亚洲杯倒计时20天，国足今日飞赴西亚备战

留给“里家军”的时间不多了

□ 本报记者 王磊

距离2019年阿联酋亚洲杯开幕越来越近，里皮执教的中国男足也在作最后的备战。12月17日，中国男足公布了前往西亚备战的25人大名单，曾诚、范晓冬和张修维落选。按照计划，12月18日晚，中国队将从广州出发飞赴卡塔尔多哈集训。

名单还得做“减法”

曾经困扰里皮的“国脚出工不出力”问题，恐怕不会再出现了。为了能够入围最终的23人大名单，每个人都憋足了劲，力争表现出自己最好的一面。落选的范晓冬，还在社交平台表达了依依不舍，并且感谢里皮“把我的梦想留到最后时刻”。对于80后一代来说，这很有可能是他们职业生涯中的最后一次亚洲杯。

相比于12月初公布的27人大名单，中国队已经对于大名单做了“减法”。主力门将曾诚因为韧带撕裂退出；U23球员张修维同样是因为伤病退出；范晓冬则是在同位置的竞争中落了下风。减去三人之后，中国队本来只剩下24人。但里皮对于门将位置仍然不够放心，紧急招入了山东鲁能门将王大雷。

根据亚洲杯的要求，每支参赛球队只能报名23人，这意味着前往西亚集训的25名球员中，还将有2人离队。目前，中国队阵容中有4名守门员，颜骏凌是毫无争议的绝对主力；伤愈归来的王大雷也在教学赛有过出场，应该有一席之地；有伤在身的张鹭和国安年轻门将郭全博，将竞争一个名额。

另外一个被淘汰名额，很有可能出现在边前卫的位置上，来自北京国安的韦世豪和山东鲁能的刘洋形成竞争关系。从海口集训的情况来看，能够胜任多个位置的刘洋似乎更得里皮的喜爱，在教学赛中有过出场。而曾经在“里家军”占得一席之地的韦世豪，没有获得1分钟出场时间。

当然，最终大名单的出炉，还要看此番西亚集训过程中，中国队会不会再出现新的伤病情况。

攻防问题仍不少

海口集训期间，中国队与中乙球队延边北国队、山东鲁能U23队进行了两场教学赛，分别取得7:2、6:0的大胜。单纯从结果上看，中国队两场打进13球，似乎已经火力全开。但两场比赛的时间都长达两个小时，并非正规比赛。而且中国队上、下半场派出两套完全不同阵容，在体能上也是优势明显。

过去一段时间，“锋无力”一直是困扰中国队的难题。即便是对阵印度队这些世界排名较低的球队，中国队也无法破门。两场教学赛，也只有两名前锋进球——武磊打入运动战进球、郜林打入点球。此番出征西亚，中国队依旧是郜林、武磊、肖智、于大宝四个前锋，要想在亚洲杯中避免“锋无力”的尴尬，里皮还需要花更多的心思来激活他们。

除了“锋无力”之外，中国队在防守端的问题，也是老生常谈。即便是对阵中乙球队延边北国队，中国队也被对手打入了两球，后防线的漏洞可见不小。接下来的西亚之旅，将是里皮打磨后防线的关键。目前来看，冯潇霆、石柯、张琳芃、李学鹏将是后防线的主力配置，张呈栋、刘奕鸣、于洋是主要替补。

按照计划，中国队将在卡塔尔再进行两场热身赛，对手分别是伊拉克队和约旦队。这两场比赛，也将是中国队确立最终23人名单以及打磨主力阵容的关键。

再进八强不是梦?

