



■业余高手

威能职工张倩： 运动就像谈恋爱

□本报记者 于彧 文/摄

运动对于张倩而言，是最近两年才找到的业余爱好。虽然与这位“朋友”相识不久，但现在运动就像是她亲昵的伴侣，只要闲下来总会想出去跑跑。正是有了这位“朋友”的督导，张倩不仅收获了形体上的健美，更让她越来越自信，她说：“运动确实能够改变一个人，最重要的就是内心的改变，只有接受自己，爱自己，才能快乐，才能自信。”

张倩是威能公司的一名白领，虽然工作繁忙，但是她一有时间就会迈开脚步，与大自然来个亲密接触。放假在家，她会腾出半天的时间登山、跑步，上班时，她会利用午休的时间，围着办公楼走几圈，下班后，她也要固执地走几站地再坐地铁回家，即便是在家看电视，她的固定位置也是地上的瑜伽垫……每天保持至少两个小时的运动时间雷打不动，用张倩的话说，一天不动弹动弹就浑身难受。

就像所有女孩之所以想要运动健身一样，张倩最开始也是因为对自己的身形不满意才萌生了这个念头，“有次单位组织了体检，当我拿到体检单看到超重的指标后，我跟最好的朋友说‘我要减肥了’，然后她用鄙视的眼光看着我。”这坚定了张倩减肥的决心。此外，对于健身减肥张倩还有一个自己特殊的原因，目前单身的她因为相亲总是失败，因而产生了一些自卑的心态，“我记得很久之前，和一个人在网上聊得很好，见面之后就不联系了，那次对我的影响很大。虽然我长得不难看，但是如果肉肉的会让我很不自信。”

减肥对于张倩而言现在已经不是她运动健身的主要目标了，张倩用“上瘾”两个字形容了她的运动状态，“运动时肾上激素会分泌多巴胺，这种感觉就像谈恋爱的感觉一样，容易让人上瘾”。

说到运动健身，张倩会滔滔不绝，从健身计划的制定，到饮食的科学合理搭配，宛如一名运动专家。张倩说这跟她的性格有关系，负责企业数据分析工作的她，在工作中养成的严谨认真的态度，同样被带到了生活中，她说：“就像你喜欢上了某样东西，或是你要买某种产品，前期肯定需要了解嘛。”从下定决心开始运动，张倩就开始查阅各大网站、论坛，寻求专业的运动方法，很快她便总结出了自己的健身观，“减肥的主要目的是提高新陈代谢，提高新陈代谢就是要合理运动+‘吃好’”。她的这套健身观也被从始至终地贯彻到了她两年的运动健身过程中。

现在的张倩看起来身材匀称，丝毫不能跟胖扯上关系。坚持运动让她整个人重焕新生，“运动使我更加快乐，工作抗压能力越来越强，就连领导都说我现在比刚来公司的时候状态好多了。”此外，由于张倩常年坐在办公室工作，每天看电脑让她的颈椎不太好，总会引起偏头痛。在运动健身的过程中，她发现自己的偏头痛很少再犯了。“运动确实能够改变一个人，以前的我不爱笑很自卑，现在通过科学健身实现自我管理和约束，让我的内心发生了改变，只有接受自己，爱自己，才能快乐、自信。”张倩说。

减肥对于张倩而言现在已经不是她运动健身的主要目标了，张倩用“上瘾”两个字形容了她的运动状态，“运动时肾上激素会分泌多巴胺，这种感觉就像谈恋爱的感觉一样，容易让人上瘾”。

■赛事推荐

CBA季后赛
辽宁VS广东 今晚19:35
新疆VS四川 今晚20:00

新王“登基”倒计时

2:0，在CBA的季后赛史上就意味着晋级，如今辽宁和四川均在半决赛连下两城，不出意外将相遇总决赛之巅，CBA正无限接近在自己的第21个年头迎来一位新王。

过去的20年中，只有八一、上海、广东和北京捧起过冠军鼎，而在辽宁的队史上，CBA的冠军史则堪称是“流泪史”——5进总决赛5次亚军。去年在占据主场优势的情况下，辽宁争冠不敌北京着实可惜，然而经历过磨炼后的“辽东铁骑”，正以空前强大的姿态杀向队史第一座总冠军奖杯。

季后赛开始至今，辽宁几乎没有明显的弱点，首轮3:0砍瓜切菜淘汰浙江后，半决赛又将老牌冠军最后的门面广东队逼到0:2落后的死角。和上赛季相比，辽宁的配置全面升级，郭艾伦、韩德君和李晓旭越来越有“老炮儿”的味道，关键时刻“稳准狠”；外援组合上，哈德森依旧犀利得令人无解，内线来了兰多夫起到了“鸟枪换炮”的效果；轮换阵容里，刘志轩、杨鸣、廉明也时不时出来搅动风云。

