



七一七一 纪旋门 巴黎奥运会特别报道

桂将 勇争霸

曾经两度重伤险些告别跳台 如今全力一跳成功卫冕

谢思埸：归来仍是王者

8月8日，在巴黎奥运会跳水男子3米板决赛中，谢思埸以543.60分夺金，成功卫冕，同时帮助中国跳水队实现该项目三连冠。他也成为中国跳水队继熊倪之后，第二位在奥运会男子跳板项目上成功卫冕的运动员。

儿时曾是“旱鸭子”

1996年3月出生于广东汕头的谢思埸，儿时还是个怕水的“旱鸭子”，“学跳水前，他根本不会游泳，眼睛更是不敢碰到水。”谢思埸的母亲蔡宝儿说。但由于年少时学习过体操，谢思埸的肢体协调度和身体灵活度非常出色，被汕头跳水学校的老师相中，开始了他的跳水训练生涯。

或许是因为“跳水”比较好玩，谢思埸懵懵懂懂地开始了专业的跳水训练。在跳水学校学习的日子里，谢思埸渐渐感受到“日复一日”训练的煎熬，无论酷暑严寒，所有的队员每天不亮就要到训练场地，训练两个小时后继续到金沙一小学习文化课。谢思埸咬牙坚持了下来，并依靠强大的兴趣爱好及毅力打下了牢固的基础。

2007年，谢思埸被推荐进入广东省跳水队集训，师从教练何威仪。“那天他正好在我身边做一个简单的基本功动作，表现得很到位，我觉得这个小朋友真的不错。”何威仪表示，谢思埸能力很强，十一二岁时就能做出109（向前翻腾四周半）的动作，虽然是基本功形式，但他屈体抱膝的动作完成得很漂亮。

功夫不负有心人，2009年，谢思埸成为广东省跳水队正式运动员。2012年，年仅16岁的谢思埸凭借出色的表现入选了中国国家跳水队，开始在国际赛场上崭露头角。

曾经两度重伤险些告别跳台

作为跳水名将，谢思埸在赛场收获荣誉颇丰。其实，他曾经历过两次严重的脚伤，甚至一度要告别他最热爱的跳水运动。

2014年初，谢思埸在一次训练中意外脚腕骨折，不得不

接受手术治疗。脚部被打入钢钉，稍一沾地便是刺骨的疼痛，这次伤病几乎断送了他的跳水生涯，也让他产生了强烈的自我怀疑。凭借对跳水的热爱和坚韧不拔的意志，谢思埸在术后半年奇迹般地回到了训练场，并因伤病从跳台转向跳板，开启了新的征程。2016年里约奥运会前，由于脚内钢板错位，谢思埸不得不接受第二次手术，也因此错过了里约奥运会。

在经历了漫长的恢复期和艰苦训练后，2017年谢思埸终于再一次站上赛场，也就是在这一年，谢思埸摘得职业生涯中首枚世界游泳锦标赛男子单人三米板金牌，并在随后的第十三届全运会上夺得跳水男子团体、男子双人三米板和男子单人三米板三项冠军。随后的几年时间里，谢思埸在国际赛场上屡创佳绩，包揽了多项世界大赛的金牌。2018年雅加达亚运会，谢思埸夺得男子双人三米板和男子三米板两枚金牌；2019年游泳世锦赛，他夺得男子三米板冠军。

在东京奥运会上，他与队友王宗源携手出战男子双人三米板决赛并夺得冠军，随后又在男子三米板项目中夺冠，为中国跳水队赢得了两枚宝贵的金牌。谢思埸由此成为跳水男子3米跳板项目实现奥运会、世界杯、世锦赛“大满贯”的历史第一人。

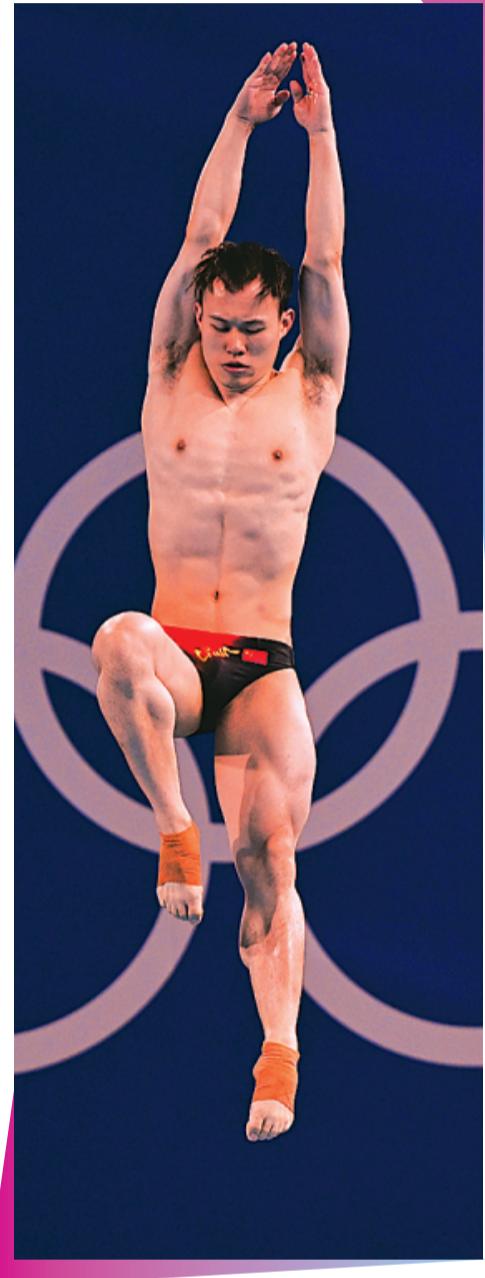
“我对跳水的热爱没停止过”

