

奥运会预选赛  
中国VS蒙古  
今日下午17:00

国家队友谊赛  
中国VS海地  
今晚19:35

## ■段言堂 国奥队的比赛更重要

□本报记者 段西元

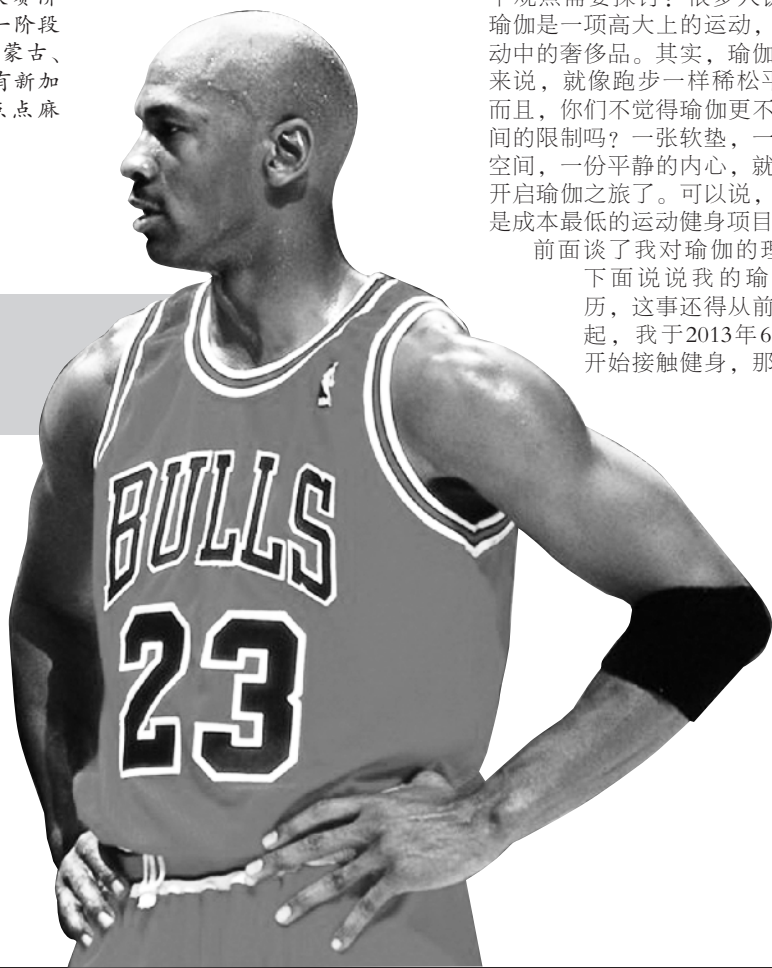
今天，中国国字号球队将双线出击，中国国家队友谊赛对阵海地队，中国国奥队出征奥运会预选赛第一阶段比赛，首仗对垒蒙古国奥队。中国足球开始了新一轮冲击世界比赛的循环，国家队的目标是世预赛，国奥队的目标则是里约奥运会。

国家队虽然打的是友谊赛，但并非毫无意义，目前国家队的国际排名不错，按照现在的国际排名，国家队在未来的世预赛抽签中将获得种子队身份。不过，在抽签之前，排名还没有完全“落实”，国家队必须在友谊赛中努力取得好成绩，保住现有排名。事实上，西亚一些球队对“种子队”的身份也是虎视眈眈，几支西亚球队都找了非洲和南美的强队热身。这种友谊赛的胜负，对那些其他大洲的强队来说

也许不那么重要，所以这些西亚球队很可能利用“规则”，通过友谊赛提升国际排名。从这个层面看，国家队本月底进行的这场友谊赛不容有失。今天国家队遇到的海地队并非弱旅，2013年联合会杯之前，他们曾陪练欧洲杯冠军西班牙、意大利，场面上跟这两支欧洲劲旅丝毫不落下风，历史上中国队也曾经被海地队“教训”过，很显然这不是“唾手可得”的比赛。

与国家队相比，国奥队的任务更重，他们远征老挝，目的是拿到小组第一，进军明年1月在卡塔尔举行的亚青赛决赛阶段（暨奥运会预选赛亚洲区决赛阶段）比赛。国奥队此番第一阶段预选赛小组赛3个对手是蒙古、新加坡和老挝，看上去只有新加坡能够给国奥队制造一点点麻

烦。不过，现在最大的问题是，国奥队对这3个对手没有太多的了解。今天首仗同蒙古队的比赛，完全是一场遭遇战。我们都还清楚的记得，去年亚运会时国奥队糟糕的表现。即使是面对巴基斯坦这样的弱旅，国奥队打得也是如履薄冰。亚运会之后，国奥队在人员上进行了调整，有一些新队员加入，球队在精神面貌和技战术水平上都有了一定的提高。今天的比赛，实际也是国奥队在国人面前的一次“汇报演出”，希望小伙子们能够拿出最好的表现。



