



冬奥盛宴 极限比拼里的健康“冷知识”

2022年北京冬奥会,自2月4日开幕以来,体育盛宴如火如荼地进行。

自冬奥会申办成功至2021年10月,全国居民超过3.46亿人参与过冰雪运动。

随着冰雪运动逐渐成为“新宠”,滑雪、滑冰、冰球、冰壶等冬奥项目越来越受人关注,大家还想知道:冬奥村食堂长啥样?各国运动员们比赛期间怎么吃?为啥花样滑冰运动员转N圈都不晕?冰球赛场旁为什么有牙科诊室?滑雪运动员受伤了,医生如何实施救援?冠军成功的秘诀是什么?欢迎“冰雪赛事”,我们来了解一些冷知识。

冬奥运动员吃什么?

每届奥运会,奥运村里吃什么都是外界好奇的内容。

加热面包,现煎肉饼,配搭生菜和酱汁,打包出餐……2月7日,在北京冬奥会主媒体中心智慧餐厅内,一个智能汉堡机器人独立完成了全流程制作过程,出餐效率高达20秒/个,让外国友人直呼“Amazing(令人惊叹)”。

在这里,各样机器人24小时“在岗”,随时烹饪宫保鸡丁、东坡肉、煲仔饭等美食。



北京2022年冬奥会运动员菜单发布 图片来源:央视

根据国际惯例,本届冬奥会专门为参赛运动员定制了菜单。冬奥食堂设世界餐台、亚洲餐台、中餐餐台、明档、比萨与意大利面餐台、沙拉台和调味品台、鲜果台、面包和甜品台等12种餐台。“冬奥菜单”总共包含了678道特色菜品,不仅中西兼顾、品种丰富、合理搭配、营养健康,还彰显中国饮食文化。

运动员菜单设计的亮点是中西兼顾、品种丰富、合理搭配、营养健康,这是由运动、营养、餐饮多个专家团队针对食材成分、菜品规格、制作流程进行研讨,所有菜单在北京冬奥组委、冬奥村(冬残奥村)餐饮服务商和营养师的指导下制定完成,并经国际奥委会审核同意。

“运动员餐品的营养成分要求,比日常摄取的量更多。”延庆冬奥村(冬残奥村)场馆运行团队餐饮副经理马加解释,菜单突出营养均衡、烹饪健康。

运动员主餐厅的进门处将设有热力图显示屏,实时显示用餐人数,运动员可选择是否进入用餐。在运动员餐厅出入口、取餐流线、餐盘回收等关键点位,设置防疫用品台,摆放口罩、手套、75%酒精棉片和免洗手消毒剂等消毒用品。

为什么花样滑冰运动员转N圈都不晕?

简单来说,靠训练。

当我们在旋转过程中移动头部时,眼睛开始向相反的方向移动,但头部在转动360度之前,眼睛就转到极限了。因此,眼睛在旋转过程中会转到一个新的起始位置,而这个动作在旋转的过程中不断重复。当头部旋转触发了这种自动的、重复的眼球运动(称为眼球震颤),我们就会感到头晕。

滑冰者通过学习用另一种类型的眼球运动来对抗眼球震颤,从而抑制眩晕,这种眼球运动被称为视动性眼震。视动性眼震与眼球震颤的方向相反,使我们能够在头部保持不变的情况下,用眼睛追踪移动的物体,如呼啸而过的火车。当火车的前几节车厢离开视线时,我们的眼睛会跳回到最初的位置,跟随接下来的几节车厢,重复眼球运动。滑冰者可以训练自己在旋转时进行这种相反的眼球运动,以抵消眼球震颤,防止头晕。

冰球赛场旁为什么有牙科诊室?

冰球比赛极具对抗性、观赏性,是冬奥会赛场上最激烈的项目之一。比赛进行时,硬质橡胶材质的冰球最高飞行时速可超过180公里,运动员滑行时速也会超过50公里,因此运动员必须身着护具。

成年男子运动员在规则内对头盔面罩的选择则有三种。一些男子冰球运动员为了追求视野开阔以及对球路更好的判断,会选择暴露嘴部的半面盔。但是这种半面盔会让口腔的牙齿成为最容易受伤的部位,因此在比赛中需要配备牙医。

在北京的赛场,距离冰球场地仅35米处,就有一个经过特别设计的牙科诊室,作为医疗保障服务的一部分。

滑雪运动员受伤了,医生如何实施救援?

高山滑雪是冬奥会上危险性最高的项目之一,主赛道全长约3000米,落差约900米,顶级运动员的滑行速度能达到每小时140公里以上。国家高山滑雪中心场馆副医疗官袁强说,这项比赛的受伤率接近15%。

“当运动员受伤后,黄金救援时间是4分钟。”袁强说,“为了充分利用好这珍贵的60秒,我们确定了细致完善的医疗救援流程。”

以北京积水潭医院为主体的十多家医院的医护人员组成的高山滑雪医疗队在竞技和竞速赛道周围共设置了十多个医疗点位,每个点位配备滑雪医生和救援队员。



2021年3月13日,国家高山滑雪中心医疗队在崇礼参加雪地救援培训 图片来源:新华社

“滑雪医生”会把药物放在衣服内侧,靠体温让药物不结冰、不变质;当遭遇大风、暴雪等极端天气,直升机不能起飞救援时,经过改造的压雪车车厢可以为运动员提供相对温暖的救治环境。

每天睡10小时,成就了冬奥冠军谷爱凌?

2003年出生的谷爱凌,在2月8日进行的首钢自由式滑雪大跳台上,夺得冠军。这是中国体育代表团获得的第三枚金牌。赛后,谷爱凌热度爆棚,谷爱凌“五环美甲”、谷爱凌天才少女、谷爱凌亲手设计金龙战袍等话题霸屏,一口气登上十余条热搜。

谷爱凌分享了自己的秘诀:“睡觉就是我的‘秘密武器’,从小每天晚上睡10个小时,现在也是。”这是因为她的妈妈是“睡眠警察”,谷妈妈相信睡好了,才会能量满满,高效、专注地做好当下每件事。

让我们一起为这个自信、阳光、开朗、有着深深中国心的女孩加油!



在北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛中,中国选手谷爱凌夺得冠军

图片来源:人民日报