亚洲杯是“银狐”里皮执教中国队的收官之作，像佩兰一样带队打入八强，是中国队此番亚洲杯的保底任务。也正因为如此，里皮从12月初就开始带队集训，一直会延续到亚洲杯开战。里皮坦言，“球队第一次有了充足的时间，在体能储备和技战术等方面进行更好的准备。”

上届亚洲杯，中国队在不被看好的情况下，成功挺进八强。但是那时的亚洲杯决赛圈只有16支球队，中国队只要完成小组突围，就完成了八强任务。如今亚洲杯决赛圈增加到24支球队，中国队除了要完成小组出线任务之外，还要至少赢下一场淘汰赛。自从2004年亚洲杯后，中国队已经连续14年没有赢过亚洲杯淘汰赛了。

从本届亚洲杯的分组来看，中国队与吉尔吉斯斯坦队、菲律宾队以及韩国队分在一组。如果发挥正常，中国队应该在前两战对阵吉尔吉斯斯坦队、菲律宾队就锁定出线名额。最后一战对阵韩国队，中国队也可以根据另外小组的情况，决定是否全力以赴。如果获得小组第二，中国队的淘汰赛对手很有可能是泰国队，进军八强的希望还是不小。

当然，以上都是在中国队正常发挥的基础之上。以中国队近来的表现，要想两胜吉尔吉斯斯坦队和菲律宾队，恐怕还是有些难度，毕竟中国队连印度队都摆不平。在最后的20天时间里，里皮必须尽快调整好国脚们的状态，争取在自己的收官之作中，取得一个完美的战绩。

12月17日，北京，Angelababy亮相2018嘉人盛典。 □CFP供图

□新华社发

12月17日，欧冠大使路易斯·加西亚在抽签仪式上。

当日，2018-2019赛季欧冠联赛16强对阵抽签仪式在瑞士尼翁举行。

国际泳联年度颁奖

施廷懋、曹缘获最佳跳水运动员

据新华社杭州12月17日电 16日深夜，在国际泳联世界短池游泳锦标赛落幕后，2018年度国际泳联年度最佳颁奖典礼在杭州国际博览中心拉开帷幕。奥运冠军施廷懋连续第四次捧起最佳女子跳水运动员奖杯，曹缘第二次获得最佳男子跳水运动员称号；匈牙利“铁娘子”霍苏和南非名将勒克洛斯分获最佳女子、男子游泳运动员。

从1月开始的世界水球联赛到年末在杭州举行的世界短池游泳锦标赛，国际泳联举办的游泳、跳水、水球、花样游泳、高台跳水和公开水域游泳赛事贯穿全年，遍布全球。由国际泳联主办、中国国家体育总局游泳运动管理中心和阿里体育联合承办的国际泳联年度颁奖盛典始于2014年，年终对表现最出色的运动员、运动队和教练授予年度最高荣誉，是全球水上运动领域参与明星最多、规模最大、世界泳坛最具权威的颁奖典礼。

德里赫特获2018年金童奖

据新华社罗马12月17日电 《都灵体育报》宣布，19岁的阿贾克斯中卫德里赫特获得2018年金童奖，他将于当地时间17日在都灵领奖。

今年和德里赫特同台竞争的另外四位候选人是罗马边锋小克鲁伊维特、利物浦边卫阿诺德、皇马前锋维尼修斯、米兰前锋库特罗内。2017年获得金童奖的是法国前锋姆巴佩。

德里赫特出身阿贾克斯青训营，目前是阿贾克斯队长，代表荷兰队出场13次，身价已经超过6000万欧元(约合4.68亿元人民币)。据媒体报道，他目前是欧洲各大联赛豪门的追逐对象，尤文图斯、巴塞罗那、拜仁慕尼黑、巴黎圣日耳曼等俱乐部都在积极与他接触。

□新华社发

当地时间12月16日，湖人队球员库兹马(左)在比赛中扣篮。

当日，在2018-2019赛季NBA常规赛中，洛杉矶湖人队客场以110比128不敌华盛顿奇才队。

山东男篮今晚主场迎战山西队

继续全华班 还得接着拼

□ 本报记者 王建

12月18日晚，山东男篮主场迎战山西队。根据最新消息，劳森到队的时间要比原计划晚半天，肯定无法赶上比赛。山东男篮将继续使用全华班，对抗拥有双外援的山西队。

今年夏天，山东男篮发生巨变，现在又遭遇双外援同时受伤的危机。对于这些，山西男篮肯定感同身受，因为他们的变化同样翻天覆地，并且同样为外援头疼过。

本赛季，山西男篮在五年内更换了第四个东家，山西国投集团入主。俱乐部聘请名帅王非出任总经理兼球队主教练，并组成了约什·亚当斯和特雷沃·布克的全新外援组合。一番操作后，山西男篮成了一支由名帅率领的全新球队，被寄予厚望。然而，常规赛打到现在，山西队走得却异常艰辛，目前，他们仅以6胜14负的战绩排名积分榜第15位。

