

段言堂

孙悦进国家队？为什么不呢？

□本报记者 段西元

北控队连续两个主场作战一胜一负，发挥最让人感到亮眼的无疑是老将孙悦，他接连上演得分20+的好戏。能够连场20+，这对中国本土球员来说并不是易事，因为在CBA球队中，本土球员大部分时间都扮演配角。

马布里曾说他不能要求孙悦更多，孙悦给球队已经够多了。此言不虚，在孙悦刚加盟球队的时候，还是可以听到很多不同的声音，唱衰的和挺他的一样多。毕竟这已经是一个30多岁的老将，要知道中国球员的运动寿命普遍不是很长，孙悦这个岁数在一般人看来，已经到了运动生涯“日薄西山”的阶段。年龄大只是一方面，两年多的沉寂让孙悦远离职业赛场。CBA是个强度很大的联赛，几乎没有人相信一位阔别这个联赛两年之久的老将，



还能成为比赛的主宰。事实上从第一场比赛开始，孙悦就在用行动“驳斥”那些质疑的声音，他用最快的速度成为了这支年轻球队的领袖。如果说前面几场比赛孙悦还是暴露了体能的一

些问题，随着赛季的深入，孙悦已经完全适应了这种高强度、高对抗的比赛。令人惊讶的是，孙悦不但成为CBA的一个重要球员，在最近的比赛中他完全成为了“主角”。

数据是不会骗人的，但有些东西并不能只看数据，孙悦对球队的贡献不仅仅是得分、篮板还有封盖，他现在已经可以带着这支球队前进了。球员一老可能就会有些“懒”，特别在防守端贡献越来越小，不过你看孙悦的每场比赛，他在防守中身先士卒，很多看上去很“麻烦”的对手都是孙悦在防。即便被换下场休息，孙悦还经常会在场边提醒年轻球员，注意场上的一些细节。当队友情绪不稳定的时候，孙悦也每每是第一个上前安抚同伴的。这些“画外音”，在孙悦之前几个赛季的比赛并不多见。过去的孙悦虽然也是球技高超，但更像是“机器”上的“齿轮”，而现在他则在负责整个“机器”的运转。北控队拥有弗格这样的超级外援，但孙悦的作用胜似外

援，因为他是中国人，他说的话，大部分队友都能听懂，一旦有这样一位本土领军人物，球队往往感到安心。

这几天看到一些有趣的评论——如果世界杯上有孙悦，中国队会不会走得更远？这是一个无法兑现的假设，但孙悦会不会重返国家队？首先得看他个人的意愿，毕竟一个人的精力是有限的。如果孙悦还有这个愿望，他的实力应该是可以在国家队拥有一席之地，像他这种能够在小前锋和控卫之间摇摆的球员，在中国球员中极其少见。对位后卫，他有身高优势；对位锋线球员，他有灵活性的优势。孙悦不可能像几年前在国家队那样左冲右突，但他至少可以成为球队的一枚机动棋子。孙悦进国家队？为什么不呢？

■全民健身大家谈

你能想象自己在一种类似失重的状态下，进入一个完全不同的空间里的曼妙感觉吗？潜水，正是能给你带来这种感受的海洋运动。

如今越来越多的人开始接触潜水，进而喜爱潜水、迷上潜水。潜水确实是一个很有魔力的海洋运动。世界上70%的面积都是海洋，然而我们太多人却都没有机会好好地去看一看那个广阔的奇妙世界究竟是什么样子。

或许只有当你亲自潜入水中，蜕变成了来到这世上最初的样子，离开了地面，被海水包围的那一瞬间，才能发现此时的世界与我们所处的世界是多么不同！

色彩斑斓的鱼儿环绕在周围，那些你没听说过的海洋生物活灵活现地出现在你眼前。潜入水中，只能听到自己的呼吸，看到的是那片广阔无边的大海，不知不觉，整个人都会随之安静下来，生活上的不顺、内心的烦恼都抛在了脑后，只是沉浸在这片蔚蓝之中。这里没有喧哗、没有吵闹，你可以静静地随着那些多彩的鱼儿同游，自由自在，没有束缚。

潜水有益于人的心智体全面塑造。潜水的好处不仅在于水中的奇幻世界给人带来巨大的精神享受，而且经常从事潜水运动可以发展全身各部分的肌肉，提高力量、速度、耐力和柔韧等身体素质，还能培养人们勇敢、顽强、协作、谨慎的意志，当然还可以增加智力、自信心和驾驭复杂情况的能力，同时还可以提高学习的能力。在成为合格潜水员以后，学生们会发现他们学到的绝不仅仅是潜水，还包括物理学、生理学、海洋学等等学科知识。此外，如果他们继续他们这富有教育意义的旅程，还能进入到地理学、人类学和历史学领域。

