■赛事推荐

世界杯预选赛 叙利亚VS中国 今日22:00

客战叙利亚:国足至少需要1分

□本报记者 段西元

北京时间今日22:00，国足将迎来世预赛亚洲区40强赛最困难的一场比赛——客场挑战叙利亚队。对于中国队来说，这场比赛不容有失，如果在客场输球，晋级十二强赛的道路就会变得异常曲折。

很多人都在说，这场比赛国足非胜不可。确实,如果中国队能够客场全取三分，球队的境况会得到极大改观。由于客场没有拿下菲律宾队，中国队在和叙利亚队的竞争中已经处于下风。不过我们也应该看到，以中国队目前的实力，真要在叙利亚队身上拿到3分并不容易。这场球对于国足来说,及格线就是不输球。从赛程来看，中国队40强赛上半程的赛程明显比下半程困难，上半程打马尔代夫、菲律宾和叙利亚都是客场,对菲律宾、叙利亚的两连客更是“坎儿上加坎儿”。退一万步说,客场战平叙利亚队,中国队虽然不会实现反超，至少也会拖住叙利亚队前进的脚步，毕竟两队现在积分差距还不到一个身位，回到主场中国队依然有很大的机会。最糟糕的结果是输球,这样中国队和叙利亚队的积分差距就有了5分，在统共只有8轮比赛的这个“小联赛”里,你要是追5分几乎是天方夜谭，毕竟这个组有两个鱼腩球队，指望叙利亚人在鱼腩球队身上翻船是不现实的。这场比赛中国队应该踢得聪明些,不能一味强攻,要“摸索着”来,比如踢个二三十分钟感觉困难，完全可以把阵线收一收。中国队并不是亚洲强队,不能端着架子,要用最现实的办法去应对。

本场比赛对中国队最大的考验是防守,虽然中国队前3场比赛没有丢球，但那与三个队孱弱的攻击力有关，叙利亚队的攻击力是马尔代夫、关岛、菲律宾所不能比的。叙利亚队最大的威胁是高中锋索玛，他在前面的比赛中打进了很多球，在沙特联赛也是所向披靡。这种类型的球员,中国队一向是比较惧怕的。像我们国内联赛里的佩莱、金信煜,中国的后卫们见了他们都非常怵头，很难说索玛的能力比金信煜强，但他的风格特点注定会给中国队带来麻烦。中国队要尽量顶住高中锋正面的冲击，同时对第二点的保护也得“拼命”。中国队另一大隐患是左后卫，里皮理想中的左后卫是李磊,但李磊有伤在身,里皮不得不另觅人选。从目前情况看，老将郑铮出战的可能较大，虽然郑铮现在助攻能力一般，而且在俱乐部很多时候是踢中卫，但至少他比赛经验比较丰富，防守能力上佳。锋线上杨旭上轮比赛受到很多批评，而且这场比赛面对强队，中国队运动战的机会会比较多,也许韦世豪会派上用场。

■职工体育

“丰采杯”职工篮球赛落幕

本报讯（记者 余翠平）11月11日，2019年丰台区职工“丰采杯”篮球比赛落幕。

据悉，本届篮球联赛由丰台区总工会主办，科技园区丰台园工会承办。本届篮球赛得到了全区基层直属工会和广大职工篮球爱好者的大力支持，总计有14支队伍报名，近150名选手参赛。

“篮球比赛真的很不错，让我们职工在繁忙的工作之余得到了很好的休闲放松!”经过8天24场比赛的激烈角逐，最终南苑地区总工会代表队、科技园区丰台园工会代表队、丰台区规自委分局工会代表队、卢沟桥街道总工会代表队分获前4名。

太平人寿运动会展示职工风采

本报讯（记者 马超）11月8日，“历九弥新 共享太平”太平人寿北京分公司2019年秋季职工运动会在北京西山国家森林公园召开。

运动会比赛项目包含了指压板接力、运转乾坤和超级胖子接力等一系列集趣味、竞技于一身的项目，也包括了传统的力量比拼项目拔河比赛。

太平人寿北京分公司党委书记、总经理王平表示，运动会既是参赛队员风采的展示，又是对团队协作能力的检验，希望各参赛队伍和全体运动员全力以赴，奋勇拼搏。

太平人寿总公司群众工作部负责人柳向明表示，北京分公司在制度搭建、业绩成长等各方面都起到了排头兵作用。希望北京分公司借助运动会等丰富的文体活动形式为系统内输送更多优秀、专业的体育人才，展现太平北分人的风采。

中铁建工职工海岛骑行

本报讯（记者 马超 通讯员 杨德政 王温成）11月9日，中铁建工上海分公司工会在上海市长兴岛桔园拓展基地举行了以“你我同行、‘骑’乐无穷”为主题的海岛骑行活动。本次比赛共有52名机关职工和职工家属参加，体验了一场绿色健康、趣味横生的低碳运动。

