



4:0 “训练课”

□本报记者 段西元

国足4球大胜吉尔吉斯斯坦，中国队难得打了一场这么顺利的比赛，为亚洲杯备战开了个好头。不过，这场大胜真是没有什么值得夸耀的地方。



杨旭庆祝进球



张琳芃和李学鹏击掌庆祝

国足之所以完爆对手，根本原因还是吉尔吉斯斯坦水平太差。我们印象中的中亚足球非常强悍，哈萨克斯坦并入欧洲区后，偶尔能够给强队制造麻烦，其俱乐部也能在欧冠、欧联偶露峥嵘。乌兹别克斯坦更是国足命中苦主，几次大赛给我们沉重一击。不过，吉尔吉斯斯坦不是乌兹别克斯坦，他们的实力在中亚各支国家队中敬陪末座。即便在水平极低的亚洲挑战杯赛事中，面对马尔代夫、缅甸等鱼腩部队，吉尔吉斯斯坦也未能讨得任何便宜。即便是这样一支弱小的球队，也没有带来全部主力，因为俱乐部不放人，吉尔吉斯斯坦这次来华的充其量算是二队，缺乏国际比赛经验的年轻球员偏多。

正是因为对手能力差，导致比赛缺乏真正的对抗性。比赛中，吉尔吉斯斯坦人或给中国队制造了一些麻烦，但这些麻烦都像“蹭痒痒”一样，没有戳到国足的“痛处”。国足的进攻几乎畅通无阻，每次攻到前场都能形成威胁。这样的热身，没有什么锻炼价值，只能算是一堂低强度的“训练课”。事实上，当国足热身安排出来之后，就有很多质疑，国足出发前的对手吉尔吉斯斯坦、巴勒斯坦都不是亚洲强队，特别是吉尔吉斯斯坦堪称“超级弱旅”。而国足选择的热身地点，与比赛地澳大利亚在气候上也存在着巨大的差异。如此热身安排，对备战有多少好处，也许只有中国足协自己心里清楚。

不过，“事已至此”，既然已经做出了这样的热身安排，国足就要从中找到“正能量”。这样的比赛并非一点价值没有，比赛中国足演练了新的阵型，而像杨旭、杨超声这样的球员，也从比赛中收获了自信。周三，国足在清远基地还要和吉尔吉斯斯坦再战一场。此时对手是谁已不重要，国足要跟自己比，要争取比前面的比赛打得更好，为亚洲杯的备战添加动力。

文化创意元素引领健身潮

□本报记者 屈斌

在今年北京文博会期间，由北京市体育局、中国北京国际文化创意产业组委会办公室主办的2014中国（北京）国际体育产业展作为重头戏亮相。在今天的展览中，主办方和参展商打造了“全民健身、全民参与”的理念，许多高技术含量和新潮趣味理念的健身元素纷纷推出，未来将推广到北京的健身场馆中，与市民见面。

展会期间，新鲜健身产品的推出受到市民的广泛瞩目。一台“网络单车”，只需健身者原地脚踏蹬车，眼前屏幕中，便历经森林、荒漠、坡地等背景环境的变幻，还有石头、树木等障碍物，如果不小心碰到，也要重新“爬起”……

这台室内健身器材，实现了通过内置的体能监督系统为市民制定科学的健身计划，并可通过网络“车吧”与车友对

战，在家中、健身室内“飚单车”，可以降低室外空气污染的的危害和野外自然环境的不确定。负责该产品生产的踏行天际科技发展有限公司黄经理介绍说，这款设备最大的特色就是将健身和娱乐融为一体，此外还具有节能设计理念，运动中消耗的热量可转换为电能储存，供家中手机等电器充电。

除了模拟运动设备的亮相，一些传统体育项目和体育协会也推出了如APP体育休闲娱乐客户端、迷你马拉松等创意元素。据主办方介绍，本届展会的展览重点是科技创新的体育休闲娱乐项目及设施设备，这些体育项目通过现代科技与体育相结合，将带动更多爱好者参与全民健身，推动群众体育产业的发展。