东京奥运会后，伤病不断的谢思埸暂时退出国家队。他完成了硕士学业、组建家庭。2023年12月，谢思埸宣布自己重返国家队。重新开始训练时，谢思埸坦言自己“脑子是空的”，“什么也想不起来但是我就是想去感受。”重新拾起一切的过程，十分艰苦。

巴黎奥运会比赛间隙接受采访，谢思埸表示，自己东京奥运会后的离开并非退役，只是暂时让自己停下来歇一歇。让他决定重返赛场的，是他对跳水深深的热爱，他在微博上就曾表示：“虽然过程艰辛，但我对跳水的热爱没停止过。”

从7岁开始学习跳水，谢思埸二十多年的跳水之路是一段充满挑战与荣耀的旅程，他用自己的汗水和努力书写了属于自己的传奇篇章，并为中国跳水队作出了卓越的贡献。

综合南方网、南方都市报、澎湃新闻



8日，谢思埸在比赛中。

新华社发

健康讲堂

食物导致的皮肤光敏感与激光术后的饮食禁忌

周怡彤（桂林医学院附属医院）

致皮肤光敏感。

二、激光术后皮肤的特点

激光手术通过高能激光束作用于皮肤，达到去除瑕疵、改善肤质的目的。然而，激光术后皮肤会出现一定程度的损伤和炎症反应，表现为红肿、疼痛、瘙痒等症状。此时，皮肤对光的敏感性也会增加，容易受到外界刺激。

三、激光术后的饮食禁忌

鉴于激光术后皮肤的敏感性和食物导致的皮肤光敏感现象，患者在术后应遵循以下饮食禁忌，以促进皮肤恢复：

1. 避免食用光敏性食物

激光术后，患者应尽量避免食用上述提到的光敏性食物，如香菜、芹菜、柠檬、柑橘、无花果、菠菜等。这些食物中的光敏性物质可能加重皮肤的光敏感反应，影响术后恢复。同时，海鲜类食物也应尽量避免，因为它们中的某些蛋白质可能引发过敏反应，导致皮肤不适。

2. 减少辛辣、刺激性食物的摄入

辛辣、刺激性食物如辣椒、花椒、生姜等，可能加重激光术后皮肤的炎症反

应，导致红肿、疼痛等症状加剧。因此，患者在术后应尽量减少这类食物的摄入，以免对皮肤造成不良刺激。

3. 控制油脂和糖分的摄入

高油脂、高糖食物可能加重皮肤的油脂分泌，导致毛孔堵塞，影响皮肤的正常代谢和恢复。激光术后，患者应尽量避免油炸、烧烤、甜食等高油脂、高糖食物，保持饮食清淡，有助于皮肤的恢复。

4. 增加水分和营养的摄入

激光术后，皮肤需要充足的水分和营养来支持恢复。患者应多喝水，保持身体水分平衡。同时，多吃富含维生素C、E、A等抗氧化物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、坚果等，有助于减轻皮肤的氧化应激反应，促进皮肤修复。

四、其他注意事项

除了饮食禁忌外，激光术后患者还应注意以下几点：

1. 防晒措施：激光术后皮肤对紫外线更为敏感，因此患者应做好防晒工作，避免阳光直射。选择SPF值高的防晒霜，并定期补涂，以保护皮肤免受紫外线

伤害。

2. 皮肤保湿：激光术后皮肤容易干燥，患者应使用温和的保湿产品，保持皮肤水润。避免使用含有酒精、香料等刺激性成分的化妆品，以免加重皮肤负担。

3. 定期复诊：激光术后，患者应按照医生的建议定期复诊，观察皮肤恢复情况。如有异常症状出现，应及时就医，以便得到及时有效的治疗。

五、总结

食物导致的皮肤光敏感和激光术后皮肤的敏感性是值得关注的问题。通过遵循上述饮食禁忌和注意事项，患者可以有效地减轻皮肤光敏感反应，促进激光术后皮肤的恢复。同时，保持良好的生活习惯和心态，也有助于提高皮肤的抵抗力，预防皮肤问题的发生。

总之，对于激光术后的患者来说，合理的饮食调整是皮肤恢复的关键一环。通过了解食物导致的皮肤光敏感现象以及激光术后的饮食禁忌，我们可以更好地管理饮食，为皮肤的健康保驾护航。让我们共同关注皮肤健康，享受美丽人生。