



23天3500公里的魔鬼赛程  
翻越两座海拔两千米的大山  
全程吃素能不能骑到底？

# 美国素食车手偏偏要当环法第一人

9天比下来 不碰肉蛋奶的他还“活”着

昨日环法完成第9赛段,进入了休息日。环法自行车大赛现在最忌讳一个字:吃。禁药丑闻连年不断,几任传奇巨星掉进药罐子,让车手们简直要谈“吃”色变。今年的环法赛,偏偏有一位车手要对全世界公开并分享他的比赛食谱。目前暂列车队排行榜第一的美国佳明车队的车手扎布里斯基,他那特别的“兴奋剂”其实很阳光,那就是素食。

## 车手们的传统菜单:牛排+意面+牛奶 环法赛吃素,这是个怪念头

很难想象,职业车手只吃素如何能坚持完成环法大赛。

23天里完成3500公里的骑行,其间还要翻越比利牛斯山和阿尔卑斯山的数个海拔超过两千米的山口,车手平均每天消耗8000卡路里的能量,相当于普通成年男性每日所需能量的4~5倍。环法传统菜式只有牛排、意面和牛奶,牛排作为红肉,能为人体血液提供血红素,增加血液的携氧量,抗疲劳,意面和牛奶提供蛋白质和各种微量元素。

记者上网搜索“卡路里计算器”,计算得出,100克牛排、一份意大利肉酱面加一盒鲜奶这一顿的卡路里总量已经达到1200卡,车手相当于要每天吃这样的7顿。但扎布里斯基的食谱里,这“三大件”一个都没有。

也许最严谨的素食者要指出扎布里斯基

“作弊”,因为他虽然不碰肉、蛋、奶,每周还是要吃几顿鱼。他吃鱼也不是为了打牙祭,而是跟吃药一样:通过吃鲑鱼补铁。

就算这不是全素,和其他人吃的差别也太大了。曾经和扎布里斯基合作过的营养师、现任科罗拉多大学体育医学教授伊戈·米兰就严肃地指出:“在环法赛吃素是个奇怪的想法,对绝大部分自行车运动员来说没有意义。”

扎布里斯基为什么吃素?一年前他的饮食也是典型的自行车餐,但在当年环法赛前的队内血检后,队医说,他的体质是队内最容易食物过敏的,而且肌肉有炎症。扎布里斯基当时就把红肉戒了,另一方面他也是觉得消化牛排太消耗能量,接下来几个月又戒了牛奶,他成了完全的素食者。

## 扎布里斯基的菜单:植物蛋白+鱼肉

蔬菜水果沙拉加面包,提供的能量当然没法跟肉类比,好在现代科技制造出各种植物蛋白产品,吃着“素”能量棒、能量粉,扎布里斯基的能量摄入倒没什么问题,不过不久他就感觉运动过程中有些发虚。请教了一位同为素食者的摩托车运动员,对方建议不必对“素食”两个字太苛求,可以吃一点鱼,对摄入铁和维生素很有好处。

吃素几个月后,他的成绩还真提高了,“很多小毛病都好了,口腔溃疡、皮炎都消失了。”但是,当佳明车队队医听说扎布里斯基吃素,马上给他去电话。队医很担心,因为吃素会让人体缺乏铁摄入,铁元素是运动员保证耐力的关键。他和扎布里斯基协商,除非铁蛋白(蛋白质中的含铁量)数值正常,才能继续吃素。没想到,

## 这是素食者最重要的一次证明之旅

到,体检检测结果,铁含量和血红素含量一切正常,队医也是又惊又喜。

今年5月的美国加利福尼亚自行车赛,扎布里斯基夺得个人计时赛头名,上个月又收获全美计时赛冠军,对于这次环法赛也难免有想法。扎布里斯基曾经参加过5届环法赛,3次完赛,荣耀时刻是在2005年揭幕赛段战胜环法王阿姆斯特朗夺得黄衫,并保持了3个赛段。不过目前的扎布里斯基的成绩不太理想,第9赛段结束后,他的总成绩仅列188名选手的第175位。

虽然夺冠希望不大,但扎布里斯基这趟的另一个目标同样重要:“这绝对是素食者最重要的一次证明之旅,如果(吃素环法)真的可行,谁也不能再对着素食者说‘这样不行’了。”

## 延伸阅读

### 坚持素食主义的体坛大佬

吃素会让人体力下降?至少小威的答案是不会。这位前网坛一姐曾在温网半决赛上因为拉肚子而输掉比赛,之后便放弃肉食,加入到姐姐大威的素食行列,平时主要吃水果和蔬菜,偶尔吃点鸡肉和鱼。

超长跑运动员史高特·杰瑞克连续七年赢得西部一百英里超长跑比赛冠军,能在这项长度达160公里的耐力赛中接连称王,杰瑞克说他成功的秘诀是吃素:“我感觉我的恢复时间缩短了,我的精力更充沛了,而且不太会生病了。”

