

当今网坛最伟大的球员之一

拉法·纳达尔回忆往事(3)

◆ [西]拉法·纳达尔 约翰·卡林 著
◆ 陈超 赵伟佳 译

亲密合作的团队

卡林:纳达尔的胜利来自于头脑、身体、心智三者的和谐配合,按照福卡德斯的话讲,是“完美的协同作用”。而这一点之所以能发生,源于纳达尔拥有快乐幸福的童年与高度纪律化的少年,更源于他与家里和团队里的每个成员和谐持久的关系。福卡德斯称之为“社交—关爱”因素。在顶尖的运动员中,拉法是个异数,他一辈子生活在非常稳定而几乎没有矛盾的环境里。“他的父母和托尼叔叔从小就教导他,没有谦逊与艰辛努力,任何天才都不可能获得成功。谦逊能让你意识到自己的缺陷,而只有了解到自己的缺陷,才会有动力去克服这些缺陷。这就是为什么拉法——全球儿童的楷模——我认识的任何网球选手更加积极投入训练的原因。为什么?尽管他已经获得了巨大的成功,但他仍以最严肃的态度对待每一次训练,追求球艺上的进步。”

福卡德斯觉得,纳达尔那么重视合作的连续性,在顶尖运动员中非常罕见。纳达尔和教练共事了二十年,和体能训练师与经纪人共事了十年,和理疗师与公关主任共事了五年,而他的家人一直团结地在身后支持他,几乎成为他的一部分,从他出生那天起,几乎没有口角或嫉妒。“拉菲尔式的成功注定将载入史册,很少有人能正确面对这么伟大的成功,它会让你自以为很了不起,让你走向癫狂。所以你需要一个稳定的家庭,让你能感觉到踏实。拉法非常幸运,身边有安吉尔叔叔,在足球界体验了成功、金钱与荣誉。人们有时会问,到底冠军是天生的,还是后天培养的?从小米盖尔·安吉尔就是他的楷模,告诉他这两个答案不能截然分开,因为二者都是正确的。因为如果你生下来具备了某样天赋,但你没有接受训练,没有对你所做的事情抱以热情,

你绝对不会成功。拉菲尔有个优点,那就是对学习怀有热切的渴望,并且总是在不断提高,这是他与生俱来的特点。他知道没有人可以与神明媲美,而他自己更远远不是神明,但这么多年来,我看着他攀登着奥林匹斯之山,越爬越高,他的自我牺牲精神超越了凡人。”

米盖尔·安吉尔叔叔、托尼叔叔,脚踏实地的父亲和母亲,一心支持的亲人们,情比金坚的女朋友、固定而友好的专业团队以及福卡德斯所说的,马洛卡人腴腆谦逊的天性,这些加上纳达尔的天赋、智慧与动力,共同缔造了比每一个因素的简单总和更伟大的奇迹。“拉法在情感上觉得很有安全感,这使他的身心获得自由,能全力发挥出自己的最佳水平。如果没有了这份安全感,我对他施行的体能训练效果将大打折扣;没有了这份安全感,他将不可能成为这么强壮的网球选手,他不可能在大满贯决赛的沉重压力和极度紧张的情况下,仍能清醒地进行决策,并达到自己想要的结果。这是因为,你不可能将运动员与他的本质截然分开,本质是第一位的。拉法获得成功,因为他是个好人,身后有温馨的家庭在支持着他。”

拉法·纳达尔的女人

卡林:观众所知道的,就只有玛丽亚·弗朗西斯卡·佩雷罗是个优雅贤淑的女郎,因此,由于实在没有什么好报道的,媒体将她形容为“严肃”、“疏远”、“低调”甚至“神秘”的女人。很难想象,作为著名运动员的家属,她却没有任何出类拔萃的念头。事实上,虽然她一心爱着拉法,对他的胜利与失败感同身受,她非常重视自己的独立,不愿意只是被别人视为拉法的女友。她拥有工商管理学位,在马洛卡的首府帕尔玛有一份全职工作。这意味着她没有时间和拉法进行环球旅行,而就算有时

间她也不会这么做。“就算我有时间,无论去什么地方两人都在一起并不是好事,对他是这样,对我也是一样。他需要自己的空间,想到他去打比赛,而我要全天候待命,我就受不了,这会让我窒息的,而他就会担心我……不,如果我跟着他到处跑,我觉得或许我们的关系不会长久。”

当她陪同拉法一起参加比赛时,母亲安娜·玛丽亚和妹妹玛丽贝尔通常会一同前往,她会尽量减少公众看到她和拉法在一起的时候。她记得有一次在巴黎,拉法将参加一个赞助商举行的晚宴。“他问我要不要一起去,但我选择了不去。我呆在酒店里。拉法回来时对我说道,‘感谢上帝你没有去。那个地方到处都是摄影记者。’如果我去了,我会闯入名人的世界。那不是属于我的世界,我想拉法也不会选择一个一心想要成名的女人。”

