

【开栏语】

“发展体育运动，增强人民体质”，曾激励了无数人投身到体育运动之中。在全民健身上升为国家战略的今天，大家对体育运动的认识也发生了转变，美好生活离不开全民健身，美好生活从全民健身开始。市直机关工委组织开展了“全民健身健康大家谈”征文活动，并整理编撰了《我参与、我运动、我快乐、我健康——北京市直机关干部职工全民健身优秀征文集》一书。即日起，本报开设“全民健身大家谈”栏目，摘选该书部分优秀文章进行刊发，意在反映广大干部职工健身体验和心得，树立全民健身、全民健康生活理念，调动干部职工投入全民健身、全民健康的积极性。

有位作家曾经说过，有两件事情付出一定有回报，一是学习知识，二是锻炼身体。相对于学习知识来说，在锻炼身体上，我一直属于比较欠缺的类型，因为从小学到中学，最发愁的都是体育考试，直到大学以后，体育成绩才慢慢好起来。但偏偏我这么一个缺乏锻炼的人，却跟瑜伽有相当长久的缘分。

最早认识瑜伽还是在小学阶段。那时家里的电视还是18英寸大方块彩电，屏幕里时常能看到一个头戴花环、皮肤黑黑的女孩，在海边的峭壁上或辽阔的草原上，伴着舒缓的音乐，讲着不太流利的普通话，用各种姿势来扭转或舒展自己的身体，有些动作看上去还挺高难度。好奇的我就在电视机旁模仿，经常逗得家人哈哈大笑。在那个电视节目匮乏的年代，这些健身节目和动画片一起，都是我们童年生活中多彩的回忆。

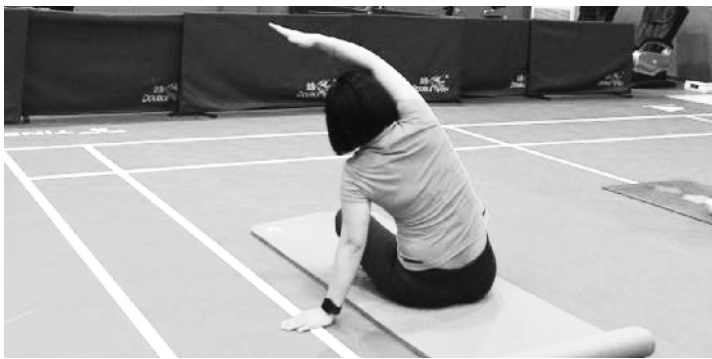
再次接触瑜伽，我已经是—名大一新生。在学校开设的形体课上，老师带着我们做瑜伽，给我们讲瑜伽的历史和诸多益处。从那时起我才真正了解到，瑜伽来自印度，已有几千年的历史。据说，瑜伽最初是一种修行方式，一些古印度的智者在大自然修炼身心时，发现动植物都有一套独特的自我治愈法，因此他们开始观察自然界各种生灵的姿态，并用人的动作不断模仿、改进，逐渐发展出一套动作和呼吸相结合的锻炼方法，这就是瑜伽的雏形。古印度人练习瑜伽，更多是作为一种修行的法门，现代人练习瑜伽，更多是从身心健康方面考虑，它不仅能康健身体，还能塑型减脂、提升气质。

于是，在智能手机和社交软件还没有大肆流行的年代，瑜伽自然成为我们大学校园里许多爱美姑娘的业余爱好。一到上课时间，体育馆里挤满了瑜伽垫，偶

■全民健身大家谈

我和瑜伽的故事

□孙楠楠



尔在角落里还能看到一些“懂行”的男生也在默默参与，场面蔚为壮观。而我这样的瑜伽“铁粉”，上课认真自不必说，课余时间还坚持追随老师继续练习，既健美了身体，又磨练了意志，每次练习结束后的那种放松感，让人瞬间自觉又变美了好几分。参加工作以后，忙碌的生活让体育锻炼变得不再规律，尤其随着使用电脑和伏案工作越来越多，再加上智能手机越用越顺手，时不时还需要移动办公，我也很自然成为一名“低头族”，肩颈疲劳自不用说。专家说，对“低头族”

