



拼下一场带血的战斗 中国女足重返世界杯八强



女足姑娘庆祝胜利。 新华社发

综合新华社电 这是一场带血的战斗，中国女足勇敢笑到最后——在20日进行的加拿大女足世界杯八分之一决赛中，中国队依靠王珊珊的进球1:0力克喀麦隆队，第六次闯进世界杯八强。

全场比赛第96分钟，当德国主裁判斯坦豪斯吹响哨子，中国队替补席上的教练和球员们冲入场内疯狂庆祝，韩鹏缠着渗出血的绷带与守门员王飞紧紧拥抱。

王珊珊却像被黏在座位上一样站不起来，她狠狠喝下一大口水，长出一口气。胜利的功臣还是悲剧的主角，对王珊珊来说，这或许是自己职业生涯最漫长的4分钟——第12分钟，这位25岁的天津姑娘垫射破门，但她之后三次错过必进球，补时阶段被换下后，她在替补席上攥着拳头看着队友守住胜果。

“我要把这个进球献给自己的父亲！”王珊珊赛后终于如释重负露出了笑容。

替代禁赛的主帅郝伟出席新闻发布会的助理教练常卫巍盛赞球员们的表现：“我们球员非常棒，我可以用六个字‘精彩、顽强、勇敢’来评价她们，她们就像斗士一样

完成了比赛，谢谢她们。”

要知道本场比赛出现了女足比赛罕见的一幕——比赛接近尾声，韩鹏在一次头球争顶中，先做完了动作，但接着头部被后发力的对手重重顶了一下，顿时脸部鲜血直流。随后，她整个头部被包扎得严严实实，但很快又返回赛场。“缝了六针，没事，不疼！”如果这是一个男人说出的话，肯定也会让人称赞“真爷们儿”。可当一个身高1米65、皮肤被晒成巧克力色的瘦弱女孩子说出这样的话时，赛后在混合区作为男记者的我们，都不禁心中一颤。

“拼”，一直是韩鹏在接受采访时，最爱说的一个字。她曾在小组赛阶段说，再不拼，再不发挥，就没有机会了。而在当天击败喀麦隆后，谈到八强战可能遇到的对手美国，她用带有天津口音的普通话说，没有别的，还是拼。

中国队的四分之一决赛将于26日在渥太华进行，缺席了上届世界杯的“铿锵玫瑰”此番进入八强在很多人眼里已经超出预期，这群年轻的姑娘还能走多远？“现在她们已经没有包袱，能走多远就走多远，能飞多高就飞多高。”常卫巍说。

国际瑜伽日，印度教练送建议—— 不要只为时尚而练

□记者 戴斌

从今年起，每年的6月21日为国际瑜伽日。昨天上午，来自印度的瑜伽教练阿玛在甬城月湖畔展示瑜伽体式，围观的不少人都向他竖起大拇指：“印度功夫也很厉害嘛！”阿玛今天要参加在雅戈尔体育馆举行的“中国宁波国际瑜伽日”活动，他是本次活动特邀的大师之一，毕业于著名的印度辨喜瑜伽大学。“练瑜伽不能只是为了时尚，而是一种调节身心的方式，修炼一种生活的态度。”昨天他接受本报记者专访时，这样给瑜伽爱好者提出了建议。

阿玛抵达月湖景区时，看到有不少老年朋友在跳广场舞，他说“这样的锻炼也很好”。等他铺开垫子展示瑜伽体式时，有些人围过来观摩，63岁的傅志军阿姨忍不住跟着比划起来，阿玛干脆邀请她一起展示。傅志军阿姨说自己每天到月湖边打太极，已经坚持十几年，所以身体柔韧性也还不错。

“我和平时一起打太极拳的朋友都不是为了参加比赛拿名次，就是想练练‘内功’强健身体。”傅阿姨的这一说法，与阿玛教练的理念居然相通。阿玛说，瑜伽这项运动在印度虽然也有流派之分，但并没有等级区分。“有的是初学者，有的是长期练习者，就这种区别而已。”他说。阿玛属于印度“HATHA瑜伽”流派，这种瑜伽训练不仅要做好各种姿势，同时要配以必要的呼吸和冥想。

去年12月11日，联合国宣布接受印度总理莫迪的倡议，将每年6月21日定为国际瑜伽日，这让瑜伽运动得到了更多关注。事实上瑜伽运动在宁波也流行已久，不过当前呈现两个明显特征：练习者女多男少；很多人不能长期坚持。记者就此询问阿玛教练：“你怎么看这种现象？”

