



2月9日，中国队球员黄思静（上左）与队友李梦庆祝获胜。
新华社发

汪灵犀

“我们是谁？”
“中国女篮！”

这几日，远在贝尔格莱德的声声呐喊，振奋、鼓舞了很多中国人。在2月9日举行的东京奥运会女篮资格赛上，中国女篮100:60大胜老对手韩国队，以三战全胜战绩昂首挺进东京奥运会。

尽管失去了主场优势、面临异国作战的压力，但中国女篮凭借着3场酣畅淋漓的胜仗，用实力正名。逆转战胜英国、爆冷击败欧洲冠军西班牙、“复仇”韩国女篮——中国女篮的拼搏精神，不仅为自己赢得了奥运会入场券，也为抗击新冠肺炎疫情的国人注入了信心与斗志。

▶中国队球员在球鞋上书写“中国加油”“武汉加油”字样。
新华社发



与全国人民同闯难关

此次奥运女篮资格赛，中国队所在的B组有3个出线名额。这意味着，中国女篮只要拿下一场胜利，就可以基本锁定奥运参赛名额。然而，受新冠肺炎疫情影响，原定于广东佛山举行的比赛不得不移师塞尔维亚贝尔格莱德。此时，距离比赛打响还有不到10天的时间，意外失去主场之利，让中国女篮的备战难度陡增。

“中国女篮全体将士会并肩与全国人民共同战胜困难，闯过难关，我们一定要有这样的决心。”出征之际，中国女篮主帅许利民许下诺言。

2月6日，资格赛首战打响。对战英国女篮，中国队两节过后落后6分，球迷的心也提到了嗓子眼。半场归来后，中国队在攻防两端打得更为坚决，邵婷、李梦和韩旭3名得分手多点开花，单节赢了对手12分，最终取得开门红。

胜利来得并不容易。比赛后，中国队队长邵婷透露，由于近年来未曾与英国资敌交手，为了打好首战，中国队进行了1个月的针对性训练。

次战面对世界排名第三的西班牙队，中国女篮一改首战慢热的问题，半场便领先对手13分。下半场，面对对手的强势反扑甚至反超比分的“绝境”，邵婷挺身而出，依靠突破上篮和罚球再度超出比分。最终，在全队众志成城地完成最后一防之后，中国女篮提前锁定奥运资格。

在去年11月举行的奥运会资格赛亚大区预赛中，中国女篮曾以1分之差惜败韩国队。末战再度对垒老对手，中国女篮没有给韩国队任何机会。100分的得分、40分的分差——中国女篮以近乎完美的表现顺利收官，毫无争议地拿到了奥运会门票。

跨越时空的能量传递

为祖国而战，为胜利而战。比进军奥运更宝贵的是中国女篮在比赛中展现出了团结一致、奋力拼搏的精神风貌。在举国上下抗击疫情的关键时刻，中国女篮的胜利极大提振了国人的信心。

资格赛期间，一段女篮更衣室的视频在社交媒体上广为传播，让不少球迷为之“泪目”。视频中，中国队心理教练黄菁在赛前为球员们鼓劲：“当一个国家身处逆境，呼唤一种精神时，那就是使命，就是信念，就是一往无前！今天不仅仅是一场比赛，这是一场跨越时空的能量传递，我们要打出中国女篮的精气神，敢打硬仗，遇强则更强！”

随后，女篮球员们聚在一起，在助理教练贾楠的带领下齐声高喊——“球场如战场，上场就得拼和抢。”

“拼是什么？”
“防守！”
“抢是什么？”
“篮板！”
“我们是谁？”
“中国女篮！”

“为了谁？”

“祖国！”

