告别时刻，C罗亲吻皮球 新华社发

欧洲杯·人物

六度征战首次零进球，葡萄牙点球大战被法国队淘汰

最后一届欧洲杯，C罗带着遗憾离开

超级巨星C罗在北京时间7月6日凌晨结束自己职业生涯的最后一场欧洲杯比赛，带着在本届大赛零进球的尴尬。在德国汉堡进行的这场欧洲杯1/4决赛中，葡萄牙经过点球决胜以3比5被法国淘汰出局。夺标热门法国在本届欧洲杯经历“两牙”考验，将在半决赛迎战西班牙。

C罗难复当年勇

当特奥为法国罚进制胜点球，法国队长姆巴佩化身“庆祝大神”。姆巴佩赛后狂奔庆祝晋级时，他那飞腾的脚步就像被唐僧救出五行山的孙悟空，“姆总”的体能没有任何问题。就连处于当打之年的姆巴佩也不是不能被换下，法国主帅德尚在第105分钟寻求战术变化，用边锋巴尔科拉换下姆巴佩，法国队长无缘参加点球决胜，也就无缘在本场比赛弥补自己在上届欧洲杯1/8决赛射失关键点球、导致法国早早出局的遗憾。

在法国阵中，最有话语权的仍然是主帅德尚。可是在葡萄牙阵中，最有话语权的是队长C罗，主帅马丁内斯对这名39岁的老将“过度宠爱”，让他在五场欧洲杯的四场打满全场，其中包括两场加时赛以及点球决胜。只有葡萄牙提前一轮锁定小组第一之后，C罗在第三轮小组赛负于格鲁吉亚的比赛才没有打满全场，而是提前被换下，或许其他教练在那样一场比赛根本不会安排C罗出场。马丁内斯再次展示了对C罗的“溺爱”，希望他在无关痛痒的一场比赛刷进球，结果事与愿违。

39岁的C罗难复当年之勇，本届欧洲杯23次射门在所有球员中排名第一，预期进球是3.51个，但实际上颗粒无收。马丁内斯过度使用C罗，实际上是违背足球运动规律的，39岁的C罗在国家队早就不是不可替代。本场比赛，C罗延续了自己在本届欧洲杯的低迷状态，加时赛开始不久，小孔塞桑下底传中，C罗面对绝佳机会抢点扫射踢飞。就连在点球决胜第一轮出场主罚点球时，C罗也不是很有信心了，助跑过程中两次停顿，虽然把点球罚进，但给人感觉有违例嫌疑。

如果葡萄牙参加比赛是为了让队长C罗踢得高兴，而不是争取胜利，再加上面对实力雄厚的夺标热门法国，被淘汰出局也就不遗憾了，马丁内斯达到了让C罗开心的目的。葡萄牙其实群星荟萃，在世界杯1/8决赛上演帽子戏法的中锋拉莫斯此役一直坐在替补席，“超级替补”若塔也一直没有获得出场机会。若塔上一场替补出场表现出色，在加时赛为葡萄牙搏到点球，只是C罗没有罚进。马丁内斯此役完全弃用若塔，不知是出于何种考虑。有球迷对马丁内斯评价很低，认为他坑完比利时“黄金一代”，又来坑葡萄牙“黄金一代”。

“王牌组合”倒计时

名局无好局，这场2016欧洲杯决赛的重演闷战120分钟，只能通过点球大战分出胜负。面对大赛经验丰富的法国群星，葡萄牙国门迪奥戈·科斯塔很难重现上一场对斯洛文尼亚时连扑三个点球的神勇，也许他的运气在上一场用光了，本场一个点球都没扑出来。登贝莱、福法纳、孔德、巴尔科拉、特奥全部主罚点球命中，葡萄牙前锋菲利克斯在第三轮主罚点球击中门柱，由于是法国先罚，葡萄牙第五名球员不需要再罚，法国以5比3获胜。

