

我市120人次获省运会参赛资格

本报讯 昨日从市体育局获悉,在我市举行的2013年河南省青少年儿童游泳冠军赛暨省十二运会资格赛于14日落幕,我市共取得26枚金牌,120人次获省十二运会参赛资格。

河南省第十二届运动会将于明年在焦作举行。(王子君 刘杰)

印尼羽毛球公开赛落幕 中国队斩获3金

2013年印度尼西亚羽毛球公开赛17日在雅加达落幕,中国女单李雪芮、女双包宜鑫/成淑和混双张楠/赵芸蕾为中国队夺得3枚金牌,女双组合王晓理/于洋获得亚军。

在当天的女单决赛中,中国队1号种子李雪芮苦战63分钟战胜德国名将朱利安·申克获得冠军。在女双比赛中,中国队年轻组合包宜鑫/成淑组合会师世界第一的王晓理/于洋,在先失一局的情况下连扳两局逆转队友获胜。

2012年的印尼羽毛球公开赛上,中国队夺得女双冠军。(据新华社雅加达6月16日体育专电)



“李小龙”亮相唐人街

6月16日,在美国洛杉矶唐人街,游客观看新落成的李小龙铜像。

这座铜像高2.31米,由李小龙基金会捐赠,坐落于洛杉矶唐人街历史悠久的中央广场,用以纪念洛杉矶唐人街正式建成75周年。(新华社/法新)

热身赛1:5惨败于泰国青年军 卡马乔:无为 无助 无奈

核心提示

16日,国足登上了央视《新闻联播》:“在昨(15日)晚进行的国际足球友谊赛中,中国国家足球队以1:5惨败于以非主力为主组成的泰国队。五个丢球,创造了中国队在面对亚足联球队时单场失球最高纪录。至此,中国队已经在热身赛中遭遇三连败。”同日,央视体育频道足球之夜栏目推出专题节目“追问1:5”……卡马乔在中国的执教生涯似乎要走到尽头了……

2 战绩不佳 卡帅失尊

赛后新闻发布会上,意识到事态严重性的卡马乔面对媒体的质疑之声选择了“永不低头”的态度:“能否继续执教取决于中国足协,并不取决于我。”执教国足近两年的他,因战绩不佳,对球队改造不力,已逐渐成为媒体口诛笔伐的对象。

卡马乔上任后,国足先是在2014年巴西世界杯预选赛亚洲区20强赛中折戟,之后世界排名急速下滑。前任高洪波打下的亚洲前五的良好基础和热身赛之王的美誉均未能保住。而且,国足的上一场热身赛胜利还要追溯到去年的6月8日,当时国足在武汉凭借着郜林的梅开二度和冯仁亮的国家队处子球,以3比0完胜越南队。此后的1年多时间里,国足不但一场未胜,还先后创下了0比8惨败巴西的队史最差客场战绩以及1比5负于泰国的最差主场输球纪录。

除了带队成绩差,卡马乔也很少和手下弟子们沟通、交流。这让卡马乔和他的教练组在训练场上对技战术细节的要求很难直接、准确、完整地传达给队员。

在国足抵达呼和浩特与乌兹别克斯坦队比赛前,恰逢国足边锋于海生日,这位卡马乔最倚重的进攻球员,却没有收到来自卡马乔的生日祝福。

在场内、场外各种因素的影响下,卡马乔逐渐失去了队员们的信任,而他固执的性格,也让很多国脚难以理解,包括组初期让于海超打右边锋,把于海安排在后卫位置上等。

3 何时离开 要看“两主”

当一名主帅对球队失去控制,他距离“下课”也就不会太远了。

不过,对于卡马乔来说,由于当初与足协签订的是无成绩约束的执教合同,他可以踏踏实实等到明年8月合同到期,并拿全了所有薪酬后,转身离去。因此,即便国足已一年多未尝胜绩,世界排名比他接手时下跌了30多位,卡马乔仍不愿主动辞职,他在等待中国足协炒他的鱿鱼,并支付违约金。

据了解,对于换帅一事,足协也不是唯一决策者,因为作为聘请卡马乔的出资方,万达集团同样拥有话语权。一旦换帅,此后卡马乔团队的薪酬谁来负担,聘请新帅的费用又由谁来支付,都是足协不得不面对的难题。

当然,从对球队有利的角度来看,换帅势在必行,因为再这样拖延下去,国足很可能继续制造“惨案”。而且今年10月还有亚洲杯预选赛,如果在错过了世界杯后再无缘亚洲杯决赛圈,那么国足真的只能一直将热身赛进行到2年后开打的2018年世界杯预选赛了。

(据《北京日报》)



卡马乔(资料图片)

