

体谈

当足球成为热爱

□ 刘祖刚 李书哲

年龄的增长和阅历的丰富,让他们日渐明白团队和协同才是完成任务的根本,个人英雄主义远没有多脚传递、团队配合进球来得畅快淋漓

国足球成绩如何,这颗初心始终没变。

2014年,遂川民间组织踢足球联赛(业余七人制),一下子勾起不少老铁们的美好回忆,瞬间激活了沉睡多年的足球细胞。大家踢球的理由惊人一致:不求胜负,但求锻炼身体降低高血糖、高血脂,还可以球会友。

遂川虽没有职业球员,但多年来足球水平总在全市名列前茅,7到8支队伍,活跃的爱好者有百人之众。联赛中还有不少“80后”“90后”,算起来和我们是两辈人了。不过不管几辈子,场上可是“刺刀见红”、不讲情面,“真刀真枪地干”,后辈绝不给“老人”们面子的。

在业余联赛中,球员“80后”居多,“70后”也不在少数。他们中有教师、医生、小老板、机关干部,彼此默契可想而知。但足球就是润滑剂,一两脚球下去,共同语言就出来了。

毕竟是多年懈怠,大龄球员们才跑了10来分钟就气喘如牛,大家相视一笑,不道破——缺练。年龄大了,对足球的感悟

也发生了变化。当年的前锋球风独,都爱进球,一场比赛经常“梅开二度”,上演“帽子戏法”,“大四喜”也时常有之。但年龄的增长和生活阅历的丰富,让他们日渐明白团队和协同,才是完成任务的根本,个人英雄主义远没有多脚传递、团队配合进球来得畅快淋漓。就像巅峰时期的西班牙队,传球都能传进大门。

看到一群已经发福、头顶微秃的中年人和“90后”仍在同场竞技,虽然内心会飘过一丝自豪,但岁月的风尘已在逐步掩埋青春年少,足球还是需要代际传承,衣钵相授。

这些年,遂川加大基础设施投入,群众体育运动蓬勃发展,羽毛球、足球水平长盛不衰,极其考验耐力极限的马拉松也风靡一时。当年绿草茵茵的县中球场,已被先进的塑胶体育场取代。在县城学校甚至乡镇中小学都有大小不等的足球场,随处可见踢球的人。

停球、转身、拉球……这是巾石小学操场经常能见到的场景。一位瘦小、鼻梁上架着副眼镜的老师,正在教孩子们踢球。

刚开始,少年们很难控制足球,跑着跑着,球就滚远了。

老师叫康绍斌,教数学。与笔者闲聊前,他指了指孩子们身上的巴萨球衣,说是从网上淘的,花了近千元,拉起了一支12男4女的队伍。谈及教孩子们踢球的初衷,康绍斌坦言:“就是强身健体这么简单!如今农村生活水平好了,孩子们不免娇生惯养,缺乏锻炼。我从读中学开始踢球,进入南昌师专后,因为学业紧张一度中断,已没有提升空间了,希望他们能延续自己的梦。”

让孩子们踢球,不怕摔吗?家长们同意吗?面对笔者质疑,康绍斌直率地说:“农村孩子毕竟‘野’惯了,平日在山上、田地里摸爬滚打,经摔、经撞得很,家长都放心。”

如今,在康绍斌的悉心调教下,孩子们不仅在县里比赛出类拔萃,个中优秀的双胞胎兄弟肖峰、肖清还曾到广州富力足球俱乐部试训过,并数次加入县队,到本省的吉安、广东梅州、广西梧州、贵州贵阳参赛。

谈及下一步打算,康绍斌说,如今国家发展足球的氛围这么好,踢球还是很有前途的。

当足球成为热爱,何愁绿茵新苗不冒头?

