

■业余高手

“每天打羽毛球可以放松心情，减肥瘦身，真的特别好！我非常喜欢打球！”刘秀丽感慨地说。

今年47岁的刘秀丽是丰台花乡葆台村人，平时的工作是销售，之前由于运动得少，导致身体发福，有时候老坐着，颈椎也出了问题，后来她开始去打羽毛球，每周打3次，慢慢的身体健康多了。她说，羽毛球运动的节奏可由球场上的参与者共同控制，运动强度可大可小，由参与者的实际情况决定，男女老少及儿童都可参与。羽毛球运动，需要眼、脑、手、脚、肩、腰、胳膊以及腿的综合协调。所以，羽毛球活动是一个全身心的运动，可以陶冶情操，修身养性。

不过，刘秀丽也认为，打羽毛球要注意掌握正确的姿势，长期以错误的姿势打球，容易造成运动损伤，因此要选择适合的场地和运动鞋，做好充分的准备活动。

“羽毛球同篮球、网球、乒乓球一样，是个较强体力的运动，技术占40%，体力占60%，哪怕是天寒地冻，一场球打下来全身也会出汗，春天秋天就更厉害了，对促进新陈代谢，预防心血管病，以及强身健体都非常有益。”

花乡职工刘秀丽： 和老公结伴健身欢乐多

□本报记者 余翠平 文/摄

充分享受到了运动的乐趣，刘秀丽开始拉着老公一起去打，她爱人在一家水厂负责维修、检测工作，比较内向，不爱运动，有些胖，还有轻度脂肪肝。刚开始丈夫不愿意去，经不住她“软磨硬泡”，便跟刘秀丽打羽毛球去了，这一打，慢慢“上了瘾”，夫妻俩都停不下来了。

“参与羽毛球运动，要用手肩膀协调出动，拼命抽球，你的头要抬、肩要动，每天坚持打球一小时以上，骨质增生很难形成，颈椎、肩周病也很难产生。而且只要羽毛球一发，一场球打下来，要笑数十次，特别欢乐。”

除了羽毛球，刘秀丽和老公还去爬山，只要一有时间，他们就去北京周边爬山。

刘秀丽激动地说，爬山首先锻炼脚力，锻炼心肺功能。俗语：“人老脚先衰。”人的脚有

劲，就能跑能跳能走，不易衰老。就练脚劲来说，爬山的效果最好。经常爬山可以增强下肢力量，提高关节灵活性，爬山时双臂摆动，腰、背、颈部的关节和肌肉都在不停地运动，能促进身体能量的代谢，强体、保健，对于久居城市的人尤为明显。

“爬山能磨砺意志，开阔胸怀。爬山，要一步一步往上爬，像爬楼梯一样要一个阶梯一个阶梯移步，爬上去后，有时还要一步一步走下来，确实很辛苦。可是，当你爬到山顶，当你征服一座山峰又一座山峰时，你会感到无比的兴奋、快乐和满足！这种愉悦只有亲身经历过才能感受得到！”

如今刘秀丽和老公身体都棒棒，工作之余，他们相约一起打羽毛球，一起爬山，日子里欢笑多了，心情也舒畅了很多。



■体育资讯

马布里：争冠失利念念不忘

本报讯 在北京男篮加紧备战新赛季时，球队核心马布里也将在近期归队和球队一起备战新赛季。近日，马布里就在个人微博上透露自己将在近期归队备战新赛季，而上赛季季后赛首轮出局的历史至今让他念念不忘。

“还有6天我就要回到中国的家、备战新赛季了。去年是一次耻辱的经历。自最后一场比赛走出球场起，我学到了很多。完全的专注是一次考验！过几天见。”20日上午，马布里在个人微博上

写道。

与此同时，马布里在微博上晒出一张自己的照片。照片中的马布里全神贯注，眼神里充满杀气，显然，老马这是已经准备好要在新赛季收复失地。

上赛季，北京男篮在季后赛首轮和新疆男篮相遇，最终，北京男篮总比分1:3不敌对手被淘汰，未能卫冕。

经历了这次痛苦的体验，马布里和全队如今也准备好要在新赛季卷土重来。不过，不乏不看

好北京男篮夺冠的网友。

对于这些球迷的看衰，马布里回复说：“我们走着瞧。如果你不是北京男篮的支持者，我会预料到你这样想。”

