



武晨曦与巴黎奥运会吉祥物合影。本文配图由武晨曦提供

奋力拼搏的汗水,发自肺腑的呐喊,经久不息的掌声,交织成今年夏天的巴黎。

塞纳河畔,人潮涌动。2024年巴黎奥运会期间,除了运动员、媒体人士和大量游客造访这座“浪漫之城”外,还有一个特殊群体在这里留下印记,他们就是奥运会志愿者。

志愿者是综合性运动会上不可或缺的参与者。2024年巴黎奥运会上,来自世界各地的4.5万名志愿者参与志愿服务,海南热带海洋学院汉语国际教育专业大三学生武晨曦就是其中一员。

近一个月来,武晨曦的手机相册里装满了关于巴黎奥运村的点滴记录。这趟“奇遇记”般的旅程,给她留下了永难忘怀的巴黎记忆。近日,海南日报全媒体记者连线武晨曦,听她讲述奥运会上的志愿服务经历和感受。

校园达人

奥运村的交通协管员

北京时间8月7日晚,在巴黎奥运会举重项目男子61公斤级比赛中,中国运动员李发彬成功卫冕,抓举143公斤,创造了新的奥运会纪录;次日凌晨,中国运动员侯志慧在巴黎奥运会举重项目女子49公斤级决赛中一举夺金。

“能送你们上车去场馆参加比赛,是我的荣幸!”得知中国举重队队员接连夺冠的消息后,武晨曦很快在微信朋友圈发了一条消息。因为工作原因,她未能到现场观赛,却难掩激动之情。

去年12月,武晨曦收到巴黎奥运会志愿者录取邮件,入选巴黎奥运村交通协管员行列。“那天晚上,我是笑着睡着的”。

今年7月,2024年巴黎奥运会开幕。几乎每天天刚蒙蒙亮时,武晨曦就要出发前往工作场地。身为巴黎奥运村的交通协管员,她的工作是为运动员和教练员传达车辆信息,引导他们抵达乘车地点,顺利乘坐往返于奥运村和比赛场馆或训练场馆之间的大巴车。

武晨曦说,在奥运盛会上,能为世界各地的运动员特别是为中国运动健儿提供志愿服务,她感到荣幸之至,“打心底里高兴!”

虽然每天都要完成大量重复性的日常工作,武晨曦也能忙中取乐。来自巴西、澳大利亚、土耳其等国家的运动员喜欢携带便携式音响设备。他们一起等车的时候,或一起听歌,或跟着韵律摆动身体,成为巴黎奥运村一道亮丽的风景线。

“村里趣事”的记录者

在抖音App上搜索“晨曦姐”,30多条短视频映入眼帘,有些视频还带有“村里的趣事”等格外醒目的字幕。

从“进村”那天起,武晨曦就频繁通过手机记录奥运村里的趣事。“奥运志愿者们吃啥?”“各个国家队住的楼都长啥样?”“奥运村宿舍里有什么?”……她以Vlog(视频博客)的形式带领网友们“云”逛奥运村,并配上生动有趣的解说,拉近了网友们与巴黎奥运会的距离。

赛场上沉稳自信的中国运动员,在武晨曦的镜头中更显松弛、开朗——网球运动员郑钦文笑容灿烂;乒乓球运动员孙颖莎、王楚钦场外“同框”,与志愿者们合影;跳水运动员全红婵面对镜头,表情萌萌哒……众多精彩画面,吸引了不少体育迷在武晨曦的抖音评论区,为各自喜欢的运动员加油助威。

“请问您有‘Pin’(奥运主题徽章)吗?”这是武晨曦在巴黎奥运村听到最多的一句话。奥运主题徽章是奥运文化的一部分,人们像集邮一样收集奥运主题徽章,大家在奥运村里经常交换奥运主题徽章。

于是,武晨曦专门拍摄了一则视频,展示自己与各国运动员、志愿者交换“Pin”的“战果”。其中,一枚印着奥运五环图案的爱心徽章十分夺目。“这是国际奥委会主席托马斯·巴赫在奥运村时给我们的,

拿到手的那一刻真的特别开心!”她说。视频中,武晨曦还逐一展示了自己拿到的其他奥运主题徽章,“这是新加坡队的限量版徽章;这是伦敦网球徽章,一位老爷爷换给我的……”奥运主题徽章的相互交换,既换来一份纪念品,也换来一份友情,让这段奇妙的奥运记忆得以永久保存。

