

■业余高手

网球“救”了我的膝关节

□陈坚



每天早上6点开始,打球一小时,然后开始一天的生活。经过几年的磨练,大家的球艺都提高很快,兴致也很高。每日坚持不懈,在切磋球艺的

同时,还经常交流保养和治疗骨关节的经验。我们每年都会集体去上海观看上海网球大师杯比赛。四大满贯比赛期间,我们每每熬夜观看,第二天就开始热议,费德勒、纳达尔、小德、莎拉娃、小威等,特别是中国的几位女将。我们为李娜的起伏兴奋过也沮丧过。网球带给我们极大的快乐,我们当中的几位已经开始教孙辈孩子打网球了。

几年下来,我膝关节的毛病没有再发展下去,反而轻松自如了许多。网球不仅满足了我运动的爱好,使我的膝关节功能得到改善,也使我在步入老年时结交了许多新朋友,生活更加丰富多彩。

我从小酷爱体育,特别是各种球类运动,剧烈的运动导致了我的膝关节受到伤害。在我不到20岁的时候,开始了上山下乡,在北大荒冰天雪地的艰苦劳作中,我膝关节的毛病愈发严重了。

年龄不饶人。退休后,什么样的运动才适合自己呢?长跑容易伤及膝关节,太极拳不适合我的性格。我喜欢有一定竞技性的运动,于是选择了世界上仅次于足球的群众性体育运动——网球。多年前我专门选择了一个有网球场的小区入住,并有幸结识了一群60岁上下的网球爱好者。我们包租了清晨时段的小区网球场,利用这段时间来练球。

小学生与“小叔叔”绿茵场上斗技

□本报记者 段西元



上周,中国袖珍人足球队来到798足球场,同永乐汇少年足球队进行了一场友谊比赛。最终双方以2:2的比分握手言和,比分不重要,重要的是小朋友们很高兴,“小叔叔”们也很高兴!

目前中国有几百万袖珍人,

袖珍人头脑聪明,成年时平均身高要低于其他正常成年人,从外形来看跟6-8岁的孩子一样。这支中国袖珍人足球队成立之初的目的,就是为了给“袖珍人”们提供一个积极向上的运动载体,帮助他们锻炼身体、建立自信、与人沟通。由于身体条件的限

制,袖珍人足球队成立以后,主要是和小学生的球员们进行比赛。成立到现在,他们已经是一支“作战经验”非常丰富的球队了。袖珍人们对足球的理想简单而快乐。

这支袖珍人足球队水平不低,还曾到足球王国巴西进行过比赛。他们这支球队还有一个目的,就是给少年儿童球队做陪练。上周同袖珍人足球队比赛的这支永乐汇少年足球队,是北京众多少年球队中的一支,他们刚刚成立不久。少年球队寻找对手,往往是比较困难,而袖珍人足球队的到来,为永乐汇少年足球队提供了一个很好的锻炼机会,这场比赛也是这支少年队成立后的首场正式比赛。

让袖珍人体会到足球的快乐,让孩子们得到比赛的锻炼,这样的事情对于中国足球来说,是绝对的正能量!

安帅世界第一 四夺洲际杯 只有他



本报讯 2014年注定成为皇马俱乐部史上值得记忆的一年,这一年里“银河战舰”收获了国王杯、欧冠、欧洲超级杯和世俱杯的桂冠,并不断刷新着球队的连胜纪录,而带来这一切的正是意大利籍主帅安切洛蒂。

谈到球队在2014年获得的4项冠军,安切洛蒂说:“这让人难以置信,能带着这些冠军头衔结束2014年是一件幸福的事,我希望2015年里我们能做得像2014年一样。能在执教球队的第一年就获得欧冠是一件美妙的事,我们可以谈谈拉莫斯在今天和欧冠都打进了进球,但是我更想要说

的是团队。”

