

NBA名人堂球员英格利什在山东指导授课，阐述篮球理念——

“篮球是诗一样的运动”

□ 本报记者 王建

NBA现役教练到NBA山东精英训练中心授课常态化后，双方走动越来越频繁。继罗伯特·索顿后，山东精英训练中心又迎来一位重量级人物——1983年NBA得分王、名人堂球员阿历克斯·英格利什。8月8日至10日，省篮管中心、省篮协与NBA中国联合举办NBA名人堂球员山东行活动，英格利什在济南、泰安对省篮青年队、银座幼儿园和参加省大中小学生体育联赛篮球比赛的教练员、运动员进行了指导。

英格利什曾八次入选NBA全明星阵容，是截至目前来到山东精英训练中心最大牌的教练，他对训练方法、个人技术和球队战术的讲解，令人受益匪浅。“篮球是诗一样的运动，我在场上感觉就像跳芭蕾。”

八届NBA全明星

英格利什从1982年至1989年连续八次入选全明星阵容；1983年，他场均得到28.4分，荣膺NBA得分王；1985年，他率领丹佛掘金队闯入西部决赛；1982、1983和1986年，他三次入选NBA最佳第二阵容。

训练课上，英格利什身穿蓝色丹佛掘金队训练T恤。英格利什的职业生涯并非在丹佛起步，但却是在那里登上巅峰。

1976年，毕业于南卡罗来纳大学的英格利什参加NBA选秀大会，运气不佳的英格利什在第二轮第23顺位才被密尔沃基雄鹿队选中。

雄鹿生涯并不如意，英格利什只是一名场均上场10分钟的角色球员。两年合同结束后，印第安纳步行者向英格利什抛来橄榄枝。在英格利什的记忆里，在印第安纳的时光是美好的，他打上了首发，第二个孩子也在那里出生。然而，1979至1980赛季进行了三分之二的时候，英格利什被交易到了丹佛掘金。

步行者只是把英格利什当作筹码，没想到英格利什的职业生涯自此迎来转折。1980至1981赛季，英格利什场均得到23.8分，自此开始，他连续9个赛季场均得分都在23分以上。1981至1982赛季，英格利什开始了连续八个赛季场均得到超过2000分的表演，直到卡尔·马龙连续11个赛季得分超过2000分，这一纪录才被打破。

1991年，英格利什的NBA职业生涯结束，在15个赛季中，他得到25613分。第二年，他在丹佛掘金队的2号球衣退役。

低调完成该完成的工作

按照今天的标准，英格利什绝对算得上是一名巨星，但与同时代的拉里·伯德和“魔术师”约翰逊相比，英格利什并不是太为人所知。美国媒体分析认为，这是因为“他的球风不够华丽或者说过于朴实”。英格利什自己也说，“我只是低调地完成我所应该完成的工作。”

此言不虛。在训练课上，可以明显感受到英格利什的低调认真。为了给山东青年男篮上课，英格利什准备了很多，但最后只教了投篮和跑位两项，因为每发现一个问题，他都不厌其烦去指导纠正，以至于训练课结束的时间大大推迟。

英格利什发现，很多球员的投篮手型不对，球出手后马上把手收回，他认为这样会影响投篮的稳定性，正确的做法是球出手后继续保持手型。“教男孩子要多说几次。”英格利什不断给队员们强调，还给个别队员“开小灶”。训练课结束后，英格利什特意叫住青年队的教练，叮嘱他一定让队员们改正手型。

剩下的时间，英格利什都花在了教练员跑位上，他要求球员在五个位置上不停移动。跑是英格利什的绝招，他在谈到如何在与他高大强壮的球员对抗中得到高分时说：“许多块头比我大的球员不喜欢在场上跑，于是我就跑，不停地跑。我竭尽全力甩开他们，并让他们跑起来。最后，经常是他们累得不行而我还体力十足。”

巧合的是，“一人持球，四人站着看”是让很多中国教练头痛的问题，英格利什的方法可谓是对症下药。“不要让他们拿球超过3秒，要立刻作出决定，把球传出去。”英格利什说他教的传球跑动对任何队伍都管用。

写诗的时候想远离篮球

英格利什还是一位诗人，写过三本诗集。身高2米01的大个子站在面前，很难把这个彪形大汉与诗人的形象联系在一起。篮球与诗关系密切，可英格利什说他在诗中从来没有涉及过篮球，“写的是生活、家庭、自然，春夏秋冬，甚至是死亡，从来没有写过篮球”。

