



喝下的“秘密武器”

揭秘中国运动员的特殊饮料

红色、粉色、蓝色……观看奥运会体操、篮球、羽毛球等奥运会比赛时，观众们经常可以发现运动员们在喝着颜色鲜艳的饮料。他们喝的是什么？

事实上，这些都是运动饮料，经常由国家队自己配制，但只有运动量大、出汗多的运动员才需要喝。在高强度、大运动量运动类项目的训练和比赛中，人体内会产生大量自由基破坏人体红细胞。与此同时，激烈的运动会导致人体肌肉损伤和带走大量水分。“运动饮料”的作用，就是全面维护人体营养平衡。

几步之差痛失10000米金牌，事后分析她曾因腹泻而影响了体能。

公路自行车运动员王国章也曾长期受腹泻困扰。公路自行车是体能类项目，一次他在马来西亚参加比赛时，腹泻导致他差点撑不下去。

为什么会频频出现这种问题呢？研究发现，当运动员处于运动极限状态时，大量血液会供给骨骼肌，而导致肠道缺血。像马拉松等极限运动，肠道缺血量可达80%，导致肠黏膜失血损伤或脱落——难怪肠胃会“抗议”甚至“罢工”，让运动员

频繁出现腹痛腹泻了。这个问题，直到王国章后来开始“试用”前面所说的那种“特殊饮料”，才得到了解决，连续多日比赛没有出现腹泻和腹痛的现象。

十余运动队常备此饮料

“秘密武器”的玄机在哪里？谜底是：胡萝卜素生态营养液和止泻消痛片，是以传统中药复方为基础，结合胡萝卜素功能开发而成。科研人员发现，胡萝卜素中的胡萝卜素、核黄素、双歧因子等，可以有效保护肠黏膜，并让肠道内的有益菌群增殖。

试验表明，连续7天服用“胡萝卜素生态营养液”，可以使人肠道内有益菌群增殖100多倍！

据了解，研制期间的胡萝卜素生态营养液和止泻消痛片，曾在2002年釜山亚运会以及2004年雅典奥运会上应用于国家队体能类项目，取得了预期的效果。今年初通过了国家体育总局运动医学研究所兴奋剂检测中心的兴奋剂检测以及相关部分的质量检测。目前，已在国家自行车、现代五项、击剑、游泳、帆船帆板、竞走、中长跑、女排、乒乓球和羽毛球等运动队应用。

现在，运动员将这两项“药物”配合使用，能有效地调节运动员的肠道功能，解决运动员因大运动量和比赛中产生的应激损伤所造成的运动性腹泻难题，有效预防运动性腹泻，使运动员快速恢复体能，以充沛的精力参加比赛，保持运动成绩。

据《北京晚报》

对付腹泻的特殊饮料

除此之外，中国运动员还有一种能入口的秘密武器。不过，这可不是什么兴奋剂，而是用来对付“拉肚子”的一种特殊饮料——“胡萝卜素生态营养液”。

今天，这种营养液和止泻消痛片，已经普遍应用于北京奥运会中国体育代表团的备战训练和奥运比赛了。这是来自中国科学院遗传与发育生物学研究所农业资源研究中心承担的奥运科技专项“优秀运动员应激损伤机理与调控方法研究”的成果。

这种秘密武器起什么作用呢？回想一下，是不是你特别紧张时，就会容易出现腹泻等现象呢？——其实，这往往是一种应激现象。

“拉肚子”对于面临大赛的运动员来说，会影响比赛成绩的。1996年亚特兰大奥运会上，著名的长跑运动员王军霞在万众瞩目下仅

奥运村网吧 运动员的另一个备战地

冠军选手来此备战

多数运动员来到奥运村里的联想网吧，都是为了放松一下的，“这里的环境非常好，上网也非常方便，我们通常都是一边处理电子邮件，一边还可以在网上看看搞笑视频，或者听听自己喜欢的音乐，这可以舒缓自己因为比赛而变得紧张的情绪。”古巴女排的卡尔德隆、拉米雷斯等人都是奥运村联想网吧的常客。

然而，并不是每一位来网吧的运动员都是带着这么轻松的心情，例如在本届奥运会男子古典式摔跤120公斤级金牌的古巴选手米·洛佩兹在比赛前那段时间就是网吧的常客。据工作人员介绍，在14日的比赛之前，米·洛佩兹总是早早地就来到网吧，“刚开始我们还都以为他是来看电影的，后来才发现他看的

是摔跤比赛的视频，应该是他提前准备过的主要对手的一些比赛录像，因为他的手上还拿着一张纸，上面写着一些名字。”这位工作人员还告诉记者，在这些到网吧观看比赛视频、了解比赛信息的运动员中，参加摔跤、游泳和短跑比赛的人居多，此外就是一些集体项目的队伍也会集体到网吧来观看比赛视频。

网吧里有喜也有悲

每天来网吧的运动员都有很多，因此其中不乏那些在比赛中获得奖牌的选手，而给记者留下最深刻印象的就是古巴选手克鲁兹。克鲁兹在她参加的比赛开始之前就是联想网吧的常客，因此当她在结束了自己参加的比赛后出现在网吧的时候，并没有引起过多的注意。然而克鲁兹在自己常坐的那个座位坐下后，伸手拉开了长裤

侧兜的拉链，轻巧地拿出了一枚北京奥运会的铜牌，这一举动立刻引起了工作人员注意，立刻上前向克鲁兹表示祝贺，“她在射击女子50米步枪三姿比赛中拿到了一枚铜牌，她非常高兴，所以就到网吧来通过电脑的摄像头和身在古巴的家人朋友视频聊天，最重要的就是向大家展示一下那枚铜牌。”

