

关傲君居然对别人说我是他女朋友

8



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]

去上海出差，在飞机上就碰到了罗超和关傲君，还有陶永鑫。我终于知道了陶永鑫和马青的故事，而陶永鑫也察觉出我喜欢罗超。知道我喜欢罗超后，孙明辉却劝我放弃，他认为我和关傲君更般配——因为我们都是单细胞动物，简单、透明。

情感时空

训练结束的那天，我溜到队里想跟陶永鑫商量商量，能不能让我稍微透露点这几天的事。要不然我实在没法跟马青交差。进门就碰到了罗超，他告诉我，陶永鑫正把关傲君抓去训。

“听进去？”罗超冲我眨眨眼睛，一脸调皮。他拉起我的手就跑，我的脸一下子烧了起来，当时就下定决心三天不洗澡。我和罗超趴在陶永鑫房间的门上犹如两只大壁虎，罗超把食指放在嘴上做了个“嘘”听里面的动静。

“我听说，很多人都很亲切地叫你‘关三局’？”陶永鑫的声音。“那怎么样？”关傲君清冷的声音，一点起伏都没有。“不怎么样。”陶永鑫的语气还是没有变化，“你始终赢不了罗超，你是怕他吗？”“……”“我看，你不是怕谁，包括罗超在内。大家都以为你怕了罗超，其实是因为你们相遇从来都是在决赛里，所以才给大家造成了那种错觉。实际上，你怕的是决赛。”

我在门外听得冷汗直冒。半天没声音，过了一会，关傲君说：“你想告诉我什么？”陶永鑫笑了，“你跟罗超是很要好的朋友吧？你有没有把他当成对手？”“比赛的时候，当然有。”“我看不见得。说起来，你成名要比罗超早吧。那时候你在房间里研究别的国家选手的比赛录像，而罗超看的却是你的比赛录像。”

我在门外，从陶永鑫说罗超研究关傲君的比赛录像开始就瞪着眼睛看罗超，罗超的脸色有些发白，却在瞬间恢复了正常。我当场就有点寒。我刚要跟罗超打手势要离开，就听陶永鑫在里面说：“小柳田，你听够了没有？这些内容写不写，你自己

看着办。”

我吓出来一身冷汗——陶永鑫这家伙不愧是得了N个世界冠军的人，反应也太灵敏了！我抓起罗超的袖子就跑，气喘吁吁逃到了罗超的宿舍，我问罗超：“帅哥，陶指导不会处分你吧？”这点运动量对罗超一点影响都没有，他坐在床边，“不会。他不知道我在。”“为什么啊？为什么只知道我在？”罗超指着我的脚说：“我又不穿高跟鞋……”我傻了。这是我这辈子第一次穿高跟鞋出门，完全是为了配合罗超的身高，没想到却让陶永鑫的耳朵给逮到了，实在太衰了！

罗超挥手，“别担心，结婚跟比赛就够陶导忙的了，没精神处理这些闲事。”我一下子没反应过来，问了一句：“陶永鑫，他要干吗？”“结婚啊。”“……结婚……”他结婚？那他跟马青怎么办？前几天还在跟我那么热心地打听马青，怎么忽然要结婚了啊？“有问题吗？他差不多有四十岁了吧？结婚怎么了？”我捉住罗超的胳膊，“你不知道，他跟马青……”

“那个报纸也能信？那上面还说你是我未婚妻，那我们是不是要去结婚？”关傲君推门进来，把我吓了一跳，罗超却早就习惯了似的，见怪不怪的样子，从床头柜上拿起一块巧克力丢给关傲君。关傲君接住，撕开包装，“你们俩刚才听得很爽？”我挺心虚，“你怎么知道是我们俩……”关傲君坐在床上，“一般情况下，这种馊主意只有罗指导才能想出来。”罗超丢了个枕头过去，“滚！”

离开基地的时候罗超送我出门，告诉我柳怡就是那么个八卦记者，她说的话完全不必当真。我拖着脚步走得很慢，越

想越别扭，罗超拍拍我肩膀，“不要心事重重啦，都不像你了！”我抬头，“你很了解我吗？”罗超呵呵笑，“还可以吧。你这个人，跟小关一样单细胞，基本是透明的，想了解并不难。”我托着下巴想了想，还真是这样，孙明辉也是这么说的。看到我这样子，罗超又笑起来，“对了，就是这种样子，多可爱。”我一听到罗超夸我可爱，就没心事了，立即脸色绯红。分手前，罗超踌躇了一下，还是抬手帮我撩下了风吹起的头发，且温柔地说：“明天如果我有空，给你打电话。”