“我的生活中有太多篮球了，所以写诗的时候我想远离篮球。”英格利什笑着说。

尽管如此，英格利什仍用诗意的语言描述了自己打球时的韧性：“就像一棵柳树，被风吹刮，却不会折断。就像一棵枝干强壮的大树，能够经受所有狂风，它在风中会被弯曲，但不会被折断。这就是我在赛场上的信念。”



当地时间8月9日，洛杉矶，查理兹·塞隆出席电影《塔利》映会。

□CFP 供图

泰山队今晚挑战重庆队

李霄鹏：以200%努力拼对手

国安队之后，中超联赛的不败场次已经达到11场，创造球队近10年来的最长不败战绩。目前，泰山队距离“领头羊”国安队只有1分的差距，国安队率先3：1取胜，泰山队只有击败重庆队，才能继续咬紧积分。

重庆队则是一胜难求。最近9轮比赛，重庆队只拿到1胜1平7分的糟糕战绩。其中，在最近两场与保级对手之间的对阵中，重庆队都没有占到便宜，3：4不敌贵州恒丰队，1：1战平北京人和队。积分榜上，重庆队只有15分，已经被先赛一轮的大连一方反超1分，跌落到倒数第二位。本赛季，重庆队在主场战绩不佳，最近四个主场全败。

正因如此，重庆队的主帅连续换了三人，从葡萄牙教头保罗·本托到“土帅”郝海涛，再到如今的克鲁伊夫之子范迪克·克鲁伊夫。只是，克鲁伊夫并没有父亲的履历光鲜亮丽。

在执教重庆队之前，克鲁伊夫只有一年的执教经历，那就是执教以色列劲旅特拉维夫马卡比队。

克鲁伊夫倒是信心满满，面对客场挑战的泰山队，他表示并不惧怕对手。克鲁伊夫说：“鲁能排名很靠前，队员也很出色，这会是一场艰苦的比赛。但我们会通过团队努力打好这场比赛，我们对于比赛有针对性部署，我们会用自己的长处去打对手的短处，也会全力去限制对手的长处。”

相比之下，泰山队主帅李霄鹏则要低调得多。和对阵其他对手一样，李霄鹏再次在赛前恭维对手，“重庆队的人员配置和表现其实不错，只是之前的比赛中，把握机会和运气稍微差一些。我想我们要想赢下这场比赛，必须付出百分之二百的努力，去拼重庆队。”

其实，李霄鹏的低调也不是没有根据。泰山队与重庆队最近7次交手，双方各自取得2胜3平2负的成绩。其中，在张外龙执教重庆队的2016、2017赛季，泰山队4次与之交手，遭遇2平2负，重庆队也一度有了“泰山队克星”的美誉。不过，一切随着张外龙的下课，发生了变化。本赛季，泰山队对阵本托执教的重庆队，取得2：0的胜利。

如今再次对阵重庆队，外界更加关注泰山队的前场外援组合问题，到底是佩莱搭档塔尔德利，还是格德斯搭档塔尔德利。李霄鹏并没有正面回应：“格德斯与全队的磨合，应该是比之前好一些，但还不是特别好。”

此外，李霄鹏带领吴兴涵出席发布会，意味着他将继续首发。张弛解禁复出，郑铮也具备首发条件，除了入选U23男足的U23球员外，泰山队可以全主力出战。

在张外龙执教重庆队的2016、2017赛季，泰山队4次与之交手，遭遇2平2负，重庆队也一度有了“泰山队克星”的美誉。不过，一切随着张外龙的下课，发生了变化。本赛季，泰山队对阵本托执教的重庆队，取得2：0的胜利。

如今再次对阵重庆队，外界更加关注泰山队的前场外援组合问题，到底是佩莱搭档塔尔德利，还是格德斯搭档塔尔德利。李霄鹏并没有正面回应：“格德斯与全队的磨合，应该是比之前好一些，但还不是特别好。”

此外，李霄鹏带领吴兴涵出席发布会，意味着他将继续首发。张弛解禁复出，郑铮也具备首发条件，除了入选U23男足的U23球员外，泰山队可以全主力出战。

连载

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

责任编辑 刘君

你一定要知道的心血管疾病小信号——

说句心里话

□ 程蕾蕾

貌美如花、温柔顺从的太太相比，能让儿子拥有上海户口的妻子更让男人脸上贴金。更何况，自从搬到上海，崔莉对过往的一切从不提起，仿佛那只是一个幻觉，时间长了，连自己都怀疑是否真的发生过。“没人喜欢老婆对自己犯过的错误一直计较。”崔莉胸有成竹地说，“过去的就让它过去吧！”

