

段言堂



国安“还活着”!

□本报记者 段西元/文 孙妍/摄

3:1, 一场完胜一扫阴霾,北京国安击败山东鲁能,让自己留在了争冠集团的行列中没有掉队,未来的几轮联赛,北京国安和国安队的球迷们还可以继续憧憬美好的未来。

战胜鲁能,这是一场价值“6分”的比赛。不过,意义还不止于此。通过这场完胜,北京国安多少找到了对付强队的办法。曼萨诺的球队以往给人的印象是稳重有余、激情不足,特别是在面对强队的一些要劲儿的比赛中,国安队总是觉得不够那么强势。而这场完胜,肯定让国安队找到了一些信心。今后,在面对鲁能、恒大这样的对手时,国安队也会

“照方抓药”。

这场球国安最为可贵的一点就是“坚决”,攻得坚决、守得坚决。强队在和国安比赛时,不会一味龟缩,其实这是国安队乐于看到的。本场比赛,国安就很好的利用了鲁能提供的空当,几位中前场球员来回穿插跑动非常灵活,让鲁能防不胜防。特别要提一提张稀哲,从最近的比赛来看,张稀哲的到来的确盘活了国安的中前场,有人说张稀哲的能力相当于国安多上了一个“外援”,这种说法并不为过。如果照此表现踢下去,张稀哲重返国家队应该就没有太大的问题了。东亚杯的间歇期对国安来说确实是得到了很好的调整,球队的体

能状况以及配合默契度都得到了明显提高。如果前一阵的国安死气沉沉,周三在工体的那支国安则让我们重新看到了强队的样子。

不过,作为一支球队能被人们称之为强队,还是要有连续性,很快国安就将迎来客场对石家庄永昌的比赛,谁都知道裕彤体育中心是著名的“魔鬼主场”,很多球队在那里都是“有来无回”。我们应该相信国安的实力,国安也更应该相信自己的实力,对鲁能这场球充分证明,在中超没有什么对手是不可战胜的,也从来不存在“神话”。赢了鲁能,国安还活着,那就一直好好“活下去”吧!

业余高手

畅享跑步之悦

从赖死赖活跑出的第一个10公里开始到现在,坚持长跑已经两年半,这两年半带来了太多生理和心理上的变化。

让我选择开始跑步的动机有很多:减肥,改善皮肤,突然某一天被自己肚子上的肥膘肉恶心到了,以及对于肌肉的迷恋。一旦有了这些动机,迈开步好像也不再是什么难事,难的是能迈开多大的步子,能坚持多久。

我跑第一个10公里之前已经累积了很多个5公里。每次要夜跑之前我都会给自己打气:拼死拼活也得跑出10公里,可奈何欠下太多的债,每完成一个用1小时跑出的5公里之后,脚便如灌铅,心里有两种向上向下的力量在撕扯着,正如一半盛着海水一半长出火焰,一个要你不管死活地前进,一个要你马上停下来。我记得每一个默默给自己打气的半途而废的10公里;我记得每一个半途而废的10公里落下的眼

泪——那是真正的绝望,就像《肖申克的救赎》里,安迪·杜弗雷所经历的砸开水管,看见的不是光明,而是更黑暗的下水道的那种绝望;记得每一个半途而废的10公里后的第二天,疼得走不动路的脚。

而第一个10公里真正来临的那天,没有任何征兆。我清楚地记得,在耳机里《黑梦》那张唱片第二次循环到《从命》的时候,我停下了脚步,看了看咕咚上的距离:10.15公里。这个数字带给我的兴奋感和愉悦感甚至让我觉得以前都白活了,这才是真正的活着。

那天晚上星星很亮,而我也第一次明白:要获得自己从未有过的东西,必须拼了命去做自己从未做过的事。

这是我第一次打心底里对自己感到敬佩。这之前,我是个极其自卑的人。这便是坚持跑步带给我的:学会自我认同。虽然我



到现在还没有完全做到自我认同,但我明白,这是终我一生都不能放弃的,这是跑步带给我的愉悦,这种愉悦直接兑换成了通往美好生活的门票。记住,想要得到这种快乐,重要的是坚持,正如老罗所说,“失败只有一种,那就是半途而废”,又如村上春树所说,“今天不想跑,所以才去跑,这才是长跑者的思维方式”。

开始跑吧,开始跑并且坚持跑你才会知道对你自己来说,究竟会有什么改变。(郭晓辰)

体育资讯

10月28日NBA打响揭幕战

本报讯 NBA昨日正式公布2015-2016赛季赛程,骑士将在赛季揭幕战登场,火箭与马刺上演圣诞对决。

新赛季常规赛将在北京时间10月28日正式打响,届时骑士将在客场挑战上赛季季后赛对手公牛,勇士将在主场对决鹈鹕,勇士和鹈鹕在上赛季季后赛首轮遭遇,勇士横扫对手晋级。勇士的赛季揭幕战将在赛前升起总冠军旗,并颁发总冠军戒指。上赛季常规赛东部第一老鹰也将在新赛季首日比赛中登场,届时老鹰将在主场对垒活塞。

新赛季圣诞大战共有5组对决,其中不乏冤家聚首的好戏。骑士客场挑战勇士,火箭主场对垒马刺,湖人也将与快船上演洛杉矶德比,雷霆在主场与公牛展开厮杀,另外一场圣诞大战的交战双方是热火与鹈鹕,比赛在迈阿密进行。

新赛季全明星周末的系列比赛将在北京时间2月13日开始至2月15日,地点是多伦多。这是NBA首次在美国本土之外举办全明星,全明星正赛将在2月15日上演,比赛有可能是科比全明星告别演出。(鑫鑫)

西甲首回合世纪大战延期

本报讯 西班牙体育委员会昨日宣布,将对2015-2016赛季西甲联赛部分赛程进行更改。其中最重要的就是,将联赛首回合世纪大战时间由11月8日延后至11月22日。

由于西班牙皇家足协与西甲联赛之间存在赛程冲突,故新赛季

西甲联赛部分赛程必须更改。西甲第10轮所有比赛延后一周,由10月28日延后至11月1日开打。西甲首回合世纪大战延后14天11月22日开打,次回台则由4月3日延后至4月10日举行。值得一提的是,马德里德比皇马VS马竞开赛时间并未更改。(艾文)

职工体育



公交职工打水仗防中暑

天气太热,怎么给职工降温?昨天,公交客三分公司十二车队在清洗场站前组织职工开展打水仗比赛,边泼水边降温,以此防止职工中暑。泼水之后,大家一起开心地清洗场站,既清凉又环保。

本报记者 边磊 于佳 摄影报道



工会干部保龄赛场展球技

8月12日下午,东城区总工会“快乐工作,健康生活”工会干部保龄球比赛在东环广场保龄球馆举行。来自全区各街道总工会、直属基层工会的29个单位的35支代表队,共百余名专兼职工会干部参加了比赛。本报记者 边磊 万玉藻 摄影报道