



■段言堂

“二张”有望带活国安中前场

□本报记者 段西元

国安主场战平上港，未能在榜首大战中占得先机，当值主裁判王津成为最大争议点，他误判的点球和给上港队“收藏起来”的红牌，左右了比赛结果。不过，国安这场比赛还是有所收获，两位新内援的发挥非常抢眼，张稀哲和张池明都很有能力，他们也给国安的边路进攻带来了不小的活力。

赛前人们还在担心张稀哲的状态，毕竟欧洲联赛还处于准备期，张稀哲是否能跟上中超高强度的节奏令人怀疑。不过从这场榜首大战看，张稀哲基本实现了和队友之间的“无缝对接”。与其他边路球员不同，张稀哲更偏重于组织，他的存在，让国安巴

塔拉之外又有了一个“新大脑”。张稀哲的灵动和对比赛超强的阅读能力，让国安队进攻中节奏有了明显的变化，丰富了球队前场的打法。对手以往往往是死盯巴塔拉，现在有了张稀哲这个“出球点”，对手防守起来就没有那么明确的“参照点”了。不过看得出张稀哲和队友的配合还未达到最佳，相信他会将状态调整得更好。

张稀哲回归后迅速得到了曼萨诺的信任，另一新内援张池明上场则是一波三折，由于转会手续问题，早已到队的张池明这场对上港的比赛才得到替补出场的机会。不过，张池明在有限的时间里还是给对手制造了巨大的麻

烦。张池明最大的特点就是他的突破，感觉张池明就像一个“加强版”的陈志钊。与陈志钊、宋博轩这些比较灵动的突破型球员不同，张池明的对抗能力更强，也更有冲击力。张池明的球风就像他的发型一样“有个性”。不过，对于这名很有实力的球员如何使用，曼萨诺还是应该多费些脑筋，有些球员虽然能力出众，但更适合做超级替补。

“二张”都得到了充分地展示，不过新外援克莱伯只得到了不到10分钟的出场时间，除了一次长途奔袭外，没有给人留下什么印象，但愿这位身价很高的巴西前锋能够像“二张”那样在未来的比赛里给国安带来惊喜。

■业余高手

“呼啦圈”运动使我受益匪浅

□杨云

呼啦圈轻便美观，锻炼时不需要占用太大空间，平时家中或办公室等场所都可随时转一转，玩一玩，简单方便，老少皆宜。上世纪90年代，呼啦圈曾风靡一时。那时还在读大学的我，也像许多人一样爱上了这项运动。

随着时间的流逝，呼啦圈也成为一项“过气”被人冷落而淘汰的运动。我参加工作结婚后，由于工作与家务繁忙，也慢慢与呼啦圈渐行渐远。到我生过孩子后，由于身体暴肥走形，望着自己那圆滚滚的“水桶腰”，业已目渐隆起的肚腩，称称体重足有150多斤，不由让我顿失信心，自我感觉惨不忍睹。由于日常缺乏锻炼，就连平时上下班，爬个几层楼都会气喘吁吁。

于是我又重新拾起那早已丢弃的呼啦圈，开始进行瘦身健体塑身运动，决心通过加强锻炼来恢复往日身材，找回做姑娘时的那份自信。随着呼啦圈锻炼的热情再度复燃，家中和办公室里收藏了许多大小不等、各式各样、五颜六色，或橡胶，或塑料等材质的呼啦圈。

俗话说“文武之道，一张一弛”。在紧张的工作、繁忙的家务之余，我每天见缝插针，把时间的“边角料”都充分利用起来，顺手抓起门后备用的呼啦圈，让它飞快地旋转起来，乐此不疲。

俗话说“熟能生巧”，我转呼啦圈时，或顺时针，或逆时针；或从上至下，或从下至上；



或由慢至快，或由快至慢——呼啦圈随着身体有节奏地摇摆转动而飞旋转动，转得既快，时间又长，且一次能转好几个。就连全身其他部位：腰部、腿部、膝部、手部和臂部转动等等，也都能玩得转，玩得好。在单位与社区举行的“呼啦圈”比赛活动中，我多次夺魁，并被朋友与同事们称赞为“呼啦圈女王”。

功夫不负有心人，每天数次加强锻炼，健体瘦身终于取得很大成效，原来的“水桶腰”变成了“小蛮腰”，大肚腩也不见了，因孕育而变形圆滚滚臃肿的身材又渐渐恢复到做姑娘时的状态。以致别人都夸赞人到中年的我，身材匀称，身体灵活，皮肤充满弹性与柔韧性，越来越健美。使我又找回了年轻时的自信。而作为一名久坐办公室的财务管理人员，还远离了诸如颈椎病、腰肌劳损等常见的职业病……

总之，转“呼啦圈”对我而言，已经成为一种不可或缺的健身美体运动，使之成为美好而惬意的生活休闲享受！

■体育资讯



罗比尼奥欲帮恒大过难关 希望6个月后能留下

昨天，踏上中超淘金之旅的罗比尼奥接受了第一次公开采访，他表示：“我知道恒大现在的情况有些艰难，所有大俱乐部有时候都会遇到这样的困难，我希望自己可以帮助球队。”

广州恒大严重的伤病潮最终促成了罗比尼奥的转会，主教练斯科拉里的坚持也是一个重要原因，罗比尼奥也表态希望能够帮助球队，他说：“我知道恒大现在的情况有些艰难，所有的大俱乐部都有时候会遇到这样的困难，希望伤员能尽快康复，也希望我自己有个好的状态，帮助球队。”

在广州恒大，罗比尼奥将身披56号战衣，面对在中国将面临的挑战，他表示：“我对自己的要求是无论在任何一个球队效力，目标都是帮助球队取得冠军。我希望在这待更长时间，希望六个月之后还能待在广州恒大。”



马布里遭调侃“死胖子” 回应“咱揭幕战时再看”

马布里近日出席某商业活动，他将自己的照片发布在微博上之后引来了网友的热议，有网友调侃他是“死胖子”。

马布里也在微博上回复了网友的提问，并调侃说：“真的吗？我觉得你的眼睛欺骗了你，或许是照相机的问题，哈哈。”

对于在休赛期身体有些发福，马布里并不担心，他表示：“我现在看起来是什么样子并不重要，等到10月31日联赛揭幕战开始的时候我们再看看谁胖，谁不胖吧？”



布拉特被扔假钞“打脸” 国际足联明年换帅

深陷贪腐丑闻的国际足联，当地时间20日在瑞士苏黎世召开执委会特别会议，正式确定2016年2月26日重新进行主席选举。不过，在随后召开的新闻发布会上，却被一段插曲打断，英国喜剧演员李尼尔森冲进会场，向布拉特挥洒了一叠美元。

当日英国谐星布罗德金在记者会举行期间，手拿着一大笔假钞走到台前，他将部分假钞放在布拉特面前，并解说朝鲜可以在2026年举办世界杯，嘲讽布拉特贪污。当他被保安人员带走时，他就把手上的假钞洒向布拉特。无数的假钞散落一地，而后看到布拉特看起来挺无奈的。之后布拉特向记者表示说，这跟足球毫无关系，记者会也一度暂停了大约10分钟。