

■王濛不服输的劲头还在



没戴队长袖标的“队长”

回归赛场王濛国内首战沉稳内敛

再次回归赛场，短道速滑世界杯上海站比赛是王濛复出的国内首战。昨天，在 500 米和 1000 米预赛中，她以两个第一的成绩成功晋级。

重返赛场，王濛清瘦不少，沉稳、内敛，谈吐大方。“感谢大家，感谢这么多媒体还在关注我。”这是王濛临走时给记者留下的最后一句话。只有眼角眉梢，偶尔还会流露出昔日那种桀骜不驯的神情。

自复出以来，王濛连夺三站世界杯赛 500 米冠军，不过，在昨天赛后接受记者采访时，王濛坦言自己目前还处于状态恢复期，与两年前提温哥华冬奥会时相比，现在自己的速度和耐力“缺了很多”。

小心翼翼地避开之前的“打架风波”，重返赛道的王濛说得更多的是“团队”是“集体”。在她看来，再强的运动员都需要一个集体在背后支持和帮助，“单

打独斗很困难。”她说，“我现在不需要世界冠军这些成绩来证明自己，我需要的只是与队友们配合得更默契，体现集体作战的力量，把荣誉留给集体。

事实上，尽管还未恢复国家队队长一职，但在场上，她会前后张罗为队友加油鼓劲，在场下，她会和个别小队员交流，教给他们技战术细节。

本报记者 厉苒苒

“今天不和他们谈足球”人物系列(三)

都以为谢晖是个时尚达人，他却说——

再玩时尚前半辈子就白活了

人生不仅仅只有足球。从体育圈到时尚圈，完美跨界，谢晖是个典范。

他的身材、气质，都足以媲美专业模特。即便退役多年，谢晖的体形一点没变，还能像以前一样在球场上奔跑，而这一切都是来自他平日里的严格自律，在饮食、健身包括衣着等方面，谢晖都有自己的独到心得。

很多人都以为，他会就此向时尚界转型，但谢晖却对记者说：“我会觉得，如果现在去做这个，前半辈子是不是就白活了？”

最简单的最难穿

不敢说谢晖是球踢得最好的那一个，但他肯定是足球圈里最会穿衣服的那一个。

球场上，他的球风洒脱飘逸。走在 T 台上，照样风度翩翩，带着一种另类的阳刚。尽管是“玩票”，谢晖也玩出了自己的一片天。

别人都以为他很潮，但他却认为自己“属于相对比较保守的”，只遵循一点：在适当的场合穿适当的衣服。“这句话说起来简单，其实不简单。”谢晖徐徐道来，“打个比方，对男士来说，我觉得最难的搭配是西服，最标配的东西其实是最难的。穿一身好的正装，包括选择什么样的领带、衬衣，意式的话还有胸口的手绢等等，都不容易，一般都会穿错。”

在谢晖看来，时尚是很狭隘的一群人所定的标准，某种意义上是很苛刻的。“就说一个最大的错误吧，你穿着皮鞋，却穿白色的袜子。什么颜色都可以，就是不能白色的，这个没有道理可讲。迈克·杰克逊穿就可以，你穿就错了。”

“什么叫时尚？时尚就是穿小一号的衣服。”对于香奈儿首席设计师拉格菲尔的这句话，谢晖很推崇。“譬如说，牛仔裤我一定会买紧一点的，因为它以后肯定会变大，太大就会过时。”

时刻想起卡路里

谢晖能一如既往地保持好身材，一靠健身和锻炼，二靠良好的饮食习惯。

对于那些平日里不爱动的年轻人，谢晖的忠告是：运动是延长有效生命的最好的一个方式。如果你热爱生活，就会有锻炼的习惯；如果你对自己有一点要求，就一定会抽得出时间。“像足球就是很好的燃烧脂肪的一项运动，但还不够。我会去跑个步，健个身，一周两到三次。”

至于吃这方面，他推崇 4 个字：一日多餐。“首先要吃早餐。一天尽量吃 3 顿，甚至 4 顿。现在有这样理念，午餐把它分成两次，11 时半吃一半，下午 2 时再吃一半，这样晚餐就能吃得少一点。”他说，“早餐多吃一些，面包、鸡蛋、燕麦、蜂蜜都可以，晚餐不要有碳水化合物，多吃鱼肉、色拉，尽量不去碰那些油炸食品、薯条、炒饭、火锅之类重油重辣的东西。”

谢晖说，想要健康，一定要管得住自

己的嘴。“不是喜欢吃你就吃。很多东西是好吃，但不应该吃。”他现在已经有了一个习惯，一看见食物，就想起卡路里（热量单位）。

决意回归老本行

当很多人认为谢晖开始向时尚圈转型的时候，他自己却说“不”。“有些杂志会去做个专访，有些晚会、晚宴也会出席，但没有以前那么多。”谢晖说，“以前感觉在那个圈子里，现在又差不多回来了。”

