



# 重罚之后，山东男篮终于赢了！



□李勇 报道  
山东男篮球员此役非常拼命。

□ 本报记者 王磊

117:89,回到主场的山东西王男篮终于迎来了一场久违的大胜,而且战胜的还是势头正盛的福建队。

## 丢掉的斗志又回来了

赛后,山东男篮的更衣室里终于有了欢声笑语,笑容几乎挂在每一个人的脸上。张春军调侃说:“扣篮扣飞的(吴楠),不得来个红包啊!”有些不好意思的吴楠回应说:“那得拿到赛季得分新高的人(张春军12分)先来一个啊!”其他球员听了,也纷纷笑哈哈表示赞同。

然而,当时间回到比赛前,山东男篮全队士气非常低落,连续输给浙江队、广东队之后,山东男篮不仅丢掉了季后赛席位,也丢掉了斗志。无奈之下,山东男篮只能选择“杀一儆百”,比赛日中午,山东男篮官方公布了对于95年球员李泓翰内部停赛的处罚决定,并且承诺将完善球队考核机制。

重罚之下,人人自危。同样的首发阵容,对阵广东时,山东男篮半场只拿到30分,这套阵容对阵福建队时,山东男篮第一节就拿下了35分。这并不只是福建队实力弱的缘故,而是山东男

篮的球员个个都非常拼命,从无球防守到争抢篮板,每个人都像打了鸡血一样。

有了这样的拼劲,山东男篮的韧性也变强了。上半场比赛,山东男篮一度领先多达25分,第三节开始阶段,福建队突然发力,杰特·王哲林、陈林坚连续得分,将分差一步步缩小,尤其是吴轲被吹违体犯规后,福建队趁机将分差缩小到6分。如果放在以前,山东男篮恐怕将被翻盘。

这场比赛,山东男篮却挺住了,不仅没有被对方反超比分,还利用防守反击,将分差扩大到30分,一举锁定胜局。最后一节比赛,山东男篮早早换上了朱荣振、潘宁、文雁行等轮换球员,仍然取得了一场28分的大胜。

## 获胜功臣即将离队

当然,山东男篮能够取胜,除了全队的斗志又回来了之外,还得感谢两名外援的出色发挥。这场比赛的最大不同,就是劳森又回来了。山东男篮官方在公布处罚决定的同时,也宣布了劳森伤愈归来。劳森没有首发,却是球队真正的灵魂。有他在场,山东男篮的球员就有了主心骨,分享球也变得非常容易。全场比赛,山东男篮贡献了25次助攻,比对手多出9次。

劳森除了串联球队的作用之外,还有三分远投技能。在第三节比赛中,福建队全力追分之时,频频用三分缩小差距。之前一直没有准头的山东男篮,这一场比赛终于爆发,劳森连续两记三分命中,张庆鹏等人接力三分得手。瞬间,山东男篮的领先优势,从6分扩大到30分。

不过,这场比赛表现最为出色的球员,应当归属于山东男篮的大外援桑普森。赛前,就有传闻,桑普森打完这场比赛之后,将被莫泰尤纳斯取代。传闻并没有影响到桑普森的情绪,反而激发了他的斗志。

从比赛一开始,首发的桑普森便成为山东男篮的主力进攻点,内线强打、外线中投,无所不能。第一节比赛,桑普森拿下12分。第三节比赛,当球队陷入得分困境时,又是桑普森挺身而出,他连续三次中投得分,帮助山东男篮稳住局面的同时,也压制了福建队的反扑气焰。

桑普森拿下全队最高的26分、15个篮板、3次助攻。他的出色状态,让山东男篮主帅吴庆龙也开始为难:“我们之前开会决定下一场大外换回来,目前桑普森发挥得很好,但毕竟一个是长期,一个是短期。明天我们也要看莫泰尤纳斯的训练情况,如果没有问题就换。”



1月6日,上海,演员李沁出席IP盛典。

□CFP 供图

首次转型主持文化类访谈节目《谢谢了,我的家》——

# 鞠萍:把自己定位成细心倾听者

□ 本报记者 陈巨慧

全球华人家庭文化传承节目《谢谢了,我的家》第二季1月5日晚在央视中文国际频道温情开播。节目中,鞠萍以核心团队之一及主持人的崭新身份亮相,这也是她首次转型主持文化类访谈节目。节目开播当晚,鞠萍接受媒体微信群访。

