

亚洲足球先生揭晓 武磊第二次落选

# 中国球员何时不再“陪太子读书”？

□ 本报记者 王磊

11月29日晚,2017年度亚洲足联颁奖礼在泰国曼谷举行,最受瞩目的亚洲足球先生评选揭晓,亚冠最佳射手、叙利亚国脚赫里宾击败阿联酋国脚马尔和中国国脚武磊,获得该项殊荣。中国足协收获“安慰奖”——亚足联年度草根足球贡献奖之激励奖。

亚洲足球先生从1984年开始评选,至今已评选出34位,但中国只有2人当选,分别是2001年的范志毅、2013年的郑智。最近三年,中国球员都有人入围亚洲足球先生的候选名单,2015年郑智入围,2016年武磊入围,2017年武磊入围,最终结果都是中国球员成了“陪太子读书”的角色。

其实,中国球员能够入围亚洲足球先生候选,就已经算是“幸运”。按照亚足联的评选标准,亚洲足球先生所颁发的对象,是那些效力于亚洲国家或地区联赛的亚洲籍球员,突出的是“本土”概念。像孙兴慜、奇诚庸、冈崎慎司这一类的旅欧球员,像高拉特、胡尔克这样的超级外援,虽实力出众,是没有资格参与竞争的。

效力海外的亚洲顶尖球员和效力亚洲的外援无法参选,便给了中国球员机会。随着广州恒大、上海上港在亚冠赛场的突出表现,中国球员成为亚洲足球先生评选中不可忽视的一部分。最近三年,屡屡入选的中国球员却一次次与亚洲足球先生擦肩而过。究其原因,主要有两个方面:一个是中国队的战绩拖了后腿;另一个则是中国球员的表现不够突出,获得亚冠或者国家队的单场MVP不够多,个人表现还不足以弥补团队成绩的不足。

2015年,郑智虽有广州恒大的亚冠冠军做后盾,无奈个人表现并不抢眼。哈利勒则是亚洲杯最佳球员,个人打进4球,也有亚洲杯四强、亚冠亚军等集体荣誉。2016年,武磊以14个进球加冕了中超本土最佳射手,此外,带领上海上港杀入八强。但是他的竞争对手马尔带领阿尔艾因打入亚冠决赛,个人荣获亚冠MVP,更重要的是,马尔在世预赛也有精彩表现。

至于2017年的评选,武磊的竞争力的确增加了。在过去的一年中,武磊以20个进球拿到中超银靴奖、中超本土金靴奖。此外,他还在亚冠中打进5球,带领上海上港打入亚冠四强。唯一不足的是,武磊在国家队层面没有太有说服力的表现,中国队止步12强赛,武磊只打进1球。

相比之下,赫里宾无论是在个人表现还是团体荣誉方面,都要胜出一筹。他首先帮助战火纷飞的叙利亚队历史性闯入世预赛附加赛,其中包括小组赛击败中国队。另外,赫里宾还帮助沙特阿尔希拉尔队闯入今年亚冠联赛决赛,他个人以10个进球获得亚冠最佳射手;国内赛场,阿尔希拉尔队获得双冠军。

连续两年入选,又连续两年与亚洲足球先生失之交臂,原本自信满满的武磊,在颁奖仪式上显得有些失落。但是输给赫里宾这样强大的对手,武磊也只能心服口服。不过,对于26岁的武磊来说,再次失利并不是终点,未来他还有冲击该奖项的机会。如果明年上海上港能登顶亚冠,即便没有世界杯的表现,武磊也会有机会完成逆袭。

## 2017年亚足联年度颁奖典礼各奖项名单

- 梦想亚洲奖:日本足协
- 年度最佳足协激励奖:伊朗足协
- 年度最佳足协发展奖:越南足协
- 年度最佳足协潜力奖:阿富汗足协
- 亚洲草根足球潜力奖、激励奖、发展奖:不丹足协、中国足协、新加坡足协
- 最佳女教练:高仓麻子(日本女足主帅)
- 最佳男教练:堀孝史(浦和红钻)
- 最佳五人制球员:哈桑萨德赫(伊朗)
- 最佳海外球员:孙兴慜(韩国)
- 最佳年轻女球员:宋香辛(朝鲜)
- 最佳年轻男球员:李昇祐(韩国)
- 最佳女球员:科尔(澳大利亚)
- 最佳男球员奖:赫里宾(叙利亚)

