

■赛事推荐

世预赛小组赛
中国VS卡塔尔
今日20:15

靠菲律宾，更要靠自己

□本报记者 段西元

今晚，国足将迎来世预赛40强小组赛最后一战，对手是已经提前出线的卡塔尔。中国队已经有12年没有赢过卡塔尔队，而即便赢下卡塔尔，国足还要看其他比赛的结果才能确定自己是否出线。有些人已经把这场球冠以“荣誉之战”的名号，可事实上国足还没有“死”，出线的希望还是颇有那么一点儿的。如果国足今晚能够逆袭进入12强赛，那绝对不是一个“奇迹”。

国足要想出线，必要前提是击败卡塔尔，如果不能击败卡塔尔，一切都将成为空谈。在击败卡塔尔的前提下，还要满足下列5个条件中的3个才能出线——阿联首主场负于沙特；约旦客场不胜澳大利亚；阿曼客场不大比分战胜伊朗；伊拉克主场不胜越南；朝鲜客场不胜菲律宾。

我们可以一一分析这5种可能：阿联首主场负于沙特的可能不大，沙特队已经提前出线，他们没有必要对“西亚兄弟”下狠手，西亚球队之间默契球已经

好多年了，不能指望沙特人客场发扬“体育精神”，双方打“和平球”的可能几乎是百分之百；约旦客场不胜澳大利亚的可能性极大，贵为亚洲冠军，澳大利亚在最后一轮之前并没有安全锁定小组第一，输给约旦他们就会跌到小组第二，这场球澳大利亚人必然全力以赴；阿曼客场不大比分战胜伊朗这几乎是肯定的，虽然伊朗已经出线，但他们实力远在阿曼之上，主场作战也不可能大比分放水；伊拉克主场不胜越南几乎不可能，虽然上一轮伊拉克在主场险些负于泰国，但指望这支亚洲劲旅连续犯错不太现实，况且越南队的实力不如泰国队，给伊拉克制造麻烦的几率不大。

我们已经分析了4个条件，其中澳大利亚、伊朗很有可能为中国队带来“好消息”，还剩一个条件就是朝鲜客场不胜菲律宾，这场比赛也将直接左右亚洲区12强赛的出线形势，这场比赛也比刚才提到的那4场悬念大得



多。中国足协也意识到了这点，他们做了不少工作，亚足联将中国对卡塔尔的比赛推迟了15分钟，比菲律宾对朝鲜队的比赛晚开球、晚结束。很显然，在以前被“坑”了很多次、算计了很多

次之后，中国足协终于“学乖”了。现在问题就来了——菲律宾能不能击败朝鲜？

朝鲜足球在亚洲鼎鼎大名，他们曾2次打进世界杯，而菲律宾足球则一直处于默默无闻的状

态。但在近些年，菲律宾队的水平可以说是“突飞猛进”，他们已经成长为东南亚地区的一支强队。之所以菲律宾进步这么快，他们靠的是大批归化球员，这是一支彻头彻尾的“外援队”，菲律宾场上“外援”的数量堪比国际米兰、阿森纳和巴黎圣日耳曼。这些归化球员在短时间内拉近了菲律宾足球和亚洲足球强国的距离，最近几年他们频频逼平或战胜亚洲中上游球队。

在平壤进行的朝鲜对菲律宾的首回合比赛，菲律宾愣是在客场0:0逼平对手，要知道平壤号称“魔鬼主场”，日本队等亚洲顶级强队都曾在那里栽过跟头。此番回到主场，菲律宾绝对有实力给朝鲜队制造麻烦，只要他们的战意足够。有媒体报道，菲律宾目前几名主力不在，不过仔细观察这支球队，他们人员的流动性很大，说不定这场球会拿出什么新的“秘密武器”。朝鲜队虽然实力强劲，但该队心理素质较差，不太会踢客场逆风球，一旦遇到挫折容易“兵败如山倒”，东南亚客场“深不可测”，谁都有可能在那里“崴脚”。