中国文化的传播者

奥运会是全世界人民友好交流的大聚会。作为一名来自中国的志愿者,武晨曦与外国友人们的跨国友谊,也在友好相处、真诚交流中得到深化。

在巴黎奥运村,武晨曦曾偶遇一位新西兰教练员。闲聊之间,她和对方分享了自己在新西兰奥克兰大学的学习经历,两人相谈甚欢,“我还向他推荐了很多中国的城市,邀请他奥运会结束后去中国旅游”。

这样的友好交流,还体现在奥运会的志愿者之间。武晨曦所在的志愿服务团队约30人,队友们来自美国、英国、韩国、日本、墨西哥、哥斯达黎加等多个国家和地区。休息时间,他们会一起组织活动,分享美食,互学语言,交流各自国家和地区的风土人情。

“虽然大家都是初次见面,但就像久别重逢的朋友,一见如故。在交流中,通过我们这些中国志愿者,他们能够更加深入了解中国文化。”武晨曦说。

飞赴巴黎前,武晨曦特别准备了许多熊猫图案徽章,以及她自己制作的书法钥匙扣,这些别出心裁的小礼物,也获得了许多志愿者的青睐。

在巴黎奥运会的舞台上,武晨曦等来自中国的奥运会志愿者们,用热情服务诠释奉献的精神,展示了中国文化的魅力。正如那句奥林匹克格言所言,“更快、更高、更强——更团结”。在武晨曦看来,无论是运动员、教练员、志愿者,还是其他每一位在奥运赛场上的工作人员,大家不分国界、种族、性别,都在为奥运会这个共同目标而努力奋斗,奉献自己的力量。“此次巴黎之行,将成为我终生难忘的回忆”。



武晨曦与中国游泳运动员张雨霏(左一)、程玉洁(右一)合影。

海南志愿者巴黎「奇遇记」

一次难忘的奥运之旅 一段美好的青春记忆

海南日报全媒体记者 张婉茜

热点

「体重管理」应成为暑假必修课

每逢假期胖三斤?专家建议

近年来,不少中小小学生由于不健康的饮食习惯、缺乏运动等原因成为“小胖墩”。许多中小小学生“假期肥”问题尤为突出。

专家建议,暑假中,中小小学生应将“体重管理”作为一门必修课。“小胖墩”应充分利用假期养成良好的生活习惯,减轻体重远离肥胖。

“小胖墩”管不住嘴、迈不动腿

8岁的海口小学生林明(化名)体重120斤,快走几步就气喘吁吁。

上小学后,父母给的零花钱都被林明用来买碳酸饮料。“一开始我们觉得也花不了多少钱,孩子喜欢就让他喝。”林明的父亲说。后来,林明每天都要喝两三瓶饮料,日积月累就变得越来越胖。

和林明的情况相似,三亚中学生小陈的肥胖也是吃出来的。下个月将上高二的他,体重严重超标,达到280斤。

初中一年级时,小陈身材保持得不错,将近130斤。后来,他爱上了炸鸡等高油脂食物。小陈的父亲说,“一开始,我们也会批评他,让他少吃点,但说了他也不听。”后来,小陈晚上还经常吃烧烤当宵夜,加上缺乏运动,每年体重都在增长。高中阶段,他的体重直接突破了200斤大关。

海南医科大学第一附属医院临床营养科副主任周海燕介绍,中小小学生成为“小胖墩”主要有以下方面原因:一是饮食不均衡,过多摄入高热量、高脂肪、高糖分食物,如油炸食品、糖果、饮料、快餐等,蔬菜、水果、全谷物、豆制品等食物摄入不足;二是缺乏运动,很多学生沉迷电子设备,户外活动时间和体育锻炼时间较少,日常消耗能量不足;三是受到环境因素影响。日常生活中充斥着许多高热量食品的广告宣传,容易诱导学生购买不健康的食物;父母喜欢吃高热量食物和点外卖,也会对孩子的不良习惯起到推波助澜的作用。

“睡眠不足、遗传因素、心理因素等,也是导致中小小学生肥胖的重要原因。”周海燕说,中小小学生肥胖,通常是多种因素共同作用的结果,不健康的生活习惯是最主要的因素。

体重管理问题不容小觑。今年6月,国家卫生健康委与全国爱卫办、教育部等16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动,将“覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平”作为重点内容。