山西队打得不好，外援没选好是一个重要原因，特别是大外援的选择过程，可谓一波三折。最开始，山西队选择的大外援是特雷沃·布克，此君上赛季效力于NBA步行者队，场均能得到6.3分和4.7个篮板，能力还算不错。可没想到的是，布克在新赛季开始前因为个人原因离开，山西队不得不紧急更换外援。这一次，山西队一口气签下了克里斯托弗·麦卡洛和沙巴兹·穆罕默德两名大外援。山西队首先使用的是麦卡洛。在首战对阵四川队前，麦卡洛只与山西队合练了一天。麦卡洛只打了三场比赛，场均15.7分和8个篮板，表现非常一般。常规赛第四轮开始前，山西队宣布更换外援，启用穆罕默德，一直到现在。穆罕默德场均28.9分和11.5个篮板，表现比麦卡洛要好不少。

好不容易大外援稳定了，山西男篮又更换了小外援。11月29日，山西队宣布签下曾经效力于深圳队的鲍比·布朗，顶替亚当斯。亚当斯出战15场，场均26.4分和4.8次助攻，表现还算不错，另外他打球的态度非常积极，被替换有些出人意料。截至目前，布朗打了5场比赛，场均15.8分和4.8次助攻。

由于磨合以及外援的问题，山西队一度遭遇七连败，直到碰上了八一和四川这两支弱旅，才走出连败的泥潭。在阵容整齐的情况下，山东男篮不惧怕对手。可眼下山西男篮的外援危机已经过去，山东男篮的外援危机仍在持续。因为有外援优势，客场作战的山西队赢面更大，全华班的山东男篮必须拼尽全力才能争取到一些取胜的机会。

山西队中的李敬宇和刘冠岑都是山东旧将，本场比赛将面对旧主。这不是李敬宇和刘冠岑第一次以客队球员的身份回来，但却是让人心情最复杂的一次。在山东男篮兵强马壮的时候，他们为了获得更多机会而离开；如今山东男篮外线缺兵少将，他们却不能回来效力，怎能不让人心生感慨?

扶贫助学 济困赈灾
健身全民 公益公信
中国体育彩票 国家公益彩票

掌握饮茶安全法则——

茶与健康

□ 静清和

5 也有对知母、大黄等20味中药的研究表明：其中所含的蛋白质、总氨基酸、总脂、总糖、多糖、单糖等初生物质，与中药的温热药性具有一定的相关性。辛温发散的香气，多属温热；某些无机盐在化学反应中，得失电子较难的，往往表现为寒性，如食盐NaCl；苦寒药中多含有生物碱、苷类等。综合以上研究可知，茶中的蛋白质、脂类、糖类、芳香物质等，与茶的温热性密切相关；而茶叶的寒性表现，主要是由苦味物质咖啡碱决定的。

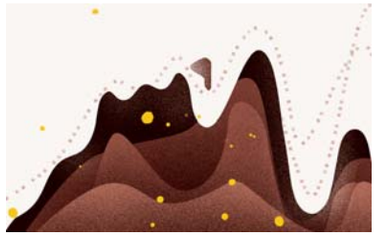
南方生嘉木，茶树的喜湿耐阴，对其寒性物质的生成，起到了主导作用。滋味的苦，就意味着寒。清代医家王孟英《随息居饮食谱》中说：“苦瓜青则苦寒，涤热、明目、清心。”“熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”可见，在阳光下合成积累的甘味物质，可以改变苦瓜的寒性。另外，并不是所有的苦味物质，都是寒性的。判断药物的寒温，首先要看该物质作用于人体的感觉，其次还要看寒、温物质的浓度配比。如艾叶，苦而芬芳，当燥烈的芬芳发散超过其滋味的苦性，艾叶的整体特质，就会表现为辛温。因此，茶叶的寒性，主要是由茶树的生长环境及其苦味物质决定的；而溶于水的茶汤的寒温变化，则是由茶汤内寒、温物质的比例浓度及其存在形式决定的。

