

孙明辉劝我放弃罗超选择关傲君



夏柒月 著
新世界出版社友情推荐

IQ如珠穆朗玛、EQ如柴达木盆地的足球女记者柳田，一度叱咤体育报足球板块，却愣是被强悍的女主编马青赶鸭子上架般扔进了陌生的羽毛球世界。好在中国羽毛球队有两位顶级帅哥选手——关傲君、罗超，柳美女边工作边养眼，加上写中国羽毛球比写中国足球要爽N多，她渐渐体会到了无穷的乐趣。

[上期回顾]

陶永鑫一来，马上宣布解散一线队员。他说，之后的几天，他会观察大家平时的训练，再制定新的一线队员人选。我这个独家报道一出来，全世界都拿我当明星了。罗超还提出请我吃饭。我激动地赴约，结果发现罗超的车里还坐着关傲君。

情感时空

马青突然让我出差，去上海，干什么没说。

我把“牛和羊”托付给邻居照顾，拎着行李去了首都机场。换登机牌的时候，听到工作的两个小姑娘脸色绯红地聊天。一个说：“小关果然是个超级帅哥啊，比电视上还帅！”另一个说：“是啊，这么帅的男生，竟然有人说他不如罗超！”第一个问：“谁说的？”第二个答：“就是《星体育》那个不知死活的傻记者柳田嘛，都在说她是小关的女朋友，我怎么看她那么不顺眼？”旁边一个拖着行李箱的小姑娘插嘴说：“迟早有一天被小关甩掉！我觉得她是罗超派来的……她其实是罗超的女朋友，成天伙同罗超的粉丝诋毁我们小关！”

我在一边听着，这个汗啊，死的心都有了，这帮小姑娘，想象力也太丰富了！不过也不能全怪她们，这世界上还有个叫柳田的小说家跟着搅局呢！

拎着手提箱上了飞机，我仍旧在郁闷，后座上一个带笑的声音说话了：“美女，真巧啊！”

回头，罗超阳光灿烂的一张笑脸出现在我面前，我立马把刚才的郁闷丢到九霄云外去了。马青可没告诉我我可以跟国家队同机啊，早说我就打扮漂亮一点了，没准儿可以让罗超眼前一亮呢！

“你心情不错？”罗超站起来，双臂支在我的椅背上，“我奶奶病情稳定了。”

我张大嘴，“你怎么知道我知道？”罗超向后一指，“关傲君同志还有个别名叫关大嘴，你不知道？”罗超话音刚落，关傲君那边已经一脚踹过来，“罗大嘴，那是你的名字吧？”我站起来跟关傲君说：“那个，猫粮，谢

谢谢你。”关傲君把背包塞在座位底下，“没事。”罗超推了关傲君一把，“你还吃猫粮呢？”关傲君头都没抬一下，把罗超的手拨开，“去崇文门买东西，被人拦住推销，我懒得废话。”

“坐好，扣好安全带。”头顶一个冰冷的声音传过来，冻得我浑身一寒，赶紧坐下把安全带扣好。抬头一看，是摆着一张扑克脸的陶永鑫，哦，这不是说呢呢，是说后面两个男生。“你好。”他这是在跟我说话，声音明显暖了一个季节。“你一个人？”

“报社写羽毛球的记者只有我一个。”看着这个传说中的铁血教头眼睛里滑过一丝失望，我追了一句：“陶指导，您，找马青？”陶永鑫居然在我旁边坐了下来，扣上了安全带，表情从扑克牌变成了邻家大哥，“她还好吗？”我有点受宠若惊，往窗边使劲靠了靠，“那个……她很好。您……跟她很熟？”陶永鑫笑了。他笑了！我差点就掏出相机拍照了——这也算头条新闻啊！“算是熟吧。”他说，“我刚打球的时候，我们就认识了。”

我掰着指头算了算，陶永鑫刚进国家队，那马青应该是在念大学才对。啊？他们俩居然认识十多年了？陶永鑫似乎对跟马青有关的话题非常感兴趣，我说的所有报社里的事他都饶有兴趣地听，然后时不时插句嘴，也不知道我们俩是谁要写新闻稿。陶永鑫还特地告诉我，跟他说话不用“您”来“您”去的，大家年纪都差不多，不用那么客气。

我心说谁跟你年纪差不多啊，你老人家都四十了，比我大多了！“陶指导，你真的把二楼清空了？”

陶永鑫冲我微微一笑，“这

你都知道了？”他回头，“你们两个，谁说的？”

