

■业余高手

# 在健身房里“午休”很舒服

闺蜜聚会上，28岁的曾淼和朋友们“显摆”起自己刚学会了肚皮舞。“你们也可以试试，挺有趣的。”“难吗？”“跳起来不难，想学好不容易。”在同事的带动下，曾淼几乎每天中午都到单位所在写字楼附近的健身房锻炼。

曾淼大学毕业后在北京一家公关公司工作。工作压力大，时常加班，三餐、睡眠不规律的生活让曾淼一直处于“亚健康”状态。感冒等小疾病时常“光顾”，体重也稳步增长，曾淼开始变得烦躁。而同样工作环境下的同事冯姐，已经成家生子，把工作、生活调节得很好。

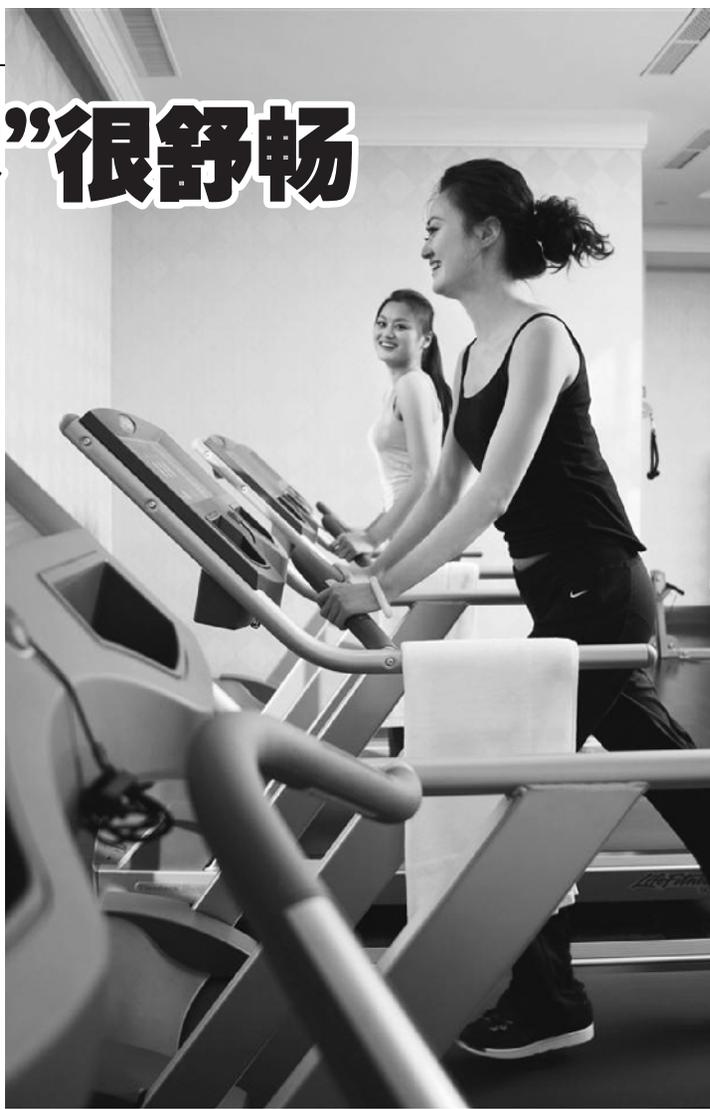
曾淼在冯姐的带动下，开始了自己的健身生活。冯姐喜欢参加健身房的跳操课，曾淼跟着上了一节课，感觉效果不错，便也办了张健身房年卡。“没去之前想着中午蹦蹦跳跳，下午工作时肯定累。其实开始确实也是这种感觉，但是虽然身体累，却感觉浑身舒畅。慢慢地，适应了每天中午跳一小时操的健身节奏后，身体不再出现疲劳，下午工作效率更高了。”曾淼很感慨。曾淼坦言，没有养成健身习惯之前，每天中午午休时间，我都是和同