目前最有可能阻挡辽宁夺冠的，就是伤病。两战广东，哈德森和韩德君相继受伤离场，虽无



大碍但实在让全队上下揪心，如何在赛程密集，比赛强度大的情况下保证健康，将是辽宁主帅郭士强和弟子们的头等课题。

征战总决赛，辽宁尚有经验可以总结，可对四川队而言则是一片空白，要知道本赛季只是他们的季后赛“首秀”而已。整个CBA都知道四川的取胜之道是三外援组合“邓哈哈”，但能克其所在的却寥寥无几，即便强如新疆也无奈。四川能够压制新疆，主要是哈达迪的爆发，在与“飞虎队”两大内线周琦和布拉切的对决中，哈达迪全面占优，次战在客场轰下了38分和21个篮板的“超级两双”。如果最终顺利进入决赛，哈达迪的冠军经验也将是四川的宝贵财富，昔日带领伊朗男篮称霸亚洲篮坛的日子，让这座“神塔”知道怎样应

付争冠道路上的各种沟坎。

至于弱点，四川则比辽宁明显得多。96:93客场险胜新疆的比赛中，四川的本土球员加起来才得到可怜的12分，这对常规赛场均得分高达115.4分（联赛第一）的“川军”绝对是极大的隐患，一旦之后的比赛“邓哈哈”在得分上打个折扣，四川靠什么来守住到手的优势？

打入决赛、创造历史的机会，如今距离辽宁和四川仅剩一步之遥。然而，已站在悬崖边上的广东和新疆，同样有打破“魔咒”、改写历史的可能。新疆有足够的天赋创造奇迹，广东也还有最后一张底牌——派出拜纳姆做最后一搏，作为两支老牌劲旅，赢不赢球是成绩问题，而打不打光最后一颗子弹，就是面子问题了。

(新华)

■新闻分析

何时不再“易”如反掌



又是易建联！29日中国篮协公布了本赛季中国男篮职业联赛(CBA)常规赛最有价值球员(MVP)的评选结果，易建联连续第四个赛季获得国内球员MVP。也就是说，从2012—2013赛季CBA常规赛MVP评选开始产生国内球员和外援双MVP以来，易建联还没有让国内球员MVP这个奖项旁落过。

这样的结果难免让人产生审美疲劳，当不断引入的高水平外援为另一个MVP奖杯争得“头破血流”时，易建联却能稳坐如山。

CBA常规赛MVP评选标准有三：一是个人参加常规赛比赛场次必须达到30场(含)以上，二是个人综合技术指标综合得分名列前茅，三是所在球队在常规

赛中取得前八名的成绩。这就要求球员能在保持健康的前提下，为提升球队战绩提供稳定输出。

本赛季个人数据的确可以让易建联的这个奖杯理所应当，他场均贡献26.7分和9.2个篮板，其中场均得分排名国内球员第一。作为国家队核心，易建联去年带队重回亚洲之巅。如今的易建联，依然配得上当今“中国篮球第一人”的名号。

为易建联送上敬意的同时，我们也欣喜地看到，相比上赛季领先第二名韩德君100多分，本赛季的易建联在通往个人连续第四个常规赛MVP的路上遇到了更多挑战。辽宁队的郭艾伦和新疆队的周琦分列第二和第三，其中排在第二的郭艾伦在评选过程中还一度领先易建联，不过最后

被“易帝”反超，遗憾落选。郭艾伦和周琦都参加了去年的男篮亚锦赛，两人一内一外，成为中国男篮再夺亚洲冠军的“助推器”。郭艾伦的犀利快攻，周琦的遮天蔽日，让中国队能在落后20分的情况下逆转韩国队，能将卫冕冠军伊朗队拉下马，能让以三分球和快攻见长的菲律宾队提不起速来，比一座亚洲冠军奖杯更重要的，是国家队球员在此基础上建立起的强大信心。

小伙子们也将这种信心带入到联赛中。哈德森依旧全面，但辽宁队收获17连胜和常规赛冠军绝非其一人功劳，以郭艾伦、贺天举为代表的本土球员也是球队再冲总冠军的关键；新疆队大外援布拉切表现起伏不定，小外援也做出过更换，正是靠着周琦、李根等本土球员的出色表现，新疆队得以掀翻卫冕冠军北京队，继续留在冲冠行列中。

一个理想模式下，国家队需要从联赛汲取“营养”，联赛中涌现出的优秀球员应当获得为国征战的机会。遗憾的是，只重视大赛战绩而忽视年轻球员培养的锦标思维让中国男篮在前两年的国际赛事中付出了惨重代价。希望去年的亚锦赛冠军能成为中国篮球再创辉煌的起点，而如果未来的CBA常规赛MVP评选中，能出现像本赛季郭艾伦这样，给易建联带来更大挑战的对手，才是中国篮球的幸事。

(新华)