展会还举办了冬奥资料展示，向市民普及了冬奥知识。



稀德之旅

12月14日凌晨，张稀哲抵达德国法兰克福机场，在参加完体检之后，他将正式与狼堡签约。北京时间12月15日零点30分，沃尔夫斯堡将在2014-2015赛季德甲第15轮联赛坐镇主场迎战帕德博恩，张稀哲将现场观看这场比赛，从而开启自己的德甲之旅。

张稀哲的到来，势必将为狼堡带来众多的中国球迷，狼堡也将在本周正式启动俱乐部官网的中文网页，“对狼堡感兴趣的球迷正在逐月增加，我们在中国有众多拥趸，我们希望通过（中文网页的上线）让他们更好地了解狼堡的信息。”球队总经理阿洛夫斯说道。（午宗）

海洋国旅 品质保障

美观天下

旅游网

咨询热线 (多线) **010-52278393**

地址:东城区广渠门外大街名敦道广渠家园4号楼1901室(东二环广渠门桥东南角黑色楼) 持建行信用卡,可享受: 12期0息手续费服务 加微信立减30元

<p>海南 海南疗养度假</p> <p>千人阳光养生计划 (赠:免费接送)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>当地接送+基地住宿费+往返大交通</th> <th>疗养10天</th> <th>疗养20天</th> <th>疗养30天</th> </tr> <tr> <td>海口进出一海口疗养基地</td> <td>3370元/人</td> <td>4670元/人</td> <td>5970元/人</td> </tr> <tr> <td>三亚进出一三亚疗养基地(火车)</td> <td>3250元/人</td> <td>4250元/人</td> <td>4865元/人</td> </tr> <tr> <td>三亚进出一三亚疗养基地</td> <td>3750元/人</td> <td>5945元/人</td> <td>7872元/人</td> </tr> </table> <p>海南旅游度假+养生疗养 (赠:免费接送)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>当地旅游+接送站+基地住宿费+往返大交通</th> <th>5天旅游+10天疗养</th> <th>5天旅游+15天疗养</th> <th>5天旅游+20天疗养</th> </tr> <tr> <td>海口进出一海口疗养基地</td> <td>3670元/人</td> <td>4647元/人</td> <td>5100元/人</td> </tr> <tr> <td>三亚进出一三亚疗养基地</td> <td>5910元/人</td> <td>6345元/人</td> <td>6810元/人</td> </tr> </table> <p>以上费用均不含餐费,若需要用餐在当地现付</p> <p>海南双飞5天 海口往返 海之音:2280元/人 三亚进出 海之音:2380元/人</p>	当地接送+基地住宿费+往返大交通	疗养10天	疗养20天	疗养30天	海口进出一海口疗养基地	3370元/人	4670元/人	5970元/人	三亚进出一三亚疗养基地(火车)	3250元/人	4250元/人	4865元/人	三亚进出一三亚疗养基地	3750元/人	5945元/人	7872元/人	当地旅游+接送站+基地住宿费+往返大交通	5天旅游+10天疗养	5天旅游+15天疗养	5天旅游+20天疗养	海口进出一海口疗养基地	3670元/人	4647元/人	5100元/人	三亚进出一三亚疗养基地	5910元/人	6345元/人	6810元/人	<p>游轮 超五星(独立阳台间)</p> <p>宜昌、三峡大坝、神农溪或小小三峡、丰都、重庆豪华游船 双卧7日 2780元/人</p> <p>福建 武夷山九曲溪厦门鼓浪屿土楼 双卧7日 2070元/人</p> <p>武夷山、九曲溪漂流、福州、莆田妈祖庙、厦门、集美(万国建筑)、日光岩、百鸟岩、南普陀、鼓浪屿(宿1晚)、龙岩客家土楼 双卧10日 3550元/起</p> <p>湖南 长沙+韶山+张家界+杨家界+凤凰古城新发现 