事们聊天，或者在网上看新闻、看电视剧度过。下午经常是到了三四点的时候就犯困，工作效率并不高。

“中午时间正合适，不会耽误别的安排，也不会像晚上下班后的时间会被约会、公务活动等占用。”通常情况下，曾淼中午11点半下了班就去健身房跳操，跳上一个小时，回来后简单吃个午饭，买个三明治或者吃份麻辣烫。有时候，曾淼从家里带点水果或者饼干点心，11点左右简单吃点，中午下班直接去跳操，下午饿了就再喝个酸奶，算是加餐。曾淼说，坚持几周下来，瘦了几斤，身体也感觉更轻松了。

“北京总有雾霾，也没法儿在外面锻炼。在健身房里健身挺好的。”现在曾淼不仅跳操，还爱上了肚皮舞。“跳跳肚皮舞，我的柔韧性比原来好了很多。我们几个女同事计划着年会的时候一起跳肚皮舞呢。”曾淼说，慢慢养成了健身的习惯后，感觉工作、生活更充实、更高效，也更丰富、充满活力。我的下一个目标是周末也开始健身，将工作日的健身习惯延伸到周末，不然周末总是“宅”在家。

(李雪颖)



■体育资讯

## 温网首轮淘汰上届亚军 段莹莹迟到的首秀一鸣惊人

本报讯 段莹莹在26岁的时候迎来了职业生涯的巅峰时刻：在温布尔登网球公开赛女单首轮比赛中，她直落两盘淘汰了上届亚军、加拿大名将布沙尔。与对手20岁就闯入大满贯决赛相比，这样的胜利看起来有些晚。

“这是我最重要的一场胜利。”段莹莹说。的确如此。她此前曾参加过两次澳网和两次美网，但都在第一轮出局。而且在此之前，她也从未击败过世界排名前100位的球员。

这是布沙尔遭遇的最惨重的一场失败，因为在温网首轮出局，现在世界排名第12的她将跌出20名之外。可悲的是，布沙尔赛前根本就不知道段莹莹是谁。“我对她一无所知，教练只是在赛前才告诉我她的一点点情况。”她赛后说。

2013年5月，段莹莹的世界排名达到生涯最高的104位，她

因此获得了直接参加当年温网的机会，但是因为与全运会的比赛冲突，她放弃了这次大赛的机会。今年由于排名降到117位，她只能参加预选赛争取正赛名额，结果她以三轮资格赛未失一盘的佳绩晋级正赛。想起两年前的选择，段莹莹比较淡定：“天津队培养了我，全运会四年一届，我不可能放弃队里的任务。”

因为身材高大，打法颇似美国名将达文波特，球迷给段莹莹

起了一个“段文波特”的绰号。她笑称，自己挺喜欢这个称呼的。

“小的时候我挺喜欢达文波特，教练一直让我学习她的打法，我们俩在力量、速度和身高方面都特别像。”身高1米86的段莹莹说。

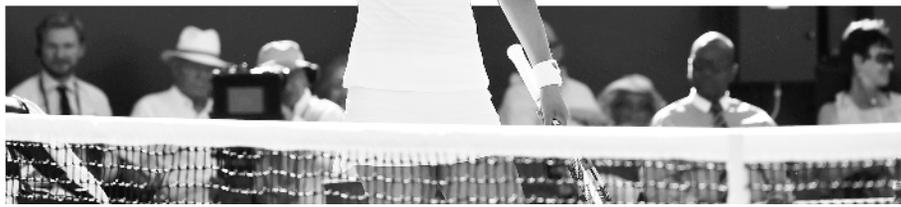
正因为是力量型选手，段莹莹第一次打草地比赛就特别适应，在场上没有特别的紧张。昨日通过抢七大战拿下第一盘后，

