

### “未完待续”，国足努力的回报

主场输了球，小组赛垫了底，为什么球迷还开心？不是赢球不好，而是输球也有“性价比”。世预赛亚洲区18强赛第二循环的第一场，国足在厦门主场以1比3输给了日本队，但国足这一场的表现，完全配得上人们的支持，虽然暂时垫底，但出线形势却值得注入更多信心。

本场比赛国足最大的亮点，当然是攻破了日本队的球门。要知道，日本队世界排名第15位，国足则是第92位，此前5场比赛他们的唯一失球还是个乌龙球。所以广州仔林良铭本场的这个进球，是日本队在本届18强赛被另外五队的球员攻入的第一球。这也是国足近5年6战日本队的第一个进球，殊为不易。

国足这个破冰的进球本身，质量也可圈可点。无论是韦世豪的妙传，谢文能前点巧妙的漏球，还是林良铭冷静的推射，整个过程行云流水、一气呵成。

更加难能可贵的是，这已经是国足连续第三场比赛出现高质量的运动战连续传递配合得分了，这是相当罕见的。这既是国足坚定贯彻防守战术后技术潜能得以释放的表现，也来自于他们的斗志和信心的日益增强。多位年轻球员担当重任，也显示国足后继有人。

回看18强赛迄今国足6场比赛，除了第一场0比7，其他比赛即便是被沙特和澳大利亚逆转的两场，都不乏亮点，最近三场更是呈现出了延续性。而且，主场对印尼、客场绝杀巴林、主场防守反击日本，对球员的心理都构成不同的挑战，也都交出了不错的答卷。国足终于也开始给咱们提供情绪价值了，不容易啊！

眼下的国足在技战术、球员心理、舆论氛围方面都已经进入了一个难得的平稳上升的轨道。虽然本轮过后暂时垫底，但国足和第三到第五名同分，距离第二名澳大利亚也只差1分，考虑到国足是唯一一支已经和日本队比完两回合的球队，他们抢分的空间反而会更大。拿到第三、第四名进入下一阶段附加赛，完全有可能。

此前人们总是自嘲说：“18强赛，那就是我们的世界杯了。”谁能想到，从开局三连败的“濒死”到如今悬念重启，国足完全有机会把它重新变回“我们的世预赛”！一切“未完待续”，就是对国足努力最好的回报。

羊城晚报记者 赵亮晨

### WTT 福冈总决赛

#### 孙颖莎女单“一轮游”

11月21日，WTT福冈总决赛迎来第二个比赛日的较量，当天中午一场女单1/8决赛迎来孙颖莎和陈幸同的“中国德比”，最终世界排名第一的孙颖莎以2比3不敌世界排名第七的陈幸同，止步十六强。这是孙颖莎10月10日宣布亚锦赛女单夺冠后首场单打。

孙颖莎在亚锦赛宣布夺冠后，全锦赛、蒙彼利埃站冠军赛、法兰克福冠军赛都没打，福冈总决赛女单是她复出的首秀。在本站比赛首个比赛日，孙颖莎搭档王艺迪出战女双比赛，但以1比3不敌日本组合佐藤瞳/桥本帆乃香，无缘晋级。

本场女单比赛首局，孙颖莎猛攻陈幸同反手位弱点，很快以10比6取得局点，并以11比7先下一城；第二局开场陈幸同3比1领先，孙颖莎一波5比1完成反超，随后陈幸同开始追分并在局末完成反超，以11比8扳回一城；第三局前半段，双方比分陷入胶着，孙颖莎在关键时刻出现无谓失误将局点拱手送出，最终陈幸同以11比8成功拿下本局，将大比分改写为2比1；随后的第四局较量中，孙颖莎开始发力，9比4领先后面对陈幸同的追分，成功顶住压力以11比8将大比分抹平。