中国加油、武汉加油——比赛中，中国女篮队员在球鞋上写下了这样的字迹。在这场“跨越时空的能量传递”中，中国女篮的精神感染了每一个人。

“在逆境中取得成功，是因为我们有一种坚定的信念和决心。全国人民需要这样坚定的信念，去战胜和克服疫情！”许利民说。

“希望我们能感染更多人，有这样的精神去战胜一切困难，没有困难能打倒我们中国人！”邵婷说。

事实上，作为中国女子三大球队伍之一，近年来，中国女篮一直在亚洲和世界赛场上展现韧劲、不断进步。2018年亚运会和2019年女篮世界杯上，中国女篮两胜老对手日本队，重新夺回亚洲第一；女篮世界杯8强、全胜进军奥运的成绩，更是凸显了这支年轻球队的活力和潜力。经历过几场大赛和硬仗的考验，韩旭、李月汝、李缘等年轻球员都得到了锻炼和成长。

“这支队伍真正地迈过了一个台阶，真正地超越了自己。我为我们这支队伍感到自豪，为这些优秀、富有朝气、富有活力的运动员感到骄傲。”许利民说。

东京奥运会目标八强

随着奥运资格赛的落幕，东京奥运会女篮比赛的12支参赛球队全部确定。除了东道主日本队和世界杯冠军美

国队自动入围外，中国、澳大利亚、比利时、加拿大、法国、韩国、尼日利亚、波多黎各、塞尔维亚和西班牙通过资格赛比拼晋级奥运。

3月21日，奥运会女篮比赛将举行抽签。12支球队将被分成3个小组，各小组前两名以及成绩较好的两支小组第三名球队晋级八强。

4年前的里约奥运上，中国女篮在小组赛仅取得一场胜利，未能闯入八强。谈及中国女篮在东京奥运会上的目标，许利民说，球队要争取进入前8。

“我们的目标还是打好每一场比赛，奥运会这种最高级别的比赛对队伍锻炼非常大，我们会重视每一场比赛，把每一场比赛的水平打出来，继续往前走。”许利民说。

许利民坦言，目前中国队在场上仍存在不少问题。“队伍比较年轻，和美国、澳大利亚、西班牙和法国等队还有很大差距，要走的路还有很长，这只是刚刚开始。”

继中国女排之后，中国女篮拿到了中国三大球项目的第二张奥运门票。在男子三大球已确定无缘奥运的背景下，女子项目撑起了三大球项目的半边天。

目前，中国女足也正在为奥运资格赛拼搏。在接连大胜泰国队和中国台北队后，2月13日，中国女足将同澳大利亚队争夺小组头名。如果能够战胜对手，中国队将同另一个小组的越南队争夺奥运资格；如果屈居小组第二，则将与实力不俗的韩国队上演“遭遇战”。

本报北京2月11日电 记者刘 峥

携手抗疫

新冠肺炎疫情牵动人心。连日来，在世界各地的体育赛场上，运动员、俱乐部和观众用各种方式，表达对中国人民抗击肺炎的支持。

图① 2月10日，在澳大利亚悉尼进行的东京奥运会女足预选赛上，中国女足球迷在场边加油助威。

图② 2月9日，意甲联赛国际米兰主场对阵AC米兰的比赛中，球场大屏幕显示出“武汉加油”字样。

图③ 2月8日，花滑名将隋文静/韩聪在韩国首尔夺得四大洲花样滑冰锦标赛双人滑冠军。两人赛后带动现场观众一起喊“武汉加油！中国加油！”，点燃了全场激情。
新华社发



为了配合新冠肺炎疫情防控，居家不出成为人们的首选。人可以“宅”，但精神和身体不能“宅”；工作和课业可以暂停，但运动锻炼不能停。在有限的居家条件下如何坚持运动？这几天，看看各地网友的晒图和视频分享，就会被体育爱好者的毅力和想象力所折服。

春节后一场大雪落下来，有北京市民趁机在空旷无人的楼顶滑起雪来；有西安跑友在家“找乐子”，在客厅走廊来回跑步，8小时跑了100公里；笔者的一位朋友不放过任何“施展筋骨”的可能，扎着马步看电视，做着瑜伽玩手机，动感单车、弹力带、哑铃、健腹轮每天都来一遍——真可谓心中有体育，哪里都是运动场。