此时此刻，邵秀云看崔莉的眼神用膜拜也不足以形容：“怪不得你让岚岚好念书，要是她能跟你一样强，我还操心什么！”

“哎，女人光想着找条件好的男人，其实男人也在挑！”我最终没有忍住，跟她俩讲了罗敷。别以为有脸有胸就能嫁得好，其实自己的实力更重要。“不过，让自己变得更强可不是死读书，学霸都是十八般武艺样样全能，人家罗敷这么有见识也没见蓬头垢面，还不是每天打扮得眉清目秀？男人都是感官动物，是得找机会跟岚岚说说，适当用点化妆品、戴点首饰。”

“邵姐，您今晚住哪儿？”不知不觉都十点钟了，崔莉问邵秀云。

“我在医院旁边的如家开个房间吧。”邵秀云想了想。

晚上不堵车，十多分钟就到了宾馆门口。

待邵秀云下去，车上只剩下我跟崔莉两个人，我提出了闷了一晚上的疑问：小孟乐呵呵地接受了全部事实。跟“24位数字的保险箱密码，你们确定不会

忘记吗？”

崔莉哈哈大笑：“不可能！”

“就算你记性好，小孟能行吗？”

“他忘记可以背英文字母表呀！”崔莉调皮地回答。

“26个英文字母？”我更加云里雾里。

“对，密码是‘我老婆是崔莉’的拼音‘wolaoposhiculi’对应的字母序号！我要好好做医生，他要继续做贸易，这回东西放进保险箱，不知道什么时候再打开拿出来。不过，只要他记住他的老婆是崔莉，密码就永远在心里！”这下，我彻彻底底被她折服。

“老黄很快就能出院，我们要不明天再跟岚岚说说？”

岚岚跟崔莉走得近。

“不用。”崔莉放下手刹，“是我让岚岚别去医院的。”

“啊？”我大吃一惊。

“我送你回家！”崔莉加大油门，“这么长时间了，邵姐心里还是有老黄的。老黄低头认错这么长时间，难道不应该趁着这个机会让他们患难见真情吗？至于岚岚嘛，等他俩和好的时候再锦上添花吧！”

(连载完，有删节)

明天开始连载《明朝的皇帝》，明朝十六帝个个奇葩，洪武至崇祯历朝气象万千。作者高阳披览明史，兴废得失，将明朝从头至尾的皇帝一一道来。敬请关注！

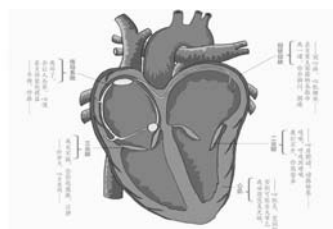


□ 本报记者 王磊

8月11日19：35，2018赛季中超联赛第17轮继续进行，鲁能泰山队将做客“山城”挑战重庆斯威队。尽管对手目前状态不佳且刚刚换帅，但是泰山队主帅李霄鹏还是非常低调，他认为泰山队要想拿下比赛，必须付出更多努力。

两支足球队在赛前通过官方海报打起了“口水仗”。泰山队以“泰岳映山城（橙）”为主题，希望球员们能够在“山城”拿下一场胜利。重庆队也不甘示弱，随后发布主题为“海市蜃楼”的赛前海报进行回击，强调“海市蜃楼，只是一种虚像”，并且特别写道，“两队海报搭配食用最佳”。

双方的“口水仗”打得很凶，两支球队的近况，有着天壤之别。泰山队客场1：1战平北



34

“站在西津渡，最能感受到的就是人的渺小。能来到这个世界不容易，一定要活出最好的自己。”锦年玉貌，万贯家产，其实都是瞬间的景象，只有学到的本事不会被轻易拿走。

我点点头，难得她这么年轻就如此明了世事。也唯有这样的女孩才能从容面对所谓的豪门婚姻吧。我在心里感慨，人生说来说去，无非乎“授”“受”两个字，很多人以为“受”是幸福，其实，“授”才会真正自在。尤其对于女人，没有什么比掌握生活的主控权更加重要。

