

我看CBA

北控男篮：羞答答的玫瑰静悄悄地开

本报记者 段西元

上周日北京下了一场大雪，北京奥体中心体育馆里坐了三分之一多一点的球迷。不是因为天气恶劣导致球迷来得少，北控男篮平常的比赛大约就是这么多球迷到场，上周日的比赛其实还多了些。

“不知不觉”之间，北控队在CBA已经取得了4场胜利，要知道北控队的前身重庆队上赛季一共才赢得4场比赛，本赛季北控队只用了8轮就平了上赛季的总胜场。看看联盟排名表，北控队和“京城老大”、卫冕冠军首钢队都是4胜4负，都处在季后赛区域的边缘。这个成绩谈不上惊艳，但季前热身成绩一塌糊涂的北控队，没有人能想到他们今天会是在这个位置。

毫无疑问，这支球队在进步着，尽管赛季刚刚开始，但北控队还是体会到了爬坡的艰难和快感。赛季之初，这支新迁北京的球队遇到了很多困难，最大的困难是磨合。第一场比赛，竟然因为报名原因，北控队的三大外援只能在场边作“看客”。俱乐部就像个蹒跚学步的“婴儿”，所有事情都需要从头学起。记得首场比赛的时候，文字记者还得在看台上与球迷混杂在一起，连电脑桌都没有，也找不到WiFi信号，现场DJ也显得很“羞涩”，不似其他CBA赛场的DJ那么“狂放”。不过，从第二轮开始，所

职工体育

保安员 动起来

近日，海淀保安分公司举办拔河比赛，以活跃保安员文化体育生活。比赛中，各参赛代表队团结拼搏、奋力争先，展现了保安员的团队精神。

通讯员 田文江 摄影报道



11月22日，在15-16赛季CBA常规赛第8轮的比赛中，北京北控坐镇主场迎战上海。北控最终99-89战胜上海。图为比赛精彩瞬间。

有问题都有了改观，球队外援能上了，而记者席这样的细节问题也处理得很到位，一切都与CBA接轨。

4胜4负，意味着球队肯定有起伏，这支球队可以和夺冠热门山东队杀得难解难分，也可以在最后一节被零外援的八一队逆转。按照CBA的规则，北控队今年引进了三名外援，包括卡姆拉尼这个亚洲外援。不过，被寄予厚望的赖特开赛后就一直难以找到感觉，前几场比赛，美国人的手始终是“凉”的，甚至一度传出北控队要裁掉他。直到上周日对上海的这场比赛，赖特终于找到了手感，他的得分上双了，在防守篮板和抢断上做得也不错，这才像一个在NBA混迹多年的球员。北控队的国内球员也在不断成长，人们逐渐记住了于梁、李

雪松、刘大鹏、张翌星、于学林的名字。8轮过后，北控队给人一种这样的印象——他们赢谁都要付出极大努力，但谁赢他们也不容易。

北控队的球迷不多，但很多球迷都是每场必到，形成小规模“固定群体”，他们已经与这支球队融为一体。北控有自己的足球队和篮球队，他们不像国安、首钢是“老字号”，但新兴球队未必没有未来。拜仁慕尼黑比慕尼黑1860晚成立40年，但现在拜仁比1860成功许多。对于北控俱乐部来说，最重要的还是耐心。记得北控男篮第一场比赛时，现场DJ说：“希望有一天这座球馆能够坐满。”如果球队继续上升势头并悉心培育自己的球迷文化，这一天迟早会到来的。



体育资讯

世界柔道大奖赛落幕

中国队2金1银2铜收官

本报讯 2015年世界柔道大奖赛（中国站）22日在进行了最后5个项目决赛后落幕。中国女将于颂、马思思收获1金1银。至此，本次大奖赛中国队以2金1银2铜的成绩收官。

中国选手于颂和马思思在高级别实力超群，两人在女子78公斤以上级决赛中相遇，结果于颂笑到最后。于颂赛后说，当日上午她的状态不太好，不过下午调整过来了。目前，于颂的奥运积分已经达到3500多分。