躺在床上，我还在为罗超那个细小的动作兴奋，结果一夜都没怎么睡觉，第二天早晨就爬起来细心打扮，等待罗超的电话。可是等了一个上午也不见罗超来电话，只有马青的一个短信，让我给她买东西。我只好跑出门去给马青买东西，手里还不忘攥着手机，生怕罗超打电话来找不到我。

逛到淮海路上的施华洛奇专卖店，我趴在橱窗上看，想买一只可爱的小猪送给罗超，明亮的橱窗里反射着水晶七彩的光，我隐约看到了店里有个男生特别像罗超，身边一个女孩挽着他的胳膊，很亲密的样子。我迈着方步走进店门，却惊讶地发现，那个男生不是长得像罗超，而就是罗超。罗超看到我，微微一愣，他身边的女孩挽紧了的手臂，“你朋友啊？”罗超那超凡的运动神经让他迅速恢复了常态，他拉着女孩的手走到我面前，跟她介绍说：“这是《星体育》的美女记者柳田。”

点了一下头算是打招呼，我推说有事走开了，心里委屈得很想哭。沿着淮海路一直走，在一

家咖啡厅的玻璃窗里看到了貌似关傲君的一张脸，我心说今天见鬼了，国家队的人干吗都跑到淮海路上来？上海难道很小吗？我停下脚步，隔着玻璃，站在关傲君面前，他神色忧郁地望着窗外，也不知道有什么心事，我确定他已经看到我了，可他装作没看见似的拿我当空气。我心里已经很不爽了，这下让我更加不爽。我推开门，走到他面前坐下，招手叫来服务生，说：“我要一杯卡布其诺，要一份你们这里最大份的冰淇淋。”

服务生看了看我，“请问，您和这位先生……”我点头，“嗯，我们是一起的。”关傲君好像刚刚看见了我似的，“大冷天的，你吃这么大份冰淇淋，不怕着凉吗？”我正想回嘴，关傲君突然用餐牌把脸遮住，像是要藏起来不给人看见。我本能地回头，看到一个很漂亮的二十出头的女孩子正挽着男朋友进门。

“你藏什么藏啊！人家又不是来找你的！”我伸手把餐牌拿了下來，还想继续说，却看到关傲君的眼睛里滚出了眼泪，一滴，两滴……

关傲君接过我递过去的纸巾，稍微抹了一下眼睛，深呼吸一口，恢复了原状。在我说出“你怎么了”的同时，刚才进门的女孩出现在了我们的旁边，“小关？你今天没训练？”关傲君礼貌地站起身，左手一伸抓住了我的手，把我从椅子上拉起来，“你朋友啊？”罗超那超凡的运动神经让他迅速恢复了常态，他拉着女孩的手走到我面前，跟她介绍说：“这是《星体育》的美女记者柳田。”

点了一下头算是打招呼，我推说有事走开了，心里委屈得很想哭。沿着淮海路一直走，在一

忆力——我想起来了，前两天看综合体育资料的时候，见过这个名字，是体操队的。貌似已经退役了，跟关傲君同龄。等会儿，洛亚？这不是让关傲君听到就变脸的秘密武器吗？

关傲君紧紧捏着我的手，然后腾出另一只手跟陈霞的老公握手。我几乎听到了咯咯吱吱的声音，关傲君好像要把对方的手捏断似的。洛亚很可爱地向我眨眨眼睛，“你好，我最近打算加入中国国籍！关，你的力量长了不少。”

“外国人？”我一惊。陈霞扁了扁嘴，摸着关傲君的脑袋，然后突然用力打下去，“你个死小子，刚才还装作没看到我！叫你装！”关傲君“哎哟哎哟”地叫了几声，“不要打我头。两年没打了，很想是不是？”陈霞拍拍关傲君软软的头发，“不错嘛，一年不见，就找了个这么漂亮的女朋友？”我尴尬地笑，小声说：“谁是你女朋友？”他小声回道：“你以我为稀罕！”

