

当今网坛最伟大的球员之一

拉法·纳达尔回忆往事(1)

[西]拉法·纳达尔 约翰·卡林 著
◆ 陈超 赵伟佳 译

中央球场静悄悄

纳达尔: 当你在温布尔登中央球场进行比赛时,你感觉到的只有寂静。你站在松软的草皮上,悄无声息地颠着球;你将球高高抛起,准备发球;你击中球,耳膜充斥着击球的回音:咣、咣、咣、咣。齐整的草坪、悠久的历史,古老的球场、白衣飘飘的球员、彬彬有礼的观众,令人心生敬畏的传统——视野之内连一块广告牌也没有——所有的这一切将你与外面的世界完全隔离。我喜欢这种感觉,中央球场就像一座肃穆的大教堂,让我能顺利地进行比赛,因为在一场比赛中,最艰苦的斗争就是摒除头脑中的杂音,将一切抛诸脑后,一心专注于比赛,全身心投入于当前的每一分。如果上一分我犯了错误,我会忘了它;如果脑海中掠过胜利的念头,我会碾碎它。

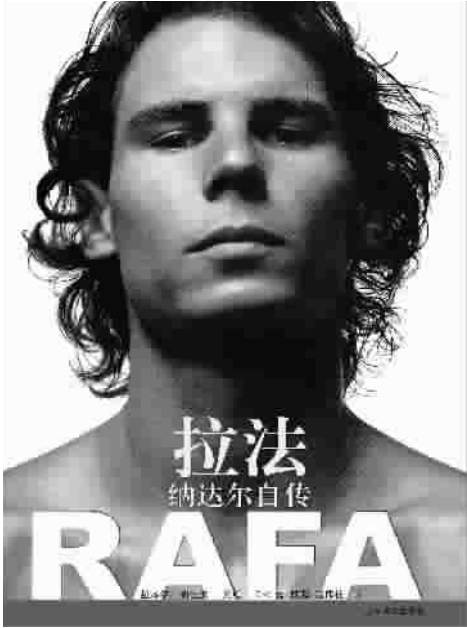
每一分结束时,中央球场的寂静就会被打破,如果这一分是好球——温布尔登的观众明察秋毫——他们会鼓掌欢呼,叫嚷着你的名字。这一切响声听起来是那么清晰,却又那么遥远。我忘记了场内一万五千名观众正襟危坐,热切地关注着我与对手的每一个动作。我全情投入于比赛中,对外界全然没有了知觉。现在回想起来,在2008年与罗杰·费德勒的温布尔登决赛是我生平中意义最重大的一场比赛,世界上有数百万观众在关注着我。

卡林: 在赛前的热身中,费德勒似乎漫不经心,举手投足之间带着高傲的优越感,很难让人想到这场比赛将会是两位网球巨星无比艰辛的苦斗。纳达尔雷霆万钧的气势令人联想到游戏中气吞山河的动作英雄。他的正手击球威力堪比炮弹,紧盯着对手的软肋,然后开火轰击。在古德语中,费德勒的名

拉法·纳达尔,二十七岁,十三座网球大满贯奖杯得主,史上最年轻金满贯选手,也是当今网坛最伟大的球员之一。去年他与获奖记者约翰·卡林一起合作,推出新书《拉法·纳达尔自传》,披露了各大著名比赛的幕后秘闻。现摘录书中部分章节以飨读者。摘自上海译文出版社出版的《拉法·纳达尔自传》一书

字是“羽毛商人”之意,一如其名,他的动作有如行云流水,挥洒自如。纳达尔(这个名字在加泰罗尼亚语或马洛卡语中表示“圣诞节”之意,比“羽毛商人”听起来更热烈澎湃)是现代体育强调体格和斗志的勇士;而费德勒似乎更是生活在上世纪二十年代的贵族,网球只是下午茶后提神的闲暇消遣。

