

■段言堂

恒大队比国安、上港多了“一口气”

□本报记者 段西元

中超联赛落幕，广州恒大赢得了冠军，榜首三强被北上广三强占据。从俱乐部的投入到整体实力上来说，未来数年中超的竞争形势可能都是北上广三强争锋。本赛季恒大队能够力压国安队和上港队，是因为他们比这两支球队多了“一口气”。

因为种种是是非非，恒大俱乐部受到了很多非议，不过就恒大队场上的表现而言，他们拿到冠军当之无愧。就球队牌面而言，北上广三强各有千秋。恒大队的优势在于变化多，战术变化是意大利教练的特点，卡纳瓦罗虽然在执教经验上还是个“雏儿”，但他显然继承了意大利教练的优良传统。恒大队在比赛中可以打出不同的战术体系，这在中超球队中是非常罕见的。记得里皮刚执教恒大队时，曾对中超有一个评价——所有球队都在踢4231，根本不会别的体系。已经过去几年了，虽然4231不再是“唯一”，但多数球队一旦确立一个体系就很少变化。恒大队能够在比赛中使用不同体系取得成



功，除了卡纳瓦罗的执教风格，还有就是这支球队年轻球员突飞猛进的成长。恒大队7连冠的功臣都已渐渐老去，在中超引进内援是很费劲的事情，因为中国本土好的球员寥若晨星。当恒大队把韦世豪、杨立瑜收入帐下的时候，确实引起了一阵“骚动”，认为恒大俱乐部通过某种方式占了便宜。但是这种声音也仅仅是“骚动”并不猛烈，因为大家都

对年轻球员的实力不大认可。一个赛季过去了，韦世豪成了恒大队进攻的利器，杨立瑜则成了恒大的“喂饼之王”，想想看年初的时候，谁会想到韦世豪、杨立瑜能有如此的表现？与国安队和上港队老化的阵容相比，恒大队无疑更早更快接近完成了新老交替，这为他们未来和京沪两强争锋打下了坚实的基础。

国安队和上港队在牌面上其

实并不逊色于恒大队，说恒大队垄断了球员资源并不客观。无论是国安队还是上港队，内外援的阵容上在中超也是“钻石级”的。不过，两支球队在赛季中期也确实都出现了一些问题。国安队比埃拉在“北京德比”的比赛中肋骨骨折，这一下让施密特建立的成熟体系崩塌。很显然德国人没有为国安队的战术进行备案，看上去球队的阵容厚度不逊色于恒大，人非常多，但这些人都是为一套打法服务的。作为一支志在冠军的球队，只有一套体系是不够的，因为多线作战肯定会让你用不同的战术去应对。热内西奥上任后，曾经想为国安队打造一套边路进攻为主的体系，可是这几年国安队能打的边路球员基本上离开了，最让人哭笑不得的是韦世豪卖给了恒大队，成为恒大队夺冠拼图中的重要一环。热内西奥拼凑的阵容，让国安队在最关键的两场比赛中输给了恒大队和上港队，尽管在其他比赛中没有犯错误，但前面“挖坑”太

大，追是追不上了。北上广三强中，阵容厚度最差的就是上港队，在武磊离队后，上港队更是没了主心骨。间歇期用阿瑙托维奇换掉埃尔克森，从最后的结果看也是不成功的。佩雷拉跟热内西奥一样，想为上港队也换一套体系，三中卫变成了四后卫，一度收到不错的效果。但是上港队在人员上不够充沛，一旦核心球员不给力，他们找不到“替代品”。

战术层面的胜出，说明恒大队在准备期的训练上更为成功，这一点无论是国安队还是上港队都得“虚心学习”。本赛季北上广三强都有过长时间连胜，但也都有过长时间低迷，恒大俱乐部也上演过“教练上学习班”的“闹剧”，可最终挺过去的还是恒大队。必须要说，恒大队已经从“暴发户”变成了“企业家”，他们的内心中也藏着“底蕴”二字，关键时刻咬得住。明年的联赛期待北上广三强以及其他劲旅能让争冠形势更“混乱”一些，如果每年联赛都像今年联赛这样激烈，中超的关注度还会提高。

■全民健身大家谈



冰心曾在《谈生命》中谈及，我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。她认为生命像向东流的一江春水，他聚集起许多细流，合成一股有力的洪流，向下奔注，一路上他享受着他所遭遇的一切；生命又像一棵小树，他从地底聚集起许多生力，在冰雪下欠伸，在早春润湿的泥土中，勇敢快乐地破壳出来。我不像冰心先生有那么多优美的辞藻和动人的语句，我眼中生命之重，是有事做，有人关怀，有问题可想，有选择的自由。而这一切需要一个健康的人生，健康是生命存在的基础。

