

刻苦训练 规律作息

# 中国奥运健儿自律起来有多拼？

俯卧撑、深蹲、卷腹……近日，一段中国运动员在房间里刻苦训练的视频屡屡登上社交媒体的热搜，引发网友赞叹。从东京奥运会凯旋，哪怕隔离在小小的房间，也无法阻挡奥运健儿们坚持训练。多年的运动员生涯，早已让他们养成了自律的习惯。

亚洲“飞人”苏炳添是出了名的自律。隔离期间，苏炳添在房间内利用瑜伽垫、弹力绳进行核心训练、高抬腿跑步，还抱着一箱矿泉水练弹跳。区区 30 多秒的视频，从强度到专业度都让人咋舌不已。

早上 7 点起床，晚上 11 点前入睡，哪怕是隔离，苏炳添也保持着这样的生活规律，“不觉得有什么不同，可能我的身体已经有这样的生物钟了吧”。

每次家庭聚会，大家都是吃吃喝喝，苏炳添从来不乱吃东西，不吃猪肉，更从来不喝酒。在队友和家人眼中，苏炳添作息规律，饮食自律。因为“怕拉肚子”，他甚至不喝橙汁，不吃西瓜。

知乎上有这样一个问题：长时间坚持做一件事是种怎样的体验？苏炳添是这样回答的：“说实在的，很枯燥。有的时候确实练着练着就会想：太累了，明天还要练啊太累了，还要练那么多年，怎么坚持啊……人也不是机器，肯定是有一些波动什么的。但是我会通过其他的一些方式来调整自己，比如想想自己最终的目的是什么，就又走向正轨，还是想要追求自己的梦想。”

苏炳添的答案，也许就是他自律的最好体现。正是这样的自律，让即将年满 32 岁的他在东京跑进 9 秒 83，成为第一个晋级奥运男子 100 米决赛的中国人，同时将亚洲纪录缩短了 0.08 秒。

同样在东京改写历史的女子铅球冠军巩立姣的隔离生活也安排得满满当当。

“隔离期间是不可能休息的，除了吃饭睡觉，就是训练、奥运会比赛总结以及下一阶段训练和比赛规划。”巩立姣接受记者采访时说，“因为知道回国要隔离，所以去奥运会之前，我们已经把一些哑铃、杠铃片、壶铃以及拉伸的运动器材运到房间里了。每天在房间做一些力量训练，保持身体状态。”

别以为在房间里训练就能偷懒，教练会让巩立姣打开手机视频，一边训练一边关注她的动作是否标准，询问肌肉感受以及之前伤势的情况等。记者问到有没有困难时，巩立姣开玩笑说：“有啊，一是我这体格，房间里也施展不开，还担心杠铃片砸坏东西；二是以前练完了有肌肉按摩师帮着做训练康复，现在得自己给自己按了，这水平差太多了。”

运动员的饮食方面同样有严格的要求，摄入的各类营养都经过严格的计算。巩立姣说：“像啤酒、烤串、小龙虾这些，我也馋啊，但是肯定不能吃的。咋办呢？上网找点图片，吃饭的时候看一看，解解馋。”

中国田径队田赛组教练丛玉珍认为，奥运会运动员都是特别自律的，哪怕在隔离期间，对自己的要求也非常高，从在房间自己力量训练、心肺训练到日常的饮食，都是非常严格。奥运会之后马上就是全运会，他们都需要保持好自己的身体状态。

“他们都是有梦想的人，教练在不在身边，都是一个样。苏炳添也好、巩立姣也好，训练都是一丝不苟、保质保量，你一看就知道，那种感觉就是自己非常上心，很拼，每一次训练都必须达到教练和自己定下的目标，不管是隔离期间还是日常训练，你看到他们的表情，就能体会那种认真和专注。”丛玉

珍说。

在老队员的带动下，中国田径队的一代代运动员们传承着这份自律。

在东京，26 岁的王春雨成为中国参加奥运会女子 800 米决赛的第一人，并两次刷新个人最佳成绩。她说：“不管是训练，还是吃饭休息、康复理疗，我都很自律。那么多年的训练，我从来不偷懒，每天都会严格执行教练的计划；也不能晚睡，晚睡就会睡不着，就会焦虑；为了防范兴奋剂问题，不能吃的也不会去尝试，也不会抱着侥幸心理。运动员不可能 24 小时一直有人看着，一定要靠自己的自律。”

除了做好自己，王春雨也会向更年轻

的运动员传授“过来人”的经验，“要休息好，不要熬夜打游戏。因为训练本来就是体力运动，如果不好好休息，训练会变得更难”。

粉丝众多的中国乒乓球队的隔离生活同样受到了很多网友关注。马龙、许昕、孙颖莎、刘诗雯纷纷“交作业”，向大家示范他们如何在房间里保持体能和状态。

国乒男队主教练秦志戢表示，自律对运动员来说早已是一种习惯。“在房间隔离时，他们随身携带了一些弹力带这类，做一些简单的体能训练。自律对一名优秀运动员是必须的，因为从自律当中已经有了收获，他们才会更自律。”

