

■赛事推荐

战黑马，北京继续轮转防守

□本报记者 王卓

CBA常规赛第八轮
11月19日 19:35
北京首钢VS青岛双星

青岛队，曾经的鱼腩球队，却在本赛季“咸鱼翻身”，七轮联赛取得5胜2负的良好开局，仅仅落后老牌强队广东东莞银行一个客场，排名联赛第五。而就在本周三，轻松取得三连胜的北京首钢，将在主场迎战本赛季的最大黑马青岛双星。

青岛在北京从未取胜

回顾两队的交战记录，双方共在CBA联赛中交手12次，北京首钢以9胜3负取得压倒性的优势。

更值得一提的是，青岛获得的这三场胜利，都是在自己的主场，而在客场，无论是在2012赛季拥有三外援的情况，还是2013赛季麦迪的横空出世，都没能在北京取得一场胜利。

用北京检验黑马成色

青岛队今年的出色战绩有目

共睹，赛季前几轮连续取得胜利，优秀的战绩使得球队大受鼓舞，尽管在之前惜败于李春江率领的浙江广厦，但球队的进步依然值得注意。

但从另外一个角度看，青岛队在赛季初取得的连胜，也与联赛对手偏弱有关系。赛季前两轮，双星男篮分别在主场迎战两支江苏球队。江苏同曦是本赛季新升入CBA的队伍，实力在双星男篮之下，他们至今也只取得了一场胜利。江苏南钢虽然是CBA老牌球队，但最近几年受制于资金等因素，早已不复当年风采。之后的八一男篮，至今未能赢得一场胜利。浙江稠州是支青年军，外援查尔斯又因伤缺阵。所以说，双星队能够在主场取得四连胜，除了自身的努力外，也得益于对手整体实力偏弱。

因此，本轮对阵状态火热的北京首钢，将会是青岛检验实力的良机。

防守三外援北京有战术

与吉林一样，青岛在本赛季同样聘请了三外援，将亚洲第一中锋哈达迪召入队中，成为了球队进攻的核心。在最新统计出的联赛外援得分与球队总得分比例中，青岛的三外援的得分占据球队总得分比的66%，足以说明外援在球队中的重要性。但与三外援球队的较量，北京队并不抵触，甚至更能够激发球队斗志。

当对阵吉林，面对对方的得分王琼斯，首钢利用团队的防守将其得分限制在24分，大大低于他在前几场的得分，与山东的杰特较量时，北京队更是将杰特的得分限制在了7分。对于为何能将外援的分数限制的如此之低，闵鹿蕾表示：“防守我们主要采用轮转，每个球员都要准备好去防守，当关键球员得球后，可能会有一两个人对其贴身盯防，其他几个人再去轮转换位。”



■业余高手

北京市植保站职工张群峰 练瑜伽让我心态更平和

□本报记者 黄葵

“练瑜伽不仅是练身体，更是练内心！练了10年的瑜伽，除了身体受益，更大的收获是让我的心态更加平和了！”北京市植保站办公室主任张群峰这样谈练瑜伽的体会。

切身体会瑜伽好处

张群峰告诉记者，10年前，仅仅是为了减肥，张群峰开始练瑜伽。刚开始，在瑜伽馆里练，按照教练的要求调整好自己的呼吸，在意念的带动下，让身体伸展、扭转，身体素质慢慢发生了变化。

张群峰说：“教练告诉我们，每个瑜伽动作都有它的起源，只是一个简单的站立的动作，我们就要收紧腰部以下的每一块肌肉，关注脚的感触，关注自我。在练瑜伽的时候，通过循序渐进的练习，有一种可以提高集中精神的能力，这种练习，不仅仅限于瑜伽馆，很多零碎的时间比如等车的时间，排队的时间都可以练习。”

张群峰坦言，现代社会竞争很激烈，人们压力很大，甚至有些时候身心俱疲。瑜伽中的冥想有很神奇的地方，是一种调养身心的好办法。生活在这个快节奏的社会中，人们会因为忙碌忘了休息。这时你如果闭上眼睛，冥想一会儿，对于自己和周围的人来说，都是适当放松的最好办法。她建议大家每天抽出5分钟冥想，放空大脑，尽量控制自己什么都不想，再投入工作当中，就会觉得轻松很多，逐渐形成习惯，是一种简便易行的减压方式。

瑜伽最深邃的秘诀，就是教我们如何摆脱压力和内在空虚，并赋予人生深层的目标、意义和快乐。

练瑜伽的好处，正在被越来越多的人所认识。张群峰身边有越来越多的姐妹加入了练瑜伽的队伍中。她们对瑜伽的热爱，甚至打动了单位附近美容院的老板，本来只做美容的项目，后来因为张群峰的姐妹们喜欢瑜伽，

为了给她们上瑜伽课，而特地请来瑜伽老师。

工会支持职工健身

7年前，张群峰所在单位北京市植物保护站工会也非常重视职工文体活动，在场地设施方面加大了支持力度，特地开辟了一间20平方米的职工瑜伽室，还购买了电视、光盘、瑜伽垫，并聘请来瑜伽教练。这样一来，张群峰和姐妹们不出单位就可以练瑜伽了，练习瑜伽的人数，也从过去的两三人增加到七八个人，最多时达到十几个人。作为领头人的张群峰，经常和姐妹们交流瑜伽心得，给大家鼓劲：“练总比不练强，练瑜伽的人身体柔软，灵活性和肌肉力量也好一些，开玩笑地说即使摔个跟头也比不练的人要摔得轻。”