## “飞人”10月再访华 “带着”黄蜂打快船

本报讯 时隔11年，“飞人”乔丹又要来中国了。不过，这一次他的身份已经不再是NBA球星，而是以一支球队老板的身份带队来中国进行NBA季前赛。

NBA官方近日宣布，夏洛特黄蜂队与洛杉矶快船队将于今年10月来华，参加2015年NBA中国站比赛。据了解，10月11日，快船和黄蜂将在深圳进行首场比赛；10月14日，两支球队将在上海易地再战。“NBA之所以请黄蜂来打中国赛，乔丹是其中最主要的原因。”知情人士称，乔丹就是NBA选择黄蜂来华打中国赛最重要的筹码。2004年，乔丹第一次访问中国。当时他除了在东莞短暂停留参观外，主要的行程都在北京。因为众多球迷期待在东单一睹“飞人”风采，甚至造成了交通瘫痪。出于安全的考虑，当时乔丹取消了球迷见面活动。乔丹还特意抽时间登上了长城，当了一回好汉。

## 申办冬奥会陈述透露众多福利 北京城区转场张家口只需一小时

本报讯 正在建设中的京张高铁可在一个小时内，将运动员从北京城区送至张家口赛区。这是25日北京冬奥申委对国际奥委会评估团做出的承诺。当日北京冬奥申委共进行了住宿、交通、媒体运行、体育和场馆（延庆赛区）四个主题的陈述，评估团还对延庆赛区场馆进行了实地考察。

25日，国际奥委会评估团对北京申办2022年冬奥会的评估考察进入第二天。北京冬奥申委副主席、北京市副市长张建东在当晚举行的新闻通气会上介绍了相关情况。

关于交通服务，张建东表

示，北京有能力为所有冬奥会参与者提供高效、安全、可靠、环保的交通服务。他介绍说，北京申办方案规划设置了三个赛区，每个赛区内的场馆安排非常紧凑，其中北京城区赛区最远场馆距离奥运村15分钟车程；延庆赛区所有场馆都在10分钟车程范围内；张家口赛区所有场馆都在5分钟车程范围内。

对于赛区之间的交通，张建东表示，中国正在加快实施京津冀协同发展国家战略，交通一体化是率先突破的重点领域，无论冬奥会是否申办成功，都将进一步提升三地间交通基础设施水平。比如，京张高铁作为国家高

速铁路网的重要组成部分，已于2014年底开工建设，计划2019年竣工通车，届时北京城区赛区至延庆赛区高铁运行时间为20分钟，延庆赛区至张家口赛区为30分钟。他表示，赛时持注册身份证、比赛门票人员可免费享受三个赛区的公共交通服务。此外，在高铁上还将为媒体提供“可移动媒体中心”服务，设立媒体优先车厢、工作桌、电源和高速上网服务。

（于或 整理）

★首都职工  
携手助力申冬奥

## ■业余高手

## 一个男子的瑜伽经历

□音米

一谈到男人练瑜伽，就像女人练肌肉一样，令旁人感到很不解。你一个大老爷们练这么阴柔的东西干吗？所以，在开始这个话题之前，必须纠正男人不能练瑜伽的错误观点。

关于瑜伽起源，有一种说法是起源于印度密宗，当时只允许男性修炼，女性不能练习，后来瑜伽推广到全世界，在欧美国家也是有很多男性练习瑜伽，反倒到了中国，瑜伽成了女性的专利了，这跟一直以来的媒介宣传导向有关。其实，瑜伽更适合男性练习，瑜伽的很多体式男性比女性更有练习优势，况且现如今的瑜伽大师大都是男性。还有一个观点需要探讨：很多人认为，瑜伽是一项高大上的运动，是运动中的奢侈品。其实，瑜伽于我来说，就像跑步一样稀松平常，而且，你们不觉得瑜伽更不受空间的限制吗？一张软垫，一片小空间，一份平静的内心，就可以开启瑜伽之旅了。可以说，瑜伽是成本最低的运动健身项目了。

前面谈了我对瑜伽的理解，下面说说我的瑜伽经历，这事还得从前年说起，我于2013年6月份开始接触健身，那时候



低头看看自己越来越鼓的肚子，狠下决心办了张健身卡，开始了健身生活。这两年由于压力比较大，为了排解压力，也为消磨时间，所以晚上大部分时间都是在健身房里度过的。那时候非常沉迷于健身，对健身也有一定的感受，我认为健身要从平衡感、力量、柔韧性三方面去追求，直到我接触到了瑜伽，瑜伽是这三个方面的综合统一，所以便慢慢开始关注瑜伽。

在断断续续练习一段时间后，从去年12月跟着老师专门学习瑜伽。学习之后，能切身感受到瑜伽所带来的好处：首先，我发现我腰背挺直了很多，多年以前落下的肩周炎，肩颈劳损慢慢也好了；每学会一个新体式，我都会有很大的成就感，这是我以前做任何事情都没有得到过的；此外我的呼吸及心肺功能也增强了，上一次跑步，配速14km跑下来，不会大喘气，能够把控呼吸节奏；在心理方面，虽然平时工作压力很大，但练习瑜伽后会更平静地对待周遭的一切。

30岁的我们压力越来越大，只有身心健康，才能让自己的工作生活不受到影响。点滴运动，细水长流，不要等到你举不起手才想到哑铃，不要等你迈不开腿才想到深蹲，从现在起培养一项兴趣爱好吧。只要有心，没时间没空都不会是借口！

## ■职工体育



## 西城区老干部台球邀请赛收杆

3月26日，是西城区老干部台球协会成立一周年的纪念日。当天，协会组织了7支台球队举行团体邀请赛，共庆这一节日。

本报记者 卢继延 摄影报道