域外

硅谷练摊记

□ 赵晶

车库甩卖交易中,卖方清理了库存,买方得到了实惠,貌似闲置的货品在他人手中物尽其用。相同事物,换个视角思维就会收获意外的惊喜

在美国,每到周末经常可以看到房屋主人进行车库甩卖(Garage Sale),他们将家中的闲置物品摆放到门廊里、车库外或是庭院中,以非常便宜的价格卖给需要的人,也有人称之为庭院卖场(Yard Sale)。车库甩卖是美国特有的一种文化符号。通常来说,出售闲置物品是为了清理库房或是因为搬家需要减轻负重,赚取额外收入并不是主要目的。交易物品五花八门,小到衣服、玩具、装饰品,大到家具、电器、烧烤架,几乎涵盖了美国人的日常所需。

因为价格低廉,车库甩卖这种方式通常会受到家庭主妇、留学生以及收藏爱好者的青睐。当然,交易过程中博弈双方也少不了一些讨价还价、斗智斗勇,但是大家却乐在其中,最后皆大欢喜、各取所需。笔者在美期间就曾有过这种摆摊卖货,与当地人交易库存的有趣经历。

那是一个周末早晨,独居多年的邻居安请我们帮忙,她打算清理些闲余物品并举行一场甩卖活动。我们当然不会错过这次难得的体验机会,于是欣然应允。

走进安的车库,能够停放两辆车的空间填满了各种杂物:瓷器、木雕、玻璃器皿,书本、玩具、首饰花瓶,分门别类摆在各层货架上,让人眼花缭乱。与其说是车库,倒不如说这里更像一个堆放杂货的仓库。安告诉我们,房屋已经有70多年历史了,这样的老房子在湾区非常普遍。“最初车库可没这么拥挤,我们小时候还能在里面做游戏。后来杂物越积越多,逐渐家用车就被挤到门外了。”安有些自嘲。尽管塞满货品,但房屋女主人对于每一个物件都非常熟悉,如数家珍。“这件雕塑是我父亲送给我的,那个画框是从欧洲带回来的……”我们一边帮忙搬货,一边听她滔滔不绝地介绍。她也会不定期清理物品,有次她把一些旧衣物放到门外桌子上,标注路人可以免费取走。“谁知第二天他们不仅拿走衣服,还把我的桌子也一起搬走了!”提起这件事安依旧耿耿于怀。

上午9点左右,卖场迎来首批买家,一位带着孩子的年轻妈妈挑中了一套精装国家地理杂志。在美国二手书籍都很便宜,但这套杂志看起来更像是收藏品,包装精美。有对中国老年夫妇对一件木雕艺术品非常感兴趣,得知20元的报价后,老人沉吟片刻说道,这里有些划痕,能否5元钱卖给我?我向安如实告知,以为这个还价会得罪她,不想她平心静气地说:“不,18元。”双方的期望值相差太远,交易陷入僵局。这时候另一位老人打破尴尬:“其实我们知道旁边社区今天也有相同活动,但我们年纪大了,不想走那么远……”这种暗示明显有了效果,安接过木雕,眯着眼睛反复端详,似乎同时在考虑能够接受的价位。两位老人最终如愿以偿,花费8元钱抱走了他们心爱的艺术品。

人群中,有位中年人挑选挂饰摆件时神情非常专注。上前攀谈,得知他是位硅谷IT工程师,平时喜欢在各个街区闲逛扫货。他的第一次淘货经历是在20年前,那时刚到美国没有积蓄,所有的家用品都是通过车库甩卖淘来的。最让他津津乐道的是一套上世纪70年代的陶瓷餐具,“厚重光滑、质感十足,估价近千元,我只花了30元。直到现在我们还在使用。”我望向安,思忖如果她拥有这些餐具,将会以怎样的价格出售呢?此时的安正向两位居民热情推荐一台老式冰激凌机,这款上世纪70年代的古董在她眼中仍然是个宝:“现在的新款产品太安静了,许多人还是喜欢那种原始的质朴,机器转动起来哗啦啦的声音才有生活气息……”

将近中午,人群逐渐稀疏。我们清点了下劳动成果:上午共收入300美元!为了回报我们的帮助,安请我们从货摊中任意挑选一件想要的物品。我选了一盏老式台灯,并坚持说回国时会送还给她。

黄昏,屋内台灯微微泛着黄光,明亮而温馨。此时,安送来巧克力和自制饼干,再次向我们表达谢意。在台灯映衬下,安的眼中闪着光彩:“谢谢你们选择了那盏台灯,我母亲曾经使用过它,刚才在屋外看到的灯光又唤起了我童年的美好回忆。其实房屋里的每一件物品都仿佛有生命有记忆,对我都有特殊意义。虽然有些不舍,但这些物件如果能继续发挥作用,那我也很欣慰。”

