

石智勇夺冠背后 这位医生为他“保驾护航”

昨晚，在东京奥运会男子举重73公斤级决赛中，宁波健儿石智勇以364公斤获得冠军，并创造总成绩世界纪录，为中国代表团赢得本届奥运会第12金。

在东京奥运会中国体育代表团名单中，我市除了有7名参赛运动员外，还有一名为国家举重队运动员“保驾护航”的医生，他就是宁波市体育科学研究所运动医学副主任医师沈异。

中国举重队抵达东京后，沈异第一时间传来消息说，当下防控疫情是重中之重，“不管是教练、队医、运动员，只要相处在1米以内的距离，我们都戴着口罩，哪怕训练中也是这样。比如石智勇训练结束后，我们帮他进行肌肉放松时，也必须全程佩戴口罩。”

B 保驾护航 他曾站在多位名将背后

里约奥运会石智勇夺得金牌的时候，担任医疗保障工作的是宁波市体育科学研究所另一位队医李居权。而里约奥运会之前，沈异为汪顺担任医疗保障工作。此外，我市柔道名将俞亚玲等运动员的背后，也都有沈异的精心保障和默默付出。

2018年8月，沈异接到国家队通知：保障石智勇备战东京奥运会。

举重运动员长时间的大强度高负荷训练，伤病基本上都是慢性应力性损伤疾病，属于非常棘手的运动性损伤疾病。当时，石智勇已经为腰伤所困扰，沈异反复琢磨治疗方法，按摩、针灸、筋膜手法、关节松动术（整脊）、理疗等等中西医结合治疗手段，这些他都要精通并组合使用，每天都要治疗到晚上10点左右。同时还要从功能解剖、生物力学方面分析伤病产生的原因，从根源上及时预防和解决伤病问题。

在他的精心保障下，石智勇的伤病逐渐得到控制，近年来在国内外大赛中捷报频传。



沈异帮助石智勇拉伸。受访者供图

这场激动人心的直播 让宁波体校沸腾了

抓举166公斤，挺举198公斤，总成绩364公斤，石智勇赢了！

昨晚，宁波体校报告厅再次沸腾，从这里走出的“小石头”石智勇为中国代表团再夺一金，同时也为宁波代表团夺得第三枚金牌。

宁波体育运动学校训练处老师王永祥介绍，石智勇取得这样的成绩，和宁波体育的发展、宁波体校的培养密不可分。“他从小到体校经过几年业余训练，打下了良好的基础，然后输送到省队，在省里接受专业训练，之后再送到国家队，一步步成长起来，在国际大赛上取得优异的成绩。我们学校其他项目也和举重一样，都是这个人才培养模式。”

当晚宁波体校组织了体操、排球、篮球、足球等多支运动队现场观看了比赛。石智勇每一次上场，每举起一起杠铃，现场都会爆发出掌声和尖叫声。之所以组织这么多小运动员现场观赛，王永祥说：“通过奥运会比赛，传递奥林匹克的精神，让孩子们树立远大的理想和目标，今后一步步扎实地训练，取得好成绩，为中国、为宁波增光添彩。”记者 邹鑫 文/摄



宁波体校学生为师兄石智勇加油助威。

A “放血疗法” 帮助石智勇克服伤病

“等一下，我有点抽筋。”“这里肌肉有点紧，我得扎深点抖一抖才能松开。”这是今年春节前后冬训期间，石智勇和沈异之间常见的对话。

通过扎针的“放血疗法”，沈异努力帮石智勇解决腰伤：一根十几厘米长的细针，从石智勇后腰做好标记的位置扎进肉里，沈异一边扎一边抖动针尾，试探石智勇的深层腰肌“吃针”之后的效果……有时一针下去，血滋滋地冒出来。

