



伊琳·维斯特在比赛中

# 伊琳： 爱和男队员『比划』的女汉子

重量级的比赛，我越能发挥出好的水平！”当伊琳在都灵冬奥会首度夺金后，面对全球媒体说出这句话时，很多人将其视为少年得志后的轻狂，毕竟当年的伊琳还不到20岁。可很快，那些质疑她的人就发现自己可能判断错了。

在竞争激烈的荷兰速度滑冰女队里，伊琳是最“汉子”的存在。这个留着棕色头发的姑娘，不仅笑起来有些不顾形象，还经常主动找男队员“比划比划”，倘若输了个“一招半式”，便会马上找教练加练。久而久之，女队的基础体能练习，便满足不了伊琳，她开始寻找各种理由，有时甚至会堵在教练的办公室门口，只为获得加入荷兰男队体能训练的许可，一通软磨硬泡加上插科打诨后，总爱带着发带的伊琳，如愿成了荷兰男队的“番外成员”。

更高强度的体能训练枯燥又痛苦，但伊琳从没抱怨过，长时间的坚持所换来的，不仅是成绩稳步提升，还有一副“魔鬼身材”。2014年，在美国著名杂志《体育画报》推出的“全球最健硕体育女星”排行榜，维斯特位列第23名，是唯一上榜的速度滑冰选手。遗憾屈居亚军的日本名将高木美帆坦陈：“伊琳在冲刺阶段的爆发力和体能储备，几乎是无人能超越的。”

在北京斩获又一枚冬奥金牌后，维斯特的粉丝数量很可能再度迎来“几何式增长”，更重要的是，这个已经在速度滑冰赛场征战16年，荣誉满身的“女汉子”，内心依然对冠军充满渴望。（据《新民晚报》）

2006年都灵冬奥会起，参赛必然夺金的定律得以延续。赛后第一时间，这名向来坚强的35岁老将，留下了幸福的眼泪，年岁的增长、伤病的困扰、后辈的冲击……尽管有无数种可能失败的理由，但笑到最后的，还是那个熟悉的“王者伊琳”。

“我喜欢比赛，规模越大，越是

如今在社交平台上，很多人喜欢用“出道即巅峰”来描述那些事业起步不久便品尝到成功喜悦的人，不过在很多情况下，被冠上这句流行语的群体，在生涯后期便会泯然众人，再难回到当初的高度。然而在冬奥会的赛场上，却有这样一位女将，从首次参赛起，每一届

都能站上最高领奖台，从不曾空手而归，她便是荷兰速度滑冰名将伊琳·维斯特。

2月7日的“冰丝带”，再度成为伊琳表演的舞台，1分53秒28的成绩，女子1500米速度滑冰称后，不仅让她收获了个人第6枚冬奥金牌、刷新了奥运纪录，也让荷兰人自

## 越野滑雪运动员想吃多少吃多少！

**新华社消息** 越野滑雪被称为“雪上马拉松”，这足见其艰苦程度，但它也有独特魅力——如果你是一名“吃货”，那就来越野滑雪吧！因为你基本上可以想吃多少就吃多少！

研究表明，一名标准的男子越野滑雪运动员每天必须消耗相当于约20盘千层面的热量才能满足其运动需求。因此，这项古老运动鼓励选手摄入足够能量保障身体机能。

加拿大运动员雷米·德罗莱说：“我每隔15~20分钟就吃点东西，这就是为了保证元气满满，以至于你都感觉不到时间在流逝，因为你总是在吃东西。”

爱尔兰运动员托马斯·马洛尼·韦斯特加德介绍，他每天所摄入的热量高达7000卡路里。“我要吃很多盘意大利面和甜点。我喜欢所有甜食，是它们赋予我在雪道上前进的力量。”他开玩笑说，“你想吃多少就可以吃多少，这就是我还没退役的原因，只有这样生活才是美好的。”

“很多人都没法理解这项运动对热量的需求。”美国越野滑雪队营养师杰西卡·罗赫说，“理想情况下，运动员每间隔2~3小时就得吃一次饭，所以必须提前计划好进食时间。”

罗赫表示，热量对于越野滑雪运动员至关重要。“以一名女选手为例，如果她（一段时间内）没有摄入

足够的卡路里，那么可能会出现月经不调和骨骼健康方面的问题。”

不过，在北京冬奥会这样的关键赛事前，巨大的心理压力会让不少运动员都会难以按照计划进食。德罗莱说：“有些人在赛前吃不下，但他们还是得强迫自己吃点东西。”

英国运动员安德鲁·马斯格雷夫表示，要想在成绩上寻求突破，运动员还是要保持合格体型，不能完全“放飞”自我。

“我们确实得吃很多东西，但也不能吃太胖，体重太大的话就会在上坡赛段吃到苦头。”他说，“为了备战冬奥会，你必须保持在一个合适的体重范围内。”（孙哲）

### 妙语连珠

——“我觉得肯定得去一下三里屯，我得去逛逛商场啊，吃好吃的啊，吃吃北京烤鸭。”

**背景：**拿下自由式滑雪女子大跳台冠军后，谷爱凌这样设想全部比赛结束之后的生活。

——“不知道自己做了什么，今天被冰讨厌了，看来不能日行一善，要日行十善才行。”

**背景：**花滑男单赛场，志在冲击冬奥三连冠的羽生结弦在短节目出现失误，仅位列第八。赛后他说不够幸运，感觉起跳时卡在了冰面的洞上。

（据新华社报道）