胜利者在赛后通过视频和大家分享喜悦，而失意者则可以通过视频聊天得到家人的安慰。一位希腊队的柔道教练带着自己的队员为了北京奥运会整整准备了三年，但是最终比赛的结果却很不理想，“他的情绪看上去非常低落，但是和身在立陶宛的妻子聊了一会儿之后，看上去心情好多了，他后来还通过电子邮件把他在北京拍的好多照片都传给了他的妻子。”

快报特派记者 陶晶 (发自北京)

中国味+奥运风 特色纪念品喜煞老外

“正宗翡翠，十块钱抓一把”，类似这样的招牌在旅游景区很常见。玩了、吃了、喝了，临走了该带些什么回家，成为众多游客的一大困扰。在奥运会这样的盛事面前，来自世界各地的游客们，逛完北京之后能带点什么走？

丝绸旗袍+绣花鞋，图个传统

在后海、新开的前门大街，以及一些公园景区，带有中国味的东西很受游客特别是外国游客欢迎。边做边卖的小小绣花鞋、剪纸、捏面人，这些传统民俗特色依旧是主要的卖点之一。一些摊位上挂着的丝绸旗袍，五颜六色，一看就知道做工并不怎么样，可价格便宜，几十元钱就能买一件，偶尔换上穿穿也挺有意思，特别是金发碧眼的外国姑娘，一买就是两件，不过很多人也都做好了“穿一次就扔”的准备。

如果想买高档些的，也行。秀水街专门有定制区，那里可把北京裁缝行当里的老字号给集齐了，从面料到成衣，您只需去挑选一下，量下尺寸就行了。

罗格夫人、很多国家的总统夫人、老布什一家，都在这儿订了好多套呢。顺着，还可以在这里买些珍珠、瓷器。还有什么皮影戏、京剧脸谱，这些传统纪念品卖得也不错。

文化内涵+创意，独一无二

记者在颐和园看到，这里的“迎奥运特色纪念品”让人眼前一亮。老北京四合院没办法带走，但您可以买个微缩模型；鸟巢的造型有很多，但你肯定没见过画在鼻烟壶里的；故宫虽然大，你照样可以把它“穿上身”，画到T恤上就行了，再如颐和园的镇水铜牛摆件、天坛公园的斋戒铜人、动物园的熊猫台式屏风，做工非常精致，而且富有文化气息，送给朋友保管“拿得出手”。

据介绍，为了能在奥运期间推出一批特色旅游纪念品，去年北京举行了一场旅游商品设计大奖赛，这次展出的许多纪念品就是在大奖赛上备受推崇的获奖作品，全市有三四百种旅游纪念品向游人展示。

此外，798等艺术街区则巧妙地将旅游纪念品与艺术作品融合在一起，并结合奥运元素夺人耳目。例如一个树脂做的精巧画框，里面可以装上自己画的鸟巢、水立方；又如，棉麻编制的大挎包，极富时尚气息，而且独一无二——设计师抓住并避开了旅游纪念品的弊端，决不设计相同的第二只……看到这些美丽可爱的东西，谁都迈不开脚步。

快报特派记者 郑春平 (发自北京)

受运族、避运族、怀运族 谁给了奥运最大支持？

奥运会在家门口举办，北京市民态度不同。昨天，记者采访发现，有人守在北京，做了不瘟不火的“受运族”；有人奔走各大赛场，当了狂热的“怀运族”；还有人收拾行囊，离开北京，成了“避运族”。这3个不同“族”，谁更爱北京呢？

[受运族]

在家门口指路，“掺和”进奥运

家住宣西117楼的居淑琴就是一个典型的“受运族”。奥运会期间，她和老伴留在了北京，但没有购票看比赛。“人太多了，不想去”。

不过，她也没闲着，和老伴双双报名，做了温家社区的安保志愿者。每天早晨，她和老伴8点准时“上岗”，留心每一个陌生人，打探对方“底细”。中午，夫妻俩不是下面条，就是煮水饺，简单吃点之后继续巡逻。苦头吃了不少，他们乐在其中。

家住光彩胡同27号的王芝荣也是一位热心的志愿者。昨天是她的生日，但她还坚持在岗位上，并说：“为了百年奥运，值！”

[避运族]

不乘车不去赛场，不给奥运“添乱”

奥运会开赛之后，北京市民刘荣便“闭关休养”了。刘荣住在朱

茅胡同，紧挨热闹的前门大街，走过去不过10分钟吧。

以往，他天天清晨都会去前门大街广场上遛鸟、锻炼身体。如今，自从8月8日放假以来，他再也没有去过。“人太多了，我再不去不是添乱嘛。”

除了避开热闹场所，还有人离开了北京，去外地旅游了，做了一个彻底的“避运族”。家住“鸟巢”北侧慧忠里小区的朱先生就是其中一位。奥运会开幕式之前，他就把房子短租出去，携妻去上海旅游了。

[怀运族]

小伙停掉工作，成了运动员粉丝

北京奥运会开幕前夕，各路奥运狂人云集北京，天天守在“鸟巢”，为奥运加油。相比各路奥运狂人，北京市民一点也不甘示弱。理发师张师傅就用10公斤头发，做了“鸟巢”、“水立方”。

在一家文化传播公司上班的小伙王志这段时间，彻底停掉了手上工作，成了“怀运族”。他奔走在鸟巢、水立方、五棵松等赛场，忙于看比赛。每次，他都要带一面国旗，在赛场上挥舞，为运动员加油。他的MSN签名不时更换着“求××比赛门票”。

快报特派记者 钟晓敏 (发自北京)