值得一提的是，北京男篮过去几次夺冠时，看衰和质疑他们的人不在少数。但最终，马布里一次次带队击溃质疑、拿到冠军。而新赛季，马布里和队友们也将继续在被质疑的环境中拼搏。

(艾文)



瓷娃娃大婚

称婚后不会放弃乒乓球

本报讯 昨日，在里约奥运会上带领日本女团获得团体铜牌的福原爱和江宏杰在东京的ANA洲际酒店举行了媒体新闻发布会。这也是福原爱在与江宏杰恋情被公布后，首次召开新闻发布会。在发布会中，福原爱和江宏杰对于两人的一些情况进行了说明，而发布会中，江宏杰的日语能力也是得到了认可。

福原爱在本月初提出了“婚姻届”，这个日文的意思是结婚申请。在昨天的发布会中，两人也对媒体的一系列问题进行了回应。在发布会的一开始，福原爱就说道：“让我来介绍一下江宏杰君，我的丈夫。”

在谈及决定结婚的理由时，福原爱表示：“不管是多么小的事情，他都会和我商量，支持我的决定。”而江宏杰也表示是因为福原爱对于自己的支持。

对于江宏杰的求婚，福原爱表示是在里约奥运会之后，因为

要等残奥会结束，所以才等了几天，等大家的事情都结束了再宣布。江宏杰求婚的时候，福原爱表示自己吓了一跳，脑子里一片空白，所以怎么求婚自己已经想不起来了。

谈及四年后东京的打算时，福原爱表示：“回国一个月后，我和他聊了很多，无论我怎么选择他都会支持我。作为女性运动员，在结婚后继续出现在赛场的并不多，但是结婚不是放弃梦想，我知道结婚有了家庭后，可能会有影响，但是我会给后辈们一个榜样，也会继续努力。就是结婚了也会继续比赛，我以代表日本出战为荣。”

有记者问到了生孩子的问题，福原爱说：“我们好好商量再决定，我对于能商量这一点，感觉很幸福。”说到提交婚姻申请的事情时，福原爱解释道是在9月1日的东京提出了结婚申请。

(小易)



曝国安选帅 瞄准前西甲教练

本报讯 根据西班牙媒体的报道，在本赛季争亚冠资格有望降级又无忧的情况下，北京国安已经着手为下赛季准备。球队已经与西甲比利亚雷亚尔的前主帅马塞利诺进行了会面，不过马塞利诺同样是瓦伦西亚新任主帅的热门人选，御林军将面临这支昔日西甲劲旅的竞争。

今年年初，国安聘请了被称为史上最大牌的教练扎切罗尼，但意大利老师与国安的磨合并不成功，将国安带到降级边缘，最

终双方分道扬镳。谢峰接手球队后，带领国安打出一波不败的战绩，从降级泥潭中脱身，随后便传出国安俱乐部有意让谢峰以临时主帅的身份带队到赛季末的消息。

但目前的国安，已经基本确定无望争夺下赛季的亚冠资格，而降级也没有任何问题，球队处于无忧无虑的状态。但西班牙媒体的消息却表示，国安已经和比利亚雷亚尔的前主帅马塞利诺进行了接触，“马塞利诺收到了不

少报价，已经与来自中超球队的北京国安进行了会面。”不过根据最近的消息来看，国安的东家中信集团，目前正在洽谈新的合作伙伴或者股权转让对象，这是否影响俱乐部的选帅进程还不得而知。

马塞利诺2013年1月出任比利亚雷亚尔的主帅，率领当时还在西乙的比利亚雷亚尔以第2名的成绩重返西甲。上赛季，马塞利诺不仅率领黄色潜水艇杀进欧联杯的4强，只是在半决赛被利物浦淘汰，同时还夺得西甲第4名的好成绩，获得了参加欧冠附加赛的资格。

西班牙媒体的报道中还提到了国安的现有阵容，“国安拥有巴西国脚奥古斯托、前巴西国脚拉尔夫，而且阵中还有来自土耳其的球员伊尔马兹。”除此之外，西班牙媒体还谈到了国安队史上曾拥有一名西班牙教练曼萨诺，他曾经率领国安出战了2个赛季的中超，但今年转投了上海球队申花。

(图腾)