现在，每天中午休息，张群峰和她的姐妹们只要有空，就会在瑜伽室聚首，练练身体，交流心得。她们说利用中午这段时间练瑜伽，可以使脑力和体力进行交换，这对下午的工作也很有好处。她们深刻体会到，40岁-50岁的职业女性，既要顾工作，又要管家庭，并且是上有老，下有小，如果自己身体垮了，家庭和工作损失都会很大。因此，坚持锻炼身体是必须的。也正是看到了瑜伽给她们带来的变化，现在很多男同事们也想加入瑜伽的行列呢。

张群峰练了10多年，她切身的体会是不但身体素质有所提高，更重要的是心态更加平和了，遇事不较劲，凡事看得很淡。有时，越是看淡人生，荣誉越是光顾她。

2007年，北京市卫生局、北京市体育局、北京市文化局共同举办了“健康之星”评选，张群峰获得“健康使者”，同时因为表现突出在百名健康之星当中，又荣获“健康使者”称号。

瑜伽的本意就是“联接”，而联接的前提就是放开、包容。愿我们每个人，都能从瑜伽中获得美好、安宁以及祥和。

■娱乐杂谈

话剧《驴得水》 变味理想 终与现实 沆瀣一气

□本报记者 于或

目前，话剧《驴得水》再登北京9剧场。该剧讲述了一个理想与现实的故事，然而它并不是一部励志的心灵鸡汤，而是将理想摆在现实的面前并将之摔得粉碎。在理想被摔碎的过程中，有的人疯了，有的人死了，也有人离开了这个疯狂的圈子，剩下的人则聚在一起仅用一句“驴得水”这件事就当从来没有发生过”试图重新再来。但是曾经的理想早已变味，他们终究与现实沆瀣一气。

剧中，校长教匠《三字经》的细节可以说是该剧的灵魂，“人之初，性本善”道出了这群教师们甘愿扎根乡村、“改变国民贫、愚、弱、私”的原因，他们希望用自己崇高的理想为落后的国民教育做出贡献。而三字经的最后一句“性相近，习相远”则为他们的理想是怎样坍塌，并与现实同流合污做了注脚。

由于学校资金紧缺，乡村教师们想到用一头挑水的驴顶替一个老师的名额，意图获得额外的一份收益。这表明在理想实现的过程中，他们意识到理想仍然需要建立在现实的基础上，但是他们没有积极采取正当的途径去获取资金，而是要起知识分子的小聪明，这看似无关痛痒的选择却



为他们之后无可逆转的悲剧做了铺垫。

在得知教育部专员前来检查前，他们其实可以悬崖勒马，把钱退回去并解释原因。但他们没有，而是把铁匠顶替为这第五位“驴老师”去应对检查，一步错步步错，当他们与教育部专员扯上关系的时候，他们再也没有办法回头，只能随波逐流，为自己的贪婪买单。

教育部的专员象征着现实世界的欲望，他的力量不可抗拒，他的贪婪不可满足。他来到这个乡村学校只是为了找一个能让他获得美国慈善家捐款的对象，只要事情处理得当，这个对象是人也好，是驴也罢都无所谓。所以当他和教师们的需求不谋而合的时候，自然皆大欢喜，各取所需。而当他得知只要通过美国慈善家的考察后就能获得300万美金的捐款时，他的力量与贪婪、他顺我者昌逆我者亡的气质得到了淋漓尽致的体现，于是这场疯狂的闹剧达到了巅峰。

面对捐款，各人都打起了自己的小算盘，校长想用这笔不义之财建设学校，实现他的理想；老裴想要中饱私囊；周铁男希望借此谄媚校长以获得与他女儿佳

佳结婚的肯定；一曼也希望借此让自己的生活更加滋润。然而处在漩涡中心已经癫狂的铁匠却变成了搅局者，打碎了他们的如意算盘。于是在金钱面前，情人反目为仇，父亲出卖女儿，“死人”可以复活，勤勤恳恳的毛驴被杀，即使是想要进行反抗的周铁男，在教育部官员黑漆漆的枪口逼迫下，也甘愿认贼为父……

这一幕幕荒诞的闹剧最终在一曼自杀的枪声中戛然而止，剧中唯一清醒的佳佳本希望借助自己的出走唤醒已经癫狂的父亲，而得到的回复是“常写信”。故事以教师再次叠手高呼“改变国民贫、愚、弱、私”的口号划上句点，而这崇高的理想在此时看来却是如此的荒谬可笑。

如果“脑补”一下三位老师今后的生活，我们看到的也许就是明则高呼理想，暗地中饱私囊的蝇营狗苟，但他们在最初确是一群有着无尚崇高理想并努力去实现的人啊。如果他们开始没有耍小聪明，如果没有铁匠的出现，如果教育部官员去了别的学校，甚至如果没有那头驴的话，也许驴得水这件事情他们就不用说“就当没有发生过了”……但是现实没有如果。