最有益的运动项目，就是蛙泳和瑜伽。虽然一向怕水的我终于在年前下定决心，咬牙学会了游泳，但由于场馆和时间限制，还是没能好好坚持下来。幸运的是，今年单位每周都贴心安排了瑜伽课程，于是，瑜伽又逐渐成为我最易坚持的锻炼方式。只要工作允许，每个周三中午的午餐时间，我都非常乐于和同事们一起练习，在拜日式、猫式、蛇式、下犬式、婴儿放松式中，既锻炼了身体，又增进了友情，提高了工作效率，可谓一举多得。对所有人来说，如果所学是

所爱，那学习必然就是一件极其快乐的事情。瑜伽于我，也正是如此。瑜伽练习不受时间、空间限制，而且瑜伽中的冥想术更可以随时随地放松身心，无论单独练习、集体练习，都是老少咸宜，居家保健之良品。瑜伽也是一种生活方式，它不仅是动作和呼吸的配合，更是人对自身的思考、与灵魂的对话，是一种精神修炼。每次投入地练习时，精神高度集中，摒弃一切杂念，周围的事物似乎都渐渐模糊，在手指、足尖一点一点不断接近极限的时候，会慢慢发现更真实、更美好的自己。通过瑜伽课程，我也学会理解中国传统文化中的天人合一。做事要遵从规律、贵在坚持，自然事半功倍，比如科学工作、按时作息、均衡饮食等；知易行难，所以练习瑜伽也是一道自我提醒、自我修炼、自我完善的良方。通过瑜伽练习，努力去过一种更加健康和谐的生活。“生命在于运动，运动在于坚持”。有了这句话的鼓励，我想，我和瑜伽的故事未完待续。

■体育资讯



纳达尔：输球只怪斗志不足

新华社电 世界第一纳达尔11日在ATP世界巡回赛总决赛首轮小组赛中“脆败”给此前不曾战胜过自己的兹维列夫。赛后，西班牙人对于记者们提出的诸如“身体”“坏运气”甚至“新婚”等一系列可能的理由都予以否定。他表示，输球只怪自己斗志不足。

纳达尔此前5次对阵兹维列夫全部获胜，但当日在总决赛的室内硬地场上却很难与德国后辈抗衡，以2:6、4:6败下阵来。纳达尔坦言，这场失利最让他不满的是斗志。“我一直都是很积极、充满斗志，但今天不是。我的情绪、移动、自信以及击球都不是百分之百在线。我今天本需要拿出最强的斗志，但我却没有。”

由于纳达尔之前因腹部受伤退出了巴黎大师赛，直到上周抵达伦敦后才恢复发球训练，因此很难不让人怀疑他的身体是否百分之百准备好了。

对此，纳达尔干脆地回答说：“我的腹部没有问题，我一点也没感觉到疼。”他甚至表示，腹部的表现可能是他当晚唯一值得肯定的。“当然，我得承认我之前的训练确实因此少了一些，但我必须得特别谨慎。既然今天比赛

全程我的腹部都没有问题，那么希望明天我可以多训练一会。”

连续15年获得年终总决赛资格，但纳达尔至今还没有一座这一ATP赛季收尾战的奖杯。于是，有人开玩笑推断纳达尔和总决赛“八字不合”。对此，纳达尔显然也没有一丝认同。“我们取得成就的时候不是靠好运气，我们遭遇困境时也不要怪坏运气。”

至于经常在赛季尾声遭遇伤病，纳达尔也并不觉得和坏运气有什么关系。“那只是我职业生涯的一部分。过去我确实总是经历漫长而又艰苦的赛季，所以在赛季末尾，我的身体总是面临严酷考验。今年我的比赛并不多，我一直在努力确保健康结束一个赛季。从这个角度看，腹部受伤可能算一点点坏运气，因为这不像是我的膝盖因为总是奋力奔跑而受伤，那只是一次不太对头的动作，而我一开始甚至都没有感觉到。”