这是观众们对两位选手的观感。在费德勒的眼中,纳达尔是一位咆哮不止的年轻挑战者,威胁到他在网球王国的权柄,希望狙击他缔造温布尔登六连冠的伟业,觊觎他已经



牢牢把持四年之久的世界头号球手的宝座。赛前在更衣室里,纳达尔一定给费德勒施加了莫大的压力,在纳达尔的副教练弗朗西斯·罗伊格的眼中,“费德勒不再像磐石那般坚定。”

父亲塞巴斯蒂安·纳达尔

纳达尔: 童年时有一件事父亲和我都还记得,这件事体现了他对我态度以及我对网球的态度是多么的不同。我赢得巴里阿利群岛冠军两年后的九月份,暑假刚

刚过完。八月份我和朋友玩得特别开心,钓鱼,到海里游泳,踢沙滩足球,训练都耽误了。然后我参加了在帕尔玛的比赛。和往常一样父亲开车送我去赛场,我输了球。我记得比分是两个6:3,对手是我以前的手下败将。回家的路上我坐在车里一言不发。父亲从未见过我如此阴郁,试着哄我开心。他说:“别这样,没什么大不了的。别生气了,你不能老是赢球的。”我什么也没说。他的话根本改变不了我的情绪。于是他继续说道:“你暑假和朋友们玩得很开心啊。这不是很高兴的事情吗?你不可能面面俱到。你不能成为网球的奴隶。”他以为他所说的能抚慰我的心灵,而我却哇地一声哭了出来,吓了他一跳,因为我从来都不哭。他继续说道:“怎么了?你暑假玩得那么开心,还不够吗?”“很开心,爸爸,但那些开心根本不足以和我现在的伤心相提并论啊,我不想再像今天这么难过了。”

直到今天父亲还一直说着同样的话,他仍然很惊讶当时我那么小就会说出那么感性而有见地的话。他觉得那次我们在车里的交流是很有意义的一刻,那一天他发现自己的儿子变了,我对人生目标的理解也变了。我发现我无法忍受对自己的失望,无法忍受由于自己没有尽最大的努力而导致失败。父亲没有直接开车回家,而是带我到海边的一家餐馆吃饭,点了我最喜欢吃炸的炸虾。吃饭时我们说话不多,但彼此心照不宣心意相通。父亲的话在未来很长一段时间塑造了我的品性,深深影响了。我。

十一年后,2007年,我在温布尔登决赛中输给了费德勒,再一次体验到绝望的滋味。我流着眼泪,心想,“我不想再有这种感觉了!”这个想法在2008年这场比赛开始的时候又回来了,但这一次我的心情更加冷静,更富有建设性。

牙齿与健康

赵哲畅

15.急性子小心牙齿磨损

当牙齿咬到硬物,比如碎骨头或鱼骨头时,牙根周围布满在牙周韧带内的本体感觉感受器,会将刚刚接收到的“压力异常”讯号传送到颈椎,这时颈椎的自主神经系统会先下命令给颞颌关节周围的肌肉群,要求他们将上下颌弹开,避免牙齿受损,同时也将“刚刚咬到硬物”的讯号送至大脑。当嘴巴已经张开时,大脑才开始思考刚刚咬到硬物的事情该如何处理。也就是说,咀嚼是由身体的“守护神”自主神经系统控管,大脑平常仅负责品尝食物的酸甜苦辣咸。因此,平时咀嚼的咬合力道或不吃饭时也紧咬牙关的行为,其实都不是大脑命令的,而是由自主神经系统掌控的。

自主神经系统每天都要控管应该放多少力量在脸上、要分泌多少唾液、心跳速度、血压高低,因此一个人咀嚼的力量与方式,往往是由自主神经系统长时间的经验累积起来,产生特定模式的。习惯了咬食物的人,就会不晓得如何磨食物;同样,习惯咬紧牙齿的人,就不容易体会口腔周围肌肉放松的感觉。这是因为自主神经系统已经将这些习惯变成自主反射动作,就像是胃酸的分泌、血压的高低等,也是人无法控制的,属于自主神经系统的习惯性保护反应。当压力过大、姿势异常、大脑太忙碌的时候,自主神经系统就会被迫用更反常的方式保护身体不受伤害。所以说,一个人牙齿的咀嚼习惯和咬合特征,能简单地看出他的生活方式与个性。咀嚼得过于急,容易造成牙齿咬裂。