美国有句谚语:One Man's Trash Is Another Man's Treasure,意思是说一些人所认为的弃物在另一些人眼里就是财富。车库甩卖交易中,卖方清理了库存,买方得到了实惠,貌似闲置的货品在他人手中物尽其用。相同事物,换个视角思维就会收获意外的惊喜。生活何尝不是这样呢?平日所遭遇的种种失意和缺憾,一些人认为是重大挫折,遂沮丧难过;但在另一些人眼里却是宝贵的经历,并愈挫弥坚。同一幅画面,是黄昏落日还是黎明的曙光,取决于你的心智。因为我们知道,幸福快乐的获得,往往由心而不由境。

服务台

暑期锻炼需谨慎
这些误区要了解

□ 韩秉志

暑假来临,篮球、足球、羽毛球等体育培训项目也随之火了起来。平时学习紧张,不少家长都赶紧抓住暑假时机,让孩子们好好锻炼一下身体。不过,在炎炎夏日,并不是所有的孩子都能接受突如其来的高强度锻炼,健身活动中还存在着不少误区。

目前,伏天已经来临,其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。在33摄氏度以上的气温下进行体育锻炼,则出汗量会增大。而较高的空气湿度和较小的风速易使汗液无法快速蒸发,人体散热出现困难,体温调节也受到限制。一旦热量积蓄在体内,就会引发全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状。

在北京体育大学运动医学教研室副教授张培珍看来,防止中暑,选对运动时间很重要。“为了减少中暑发生,从服装上可以穿浅色服装,运动时避开一天最热的时间,即中午12点到下午4点。运动时间一次不宜超过1个小时。可以分次进行锻炼。”张培珍说。

还有一个误区是,人们觉得热,往往只穿短裤、背心来运动。其实在酷暑之日,皮肤从外界环境吸收热量,反而会觉得更热。如果身穿材质透气、宽松、浅色的服装,反而可以减少中暑情况的发生。

张培珍指出,很多孩子在运动中喜欢直接穿凉鞋,其实在运动中最好是选择鞋底有一定厚度、透气性较好、有足弓垫的运动鞋。“需要注意的是,在运动的时候一定要系紧鞋带。如果跑着跑着鞋带松了,不仅影响跑步的心情,也容易绊倒自己,造成崴脚情况的发生。一旦韧带发松,造成习惯性崴脚的状况,就得不偿失了。”张培珍说。

对于饮料的补充,也是很多青少年在体育锻炼中容易忽视的环节。很多人觉得,顶着太阳去踢一场球、打羽毛球,出了一阵大汗后,再喝几罐冷饮,这种感觉舒服极了,但这里其实也有误区。

“很多青少年并不知道运动后如何补充水和能量,喝什么温度的饮料。实际上,剧烈运动后应避免不能喝太凉的饮料,尤其是冰镇饮料,而是温度比常温略低一点即可,这样有利于促进吸收,达到快速补充水和能量的效果。一般来说,每小时补充量不宜超过800毫升,不要一瓶水一口气喝完。”张培珍建议,在运动中,应遵循“少量多次”的原则进行补水,运动后补水应注意不要过快过猛,以免引起运动后脱水的发生。

很多青少年体育爱好者比较担心在锻炼中出现运动损伤。业内人士指出,运动损伤并非完全不能避免,关键是做好预防工作。尤其在夏天,运动时要选择适宜运动的场地,避开高温、高湿度环境。

“对于平时不经常进行体育锻炼的人群,开始运动前要先要做好热身运动。可以根据运动项目的特点,先让身体做一些短时间、低强度的动作,对主要关节部位预热。运动之后也要进行整理放松活动,注意合理使用运动器械。”张培珍说。



