

■体育资讯

两万名跑友 汇聚2018北京国际长跑节

五级医疗体系参与保障 人脸识别提高认证效率

本报讯（记者 彭程）4月15日上午7时，2018北京国际长跑节—北京半程马拉松在天安门广场正式起跑，来自32个国家和地区的20000名跑者参与了这次比赛。

与往年不同的是，备受三口之家喜爱的“家庭亲子跑”由天安门移师到了奥林匹克公园景观大道，共有600个家庭参加比赛，并与半程马拉松同时起跑，这600个家庭也成了最先冲过半程马拉松终点拱门的参赛者。

2018北京国际长跑节—北京半程马拉松由北京市体育局和中国田径协会主办，北京市竞赛管理中心承办。这项赛事已拥有62年历史，2016年“北京国际长跑节”正式升级为半程马拉松，此后还赢得了“2017中国田径协会金牌赛事”的称号。

今年的赛事采取了五级医疗体系进行医疗保障工作，其中包括150名医疗志愿者、50名医师



组成的自动体外除颤仪救援队、120名医师跑者、3个卫生服务站、10辆救护车、4辆急救摩托车和75名医务人员。

比赛当天，参赛者从设在天安门广场西南角的40个通道进入起点区，人脸识别技术的运用提高了参赛者身份认证的效

率。今年移动厕所按照平均60人一个厕位来配比，天安门广场内共设置了314个厕位，赛事路线沿途还设有9个移动厕所点，共3辆移动厕所车及24个移动卫生间。

为了进一步提升跑友们的赛后体验，对于在关门时间内顺利完赛的选手和家庭，组委会精心设计准备了完赛奖牌和家庭亲子纪念奖牌及证书。除此之外，他们还将在完赛后第一时间领取到属于自己的完赛包，其中包含毛巾、饮用水等各类补给物。

彭程 摄



■业余高手

铺上垫子、换上衣服、打开视频……中午11点半，东城区民政局社区服务中心公共服务科科长李岳的午休瑜伽时光再次准时开启。“瑜伽这项运动不仅可以锻炼身体，还让你的情绪得到梳理。每一个新动作的成功完成，更能收获满满的成就感。”练习瑜伽四年来，李岳逐渐感悟着瑜伽的别样魅力。

说到和瑜伽的初次“相遇”，李岳回忆，快乐的开启还源于痛苦的缘由。“最初练习瑜伽是因为腰总疼，听说这项运动可以缓解，我就想练习练习。”李岳的想法却遭到父亲的反对，“他担心我自己瞎练，不仅治不了腰疼，还会造成身体其他部位的误伤。”

仔细思考过父亲的建议后，李岳选择了一家瑜伽馆跟随专业老师开始练习。“主要是记住一些动作的要领，这样以后自己在家做，也不会弄伤。”经过一段时间的训练，李岳慢慢掌握瑜伽的部分入门动作，更感受到这项运动的魅力。随后，她开启自己探索瑜伽的旅程。

因为女儿还小，为了回家后能多陪陪她，李岳将自己的瑜伽练习设定在午休时间。“瑜伽练习在饭前，每次我都是先去打上饭，放在保温饭盒里，然后就开始做瑜伽啦。”一个小时的练习后，李岳感到身体放松。“现在职场上的人，长期伏案，很容易肩颈不舒服。做做瑜伽，放松放松，下午的工作精力会更充沛。”

说到瑜伽的特别魅力，李岳说每一个新动作的突破，也会让她无比开心。“很多瑜伽动作，看起来很简单。但是真要完成，而且是完成得很标准，就不那么

李岳：体会瑜伽别样魅力

□本报记者 盛丽 文/摄



容易啦。”李岳回忆，在练习“乌鸦式”的动作时，她也遭遇了一些小波折。

“这个动作，需要上臂、腿、脚等多个部分的配合，对于我这样的非专业的瑜伽练习者还是有一定难度的。”李岳介绍，起初她在练习的时候，上臂总是支撑不起来。“那时我就在想，肯定是上臂力量不够的原因，造成动作不能完成。”