潜水具有减肥瘦身的功效。水域的环境大大不同于陆地，研究证明，人在水中活动时受到的阻力是空气中的800多倍。水带来的巨大阻力会加大运动的难度和总量，使人完成某一动作所用的力量为通常所用的6倍以上，因而达到事半功倍的健身效果。另外，水环境的热传导



潜水之乐 超出想象

□市信访办 孙元鹏

能力是空气的20多倍，即使待在水中静止不动也会消耗很多热量。就像一个滚烫的鸡蛋，放入水中冷却要比放在空气中快得多。所以，一个人在水中运动10分钟所消耗的能量，相当于在地面上以同样的强度运动1个多小时。在水中运动40分钟可以消耗400卡的热量，轻松达到锻炼全身的目的。另外人在陆地上锻炼，由于地心引力的作用，关节与关节拉的紧摩擦多，容易造成运动损伤。

潜水具有美容的效果。人在水中运动基本不会出汗，减少了汗水中盐分对肌肤的刺激。同时，肌肤经过水流和波浪的拍打而发红变热，这使得毛细血管扩张，可以提高皮下血管的循环功能，具有特殊的按摩作用，可以减少肌肤的松弛和老化，使肌肤光洁、润滑、富有弹性。休闲潜水者使用的是经过多级净化后压缩入瓶的纯净空气，这对于饱受大气污染的都市人来说，等于“洗”了一次肺；潜水在日本非常流行，因为在潜水时，随着深度的增加，根据气体分压定律，人们吸收的氧气含量会越来越纯，高氧可以让人消除杂念、减轻压力和放松心情

情，陶冶心智，还可以减少皮肤皱纹。美容效果明显。

潜水还具有减压的健康疗效。潜水性能够锻炼人的体魄，促进人体各组织器官机能的改善，特别对呼吸、心血管系统有良好的作用，可以减轻静脉曲张患者的痛苦，也有利于改善过度疲劳及失眠者的睡眠。而且潜水还能够提高并改善人体的心肺功能。同时，研究发现经常接触海水的人，海水里的矿物盐化成离子可有效补充人体所缺少的微量元素。

潜水还可以促进家庭和睦。对于一起进行水肺潜水的家庭来说，其中还有一个好处是可以培养孩子乐于助人良好品质。当你的孩子取得潜水证书后，他（她）会成为父或母或共同的潜伴。家庭潜伴可以互相鼓励，相互协作，通过练习可以继续提高潜水技能。只要有相似的兴趣便可以扩展潜点范围，共同享受水下乐趣，并将此作为一生珍贵的记忆来分享。家庭成员之间的关系因此可以得到良好的维系和促进。同时这也是培养孩子海洋环保意识的好机会，对孩子的世界观、人生观教育也有重要的意义。

■职工体育

朝阳区产业工会 迷你马拉松开赛

本报讯（记者 刘欣欣）近日，2019年朝阳区产业工会迷你马拉松比赛在朝阳公园举行，来自朝阳区高新技术产业工会、朝阳区服务业工会、朝阳区文化创意产业工会的80名职工参与其中。

早晨的天气虽然寒冷，但律动感十足的热身操“唤醒了”大家的运动细胞。伴随着发令枪响，选手们纷纷冲出起点，开始了自己的5公里赛程。

“平时工作很忙，有的时候整个上午都坐在办公桌前，站起来活动的时间都没有，这次是一个很好地让自己运动起来的机会。”来自建会企业均豪不动产管理集团的职工郭亚平表示，自己经常参加工会组织的活动，不仅活动类型丰富，而且内容都是受到职工欢迎的。不仅锻炼了身体，还能够和外单位的职工沟通交流，是一个很好的学习机会。

相关负责人表示，此次朝阳区的三家产业工会联手举办迷你马拉松比赛，旨在丰富职工业余生活，进一步增强职工的身体素质，与此同时，为职工搭建一个交流、沟通的平台，展示出朝阳区各个产业的职工团结奋进、积极向上的精神风貌，增强工会组织的凝聚力。

轨道公司 第三届“奋进杯” 篮球赛落幕

本报讯（记者 白莹）经过近1个月激烈角逐，北京市轨道交通建设管理有限公司第三届“奋进杯”篮球赛于12月13日落幕。本届篮球比赛在各分工会大力支持下、在全体队员的共同努力下、在拉拉队的热情参与下、在裁判员的认真执法下，用体育运动的形式活跃了职工文化体育生活，取得了圆满成功。最终，机关联队、第二项目管理中心、轨道运营公司分获冠军季军。