

受伤的关傲君可能永远当不成运动员了



夏柒月 著
新世界出版社友情推荐

IQ如珠穆朗玛、EQ如柴达木盆地的足球女记者柳田,一度叱咤体育报足球板块,却愣是被强悍的女主编马青赶鸭子上架般扔进了陌生的羽毛球世界。好在中国羽毛球队有两位顶级帅哥选手——关傲君、罗超,柳美女边工作边养眼,加上写中国羽毛球比写中国足球要爽N多,她渐渐体会到了无穷的乐趣。

[上期回顾]

陶永鑫在批评关傲君,罗超带我去趴在门上偷听。结果,听到高潮处,我的高跟鞋透露了秘密,屋内的陶永鑫喝令我们离开。这天,罗超用一个小动作暗示他喜欢上我了。我狂喜。可是第二天,我无意中发现在和一个女孩子手挽手逛街。

情感时空

我想起了罗超对我的暧昧态度和昨天他身边的女孩子,郁闷得要命。简单给马青讲了一下经过,马青向上提了提嘴角,“罗超还真是喜欢你啊。”“你说什么?”“我说,罗超喜欢你。”“你脑袋里是不是养了鱼啊?他那么对我,会是喜欢我?”

马青把头扭向窗外,“罗超的奶奶有病,你知道吗?”我点头。“知道什么病吗?”摇头。“白血病。”“……”

“罗超身边的女孩儿,是捐了骨髓给罗超奶奶的姑娘。奶奶说,一定要她做孙媳妇儿。”马青向我,淡淡地笑,“罗超从小是他奶奶带大的,从来不会违背老人的意思。更何况,是这种事。”我傻了。

“不过我觉得,你对他可未必就是爱情。”我还是不说话。“我劝你还是别靠近罗超的好。等你明白爱情是什么玩意儿再说吧。”

我怒了,站起来气冲冲地对马青说:“你懂!你懂干吗不去找陶永鑫说清楚?”马青脸色都没变一下,幽幽地说:“陶永鑫吗?他会来找我的。”

第二天,柳怡所在报社的报纸上,大号标题写着:关傲君女友被爆脚踏两船品行不端。还没等我看看一下内容都写了什么,关傲君的短信来了:上次还说要我未婚妻呢,这回又回到女朋友了。这家伙,居然还有心思开玩笑!他把陶永鑫惹火了,搞不好就要去睡一睡了,还美呢?我回信告诉他专心养伤,回北京见。就开始研究那报纸了。我仔细想了想,马青昨晚的话,她说我对罗超那不是爱情。可是,不是爱情是什么东西?

冥思苦想中的时候,手机又响了。我心说这关傲君今天,还真是纳闷,没想到短信却是马青的。马青说:爱是一种本能,是欲望,而情则要承担许多。选择自己能够承担的走下去,不要怕。有点神经质。谁知道她一大清早跑出去干什么去了,莫名其妙跟我说这些干什么?不过马青的短信对我还是多少有启发的——我决定去找罗超谈谈,问问他到底是怎么想的。

我知道国家队还会在上海呆一天,马青可能是被陶永鑫找去了,关傲君呆在宿舍治疗,不知道罗超会不会跟他的女朋友腻在一起?想来想去,我决定向关傲君求助。短信发过去问:你们今天有什么安排吗?关傲君乖巧地回信说:我和罗超都没安排,怎么,你要请吃饭?我说:罗超还欠我一顿饭,让他请我。半天没消息,差不多有五秒钟,罗超一个电话打过来:“有空吗?我请你吃饭。”我憋了一会儿,终于说:“好。”挂电话之前罗超补了一句:“只有我们俩。”我为了他的这句话,心跳又加速了。

罗超把我带到了一个地点比较偏门面不太大的饭店,说这地方是关傲君带他去过的上海饭店里最好吃的一家,我则很固执地觉得,他带我到这里的原因是因为怕被粉丝认出来。第一盘菜端上来,我看了半天没看出来那是什么菜,皱着眉头仔细辨别。

“这是青笋,你们北方没有这东西吧?”罗超看透了我的心思,体贴地为我报出菜名,“挺好吃的,你尝尝。”我举着筷子没有动,罗超的神色忽然黯淡下来。“我还是伤害你了,

是吗?”他说。我放下筷子,“其实我也想问你这事儿。你觉得,我喜欢你吗?”罗超被我的问题吓了一跳,有点不敢相信自己的耳朵,“你是不是想问,我喜欢不喜欢你?”我坚定地摇头,“不是,我想知道,我不喜欢你。”罗超的表情有点纠结,“你自己不知道?”

