

6比1击败泰国队、5比0战胜中国台北队,提前晋级东京奥运会预选赛亚洲区附加赛——

中国女足仍需力争头名出线

■文 元 本报记者 仇建辉



中国女足唯有战胜澳大利亚队方能以小组头名出线,否则即便是平局也只能屈居小组第二。

另外一个小组中,韩国女足7比0击败缅甸队,3比0战胜越南队,小组头名出线。在另外一场关键之战中,越南队以1比0小胜缅甸队,从而锁定小组第二,晋级到附加赛的争夺。

根据赛制,这两个小组的前两名将进行交叉淘汰赛,胜者将锁定东京奥运会入场券。对中国女足来说,如果能够以小组第一的身份出线,进军东京奥运会的希望显然会更大,毕竟对手是实力并不强的越南女足;如果无法战胜澳大利亚队,以小组第二出线,则必须要死磕韩国女足,前景难料。附加赛的两回合比赛,将于3月6日和3月11日举行。

从前两场比赛来看,中国女足在下半场,尤其是最后15分钟的体能和专注度都有所欠缺,值得警惕。我们

不能因为两场大胜,就被胜利蒙住了眼睛。下一场的对手澳大利亚队实力不俗,且身体优势明显,我们必须全力以赴。队长吴海燕表示,“我们是在逐渐找状态,希望下一场打澳大利亚队能够踢出精彩的比赛,并且顺利拿到小组第一。”

锁定小组头名出线,这也是中国女足目前最大的心愿。主帅贾秀全说:“一场对阵澳大利亚我们会派出最有经验的球员来迎战最强的对手,有1%的机会我们会付出100%的努力,争取好的成绩。”

毕其功于一役,一旦拿下澳大利亚队,后面的局面就会豁然开朗。革命尚未成功,眼下“铿锵玫瑰”仍需一鼓作气,在澳洲再次绚丽绽放。我们期待着。

相信正能量始终会留在人们内心深处。因为相信,所以我们在冬夜里等待,等阴霾散去春风拂面之际,我们的生

活就会重回正轨。

中国女篮、中国女足的姑娘们已经用行动告诉我们,无论遇到怎样的困难,努力就一定会有所收获,永不放弃就能收获好结果。希望姑娘们的经历能够给所有国人带来共鸣,也与抗击疫情战役中的所有人员共勉!

只要众志成城,我们坚信,阳光终将会驱散所有的阴霾。武汉加油!加油,中国!

上图:2月10日,中国女足队员李影(右)在比赛中进攻。 新华社发

体 谈

“你像高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。”现代奥林匹克运动之父、法国人顾拜旦在《体育颂》中如是说。

体育,拥有改变世界的力量。在和平年代,体育更是能给予人们以力量、温暖和感动。

手握东京奥运会的入场券,中国女篮姑娘们在贝尔格莱德的球场中央笑靥如花;两场大胜提前晋级下一轮淘汰赛,“铿锵玫瑰”在温暖的澳大利亚悄然绽放。

在这样一个特殊的时刻,我们需要这几场激情澎湃的胜利。往小里说,这些胜利能够最大限度地激发中国女篮、女足姑娘们的自信心,让她们在通往东京奥运会的赛场上有更好的发挥。这些胜利能够给尽全力打赢抗击疫情阻击战的祖国带来一缕阳光。

就像中国女篮主教练许利民说的那样,女篮姑娘们出征此次东京奥运会预选赛,其意义早已不仅仅局限于篮球层面,他更希望姑娘们能够用出色的战绩,来鼓励祖国人民万众一心抗击疫情。事实证明,姑娘们的确做到了这一点。有细心的球迷已经发现,中国女篮的所有球员,都在自己的球鞋上写着“武汉加油”。这个细节,温暖着你我的心。在这个寒冬,温暖显得更加弥足珍贵。

中国女足姑娘们的两场胜利同样来之不易,我们为姑娘们百折不挠的精神所感动。比赛地几度更改、行程一波三折、队内缺兵少将、训练无法开展……在重重困难叠加的局面下,姑娘们硬生生地夺取了两场大胜,提前晋级到下一轮附加赛中。“我们不惧怕任何困难,一定会全力以赴去拼搏。”赛前的誓言,她们用拼搏和汗水一一兑现。

