■赛事推荐

第四届U23亚洲杯暨奥预赛 韩国队VS中国队 今日21:15

国奥队不必有太大压力

□本报记者 段西元

今天中国国奥队将迎来U23亚洲杯暨奥运会亚洲区预选赛的首场比赛，对手是韩国国奥队。自U23亚洲杯创立以来，国奥队在这项赛事中成绩一直不佳，这届比赛涉及奥运会门票，国奥队的前景依然不容乐观。

这支国奥队可以说命运多舛，组建之后从教练到队员，人员上总是会出现动荡。希丁克换成郝伟之后，中国国奥队的成绩稍有起色，不过球队的表现很不稳定，经常是好一场坏一场。从球员构成来看，这支中国国奥队还算整齐，大部分球员都在职业球队能够打上比赛。客观说，中超的U23政策，“强行”让年轻球员得到了在顶级赛场锻炼的机会。这份国奥队的名单中，像魏震、朱辰杰、蒋圣龙、黄政宇、段刘愚、胡靖航、陈彬彬、杨立瑜、张玉宁、刘若钒等，在中超球队已经站稳了脚跟，特别像朱辰杰、张玉宁、杨立瑜更是国家队的常客。这支

国奥队最大的问题是“不平衡”，无论是希丁克时代还是郝伟时代，给人的感觉总是抓了进攻防守出问题、抓了防守进攻出问题，“按下葫芦起了瓢”是常态。

很难预测国奥队在U23亚洲杯上能走多远，奥运会门票不敢奢望，但还是希望球队至少能够打进淘汰赛。国奥队所在小组有韩国、伊朗和乌兹别克斯坦，如果是国家队分在这样一个组打亚洲杯，那恐怕比赛之前就可以提前宣布“毕业”了。不过青年队的比赛有很大的偶然性，不能按照成年队的实力去照搬，即便对手确实很强，年轻球员的发挥也不如成年队稳定。如果照搬国家队实力，伊朗肯定是这个组最强的，但恰恰伊朗国奥队很可能成为中国国奥队的“突破口”。我们总是说中国国奥队已经32年没有通过奥运会预选赛了（2008年是东道主），但伊朗国奥队更惨，他们已经40年无缘奥运会比赛了。奥运会改制为U23球员参加之后，伊朗国奥队的成绩更是惨不忍睹。感觉伊朗人似乎对青年队的比赛没有其他国家那么重视，一直采取的是顺其自然的态度。乌兹别克斯坦恰恰是这个组最不能被忽视的球队，他们是U23亚洲杯的卫冕冠军，其国奥队和国家队人员有很多重叠，他们集训备战的时间也很长。中国国奥队今天的对手韩国国奥队，他们历来非常重视奥运会的比赛，因为如果在奥运会拿到奖牌，韩国球员可以因此免服兵役，这也是为什么在奥运会改制U23球员参加后，韩国队从未缺席决赛阶段的原因。虽然缺少了一些明星海外球员（不是国际比赛日，欧洲俱乐部不放人），但韩国国奥队依然可说是本届赛事最大热门之一。

综合本组球队的实力，韩国队和乌兹别克斯坦队应该处于相对领先的位置，中国国奥队和伊朗队的水平要差一些。其实，中国国奥队不必背负太大的压力。奥运会门票对各大洲国奥队来说本来就“僧多粥少”，谁进谁不进都很正常，而且虽然是奥运会，但这项比赛说出大天儿去也不过就是“U23世青赛”而已，真正代表一个国家足球实力的还是国家队。中国国奥队参加这项赛事首要的目标是打出水平，如果朱辰杰、杨立瑜、张玉宁等在U23亚洲杯能打出联赛的那种精气神儿，就说明我们的足球水平还不是那么差，如果这支球队的球员能有三、四个未来出现在李铁的国家队名单中，也就算是“完成任务”了。

■体育资讯

2021年世俱杯和2023年亚洲杯筹备工作启动

新华社电 2021年世俱杯和2023年亚洲杯筹备工作7日在京启动。

国家体育总局局长苟仲文指出，要抓紧成立赛事组委会；加强对筹办工作的组织领导，层层压实工作责任；加强与国际足联、亚足联的沟通合作；抓紧抓好比赛训练场馆的规划建设工作；努力做到“办赛精彩、参赛出彩”。国家体育总局副局长、中国足协党委书记杜兆才表示，近期要重点抓好以下工作：一是加快启动比赛场馆及其配套设施的新建改建工作；二是做好赛事工作计划和预算；三是做好开闭幕式等大型活动的策划组织工作；四是推动足球发展。

2019年10月24日，经国际足联理事会投票通过，中国获得2021年世俱杯举办权。根据国际足联与中国足协联合考察评估意见，上海、天津、广州、武汉、沈阳、济南、杭州、大连成为2021年世俱杯举办城市。其中，上海将举办世俱杯开幕式和决赛。

2019年6月4日，亚足联召开代表大会，宣布中国获得2023年亚洲杯举办权。这是继2004年后，中国时隔19年再次举办亚洲杯。根据亚足联与中国足协联合考察评估意见，北京、天津、上海、重庆、成都、西安、大连、青岛、厦门、苏州成为2023年亚洲杯举办城市。其中，北京将举办亚洲杯开幕式和决赛。

