首位中国火炬手『奥运老兵』成巴黎奥运会

新华社蒙彼利埃5月13日电(记者肖亚卓)巴黎奥运会火炬传递13日来到第五站——南法城市蒙彼利埃,中国企业家、恒源祥集团创始人刘瑞旗作为当天第52号火炬手参与了传递,他也成为本届奥运会火炬传递中的第一个中国籍火炬手。

“今年恰逢中法建交60周年,我有幸作为中国的体育爱好者来到法国参与火炬传递,我觉得非常高兴,这也是中法友谊的体现。”刘瑞旗在接受新华社记者专访时表示。

尽管不是运动员,但刘瑞旗与奥林匹克运动有着深厚的渊源,在奥运营销与商业赞助方面,刘瑞旗是一位“老兵”。

他介绍,公司从80年代起就开始赞助体育赛事。“在不断发展的过程中,我们想要往高处走、往国际化走,而奥林匹克运动在国际上的影响力非常大,所以我们就不断通过各种方式去接触。”刘瑞旗说。

2001年北京获得第29届奥运会举办权,刘瑞旗也加速了集团在奥运相关赞助方面的脚步。从2008年北京奥运会起,恒源祥连续三届奥运会为中国代表团打造礼服,此后又为北京冬奥会提供了正装与家居用品。2019年起,恒源祥开启了与国际奥委会的合作,为国际奥委会的工作人员提供官方正装。

“在未来我们一定会坚持(对体育的赞助),无论大小,我们都要持久地和奥林匹克保持良好关系,”刘瑞旗说。

巴黎奥运会不是刘瑞旗第一次成为奥运火炬手。2008年北京奥运会,他在上海外滩参与了火炬传递。但在异国他乡、尤其是在法国担任火炬手,对刘瑞旗来说又有着特殊的意义。

“我对法国是有特殊感情的,此前中法建交四十周年时,时任法国总统希拉克授予了我‘法兰西共和国文学与艺术骑士勋章’。之前我对蒙彼利埃这座城市并不是特别了解,但是来了之后感觉非常好。今天在传递过程中,周围的法国人民也特别热情,可能他们看到只有我是中国人面孔,也觉得挺新奇。我会很自豪地告诉他们,我来自China(中国)。”刘瑞旗说。

巴黎奥组委火炬传递的工作人员向记者介绍,本站之后,接下来火炬传递还会有不少其他来自中国的火炬手。

马拉松爱好者如何减少运动之痛?

新华社记者黄筱

马拉松运动热度不断升高,其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰?专家为“跑马”爱好者支招。

——膝盖痛、脚痛、腰痛……如何减少“跑马”之痛?

每当马拉松比赛结束,终点附近的地铁站、公交站总会出现一波挪不动腿、艰难下楼上车的跑者,膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿郜说,这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势,肌肉过度使用、过度拉伸,压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛,跑步前要做好一系列准备,如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外,跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受,可在医生的建议下,适当使用消炎止痛药物缓解症状,但不宜长期依赖。”胡懿郜说。

——“跑马”适合年龄偏大、有基础病的人吗?

越来越多不同年龄的爱好者加入“跑马”队伍,身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人会格外担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍,参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响,包括组织损伤与身体过度使用带来的伤害,如长时间跑步可能导致关节(尤其是膝关节、踝关节)、骨骼和肌肉承受过度压力,引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力,虽然适量跑步有益心脏健康,但过度训练可能导致心脏肥大,增加心律失常和心脏疾病的风险。

专家建议可以适度训练,每周增加跑步距离不超过10%;结合不同类型训练,如间歇跑、速度训练、力量训练,适度休息,避免单一重复的运动模式;保证充足的睡眠,实施主动恢复策略,如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法;同时还要重视身体信号,一旦出现持续性疼痛或异常,及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

——“跑马”意外事件受关注,哪些是“喊停”的重要信号?

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常见,但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高,加上比赛时的环境因素(如气温、湿度等)和个体差异,确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出,在“跑马”途中应当关注几个重要信号,以预防可能的心脏问题和其他严重健康事件:

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适,特别是压迫感、烧灼感或疼痛,都应视为心脏问题的警告信号,应立即停止跑步并寻求医疗帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前所未有的疲惫,远超正常范围,且伴随冷汗、晕厥感,这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等,这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题,应引起重视。

专家特别提醒,在极端高温、低温或高湿度条件下跑步,尤其要留意身体反应,感到不适时及时停止,以防热射病或低温症。为了预防心脏猝死等意外发生,跑者在赛前应进行全面体检,了解身体状况,并在比赛过程中密切监控自身体征,遵循“安全第一”的原则。

——赛后多久能恢复运动?

马拉松比赛后恢复运动的时间、强度和频率,要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则:

在赛后即时至3天的初始恢复阶段,以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第3至14天恢复性训练阶段,可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练,促进肌肉恢复,避免高强度跑步。如果感觉良好,大约在第7至10天后可以开始尝试轻松跑,以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段,根据个人感受和身体反应,逐渐增加跑步距离和强度,可以每两周增加一次长跑距离或强度,但增加幅度不宜超过10%。

专家介绍,一般情况下全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周,精英运动员可能需要更长时间来达到竞赛状态。每个人的身体恢复速度不同,具体情况需根据个人实际情况灵活调整。

新华社杭州5月13日电