中国女篮击败世界顶级强队西班牙队,更是被外界广为赞誉,不过在姑娘们的眼中,这并不是什么爆冷,而是一种能量的迸发。“当需要一个人站出来时,那叫勇敢;当一个团队挺身而出时,那叫担当;当一个国家身处逆境呼唤一种精神时,那就是使命、就是信念、就是一往无前!这不仅仅是一场比赛,更是一场跨越时空的能量传递!”女篮姑娘们的声音在耳边久久回荡,这是一种直达人心的力量。

没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会抵达。有人说,在熠熠生辉前,总要挨过一段孤独不安的日子。或许,唯有担得起厚重的经历,才能最终禁得起岁月推敲,在春暖花开的日子漫步田野间闻闻花儿的幽香。

我们之所以能够在困境之中保持笑容,是因为我们相信——

相信正能量始终会留在人们内心深处。因为相信,所以我们在冬夜里等待,等阴霾散去春风拂面之际,我们的生

春天里的一缕阳光

■ 剑 挥 文 元

长 镜 头

重压之下无惧色,以实力展现铿锵玫瑰本色。

首战6比1击败泰国队,次战5比0完胜中国台北队,女足姑娘们在重重困难之下,展现出了强大的战斗力,以两场漂亮的胜利,提前晋级到东京奥运会预选赛亚洲区的附加赛中。

两场比赛打进11球,仅丢一球,中国女足火力全开,也让球迷对她们的前景充满了期待。由于整体实力高出对手一筹,赢球并不让人意外,但这两场比赛中女足姑娘们在场上所表现出来的精神面貌,更值得称道。首战泰国女足和次战中国台北女足,中国队都是开场便在前场展开顽强逼抢,在中后场给予对手很大的压力,让对方无法舒服地传球。就这样,中国女足很快打破场上僵局,领先后也毫不松懈,继续给对手施加压力,并不断扩大领先优势。

尽管王霜未能随队出征,但中国女足的进攻依然多点开花,王珊珊、李影、吴海燕等人均表现出色。王珊珊,此前一直是中国女足进攻线上的一把尖刀,然而在贾秀全指导上任后,她的重要性已有些下降。其实,在冰岛人埃约尔松执掌中国女足教鞭时期,王珊珊就曾一度丢失位置,被迫改打后腰,此后更是在几个位置上腾挪,这也使得她的竞技状态出现下滑,甚至一度在国家队中被边缘化。不过,在此前的重庆永川女足四国赛中,王珊珊找回了一些状态,也重新有了自信。这次王霜无缘来到澳大利亚参赛,球队更多的进攻重任压到了王珊珊的肩上。

首战泰国队,她用一粒头球帮助球队锦上添花。10日对阵中国台北队,她更是在上半场的4分钟内梅开二度,彻底浇灭了对手反扑的念头。比赛的第27分钟,王珊珊接到后场长传,右路带球长途奔袭,在小禁区内外小角度射门得手。3分钟后,她接到中场队友马君的传球,在右路晃过对方两名防守队员后,再次小角度搓射破

他让我们懂得什么是骄傲

■ 郑 蜀 炎

场 边 杂 弹

孩提时看书,不求甚解只图个热闹。一本《说唐》读罢,隋唐之变局懵懵懂懂,记住的只有李元霸、宇文成都等一干“天下18条好汉”之排名榜;《三国演义》里的天下大势,亦远不如“一吕二赵三典韦,四关五马六张飞”的武功座次更要紧,时时为此争得面红耳赤,好像是在为自己打榜一般。

童稚之争,正所谓儿戏而已。但体坛上那些英雄好汉们争谁人第一哪个第二的那股劲儿,和曹丕笔下的文人也差不多:“文人相轻,自古而然。”