据该公司工会负责人介绍，活动旨在引领全体职工树立健康运动理念和环保意识，倡导低碳生活习惯，推广文明健康的出行方式。骑游休闲组32名职工骑行15公里，全程穿梭整个长兴岛江海口，沿途可以一览长江第一滩、横沙渔港、青草沙水库等景点，将休闲与锻炼相结合，在骑游中锻炼身体。亲子互动组可以在海边江边惬意一番，欣赏“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的美景，也可以在沙滩上捡贝壳、寻螃蟹，解锁亲子运动模式，别有一番乐趣。

上海分公司人力资源部的张绍宸是2019年大学刚毕业的新员工，他在完成骑行活动后说：“这次活动太棒了，沿着海堤骑行，映入眼帘的是无垠的江海、一个个电力大风扇和一望无际的田园风光，海风吹来心境开阔，烦恼都抛在脑后了。”

据了解，该公司工会近年来从自身实际出发，以全民健康生活方式行动方案为指导，以创新开展健康生活方式为契机，发挥工会组织作用，积极搭建职工群众便于参与、乐于参与的文化体育活动平台。

建工一建员工登山感受运动魅力

11月9日，北京建工一建工会在千灵山公园举办了以“为梦想攀登、与健康同行”为主题的员工登山比赛活动。近50名员工参加此次活动。活动中，参赛员工按规定路线进行了3.6公里的山路攀爬比赛。登山途中，大家相互搀扶，相互帮助，相互鼓励。一路欢声笑语，展现了一建员工队伍不畏艰辛、勇争第一的精神风貌，同时也使大家感受到了户外登山运动的魅力。

本报记者 曹海英 摄影报道

■全民健身大家谈

我的舞蹈缘

□肖素琳

“雁南飞,雁南飞……”加班晚归的我，路过街心公园的时候听到这段熟悉的旋律，不禁嘴角上扬,轻声哼唱,一身的疲惫好像也完全消失了。这首优美舒缓的《雁南飞》，是我们单位舞蹈队的练功曲，我已经反反复复听过数百遍。我和舞蹈的缘分也正是从这首歌开始的。

我这个人，打小就和音乐舞蹈绝缘,唱歌跑调忘词,跳舞浑身僵硬,是个典型的文艺盲。上学期间的各种文艺演出都与我无关，大学里一个不剩的“扫舞盲运动”也无奈放弃了我。就这样一转眼混过了三十多年,直到被好友“威逼利诱”着拉进了单位的舞蹈队。

第一天练功的场景至今仍记忆犹新。在悠扬的音乐里,平日里一板一眼的同事们幻化成了美丽的天使。优美的舞姿、婀娜的身段,还有那漂亮修身的练功服、黑色柔软的练功鞋、腰间飘逸的小纱裙,深深地触动了我。原来,跳舞的人儿那么的美!从那一刻起，我喜欢上了舞蹈，也由此开始了我和舞蹈不解的缘分。

练习舞蹈的这一路，真是喜忧参半。从练功之初就挫折不断：腿踢不高、腰弯不下、胳膊伸不直、后背挺不起……三十多年没有舒展的筋骨让我一度怀疑自己是个废人。是舞蹈老师的悉心指导,是伙伴们的肯定鼓励,更是对舞蹈本身的喜欢和着迷，使我坚持了下来。一遍不会,就练三遍，三遍不会,就练五遍、十遍,直到把动作完全记下来。

克服了动作关，接下来还有表情关和感情关。为了学会笑,我嘴里横着筷子，每天在镜子前练习；为了真正理解歌曲表达的感情,我一遍又一遍地听原曲,揣摩体会，跳舞练习的时候也试着把自己的心带进去,把情感融进去。大半年过去了,舞鞋破了两双,汗水不知浸湿了多少身练功服,当音乐响起的时候，我终于不再是木头人、苦瓜脸,而是舞姿优美、舞步轻盈的“舞者”了。

本以为可以放松放松了，元旦春节又不期而至，学习舞蹈最难的“舞台关”猝不及防地出现在面前。平日里，我连登台发言都神经紧张，更别提在聚光灯下面带微笑地跳舞了。我毫不犹豫地选择了临阵脱逃，但又被好朋友“绑”了回来。这一次的挑战对我来说，压力是巨大的。随着演出一天天逼近，我开始变得越来越紧张。为了帮我争取上台的机会，头号种子选手的好朋友主动选择了幕后，舞蹈老师更是专门为我编排了动作，反复指导我的不足。伙伴们都在鼓励我，为我加油。

演出的日子终于来临。当舞台的灯光全部点亮，台下黑压压的人头映入眼帘时，我来不及犹豫，也顾不上紧张，耳朵听着音乐，手和腿不由自主地开始舞动起来。当我和伙伴们圆满完成了整支舞蹈到台前谢幕的时候,才看清了观众席里的同事们。在大家温暖的笑容和热情的鼓掌中，我的视线模糊了，泪水滑过始终上扬的嘴角,咸咸的,甜甜的,就像这一路走来的日子。

如今，我学习舞蹈已经快五年了。感谢舞蹈，让我重拾了自信,学会了微笑;感谢舞蹈,让我感受了友谊,学会了分享;感谢舞蹈，让我锻炼了身体，学会了美丽。感谢舞蹈带给我全新的世界，我要一直跳下去,舞出更好的自己。