



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，所有的队员每天天不亮就要到训练场地，训练两个小时继续到金砂一小学习文化课。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“脑子是空白的”，“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时，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）

随着现代医疗技术的发展，激光手术已经成为许多皮肤问题的有效治疗手段。然而，激光术后皮肤变得更为敏感，容易受到外界刺激，特别是食物中的某些成分可能导致皮肤光敏感反应，从而影响术后恢复。本文将深入探讨食物导致的皮肤光敏感现象以及激光术后应避免的食物，以帮助读者更好地管理饮食，促进皮肤健康。

### 一、食物导致的皮肤光敏感现象

皮肤光敏感是一种皮肤在暴露于阳光或紫外线后出现的异常反应，表现为皮肤红肿、瘙痒、水疱等症状。某些食物中含有的成分可能增加皮肤对光的敏感性，从而引发或加剧光敏感反应。这些成分主要包括：

香料和调味品：如香菜、芹菜、茴香等，它们含有较高的呋喃香豆素，可能增加皮肤对紫外线的敏感性。

水果和蔬菜：柠檬、柑橘、无花果、菠菜等，这些食物中含有丰富的光敏性物质，如香豆素、佛手柑内酯等，易导致皮肤光敏感。

海鲜类食物：如虾、蟹、贝类等，这些食物中的某些蛋白质可能引发过敏反应，导

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

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，患者应严格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。