“一生负气成今日,四海无人对夕阳。”用这句诗来描述马拉多纳是再合适不过的了。那是一个星光灿烂的时代,老马在其自传中就收入了一张和球王贝利深情相拥的照片。两位巨星同框本应是一段佳话,可不挑事还叫马拉多纳吗?他在旁边的批注道:“我们在一起本应能做很多事,但我们太不一样了。谁是世界第一,谁是最伟大的球员,让人们去评判吧。”

足球是对抗性最强的运动项目之一,而这种对抗不仅在场上也在场下。去年年底,足坛名帅瓜迪奥拉带领曼城2比0战胜曼联,完成了自己执教以来的第100场英超胜利,而此时他只有134场的英超执教经历,成为最快达到英超百场胜利的教练。创造了如此破纪录的纪录后,作为资深文青的瓜帅难免在各种场合炫耀一下自己文学与哲学的

“书袋”,“足球的哲学”和“哲学的足球”之类拗口的话题总是随口就来。“有斜阳处有春愁”,另一位名帅穆里尼奥就是不买他的账,毫不客气地讥讽道:“令人不安的是他在贩卖一个完美的形象,而现实生活中没有人是完美的。”

竞技场本就是争勇逞强之地,让人俯首称臣并非易事。当然,也有一些座次排行是没有争议的。比如,美职篮签约评论员胡比·布朗,他不仅以爷爷辈的年龄——86岁无人可比,同时还依然拥有着解说总决赛的漫漫跑道。这位祖师爷级别的人物在50岁之前曾经执教过4支美职篮球队,年过半百后开始转型,挑战解说员角色,并且很快形成了犀利、敏锐、尖刻的“老炮”风格。但凡有人问及老爷子何时退休,他总是眨眨眼说:人家的栅栏不刷几遍漆啊。

“红尘不向门前惹,绿树偏宜屋角遮。”还有些淡泊排名之人,偏偏上了排行榜。印尼有位70多岁的桥牌选手叫黄惠祥,他凭借个人的沟通和运作能力,硬是说服亚奥理事会将桥牌运动回归了亚运会。他自己也被挂上阵,在2018年雅加达亚运会上拿了一枚铜牌。桥牌与传统意义上的体育竞技差距确实很大,是否能够算做体育运动也的确不好说。黄老先生的家族企业是上了福布斯排行榜的,他对于输赢名利并不在乎,其唯一想做的是,就是让世界体育大赛为桥牌敞开大门,认可这项不流汗的运动也是运动。为其执着的梦想,世界桥牌联合会专门为老先生颁发了一块绝无争议的金牌。

还有一些纪录尽管没有得到“官宣”承认,但其炫目却没有人敢与之较短论长。你懂的,我说的是“马拉松之王”基普乔格。在去年之前,科学家还认为人类假如能够突破马拉松2小时的极限,那也一定是发生在2075年之后的事,而他,将这一突破提前了半个世纪。

“芒鞋何处去,踏破只寻常。”据说基普乔格身体的各项数据,都表明他仿佛就是为马拉松而生的。然而,拥有这样身体数据的绝不止他一人,可创造纪录的却只有他。日跑3万米的漫漫跑道,只有跑步和读书的乏味人生……他人生的三分之二是“跑”过来的,但他一路都在笑,因为“我知道人的脸上有300块肌肉,笑的时候大脑会接收到快乐信息,身体就不会痛了。所以,我喜欢笑着跑完最后一公里。”

尽管没见过基普乔格一路风尘中一脸灿烂的笑容,但那奔波前行的身影却让我想起一篇体育新闻的文章标题——《他让我们懂得什么是骄傲》。



足不出户练出好身体

■ 秋 锦 本报记者 马 晶

聚 议 厅

这个春节,没有聚会,没有逛街,也没有旅游,更没有相亲……“宅在家”成为人们最近的常态。可是宅得时间久了,从卧室到客厅、从客厅到厨房的往返旅游经历数百遍之后,我们终于开始要找点运动来做,一来可以打发时间,二来可以锻炼身体,两全其美。

为了更好地对抗新冠肺炎疫情,居家健身锻炼成为保持健康、提高身体抵抗力的重要方式。国家体育总局1月30日下发通知要求,各地体育部门要结合当地实际,推出简便易行、科学有效的居家健身方法。与此同时,还要广泛宣传居家健身的重要性,推广居家健身方法,普及科学健身知识,倡导疫情防控时期的健康生活方式。

那么,居家锻炼究竟有哪些可行的方式呢?