伴随着皇马2:0击败圣洛伦索,安切洛蒂也成为了历史上第一位四夺洲际杯(包括丰田杯和世俱杯)的人。前三次站在世界俱乐部之巅都是效力AC米兰的时候,球员时代的安切洛蒂在1989年赢得了自己的第一座丰田杯,埃瓦尼在第119分钟的进球帮助“红黑军团”击败麦德林民族。一年之后,范巴斯滕的梅开二度和斯特罗帕的进球让AC米兰3:0击败来自巴拉圭的奥林匹亚,安切洛蒂再度加冕丰田杯冠军。

时光荏苒,当安切洛蒂再次参加代表世界俱乐部最高荣誉的

赛事已经是17年之后,世俱杯已经取代了丰田杯,而安切洛蒂也已经成为了AC米兰的主教练,意大利球队获得了2006-2007赛季的欧冠冠军。在最后的决赛中,“红黑军团”4:2击败博卡青年,这是AC米兰俱乐部历史上的第4座洲际俱乐部赛事桂冠,同时也是安切洛蒂第三次站在世界之巅。截至目前,比安奇、瓜迪奥拉、路易斯·阿尔贝托·库比亚、马拉特拉西、卡福和马尔蒂尼也均拿到过三支洲际杯冠军,不过安切洛蒂在皇马已经让这项数据更进一步,意大利籍主帅已经是真正意义上的世界第一。(艾文)

世界围棋公开赛为欧美选手单设组

本报讯(记者黄葵)12月18日,古力李世石十番棋的颁奖仪式暨第二届梦百合杯世界围棋公开赛启动仪式在京举行。赞助商恒康集团董事长倪张根为韩国天王李世石颁发了500万元奖金后,与嘉宾一起共同启动了第二届梦百合杯世界围棋公开赛。

据了解,本次公开赛与往届

最大的不同在于在公开预选赛的分组中,将为来自欧美的选手单独设组,优胜者直接获得晋级本赛的名额。这一举措,无疑是为围棋在欧美的普及与发展所做出的决定。具体设组的方式及数量,目前仍在讨论中,晚些时候会公布详情。预选赛的比赛预计将于2015年年初举行。



美观天下
Enjoy World



海洋国旅 品质保障



旅游网
咨询热线(多线)
010-52278393



www.ewits.cn
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)

