

■业余高手

曾经胖小伙 骑车去病痛

□本报记者 任洁 文并摄

曾经的他，体重超过180斤，长期在办公室伏案工作，让颈椎经常不舒服；如今的他，体重减去十几斤，颈椎痛没有了。他把这个转变，归功于一项锻炼——骑车。

东城区职业大学招生办主任赵晨伟今年30岁，身高1米8的他体重一度接近190斤，因为工作辛苦，经常加班，作息不规律，前年还查出患有轻度脂肪肝。不能再这样下去了！赵晨伟决定要加强锻炼，他选择了骑车这项运动。

“骑车是一项有挑战性的运动，骑起来有很多乐趣。”有些朋友觉得骑车很枯燥，但赵晨伟却自得其乐，他喜欢一个人蹬着车，静静地想着心事，观赏一路上的风景，这个过程完全属于他个人，将其称为自己的放松时光。

平时工作忙，赵晨伟主要利用周末到郊区骑车。刚开始他骑的是山地车，后来改为骑折叠车。锻炼时间如果充裕，他就从家直接骑车出去；如果时间紧张，就先开汽车到一个地方，再把折叠车拿出来开始骑，他戏称为“4+2（车轮）”模式。

为了骑得更舒适，他还自己改装折叠车，改完的车几乎只保留了原来的一个架子，其他全换成了新部件，改装材料比车还贵，但确实比原来好骑多了。最长时他一天骑了15个小时，从海淀区西北部骑到过雁翅、白羊沟，一天下来200公里。

路上，他碰到过各种车友，大家互相帮助，你的车胎扎了，



我看见后就帮着补胎；我迷了路，你发现后主动给指道。赵晨伟遇到过一个德国骑友，虽然语言交流不够畅通，但不影响两人交流的心情。德国骑友给他看自己从德国骑到蒙古的沿途风光，还有一路的GPS轨迹，他向骑友介绍北京的风土人情；在没人的安全路上，两个人还飙了一段车，骑到终点后不禁哈哈大笑。

骑车时间长了，他有了自己的心得：一定要学会分配好体力。他第一次骑车去妙峰山，一共60公里的路，其中20公里是山路，用了四个小时才拿下，还没骑到山路上体力就耗完了，自认为不算成功。有了这次经验，他不断总结，学会根据不同的路段使用不同的速度。现在再骑车去妙峰山，他少花了一个半小时

就能到达。他还特别喜欢骑陡坡，虽然消耗体力，但很刺激。

他强调骑车时一定要采取正确的骑行姿势，比如车座要比车把略高一点，身体自然趴下。“有些骑友骑车时，喜欢直接用胳膊撑在车把上，这是不对的。不应该把所有力量全部使在手臂上，这会加速手臂的疲劳，最好胳膊略微弯曲一点。当然，我不是专业运动员，说得不够全，最准确的还是要翻阅资料，询问专业人士。”他补充道。

锻炼了一两年，如今的赵晨伟惊喜地发现：颈椎痛不见了，体重下来了，工作起来更加有精神了。尝到骑车的甜头，他锻炼的劲头更足了，说忙完这阵子，要好好静下心来，策划一个骑车远行的大项目，“地点嘛，暂时保密。”他笑着说。



9日国安举行2015赛季新援见面会

■段言堂

国安的优势在稳定

□本报记者 段西元

西班牙冬训后，国安回到北京，待了1天迅速前往上海，为亚冠资格赛进行备战。这个准备期，国安外援毫无变动，引进了4名内援——于大宝、晋鹏翔、李磊和石笑天。

这个冬天国安的动静显然没有恒大、鲁能、上港大，且不说没有引进大牌外援，就这4名内援，除了于大宝，其他三人都算不上国内的“明星级”球员。不过，这些内援的引进都有一定的针对性。

张稀哲走后，国安实力受损，球队需要一个实力和号召力都足够的国内球员补缺，于大宝来得正逢其时。当然，于大宝的特点和张稀哲有些不同，如何使用好他，对曼萨诺来说是很重要的课题。其他三名内援，都是补充国安位置上的不足。国安这两年虽然防守做得非常好，但不得不承认球队的防线老龄化严重，不能指望徐云龙、周挺、张辛昕等老将永远保持健康神勇。晋鹏翔和李磊的到来，让国安的防线多了两层“保障”，板凳厚度得以提升，这也是为未来的两笔重要投资。石笑天的引进则是补当下之急，国安的一号门将杨智、二号门将侯森都有伤在身，如果不引进新的门将，就只能依靠预备队的小将了，亚冠资格赛毕竟