陈霞把关傲君拖到一旁。我跟洛亚留在原来的桌子旁边，大眼睛瞪小眼。

洛亚又说话了：“柳小姐，现在是冬天，你吃这么大份冰淇淋没关系吗？”我抱过冰淇淋盘子，拿着勺子大口吃，“你这个人真有意思啊，你太太跟别的男生在单独聊天儿，你还有兴趣研究我吃的东西？”洛亚挠挠头，“可是，我也在单独跟你聊天啊。”呃……这倒是的。我吞了下水，“那你不能告诉我，你太太跟关傲君，他们俩是怎么回事儿？”

洛亚叫了一杯拿铁，在热气球里用标准的中文对我说：“关有爱情和决赛两个阴影，爱情的阴影是霞给的，而决赛的阴影，是我给的。”

运动越多越容易衰老以致短命

9



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]

运动必须讲究度，对不同的人不好作距离、频次、高度、时间等量的统一规定；运动项目选择也应因人而异，重病卧床的人，下下五子棋也不乏是种锻炼；另外，运动还因个人的职业、季节、气候的不同而有所差别。

关注健康

肌肉发达并不是好事

翻开报纸、杂志，打开电视，开机上网，有关体育新闻、体育明星、体育赛事、体育活动已充斥媒体，同样有关运动可以强国、运动可以增光、运动可以健身、运动可以驱病、运动可以健美、运动可以减肥、运动可以抗衰老、运动可以长寿，甚至运动可以壮阳、运动可以生孩子……总之事事处处运动已无所不可，运动已充满我们生活的空间。今天我就算这天下之大不韪，来谈谈运动之害。

我们知道，运动绝大多数都是以躯体肌肉运动为主要形式而展开的，体育运动几乎就是躯体活动的代名词。体育比赛的实质也就是比运动员的肌肉爆发力、耐力和神经反应的敏感性和准确性。不仅体育比赛如此，连大众为增强体质而推广的广播操、健美操等，无一例外都是躯体活动。

躯体活动导致肌肉发达，那么不是不是躯体越活动，肌肉越发达越好呢？不是的。由于体育运动是以躯体肌肉活动为主，常识告诉我们体育运动极易增加创伤的危险，极易导致肌肉韧带拉伤、劳损，甚至骨折，极易引起肌腱炎、腰椎间盘突出、半月板损伤等病症。退一步讲，即使这些损伤都不存在，躯体也不是越活动越好，肌肉也不是越发达越好。例如，健美运动员可谓肌肉发达吧，然而据有关研究：有着发达肌肉的男性恰恰比肌肉不发达的女性平均寿命要短。肌肉发达与健康之间没

有必然的联系。世界卫生组织对健康所下定义也不包括肌肉发达。《中国医药健康保健网》载文指出：由于肌肉的运动“会使肌肉的需氧量急速增加”。我们知道人只有一个肺，呼吸的频次也有一定的限度，因而氧的吸入也有一定的限度，既然“肌肉的需氧量”急速增加，分配给大脑、肝脏等器官的氧必定减少，从而“使大脑、肝脏等器官的血管”应急收缩，“以便将血液供应给四肢肌肉之用，这就造成了这些器官在这个过程中处于相对“缺氧”状态”，从而损害内脏，“对健康有害”。

新陈代谢过快易致衰老

体育运动需要用力，这本身会使人耗能。运动只使肌肉收缩加快，导致肌肉纤维增加、增粗，使肌肉变得丰厚。同体积的肌肉耗能比同体积的脂肪耗能大好几倍，这样也易增加能耗。运动还使心跳加快，呼吸增速，血液循环加快，身体变热，食量大增，这样既加大能耗，又促进了对食物、水分、氧气的吸收和消耗。从生理上讲，人活在世上，由于这部“机器”要维持心跳、呼吸、血压、血液循环、消化与排泄、体温……每个细胞都需要滋养。要做到这些事情，就要消耗能量，哪怕躺在床上什么也不干，也需要能量供应，这个基本的能量消耗叫做基础代谢。基础代谢率越高，意味着安静时身体消耗的能量越多。现代有关研究表明，新陈代谢率增高，身体耗氧率肯定增高。耗氧率可作为生物体能量消耗的定量尺