茶叶的苦味，主要是由咖啡碱、可可碱、茶碱等生物碱决定的，其中以咖啡碱的含量最高，约占茶叶干重的2%～4%，其他两种嘌呤碱的含量极低，可忽略不计，所以，在本书的叙述中，多用咖啡碱来代替嘌呤碱。另外，茶的苦味，还与花青素的含量高低有关。夏秋季的茶偏苦涩，咖啡碱的含量高是主要原因，花青素的含量相对偏高，也是一个重要因素。

以明代49种中医典籍对茶的记载分析，言茶性寒的有4条，微寒的有35条，言茶性凉的有1条，其中，言茶温性的共有3条，并全部指向四川的蒙顶茶。蒙顶茶真的是温性的吗？蒙顶茶性温之说的最早记载，来自于五代毛文锡《茶谱》里讲到的治疗寒症的传说。对此，李时珍在《本草纲目》“石蕊”一条，写得很清楚，他说：“今人谓之蒙顶茶，生兖州蒙山石上，乃烟雾熏染，日久结成，盖苔衣类也。彼人春初刮取曝干馈人，谓之云茶。”明代医家陈廷采的《本草蒙筌》也证实，世人所谓的“蒙顶茶”，实际是石蘚类植物做的代饮茶。朱权《茶谱》写道：“独山东蒙山石蘚茶，味入仙品，不入凡卉。”许次纾也批评道：“古人论茶，必首蒙顶。”“今人囊盛如石耳，来自山东者，乃蒙阴山石苔，全无茶气，但微甜耳，妄谓蒙山茶。茶必木生，石衣得为茶乎？”事实胜于雄辩，此蒙山不是四川的蒙顶山，长期以来，古人也会以讹传讹，把山东蒙山的石蘚和四川的蒙顶山茶混为一谈了。因此，在很多古文献里，记载和引用的四川蒙顶茶是温性的结论，属于一个缺乏严谨考证的低级错误。

我们再来看下明代医籍中，古人对于茶叶滋味的论述，言茶味苦者有10条，言茶味甘苦或苦甘的有30条，二者合计共为40条，均涉及味苦。综合上述茶性寒凉的40条明代文献，我们基本可以得出一个相对可靠的结论：茶的寒凉特性，是由茶的主要苦味物质咖啡碱决定的，也与次要的苦味物质花青素有关。

陆羽《茶经》云：“茶之为用，味至寒。”我们再来回顾一下唐宋文献对茶叶性味的记载，基本都概括为冷、大寒。在清代，除了在赵学敏的《本草纲目拾遗》里，出现了三条关于“茶性温”的记载之外，其他医籍对茶的认知，几乎全是寒、凉、微寒。赵学敏记载的三条茶性温，分别指向武夷茶、普洱茶与安化茶。而在一代名医叶天士的《本草再新》中，则全部推翻了赵学敏的结论，他认为上述三种茶叶，皆属寒性。



在阅读中识别自己——

我认出许多熟悉的脸

□ 闫 红

21 林冲无疑是稳妥的，他专业强，性格好，为人低调，温和靠谱里带着一点点疏离，一看出身就不错，没有讨好生活或是与生活pk过的痕迹。相反，作为被命运厚爱的那种人，他的背景与才华，注定他简单行事就能过得不错，无须考虑跟谁竞争，唯一需要做的，就是避免各种不必要的对抗。

在人际交往上，他不愿耗费太多精力，否则，陆谦人品那么渣，冰冻三尺非一日之寒，林冲与他交往多年，不可能没发现一丝破绽。但对于一个抽离感太强的人，对方为人如何并不重要，机缘凑巧，就能成为多年至交。