屹立于世界之巅

纳达尔:我的妹妹玛丽贝尔记得三四年前,她回到家里,看到我坐在楼梯上哭泣。那时我的伤势已到了最后的康复阶段,准备重新开始征战网坛。她问我出了什么事,我告诉她,突然间,我觉得特别遗憾,因为从孩提时候开始,我就失去了与朋友们有更多时间在一起的机会。她很吃惊。除了父母分居的那段时间,回家的九成时间我们都会在一起,玩得很开心。我从未向她流露过这样的想法,在那一刻我意气消沉,虽然只是短暂的瞬间,我知道自己为了走到今天这一步付出了多大的牺牲。凡事总会有代价。

其实,我并没有太多的选择,多年前的一幕已经暴露了我内心真正的想法。那时我只有十岁,在父亲的汽车后座悲痛地哭泣着。玛丽贝尔和我都记得,那时候我对父亲说,虽然我和朋友们度过了无忧无虑的八月,但这份

快乐永远无法抵消我输给一个手下败将所带来的痛苦。我之所以那么痛苦,是因为我知道我没有付出最大程度的努力,我知道如果八月份我坚持训练而不是沉溺于玩耍,获胜的人将会是我。那一天我放下了毕生的志愿,虽然当时我并没有清楚地察觉,那是我人生中的重大抉择。下定决心之后就没有回头路了,当时没有回头路,现在也没有回头路。我确定了自己的人生道路,虽然有时我会感到困扰迷惑或软弱无助,但我从未离开这条道路,即使面对最大的诱惑也矢志不移。

赛点。冠军点。这一分就是一切。我看了一眼自己的团队,似乎在恳求他们给我勇气,希望从他们身上获得平静。我再一次忍住泪水,进行发球,按照战术安排发向他的反手。底线的拉锯持续了六个回合,最后他想打出边线球,但偏得很远,出界了。球还没有落地我就双腿一软,倒在地上。我躺在那儿,把脸埋在地上,全身战栗。

像这样倒在地上可不是比赛计划的一部分。我根本没有察觉自己躺在地上。我的思维停止了运作,原始的激情控制了我,压力分崩离析,我的身体也崩溃了,无法承受自身的重量。突然间,似乎从昏迷中恢复清醒一样,我发现自己正躺在球场上,周围一片喧闹。我意识到自己完成了怎样的壮举。二十四岁的时候我就征服了四大满贯,创造了历史。我的成就远远超出了原先的梦想,这一成就将伴随我的一生,没有人可以从我身上将其夺走。无论以后发生什么事情,我将以这项运动最伟大的球员之一的身份离开,我也希望——在胜利的一刻我还想到了这一点——人们会认为我是一个好人。

摘自上海译文出版社出版的《拉法·纳达尔自传》一书

牙齿与健康

赵哲阳



咬合力持续过大,牙齿逐渐挡不住咬合的力量,如果牙齿表面不够硬(口内pH高),牙齿咬合面就会被慢慢磨耗;如果牙齿够硬而磨动较慢,等于有股力量把牙齿推到骨头里,一有牙齿往齿槽骨内退,所有的牙齿就会跟着往齿槽骨内退,脸部或舌头的肌肉只好反向挤压牙齿周围的骨骼,使得骨骼受挤压甚至隆起,这就叫做骨疣。严重过劳不仅会导致牙齿磨损、骨疣发生,有的病人甚至把骨头都咬变形了。

咬合力过大,造成牙齿磨耗与骨骼变形。压力大或工作狂,容易夜夜磨牙。

夜间习惯磨牙的人的自主神经就像交通信号灯,二十四小时都在运作,即使到了休息日也一样拼了命工作,因为这已经变成惯性的生理机制。肌肉在磨牙跟咀嚼时一样,都受到自主神经控管,虽然大脑可以随时接手,但现在忙碌的人们恐怕都将这工作交给自主神经代管了。这是优点,也是缺点。自主神经系统代管时,大脑便可以休息;但也可能是大脑只顾着下指令,自主神经却像被疲劳轰炸一样忘我地拼命工作。即使大脑想休息,但自主神经已经被培养出随时将油门踩到底的工作方式,所以即使是假日在家休息,整个人还是很累。这成了一种很普遍的当代文明病。

产生磨牙症状的原因在心理层面上不外乎压力与过劳,生理层面上不外乎呼吸与上下牙齿咬紧的习惯,如果加上口内酸性偏高,牙齿就很容易磨耗,逐渐丧失咬合高度,一旦咬合高度丧失,耳孔前的颞颌关节疼痛便会增加。然而到了这种程度,又该如何改正呢?一般病人的期望是降低夜间磨牙的音量,其次是希望保护牙齿不要再被磨耗。通常使用咬合板就可以轻易达到这两个目的,甚至对颞颌关节疼痛的症状也可缓解70%多。此外,要随时注意身体姿势,避免弯腰驼背造成头颅位置改变,进而导致被迫过度紧咬,还要改正口呼吸与吞咽异常的坏习惯。

改掉磨牙习惯,是减轻全身症状的第一步。想要改掉磨牙的习惯,首先是维持正确的姿势和减轻咬力,可以借助咬合板或把咬合垫高,并将身体放轻松。
明起连载王蒙的《闷与狂》。

20.小河浜里大闸蟹

包德彪如此绝情负义,李大凤岂能善罢甘休,她对弟弟大诉其苦,大诉其怨。李小虎听后不无责备地说:“自找的,挡不住赚头,看不清人话,活该!”