11月29日,北京,景甜亮相2017时装周之夜盛典。

青春偶像剧《极光之恋》中再演霸道总裁

# 张晓龙:多些挑战,突破限定

□ 本报记者 陈巨慧

由马可、关晓彤、张晓龙、赵韩樱子等领衔主演的青春偶像剧《极光之恋》正在湖南卫视热播,这部聚焦娱乐圈,讲述光影之路的励志偶像剧一经播出即收获一众好评。其中,张晓龙饰演的豪门贵公子李明哲,西装造型频频获赞。日前,张晓龙接受媒体微信专访。

## “窝囊”的霸道总裁

张晓龙饰演的贵公子李明哲一角,极具潇洒气质,一身西装帅气有型,举手投足之间尽显时尚质感。随着剧情的发展,其在剧中的故事线也逐渐清晰化,一方面受命于爷爷的无理要求,一方面要处理弟弟的任性之举,游走于两人的矛盾之间,是“砒霜”亦是“棋子”,无怪乎张晓龙将这个看似霸道总裁的角色定义为“窝囊”总

裁。角色的性格底色以及身处的复杂环境,似乎也暗示着其人生方向的游移,对整个故事的发展起到助推作用,让不少观众期待着张晓龙的进一步演绎。

张晓龙在采访中介绍,李明哲是一个非常复杂的角色,为了在家族中立足,常常会有很多迫不得已的举措,是一个隐忍的人。而也正是这样的层次感,让他决定接拍这部剧,“希望可以演一些不一样的角色,多一些挑战,突破之前的限定。”

## 不能因为漂亮的外表不努力

2011年,凭借古装剧《甄嬛传》中温文尔雅的温太医一角,张晓龙为众人所熟知。而他还有一个身份,中央戏剧学院的副教授。

“我在戏里跟很多年轻演员合作,包括马可和赵韩樱子都是我的学生,都是上过我的课的。”

《甄嬛传》《妻子的谎言》《爱人的谎言》里合作的演员也都有我的学生,进组之后可能他们会有所顾忌,跟老师对戏比较紧张,但私下关系都蛮好的,我也很快跟大家拉近距离,帮助大家进入状态,要不然怎么演一些爱情戏呢?”

在剧中,张晓龙与关晓彤、马可等新生代演员有大量对手戏,对于年轻演员的表现,张晓龙不遗余力地称赞:“我们这部戏的演员都是小戏骨。马可、关晓彤都是90后,但他们是真的挺会演戏。演员必须把戏演好,为整个剧加分,不能因为漂亮的外表就不努力,其实观众还是希望从故事本身得到一些放松,或者是享受看剧的过程。”

## 早休息是对拍戏对观众负责

张晓龙一直以来的心性修养都为人称道,加之其传统文化的底蕴,自有一种“清风徐来”

的游刃有余,他也为很多古装剧担任古典礼仪指导。在《极光之恋》这部现代剧中,西装造型的张晓龙风度翩翩,也大获好评。“我在剧中应该有上百套西装,在《妻子的谎言》《爱人的谎言》这种时装剧之后,已经很习惯演这种霸道总裁的戏了,其实穿西装也会不舒服,板着身子不是很自由,但目前已经习惯了。这几年时尚方面的活动也蛮多的,包括品牌活动,杂志拍摄等,学习到了很多,通过学习积累了经验,自然而然用在了拍戏过程中,当然目前也还在积累中。”

谈到保持身材的秘诀和养生,张晓龙说,养生其实是一种生活习惯,“现在很多小孩子早上脸有些肿,就知道可能前一天晚上作息不好。我在剧组说,要早休息,谈不上养生,就是保持一个健康的习惯,晚上别拿着手机不放,这样本身对拍戏对观众都不负责。”



□新华社发

当地时间11月28日,丁俊晖在比赛中。当日,在英国约克进行的2017斯诺克英国锦标赛首轮比赛中,中国选手丁俊晖以5比6不敌爱尔兰选手费尔南德斯,爆冷出局。

## 十三运兴奋剂违规人员受到严厉处罚

新华社北京11月29日电 国家体育总局日前公布了对第十三届全国运动会期间三例兴奋剂违规事件通报,多人遭到禁赛四年的严厉处罚。

通报说,2017年9月3日,在第十三届全国运动会决赛期间的赛内检查中,湖北省体育代表团田径运动员杨新利的尿样检测结果呈蛋白同化制剂(司坦唑醇代谢物)阳性,河北省体育代表团游泳运动员刘子璇的尿样检测结果呈利尿剂(氢氯噻嗪)阳性。9月4日,火车头体育代表团摔跤运动员段宁的尿样检测结果呈蛋白同化制剂(美雄酮代谢物)阳性。