据新华社

## 周霞夺金

8月27日,周霞在比赛后庆祝胜利。当日,在东京残奥会田径女子100米T35级项目决赛中,中国选手周霞夺得金牌,以13.00秒的成绩创造新的世界纪录。

■新华社发

## 一、虞姓起源

### （一）舜后封虞，以国为氏

据《史记·五帝本纪》记载，帝舜是远古时期一位圣君，位列五帝之一。舜又曰虞舜。《史记·五帝本纪·索隐》云：“虞，国名，在河东大阳县，舜，谥也，即仁圣盛明曰舜，因国号曰虞，故帝舜又称有虞氏。”虞舜年老时，主动将帝位禅让给治水有功的禹。后禹将虞舜儿子商均封于虞（今河南虞城县北），建立虞国。此后，商均的子孙有的就以国名“虞”为姓氏。此即《广韵》所云：“虞氏系出妣姓，舜后封虞，以国为氏。”

又《中华小字典》云：“虞，姓也。”又引《通志·氏族略》：“舜子商均封虞，后以国为氏。”

（二）出自姬姓，以国为氏

据《史记·吴太伯世家》〔索隐〕注：虞姓出自姬姓。西周初年，周武王封仲雍的后代仲于虞（今山西平陆县东北），建立虞国，是为虞仲，列为诸侯。春秋时，虞国被晋献公所灭，其后子孙亦以国名虞为姓氏。亦见《姓氏考略》。

又《中华小字典》曰：“周武王克殷，封虞仲于虞（今山西平陆县东），是为西虞。春秋时晋侯假道于虞，以灭虢，还师又灭虞。其后亦有虞氏。”

（三）系鱼姓所改

《隋书·虞庆则传》载曰：“虞庆则，京兆栎阳人也，本姓鱼。”亦见



■胡秀华

《姓氏急就篇》。

## 二、名人传略

虞诩（？—137），东汉将领。字升卿，陈国武平（今河南鹿邑西北）人。初辟太尉李膺府，拜郎中。汉安帝永初四年（110），时因羌叛，建言平羌，改步兵为骑兵，因功出任武都太守。在途经陈仓崤谷（今陕西宝鸡西南）时，被羌兵拦截，虞诩用增灶示弱之法虚张声势，敌不敢追，顺利到赤亭（今甘肃成县西北）。时城中仅有郡兵 3000，被万余羌兵围困。虞诩先以小弩示弱，待敌人兵力集中后，突然以强弩猛击，出城掩杀，大破羌兵。虞诩在武都任上三年，苦心经营，民户由一万三千户增至四万余，遂致一郡富安。汉顺帝永建元年（126），任司隶校尉，寻拜尚书仆射。永和元年（136），迁尚书令。因屡忤权贵，先后“九见谴考，三遭刑罚，而刚正之性，终老不屈”。二年（137）卒。

虞庆则（？—597），北周、隋朝重臣，名将。本姓鱼，京兆栎阳（今陕西



临潼北）人。官宦世家出身。幼雄毅，性倜傥，长骑射。初仕北周，袭爵为沁源县公。北周宣政元年（578），授仪同大将军，二年，授开府。隋文帝开皇元年（581），进位大将军，迁内史监、吏部尚书、京兆尹，封彭城郡公，营新都总监。二年（582）冬，突厥入寇，虞庆则为元帅讨之，虽战事失利，上不之责也，寻迁尚书右仆射。四年（584），隋文帝派虞庆则出使突厥议和，从而避免了战乱，使边关老百姓得以休养生息。虞庆则亦因功授上柱公，封鲁国公，位居宰相。九年（589），转右卫大将军，寻改右武侯大将军。十七年（597），奉命出任桂州道行军总管，征讨李世贤叛乱。平叛以后，本可以封升，然妻弟赵仕柱因争宠而诬告虞庆则谋反，朝廷也没有去核实，就草草将一位重臣名将杀害了。

虞世南（557—641），初唐四大书法家之一。字伯施，浙江余姚人。曾随著名书法家智永和尚习书法，深谙王羲之的笔法。虞世南生性沉静，刚直忠贞，为唐太宗李世民所器重，官至银青

光禄大夫、弘文馆学士。太宗常称虞世南有德行、忠直、博学、文辞、书翰“五绝”，对其评价极高。其书法用笔深粹、典丽，圆融道逸而外柔内刚，风骨遒劲而几无雕饰或火气，被称为“虞体”流派，与欧阳询的“险劲”一同并称“欧虞”。唐太宗曾誓言远学王羲之，近学虞世南，足见其影响力。他的行草书，则几乎是王羲之行草诸帖的嫡传。传世作品有《孔子庙堂碑》《汝南公主墓志铭并序》《积时帖》等。

虞允文（1110—1174），南宋抗金将领，孝宗朝宰相。字彬甫，隆州仁寿（今属四川）人。以荫入仕。宋高宗绍兴二十三年（1153）进士。历任彭州通判，知黎州、渠州等职。三十一年（1161），金主完颜亮大举侵宋，兵临采石（今安徽马鞍山西南），虞允文以中书舍人参谋军事，奉命至采石犒师，时将领王权逃遁，继任李显忠未至，允文督师出战，击败金军。三十二年（1162），出为川陕宣谕使，与大将吴玠共谋进取，收复陕西州郡数处。宋孝宗乾道元年（1165），拜参知政事兼知枢密院事。三年（1167），授资政殿大学士、四川宣抚使。五年（1169），拜右仆射、同中书门下平章事。虞允文任宰相后，曾任用洪适、胡铨、王十朋等名臣。八年（1172）授特进，拜左丞相兼枢密使，旋复宣抚四川，为宋孝宗所倚重，谋划北伐中原。淳熙元年（1174）卒，年 65。谥忠肃。

据湖南人民出版社《中国姓氏起源考与历史名人》