崔莉在人生最慌乱的时刻咬牙坚持。她以孙子的姓氏作为砝码，让婆婆安心地站到她这边。嘉宝的奶奶是一位农村老太太，毕生最大的贡献是烧饭做家务，但这并不妨碍她教育已经成为亿万富翁的儿子是为人的根本。

除此之外，老太太还根据崔莉的安排到那个女大学生的家里，跟她生病出院不久的父亲推心置腹讲了一些心里话。究竟有没有给那个女大学生辞职以及再找工作提供经济资助，崔莉没说。

不过，崔莉他们在徐汇滨江购置的豪宅的房产证上只有年迈的婆婆和嘉宝的名字。夫妻决裂时，财产要重新分割，但儿子不会摒弃自己的母亲。在上海银行的账户以及保险箱，都是以崔莉的名义开启。小孟乐呵呵地接受了全部事实。跟“24位数字的保险箱密码，你们确定不会



小王子三部曲——

风沙星辰

□ (法) 圣-埃克苏佩里

9 在一次又一次的实验之后，有一天，他终于成了安第斯山的俘虏。

飞机迫降在海拔四千米的高原上，两侧都是高耸的峭壁。在两天时间里，他的机械师和他被劲敌挟持，他们必须一起设法逃离。于是他们孤注一掷，将飞机往空谷方向开去，在凹凸不平的地面弹跳一阵之后，从断崖边缘飞出。飞机在下降过程中获得足够的速度，终于又可以顺利操作。一座高山耸立前方，梅莫兹全力将飞机拉起，机身擦过山顶，水从夜间被冻裂的管道喷溅而出，才飞了七分钟，飞机就已经故障，但越过山头以后，智利的平原已经在他脚底铺陈开来，仿佛一块应许之地。

第二天，他又重新展开飞行实验。当梅莫兹把安第斯山探测清楚，把飞越山脉的技术全盘掌握以后，他把这段航线交给他的伙伴吉约梅，然后开始探测夜间飞行的可行性。

航线上的机场还没有照明设备，黑夜里，工作人员在降落场地上点了三盏汽油灯，梅莫兹就靠着那点灯光起降。他办到了，于是整条航线顺利开通。

有效驯服黑夜之后，接下来梅莫兹挑战大海。1931年，邮件首度从图卢兹被载运到布宜诺斯艾利斯，前后一共花了四天。回程时，梅莫兹行至南大西洋中央引擎机油出问题，在波涛汹涌的海面迫降，所幸一艘轮船及时赶到，机上人员及邮件都被安全救起。

就这样，梅莫兹在沙漠、高山、黑夜、大海中开拓出航道。他不止一次摔进沙漠、高山、黑夜、大海。每当他历劫归来，他总是又准备好再次出发。

经过十二年尽忠职守的付出后，他又一次飞翔在南大西洋上空。他发出简短电讯说他关闭了右后引擎，然后是一阵寂静。

这个消息起初不特别让人担心，可是经过长达十分钟的寂静以后，从巴黎到布宜诺斯艾利斯，整条航线上的无线电台都开始焦虑地守候。因为十分钟的延迟在日常生活中虽然不具太大意义，但在邮务飞航领域是十分重大的状况。一个尚待厘清的事件就嵌在那段死寂的时间中，不论它是无关紧要的小事或是不幸的悲剧，它都已经成为定局。命运已经宣告出它的判决，而且不会有上诉的余地。一只铁般的手已经让飞机落在海面，或许机上人员平安脱险，但也可能飞机已经坠毁。但此刻，判决书尚未送达所有正心焦如焚地等待的人。

抱希望，然而时间一小时一小时过去，慢慢地，时候晚了。我们不得不明白，我们的伙伴们不会回来了，他们耕耘天空的辛勤身影仿佛还在南大西洋上方翱翔，但他们已经在大海中安息。梅莫兹真的功成身退，仿佛一个拾穗人把收成过的麦子捆好之后，就在田里酣睡起来了。

世上只有一种真正的奢侈 当一位伙伴这样因公殉职，他的死亡就像是某个我们这个行业的章程里已经列出的条文，于是一开始，它不见得比别种死亡更让人伤感。当然他已经离我们远去，他已经永远转换了航线，但他的消失在我们内心造成的缺憾或许还没有缺了面包那种匮乏感那么深刻。