## 细微之处见家风传承

《谢谢了,我的家》以家风为主题,广邀社会各界、全球各地的华人,通过分享家庭的温暖故事,弘扬中华家规风范,传播家庭智慧。节目自开播第一季仅首播观众规模就达到3亿,节目视频全网播放量超过4500万次,成为观众规模最大、收视率最高的家风类节目。

从1984年进入央视担任主持人以来,鞠萍一直以亲切的邻家姐姐的形象伴随着一代代少年儿童成长,在手机还没有如此普及的年代里,鞠萍最多曾一天收到104封观众来信,信件累积到现在已经能装满六十多个口袋。此次主持文化类访谈节目,鞠萍直言很忐忑,她在接受采访时说:“我学幼师出身,知识范畴储备确实是太欠缺了,我开始是退缩的,是制片人宾芳和总导演王岫为我打气,才使我有勇气接下这个任务,于是参加多次策划会,和撰稿、导演聊,将极大的热情投入其中。我把自己定位成一个细心的倾听者,随你笑,随你闹。”

在主持风格上,鞠萍也作了一些改变,“以前我主持少儿节目调门儿高,小假嗓太多了,导演要求我得深沉起来。我每天向导演要串场词和资料,把我50年没有学到、看到的历史知识、

人物,用一个月硬补了一下,感谢高科技,让录制现场有导演提示,有提词器助力,有后期的编导补充包装,才有现在的呈现,但愿能让大家觉得还行。”

## 父亲对自己影响最大

在上一季的经验基础上,《谢谢了,我的家》第二季更加注重观众对嘉宾的辨识度和认知度,矛盾之孙沈书宁、华罗庚之女华莹、徐悲鸿之孙徐小阳、周恩来侄女周秉宜、孙中山孙女孙穗芳等“名门之后”,著名呼吸病专家钟南山、羽西品牌化妆品创始人靳羽西、中国第一位交响乐女指挥郑小瑛、“华人船王”赵锡成等耳熟能详的“星光人物”都将来到节目中。他们出生年代不同,家庭背景不同,成长轨迹不同,却无一例外收获了家庭或坚毅、或勤俭、或勇敢、或

律己、或乐观的力量感染,最终走出了属于自己的不凡之路。

听了嘉宾们的故事,鞠萍很感动,“我们希望让观众了解,为什么这些人能取得这样的成就,是跟他们家人的影响、榜样作用分不开的”。说到对自己影响最大的人,鞠萍说是她的父亲,“我父亲是军人,山东人。山东人的家庭比较省吃俭用,无论到什么时候都不会浪费任何东西,连我们喝的饮料瓶子,我都是搁在车里拉回家去卖的。”

如今,鞠萍也把这种勤俭的家风传递了下去,“家风的传承不靠说,全靠你怎么做。你想让孩子孝顺、正直,你就自己做出来,让孩子能够看到。慢慢地,他就习惯了自己的父母是什么样子的,他以后也会这样,比方说勤俭节约,我儿子袜子破了个洞,我到现在还会拿线补。”

# 连载

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

## 掌握饮茶安全法则——

# 茶与健康

□ 静清和

《红楼梦》中有这样一段描写:“寂然饭毕,各有丫鬟用小茶盘捧上茶来。当日林如海教女以惜福养身,云饭后务待饭粒咽尽,过一时再吃茶,方不伤脾胃。今黛玉见了这里许多事情不合家中之式,不得不随的,少不得一改过来。因而接了茶。早见人又捧过漱盂来,黛玉也照样漱了口。盥手毕,又捧上茶来,这方是吃的茶。”由此可见,清代的曹雪芹,早已得东坡真传,把黛玉漱口、吃茶一章,写得细致入微,有礼有节。这也从侧面证明,东坡用浓茶漱口的保健方式,对后世的影响之深之远。