现代社会都市人的生活节奏普遍很快，很多上班族忙忙碌碌一天后，回到家里希望放松一下。一些人为了保持良好的体型和强健的体魄会选择运动，比如健身、跑步、骑行和游泳，或者约上两三志同道合好友同去打

乒乓球、羽毛球。很多人都认识到了加强健身和运动的重要性。也有一些人不喜爱户外锻炼，喜欢窝在自己家里，在家中也可以运用小型的健身器材进行辅助性的锻炼，练习瑜伽或举哑铃。我个人而言，平时运动量较少，随着年龄的增加和体重的攀升也认识到自己缺乏一个健康的生活方式，没有充分地进行健身和适量的运动。虽然单位工会举办了很活动，植物园赏花、校园健步走、校外走河、投篮比赛等等，我也都积极参加，享受和同事们在欢声笑语中怡情养性，但毕竟还是需要自身有个长期坚持的锻炼计划。我个人也希望从自身做起，加强健身，拥有一个健康的生活方式。做一个健康的水务人，立足岗位，做好各项工作。

其实我想健康不单单指的是身体的健康，也包括心理的健

康，无关男女，无关生活在几线城市，无关身份地位，心理健康出现顽疾有时候比身体上的病痛还要可怕。遇到心理问题需要多方面调节疏导。近年来随着经济社会的发展，快节奏的生活方式也会衍生出一些弊端。我们普通人都会面临工作和生活的双重压力，遇到心理问题也属正常，但当遇到不开心的事情且没有及时有效地疏解就很容易产生心理疾病。当然出现问题并不可怕，可怕的是没能很好地处理问题。其实疏解的方法有很多种，因人而异，可以选择求助心理医生或是自我消化。外向型的人更愿意外出和朋友们聚会，将心中的苦闷统统说出来；内向型的人可能会选择找寻自我疏解的渠道，方式也多种多样，有的通过看感兴趣的书和电影，甚至是睡觉去转移注意力，画画、书法或练瑜伽也不失为另外一种排解烦忧情绪的健康方式。

我们每个人都只有一次生命，没有人的一生是一帆风顺的。当遇到问题时，需要摆正心态，积极去应对，我想与其自怨自艾，不如选择做一个乐观且积极向上的人。我们每个人在融入社会时最先学会的是和社会相适应，也要和环境相和谐，要有健康的人生观与世界观，一分为二地看待世界上的事，摆正自己在社会生活中的位置，这是心理健康的基础。须知先有“我为人”，才有“人人为我”，对人宽、责己严，自然达到了情绪健康。另一方面要有良好的生活习惯，坚持规律饮食，遵守作息时间，坚持运动等等，当身心都健康才能算是真正的健康。我们常说没有全面健康，何来全面小康，只有身心俱健，才能拥抱全面小康的美好明天。

生命有千万种可能，每一个生命都有动人之处，如果它需要寄托于一种方式存在，那么愿我们每个人都努力用健康去诠释。

■职工体育



中建职工乐享运动会

本报讯（记者 马超 通讯员 徐朋）近日，中建二局二公司第六届职工运动会落幕，该公司华北、华南、华东、西北、山东等片区共2000余人参加活动。

本次运动会进行了10项赛事的精彩比拼，既有团队拔河、百米赛跑等4项竞技运动，又有车

轮滚滚、袋鼠运瓜、运转乾坤等6项趣味运动。

据介绍，此次运动会不仅是一次体育健身的盛会，也是对全体职工整体素质和精神风貌的一次检阅，还是对“快乐工作、快乐生活”理念的一次生动实践，进一步增强集体荣誉感和团队精神。

西城职工赛棋牌

本报讯（记者 陈曦）近日，西城区第七届职工棋牌类比赛在先农坛体育场开幕。本次比赛涉及扑克牌、围棋、象棋三类项目，为期三天。

据了解，比赛由西城区总工会主办，天桥街道总工会承办。开幕当天的“敲三家”扑克牌比赛中，来自西城区各委办局、街道办事处、企事业单位16支参赛队伍进行了角逐。比赛分两阶段进行。当比赛进行到第二阶段时，天桥街道工会服务站二队与天桥街道办事

处参赛队“一家人”狭路相逢。本着“友谊第一，比赛第二”的精神，两支队伍比赛中欢笑不断，原本紧张激烈的比赛氛围被冲淡许多。最终天桥街道办事处棋高一着，晋级四强；二队略逊一筹，虽止步八强但比赛热情仍然不减。

相关负责人表示，西城区总工会广泛开展职工体育活动，有利于增强职工体质，进一步激发广大职工群众的健身热情，同时，展示了西城区职工的良好精神面貌。