这是C罗参加的第六届欧洲杯，此前五届都有进球。2004欧洲杯，C罗帮助葡萄牙获得亚军，他出场6次贡献两个进球和两次助攻；2008欧洲杯，葡萄牙打进8强，C罗出场3次贡献1个进球和3次助攻；2012欧洲杯，葡萄牙打进4强，C罗出场5次攻入3球；2016欧洲杯，葡萄牙夺得冠军，C罗出场7次贡献3个进球和3次助攻；2020欧洲杯（实际在2021年举行），葡萄牙打进16强，C罗出场4次攻入5球并有1次助攻；2024欧洲杯，葡萄牙打进8强，C罗出场5次0进球1助攻。C罗参加6届欧洲杯正赛，其中五届取得进球，总共出场30次，取得14个进球，这些数据在欧洲杯历史上全部孤独领跑，他还以8次助攻与捷克名宿波博斯基并列欧洲杯总助攻榜首位。

可是在自己的最后一届欧洲杯，C罗留下无尽的遗憾。葡萄牙经过点球决胜被法国淘汰之后，41岁的主力中卫佩佩失声痛哭，C罗上前拥抱安慰好兄弟。这个场面令人泪目，C罗和佩佩年龄加起来超过80岁，这对王牌组合的国家队生涯进入倒计时。

羊城晚报记者 刘毅

欧洲杯·观察

加时赛不敌西班牙，无缘半决赛

德国足球距离复苏还有多远？

从2004葡萄牙欧洲杯至今，主办世界杯或欧洲杯这种大赛的足球强国夺得过亚军、季军、殿军，虽然从未夺得冠军，但保底是打进四强。2024欧洲杯东道主德国在1/4决赛经过加时赛被西班牙淘汰出局，成绩没有“达标”，也错过与老对手法国再次在欧洲杯半决赛交锋的机会。少帅纳格尔斯曼到底是不是德国的“真命天子”？再次引发争论。

过去两届世界杯，德国都在小组赛即遭淘汰。德国足球处于从低谷攀升的阶段，本届欧洲杯主场作战，原本期望取得更好的成绩。东道主不用参加欧洲杯预选赛，德国只能用热身赛保持状态和演练阵型。由于在热身赛战绩太差，前德国主帅弗里克被迫下课，导火索是去年9月10日在主场以1比4惨败于日本。

换帅后的德国依然没能打进欧洲杯半决赛，德国足球到底有没有真正恢复元气，仍然值得打个问号。德国多名重要球员年龄偏大，克罗斯退役，比他年龄还大的穆勒距离告别国脚生涯也不远了，门神诺伊尔比纳格尔斯曼年龄还大，队长京多安也即将年满34岁。这些老将逐渐淡出之后，中生代和新生代球员能否扛起德国足球的大旗？德国在中锋位置是使用技术流的哈弗茨还是硬朗型的菲尔克鲁格，同样还有变数。

年轻主帅纳格尔斯曼执教经验不丰富，他的想法太多、思路变化太快，容易自我否定，有时还会给人聪明反被聪明误的感觉。多特蒙德队长埃姆雷·詹原本没有入选德国的欧洲杯阵容，拜仁慕尼黑年轻后腰帕夫洛维奇因为扁桃体发炎退赛，埃姆雷·詹才在最后时刻顶替入选。在1/4决赛面对强敌西班牙，纳格尔斯曼弃用此前打主力的后腰安德里希，安排埃姆雷·詹首发出场。克罗斯与埃姆雷·詹的双后腰组合原本效果不错，纳格尔斯曼在下半场一开始就否定自己，用安德里希换下埃姆雷·詹。利用安德里希立足未稳的机会，奥尔默在下半场早早为西班牙打破僵局，过早换下埃姆雷·詹应该算是纳格尔斯曼本场用人的败笔之一。