罗超和关傲君摆出一副无辜的样子，一个脸上写了“我可不知道”，一个脸上写了“不是我干的”，谁都不说话。陶永鑫有点无奈地转过脸，放低声音说：“后面那两个小家伙，到底哪个是你的男朋友？”我一愣，浑身汗毛都竖了起来，“开玩笑？”

“看起来你比较喜欢小罗一点？”

我的脸“腾”地就红了——心事被这么一个才照过一面的大男人看穿，实在是有点尴尬。这时候，飞机遇到了气流，剧烈地颠簸起来，我有飞机恐惧症，因为几年前有个很重要的大学同学从北京坐飞机回大连家乡空难过世，所以我一直害怕飞机这玩意儿。

飞机穿过了气流，渐渐平稳，我长长出了一口气。国家队在梅陇训练基地驻扎，我找了个宾馆住下，拨通了孙明辉的电话。自打他从南方回到北京，我还没跟他仔细聊过，关于陶永鑫、关于他、关于马青，我有一大堆问题要问。

我告诉孙明辉陶永鑫给我开了绿灯，我是唯一一个可以去采访这次封闭训练的记者，孙明辉幽幽地说：“他还真是爱屋及乌啊……”

“你说什么？”

孙明辉停顿了一会儿，听筒里传来“哗哗”的声响，八成是他找了个枕头躺下，找了个舒服的姿势准备跟我海侃。“当年，陶永鑫和我，是羽毛球界挺出名的一对好兄弟，私底下关系特好，有人说对方一句不好都不乐意，吹胡子瞪眼的。他第一，我第二，那么多年，我一次都没赢过他，一次都没有。可以这

么说，你看到罗超和小关，就看到了当年的陶永鑫和我。”

“那马青呢？”我插嘴。

孙明辉喝了口水，“我们俩几乎是同时进的国家队，我从北京队过去，他从辽宁队过去，我们俩住在一个房间里。我怎么也算个主人，就一直带他在北京转，一来二去，就熟悉起来了。”

“我问马青！”

“你要想听故事，就给我安静点儿！”孙明辉有点火，见我不吱声了，才继续说：“马青儿……马青儿那会儿是大学生，喜欢打羽毛球，有一次我跟陶永鑫出去逛，看到她正在挑羽毛球拍儿，售货员一个劲儿地给她推荐一把贵得离谱却不怎么样的拍子，陶永鑫看下去，就走过去拿起一把拍子递给马青，说‘买这把’。”说到这里，孙明辉笑了，“我现在都记得马青当时的表情，脸上就写了四个字儿：一见钟情。”

我在这边差点掉下床去，“你说什么？你说马青儿……马青儿跟陶永鑫他们俩……”

“对。他们俩是一对冤家，你爱我的时候我不爱你，我爱你的时候又没法在一起。可能是老天爷瞧着他俩有意思，让他们折腾了这么多年也没结果。”

“怎么回事儿？”

“嗯……简单来说，就是马青儿喜欢陶永鑫的时候陶永鑫没心思想这些事儿，马青儿就找了个男朋友相处，可陶永鑫又回过神来觉得他喜欢马青，不能放弃，这会儿马青儿觉得陶永鑫以为她好欺负，说什么也不同意。后来陶永鑫退役了，跑南方去了，马青儿后悔了，可嘴上不说，他们俩就这么僵了很多年，谁也不找谁……唉，反正说来话长，以后再跟你详细

说吧。反正只有一句话，我跟陶永鑫认识十几年来，没有一样比得过他，有他在，我永远都只能当第二。”

这话孙明辉说得颇有点无奈，可我却没心没肺地接了一句：“那不是跟关傲君一样？”马青找替补男朋友都不找孙明辉，可见他是多么的衰！孙明辉有点火，可还是压住了火气，语重心长地对我说：“柳田儿，你太不了解小关了。他跟我一样，他是个天才。”

“辉儿哥你别逗了，他是天才？那罗超是什么？”“罗超也是天才。只不过他的能力都被别人看在眼里，而小关的潜力有多少，谁也不知道。”

我对孙明辉的这种观点表现了相当程度的不屑一顾，孙明辉不动声色地问：“宝贝儿，你喜欢罗超，是吧？”我不置可否，孙明辉又说：“罗超大锐利，不适合你，你最好别碰他。”我不乐意了，“我又不是纸糊的，还能一戳就破？”孙明辉又问我懂不懂什么是爱情，我说不太懂。孙明辉说：“你能为了罗超付出一切吗？”

“我干吗要为他付出一切啊？”

“那么，等到你能为他付出一切的时候，再去碰他，要不别，受伤了可不值得。”

