



菲尔普斯也是“饭桶”

伦敦奥运会真的近了。昨天中国游泳队首批奥运参赛队员抵达距离伦敦160公里的古城巴斯，冲刺伦敦奥运会。记者发现，这次游泳队不仅带上了“御用”厨师，就连炒菜煲汤用的炒锅、高压锅和其他锅碗瓢盆都一并带着，这么一来，每天大运动量训练后队员们不必为吃不惯西餐而发愁了。

## 中国游泳先遣队抵达英伦 自带厨师炒锅高压锅 让每天游两万米的孙杨吃得饱 吃得营养这里面大有讲究



### B 菲鱼 除了睡觉训练就是吃 孙杨 自助餐吃掉的海鲜顶四个人

主攻1500米长距离比赛的孙杨食量要比其他运动员大，吃得也比较讲究。在云南高原训练时，营养师给他搭配的菜单基本以海鲜为主，海埂训练基地食堂准备了螃蟹和甲鱼，平时回家，孙妈妈大多也是为儿子烧些鳊鱼、墨鱼、带鱼和虾之类的海鲜。

“孙杨特别爱吃海鲜。”孙杨的启蒙教练朱颖透露说，他的食量大得惊人，一般他们去吃自助餐，孙杨吃的鱼虾蟹等海鲜是四个成年人的量。

也难怪，孙杨每天陆上水上训练达10个小时，有时候一天能游两万米，消耗极大，他每天需要补充的能量是普通成年男性的4倍左右，菲尔普斯一天则约需要摄入1万卡路里能量，他的食谱以鸡蛋、蛋黄酱和脂肪为主，不夸张地说，他每天除了睡觉、训练就是吃。

不过要是换了达不到这么大运动量的普通人，却吃这么多东西，那绝对是件很痛苦的事，英国《卫报》美食记者约翰·亨利曾试图按菲尔普斯一天的食谱进食，结果硬着头皮吃完早餐，午饭时间刚刚到，他就放弃了。

长期在国外训练的孙杨能吃西餐，要是想吃中餐，游泳队的厨师可以做，教练朱志根也是个很棒的厨师，并且熟悉孙杨的口味，他做的菜能让孙杨吃得更舒心，比如美味牛排和番茄炒蛋。

之后几批前往巴斯的叶诗文、邵依雯、汪顺等浙江运动员也不用担心饮食的问题，有国家队大厨专门准备的爱心中餐当保障，专心备战就行了。殷佩琴



孙杨食量以一敌四

### A 以前 罗雪娟自带方便面辣椒酱 现在 厨师开小灶炒菜煲汤

中国游泳队先遣队将住在巴斯大学的一处学生公寓内，距离训练馆步行只需5分钟。这个有点像国内大学豪华公寓的宿舍区，每个人都是单间，电话、电视和宽带等设施一应俱全，关键是，每个公寓都有独立的厨房，厨师就能用自带的炊具为运动员开小灶了。

游泳选手胃口都不错，除了一天三餐正餐，跟着的厨师还会炖一些鸡汤、骨头汤之类的食补品当加餐，就连放几颗枸杞、红枣都有讲究，补充体能效果好，味道那是更没得说。

世界冠军焦刘洋说，在英国随队厨师每天给他们做出可口饭菜；90后小将郝运也认为没必要担心吃不惯西餐，“这次在巴斯大学训练，队伍在饮食方面做得很周到，带了厨师和我们一起去伦敦，饮食方面不会出现不适应”。

“我们当时是直接入住奥运村的，所以没有这样的待遇呢。”谈到自带厨师出征，雅典奥运会冠军罗雪娟笑着说当年没有小灶，她自己倒会带些方便面和辣椒酱之类的东西解馋。罗马游泳世锦赛冠军、杭州姑娘杨雨的回答更直接：“游泳和其他运动不同，食物嘛多补充点蛋白质和碳水化合物就行，自己什么也不带，中西餐都能吃得惯。”

巴斯大学也有学生食堂，提供中西餐；游泳队另一个训练基地利兹大学也一样，为了让中国队队员吃得习惯，学校方面还专门派厨师到中餐馆学习做地道的中餐。两所学校都有大型超市，酱菜、霉豆腐等东西都能买到，就是价格稍贵点，运动员完全可以根据自己的口味选择食物。