我盯着罗超认真地看了一会儿,之后用力甩了甩头。“算了,还是换个话题吧。”本来这种独处的机会我是期待已久的,可是真的到了这种时候,我却发现我跟罗超的话题少得可怜。除了羽毛球还是羽毛球,要么就是我们共同认识的人。我没话找话到了极点,一会儿说作为运动员,罗超要比关傲君吃得少,上次关傲君吃了四碗米饭可能还没饱;一会儿说作为男生,罗超要比关傲君体贴,那个冷血动物连请我吃个冰淇淋都唧唧歪歪……

桌上的菜快吃完的时候,罗超有那么点忧郁地说:“虽然不愿意承认,可我还是觉得青姐说得对。”

“马青?她早晨找你去了?”

罗超点点头,“她说她告诉了我家里的事情。还有……”我生怕马青把不该说的也说出来,焦急地盯着罗超看,他却忽然隔着桌子握住了我的手,“青姐说,你喜欢的其实不是我,而是小关。”我喜欢关傲君?除非火星撞地球了!我才不会喜欢那个自恋自负的白痴呢!就在这时,我产生了幻觉,关傲君好像就突然出现在我面前,一张招牌扑克脸对我说:“你才自恋自负,你才白痴!”

“啊……”我以一声尖叫,

结束了胡思乱想——完了,关傲君这家伙已经长驻在我脑子里了。

“柳田,你没事吧?”罗超担心地望着我。“没事儿……”我哆哆嗦嗦地说完,绑足了力气要跟罗超解释,我喜欢那座冰山是绝对不可能的事。“罗超,其实马青……”话还没说完,罗超的电话就响了,接起电话,罗超的脸色“刷”的一下就白了,我的第一个反应就是,他奶奶出事儿了。

“你奶奶怎么了?”话出口我觉得有点不对劲,这话挺像京骂。罗超皱着眉头纠结,拉起我就走,“去医院。”我红着脸推托,“我还没准备好见你的家人啊……再等等行不行?”罗超回过头,眼睛里已经放出火来,“小关腿伤严重,住院了!”我被罗超的表情吓坏了,由着他把我带到医院。

病房门口,领队和队医正在围着医生问,我听得不完全,好像关傲君腿上的伤突然恶化,好几块碎骨这次要全部取出来。问题是,取出来之后,能不能重新当运动员,谁也没有把握。

关傲君不能当运动员了?听到这个消息的时候,我就感觉肺里所有的空气都没有了,喘不过气来,心脏也随之重重地跳。我眼前一黑,眼泪不由自主就下来了,也说不好是内疚还是别的什么。我一把上前抓住医生的胳膊,大声问:“这是怎么回事?他刚打完公开赛啊,不是赢了吗?怎么就突然不能再打球了?”

医生被我晃得眼镜差点掉下来,他扶了扶眼镜,努力挣脱我的手,未遂。“小姐,请你冷静。我……我们检查过,他前

几天有一次意外,触动了旧伤,比赛的时候又拼尽全力,这才导致旧伤复发,而且更严重了……你先把我松开……”我松开医生,倚着墙,好像站不稳了。都怪我……都怪我……

罗超一把抓住我的胳膊,“到底怎么回事?你倒是说说啊!”陶永鑫从他背后走过来,拍拍他的肩膀,“你别吓到她。”越过罗超,陶永鑫温和地问我:“小柳田,告诉我,怎么回事?”我抹着眼泪把那天的事大概讲了一遍。那天,我和关傲君一起在街上走,又吵架了,我不顾交通规则横冲直撞,他为了救我差点被车撞了。我越讲越伤心,越伤心哭得就越厉害,罗超的脸色越来越难看,陶永鑫却不动声色地把我拉到一边,说:“小柳田,你进去跟小关道个歉怎么样?”

我用力点头,“可以可以,把我这条腿给他都可以。”陶永鑫眉毛一挑,“怎么?可以为他牺牲这么多?”我生气地抹了一下鼻子,“你竟然还有心思八卦?我若是能上去给你得冠军回来,才不会哭得这么伤心!”