运动是良医，健康是责任。预防新冠肺炎，每个人都是自己的第一责任人，而运动是提高自身免疫力、抵抗病毒的最好武器。83岁的钟南山院士就是最好的榜样，他坚持跑步70年，现今还能一口气做10个引体向上。在抗疫一线奋战，没有好身体可不行。钟南山常说，锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分。一定要坚持运动，这样才能享有好的生活质量。

当前正处于疫情防控的关键时期，大家虽然出门少了，但不能懒在家里“胖三斤”。日前，国家体育总局专门下发《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，号召各级各地体育部门积极倡导居家科学健身，推出简便易行、科学有效的居家健身方法，倡导疫情防控时期的健康生活方式，很多奥运冠军也自告奋勇，为居家民众当起“私家健身教练”。只要跟着冠军做，强身健体并不难。

科学锻炼防控，增强自身抵抗力，抵御病毒入侵，这是对自己、家人和社会最大的助力。运动锻炼对身体健康有很关键的作用，能让人保持乐观向上的态度。

一些人容易情绪低落，体育运动独特的刺激性、宣泄性等，可以排解焦虑、紧张、消沉的负面情绪，通过运动给身心带来满足感和愉悦感，缓减压力，改善亚健康状态。

当然，强身健体贵在坚持，效果不可能立竿见影。结合自身身体状态，适量规律运动，科学锻炼身体，保持乐观情绪，享受居家乐趣，就能以更好的状态回到学习工作中来。



在山西省临汾市尧都区铁桥社区一户居民家里，妈妈在陪儿子做乒乓球游戏。
闫锐鹏摄（人民视觉）

链接

“在家练”度过防疫“宅时光”

越来越多足不出户的中国人正以乐观、坚强的心态，选择了“花式”居家健身，让全民“居家防疫”变得像一个“充电期”。

国家体育总局办公厅1月30日下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，推广居家健身方法，普及科学健身知识，倡导疫情防控时期的健康生活方式。

各地体育部门、协会纷纷动了起来，打开他们的体育公众号，呼吁大家居家健身、提供各类教程的比比皆是。江苏省广场健身舞运动协会会长贺珍珠最近就挺忙，在提示各地协会和健身队伍停止室外活动的同时，利用“江苏广场舞”网络平台开展远程教学、鼓励大家上传分享居家健身视频，在江苏掀起了一股居家广场舞的小热潮。

明星的带动力量有时更超乎想象，奥运冠军孙杨、徐莉佳、王丽萍、张山、邢傲伟，足球名将郑智、高尔夫名将梁文冲、极限达人陈盆滨……不管现役还是退役，体育明星们纷纷祭出自己的居家锻炼绝招。数十位中国优秀运动员联合起来，发布了一系列“冠军教你室内健身”的小视频，为网民当起了“私家健身教练”。他们穿着日常家居服装，有些还带着孩子一起，向人们示范如何在有限的居家条件下快乐健身，在网上大受欢迎。此外，各家职业俱乐部也纷纷在公号晒出自己队员们的居家锻炼“秘笈”，号召大家一起健身。

体育行业的“大鳄”们也没闲着，Keep推出居家防疫板块，为各类人群推荐适合的居家健身课程；PP体育的直播区里，各类居家健身直播课程悄然上位，占据了大片时段；阿里体育联合优酷推出“在家也能上的体育课”，帮助全国3至15岁青少年免费在家上体育课……

中国篮协副主席、陕西省篮协主席、西北工业大学篮球队主教练王立彬说，碎片化的居家健身也很简单，“比如一天50个俯卧撑、三分钟的静蹲、平板支撑就挺好了。毛巾左右对拉，上下对拉，一条毛巾就解决问题了”。

宅家防疫，家里也可以是运动场