



■段言堂

足协须对雾霾红色预警有所准备

□本报记者 段西元

12月8日北京首次启动空气重污染红色预警，红色预警启动后会有一系列的措施，比如机动车单双号行驶、建议中小学停课、施工工地停止室外施工作业等。根据今年北京市政府发布的《北京市空气重污染应急预案》，一旦发布红色预警，原则上要停止大型露天活动。

中超足球联赛肯定算是大型露天活动，不过在足协规章和联盟的规章中，并未对重度雾霾天是否进行比赛有明文规定。历史上国内外的足球比赛，经常会被天气问题“打断”，甲A和中超的比赛都有过被大雨、大雪推迟或“腰斩”的记录。在笔者的职业生涯中，曾经多次遇到这种情

况。印象比较深的是2001年在北京举行的大运会足球赛，当时中国队对英国队的比赛是在先农坛踢的，比赛进行不到半场，天空中电闪雷鸣，炸雷恫吓着所有人。为了场上球员的安全，主裁判被迫暂停比赛，球员和裁判都回到休息室，比赛在半个小时后才恢复。

在足球史上因为大雾被推迟的比赛也不算少，大雾使得球场内的能见度急剧下降，如果真要达到“伸手不见五指”的程度，比赛肯定踢不了。如果是雾霾天气，场内能见度下降事小，更让人担忧的是在这种环境下比赛会危及运动员以及现场观众的健康。如果在雾霾天进行踢足球这

种剧烈运动，大量的可吸入有害物会被吸进呼吸道、肺叶中，这对人体的伤害是很严重的。

谁也不敢保证在中超联赛赛季中，受到雾霾侵袭的城市会不会发布红色预警，毕竟在雾霾比较严重的华北地区有多支中超球队。足协应对赛季中可能发生“雾霾红色预警”有所准备。在赛季之前，足协就应会同来自雾霾比较严重地区的球队以及赛区代表会商，讨论具体的解决办法。在赛季前，足协必须明确如果出现“红色预警”，比赛是否推迟，一旦推迟比赛赛程怎样调整。有些事情千万不要怕麻烦，毕竟大家的健康永远是第一位的。

■职工体育

移动职工
球场拼搏

近日，中国移动北京公司第十届“拼搏杯”乒乓球比赛落幕。来自公司30支代表队，近280名运动员参加了比赛。比赛中运动员为广大观众奉献了一场场精彩的比赛。通过比赛锻炼了队伍，凝聚了团队精神，活跃了企业气氛。

本报记者 曹海英 摄影报道

篮球联赛引领
职工健康新风尚

随着橙色皮球划出一道优美的弧线压哨入网，北京市政路桥市政集团2015年职工篮球联赛落下帷幕。本次联赛共吸引了14家单位共计158名运动员参加，其中不仅有参加工作不久的“90后”新锐，还有经验丰富的“50后”老将，他们为了“运动快乐健康”的共同心愿走到了一起，比赛也加深了他们的友谊。

本报记者 边磊 宋诗博 摄影报道



■业余高手

工会工作者崔艳燕：
“健身让我的腰细了”

□本报记者 余翠平 文/摄



“你看，我每天中午都会练习半小时！”只见崔艳燕将腿伸到一道黑白相间的横杠前，脚踩在了跟这根横杠平行、在这根横杠斜下方的另一根横杠上，身穿花色毛衣的她坐在黑色的垫子上，逐渐向后倾倒，两只手交叉抱住后脑勺，然后崔艳燕就开始一起一落做起了仰卧起坐，她动作娴熟，脸上洋溢着开心的笑容。

今年28岁的崔艳燕是丰台南苑乡的一名工会工作者，她主要负责京卡、工会会员管理等方面的工作，长期的伏案工作，让她的颈椎、肩膀出了问题，工作一天，胳膊有时候酸得抬不起来，颈椎疼起来的时候更是让她后背一阵阵冒冷汗，此外，另一个让她烦恼的问题是，出于年轻女性对美的追求，身材微胖的她多次下决心减肥，但都没坚持下来。

就在今年春天，在朋友的推荐下，崔艳燕决定每天做仰卧起坐，健腹、瘦腰的同时，全身都能运动起来。

“说行动就行动，我马上从网上购买了这台健腹机，想让周围的同事监督我每天练习，于是我把健腹机搬到了办公室，每天

利用中午休息的时间锻炼半小时。”

每天中午吃完饭，崔艳燕就准时来到了健腹机上，开始做仰卧起坐，刚开始做时，她抱着头下去做两个就累得起不来了，坚持了两天，肚子酸疼，本来就不爱运动的她就想放弃了，但想想身材苗条了，可以穿很多漂亮衣服，就又坚持了下来。

“对不爱运动的我来说，每天坚持做仰卧起坐是件很辛苦的事，就是为了美丽咬牙坚持下来的。”

“我每天做20-50个左右，刚开始肚子酸疼，做久了就不疼了，更让我兴奋的是，我的几个女同事也加入了仰卧起坐的行列，我做完，她们便会接着练习一会儿，为了美，为了健康，大家相互鼓劲儿，做起来没那么枯燥了，有了健腹机，我们中午的休息时光内容丰富多了。”

开始做仰卧起坐后，让崔艳燕最开心的是站在体重计上的那一刻：1斤、2斤……看着体重计上数字下降得越来越多，崔艳燕说不出的开心。

从最开始做两个就起不来，崔艳燕慢慢能连着做十几个，甚至更多。此外，随着身体柔韧性越来越好，崔艳燕对运动产生了依赖，哪天不做一组仰卧起坐，都感觉不自在了。

“每次做仰卧起坐时特别累，浑身都在出汗，但是做完歇会儿，喝口水，慢慢就感觉身体舒服多了，最明显的是肩膀周围灵活多了。”

说话间，崔艳燕已经做了40多个，她从健腹机上下来后，另一个同事小马立刻坐到了机器上，开始做仰卧起坐，同事一起锻炼完，相互交流心得，说说笑笑，一中午就愉快过去了。

“这半年多，辅之节食，我瘦了10多斤呢，尤其是腰细了，穿衣服也比之前好看多了，当然，我还要再接再厉，瘦成一道‘闪电’，到时候发个微信朋友圈，惊呆周围的小伙伴们！”崔艳燕兴奋地说。

工已经降入中乙联赛，追求斯帕莱蒂的北京俱乐部只能是北京国安。

另外，斯帕莱蒂也有可能接替加西亚，重返意甲成为罗马的新任主教练。前不久，还有消息称斯帕莱蒂一心想回到罗马执教，已经拒绝了一家中国俱乐部的报价。不过，斯帕莱蒂拒绝的这家中国俱乐部未必就是北京国安。目前，正在选帅的中超俱乐部包括北京国安、上海绿地申花等。综合来看，存在多家中国俱乐部有意邀请斯帕莱蒂执教的可能性。而《米兰体育报》之所以说这家北京俱乐部想要得到斯帕莱蒂难度很大，估计就与斯帕莱蒂可能选择重返罗马执教有关。

(李哲)