其实在执教德甲班霸拜仁慕尼黑期间，纳格尔斯曼引起的争议颇多，他经常使用让大多数球星无法发挥最佳水平的怪阵，也许他的想法太超前了。2022年4月，纳格尔斯曼的风评达到历史最低，拜仁慕尼黑在欧冠1/4决赛被西甲中游球队比利亚雷亚尔淘汰出局。2023年3月，纳格尔斯曼被拜仁提前解雇。

纳格尔斯曼是那种食之无味弃之可惜的鸡肋型主帅，距离真正的世界级名帅还有差距，主要特点是年轻和想法多变。因为纳格尔斯曼带领德国在几场热身赛表现出色，尤其是客场战胜法国，今年4月19日，德国足协宣布与这名少帅完成续约。纳格尔斯曼原本的合同在今年的欧洲杯之后结束，他的新合同签到2026年，也就是到美加墨世界杯之后结束。

充满变数的纳格尔斯曼执教充满变数的德国，效果如何只能边走边看。

羊城晚报记者 刘毅

巴黎奥运·前奏

中国游泳队率先抵达巴黎

2024巴黎奥运会进入倒计时，中国游泳队6日已先行抵达巴黎，率先进入奥运会前的适应性备战状态。

中国游泳队4月在深圳参加完全国游泳冠军赛后，便抵达上海进行封闭集训至7月5日，当晚启程前往法国，成为中国代表团抵达巴黎的先行部队。

据悉，这次出行的队伍中除了队员、教练外，还配备了营养师、队医和体能恢复人员，接下来两周多时间他们将在当地的训练基地中倒时差，适应气候，做最后的冲刺。

奥运冠军叶诗文在抵达巴黎后发文称：“奥运之旅，开启！”她凭借在全国游泳冠军赛女子200米蛙泳游出的2分22秒55夺冠成绩获得了巴黎奥运会参赛资格。广东选手汪雪儿也晒出自己的行李箱，表示：“一切顺利。”

巴黎奥运会游泳比赛将于7月27日至8月4日在巴黎拉德芳斯体育馆进行，竞赛项目的设置与东京奥运会保持一致。

除了游泳队外，中国多支队伍都有计划提前前往法国，体操队计划7月中下旬分批前往巴黎，在当地自建的训练营备战。中国射击队成员也将从7月20日开始分批前往巴黎。

本届巴黎奥运会首金大概率诞生在气步枪混合团体项目，并将在27日上午产生。由于射击项目的比赛地在距离巴黎市区乘坐两小时火车车程的沙托鲁，肩负夺取首金任务的中国射击队将不参加26日晚举行的巴黎奥运会开幕式。

羊城晚报记者 苏荇

陈昊宇、陈丽君、戚薇名列前三

《乘风2024》总决选落幕

羊城晚报记者 艾修煜

7月5日，《乘风2024》年度席位总决选在芒果TV播出。十二位成员柳岩、尚雯婕、韩雪、萨顶顶、刘忻、戚薇、袁娅维、何洁、乔伊丝·乔纳森（Joyce Jonathan）、蔡文静、陈昊宇、陈丽君脱颖而出，获得乘风年度席位，其中，陈昊宇揽获《乘风2024》“年度总冠军”，陈丽君获得“年度人物”，戚薇获得“年度队长”。历时三个月的乘风之旅正式落下帷幕。

“成团姐姐”合影（袁娅维因赶赴《歌手2024》排练缺席） 羊城晚报记者 艾修煜 摄

陈昊宇：从没想过会拿到总冠军

作为《乘风2024》的年度总冠军，陈昊宇表示“确实没有想过这个结果”：“我不是一个特别喜欢竞技、特别适应比赛的人，所以我很少在任何场合去设想最终的结果。”

“刚来节目的时候，我就说了，台上三十多位姐姐，我是唯一一个其余姐姐都不认识的人。可以说，我是最青涩、最像一张白纸的姐姐。”陈昊宇认为，自己在《乘风2024》最大的收获就是“整个过程”：“经过这一百多天的历练，当我在总决选舞台上，再次见到所有姐姐的时候，我对于她们每一个人身上的光芒、性格和特点，好像都很熟悉了，这是我认为这趟旅行里最珍贵的事。”