1 队员“消极” 卡帅卡壳

是役,面对以U23(23岁以下)球员为主力框架组建的泰国国家队,中国队在绝对实力上并不处于下风。但由于卡马乔安排上一场与荷兰队比赛中拼尽全力的郑智、张琳芃、郜林等主力球员休息,他在首发阵容中派出了替补球员,全队配合默契程度大幅降低。尤其是新的后腰组合和左右边后卫,在协防保护方面缺乏磨合,导致很快就被对手两球领先。

随后卡马乔做出人员调整,但收效甚微,最终5次被对手洞穿球门。

仔细分析5个进球不难发现,泰国队至少有3球是在国足禁区内只有两到三名防守球员的情况下打进的,也就是说国足中后场球员在对方打反击或是形成突破后根本没有迅速回防,基本上城门大开,等着对手来进球。

这种消极的防守态度,也让外界质疑国脚

们是故意用失利让卡马乔难堪。

赛后,替补出场的前锋郜林并不认可“挖坑”的指责,他将大比分失利的原因归结为实力不济。“今天场面很被动,这个结果除了有一定的意外因素之外,最主要的还是实力因素。我们只能说水平有限、发挥不好,但不能说对不起国旗、对不起身上的比赛服,每个人的比赛态度都是认真的。”

不过,球员的辩解很快就被赛后一名中国足协官员的微博推翻,这名官员在看完比赛后写道:“感谢队员们主动放弃比赛,这是在中国足球队重生!又有谁人像我一样两年前不敢说,现在忍无可忍?”随后,他删掉了此前的微博,并表示:“队员在场上不会真的放弃任何一场比赛,但现在国家队主教练(对球队)完全失控是事实。”

读家



老人带孩子,至少月子里绝对是。

而我,得自己带孩子。不过,我得承认,孩子给母亲带来的幸福感,并不能减少母亲带孩子的困难。面对孩子的满心喜悦并不能让生活变得更顺利。冲天的勇气或者说赌气,并不能够派生出三头六臂。

我承认,出院后,推开空空荡荡冷锅冷灶的家门,把孩子放进她的小床,日常生活中所有的问题就都一起涌来。我心里一下子都是恐慌,不知道该怎么下手。

我只有月子里的30天产假,除了独自带孩子——孩子的父亲照常上班,早出晚归,我得为他买菜做饭。孩子父亲会在夜里帮我给孩子把把尿——听听:他是帮你,而你是必须。我得承认,我一边带孩子一边掉眼泪,无数次,无数次。

有一天深更半夜,孩子毫无征兆地吐起来,吐完奶水吐黄水,怎么办啊怎么办?!我吓得六神无主号啕大哭,跪在凌乱不堪的床上,怀抱孩子这么拍那么揉,可孩子就是呕吐不止,床上身上到处都是湿的,孩子也哭了,丈夫急得团团转。怎么办啊,上帝啊!

在这绝望的紧急关头,我蓦然想起一本书!美国本杰明·斯波克博士写的一本书——《婴幼儿养育大全》。我赶紧把书拿出来。谢天

谢地,正有“新生儿呕吐”这一章!我们按照书上说的去做,孩子停止了呕吐,很快安然入睡。冲着这本书,我不禁流下感激的热泪。

这一夜,我只打了个瞌睡,一个激灵就醒了,就再也睡不着。另一个我,作为作家的我,苏醒过来——我受到极大震撼,脑子异常清醒:好书是多么重要啊!好的文字是多么重要啊!为什么我是学医的,我有小儿科医疗课本,我也买了《家庭日用大全》和《婴儿喂养手册》,可是事到临头,我的所学毫无用处!我们这些书本,都是老生常谈,大而化之,满纸概念和教条,理论与实际空对空,并且这一类书皆是抄来抄去,皆是大口大气的权威和医霸语气,皆是没有丝毫个性与人性关怀。

医学如此,文学岂不是也如此吗?!原来中国文字与书写的“假大空”意识与习惯,是多么普遍和根深蒂固啊!联想到自己的写作,联想到自己正在努力挣扎的“新写实”,联想到我的写作在这种普遍而强大的社会文化意识下,将来有可能遭遇的误解、否定、冷落甚至抛弃,再转头想到对孩子的抚养以及孩子的教育,我怎样做才能够让我孩子健康快乐,顺利又出息?总之,满脑子思绪乱飞,久久不能够平静。



6 方法不靠谱 越减越肥

越累越胖,越忙越肥,这是很多人的经历。为什么会如此?就是因为过劳伤的首先是脾,脾气虚了,代谢能力下降,能量过多地存留在体内,人就变肥胖了。这种胖子肯定是脂肪多、肌肉少的。“十个胖子九个虚”,这里的“虚”指的就是脾虚。体胖一般分为以下几种状态和体征:

首先是“能吃且胖型”。这种胖很明显是吃出来的,是胖而不是肥,而且常见于年轻、正处于发育期、胃口特别好的人。他们的胖是比较结实的,主因就是饮食过量。这应该不能算病,只需要控制食欲、加强运动就可以了。

其次是“能吃且瘦型”。这些人怎么吃都不胖,这也可能是病态的。因为脾气虚不可能仅仅是因为身体不吸收,肯定还有不能代谢或者代谢能力弱的问题。年轻时,代谢问题因为生命力旺盛而暂时不明显;到40岁以后,脾气虚导致的代谢无能的问题就会加重。

另外,还有一种“少食而肥型”,就是我们说的“喝凉水都长肉”的那种人。这是典型的脾气虚,这种人还有一个特点就是肌肉无力。因为这种人虽然胖,但不是肌肉多,而是脂肪多,所以运动起来仍旧无力,他们的脾虚和肥胖都是过劳所致。这种情况在经常熬夜的人身上更多见。按照中医“子午流注”的理论,是因为他们在肝经值守的“丑时”,也就是夜里的1点至3点没有让肝脏休息,导致了这种代谢紊乱。

脾气虚、代谢能力弱,脂肪之类应该消耗出去的“脏东西”就要停在身体里,金元时期的名医李东垣称其为“邪气盛”。这种停留在人体内

的“脏东西”,中医叫“痰湿”,所以吃得少但也胖的人,一般体内都有痰湿,需要通过补脾祛除痰湿的办法来减肥。

“过劳肥”的人,减肥总是不成功,因为“脾气虚”这个问题根本不可能通过单纯的节食、腹泻来改善。节食和腹泻甚至还会加重脾气虚的症状,所以他们的减肥总是刚开始有效,很快效果就不明显了,或者体重很容易又反弹回来。

弄清了肥胖最终是不是因为脾气虚引起的,减肥时可以求助于一些没有标明“减肥”功效的药物。比如补中益气丸,这是李东垣创制的,主要功效是补中益气,用于脾胃虚弱、中气下陷所致的体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肛门下坠等。

还有参苓白术丸。这是宋代就有记载的一张名方,作用比补中益气丸要和缓,更适用于长年腹泻、大便不成形者;因脾气虚而浑身浮肿、虚胖的人,可以长期服用。

另外,适合脾虚人用来减肥,同时还可以使面容、身材变得紧致的方法,当数汉代张仲景始创于《伤寒论》中的五苓散了,主要功效是化气利水、健脾祛湿,用于膀胱气化不利,水湿内聚引起的小便不利,水肿腹胀,呕逆泄泻,渴不思饮。



★作者:林语堂
★出版社:北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

《林语堂品读东西文化系列丛书》

本系列丛书收录了林语堂有关文化方面的所有著作。《生活的艺术》以轻快的笔触展现了中国人的性情雅趣,《吾国与吾民》是对中国国民性的完美呈现和深刻总结,《老子的智慧》以庄释老,《孔子的智慧》对儒家思想进行系统、完整的论述,《美国的智慧》明确提出中国人应该向美国人学习什么,《印度的智慧》是对古老印度文明的深刻体验,《中国的智慧》则是对中国人真实生活的呈现和对中国思想的深刻体察……

BOOKS 新书快讯

★作者:莉萨·巴兰泰尼(英)
★翻译:李尧
★出版社:译林出版社

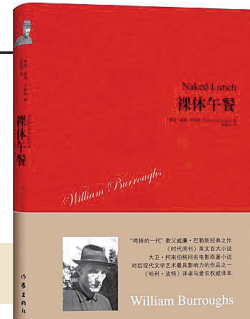
《非常嫌疑》



作者曾在中国工作生活10余年,可以说流利的中文。她2002年返回英国,从事高等教育工作。此书是她英国当代小说界引起轰动的处女作:一个8岁的小男孩被发现在公园,11岁少年塞巴斯蒂安被指控为杀人凶手。那么,塞巴斯蒂安到底是凶手,还是因社会偏见而被诬蔑的孩子……

★作者:威廉·巴勒斯(美)
★翻译:马爱农
★出版社:作家出版社

《裸体午餐》



“垮掉的一代”是二战后风行于美国的文学流派。该流派的作家都是性格粗犷豪放、落拓不羁的男女青年,寻求绝对自由。本书作者为美国“垮掉的一代”文学运动创始者之一,这本书是他最好的作品之一。在书中,作者毫无遮挡地向读者展示了一个吸毒者眼中的人间地狱,而且此书大量运用方言、黑话、双关语,先对警察的称呼,就有N种,堪称美国市井语言大百科全书。