双卧6日 1480元/人</p> <p>张家界+杨家界+袁家界+凤凰古城+红石林+芙蓉镇+黄龙洞 双卧6日 2250元/人</p> <p>广西 桂林 漓江(一江四湖)阳朔 兴坪 古镇 独秀峰 双卧5天 1350元/人</p> <p>四川 成都、九寨沟、黄龙(牟尼沟) 双卧5天 1450元/人</p> <p>九寨沟、牟尼沟、乐山、峨眉山 双飞8日 2980元/人</p> <p>云南 昆明、大理、丽江双飞6日 780元起</p> <p>昆明、大理、丽江、腾冲、瑞丽 3飞8日 2450元/人</p> <p>昆明、大理、丽江、版纳3飞8日 1080元/人</p>	<p>华东线 中山陵、夫子庙、南京老东门历史文化街、鼋头渚+游船太湖、寒山寺、定园、乌镇+周庄、西湖、西溪湿地外滩 南京路 双卧7天 1290元/人</p> <p>澳洲 澳大利亚一地7天 11100元/人</p> <p>澳大利亚 新西兰 凯恩斯 12天 19900元/人</p> <p>韩国 首尔+济州双卧双飞海陆空7天 2180元/人</p> <p>首尔+济州+釜山5日 3780元/人</p> <p>韩国首尔/济州5日 2080元/人</p> <p>首尔一地经典4日 1599元/人</p> <p>日本 日本经典6日游 4380元/人</p> <p>东瀛风情5晚6天 4680元/人</p> <p>北海道一地4天 4499元/人</p> <p>东南亚 金边+吴哥+西哈努克港(磅逊港) 6日游 4980元</p> <p>泰国柬埔寨7N8天 4580元</p> <p>普吉一地4N6天 4480元</p> <p>泰国曼谷+芭提雅+普吉岛8N10天 5850元</p> <p>精彩泰一地5晚7日游 2480元</p>	<p>港澳 海洋公园 双飞5天 1980元/人</p> <p>海洋公园+迪斯尼乐园 双飞5天 2580元/人</p> <p>台湾 台湾环岛7晚8日游 (经典·超值直飞) 4480元/人</p> <p>经典环岛8日(澳门直转) 3380元/人</p> <p>非洲 南非+迪拜10日 13500元/人</p> <p>南非8天 9500元/人</p> <p>北欧 纵横东西欧6国13天 9800元</p> <p>北欧四国+波罗的海两国(9天) 10900元</p> <p>金色山口+加尔达湖3国10天 9600元</p> <p>美洲 夏威夷5晚8天度假之旅 8999元</p> <p>美国东西海岸+旧金山全景 14天 16400元</p> <p>中东 埃及红海度假8日之旅 7999元/人</p> <p>土耳其特色10天温泉之旅 10100元/人</p> <p>马代幸福岛4晚6天 8300元/人</p> <p>巴厘岛4N6天 4980元/人</p> <p>毛里求斯5N7天 10300元/人</p>
当地接送+基地住宿费+往返大交通	疗养10天	疗养20天	疗养30天																												
海口进出一海口疗养基地	3370元/人	4670元/人	5970元/人																												
三亚进出一三亚疗养基地(火车)	3250元/人	4250元/人	4865元/人																												
三亚进出一三亚疗养基地	3750元/人	5945元/人	7872元/人																												
当地旅游+接送站+基地住宿费+往返大交通	5天旅游+10天疗养	5天旅游+15天疗养	5天旅游+20天疗养																												
海口进出一海口疗养基地	3670元/人	4647元/人	5100元/人																												
三亚进出一三亚疗养基地	5910元/人	6345元/人	6810元/人																												

本行程报价仅限于海洋国旅广渠门营业部

此广告仅供参考,最终行程及价格以双方签订的合同为准,详情请致电客服。010-52278393