“错在当初,我认了,还不行嘛!”大凤恳求弟弟,说,“看在一母所生的情分上,你一定要为姐报仇雪恨。”

李小虎未置可否……

“姐姐受了欺侮,弟弟不敢出头,我坳台也跟着坳台,这几年你不是白混了嘛!”大凤使出激将法。

此法果然灵验,小虎说:“好吧!蜡烛不点不亮,我给这个小开一点‘颜色’看看。”

这几年,李小虎混迹江湖,近来颇有起色。自从他怕挨戒尺远离塾馆后,每日里在造币厂桥头“干活”,当然不会像大珠当年那样,靠“推桥头”挣些零钱,他干的是“抛顶工”。所谓“抛顶工”,即瞄准黄包车上乘客头上戴的什么帽子,看到值钱的皮帽或礼帽,便尾随于后,趁黄包车上桥辰光,迅速摘来乘客的帽子,得手后飞快逃离,待乘客下车欲追趕,摘帽人已无影无踪……李小虎眼快手快,动作敏捷,小小年纪,身手不凡,被青帮人物相中,收入门下。此人姓朱名贵,是江北大亨顾竹轩(弟兄排行老四,天生一张瘪嘴,外号“顾四瘪子”)的弟子,坐镇沪西一带,广收门徒,扩大帮系势力。

棚户区人穷,穷人的心态有两种:一是只求苦日子过得安安稳稳,处处小心翼翼,生怕树叶落下砸破头;另一是胆子不怕雷,瞎子不怕蛇,啥事都敢干。李小虎属于后一种,朱贵利用他的胆量,遇有与产生矛盾的团伙发生群殴械斗时,总是命他打先锋,小虎不辱使命,每每获胜而归。有一次,对手吃了大亏,受伤众多,扛不过,不服输,一张状纸,将朱贵告上法庭,要求赔偿。开庭前夕,朱贵与爱徒商量对策,李小虎心领神会,拔出腰间匕首,朝自己大腿猛力戳下,顿时鲜血直流……帮内话,这叫“做伤”。凭着“做伤”,这场官司扯平。朱贵为了褒奖他,把“码头事务”交给念过几天书的李小虎打理。当年苏州河畔光复西路段有座大型粮食仓库,不时有驳船运来稻子、

小麦和黄豆停靠码头,扛包人肩头披着蓝大布,将船上一包一包粮食扛入仓库,扛一包粮食,发一根竹签,扛完后,由李小虎向仓库结账,领来工钱,扣下百分之三十,余款按竹签数分摊给扛包人。扣下的工人血汗钱如数缴给朱贵,当然他也能从中得赏。

李小虎在帮里得宠,小兄弟们既羡慕又嫉妒,称他是小河浜里爬出来的大闸蟹,尽管嫉妒,还是佩服他是个“讲义气”的硬汉子。李小虎会“做人”,不吝啬,隔个十日半月,笼络人缘,邀小弟兄们到酒馆里聚一聚,狠吃海喝他做东。酒桌上好说事,一次聚首,小虎约请小弟兄们为姐姐“报仇雪恨”助力。小弟兄们满口应承,为朋友两肋插刀,没说的,随叫随到!

包德彪的脸皮厚得如城墙拐弯处,江家没人搭理他,巧云一听到摩托车声,就躲到房里,他不怕讨人嫌、讨人恶心,几乎每天都来江家门前转悠,找机会接近巧云。这天,他骑着摩托车刚进弄堂口,被三个汉子拦住。

“喂!让开,我有公事在身……”话未说完,被李小虎伸手把他从摩托车上薅了下来,问:“认识我吗?”“不认识。”包小开一头雾水。“认识李大凤吗?”“我……我也不认识。”提到李大凤,小开心虚,但仍硬着头皮回答。“好哇!不认账,今儿让你认识认识。”“啪啪”,左右开弓,两记耳光,打得小开嘴角流血,眼冒金星。李小虎说:“我是李大凤的弟弟。”

他俩对话时,另一汉子拔出匕首,刺向倒在地上摩托车的轮胎,“嗤”放出一股气,轮胎瘪了。“你听着!一、今后不许你再打江巧云,她是我学长大珠的对象;二、三日后下午,我约你和你父母到小街桃园茶馆‘吃讲茶’,不得失约。”李小虎气盛词严,指着那瘪了气的车胎说:“瞧见嘛!你若违拗,那刀子刺进你的肚皮,流出来的就不是气啦!”

“决不违拗,决不违拗……”不许打搅,不得失约,包小开捂着流血的嘴角,心惊胆战,连连说是。李小虎领着两个弟兄扬长而去,他灰溜溜地扶起瘪了轮胎的摩托车,一副狼狽相好似丧家之犬……

围观看热闹的人群,不禁发出一阵哄笑。

朱家湾往事

许成章