还有记者问纳达尔是不是因为最近刚刚结婚所以分心了，纳达尔一副难以置信的表情，说：“你问这个是认真的？不是在开玩笑？我和同一个女孩在一起15年了，过着稳定而平凡的生活，不管是戴了戒指还是没戴，我都还是一样。”

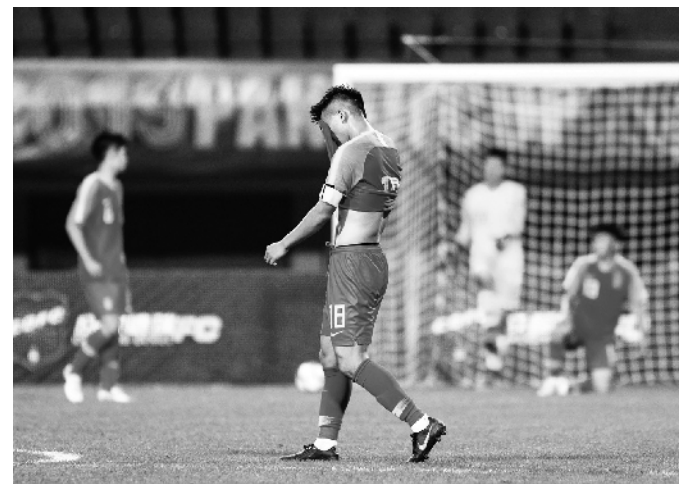
■新闻分析

U19之败殇在青训

U19国青队时隔25年无缘亚青赛正赛，一时间舆论大哗，令无数人痛心疾首。然而寻根溯源，中国足球又一次的“寻底”固然有连续换帅等主观原因，其本质问题仍在于青训体系的缺位。中超近年来的繁荣一定程度上让我们忘记了，这些2001年龄段的孩子，实际上仍然是生长于那个青训系统最贫瘠的时代，有了当年的“因”，如今的“果”其实并不意外，对中国足球来说，最重要的是把这些年逐渐扎下去的青训之“根”扎住、扎好，坚定不移地哺育好，不要总想终南捷径，如此才不会再过十年、二十年又一次徒呼奈何。

当看到柬埔寨、老挝等球队都能跻身亚青赛，而中国U19国青队却无缘正赛的时候，相信无数球迷心中充满了对中国足球的无力感。这种无力感近年来从国足一路传导到青年队，也令众多关心中国足球的人想问，足改这么多年了，中超变得更红了，球员们赚钱更多了，为什么我们的足球水平一直没有进步？

简单地说，这是足球运动的规律决定的，要想让国家队有实质性的进步，主帅、好的联赛环境和政策等等都是有益因素，但最终的决定因素仍是球员。巧妇难为无米之炊，在中国足球青训贫瘠了这么多年后，短短几年就想出成绩，并不现实。



就拿这批U19的孩子们来说，这个年龄段整个中国足球的好苗子屈指可数，这是由当年的青训体制决定的，其中有很多历史原因，这里不再赘述。但残酷的事实就是，没有基数就难以发现人才，没有人才又谈何成绩？当然，这么说并不是要“甩锅”给历史，当失败已经发生，我们要做的是思考如何在未来改变这一现状，如何真正把中国足球的水平搞上去。

要知道，现在整个亚洲的水平都在进步，越南、印度甚至巴勒斯坦、塔吉克斯坦、马来西亚……这也是我们的青年队现在屡屡受挫的另一个原因。逆水行舟，不进则退，当别人都在进步，一直没有长进的我们，打不

进正赛似乎成了时间问题。而换个角度说，以目前的水平，就算进了正赛又如何？

其实，关于中国足球出路的一切答案都在足改方案之内。

这听上去似乎是正确的废话，但有些时候，中国足球真的需要多做一些眼前看起来毫无利益和好处的“无用之功”，当每家职业俱乐部都能把青训作为自家的立身之本，当学校和社会里想踢球、喜欢踢球的人越来越多，当职业球员们真正有了职业球员应有的素质……中国足球想搞不好都难。

待从头、收拾旧山河，朝天阙。
据新华社