太极拳、八段锦、五禽戏等是我国民族传统健身方式,也是人们足不出户锻炼身体的好方法。网文聪,作为2010年广州亚运会和2014年仁川亚运会两届武术冠军,如今是兰州大学的一名体育教师。最近,她在社交媒体上发布了自己练习八段锦的视频,希望能让更多人可以在家中跟着她一起来练习。

八段锦是一套独立而完整的健身功法,古人把这套动作比喻为“锦”,意为精美华贵。“八段锦简单易学,希望通过我的动作示范,为抗击疫情加油。”网文聪说。

倡导居家运动,并分享自己锻炼方

法的体育明星并不止网文聪一人,奥运冠军徐莉佳、王丽萍、张山、邢傲伟,足球运动员郑智、高尔夫名将梁文冲、极限达人陈益滨等人也与大家分享了自己的居家锻炼绝招。

我们耳熟能详的广播体操,最近也重回了大众的视野。作为几代中国人共同的校园记忆,广播体操的动作简单有效,同时又可以锻炼到全身的肌肉和关节,不受时间、空间的限制,是很好的锻炼选择。

目前推行的第九套广播体操对提高全身各关节的灵活性,增强大肌肉群力量,促进循环系统、呼吸系统和神经传导系统功能的改善具有积极的作用。因此在家利用十分钟做两遍广播体操也是个不错的选择,既能强身健体,还能找回些许校园记忆。

在线健身房,在疫情期间也顺势火爆了起来。严格来说,在线健身房早就存在,只是此前一直比较小众,没有被老百姓所接受。这段时间,人们无法去健身房锻炼,只能在家自己练,于是有不少朋友就重新用上了在线健身房。在线健身房,不仅可以提供健身视频教学、社交、饮食指导、装备购买等多样化的功能,有些还特别针对健身零基础人群推出了健身达人教学视频和健身基础在线学习课程,每天花半小时左右的时间,跟着教练一起学,增强免疫力的同时也可以塑造好身材。

当然,居家运动必须要因地制宜。如果客厅没有太大空间,可以做一些简单的拉伸运动,这样也能够起到很好的锻炼效果。比如下蹲、弓箭步、蹲起和俯卧撑等,同样能够刺激到身体很多肌肉,增强免疫力。当然,如果家里足够大,我们就可以来

一些比较大幅度的运动,如原地抬腿跑、高抬腿、波比跳等。这些运动幅度较大,强度也比较大,可以更多刺激到心血管系统,让血液循环进一步加快,提升自身的抵抗力。此外,我们还可以选择借助弹力带、哑铃等器材在家进行简单的运动。

与此同时,健身时要注意适度适量。因为在进行高强度的运动时,我们的身体会产生大量的应急激素,此时淋巴细胞等免疫细胞快速进入血液,抵抗能力也会随之大为增强。但是在运动结束后,免疫细胞数量却会随之减少,增殖功能和活性降低,免疫机能也被强烈抑制,就会产生我们常说的“开窗期”,这个过程可以持续3至72小时。此时,我们的身体就像有一扇“窗户”被打开,各种细菌、病毒、微生物等病原体都有可能乘虚而入,增加患病风险。

疫情期间居家锻炼时,应当以中小强度的运动为主,有一定运动基础的健身爱好者可以根据自己的实际情况适当加大运动强度,缺乏良好健身习惯的人则应当遵循循序渐进的健身原则,从小强度开始逐渐过渡。

科学运动可以调节情绪、放松心情,减少焦虑、压力带来的影响,增强人的体力、耐力和抵抗力。冬季本来就是呼吸系统疾病的高发期,更需要科学运动。当前,呼吸系统的免疫力尤其重要,长期、规律、合理的健身运动能够增强和提高全身免疫力。

“锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分。”这是钟南山多次提到的一句话。唯有长期坚持锻炼,养成运动的习惯,才能练就一副好身体,增强免疫力。健康是幸福的前提和基础。