

噩耗， 大连一年轻球员猝死

本报记者 李志刚

11月12日，中乙球队大连超越在大连市体育中心外场进行训练。在慢跑热身时，该队球员王仁龙突然倒地，随后被紧急送往邻近的大连市第三人民医院进行抢救。据医生介绍，王仁龙被送到医院时已经死亡，至于王仁龙猝死的原因，医院目前还没拿出医疗结论。

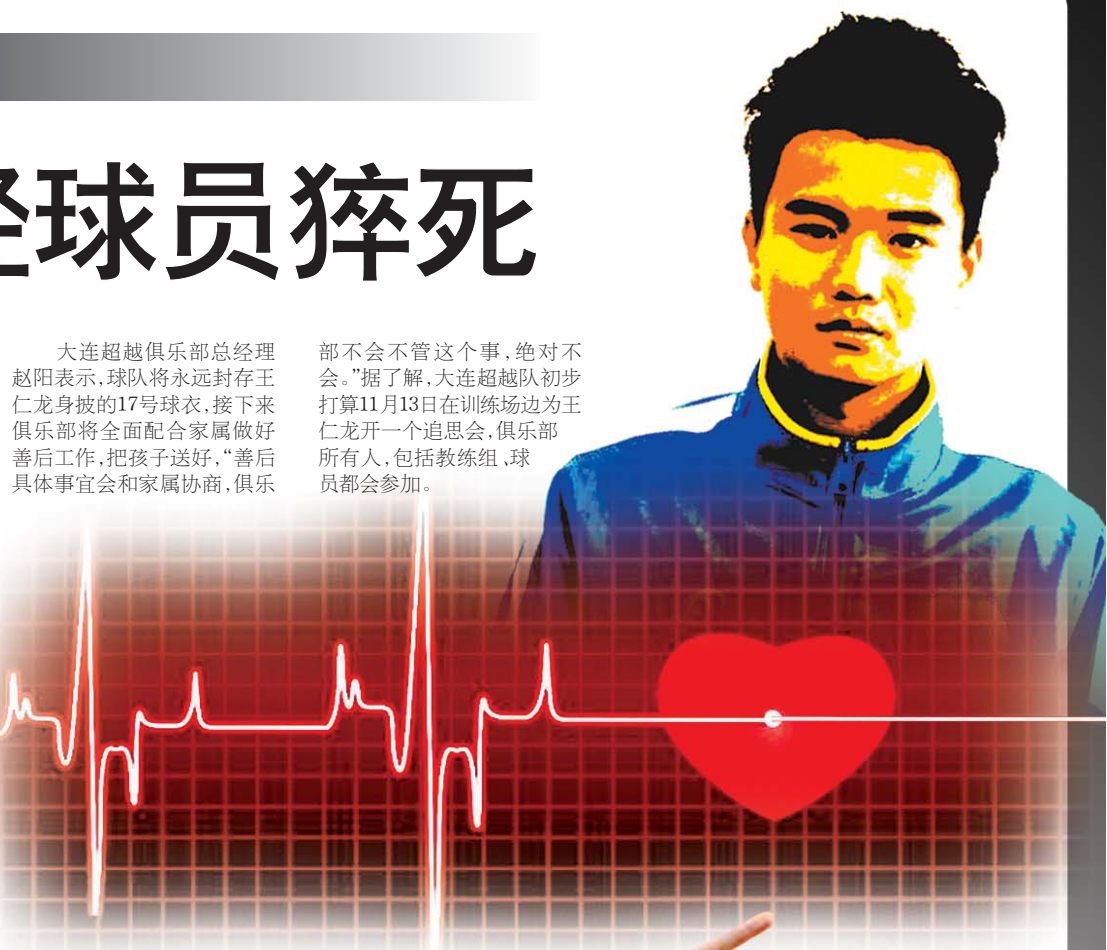
记者了解到，在结束了2014赛季的中乙联赛后，大连超越队于11月10日重新集结，准备开始冬训，备战明年的中乙联赛。按照计划，超越队本打算在11月11日安排训练，但当天大连一直下雨，所以临时取消了室外训练。11月12日早上，大连超越队进行了备战2015赛季的第一堂训