今年跑得最快的飞人

### 再搏八金 菲鱼飞不动

今年26岁的菲尔普斯曾明确表示，伦敦奥运会将是自己最后一届奥运会。报名参加了全美游泳选拔赛7个单人项目的比赛。他的计划曾是拿满所有名额，加上3项接力，冲击伦敦奥运10金。然而，岁月不饶人，过于密集的参赛使他体力透支严重。深思熟虑之后，他最终决定有所舍弃。

昨日凌晨，菲尔普斯教练鲍伯·鲍曼确认，“飞鱼”将不会参加伦敦奥运会男子自由泳200米项目的比赛，加

上他之前所放弃的另两个项目，这也意味着，即使菲尔普斯参加全部3项接力比赛，伦敦奥运他最多也只能参加7个项目比赛，无法重演八金奇迹。

### 三天两胜博尔特的人是何方神圣？ “超新星”布雷克 小时候连路都走不稳 奥运会男子百米大战有看头了

博尔特是这个地球上跑得最快的人，但牙买加闪电却在3天里连输两次：4天前在牙买加全国田径锦标赛100米比赛中输给了年近23岁的约翰·布雷克，昨天又在200米比赛中输给了同一个对手。

3天里两次战胜博尔特，布雷克是何方神圣？他是去年大邱田径世锦赛男子100米冠军，但因为博尔特当时因抢跑被罚下，所以被人认为胜之不武。可是这回，布雷克用实力向所有人证明，自己丝毫不比博尔特弱。也许，伦敦奥运会男子100米和200米决赛，会因为“超新星”布雷克的横空出世而“变天”。

地球人都知道博尔特的绰号叫“闪电”，布雷克也有一个响亮的绰号——“野兽”。“野兽完成了两次不可思议的超越！”《牙买加拾穗人报》把这样的大标题放在了头版最显眼的位置。对牙买加人来说，布雷克的横空出世令人振奋，这说明牙买加人在短跑

项目上的统治力又加深了，伦敦奥运会夺金也更有保障。兴奋的布雷克第一时间把夺冠的消息告诉了父母，却听到了意外的祝福：“我母亲很开心，但我父亲有些生气地说：‘你怎么可以赢博尔特呢？’”

和刘翔史冬鹏一样，博尔特和布雷克也是师兄弟，两人在金斯顿同一个田径俱乐部训练，教练就是盖伦·米尔斯。4年前，博尔特在北京奥运会上一鸣惊人，当时的布雷克还是个仰望偶像的“小跟班”。“其实在我看来，博尔特也是普通人，我只要每天努力训练，肯定有机会能超越他。”为了追赶偶像的步伐，布雷克比任何人都勤奋，现在终于见到了成效。

“约翰小的时候有个昵称，叫小跛子。”母亲维达·布雷克笑着说，布雷克比同龄孩子更晚学会走路，而且总是走不稳，家人就给他取了这么个昵称。

日前牙买加人和当地媒体高兴了，全世界的田径迷们也乐了。要知道，历届奥运会男子100米决赛都是全球瞩目的焦点，这短短的十来秒钟被称为“黄金十秒”。不出意外，伦敦奥运会男子100米、200米冠军将在这两个牙买加人之间产生。楼栋



### 温网彭帅八强梦碎 奥运网球咱靠谁？

昨晨，在2012年温布尔登网球赛一场女单第四轮焦点战中，仅存的中国金花彭帅不敌俄罗斯美女基里连科，无缘八强。

本届温网是伦敦奥运会前最重要的一次阅兵，将要参加奥运会的3位中国金花表现不一。之前不被看好的彭帅成功杀进16强，而郑洁恶战小威的顽强表现也令人钦佩，反倒是作为金花“大姐”的李娜，连续两届大满贯都没有达到球迷的期望，伦敦奥运会的前景也因此显得扑朔迷离。

### 莎娃出局 奥运前景也堪忧

另外，前晚温网展开女单1/8决赛的争夺。头号种子莎拉波娃爆出大冷，连丢两盘，以4:6、3:6被德国选手利斯基淘汰，15连胜势头终止的同时，无缘8强。本月的伦敦奥运会，莎拉波娃又将迎来梦想的舞台：如果能够能够在伦敦奥运会女单比赛中夺冠，莎拉波娃将成为继格拉芙之后又一位女子金满贯选手。然而现在看来，实现金满贯难上加难。张厅