县委、县政府承办。（王双）

新一批国家体育产业基地名单出炉

本报讯（记者 徐金玉）记者从国家体育总局获悉，《体育总局关于命名、认定2021年国家体育产业基地的通知》（下文简称《通知》）于5月16日正式印发。

《通知》指出，根据《国家体育产业基地管理办法（试行）》和《体育总局关于进一步加强国家体育产业基地建设工作的通知》，在各省（区、市）体育局推荐基础上，经专家评审、现场评估、综合评定和社会公示，现将河北省承德市御道口牧场管理区等9个县（区）命名为国家体育产业示范基地，将北京火炬山人造草坪有限公司等19家单位认定为国家体育产业示范基地，将Keep全民健身运动科技平台项目等5个项目认定为国家体育产业示范项目。

据了解，这三种细分类型各有侧重：国家体育产业示范基地，是按行政区划，以县、市、区或县城集群为单位；国家体育产业示范基地，是以体育产业重点领域领域的知名企业或组织机构为单位；国家体育产业示范项目，则以持续运营的优秀体育产业活动或赛事项目为单位。

国家体育总局表示，各省（区、市）体育局要深入推进国家体育产业基地建设，加强监督管理，推动国家体育产业基地切实落实安全生产主体责任、完善安全管理措施，不断提升发展质量和效益，切实发挥好引领示范带动作用，为新时期体育产业高质量发展作出更大贡献。