苏轼在《书四戒》里,告诫后人说:“甘脆肥浓,命曰腐肠之药。”原文写的虽是厚味、美味,但饮茶又何尝不是呢?中医认为:“味厚者为阴”,“味厚则泄”。而陆羽在《茶经》里认为茶:“味至寒,为饮最宜精。”按此理论分析,过浓的茶,是不是会更加寒上加寒呢?现代科学也表明,浓茶是有害健康的。浓茶里的草酸含量高,易与人体内的钙,形成不溶于水的草酸钙,故常饮浓茶,易患肾结石。水可载舟,亦可覆舟。若常饮浓茶,适量利尿排尿,可增加泌尿系统的自洁能力,有效地防止夏季秋季,因体内汗液蒸发过快,致使尿液浓缩而形成晶体沉淀。故常饮浓茶,淡茶,会有很显著的排出小结石、预防肾

结石的作用。肾结石常有夏季形成、冬季发病的规律性。上帝为你关闭一扇门,同时也会给你打开一扇窗。天地之物,莫不如此。

淡中有味清中贵,人间有味是清欢。清代著名医家吴鞠通曾有论述:“尤必以淡为善者,何也?以味之稍重必偏,且重者必毒,惟淡多甘少者,得中和之气。”且淡开五味之先,不在五味之中,而能统领五味者也。”淡,从本质上看,其实是五味的平衡、阴阳的调和。因“浓”或“过量”而产生的偏性、“毒”性,即是张仲景在《金匮要略》谈到的“若得宜,则益体,否则成疾”。

一个人,若能从淡茶中品出滋味和香气,至少说明此人的身体是健康的,感觉是敏锐的,这也是品茶的较高境界。苏轼在《书黄子思诗集后》说:“梅止于酸,盐止于咸,饮食不可无盐梅,而其美常在咸酸之外。”又说:“美在咸酸之外,可以一唱而三叹也。”饮茶之美,不在于浓,在于五味调和,宜寄于淡泊。就如饮食之美,必须依靠酸与咸去调味,而不在于酸、咸一样。过苦过涩、偏性较重的茶或茶汤,绝不会是上好食物。佳茗之美,常常游离于苦涩滋味之外;一唱三叹的韵味之外,方是茶中袅袅不尽的韵致。常饮浓茶之人,味觉会被钝化,很难辨识茶韵之妙。清代美食大家袁枚诗云:“叹息人间味存,但教吾辈便失真。”茶浓香短,

淡中味长。

《菜根谭》里说得好:“悠长之趣,不得于醲醇,而得于啜菽饮水;惆悵之怀,不生于枯寂,而是生于品竹调丝。故知浓处味常短,淡中趣独真也。”于此,我们能否会在品茶中,得到一些感应?人生如茶,绘事后素。一旦粘腻于外物之浮华处,从此,便心无须臾之安宁了。

东坡有段关于蔡襄玩味茶的逸事,写得非常有趣。他说:“蔡君谟嗜茶,老病不能饮,日烹而玩之,可发笑者之一笑也。”蔡君谟,就是大名鼎鼎的蔡襄。他著《茶录》,名垂青史。欧阳修为其作序说:“茶为物之至精,而小团又其精者,录序所谓上品龙茶是也。盖自君谟始造而岁供焉。”从北宋文坛领袖欧阳修的序中可以看出,宋代的制茶工艺,走向真正意义上的精致,是从蔡君谟开始的。虽然丁谓做大龙团茶是首创,但精益求精,是止于蔡襄的。宋仁宗赵祯,对小龙团的评价是“无极端好”,以至于当时的王公将相,都会有“黄金可得,龙团难求”之感叹。不仅如此,蔡襄《茶录》的“茶色贵白”,“茶有真香”,“茶色白,宜黑盏”等独创的观点与审美,为宋代点茶的臻于成熟,奠定了坚实的基础,甚至影响了宋徽宗《大观茶论》的诞生及其审美的形成。



## 学会用弟弟的眼睛看世界——

# 追恐龙的男孩

□ (意) 贾科莫·马扎里奥 著 何演 译

10 这时乔娅走进房间,坐在我身旁:“也爱他的结膜炎吗?”她插嘴道,“那有什么好爱的,得了吧……他晚上睡觉的时候打起呼噜就像飞机起飞一样。我说,你们没注意到吗?”她做了一个手势引起我们重视。

还真的是,乔一到晚上就会发出震耳欲聋的声音,不过这难道不是乔娅拉自己的问题吗?谁叫她睡在中间比较高的床上,有什么大不了的。

我用带着敌意的眼神看着她,现在是维护男子汉联盟的时候了。“舌头,爱丽丝不知道什么时候溜进来的,也许她一直埋伏在床后面,她说,‘为什么他总是伸出舌头呀?’”