肥胖严重危害身心健康

“好渴啊,我想喝水。”体重超标后的林明,经常感到口干舌燥,经常喝很多水,小便次数也增加了。父母带他到医院就诊后发现,他出现了高血糖、高血脂症等症状,必须马上治疗。

“他刚入院时血糖很高,是正常孩子的三到四倍。”林明的父亲说,医生要求林明每天打胰岛素,补液来降低血糖。

因为身体肥胖,林明在学校成了一些同学开玩笑的对象。他心里很难受,产生了自卑心理,觉得同学们不喜欢他、排斥他,慢慢变得孤僻、不合群。

一天晚上,小陈和家人一起坐在沙发上。突然,他感觉头晕目眩,非常不舒服。父母将他送到医院。“医院的诊断结果是高血压、重度肥胖,医生给他开了降压药,现在每天都要吃。”小陈的父亲说。过度肥胖让小陈只能从网上购买特大号衣服,一般的商场里都找不到适合他穿的衣服。

“近年来,到门诊就诊的‘小胖墩’不少,

呈现出逐年增多的趋势。”周海燕表示,肥胖与高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病等许多疾病都有密切关系,如果不加以控制,这种危害会持续至成年时期。同时,肥胖还会严重危害中小小学生的心理健康,最直观的是影响外在形象,容易成为小伙伴开玩笑的对象,影响日常学习和社交,严重者甚至会因此患上抑郁症。

节食减肥不可取

在医生的指导下,林明出院后改掉了爱喝碳酸饮料的坏习惯,开始决心减轻体重。合理饮食、适量锻炼……经过数月有效的健康管理,他目前已经基本脱离药物治疗,尿酸、血脂等指标逐步恢复正常,心态也越来越阳光了。

“很多人觉得少吃甚至不吃就能瘦下来。但是,这种节食减肥的方法是不可取的,短期来看体重可能下降,但长期节食容易导致营养不均衡、体重易反弹,成为易胖体质。”周海燕建议,日常生活中,要多吃清淡食物,少吃高热量食物,饮食结构要做到荤素搭配、营养均衡,这样不仅吃得饱、吃得好,还有助于控制体重。

日常运动要遵循循序渐进的原则。很多肥胖的中小小学生,跑两步就累得气喘吁吁,运动时十分痛苦。有关专家建议,平时很少锻炼的人心肺耐力差,切忌一开始就疯狂运动,心脏负荷突然快速增加是很危险的,严重者甚至可能猝死。可以先从低强度运动开始,比如骑单车、快走等,每次锻炼20分钟。运动初期,以建立运动习惯为主要目标,等身体适应后,再逐步增加锻炼时间和锻炼强度,贵在坚持。

“大手拉小手”,告别“小胖墩”

体重管理是一项长期工程,良好的家庭环境能够帮助孩子科学合理地减轻体重。“父母要‘大手拉小手’,与孩子一起通过饮食、运动等手段控制体重,享受健康生活。”周海燕说。

林明之所以能逐步摆脱肥胖,除了医生的科学诊疗外,还离不开父母的积极引导和鼓励。减肥期间,母亲每天都为他提供清淡饮食,父亲每天陪他运动,并根据他的体重变化调整膳食结构和运动计划。“全家总动员”,让林明每天都离减肥成功的目标更近一步。

“想让孩子告别‘小胖墩’,家长首先要以身作则,少喝碳酸饮料,少吃油腻食物,养成清淡饮食的好习惯。家长买菜烹饪时,可以让孩子一起参与,引导孩子了解食物,养成良好的饮食习惯。”周海燕说。

暑期,中小小学生看电视、看手机、玩游戏的时间比上学时大大增加,应将“体重管理”作为一门暑期必修课。家长要引导孩子走进大自然多参加户外活动,培养锻炼身体的好习惯。

此外,在孩子减肥期间,家长还要多给孩子提供精神鼓励,对孩子的进步和闪光点进行点赞,从而激励孩子更有信心和决心减轻体重。



小贴士

儿童青少年肥胖患者

- ▶应做到吃饭八分饱
- ▶提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品摄入量
- ▶零食提供的能量不超过每天总能量的10%
- ▶晚上9点后尽可能不进食
- ▶减重过程中,建议肥胖儿童青少年的膳食能量在正常需求量的基础上减少20%左右。

文字/徐珊珊 制图/许丽

我国儿童青少年肥胖率正在快速上升。相关统计显示,我国6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6岁—17岁儿童青少年肥胖率为7.9%;而1982年,我国7岁—17岁儿童青少年肥胖率仅为0.2%。