马青却不让我进去,她说关傲君这会最不想见的人就是我。我伤心地回到北京,我到邻居家把“牛和羊”领回家,好不容易到了自己领地的猫开始四处溜达。我收拾东西的时候,“牛和羊”溜达着过来,蹭我的腿。我抱起它,看着它的饭碗,“‘牛和羊’啊,以后那个帅哥再也不要理我了,你再也别进口猫粮可以吃了……”

我抱紧猫,猫却不解风情地拼命挣扎着,好像在说:放手!老娘不是同性恋!

为什么运动过度反而会降低人体免疫功能



潘朝曦 著
复旦大学出版社友情推荐

洪昭光是我国著名的养生专家,他的很多养生观点早已深入人心。然而,在本书中,潘朝曦教授全面颠覆了洪氏的养生理念。潘朝曦提出了一系列新颖的观点:牛奶并不适合中国人的胃;生命在于运动并非真理,运动不当反而摧残健康……这些大胆言论到底是哗众取宠,还是言之有理?请读者看后自己评判。

[上期回顾]

躯体运动导致肌肉发达。但是,肌肉发达与健康之间没有必然的联系。相反,肌肉运动会消耗大量氧气,造成肝脏、大脑等器官相对缺氧。运动会是新陈代谢加速,而新陈代谢过快极易导致衰老。对人类而言:让心率放慢,也许是延长寿命的一个新思路。

关注健康

运动性猝死的原因

所谓运动性猝死,按 1970 年世界卫生组织和 1979 年国际心脏病学会的定义为:有或无症状的运动员或体育锻炼者在运动中或运动后 24 小时内意外死亡。

发生在我国所周知的运动性猝死是在新世纪的第四天,我国优秀男排运动员朱刚的突然死亡,和此前不久青岛海牛俱乐部足球运动员曹春鹏在全国青年联赛中突然倒地,在送往医院途中死亡,以及近年接连发生的在北京马拉松比赛中的运动员死亡。

其实随着群众性体育运动的开展,不为人知的运动性猝死发生率比我们知道的要大得多。据有关资料,美国 1992 年估计每年运动性猝死发生率为 0.4/10 万人;芬兰 1948~1972 年入伍士兵运动性猝死的发生率为 2.3/10 万人;英国 1980 年报道了 10 年中英国男性士兵运动性猝死发生率为 3.5/10 万人;前东德 1982~1989 年运动性猝死的发生率为 0.25/10 万人。1996 年,德国科学家在英国伯明翰举行的欧洲心血管学会会议上公布,1981~1994 年,德国各俱乐部中猝死的运动员达 2000 名,其中足球运动员 628 名、网球运动员 151 名、自行车运动员 124 名。

我国尚少有这方面的全国调查和统计,国内近 10 年关于运动性猝死的病例报告总计不超过 200 例,仅此,也应引起重视。中国幅员广,人口多,如作详细统计,估计发生率不会低于其他国家。从上海和华中

东地区 1998 年抽样调查的 40 例猝死病例分析,运动猝死涉及的人群较为广泛,有运动员、教练员、教师、干部、工人和大中学生,年龄为 12~78 岁。

至于运动猝死的原因,以色列医学博士把运动影响心肺系统的两个主要变化认为是诱发猝死的原因。一是运动过程中血压升高,当运动骤然停止时,血压下降更明显了,低血压对冠心病病人是危险的,运动训练后猝死发生率要比训练过程中高;二是人体尽力呼吸时,胸膜腔内压和肺内压明显升高,在一定程度上影响了回心血量,妨碍左室的血液充盈,因此心排血量减少,继而血液无法正常地到达周围循环,造成脑缺血,发生脑性猝死。

也有人认为因为运动时人体代谢率增高,血中儿茶酚胺水平升高,心肌需氧量增加,从而引起心肌缺血,心肌应激性增高,导致急性心肌梗死、严重心律失常,研究指出,心肌缺血超过 30 分钟,有可能发生心肌梗死。也有人指出,运动中诱发冠状动脉痉挛或栓塞,使其灌注不良,冠状动脉痉挛持续 20 分钟以上,也可引起心肌缺血坏死。

当然也有人认为猝死者可能原有隐性生理缺陷和疾病,但总其诱因皆为运动所引起,且人员不限于运动员。这就值得热衷于体育运动者和鼓吹体育运动有益者猛醒和警惕了。

人在剧烈训练时免疫力较差

免疫功能是人体的一种正常生理功能,就像一个国家

的国防和国家安全保卫机制。它可以识别来自体外及自身的一切有害物质,并设法将其消除掉,以保护机体不受伤害。过分体育运动恰恰使人这方面的功能受到伤害,甚至解除“武装”。