小朋友们在河北省廊坊市安次区一家游泳馆内学习游泳,尽享夏日清凉。

新华社记者 王 晓摄

自律给我自由

□ 周玉娟

岁月将我推向中年时光,新陈代谢开始放缓,精力开始下降,体重增加,亚健康侵扰。一个月的健身房锻炼,又将我的青春拉回来一点点

一鼓作气,办了一张健身卡,请了一位健身教练。

原因是,今年上半年体重“飙升”。清晨的体重秤上,小数点后面的数字不断攀升。那些加班到夜里,不断吃下去的方便面、虾片、薯条和香肠,都成就了今天的我。更重要的原因,是不断僵化的肩颈和腰肌,在按摩师手下酸痛不已。每次在镜子里面对油光满面的自己,几乎都要崩溃。

越加班越是想“葛优躺”。在痛定思痛之后,我跟着同事进了健身房。动感的音乐,空气中充斥着荷尔蒙的汗水,还有大家“呼哧、呼哧”跑步快走的声音,都让我这个办公室里的“懒虫”仿若进了新天地。

看着手机短信的提醒,我才意识到钱袋子又紧了一些,剩下的事情就是如何让这些溜出去的银子不白白。

装备,直接网购了,便宜实用。和教练互加了微信,定下了一个月的瘦身健身计划。回到办公室,我暗暗下了决心:赶走过劳肥,重拾信心,赶走亚健康,重获健康。

口号喊得山响,不代表能坚持。第一天,仅仅10分钟热身,从跑步机上下来的我,就喘得像是得了“哮喘”。在我

头晕想呕吐的时候,教练一张帅气的面孔给了我鼓励。“唉,我当年也瘦过啊,也那么青春啊!”“姐,刚开始,你得坚持,以后就好了。”好吧,人生贵在坚持,反正钱也不能退了。

天刚亮,想起床去卫生间,只觉全身无一处不酸痛。那感觉,就像是被人狠狠揍了一通,酸爽。咬着牙,慢慢翻了身,托着腿下了床。一整天,我像个机器人一般,行动迟缓,在同事异样的眼光中,我在脸上挤出了一丝微笑。

第二次去健身,教练一句话惊到了我。“对付酸痛的办法,就是继续锻炼。”没办法了,走上跑步机时候,我觉得自己像是上了“贼船”。咬牙坚持,锻炼的一个小时里,我只有告诉自己,自己找的,自己找的。不过,随着时间推移,渐渐地,酸痛消失了。等锻炼结束洗浴的时候,我感觉自己真是轻了好几斤。

没过几天,全身的酸痛感彻底消失。然而,体重秤上的数字却没有变化,有那么几天,甚至还重了一斤。这和我减肥健身的初衷相悖啊!这时候,我都会按照教练的要求,按计划锻炼。我开始享受自律带来的快乐。不是有那么一句话么?“自律给我自由”。坚持健身,饮食自律,给了身体好的调节,也给了我自由的精神享受。

练专业细致的解说下,我又重拾了健身的信心。

一周三次健身,感觉身上有劲了,可是饭量也增加了。饿了吃饭,那个香啊!尤其是主食,馒头米饭,就是干嚼,也是满嘴香甜。之前,在教练的严厉要求下,我将方便面等食品一律送走了。人加班,就吃沙拉或者水果。被味精芳香剂引诱的日子实在难受,远远看着薯条虾片向我招手,想想花掉的“银子”,想想之前孱弱的身体,还是决定听教练的。不吃油炸食品,少吃脂肪含量高的食品,多吃粗纤维和蛋白质含量高的食品。

一天,两天;一周,两周……一个月过去了,肩颈痛消失得无影无踪。拉连衣裤拉链的时候,不再需要吸一口气。走路的时候,更加轻快了。面对健康食品,也不觉得那么难以咽下了。整个人,在朝着一种好的方向走。这种感受,别人能看得出来,自己感受会更加明显。

岁月将我推向中年时光,新陈代谢开始放缓,精力开始下降,体重增加,亚健康侵扰。一个月的健身房锻炼,又将我的青春拉回来一点点。如今,我已经坚持了3个月不间断健身,除了出差,我都会按照教练的要求,按计划锻炼。我开始享受自律带来的快乐。不是有那么一句话么?“自律给我自由”。坚持健身,饮食自律,给了身体好的调节,也给了我自由的精神享受。