练课，没人想到居然就出了这件事情。

因为之前放假时间比较长，根据训练计划，一开始要先进行有氧训练，这是足球队的惯常做法。作为大连超越队主教练，前著名球员柳忠长要求球员在进行慢跑热身时一定要不要太快，并规定每圈用时保持在两分半钟左右。跑到第三圈时，王仁龙一下子栽倒在地上。王仁龙倒地后，教练和队医立刻跑上前去，第一时间叫了救护车并通知了球员家属。据了解，救护车到达时，王仁龙的瞳孔已经放大。随后救护车很快将王仁龙送到了距离最近的大连市第三人民医院，王仁龙的父母几乎在同一时间赶到。万分遗憾的是，王仁龙还是走了。

大连超越俱乐部总经理赵阳表示，球队将永远封存王仁龙身披的17号球衣，接下来俱乐部将全面配合家属做好善后工作，把孩子送好，“善后具体事宜会和家属协商，俱乐

部不会不管这个事，绝对不会。”据了解，大连超越队初步打算11月13日在训练场边为王仁龙开一个追思会，俱乐部所有人，包括教练组、球员都会参加。



敬畏生命 科学运动

本报记者 李志刚

美国田径名将乔伊娜，美国著名女排运动员海曼，西班牙足球运动员普埃尔塔、哈尔克，中国男排原主力朱刚……在一长串运动员猝死名单上，很不幸，如今又加上了大连年轻球员王仁龙的名字。何谓猝死？一般认为指的是大运动量运动后24小时内，没有遭到意外创伤而突然死亡。有数据统计，82%的猝死者都是因心脏性疾病引起的。

在普通人看来，经过专业训练的运动员，体格健壮，感觉敏锐，怎么可能对自己的身体情况不了解，发生了多次猝死事件呢？此前，美国一家权威科研机构曾对1985年至1995年全美猝死的158名运动员进行了统计研究，在这158人中，有134人因心血管疾病而死，而这134名猝死运动员中，仅有1人确诊患有心脏病，4人曾经查出存在这方面的疾患。也就是说，在死神降临前，运动员一般无法知道自己身上隐藏着“杀手”。

就运动员的猝死问题，记者采访了有关运动医疗方面的专家，他们提到，“敬畏生命”在社会上还没有得到足够的重视，“生命在于运动，更在于科学运动”。据专家介绍，一般猝死多发生在本身有潜在病因的人身上，最多的是心脏方面的。由于平时大家检查身体大多是在静态情况下进行的，因此根本无法知道心脏能够负荷的最大运动量是多少，也就无从提前确定病情，排除危险。从另一个角度来讲，由于平时已确诊有心脏病等心血管病的人在运动时会非常注意，因此更多的猝死是发生在那些“从没发现身体有何异常”的运动员身上，这就反映出很多人的运动不够科学，忽略了科学的检测、监测及跟踪。



本报记者 李志刚

大连足球人才辈出，尽管阿尔滨队在中超之中降级，2015赛季中国顶级联赛中没有了大连球队的身影，但大家都相信底蕴深厚的大连足球，会很快迎来自己的下一个春天。王仁龙，被很多人视为“未来之星”，可惜的是，他却过早地陨落了。

王仁龙，身高1.82米，体重74公斤，1997年3月18日出生在大连，在场上既可司职前腰，也能打前锋位置。2004年，王仁龙开始在著名的东北路小学参加足球训练。2007年，王仁龙与球队一起拿到第五届全国少儿足球邀请赛冠军。2008年，王仁龙进入实德俱乐部梯队进行训练，并在同年拿到小A3联赛冠军。2011年7月，实德俱乐部选派11名U15球员前往西班牙接受11个月的训练，其中就包括王仁龙。当时，王仁龙代表全队表态称，一定要珍惜这次机会，好好训练、好好学习、努力提高。今年年初，王仁龙加盟大连超越队，身披17号战袍，在本赛季足协杯首轮与柳州柳粤的比赛中，王仁龙还打入一球，是超越队历史上最年轻的出场球员和最年轻的进