如果要推荐一位姐姐参加下一季节目，陈昊宇会推荐谁？她表示因为自己在圈内认识的艺人朋友不是特别多，所以不知道推荐谁比较好：“我在《我才不要和你做朋友呢》里的‘女儿’庄达菲她也还没有到姐姐的年纪，她以后若是到年纪了，我会推荐她来挑战一下自己。”

陈丽君：在一路挑战中“毕业”了

作为因《新龙门客栈》而火爆全网的越剧演员，陈丽君在《乘风2024》舞台上，既带来了纯越剧演出《侠客行》，也和刘忻一起合作了越剧版《东风破》。

陈丽君表示，来到乘风舞台的初心就是想要做更多越剧与流行元素相融合的作品：“我想让戏曲更加融入大众的生活，让更多人通过更多元、更简洁的途径接触到戏曲，进而产生想要更进一步了解戏曲艺术的欲望。”陈丽君感叹：“来到《乘风2024》我不虚此行，我有达到我最早预期的目标。”

今后还会不会继续挑战唱跳舞台？陈丽君表示：“不仅仅是唱跳，我觉得面对任何一项工作都不要去设限。如果可以有好的学习机会，为什么不学呢？不要禁锢自己。”

对于陈丽君来说，在“乘风之旅”最喜欢和最有挑战的舞台分别是哪个？陈丽君认为《bang bang》是自己的一道分水岭：“它对我来说是最大的挑战，但是我跨过去了，到《破风》的时候，我是‘质的飞跃’，再后来是《华夏》，然后是成团夜。其实成团夜也是巨大的挑战，要在很短的时间里准备四个舞台。每一个舞台都给我带来了新的成长，我在这一路的挑战中毕业了。”

姐姐心声

收获友情和成长，过程比结果更重要

总决选播出前，羊城晚报记者受邀前往长沙探班，面对面采访了成团的姐姐们。谈起“乘风之旅”，姐姐们不约而同地表达了“过程比结果更重要”的心声。

陈昊宇

陈丽君

戚薇

蔡文静

戚薇：姐姐们的反差感让我印象深刻

社交能力十分在线的戚薇，凭借良好的组织能力和沟通能力，拿下了“年度队长”的称号。

戚薇坦言，有很多姐姐跟自己想象中的非常不一样：“比如说，最开始见到谢金燕姐姐，我以为她会很有天后的风范，但实际上，她就是一个很有少女感的人，很细腻，也很柔软。尚雯婕，我跟她说过，我来《乘风2024》之前，对她是‘没好感’的，但是当你真正了解她、和她相处、跟她讨论一些深入问题时就会发现，她是一个非常柔软的人，内心跟她让人有距离感的外表很有反差，而且她很喜欢可爱的东西，好像熊猫啥的。”

至于好姐妹蔡文静，戚薇则奉上一番“毒舌”点评：“当蔡文静‘文静’时是很美的，可惜这个时间不长，不一会她就会暴露搞笑女的一面。”

最后谈到萨顶顶，戚薇表示：“之前她给我感觉高高在上、有距离感，她好像是生活在山林里的人，但实际上她是一个非常有爱的人，身上有很多浑然天成的笑点和不知道从哪里培养出来的综艺感。”

决赛回顾

全场齐唱《别回头望》，定格美好回忆

当晚，进入总决选的20位姐姐，在刘忻、戚薇、陈昊宇、陈丽君四位队长的带领下，集体向年度乘风席位发起冲击。刘忻、谢金燕、朱丹、苗苗、Joyce演绎经典歌曲《双截棍》，不仅集体挑战快嘴Rap，还在舞台中融入中国传统武术元素。陈丽君、柳岩、韩雪、郭碧婷、张予曦一身黄金披风飒爽登场，用《骑士精神》唱出女性的坚定勇敢，帅气十足的剑舞更是让现场尖叫连连。戚薇、萨顶顶、何洁、蔡文静、孙夏铃化身“掌管广场舞的姐姐”，一曲《月亮之上》让全场观众忍不住跟着一起摇摆。陈昊宇、尚雯婕、袁娅维、郑妮可、万妮达携手带来《This is Me》，以音乐剧的形式带领观众沉浸式感受歌曲中的细腻情绪。