“我的目标就是奥运冠军。

要实现目标，正确的心态最重要。”于颂说。

在男子90公斤以下级决赛中，日本选手长泽健太战胜古巴选手阿斯利·冈萨雷斯。女子78公斤以下级比赛冠军为日本选手滨田胜利，亚军为法国选手奥德雷·特切乌梅奥。男子100公斤以下级比赛冠、亚军分别是蒙古选手奈丹·图布辛巴亚尔和哈萨克斯坦选手马克西姆·雷科夫。男子100公斤以上级比赛冠军为法国选手特迪·里内，亚军为韩国选手金成珉。

(鑫鑫)

业余高手

刘晓东：“跑步让我瘦了40多斤”

本报记者 余翠平



“我跑步整整瘦了40多斤呢，此外精力旺了，耐力强了，工作起来也轻松多了！”说到跑步的好处，刘晓东开心地告诉记者。

今年31岁的刘晓东是丰台区总工会一名工会工作者，今年年初，体检时，身高178厘米的他有220斤重，平时走路多了就会喘，加上查出中度脂肪肝，为了减肥，为了让自己的身体更健康，从今年5月起，刘晓东开始跑步。

在跑步前，他专门下载了一个跑步类软件，搜索了附近跑步的群，买了速干的运动服和运动鞋，从5月的一个周六，他开始了跑步减肥。

“我第一次跑了20多分钟，跑了3公里，跑完满头大汗，腿酸疼酸疼，跑步群里还有跑10多公里的，但我决定根据自己的实际情况第一周每次先跑3公里，第二天，腿依然酸疼，我想打退堂鼓，跑步群里的成员劝我要坚持，我就第二天下班后又去莲花池公园跑步了。”

每天傍晚下班后，刘晓东直奔家附近的莲花池公园，晚上7点，天擦黑时，跟跑步群里的成员开始跑。跑了一周后，刘晓东的体重少了3斤，这让他更有动力了。

从第二周开始，刘晓东每次的跑步里程增加到了5公里，几

周后，跑起来没那么累、逐渐适应了跑步节奏的刘晓东开始挑战10公里：将10公里跑完，刘晓东大约需要花费一个小时。

“每次跑前我都会做一些热身运动，跑完后再做一些拉伸活动，慢慢的，跑完腿就不疼了。”

连续跑了一个月后，刘晓东的体重下降了不少，让他感到特别惊喜的是，走起路来轻松多了，而且每天仿佛都有使不完的劲儿，工作起来状态特别好。

很快刘晓东就开始尝试新的项目，他开始参加跑步软件上的线上活动，其中半程马拉松十分吸引他。

第一次参加半程马拉松长跑前，刘晓东有些紧张，毕竟这是他第一次跑这么长的里程：20多公里呢。

“跑前我做了充分的热身运动，然后开始跑，20多公里，我跑了两个半小时，跑步软件上说在三个小时跑完的，都有奖品，我就获得了一枚线上奖牌，这让我非常开心。”

到目前为止，刘晓东参加了三次马拉松半程跑，一次比一次状态好，一次比一次成绩好，刘晓东跑的最好成绩是两个小时十分钟。

“可以说，最开始跑步是为了减肥，后来我就喜欢上跑步了，每次跑步，对身体的耐力是极好的训练，而且跑完出一身汗，大脑彻底放空的感觉十分美妙。”

如果平时工作忙，没去跑步，周末刘晓东一定会去公园跑步。“一周疲惫的工作之后，换上运动服，边跑边欣赏公园的美景，顿时感觉所有的工作压力和烦恼都跑到九霄云外了，真是特别棒！”

如今，跑步已经成为刘晓东生活里必不可少的一部分，“以前特别不喜欢运动，结果体重飙升，健康也出了状况，工作一天，感觉累得散架了，但是自从跑步后，精神状态好了很多，精力旺盛了，每天的心情也非常好，这都是跑步带给我的惊喜。”