球球员。另外，在中乙联赛中，王仁龙已有过数次替补出场的经历。

作为大连超越队的主教练，柳忠长对于王仁龙的离世显得非常惋惜。在他看来，还不满18岁的王仁龙天分和能力都不错，假以时日完全可以成长为可用之材，“球队赛季初安排了体检，并未发现王仁龙有什么问题。这孩子是东北路小学培养出来的，曾经跟着实德梯队去西班牙训练过，在我看来，这孩子的天分和能力都很不错，个人作战能力很强，门前的感觉也很好，是非常难得的中前场球员，是个很有希望的球员。这孩子今年还不到18岁，出现这种情况，真的是太年轻了，太可惜了……我们大连足球之前也有过类似的情况，张亚林，张彭，都那么年轻，没法说啊……”

在此之前，2010年2月14日，原大连实德球员、一度担任当时国奥队主力后腰的张亚林，因癌症去世，时年仅29岁；2013年4月3日，曾经效力多支球队的张彭，在与家人打篮球时突发心脏病，虽被快速送至医院，却终因抢救无效去世，年仅31岁。



我的健身故事

主办:山东体育记协 齐鲁晚报

杨辉苍

我养成晨跑的习惯已经有20多年了，可以说是受益匪浅。今年，我虽然已跨入了知天命的门槛，但在体力上的感觉却是年轻的。上个月的一天，在朋友们怀疑的目光注视下，我与一位年龄比我小一句，号称在学校百米赛跑十一秒多的年轻人赛跑，他居然没有跑过我！

我在多年的晨跑中，逐渐总结出了五个结合的健身方法，即：走跑结合、蹦跳结合、喊唱结合、动静结合、快慢结合。

走跑结合——我每天早晨走出家门，先步行约有一公里的路程，进入环山路

后，开始慢跑，直到登上进山的台阶。从登上泰山的第一个台阶起到万仙楼之上的烈士纪念碑，路程虽然不是太远，却是平路与台阶交替，遇到平路就跑，到了纪念碑的时候，身上就有了微微出汗的感觉；

蹦跳结合——在上山的路上，台阶有多有少、有高有低，遇到三个台阶，我会单脚蹦上去，遇到五个或六个台阶，我会双脚跳上去，特别是在烈士纪念碑旁那块接近一米高的大石头上，每次我必做的项目就是蹦上去、跳下来，蹦上去、跳下来。据医生说，经常蹦跳可以预防老年骨质疏松；

喊唱结合——来到烈士纪念碑旁的溪水边，面对四周的山峰高呼。高呼之后，便亮开嗓子高歌一曲。我喜欢唱民歌，自

我感觉还不错，每次要唱上二三首歌，感到非常清爽。据专家介绍，经常喊唱不仅能放松精神，而且能增强心肺功能；

动静结合——我坐在小溪旁边的石头上，看着溪水欢快地流淌，思想的潮水也随之唱起了欢乐的歌。静静地坐着，静静地欣赏，仿佛整个世界独我一人。然后，回到烈士纪念碑旁边的平台上，活动活动腿、胳膊、腰、脖子，静静地站在那里，闭上眼睛，按摩耳朵、头部和面部。据说通过按摩，既可养神又能起到美容作用；

快慢结合——在下山的路上，整个身体都感到非常轻松，在万仙楼下面那段五六十米的平整土路上，我放开步子加速快跑，身后留下的鞋与地面的摩擦声响成一串。下了红门的台阶，在那段下坡的马路

上，我再次启动步子，张开双臂，飞一样地快速跑入文化广场。

古希腊有句格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！20多年来，我深切地体会到了跑步的好处。现在我虽然已跨入了50岁的门槛，但经过多年的锻炼，我的心却像年轻人一样。

即日起，读者可以继续参与征文活动，征文要求：以第一人称撰写参加健身锻炼的故事，字数不超过1000字。征文作品注明“参与‘我的健身故事’征文活动”，发送至邮箱zqwqwbty@163.com，截止日期为11月30日。届时本报编辑部将对优秀篇目予以奖励。

我的五个结合健身法