确实,经常能看见他把舌头露在外面。会不会是因为对于他的嘴巴来说,舌头长了点呢?他也是我们马扎里奥家第一个能用舌头舔到鼻子尖的人,而我们都行。我们家的人不但擅长爬树,还有能力用舌头够到鼻子,也太厉害了吧。

“好了!”妈妈指着钟喊,“太晚了,我们要出去了。乔娅去摆桌子,爱丽丝也去。”

他这样,他瞥了我一眼,这时我脑海里忽然浮现出好像从井里传来的回音:“我知道你们在说什么。”我吓了一跳。我问:“是你吗?”那个声音又重复了一遍:“我知道你们在说什么。”

“你是在用脑电波跟我交流吗?”那个声音说:“你们老是讨论我,别说话。”然后他咧嘴一笑。

我很喜欢书,所以家里到处都是书。茶几上,厨房里,沙发上,甚至浴室里也有。她的书架似乎都要被堆满的书压垮了。渐渐的我对黑塞,马尔克斯,奥威尔等人的名字也越来越熟悉,但是七岁的我能看懂的也只有书的厚度,关心一下封面是什么颜色,倒很少在意书的样式。

我很好奇,我认为父母不仅是以身作则,把对书的热爱传递给孩子们,而且这份爱在空气和食物中也无所不在。反正我常常把妈妈随手一扔的书拿在手里看一看,结结巴巴地念着书名,用手指触摸书页,或者闻闻书墨的味道。

就这样我拿到了那本书。它的封面是灰扑扑的蓝色,我在卧室和客厅的长沙发上瞄见过好几次。

有一天我正在家里乱转,最后转到它旁边,所以我把书拿起来看了看。一看作者是个外国人,书名也是外国文字,因

## 省暨济南市

### 元旦举行登高健身活动

□通讯员 史文平 逢淑友 报道

本报讯 新年新气象,人人步步高。1月1日上午,2019年“中国体育彩票杯”山东省暨济南市元旦登高健身活动启动仪式在千佛山风景名胜区分区举行,千余名群众用健康的体魄拥抱新年,用登高的方式写下美好祝愿。全国元旦登高健身大会从1996年开始举办,各省市设立分会场,百万人联动登高迎新。今年是山东省暨济南市元旦登高健身活动连续第二年走进千佛山风景名胜区分区,当天的活动中,来自社会各界的1000余名群众参加了环绕千佛山的登高健康跑,来自济南历下区、市中区、天桥区、槐荫区、历城区的健身队伍,分别进行了精彩的健身项目展演。在标志性景区用登高健康跑的方式迎接新年,不仅为这一传统健身活动注入了“登高望远促健康,新年生活节节高”的寓意,更引领新一年的健身活动回归自然、拥抱健康。

## 省体育科研中心

### 举行学术论坛

□通讯员 满晓霞 报道

本报讯 近日,省体育科研中心成立40周年学术论坛活动举行。1978年2月,山东省体育科学研究所成立,1996年10月,经省政府批准正式更名为山东省体育科学研究中心。经过几代科研人员的艰苦奋斗,如今省体育科研中心已经发展成为集体育科学研究和社会服务为一体的多学科、综合性体育科学研究机构,拥有国家体育总局和省科技厅两个省部级重点实验室。

## 菏泽“全民健身超市”

### 开门纳客

□通讯员 宁宇杰 报道

本报讯 近日,位于菏泽大剧院一楼东门处的菏泽市全民健身超市正式向市民开放,免费提供体测、健身等服务。“全民健身超市”里面有成排的健身器材和众多体质检测器材,如同超市内货架上的“商品”一样,市民可根据自身需要体验健身器材或检测体质。

## 山东体彩关爱老区学子

□通讯员 赵智 茹妮儿 报道

本报讯 近日,省体彩“关爱老区学子 冬日送温暖”活动在临沂马厂湖小学举行,省体彩中心为革命老区的225名小学生送去了9万元爱心款,让他们温暖过冬。从2008年开始,山东体彩已连续11年开展“情系革命老区 关爱寒门学子”爱心助学活动,累计出资490万元,资助了1340名大学新生。连续四年开展了“公益体彩 快乐校园”活动,共为全省400多所中小学捐赠了价值640余万元的体育器材和图书。