对于国足来说，比赛当中不要太多考虑其他“战场”的结果，先要做好自己。卡塔尔嘴上说要认真比赛，但实际上他们的战意已经不足，中国队必须拿出数倍于对手的气势才能将他们压制。期待中国队尽早结束比赛的悬念，静候其他赛场的佳音。



西城职工迈入绿色新生活

打造健步走品牌活动 3年半数会员参与

本报讯（记者 陈曦）3月26日，由西城区总工会主办的“激情健步走 绿色新生活”健步走活动正式启动。记者了解到，该活动将一直持续到11月，西城区总工会将利用此次活动的机会，全力打造健步走品牌活动，力争达到3年时间吸引50%持“京卡”会员参与健步走活动的目标。

近几年来，西城区总工会不断加强职工文体工作，举办经常性、小型化、多形式的职工文体活动，先后组织开展了太极拳展示赛、广播操比赛以及乒乓球、游泳等多项职工体育比赛，满足了广大职工群众日益增长的精神文化和体育活动需求。

此次，西城区总工会为了进一步激发职工群众的健身热情，

充分展示大家的精神面貌，在广大职工中组织开展“激情健步走·绿色新生活”健步走活动，倡导科学绿色、低碳环保的生活方式。启动仪式当天，全区各个行业的21家单位，500余名职工参与了健步走活动。现场专门设置了4个展架，宣传介绍市总工会“健步121”APP。

西城区总工会党组书记、主席李会增表示，要将“激情健步走·绿色新生活”健步走作为一个品牌运动项目在西城职工中坚持下去，同时将以次为契机，通过各项体育活动的开展，帮助广大职工，锻炼身体、提高生活质量，满足精神需求，保持良好的工作状态。

本报记者 陈艺 摄

■职工体育

八达岭旅游总公司53名职工学瑜伽

本报讯（记者 马超）近日，北京八达岭旅游总公司利用职工之家便利场所，为职工开办了瑜伽培训班，聘请专业老师在每周二、周四统一授课指导。第一期培训共有53名职工参加培训。

培训中，老师亲自示范，教授学员舒展腰、颈椎等部位，纠正学员的不规范动作，同时播

放了瑜伽基础动作视频，伴随着曼妙的音乐进行瑜伽动作练习，带领大家一步一步地进入到轻松的瑜伽世界里。

第一堂课培训结束后，大家纷纷互相交流这节课的感受，大多数人认为虽然刚开始很吃力，动作也不太规范，身体也有些僵硬，但是初次体验感觉非常好，特别是繁忙工作后，练习瑜伽，

会使人进入到平静的状态，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的锻炼方法，以后一定会坚持练习下去。

八达岭旅游总公司工会负责人表示，瑜伽培训班的开办，向公司职工传播一种健康的运动理念，引导健康向上的文明生活，更让职工感受“职工之家”时刻为职工的服务理念。



市职工体育示范单位落户金隅

北京金隅科技学校近日被北京市总工会命名为“北京市职工体育示范单位”。据悉该校不仅建成体育场馆，保证了全年职工体育活动有序开展，而且成立多支体育项目队伍，使更多教职工参与到体育活动中。该校还积极参与社会体育活动中，将体育场馆对外开放，给老百姓提供了正规的健身场地。

本报记者 阎艺 陈艺 摄影报道

平谷各级工会举办踏青健步走活动



本报讯（记者 马超）3月的平谷，阳光明媚，草木复苏。平谷区各级工会组织职工举行踏青健步走活动，感受春天大自然的气息，缓解紧张的工作压力。

近日平谷区国资委监管系统工会组织广大职工们来到平谷区“太后”村，一路上大家谈意甚

浓，欢声笑语此起彼伏。虽然队员们一个个汗如雨下，湿透衣背，但是没有一个人放弃，全部坚持到了终点。

平谷区滨河街道总工会组织会员职工100余人参加登山比赛活动，让大家在紧张的工作之余走进大自然，放松身心。为使登山活动更加有意义，工会要求参加人员先做志愿者，清洁沿途的垃圾，然后再进行登山比赛。

滨河街道总工会组织徒步登山同时推广健步“121”手机APP软件，让更多会员积极使用和参与，传递积极健康的生活方式，起到了锻炼身体、增强职工身体素质的作用。