西城区每个街道将新增一处室外球场

本报讯（记者 陈曦） 记者昨日从西城区第十六届人民代表大会第七次会议新闻发布会上获悉，今年起，西城区将把建设群众“家门口”的体育健身设施作为工作重点，加大体育公共服务供给。计划到2022年，全区每个街道至少新建1处室外专项球类场地。

近年来，西城区一直在积极破解大城市群众健身难题，因地制宜建设群众家门口的体育健身设施。近期，西城区全面梳理各街道疏解腾退空间、边角地、闲置用地、公园绿地，将利用这些场地，按年度分批新建一批嵌入型、小型多样、灵活简易的健身场地设施，方便群众就近就便健身锻炼。预计2年内，各街道每年新增1片群众身边的体育场地，到2022年，每个街道至少新建1处室外专项球类场地。

据悉，根据前期各街道梳理汇总的情况，初步提出了19处的建设计划，包括健走步道6条约5000米、篮球场2处、门球场2处、乒乓球场3处、网球场1处，仿真冰场地5块。其中，结合2020年北京市全民健身示范街道创建和西城区冰雪运动发展规划，德胜、西长安街、陶然亭、天桥、椿树等5个街道各建设可移动拆卸式仿真冰场地1块。

同时，今年西城区将继续高标准铺设健走步道5公里，主要对北滨河公园、北营房城市森林公园、西便门遗址公园及条件适宜的社区内的现状道路路面进行整体升级改造。

■职工体育

趣味活动 凝心聚力

“这镖投得好，能得高分。”“厉害了我的哥！”现场职工互相加油鼓劲儿。上周，北京建工一建公司工会组织60余名职工开展了以飞镖、跳绳等为主的趣味活动。相关负责人表示，举办此次活动旨在丰富职工生活，增强企业凝聚力，让节日氛围更浓厚。

本报记者 曹海英 摄影报道

■全民健身大家谈

“胖子”老公不胖了

□北京住房公积金管理中心 颜辉

近年来，全民健身运动的开展如火如荼，运动健身逐渐成为我们生活中不可或缺的一部分。没有健康，一切是零！因为家里有一个患有高血压和脂肪肝的老公，作为媳妇的我更是深有体会。

老公是一个体重180斤的大胖子，我有时跟他开玩笑，说我怀孕8个月时都没你肚子大。在日常生活和工作中，我与“胖子”老公几乎很少运动，每天步行走几百米到公交车站可能就是我们自己一天全部的运动量了。但是在2014年单位组织的体检中，我老公查出重度脂肪肝及高血压。作为媳妇，我在第一时间开始查找各种治愈脂肪肝、高血压的方法。一时家里的气氛特别紧张，他开始去各大医院看高血压，医生的建议是吃降压药、控制饮食、适当锻炼身体，并且每个医院医生的结论几乎都是一致的。但是我们心里开始打鼓，刚30岁的他难道就要开始吃降压药吗？这个药一旦开始服用就不能停下来呀。当时这个病对于我们家庭来说既是身体的考验，也是精神的考验。医生告诉我们，脂肪肝及高血压的形成很大一部分原因就是因为肥胖。回想起爱人的饮食及运动习惯，也不难找出原因：爱吃、不运动成为他身体健康的“杀手”。通过这次体检，我和老公开始重视他的身体状况。他决定管住嘴、迈开腿，并通过跑步的方式来锻炼身体。我则全力支持，也希望通过改变他的饮食习惯和运动观念，达到事半功倍的效果。

人们常说压力就是动力。他将压力化作动力，每天晚上都坚持去奥森公园跑10公里。2015年9月20日，他还参加了北京全程42.195公里的马拉松比赛。虽然晚上回家后，他的脚底全是水泡，甚至连续一个星期走路，都是用脚边一拐一拐地走，但他跟我说，跑步既放松了身体，也放松了心情，也让自己做什么都积极而充满活力，意志坚定，充满了一种永不服输的精神！

或许这就是跑步的魅力吧。通过他的影响，我也开始参与到这项运动中。我体会到了快乐，体会到了运动完之后大汗淋漓时的轻松。我的颈椎病在不知不觉中得到了很大的改善，每天在办公室对着电脑时不再头昏脑胀，这是运动带给我的改变。2015年11月，单位又组织体检，我老公拿到体检报告的那一刻，开心的像个孩子，第一时间给我打电话，告诉我他的体检结果一切正常了，脂肪肝没有了，高血压也降到了正常水平！这都是运动带给他的改变。他再去看医生的时候，医生也很惊讶。后来医生也提出了一些专业建议，毕竟高血压的形成是有很多原因的，一定要根据自身的条件来治疗，该吃药的时候还是要吃药。但是适当运动肯定是对身体有益的，所以一定要坚持。

或许是医生的鼓励，又或许是我老公在拿到体检报告的那一刻更加坚定了他继续跑步健身下去的决心，他成为了跑团成员，业余时间与跑友们参加各种长跑节。

他跟我说：“跑步的高潮体验就是冲过终点的那一刻，当拖着疲惫的身躯踏上计时毯时，看到为你喝彩的观众，看到迎接你的队友，激动、兴奋、曾经的痛苦……五味杂陈的感受从躯体深处直涌上心头。当泪水合着汗水流淌下来时，觉得一切都值了。”

全民健身，就是让每一个人都能在运动中找到快乐。我想通过自己及家人的改变，也呼吁身边的人都动起来，因为运动改变的不止是身体的状态，还有我们对生活及工作的态度，坚持就会带来健康，带来好运！