他更多的心思，花在专业上，那是他安身立命的根本，也是他钟情之所在，看见鲁智深墙内挥舞禅杖，他就能在墙外情不自禁地叫一声好，鲁智深也因这一声赞，认了他是个知己。这种以欣赏对方才华为基础的友谊，在《水浒传》里，如江清月白，又有一种“相逢意气为君饮，系马高楼垂柳边”的慨然古意。

但他不愿意跟鲁智深说家事，有人指责林冲不够朋友，鲁智深对他那样关心，他也只是随口敷衍，并不交心。可是，“君子之交淡如水”，他欣赏的只是鲁智深的禅杖功夫、江湖豪气，因此就得把这个不知底细的人，当成知心大哥吗?

林冲这一套处世哲学，在有序的生活里，言之成理，无可挑剔，如若生活可以就这么进行下去，这也是一个聪明人的活法，我们都知道，人际交往里，有太多无益的耗损，自我发展才是硬道理。

然而，林冲的问题是，他身处的是个乱世，他不惹事，自有事来惹他，在这种情况下，他一以贯之地推行他的那一套，于人于己到底有多少好处，就很难说。

比如在他被刺配沧州之前，与岳父妻子告别时候，他没有吁天呼地，也没有与妻子执手相看泪眼，反而是很冷静地说，他拟写一封休书，要老丈人将闺女另嫁他人。

对于林冲这一做法，众说纷纭，有人说他负责任，如他自己所言，不愿意耽误了妻子的青春年少，也有人认为他太自私，他的心机与心迹在另外一句话里——“林冲去得心稳，免得高衙内迫害。”匹夫无罪，怀璧其罪，他只有把那玉璧放弃，才能获得安全。

很难评价林冲的这个决定。这世上有两种人，一种是信邪的，一种是不信邪的，当年诸国联军攻打秦军，见秦军来势汹汹，诸国皆作壁上观，唯有项羽不信这个邪，破釜沉舟，拼死一搏，打败了秦军，这就是那种不信邪的人。

但他的对手刘邦韩信团队，是一群信邪的人，懂得包羞忍辱，缓图后来，他们没有项羽式的神勇，却以理性与坚忍，赢得了最终的胜利。

谈不上项羽是贵族刘邦是流氓，项羽有些事儿干的也挺流氓的，只是两种不同的处事方式，项羽更像尼采说的那种超人，有权欲，有胆量，要最大化地体现生命意志，开创新的历史，即使失败了，他也因体现了人类快意与激情的极限，为世人称羡和记取。

林冲不是超人，凡人是他的舒适区，当他的人生突然变成火灾现场，他不会去质问是谁制造了这灾难，而是考虑从灰烬里能不能抢救点什么出来。不被逼到极限，他总要给自己留点后路，他对于那种快意激情缺乏想象力。但他想得这么周全，也并没有被放过。

在野猪林，押送他的公人说要睡觉，为怕他逃跑，要把他绑起来。林冲很配合，一副非常信得过对方的样子。这是弱者的求生方式：我都这么信任你了，你一定是值得我相信的吧。与其说想催眠对方，不如说是试图安抚自己。

但公人一将他绑起来，就告诉他明年今日就是他的周年祭。林冲泪如雨下求放过，却被那公人董超喝骂：“说什么闲话。”“闲话”二字用得传神，林冲的那一套，在乱世中，可不就是一句可笑的闲话。

告饶是没有用的，有用的，还是鲁智深的那条禅杖，它从天而降，击飞了公人手中正朝林冲脑袋劈过来的水火棒。

社址:济南市泺源大街6号 邮编:250014 电话查询:(0531)82968989 报价全月29.00元 零售价:1.20元 广告许可证:鲁工商广字第01001号 广告部电话:85196701/6708 济南天气预报 今日晴 温度 1℃～11℃ 明日晴转多云 昨日开机4:30 印完6:50 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