



8月1日,中国选手在比赛前穿着羽绒服登场。(新华社发)

## 大夏天的“泳”士们为啥爱穿羽绒服?

最近法国正在举办奥运会,在游泳馆里,来自世界各地的游泳运动员正在比赛,看谁游得最快。

小朋友们,你们有没有注意到,明明现在是大夏天,天气很热,这些游泳运动员们,走进赛场时却穿着厚厚的羽绒服,看起来好像很冷的样子。

### 他们为什么不穿得凉快一点呢?

其实啊,穿羽绒服的原因很简单,就是为了保暖。

虽然室外很热,但是游泳馆里是比较凉的。

当我们的身体感觉到冷的时候,它就会减少血液流到皮肤下面的血管和四肢,身体的热量就不会散发得太快,让身体里的重要器官,比如心脏和大脑保持温暖。

但是这样一来,我们的肌肉就会变得不够灵活。因为,四肢的肌肉得到的供血量减少了,而且随着温度的降低,肌肉会收缩来产生热量,于是变得僵硬。就像冬天时,我们穿得少了,手脚就会冻得不利索一样。

对于大部分人来说,这些小小的肌肉冻一下,并不会造成什么太大的困扰,但是对于决胜在毫厘之间的运动员就要另当别论了。

如果游泳运动员们不穿羽绒服保暖,他们身上的肌肉就会变得僵硬,游泳动作也会变得不灵活,游不快。

所以,游泳运动员们比赛前要穿羽绒服保暖身体,让肌肉放松,这样他们就可以在水里像小鱼一样游得飞快,赢得比赛啦。

### 比赛前,“泳”士们要干啥?

比赛前,运动员除了保暖身体,还要做些什么?

**吃饭:**如果早上比赛,那就吃早餐,如果晚上比赛,就要吃晚饭。这顿饭,他们绝对不能吃没吃过的食物,因为不想在比赛的时候肚子不舒服。他们会吃很多能给他们补充很多能量的食物,比如面包和米饭。

**热身:**就像你们上体育课之前要做准备运动一样,游泳运动员也会在游泳池里游一会儿,让自己的肌肉暖和起来,这样会游得更快。

**更衣:**他们会穿上一种特别的泳衣,这种泳衣很紧,可以帮助他们游得更快。穿上这种泳衣可不容易,有时候他们需要几个人帮忙,把屁股塞进裤子里。

**检录:**就像上课前要点名一样,比赛前也会有人检查他们的装备,看看泳帽、泳镜是不是都准备好了,还要检查他们的身份,确保每个人都在正确的位置。

**登场:**从换好衣服到跳进泳池,他们有半小时的时间来让自己暖和。这时候,他们会穿上一件大大的保暖大衣,让身体感觉到暖和。

这件保暖大衣不仅能让他们的身体暖和,还能让他们的心情变好,感觉自己好像变成了超人,准备去赢得比赛! (小AI据央视新闻客户端报道)



小AI带你读新闻  
周一见

### 小AI对你说

小朋友,你还发现巴黎奥运会上有什么有意思的事情?写信跟小AI分享一下。

老师、家长,如果您有啥建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周一见

邮箱:nanguoxizuo@126.com

## 有点意思奥

### 奥运赛场上最快的球

小朋友们,你们知道吗?在奥运会上,有一种球,它飞得超级快,网球、乒乓球都没有它快。

它就是羽毛球。

为什么羽毛球能飞得这么快?让我来告诉你们几个小秘密:羽毛球很轻,它是由柔软的羽毛和一个小小的球

头组成的。它的形状很特别,插着16支羽毛的造型让它在飞的时候,空气就像小手一样轻轻推着它,助力一把,让它飞得更快更稳。再加上运动员们用他们的球拍和力量,把羽毛球打得飞远,有时速度能超过每小时500公里。

(小AI据央视新闻客户端报道)

### 为啥游泳健儿爱拔火罐?

中国游泳队在奥运游泳馆训练时,运动员们背上一个个圆圆的红印有点“抢眼”。这已经不是“火罐印”第一次出现在奥运赛场上了。

为啥他们都爱拔火罐?因为游泳

运动员长期泡在水里,身体容易寒湿,拔火罐可以刺激运动员的大脑去指挥肌肉放松一下,祛除湿气,暖和身子,这样可以缓解疼痛,又可以放松身体。

(小AI据央视新闻客户端报道)

### 击剑比赛时,为啥拉根绳子?

小朋友们,你们有没有看过击剑比赛?就是运动员们穿着帅气的服装,拿着剑,像骑士一样“嗖嗖嗖”地比试。你有没有注意到他们身上还拴着一条长长的“绳子”呢?

那不是普通的绳子,它是一条神奇的电线。

这条电线就像一个秘密武器,藏在他们的击剑服里。一端连着他们的剑,另一端连着一个盒子,这个盒子可以让电线变长变短。

这个电线的任务是帮助计分。当运动员用剑尖碰到对手身上可以得分的地方时,就会有一个灯亮起来,告诉我们:“得分啦!”如果碰到不可以得分的地方,就会有另一个灯亮起来,告诉我们:“这次不算哦。”

因为击剑比赛的动作超级快,我们的眼睛有时候都看不清楚谁赢了。但是有了这根电线和它的小伙伴——神奇盒子,比赛的得分就能变得公平公正,让每个人都能知道谁是真正的赢家。(小AI据中国体育报报道)