“哎我说孙明辉，你追马青追了这么久，我什么时候给你泼过冷水呀？怎么我一打算谈恋爱你就拆台呢？”孙明辉乐了，“得，得，我不说了还不成吗？不过话说回来，大家都在说你跟小关是一对儿，我觉得你俩挺合适，都是单细胞动物。”挂电话之前孙明辉还在嘱咐我：“罗超是个危险品，你这种易燃易爆的人最好别靠近。”

穿很单薄的衣服在刺骨寒风中练长跑对身体有害



潘朝曦 著
复旦大学出版社友情推荐

洪昭光是我国著名的养生专家，他的很多养生观点早已深入人心。然而，在本书中，潘朝曦教授全面颠覆了洪氏的养生理念。潘朝曦提出了一系列新颖的观点：牛奶并不适合中国人的胃；生命在于运动并非真理，运动不当反而摧残健康……这些大胆言论到底是哗众取宠，还是言之有理？请读者看后自己评判。

[上期回顾]

“生命在于运动”是18世纪法国启蒙思想家、作家、哲学家伏尔泰的一句名言。把“生命在于运动”理解为生命在于体育运动，是行不通的。调查表明，很多长寿的老人，他们很少进行体育运动；与此相反，倒是一些职业运动员，因为过度运动引发了猝死。

关注健康

运动必须讲究度

度怎么定，严格地讲应该人人不同。比如有甲、乙两个人，同样体重、同样年龄的男性，同一条路去爬一样高的山。甲爬了一天下来觉得很轻松或仅觉得轻微的累，乙可能会觉得疲惫至极，这类现象生活中比比皆是。正因为如此，运动的度对不同的人不好作距离、频次、高度、时间等量的统一规定。强行定量，本身就不科学。

比如洪昭光教授要人们做到的步行“三、五、七”就有明显的不合理之处，“三”是指每天花30分钟走3千米。这样的运动量和速度，对于一个年轻力壮的青年人或运动员或体格强悍从事体力劳动的壮年人，可能仅是“毛毛雨”，运动量大为不足；而对于一个大病初愈者，或体质娇弱，从没吃过苦者，或老弱者，或有心肌梗血、冠心病者，则可能显得运动量太大，甚至有的人把此运动量减去一半或减2/3均吃不消。不仅吃不消，对那些严重心机缺血、缺氧者，可能还会导致心肌梗死，把命都走掉了。

所谓“七”，即要人运动时心率加年龄等于170。我想，洪教授这样规定大概是旨在强调有氧运动，或谓这样规定是在顾及不同年龄的运动差异，殊不知所谓有氧运动，往往也会使人缺氧。如有“有氧代谢运动之父”之称的库珀先生，就特别痛心疾首地讲起他的一位“有氧代谢”的崇拜者在一次晨练长跑时倒地猝死之事，可见有氧运动照样有度的问题。且心跳加年龄运动时达到170，就一定合理吗？我看也要依心脏

原来的基本状况及全身其他情况综合来定，才合理。

如何选择运动项目

运动的目的是在于强身健体，因而运动项目选择也应因人的年龄、身体状况、场地等多方面因素而定，不能仅凭兴趣，也不能由他人代定。洪教授在运动项目上代万众统一了步行和太极拳两种。步行是否真有益身体，本书其他章节已有提及。现在退一步，即使步行好处真如洪教授说的那么神，我仍有怀疑，因为事实已证明这种洪氏“定理”行不通。

我就知道上海有一位非常知名的画家因身体差，天天按照“健康圣经”教喻去步行，结果越走越糟，现在已经因关节肿胀、疼痛难忍，再也走不了啦。令他哀叹的是，现在不仅不能走，更不能立，每天在家只好坐在他的弟弟为他定制的轨道车上画画。为什么会发生这样的后果？轻信“专家”，违背规律当然是主要原因，运动项目选择不或对“三、五、七”运动量对他偏大也是重要原因。

因而我认为运动项目选择一定要因人制宜，因地制宜。如对于有下肢关节病者，特别是髌、膝、踝关节及肌腱劳损，挫拉伤或骨关节退化者，均应慎重选跑、走、跳等运动。劳动人民中不少人因长期肌肉、血管、体力负重损伤等原因导致下肢静脉曲张，出现血管暴起怒张，青紫肿胀者则更不宜步行。还有如果动则心慌气促、大汗淋漓、头晕眼花等许多内科疾病患者也不宜做步行运动，当然还可举出很多。其次，太极拳运动虽好，但对于小青年有的也

可能嫌其太缓慢，量不够。此外，项目的选择制订也不能拘于现有的运动种类，如病重卧床者自己扩扩胸、揉揉腰肢、搓搓手，在空气清新地方练深呼吸，做做气功甚至玩玩健身球、下下五子棋也是运动。总之应量力而行，力所能及，适意而不拘执才为。