她自信心骤然增加，第二盘尽管一度以2:3落后，可很快将比分追平并以6:4获胜。

“今天的胜利肯定增强了我的信心，我也知道对手一个比一个难打，但我会尽全力去赢。”

由于参加温网单打比赛的其他4名中国选手都已出局，段莹莹下一轮与世界排名78位的德国选手玛利亚的比赛更值得中国球迷期待。

(媛媛)



## 1200万欧元报价无法拒绝 罗比尼奥无限接近恒大

本报讯 巴西国脚罗比尼奥已经无限接近加盟广州恒大队，恒大为其开出的高达1200万欧元的年薪让他实在无法拒绝。

共有四支球队在追求罗比尼奥，包括巴西的桑托斯、墨西哥球队克雷塔罗、巴西劲旅克鲁塞罗以及中国的广州恒大，此前消息表示最有可能得到罗比尼奥的

是巴西的桑托斯，但是斯科拉里入主恒大后，让情况有了改变，恒大愿意为罗比尼奥开出1200万欧元的巨额年薪，这让罗比尼奥无法拒绝。从目前情况看，罗比尼奥已经无限接近加盟恒大。

罗比尼奥对于广州恒大的邀请十分动心，但他的老东家桑托斯也不甘心，球队的高层将会在

巴西时间6月30日的下午与罗比尼奥进行最后的会谈，球队希望罗比尼奥能够回心转意。但是桑托斯能够开出的年薪不及恒大的1/4，和1200万欧元的年薪比实在没有竞争力。罗比尼奥在德国足球数据网络媒体《转会市场》上的身价为600万欧元。

31岁的罗比尼奥今年5月与

意甲AC米兰解约，成为自由球员。去年8月，他以租借的方式重回巴甲母队桑托斯，租借期为一年。在代表桑托斯出战的比赛中，罗比尼奥状态神勇，这位缺席了巴西世界杯的老将迎来职业生涯的“第二春”。凭借出色发挥，罗比尼奥得到了现任巴西队主帅邓加的赏识。智利美洲杯赛中，他曾在四分之一决赛中打入一球，但巴西队最终还是被巴拉圭队通过点球大战淘汰出局。

(艾文)

■职工体育



## 延庆职工 创编工间操

本报讯 (记者 马超) 6月30日，延庆县总工会、延庆县体育局联合举办2015年北京市体育公益活动社区行暨延庆职工第六届工间操(舞)交流展示赛，来自基层战线的17个单位、340名职工表演了创编的特色工间操(舞)。

今年延庆职工工间操比赛与以往不同，不再是单纯的工间操比赛，而是形式创新，职工自编自创。新颖变换的阵型，青春动感的音乐，昂扬饱满的精神……展示赛现场，延庆职工尽展风采。

在激烈的角逐中，延庆县医院代表队穿着统一的比赛服，以整齐规范又明快奔放的动作展示了朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，给观众与评委们留下极深的印象，获得好评，获本次比赛冠军。



## 北房镇工会 举办乒乓球赛

日前，怀柔区北房镇总工会以“快乐运动，健康生活”为主题，组织该镇企业职工及机关全体员工开展了乒乓球比赛活动。活动共吸引了60余名乒乓球爱好者参赛。通过开展比赛，丰富了广大职工的业余文体生活，让职工在比赛中享受快乐，在快乐中得到收获。一些乒乓球爱好者表示：“通过这次比赛我们都相互熟悉了，以后我们就可以相约打球了。”

本报记者 崔欣 通讯员 柴亚军 摄影报道



## 与世界冠军 一起健步走

昨天，北海公园助力申冬奥活动以世界冠军携手市民快乐健身的形式拉开帷幕。在活动现场，有“中国蛙王”之称的穆祥雄、女子射箭世界纪录创造者李淑兰、女子跳伞世界纪录创造者赫建华、体操元老陆恩淳、自行车世界冠军江永华等老牌世界冠军，与市民一起参加了健步走，为申冬奥加油。

本报记者 邱勇 摄影报道