按照相关规定,除三名运动员的十三运比赛成绩全部取消外,杨新利被禁赛4年和负担40例兴奋剂检测费用(40000元),主管教练员王晓辉被禁赛4年和负担40例兴奋剂检测费用;刘子璇被禁赛2年和负担20例兴奋剂检测费用,主管教练员刘海涛被禁赛2年和负担10例兴奋剂检测费用;段宁被禁赛4年和负担40例兴奋剂检测费用,主管教练员廖儒将被禁赛4年和负担40例兴奋剂检测费用。

2018年3月起

## 世界羽联将试行发球新规

据新华社吉隆坡11月29日电 总部位于吉隆坡的世界羽联29日宣布,将从明年3月开始在各项赛事试行新的发球规则,从之前的发球不过腰改为发球时球与地面距离不能超过1.15米。

世界羽联在一份声明中说,新的发球规则规定,在发球者球拍击打羽毛球的一瞬间,羽毛球与球场地面距离必须在1.15米以下。

世界羽联表示,除了世界青年锦标赛外,所有世界羽联下属一级赛事、二级赛事和各大洲锦标赛将试行新的发球规则,包括2018年在曼谷举行的汤姆斯杯和尤伯杯以及南京世锦赛。首项试行的赛事将是明年3月举行的全英羽毛球公开赛。测试预计将持续到明年年底。



□新华社发

当地时间11月28日,太阳队球员克里斯(左一)在比赛中争抢篮板球。当日,在2017-2018赛季NBA常规赛,芝加哥公牛队主场以99比104不敌菲尼克斯太阳队。

责任编辑 刘君

电话:(0531)85193407 Email:liujun@dzwww.com

# 连载

羊走过的路,也是人走过的路——

## 春牧场

□ 李娟



### 宁静的地膜

33 每搬到一处新的驻地,我最关心的便是水源。早在去年冬库尔之前,就听卡西说这里离水很近,而且既不是冰块也不是死水潭,便非常高兴。一到地方,刚卸了骆驼,我就跑去打水。果然,山脚下不远处有一条明亮清澈,活活泼泼的小溪流。

因那一处地势陡峭,水流几乎是跳跃着前行,石头缝里处处挂着小瀑布。卡西赞叹道:“自来水啊,我们的自来水!”的确跟自来水一样方便,不用塑料瓢一下一下地舀水,直接把塑料壶嘴对准一股跃出石缝的水流,一会儿工夫就灌满了。但这样总会把手淋湿。本来就够冷了,再被冰冷刺骨的水一浇……不过总的说来,还是很满意。

河边深深的草丛里,星空般点缀着静谧甜美的橙黄色蒲公英,好像只有它们从来不曾理会过寒冷的似的。打水倒是方便了,可与之相应的是,从此得天天跑老远捡柴,背柴,每到那时,就由衷地怀念春牧场的牛粪。

冬库尔是丰盛的所在,满目青葱,草嫩汁多,水源充沛。牛到了这样的好地方,整天努力地吃啊,努力地喝啊,牛粪稀得不成形。加之山区气候寒冷潮湿,牛粪湿乎乎地摊在草地上,似乎永远也没有干的一天。连我头一天洗的袜子,晾到第二天晚上仍是潮的。

于是,在这里只能烧柴火了,得进森林把倒木和枯枝拖出来劈成块烧。

进了森林,四处都是倒木和重重叠叠的巨大枯枝。卡西一会儿指着一堆木头说:“这是被雷劈断的。”(为了让我明白“雷”是什么,嘴里还轰地大喊了一声)一会儿又指着另一堆说:“被冬天的雪压断的。”——一会儿又说:“这个嘛,风吹断的。”

我看了又看,实在看不出被雷劈的,便疑心她蒙我。虽然遍地是柴火,但并不是都能带回家。至于那些巨大的倒木,就算司马胡力能套着骆驼拖回家,也未必能劈得开。

卡西将干燥些的,手臂粗细的枯枝拖至一处,折去零碎杂乱的细枝,再垫一块石头,把它们啪啪地统统踩成一米左右的短截,一根一根摆得整整齐齐。全部垛好时,快有她大半个个人那么高了。然后她用手先垫在柴枝下的两根一指粗的羊毛绳挽住柴垛,收紧,我们俩站在柴垛两边一人拽一截绳头拉拉啊,最后结结实实地扎两个结,再扛在背上背回家。