运动还应该因人而异

年龄不同，人的生理状况也随之不同，运动的量、项目等也同样要随之不同。老年人肌腱韧性差，骨密度下降，关节多劳损退化，心脑血管由于血管硬化而供血不佳，因而不仅体力上不宜大幅度运动。如除足球、篮球、短跑、长跑、拳击等运动外，就是步行等中等量运动，也不能拘执于洪氏“三、五、七”定理。年龄大或身体虚弱者，有的则完全不宜运动而应静养，需在不少百岁长寿老人中，就有不少终身不运动或少运动者，他们完全是得益于中国传统的虚静养生。

人的身体按中医的说法也有不同的体质，《黄帝内经》即把人的体质分为“阴阳二十五人”。在这25人中，有的人伟而壮，有的人瘦而弱，有的人素体偏冷，有的人素体偏热。如同健康的人，同样是冬天，有的人衣着很薄照样不冷，有的人尽管衣着很厚但仍时时哆嗦。人体之异举不胜举。中医认为“动则生阳”、“静则生阴”，身上觉得冷了，动一阵子，身上就热起来了，身上烦热了，让心和身体静下来，热也就会自动减少了。因而而动好还是静好，宜多动还是宜多静，应根据体质的不同而不同。

身体状况包括人的饥饿、劳逸状况和身体健康状况，这与运动也有密切的关系。营养不良者、身体瘦弱者，体内能量积蓄就少，再运动能量就会更“透支”，因而宜少动为宜。营养丰富者，动不仅易于促进消化，且有利于体内的脂肪分解和消耗，故应适当多动。因各种原因饭没吃饱，体内缺少能量支撑就不宜再动，动易出现低血糖症状。如本来你天天坚持运动，这段时间工作忙很劳累，或因为“开夜车”睡眠不足，就不宜运动，而应睡眠或静养休息。具体怎么做，当然可列举得很细，实际操作可据此类推。

健康状况与运动的关系就更为密切。凡医生皆知有很多病是不宜运动，只宜卧床静养，如严重的肝病、结核病等。动了病原微生物易于播散，病情往往加重，甚至导致严重后果。记得有一报纸上曾介绍一则感人的事：一位少妇为救她的丈夫，把自己的部分肝脏移植给了丈夫，结果丈夫死了。而令她一直不明白的是，丈夫术后一直坚持运动，为什么还会死？看到这莫名难解近乎哭诉的文字，我的心为之震撼了。对“生命在于运动”的误解陷得是多么深啊！她不明白运动可能是致死的一大原因。

运动与职业、季节、气候

运动与职业似乎沾不上边，其实关系也是很密切的。

体育运动的本质在于肌肉运动，而劳动人民天天劳动的本身体就是在做肌肉运动，因而这类人歇下来时就宜少运动，或不动而静养。如一个整天拉平板车的工人，难得歇下时，不好好静养

休息，仍天天一大早就去练长跑，我断言他肯定是医盲。体力劳动者的体育运动频度和量同样也不可按洪教授的说法定为3000米。如某段时间农活不重，或工厂上班不累，可选择运动量稍大的体育项目进行锻炼。总之，忙时则少动，如下棋、打牌等；大忙则静养不动。对于知识分子或干部、私企老板等的运动也同样要依情况而定。

平时脑力劳动者多，脑要静，体要适当动，反之相反。整天以接待宴请为务者，或整天营养丰厚者，除饮食节制外，也应适当多运动。学生不能追求学业只埋头学习，也应积极参与各种与身体适应的体育活动。军人的训练本身即是体育运动，是否训练外再增加运动量和项目，就应根据具体情况而定。

不同季节运动项目和量均不同。中医认为人的生理在不同季节有不同的变化，如同植物春天发芽生长、生机勃勃，夏天繁茂，秋天落叶停止生长，冬天向根部贮藏营养的道理一样。中医在《黄帝内经》中较详细地设定了不同季节不同的运动方式和运动量，并规定冬天运动不宜太早，一定要等太阳出来，即“必待日光”，意在保护人身的精气，使人身的阳气不外泄。这有一定的科学道理。而现实生活常与此相反，冬天早晨我常见到有些人天还没亮，即穿很单薄的衣服在刺骨寒风中练长跑，这种精神虽可嘉，但从医学角度看却对人无益有害。同样，酷暑季节，人本身易出汗，就不宜做大运动量的运动，烈日高温下，有的人不动亦易中暑，动就更易，这类人此时就应静养，不能玩命。