还是有一定的风险，谨慎起见多来一个有点儿经验的门将更加保险。

没有恒大、鲁能那样的大手笔，并不意味着国安在新赛季处于下风，而阵容稳定恰恰是国安的优势所在。由于上赛季两个转会期引进外援的成功，国安的外援队伍全员保留到了今年，这使得球队的磨合期会少走不少弯路。而无论是恒大还是鲁能，抑或上港这样的新兴豪门，恐怕都要经历“痛苦”的磨合期，新来的大牌球星用多久融入到队中，还不好预测。这就好像做饭，国安这盘“蛋炒饭”已经做得了，端上来就可以吃。恒大和鲁能的“食材”虽贵，但属于刚刚采购归来，这个“菜”怎么做，还没有完全想好。

对于国安来说，亚冠和联赛初期的赛事异常关键，“慢热”这个词是留给恒大和鲁能的，国安必须像“微波炉”一样马上热起来，提早进入状态。亚冠资格赛的对手不强，更像是热身，而春节后的亚冠小组赛应该是国安露真章，把球队状态调到高峰的一场比赛。联赛前5轮，国安也要积极抢分，争取在赛季初就能确立领先优势，一旦让恒大、鲁能过了磨合期，再想追积分就难了。

国足或种子身份战世预赛

本报讯 根据亚足联官方网站9日公布的2018年俄罗斯世界杯预选赛亚洲区预选赛以及2019年亚洲杯预选赛的方案，在亚洲杯上打进前8名的中国足球队很有可能以种子队的身份直接参加第二轮的世预赛亚洲区40强赛。

亚足联表示，俄罗斯世界杯的亚洲区预选赛总共分为三轮，其中第一轮由亚洲国际足联排名最低的12支球队（第35-46名）参加，他们将在今年3月12日和3月17日以主客场两回合定胜负的形式决出6个胜者，然后和亚洲排名前34位的球队共同参加第二轮的40强赛。首轮预选赛的抽签将于2月10日在吉隆坡进行。

第二轮世界杯亚洲区预选赛中，40支球队将分成8个小组，每组5队，然后8个小组第一和4个成绩最好的小组第二将晋级俄罗斯世界杯预选赛亚洲区第三轮的12强赛。而这12支球队还将同时获得2019年亚洲杯决赛圈的参

赛权。亚洲区的40强赛将于2015年6月11日至2016年3月29日进行。

40强赛的抽签将于4月1日进行，而抽签将根据最新一期的国际足联排名进行，鉴于国足在亚洲杯上的表现，国足很有可能以种子身份参加40强赛。

在第三轮12强赛中，12支球队将分为两组进行比赛，其中两个小组的第一名和第二名将获得俄罗斯世界杯的门票。至于最后的0.5个名额目前尚存变数，有日本媒体报道，国际足联将在今年3月的执委会会议上讨论各大洲世界杯参赛名额的最终分配方案，亚洲或许会因为巴西世界杯上的糟糕表现而被削减为4个名额。如果结果真是亚洲名额由4.5个削减为4个，则对中国队来说将是坏消息。

至于2019年亚洲杯的另外12个名额，亚足联表示，将由在第二轮的40强赛中排名第13至36名的24支球队中决出。

■体育资讯

万达收购盈方助力中国体育发展

本报讯 昨天上午，万达集团召开新闻发布会，正式宣布收购瑞士盈方体育传媒集团。万达集团牵头三家知名机构及盈方管理层，战胜11家来自全球的竞争对手，以10.5亿欧元成功并购总部位于瑞士的盈方体育传媒集团100%的股权。

收购盈方，可能将直接助力北京张家口申办2022年冬奥会。盈方在冬季项目上具有全球领先的市场话语权，在冬奥会项目所归属的7个国际体育协会中，盈方代理了其中6个。如果申办成功，盈方的资源也可以对中国冬季项目发展、

中国冬季体育开展产生积极作用。

此外万达收购盈方，被认为是其庞大体育战略棋局上的重要一子，可以成为中国申办2026年世界杯的契机，并以此作为中国足球整体发展的战略龙头。其将打通中国高层与世界足球权力人物间的声音通道，让中国足球拥有了解规则、改变规则、制订规则的机会。

如果我们还是按照常规，中国即便想申办世界杯，至少也要到2030年。根据现有国际足联规则，同一大洲国家不能连续主办两次世界杯。2022年世界杯在卡

塔尔进行，意味着亚洲最早主办世界杯也要到2030年。但是，任何规则都存在着调整与修改的可能。只是，我们需要找到拟定这些规则的人、拿出一个强有力的说法，让他们同意重拟规则。此番万达收购盈方之意义，恰恰在此。即为中国与那些拟定规则者建立“直通车道”。

总而言之，此番收购将使万达有能力凭借盈方雄厚的资源，抢占国际体育产业上游的、一直被少数公司、团体垄断的体育知识产权领域。让中国在国际体育上拥有了解规则、改变规则、制订规则的机会。