他说在印度，男女练习者比例没有太大差距，只是女

性有更充裕的时间去参与瑜伽运动。“男性需要强壮一些，但除了刚强的肌肉，也还需要练习身体整体的协调性，所以瑜伽对男性也是很好的锻炼方式。”阿玛还认为，除了身体力量、柔韧性等方面增强之外，瑜伽更重在气质，重在心理方面的提升。“练习过程是心灵的释放，要思考和调校自己对人生的态度，那才是好的境界。”

对于“坚持”的话题，阿玛说他已经了解过宁波的练习者大致情况，约有60%的练习者没有长期坚持下去。“首先要解决的问题是，练习者必须想清楚自己到底为什么练习瑜伽。不能是因为好玩，因为要跟时尚潮流，而是要提高自己的身心。然后需要找到一个好的老师，能在你遇到障碍的时候给你指导性方案。练习过程中，每个人的身体和心理都会遇到问题，如果没有人帮助解决，可能就半途而废。”

在阿玛看来，把瑜伽当做一种生活方式才是最好的选择：“最好每天都做做动作，早晨是最好的练习时间，早上没空的话，其他时间抽空做也可以。瑜伽按照功能也分为很多种类，比如办公室瑜伽、高温瑜伽、减肥瑜伽、理疗瑜伽等等，每个人可以根据自己的具体情况来选择练习方式。”

冯唐： “任性”的文艺男神

本报讯(记者 梅薇) 这是一张略显忧郁的脸，多数时候说话喜欢蹙着眉头。直到站起身，一条修身牛仔裤勾勒出一双修长的腿，倒也显出那么几分偶像气质来——他就是被高晓松调侃为“京城的白富美都是其粉丝”的“文艺男神”冯唐。昨天下午，冯唐现身宁波书城，签售新书《女神一号》，很多年轻女粉丝前来捧场。

李敬泽曾如此评价冯唐：“冯唐小说写了十几年，粉丝遍江湖，传言此人是一高手，但是，没人说得清他是哪门哪派。”

冯唐淡定地表示：“写小说是一个人的事，该怎么写就怎么写，我从不迎合，只是引领。”

当然，冯唐有其“任性”的资本：他同时拥有“妇科医生”、“前麦肯锡合伙人”、“医疗集团创始CEO”等身份。用他自己的话说，“我不以写作为生。”也因此，他肆意地游走于自己铸就的那个“江湖”里。

《女神一号》是冯唐的第六部小说。冯唐说，他偶尔也会去翻翻自己的旧作，但这其中，唯一翻不下去的是《欢喜》——这是他17岁时写的第一部小说。

六部小说，风格都有所不同。冯唐说，不变是不正常的，变才是正常的。因为每个人的见识、境遇都会有所变化。“我的态度，就是不强求。无论是题材还是遣词造句，那个时候什么合适就怎么写。”“这就好比是一瓶红酒，它会随着时间的改变，口味上也有所变化。”冯唐表示，他今后作品的风格，“还是会变化。”

写了20多年男男女女的事，可一个“如何追女神”的问题，却问倒了冯唐。“我哪里知道？我真的不知道！”冯唐声音突然就低了几分贝，“在这事上，我一直是很被动的。”

冯唐曾言：“尽管无数人写了无数小说，关于爱情、婚姻、婚变，但是似乎这些表象之上和之下，还是有很大的人性没被挖掘出来。”于是，就有了这本《女神一号》。

他将书里的男主田小明定位为“理工猥琐男”。在他眼里，有些“理工男”不太会审美，“很多大家觉得尴尬的事，有些理工男并不会把它当成尴尬。”

冯唐自己也是“理工男”。在对待“喜欢什么类型的女生”这样的问题时，他又显露出了几分理工男的特性：“我欣赏各种类型女生的美感。胖的、瘦的、高的、矮的，都挺好。”不过想了想，最后冯唐还是有了结论：如果非要最打动我的，恐怕就是真诚了，“不装最好，虚伪可耻”。



冯唐接受采访。 记者 胡龙召 摄

我市攀岩选手再夺世界冠军

本报讯(通讯员 郑莹) 2015年世界杯攀岩赛(重庆站)于6月20日至21日在重庆市九龙坡区举行，宁波体工队运动员钟齐鑫以5.81秒的成绩夺冠，并创造了个人历史最好成绩。这也是继上个月在世界杯加拿大分站赛中以6.26秒夺冠后，钟齐鑫为中国队取得的又一枚宝贵的金牌。