发现自己的问题后，李岳开始纠结在上臂的力量上。她加大上臂的支撑力度，但是练习一段时间后，动作依旧没有完成。于是，李岳开始重新思考问题所在，还是不得要领。但在一次偶然的练习中，李岳终于完成了这个心仪已久的动作。

“练了这么久，终于能做这个动作啦，真的特开心。”开心的同时，李岳对瑜伽这项运动也有了更深的体会。“做瑜伽的动作，其实每一个都是身体各部位的组合。”李岳说，“就拿这个‘乌鸦式’的工作来举例。开始我不会做总觉得是上臂没有力量造成的，直到第一次完成，我才意识到是身体的总体发力没有掌握到位。”

对于瑜伽，李岳表示自己还会继续坚持做下去，此外她也给自己制定了小计划。“我现在还主要是自己做，不够专业。我计划有机会要跟着更为专业的老师学习瑜伽，不仅仅是学习动作，还要感受这项运动更多内容，体会它的魅力。”

■段言堂

U23政策“弄晕”欧洲名帅

□本报记者 段西元

北京人和主场击败贵州恒丰，赢得了这场另类“贵州德比”的胜利，人和队也终于在主场开胡。不过，这场比赛的结果却把北京足球的“老朋友”曼萨诺推到了极其不利的境地。

人和队和贵州队的较量堪称一场“价值6分”的比赛，两支球队的实力在中超都属于中下游，如果不想让自己在联赛后半程陷入保级圈，就必须在实力相当对手身上拿分。本场比赛人和队虽然依旧错失了大把机会，但还是靠着朱宝杰和阿约维的进球过关。而贵州队虽然一度靠斯蒂夫的破门追平比分，但整场比赛踢得相当没有章法，只输一个球已属“幸运”。

很惊讶曼萨诺的队伍如此杂乱无章，这不是一向稳健的西班牙名帅的风格，以前带国安队、申花队和上赛季的贵州队，曼萨诺总能找到球队球员最好的“结合点”，然后“庖丁解牛”般地制定合理的战术。

但上周六出现在丰体的贵州队充满了各种低级失误，曼萨诺的临场指挥也像是“喝了半斤白酒”之后做出的。曼萨诺为何自乱阵脚？这肯定有西班牙人自己的因素。但不可否认的是，中超的U23政策让曼萨诺束手无策。

前面4场比赛，曼萨诺每场球都安排1名U23首发，但

客观说贵州队的U23球员距离首发还存在着比较大的能力差距。眼见自己的U23弟子们能力不行，但又必须安排他们出场，这场对人和队的关键战役，曼萨诺一反常态派出了3名U23首发。

曼萨诺一生用兵谨慎，出这么险的棋，这也是把老头儿“逼急了”。也许曼萨诺想用“田忌赛马”的方式与博弈，先用“下等马”，再用“中等马”和“上等马”。但西班牙人的如意算盘没有打响。3名U23球员在场上大大削弱了贵州队的战斗力，等下半时曼萨诺想调整的时候，贵州队的整体已经被“带乱”，再想往回“找补”已经来不及了。

不仅仅是曼萨诺深受U23政策困扰，中超许多主帅都遇到了类似的麻烦，比如权健队的葡萄牙名帅索萨以及长春队的主教练陈金刚。“打铁还要自身硬”，面对U23政策，提升球队实力是唯一途径，想靠人员的排列组合“投机取巧”肯定不行。

如果你的U23强了，自然可以应对，如果你的“超龄球员”水平足够高，也可以带动能力欠佳的U23首发球员。贵州队说到底还是水平问题，去年没那么多U23球员上场尚可抵挡一阵，今年彻底暴露了球队真实能力，也真是难为了曼萨诺。