<p>海南 海南疗养度假</p> <p>千人阳光养生计划 当地接送+基地住宿费+往返大交通</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>疗养10天期</th> <th>疗养20天期</th> <th>疗养30天期</th> </tr> <tr> <td>海口进出一海口疗养基地 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) 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 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 当地旅游+接送站+基地住宿费+往返大交通</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <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 3620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 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>	疗养10天期	疗养20天期	疗养30天期	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	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 3620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>考列 深圳、香港、澳门、广州、珠海、湛江、海口、兴隆、三亚、桂林、阳朔大型旅游专列 14日游发 团日期:3月28日</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>硬卧:上 2480元/人 中 2680元/人 下 2980元/人</td> <td>软卧:上 3280元/人 下 3480元/人</td> </tr> </table> <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>云南 昆明、大理、丽江双飞6天 780元起</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>昆明、大理、丽江、腾冲、瑞丽 三飞八日 2450元/人</td> <td>昆明、大理、丽江、版纳三飞八日 1080元/人</td> </tr> </table> <p>东北 哈尔滨俄罗斯风情、亚布力激情滑雪、童话世界中国雪乡 双卧5日 1680元/人</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>哈尔滨、俄罗斯风情小镇、童话雪乡、醉美吉林雾凇岛 双卧6日 1980元/人</td> </tr> </table> <p>澳洲 澳大利亚一地7天 11100元/人</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>澳大利亚 新西兰 凯恩斯 12天 19900元/人</td> </tr> </table>	硬卧:上 2480元/人 中 2680元/人 下 2980元/人	软卧:上 3280元/人 下 3480元/人	昆明、大理、丽江、腾冲、瑞丽 三飞八日 2450元/人	昆明、大理、丽江、版纳三飞八日 1080元/人	哈尔滨、俄罗斯风情小镇、童话雪乡、醉美吉林雾凇岛 双卧6日 1980元/人	澳大利亚 新西兰 凯恩斯 12天 19900元/人	<p>韩国 首尔+济州双船双飞 海陆空7天 2180元/人</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>首尔+济州+釜山 5日 3780元/人</td> <td>韩国首尔+济州 5日 2080元/元起</td> <td>首尔一地经典 4日 1599元/元起</td> </tr> </table> <p>日本 日本经典6日游 4380元起</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>东瀛风情5晚6天 4680元/人</td> <td>北海道一地4天 4499元/人</td> </tr> </table> <p>东南亚 金边+吴哥+西哈努克港(磅逊港) 6日游 4980元</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>泰国柬埔寨7N8天 4580元</td> <td>普吉一地4N6天 4480元</td> <td>泰国曼谷+芭提雅+普吉岛8N10天 5850元</td> <td>精彩泰一地5晚7日游 2480元</td> </tr> </table> <p>台湾 台湾环岛7晚8日游 (经典·超值直飞) 4380元/人</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>经典环岛8日(转机) 3780元/人</td> </tr> </table> <p>港澳 海洋公园 双飞5天 1980元/元起</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>海洋公园+迪斯尼乐园 双飞5天 2580元/人</td> </tr> </table> <p>中东非 马尔代夫幸福岛4沙 4晚6天 8300元/元起</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>巴厘岛4N6天 4980元</td> </tr> </table>	首尔+济州+釜山 5日 3780元/人	韩国首尔+济州 5日 2080元/元起	首尔一地经典 4日 1599元/元起	东瀛风情5晚6天 4680元/人	北海道一地4天 4499元/人	泰国柬埔寨7N8天 4580元	普吉一地4N6天 4480元	泰国曼谷+芭提雅+普吉岛8N10天 5850元	精彩泰一地5晚7日游 2480元	经典环岛8日(转机) 3780元/人	海洋公园+迪斯尼乐园 双飞5天 2580元/人	巴厘岛4N6天 4980元	<p>北欧 纵横东西欧6国13天 9800元</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>金色山口+加尔达湖3国10天 9600元</td> </tr> </table> <p>美洲 夏威夷五晚八天度假之旅 8999元</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>美国东西海岸+旧金山全景 14天 16400元</td> </tr> </table> <p>海洋国旅20周年 温泉</p> <p>双人标准间吃住玩公寓套票(含早餐): 原价:720元 现直客价:558元 休闲</p> <p>度假村公寓一室一厅(含早餐): 原价:1040元 现直客价:680元</p> <p>本周现有100张优惠 1米2一下儿童免票</p> <p>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</p>	金色山口+加尔达湖3国10天 9600元	美国东西海岸+旧金山全景 14天 16400元
疗养10天期	疗养20天期	疗养30天期																																										
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																																										
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 3620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																																										
硬卧:上 2480元/人 中 2680元/人 下 2980元/人	软卧:上 3280元/人 下 3480元/人																																											
昆明、大理、丽江、腾冲、瑞丽 三飞八日 2450元/人	昆明、大理、丽江、版纳三飞八日 1080元/人																																											
哈尔滨、俄罗斯风情小镇、童话雪乡、醉美吉林雾凇岛 双卧6日 1980元/人																																												
澳大利亚 新西兰 凯恩斯 12天 19900元/人																																												
首尔+济州+釜山 5日 3780元/人	韩国首尔+济州 5日 2080元/元起	首尔一地经典 4日 1599元/元起																																										
东瀛风情5晚6天 4680元/人	北海道一地4天 4499元/人																																											
泰国柬埔寨7N8天 4580元	普吉一地4N6天 4480元	泰国曼谷+芭提雅+普吉岛8N10天 5850元	精彩泰一地5晚7日游 2480元																																									
经典环岛8日(转机) 3780元/人																																												
海洋公园+迪斯尼乐园 双飞5天 2580元/人																																												
巴厘岛4N6天 4980元																																												
金色山口+加尔达湖3国10天 9600元																																												
美国东西海岸+旧金山全景 14天 16400元																																												