度，它与体温、呼吸次数、血液循环快慢有着密切的关系。耗氧率高，新陈代谢率高，细胞就会保持高度紧张状态，工作量增加，人容易衰老以致短命。

体温是测定新陈代谢率的又一项重要指标。科学家发现自然界的动物中，体温较低的动物寿命比“热血”动物更长一些。科学家从这一点出发研究发现，寿命与身体的温度有一定关系，如果让“热血”动物少消耗一些热量，它们的寿命就会增长一些。科学家之所以这样设想是因为少消耗热量，动物体内的温度也会有一定程度的降低。在此项实验中，研究人员将小鼠的体温降低了0.3~0.5℃，而不减少它们的消耗食物量，能延长它们的寿命，其中雌性小鼠寿命延长了20%，雄性小鼠寿命延长了12%。

“人体冷冻”是一门新兴的科学，与上述研究相似，也是研究体温对寿命的影响。俄罗斯科学院生物物理科学研究所的科学家们在此领域已经取得了一定的成果，他们表示：“降低体温的实验已经取得了良好的效果，如果将人的体温降低2℃，那么一个人便可多活120~150年。”然而需要特别指出的是，体育运动正是做与降低人体新陈代谢率、降低人体体温相反的事。在激烈运动的时候，代谢率可达静卧时的20倍，即使在运动停下后，能量消耗仍会继续保持一段时间的高水平。况且长期运动的老人，肌肉在人体中占的比例越大，单位体重代谢率也就越高。

放慢心率是长寿新法

另外，我们还需知道人体不是永动机，尤其是人的心脏。心脏在人的一生中能跳多少次，尽管随着遗传人种、体质等因素影响而有所差异，但大体总有定数。据有关资料，人的一生总心跳次数为25亿~30亿次。把此作为被除数，心率为除数，寿命是商，被除数不会变，除数越大，商越小；反之，商则越大。有人以30亿次作为被除数计算，如果静息心率在60次左右，其寿命可达93岁；如果静息心率为80次，则寿命就会大大缩短为70岁。有人专门研究了老年人心率与寿命的关系。选择身体健康、无心血管病危险因素的老人，年龄在65~70岁，其中男性1407人，女性1134人，长期跟踪随访。结果发现，心率先于80次/分，比心率先于60次/分者，活到85岁的比率下降了近一半。科学家们还发现在哺乳动物中，小型哺乳动物如鼠类、兔类等心率很快，每分钟可达数百次，但它们的寿命仅1~3年。相反，大型哺乳动物如鲸，心率慢，每分钟仅20次左右，其寿命却可达30~40年。鉴于上述规律的发现，让心率放慢，给长寿以机会，成为人们延长寿命的一个新思路。

当然这里还有一个值得一辩的问题，就是有人说：体育运动可使心跳减慢。这确实是事实，但有一个条件：就是这种情况多见于运动量较大的职业运动员，由于长期运动，心肌增厚，搏血有力后才会出现。一般大众的体育运

动，即使运动多年也很难达到。话说回来，即使达到，也不一定延长寿命。因为心搏有力，则心搏血量增加，新陈代谢率不会降低，反而升高。此外，心率也应遵守生物物理学规律，世上没有永动机，也没有永不终止的生命，同样也没有永远跳动的心脏。科学家发现，人的组织细胞在人的生长过程中，要经过不断分裂。人的细胞一生总共要分裂50次，50次后即告结束，生命也就停止了。一次分裂后细胞的生命为880天左右，计2.4年，所以人的天年应为细胞分裂周期与分裂次数之积，即2.4年×50=120年。依此推算，120岁为人的应享天年。新陈代谢加快恰恰可以缩短每次细胞分裂的时间，使50次分裂更快完成，从而过早地“跑”完全程。再者，能量有的可以补充，有的则无法补充。

正因为如此，所以百岁长寿老人中不仅没有运动员，也很少有长年坚持体育运动员者。某些体育运动大普及的国家，如巴西，其平均寿命在“拉丁美洲仍属寿命最低的国家之列，巴西人的平均寿命仅高于玻利维亚人的62岁。而位居世界长寿国前4名的日本、瑞士、冰岛、澳大利亚，却均非体育大普及的国家”。体育运动与健康长寿连接不到一块。运动有碍健康和减短寿命却依据不少。据《中国医药健康保健网》公布的资料：一家保险公司对6000名已故运动员的资料统计，运动员的平均寿命仅50岁，远远低于一般人的平均寿命——70岁。