毫无疑问，我们都很习惯经过长久等待才能相会。因为飞这条航线的伙伴们分布在世界各地，从巴黎到智利圣地亚哥，他们仿佛孤独守卫的哨兵，彼此距离遥远，难有机会交谈。只有借着飞行任务的偶然，我们这个行业大家庭散布在四面八方的成员才会忽而在某个地方聚首。于是某天晚上，在卡萨布兰卡、达喀尔、布宜诺斯艾利斯，几个伙伴围坐一张餐桌享用晚餐，在多年沉寂、长久无法交流之后，大伙儿终于又在一起闲话家常、追忆往事。然后我们又重新上路。

我们之中又有谁不曾体会过这种希望越来越渺茫的感觉，眼看寂静逐渐凝重，像致命疾病分秒秒恶化？我们怀

亚运会中国男、女足

最终队员名单确定

据新华社北京8月10日电 据中国足协官网消息，8月10日，在集训大名单基础上，经过集训选拔，代表中国出征第十八届亚运会足球项目的运动员名单最终确定。

女运动员包括：古雅沙、赵容、肖裕仪、李佳悦、黄旖旎、杨莉娜、赵丽娜、李梦雯、李影、李婷婷、姜佳惠、王珊珊、王焱、毕晓琳、王霜、吴海燕、林宇萍、任桂辛、韩鹏、张睿。

男运动员包括：曹永竞、陈彬彬、陈威、陈哲超、邓涵文、冯伯元、高准翼、何超、龙成、黄紫昌、李海龙、刘洋、刘奕鸣、唐诗、韦世豪、徐友刚、姚均晨、张玉宁、张源、周煜辰。

女足方面，经国家队医务组评估，刘杉杉、姚伟身体情况无法满足比赛需求，遗憾因伤落选；男足方面，通过集训和两场热身赛的考察，教练组综合考虑队伍情况，确定了最终的20人名单。

8月14日，中国男足队伍将率先亮相亚运会赛场，小组赛首战东帝汶队；中国女足本届亚运会的首秀则将在8月17日上演，对手是中国香港队。

罗杰斯杯焦科维奇爆冷出局

纳达尔晋级8强

据新华社多伦多8月9日电 9日，罗杰斯杯网球赛在加拿大多伦多展开第三轮的较量。9号种子、温网冠军焦科维奇鏖战三盘以3：6、7：6(5)和3：6不敌希腊天才西西帕斯，爆冷无缘八强。后者将与兹维列夫争夺一个四强席位。

焦科维奇在罗杰斯杯大师赛上先后四次加冕，但本场表现平平。相比之下，首次与温网冠军交锋的19岁希腊小将则更显成熟冷静，苦战2小时17分钟取胜。

在男单第三轮另一场比赛中，赛会头号种子纳达尔以7：5、7：6(4)力克三届大满贯冠军得主、瑞士名将瓦林卡。在四分之一决赛中，纳达尔将迎战6号种子马林·西里奇。

澳新星阿尔扎尼

转会英超曼城

据新华社堪培拉8月10日电 在英超夏季转会窗口关闭前，曼城俱乐部在英国当地时间9日宣布，正式签下了效力于澳超墨尔本城的“澳洲袋鼠”新星丹尼尔·阿尔扎尼。

这名19岁的中场球员，此前在澳超墨尔本城效力一个赛季，并通过在俱乐部的不俗表现，成功得到澳大利亚国家队的征召，参加了今年夏天的俄罗斯世界杯，并且作为替补选手，连续三场小组赛都获得出场机会，成为“澳洲袋鼠”队史上参加世界杯最年轻的球员。

不过，在众星云集的曼城队，阿尔扎尼暂时还难进一线队。曼城俱乐部表示，已经在考虑为这个澳大利亚新星选择一条发展道路，将他租借到另一家俱乐部去锻炼。据澳媒报道，他可能将租借加盟凯尔特人，与国家队队友汤姆·罗吉奇在这家苏超冠军队会合。

《疯狂暑期之哈喽怪物》

定档8月21日

□记者 陈巨慧 报道

本报讯 记者从片方获悉，由史震飞执导，许皓勋、李亚真等主演，罗家英特别出演的院线电影《疯狂暑期之哈喽怪物》将于8月21日全国上映。该片聚焦儿童成长问题，旨在打造一部适合全年龄段观看的儿童奇幻冒险电影，鼓励孩子学习独立自强，体验在逆境中感悟成长的重要意义。

影片讲述了参加暑期夏令营的三个孩子走进了原始森林迷失方向，被森林中的小野人解救，并教会了他们很多生存技能，后来与小野人智斗勇救了灵狐，并配合警察成功抓住坏人的故事。