除了四支队伍带来的团体秀外，刘忻、戚薇、陈昊宇、陈丽君还开启了一对一跨团合作赛。刘忻、陈丽君合作动感十足的电音舞曲《神魂颠倒》，以充满氛围感的双人舞释放无尽魅力。戚薇、陈昊宇对唱《若梦》，唱尽对《乘风2024》的回忆与不舍。结尾，全体姐姐以一曲《别回头望》，将“乘风之旅”定格成美好回忆。

柳岩：人生从来没有这么顺利过

同为成团姐姐，柳岩表示自己来节目的初衷是希望能留下好的舞台作品，也希望能在44岁的时候留住最美的自己：“身边的朋友都告诉我‘你去吧，乘风的舞台最好，灯光也好，肯定能把你最美的样子留下来’。我还有一个目的是想来‘吸粉’，当初任洋导演来北京邀请我的时候就说，‘曾经有很多人听过你出的EP《孙尚香》，但现在大家都已经忘记你会唱歌这个事情了，所以你要回来。现在的年轻人喜欢什么风格的艺人你要去接触，你会吸纳一波新鲜的粉丝’。这个提议很诱人，我觉得不能只是爸爸妈妈级别的人认识我了，我就来了，结果我真的‘吸’到了很多粉丝，我很感激。”

乘风之旅最大的收获是什么？柳岩认为是友情。她坦言这是自己没有料想到的。“大家往往认为女人在一起会很麻烦，我也这么觉得——这么多人吃住训练都要在一起，怎么可能和谐？但我说实话，这里没有一个姐姐讨嫌。对我来说，来《乘风2024》就像是做了一场‘春秋大梦’，我人生从来没有这么顺利过。大家都说我命很苦，是拼命三娘，但也很难得到满意的结果，但是在这儿，我一路上受到了很多人的关爱和照顾。”

蔡文静：来节目后懂得了“清醒”二字

以第八名的成绩成团，蔡文静表示，“我很满意”。

“我在这里收获了一群爱我爱得很深的朋友，另外，刚来《乘风2024》的时候我觉得我的手脚（灵活度）还是可以的，能够成为全能ACE的。但后面，我发现‘证明自己’这件事儿不重要，就算只有五岁水平又何妨？人生嘛，就是要过得快乐，人生就是要活得清醒。”

蔡文静坦言，“清醒”两个字是自己来到《乘风2024》后学会的事：“只要你清醒，就不会为自己感到焦虑，并且能够很轻松地拥有面对失败的勇气。最后，我获得了第八名，我能坦然接受，因为我觉得我配！”

韩雪：现在的我“包袱”少点了

韩雪以第十二名的成绩压线成团，让不少人意外。不过，韩雪表示，“之前我也没想过能成团”。

韩雪说：“之前我不会跳舞，是真的一点都不会跳的那种。不过，我今年最大的变化是心态转变了，我以前会有包袱，不太愿意把自己不擅长的东西呈现在观众面前。今年来上节目，我有一个好的心态，来做一个努力的‘废柴’就好了，我都准备好迎接狂风暴雨式的批评了！结果我最后好像还有点运气，没有那么惨。确实，在大家的帮助下，我发现自己进步太多了，我每一次公演完都觉得自己能就地出道，特别开心。”

除此之外，韩雪认为自己来节目最大的收获是“性格变外向”：“我和尚雯婕的性格测试都属于INTJ，我俩之前都很害怕来人太多的节目，但是现在我们都有变化，不再那么内向了。”