例如人体内有一种自然杀伤细胞(NK细胞),这种细胞是抵抗病毒性疾病的第一道防线,在抵抗癌症中也起到重要作用。当机体长时间运动至力竭时,NK细胞数及其活性均明显下降。Berkett(1990年)研究发现,马拉松运动员在跑后 1.5 小时内,体内整个NK细胞活性下降了30.7%。

T淋巴细胞是体内防止癌变和其他许多疾病的防护系统。国外 Lambert 及 Green 等研究证实不当运动后,T淋巴细胞的增殖应答减少,功能降低。再如分泌型IgA是覆盖在鼻、咽、气管、眼、肠道和膀胱黏膜表面重要的免疫球蛋白,它是黏膜的重要屏障,对某些病毒、细菌和一般抗原具有抗体活性,是抵抗上呼吸道感染病原微生物的重要物质。1982年,Tomasi等发现越野滑雪运动员在剧烈训练期,其安静时分泌型IgA浓度低于久坐不动的对照组。1999年,Tharp等报告,游泳运动员在比赛期,安静时的分泌型IgA浓度明显比常人低。运动反而使体内分泌型IgA浓度降低,这被用来解释为什么训练期运动员上呼吸道感染率高的原因之一。

中国传统养生讲究“虚静”

运动不当除对人产生上

述不利影响外,还有报道称,过度运动可能导致海马神经元损伤,从而与周围神经元联络减少。过分运动可能影响不同组织铁分布及血清铁的变化,从而引起机体铁代谢的动态平衡,引起非贫血性铁缺乏。剧烈运动可能会使肾的组织形态和超微结构及生理功能受到损害,从而产生运动性蛋白尿。运动可能影响血小板聚集功能和血浆中诸多成分的浓度改变,导致机体运动能力和抗疲劳能力下降,引起一系列病变。还有报道称,运动过度导致老年人视网膜脱落等。

鉴于上述,既然运动有害,过度运动更有害,那么是不是不运动呢?不是的,正确的答卷,我们的先人在几千年之前即已作出。如成书于秦汉时期的《黄帝内经素问·上古天真论》,即教人“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而终其天年,度百岁而去”。

“劳”当包括劳动和体育运动,不妄即不能太过。在中国浩瀚的养生理论中,除了主张“常欲小劳(小动)但莫大疲”的学说外,还有一派更独特重要,在中国养生文化中几乎占据主体位置的学说,即“虚静”养生说。此说与“生命在于(体育)运动”说正相反,因此有人把此说干脆概括为“生命在于宁静”。为什么说这种学说在中国养生文化中占有重要位置呢?因为凡对中国文化有初步了解的人都知道,中国文化由儒、道、释三大块组成,

在这三大块中,都强调了虚静养生的重要和方法。其中以道和释(佛家)强调最多。

“虚静”是一哲学概念,其范围比较广,可应用于社会、文学艺术创作、人生等诸多方面。虚即无,虚空无物。无,是老子学说的一个中心命题。老子认为天地自然的大规律,无生有,有生万物,万物复归于无。无,用于养生即认为心中应空无一物,既精神生活上应没有一点负担,这样才符合自然,才能长生。

静,即安而不动之意。静是无的前提,无的保证。心易为外欲所动,所谓欲,就是欲望,希望得到而不能得到从而强求得到或已得到而贪得无厌,皆谓之欲。人有出名的名欲,有求官的权欲,有图财的财欲,有贪恋美味的食欲,有迷恋美色的色欲……欲求无止境,或乱心,或犯罪,或伤人,即伤形体,亦使心不能静,神不能安守其位而受伤。而静可制欲、制躁动,故而老子提出一个非常重要的哲学观点,也是养生的总则,就是“致虚极,守静笃”。

佛教修行与上述虚静学说也有相同之处。佛学中的禅,意译为“静虑”。佛教所以要进行“禅定”的修习活动,就是为了“限制来自内部情绪的干扰和外界欲望的引诱,令修习者的精神乐于集中在被规定的观察对象……以治烦恼,解决所谓去恶从善,由痴而智,由‘污染’到‘清静’的转变任务”,从而进入一种单纯、空明的状态。

鉴于目前社会的实际现状,虚静养生尤其具有重要性、指导性和实用性。