曾获得过9枚奥运会金牌的中长跑之王卡尔·刘易斯是一个严格的素食者。他在谈到吃素的体会时说:“我发现,一个人可以不需要动物蛋白而成为一名成功的运动员,事实上,我最好的参赛成绩是在我成为严格的素食者之后获得的。”

## 环法出来个吃药的

### 禁药丑闻再度来袭 俄罗斯车手科洛布内夫被驱逐

北京时间昨夜,喀秋莎车队俄罗斯车手科洛布内夫在尿检中被查出违禁药物,成为今年环法首位被开除的选手。

科洛布内夫今年30岁,曾获得2009世界公路冠军赛第二名,2008北京奥运会获得第四名,并完成过一些斜坡赛的表演。在2009年意大利隆巴迪赛事中获得第三,同年马斯垂克金杯赛获得第六,并在2010年烈日·巴斯托尼·烈日赛中获得亚军。 小新



## 环法撞出个纯爷们

被汽车撞得在空中连翻两圈仍坚持完成比赛

前晚,环法自行车赛进入第九赛段,比赛无论从名次还是场面都发生大乱。荷兰车手胡格·兰德被转播车撞得在空中翻了两周,仍坚持完成了比赛。

## 桑兰得到了想得到的

与四家被告密签协议 国内治疗获保障  
桑兰赴美维权案已成了一场“内战”

北京时间昨夜5时,桑兰与其律师海明在纽约与美国体操协会、3家保险公司开始密谈。双方随后达成协议,并签署保密条款。谈判之后,桑兰表示将对美国体操协会和保险公司撤诉。这意味着,桑兰的赴美维权之旅从今天开始,变成了一场“内战”,当事双方只剩下了华人。

海明律师表示:“今天我们签了保密协议,有些条款就不能说得太多。但大家可以看到,协议已经签署了,我们想得到的都得到了。”

桑兰同时表示:“今天在这里白纸黑字,我们已经签下来了。他们也承认,不是我失手导致摔下来的原因。另外,刚才律师提到的在其他医疗上的,比如说今后在中国期间的治疗,也会得到相应的、一定的保障。另外刚才还提到一些财务上的补偿等。”

最近一段时间,桑兰维权团队似乎面临诸多困难。先是被告方刘国生的律师莫虎提出对桑兰与海明的动议,后是海明律师与桑兰的经纪人黄健产生矛盾,再是预定的7月7日与保险公司的谈判没有如期进行,这



让不少人对桑兰的诉讼进程表示悲观。

如今,和美方达成和解。根据签署的协议,桑兰将对美国体操协会和3家保险公司均予以撤诉。先前桑兰已经对特纳和时代华纳予以撤诉,此次再撤诉后,被告方只剩下了当年桑兰在美国的监护人刘国生和谢晓虹夫妇、莫虎律师。另外,被告的名单上,还有15名尚未写上具体姓名的网友,这些网民因对桑兰作出负面评价而成为被告。 杨昌平

## 省体育局召开赛风赛纪和反兴奋剂会议

### 兴奋剂? 零容忍!

□晚报首席记者 郭韬略

本报讯 昨天上午,省体育局召开了2011年赛风赛纪和反兴奋剂会议,会议上,省体育局局长、党组书记彭德胜和训练单位签订了本年度的赛风赛纪和反兴奋剂责任书,明确提出了“干干净净参赛,正正派派取胜”的要求。

这是省体育局第一次在非全运会年签订赛风赛纪和反兴奋剂责任书,由此可见对这项工作的高度重视。在昨天的会议上,彭德胜首先要求各训练单位一定要高度重视,绝不能搞形式,走过场,并提出“治乱需要重典”。按照省体育局制定的目标任务考核办法,对于违反赛风赛纪和兴奋剂违规事件实行“一票否决”。尤其是参加全国运动会的运动员出现兴奋剂违规行为,除了按照国

家体育总局的规定处罚外,省体育局还将追加处罚,对运动员所属单位局系统内通报批评并给予经济处罚,追究领导班子和主管领导的责任直至免职;对负有直接责任的教练给予纪律处罚,情节严重者将被开除,被禁赛的教练员四年内不得晋升高一级教练职称。

将于10月份在南昌开赛的城运会是今年国内最大规模的综合性运动会,赛风赛纪和反兴奋剂工作也是焦点。省体育局特别要求,参加城运会决赛阶段比赛的运动员及相关人员要接受兴奋剂教育培训,考核或考试,签署反兴奋剂承诺书,经审批后方可获得城运会代表团成员资格。

此外,从今年开始,省体育局每年都将自查运动员200人以上,尤其是2013年全运会年,将会对所有河南团的运动员进行严格的自查,确保运动员“干干净净参赛”。