我不明白她折柴火时为什么折得那么短,长点儿的话不就可以多背一些吗?而且根据力学原理,也会省力多了。于是我自己的那一堆柴就折得长长的,每根都快两米长了,用绳子勒紧了也只有合抱粗。我非常得意,但背到背上起步走时才发现,还是卡西的做法高明啊!背这么长的柴火,在森林里根本走不动……一

路上,不停地被经过的大树杈来拌去,动不动就给两根树杈卡住了脱身不得,只好寻找间距超过两米的两棵树,盯准了再从中间经过,也不知晓了多少远路。再加上走回家的坡路上,别看木柴是干枯的,但比牛粪沉得多了去了。我们的腰被压得深深塌下,上半身已经和路面平行了。卡西边走边说:“骆驼一样!我们驮骆驼一样!”

第二次再去森林背柴火时,就很熟练了。这回我一个人去。林子里安静得像是空气里充满了耳朵,充满了倾听。若隐若现的林中小径上生满苔藓,地上零碎的针叶厚实而有弹性,踩在上面忽闪忽闪。有时走着走着,会走到蚂蚁的路上。蚂蚁的触角在落叶和苔藓间,大约一指宽,弯弯曲曲,浅色,一眼可辨。上面的蚂蚁穿梭往来,井然有序。这样的路附近一定有巨大的蚂蚁窝。果然,我找到了好几个一米多高的蚂蚁窝,小山一样在树荫下隆起,上面布满成千上万个洞口。蚂蚁们忙碌碌地进进出出,但从来也不会发生一只打算出洞的蚂蚁冷不丁把另一只准备进洞的撞个脚朝天这样的意外。

我看了没一会儿,腿上就爬满了蚂蚁,背的柴火上也爬了不少蚂蚁。我把这样的柴火背回家,会害得多少蚂蚁背井离乡,孤苦无依啊。

吃对少生病,病了这样吃——

## 你是你吃出来的

□ 夏萌

1 要预防疾病,先回到史上人类进化突飞猛进阶段的食谱,一日三餐才是真正的保健品;针对已患慢病人群,提出“四分法”,讲解冠心病、甲状腺结节、胃炎、心悸、便秘、高血压、痛经、抑郁、老年痴呆14种常见慢病饮食治病方法,帮助患者控制疾病和恢复健康。中国人到底怎样吃才健康?《你是你吃出来的》帮我们重建健康饮食新认知。

夏萌,主任医师,曾就职于北京天坛医院神经内科,北京安贞医院神经内科和营养科,曾任北京安贞医院营养科主任。

### 植物类食物65% 动物类食物35%

人体40万亿-60万亿个细胞分布在人体特定的部位,执行特定的功能。比如肌肉细胞分布在肢体上,执行收缩动作,完成运动功能;视网膜细胞获得光刺激,从而让人能够看见物体;脑细胞像网络一样完成信息的传递……各种细胞的形成是基因选择性表达的结果。基因决定了心脏怎样跳,肝脏做什么功,肾脏干什么活,决定了人应该睡多长时间,应该几点起床几点睡觉,应该喝多少水,应该吃多少食物以及运动的时间和程度。

当人们顺应基因确定好的细胞需求去生活,就能长寿;如果一味地任性,想吃什么就吃什么,想几点睡就几点睡,生

活方式与基因编码不对等,疾病就会找上门来。说到这儿,大家要说了,在饮食方面基因到底说了什么呢?

如果我们能确切知道基因关于饮食方面的编码就好了,这样我们就能够按照上面的指示,让吃什么就吃什么,让吃多少就吃多少。可是按照目前的科学技术,饮食方面在基因上的编码还做不到精确定位,但是有一个非常简单的方法可以让我们初步了解基因的表达:回顾人类发展史,从中找到一些规律。

从大约距今250万年开始,非洲东部地壳发生变化,完全靠采集植物为生的古猿只好下地寻找食物,就此开始了荤素搭配的饮食结构。只为充饥的行为,带来的却是食物链的增宽,大脑变得聪明,体格更加健壮,开始了向人类方向的进化。

环境造就了人类生存的条件,荤素搭配及食物链的增宽成就了人类的进步。大约80多万年前,有部分人种发现野火烧过的动物肉既好吃,又好消化,于是把火种引进了山洞,这使得人类又前进了一大步。把打来的动物煮熟或者烤熟了吃,摄入的蛋白质和脂类更容易消化吸收,大脑获得了更多滋养。

由于获得肉食要比采摘野果和树叶困难得多,在追逐和格杀野兽的过程中