急性子和大大忙人,小心牙齿磨损。牙齿的齿颈部磨损几乎是现在人们的通病。若你有到牙科诊所看诊的经历,牙科医生都会叮咛要改用软毛牙刷,刷牙的力量要轻一点,不然牙齿表面会被磨损,轻则需要填补凹陷,严重时甚至需要根管治疗。然而牙齿的珐琅质是人体最坚硬的部位,需要用跟钻石一样坚硬的钻针才能修磨得动。这么坚硬的部位为何



会被刷凹呢?俗话说:“滴水可穿石。”每天用力刷牙齿似乎是最可能的理由,但牙齿可不是一般的石头,咬花生都很不容易破坏牙齿珐琅质,何况是柔软的刷毛?不过当口内环境开始酸化时,也就是口内的pH小于4时,虽不会产生蛀牙,但珐琅质却会因为酸蚀而变软,时间一久,就可以看到牙齿变黄,此时若没有让口内的pH恢复到中性就急于刷牙,便会产生更严重的牙齿外形改变,例如牙齿齿颈部的磨损。

遭到酸蚀的牙齿有什么特征呢?一是牙齿表面变亮(等于被抛光、磨亮,都是破坏);二是牙齿因为白色半透明的珐琅质被酸蚀变薄,里头象牙质的黄色就会透出来。当出现牙齿齿颈部磨损后,就必须要用复合树脂或薄瓷贴片重建牙齿整面的珐琅质,而且要补得漂亮非常耗时费力。我在常年临床的经验中发现,这群有牙齿齿颈部磨损症状的病人,似乎都是做事非常用心的人,于是我便告诫自己养成刷牙放轻力道与饭后不急著立刻刷牙的习惯,也提醒病人不要太过劳累,要学着放轻松,不要太执著或太着急。事实上,从牙齿外形的变化上,真的可以看出一些个性上的端倪,更重要的是当你发现自己的牙齿特征与某些个性、行为吻合时,就该提醒自己及时调整了。

牙齿这样被慢慢磨耗。夜间磨牙,就是指睡觉时牙齿不自觉咬紧并磨动的现象。夜间磨牙可算是一种病症,跟打鼾一样声音恼人,会造成枕边人的困扰,甚至需要前来诊所做咬合板,以降低夜间磨牙的音量,且常会伴随发生牙齿磨损、咬裂或偏头痛等症状。

我常跟病人说,夜间磨牙跟精神压力有很大关系。比如,老师的责任感往往很重,他们的牙齿特征是犬齿磨损比较明显,且老师常需要开口讲话,所以颞颌关节与犬齿受力较大。也可以说前排牙齿有磨损的病人,通常给自己的压力都比较大,但我习惯用责任感的说法取代压力大。因为有责任感的人,自主自发,不用别人管,自己会主动将事情做好。从另一个角度来看,有责任感的人,事情再少,也会主动将事情做到最好,就算事情再多也要把每件事情做到尽善尽美,所以压力都是责任感重的人自己造成的。

18.媒婆碰壁一鼻灰

梳子嫂对胎儿的一番预测,姐妹俩坚信不疑。陈招娣多年的夙愿乍现曙光,兴奋地说:“到时候足月临产,请你来接生,我给双份红蛋。”

“那我就精心给你接个胖小子来。”预测解数使完,未忘自己使命,她是冲着那18个蹄膀来的,梳子嫂话头一转,“今儿我无事不登三宝殿……”

“噢!你讲,什么事?”陈根娣问。

“好事,美事,我来讨杯喜酒喝。”

听说“讨杯喜酒喝”,陈招娣脱口而出:“好哇!你是为我大侄子保媒来的?”梳子嫂点点头,陈根娣感到诧异,本打算请她向江家保媒,没请自来,难道是江家请的?她吃不准,问道:“是哪家姑娘?”“说出来你也知道,草帘厂老板的闺女,当地保长家千金,是朱家湾头号人家。”

陈根娣听说是大珠东家的闺女,立刻犹豫起来:一是因为儿子已有意中人;二是贫富悬殊不合适。她思忖一下,婉转地说:“哎哟!梳子嫂,这门亲事难成,我家高攀不上啊!”