到时尚圈里晃了一圈，谢晖发现这并不是他的“真爱”。“这只是我的一个爱好。虽然我喜欢，但毕竟我之前不是从业人员，再怎么说你都是外行。但对足球来说，我是内行，很简单的道理。”

有人问谢晖，如果不踢球，会不会去当模特？谢晖回应道：“我从来没这么想过。我从来不把时尚作为一个职业。”他笑着表示：“如果我去时尚圈发展的话，我会觉得前面半辈子是不是白活了。现在让我把足球放下来，去做别的事，不可想象。这才是我热爱的、有激情的事”。

如今让谢晖操心的是他创办的“巡游者足球俱乐部”，针对 3 到 15 岁的青少年进行足球训练。“在上海，青少年足球普及的培训机构是瘫痪的，没有人去做。只有很少的几个区，几个小学，再加上幸运星、根宝基地。每个年龄段不到 100 个孩子，

这就是上海足球的

未来，你觉

得够吗？”

幸运的是，

谢晖回来了。

本报记者

关尹

明日推荐▶▶

“家庭主

夫”肖战波

■ 谢晖穿上球衣，训练一丝不苟

本版图片

记者

周国强 摄



■ 谢晖穿上西装当申花新闻发言人

【记者手记】

这是你的舞台

有些东西很好，但未必用得上；有些舞台很炫，但未必属于你。有些事情看起来光鲜，但走近了未必是那么回事。

首届老甲 A 明星赛，前两场谢晖场场进球，以至于有球迷调侃说：“谢晖，中超喊你回来。”37 岁的谢晖，当然不再可能回到职业赛场踢球，但可以另一种方式，譬如日前他在做的巡游者青少年足球俱乐部回归足坛。

与谢晖谈时尚，他也津津乐道，但不同的是，惟有谈起足球，他才会两眼放光。他跟你他说：“我发现了一个很好的商机。”而这个所谓“商机”，无非是看准了某一个很好的足球苗子。他将来要走的，是发掘、培养、推销球员的这条路。

与徐根宝聊天时，他曾说过，以前的弟子范志毅、刘军、谢晖都不做足球了，很可惜，希望他们回来。现在，根宝应该开心，他们一个个慢慢回来了。

穿上西装的谢晖，当然很帅；但穿上球衣的谢晖，既帅，又独一无二。这是属于他的。 关尹



孙海平透露爱徒康复顺利

刘翔明年6月或复训

本报讯（记者 厉苒苒）昨晚，中国田径协会举行田径之夜晚会，教练孙海平代表正在美国康复治疗刘翔领取拼搏精神奖。孙海平同时透露，刘翔的康复治疗都按照计划进行中。

两个月前，刘翔飞赴美国接受康复治疗。活动现场，他越洋发来祝福视频。从视频中看出，刘翔情绪不错，人显得有些清瘦，脚上的石膏也已经拆除。他用非常轻松的语调说：“大家好，目前正在康复之中，一切都非常顺利，感谢大家对我的关心和支持，也祝大家度过一个美好的夜晚。”

刘翔目前在芝加哥的阿泰克运动康复中心进行康复治疗。孙海平透露，“刘翔恢复的进程比较理想，已经可以不用拐杖慢慢走路了。接下来要进行局部肌肉力量的训练，因为他手术以后右腿的肌肉萎缩了，现在要让他的腿部力量慢慢恢复，达到原来的水平。”据悉，刘翔有可能比预想的更早投入训练。“预计能在明年 6 月恢复训练，至于何时能够重返赛场还很难说。”

对于明年 8 月的俄罗斯世界田径锦标赛，孙海平没敢打包票，“这个谁也说不好，但以他的性格，只要能跑，是不会拒绝的。”

周末足球“竞彩”推荐

根据国家体育总局体彩中心公布的赛程，今天共有 68 场足球“竞彩”场次，以下为足彩专家徐阳和张路对于其中 4 场比赛的推荐。

徐阳
阿森纳 VS 西布罗姆维奇（比赛编号：周六 013 销售至今天 22 时 59 分） 竞彩胜平负过关固定奖金 1.40 4.30 6.00 推荐：阿森纳胜（3）
纽伦堡 VS 杜塞尔多夫（比赛编号：周六 008 销售至今天 22 时 29 分） 竞彩胜平负过关固定奖金 1.73 3.25 4.25 推荐：纽伦堡胜或平（3 或 1）
张路
亚特兰大 VS 帕尔马（比赛编号：周六 047 销售至明晨 0 时 59 分） 竞彩胜平负过关固定奖金 2.15 3.02 3.05 推荐：亚特兰大胜或平（3 或 1）
罗马 VS 佛罗伦萨（比赛编号：周六 060 销售至明晨 3 时 44 分） 竞彩胜平负过关固定奖金 1.82 3.70 3.30 推荐：罗马胜（3）

收视指南

上视五星体育频道今天 23 时将转播英超桑德兰与切尔西比赛实况。央视五套明晨 3 时将转播西甲巴拉多利德与皇马比赛实况，14 时将转播短道速滑世界杯上海站男女 500 米决赛实况。