去年10月的全国举重锦标赛暨奥运会模拟赛上，石智勇挺举超世界纪录、总成绩平世界纪录。但外界并不知道，他当时是带伤作战，赛后石智勇曾向记者表示：“2020年可能是我继2015年遭遇伤病以来，最难熬的一年。这次比赛几乎是用了吃奶的力，真的有点心力交瘁。”

想方设法解决石智勇的腰肌深层劳损问题，这就是沈异的工作。不断尝试打封闭、扎针等治疗方法，在各种手段的综合作用下，石智勇的冬训逐步走上正轨。

来到东京，沈异的工作更加紧张，因为举重队中只有他和高顺两名医生。“进入大考了，必须把每个运动员的状态维护到最好。”沈异说。

C 多种“角色” 他是举重队的热心人

作为国家举重队的一员，沈异平时除了完成本职工作，还担任了多种角色。

他是队员训练和比赛过程中的观察员，需要时刻关注队员的身体姿态和情绪变化，及时处理队员训练过程中出现的激惹症状；他是团队中的翻译，在外教为队员做物理治疗和体能训练时，他要随时翻译帮助沟通交流，训练之余他还会给他们翻译治疗方案；他是团队中的“党建联络员”，作为一名老党员，当团队中有多名年轻队员积极向党组织靠拢时，他担任入党介绍人、联络员，积极组织各类学习教育活动，帮助他们在思想上成熟进步。

队里的两名外教是物理治疗师和体能训练师，分别来自澳大利亚和英国。运动医学专业硕士研究生毕业的沈异，随时帮助他们和教练、队员交流。“一方面是工作需要，另一方面也从外教身上学到很多，丰富了自身的知识和技能储备。”

针对运动员的训练和比赛，队医要做的不仅仅是解决伤病问题。“营养、睡眠、心理等，涉及的内容很多。”沈异表示，能够帮助运动员在比赛中把状态调整到最好，是自己最开心的事。

“随着全民健身理念深入人心，参加体育锻炼的人越来越多，社会对运动康复的需求也越来越高。业余运动锻炼的人也会遇到受伤等问题，所以我也希望以后为宁波的体育运动爱好者们多做一些服务，让自己学到的运动康复知识发挥更大作用。”沈异说。

记者 戴斌

7月28日 东京奥运会金牌榜

	金牌	银牌	铜牌	总数
1 日本	13	4	5	22
2 中国	12	6	9	27
3 美国	11	11	9	31
4 俄罗斯奥委会	7	10	6	23
5 澳大利亚	6	1	9	16
6 英国	5	6	5	16
7 韩国	4	2	5	11
8 德国	3	2	5	10

今日看点

- 09:00 七人橄榄球 女子小组赛 中国VS美国
- 09:58 乒乓球 女单半决赛
- 10:28 游泳 女子200米蝶泳决赛 张雨霏
- 10:30 羽毛球 女单1/8决赛、男双1/4决赛、混双半决赛
- 14:00 乒乓球 男单半决赛
- 15:25 女排 小组赛 中国VS俄罗斯
- 17:00 羽毛球 男单1/8决赛、女双1/4决赛
- 17:30 女子曲棍球 中国VS西班牙
- 18:50 体操 女子个人全能决赛
- 19:00 乒乓球 女单铜牌赛、决赛、羽毛球 男双1/8决赛、女双1/4决赛
- 21:00 男篮小组赛 西班牙VS阿根廷

福彩开奖信息

- 3D第2021199期:1 3 1
- 七乐彩第2021086期:02 08 11 12 16 17 18 23
- 6+1第2021086期:4 9 7 9 9 8 蛇
- 15选5第2021199期:02 04 06 08 13
- 快乐8第2021199期:05 23 25 27 29 35 39 43 46 48 50 51 54 55 58 59 65 66 67 70

体彩开奖信息

- 大乐透第21086期:02 03 07 16 17 06 10
 - 20选5第21199期:01 02 11 13 15
 - 排列5第21199期:4 8 3 7 4
- (均以公证开奖结果为准)