“不是你家高攀,而是包家自愿低就,老板娘主动请我来保媒的,东家相中你儿子,你就不必推辞啊!”梳子嫂说,“结下这门亲,大珠从糠箩跳到米箩,再也不用拉‘包车’啦!”陈招娣心直口快:“哟!照你这么一说,秃子跟着月亮走——沾光哪!不过,我大侄子已经有对象了,正打算请你保媒哩!”

“是吗?”梳子嫂不知此言是否属实,遂向陈根娣问道:“是的。还请你多费心哩。”陈根娣连连点头。“大珠的对象是哪家姑娘?”包家保媒未允,杨家又请说媒,横竖不落空。“江豆干的女儿——巧云。”

梳子嫂听了,那股热情的劲头顿时消失,头脑急速运转,大珠和小开相中同一个姑娘,这可为难了,说给哪家为好呢……宁可拒绝杨家,不能得罪包家,她权衡得失后,说:“这样吧!大珠的亲事,是包家还是江家,二选一,你们掂掂分量,斟酌斟酌。向江家提亲的事,暂时缓一缓,等我得闲再说。”委婉拒绝当杨家的媒人。

陈根娣不由心中嘀咕,说媒是她的饭碗,

向来有请必说,怎么一下子屋后拉石碾——改场(肠)了……

托词说罢,梳子嫂起身告辞,路经江家门前,见巧云母女俩在埋头搓绳,她琢磨,若江家同意和包家结亲,杨家断了念想,大珠就会乖乖地做包家的女婿,岂不两全其美嘛!她觉得这事准行,一个是黄包车车夫,一个是草帘厂小开,孰贱孰贵,巧云和她的父母一定会选择后者。尽管一枝花未托她向江家说媒,她也想当这个媒人。

“母女俩忙着挣钱啦!”人未进门音先到,梳子嫂喜形于色,来到屋里。巧云母女俩见她来了,忙停下手中活,巧云妈搬来一矮凳,巧云奉上一杯水。“噫嘻!女大18变,变得真标致呀……”梳子嫂拉过巧云端水的手,说,“一女百家求,难怪小伙子那么痴心看中你!”巧云闻言双颊飞红,红到耳根……她以为大珠请人说媒来了,拉过自己的手臂,钻进卧室,侧耳细听。

巧云妈说:“模样好,不顶用,还不是跟着爸妈守穷。”“穷人家也有时来运转的时候,巧云嫁个富人家,你们不就守穷了嘛!”“命中有的自有,命中不强求。”巧云妈说,“有钱人,有文化,哪能看中卖臭豆腐干的闺女,大字不识一个。”“那不一定,偏偏就有有钱人看中你闺女。”

“听话音,你是来保媒的?”梳子嫂点头,巧云妈接着问,“男娃是谁?”“你搓草绳卖给哪家?”梳子嫂反问道。“前浜草帘厂。”“他就是草帘厂的小开……”梳子嫂的话刚落音,巧云从卧室里窜了出来:“他成天在我家门前磨来磨去,我一见他就恶心!”巧云出言急促,梳子嫂没听清,问道:“你说啥?”巧云重复一句:“我一见那小开就恶心!”霎时,梳子嫂的面孔拉长一截……

“这孩子不懂事,你真生气。”“小孩不知深浅,哪能和她一般见识,我不生气。”梳子嫂强装笑颜,对巧云妈说,“婚姻大事得父母拿主张。”巧云妈说:“我就这么一个独生女,年纪还轻,提亲的事,暂时缓一缓。”

江家替杨家还了她个“缓一缓”,今天好不吉利,两家说媒都未成,沮丧透顶,梳子嫂悻悻而归。

朱家湾往事

许成章