决胜局，陈幸同以11比8拿下决胜局，大比分3比2战胜孙颖莎，挺进8强。孙颖莎则结束了本站赛事的全部征程，在其出战的女双、女单两个项目中全部遭遇一轮游，在经历了漫长调整后，孙颖莎仍需一定时间重新找回比赛感觉。

羊城晚报记者 吕航



跑者：四季，36岁，男，广马忠实跑者  
目标完赛时间：4.5-5小时

**选手背景：**2018年曾创造了全马PB3小时15分。2020年后有三年没有系统训练，去年广马半马以1小时56分完赛。自觉心肺功能减弱的他将此次广马参赛目标定为安全无伤、无痛苦完赛。

周五休息一天，周六进行一个半马LSD跑，周日进行10公里放松跑，周一加入800×10间歇跑，周二休息，周三进行10公里节奏跑。

#### 饮食计划：

本周饮食计划与第一周一致，戒辣，以高蛋白、高碳水饮食为主，多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼肉，少吃猪肉，多吃粗粮、面条、蔬菜和水果，忌喝酒和熬夜。

#### 训练安排(11月22日至29日)：

本周我会加入间歇跑和更多的节奏跑，目的是刺激心肺功能快速提升。周四先进行一个10公里的节奏跑，

#### 装备配置：

很多跑者问我关于跑广马的时候装备应该如何选择，我来分享一下个人的经验。

首先，我自己会从脚到头来搭配跑马装备。帽子，我会选择全帽，这样可以帮助我防晒和吸汗等；跑步眼镜，因为我是近视眼，所以我会定制有度数的近视片，一来看清赛道，二来可以遮挡太阳，视野会更加舒服；上衣和裤子，上衣我会选择背心，有利于散热，而且好看，裤子我会选择短裤（带内衬的），选择面料舒服和颜色好看的；袜子我会选择跑步专用的中长袜，吸汗快，穿着也舒服。另外我在比赛中会给自己贴肌贴，主要是贴在背部，这样可以给我增加支撑性，有利于提高运动表现。

**选手背景：**参加过6届广马，最好成绩是2018年的广马，PB（个人最好成绩）是3小时2分。

#### 训练安排(11月22日至29日)：

11月17日我带队参加了肇庆铁三赛，也算是广马前的一次测试，用于调整自己的比赛状态。本周训练会继续保持周三在二沙岛晨跑和周四在天河体育中心间歇跑，还有周六的LSD（以低强度和长距离为特点的有氧训练方法，也可以称为长距离慢跑）中长距离有氧跑为主，每次训练时长控制在60-70分钟。距离比赛越近，建议在跑量和强度上要开始减量。

#### 饮食计划：

无论是在日常训练还是临近比赛，休息和饮食都很重要，少熬夜，少吃油炸食物，让身体进入好的状态

跑者：火龙果，30多岁，男，有多年跑马经历  
目标完赛时间：6小时

**选手背景：**跑过多届广马，曾因过量的骑车训练导致膝盖半月板受损，休息两年重新恢复跑步训练，此次广马目标是关门时间前安全健康完赛。

尽量多做拉伸动作，让肌肉保持弹性。

#### 饮食计划：

晚餐加一点糖水，增加身体的糖原，其次才是脂肪。糖原和碳水吸收得好的话，不容易乏力。尝试冲一些马蹄粉或是喝番薯糖水都是可以的。保持充足睡眠，建议早一点调整生物钟，广马前两周开始保持充足睡眠的话，即使跑马前一天失眠，对身体的影响也不至于太大。

#### 训练安排(11月22日至29日)：

经过第一周的测试后，第二周我在训练会上减量，不用像第一周那么激进，周日训练降到18公里，为身体储备能量。下周二、下周四再进行一个10公里的调整。

与上周一样，本周同样要



本版图片受访者供图

### 回看“华妃”，带着感恩继续往前走



蒋欣饰演的“厂花”宋莹

## 昔日“华妃”变身《小巷人家》中的“泼辣厂花”

# 蒋欣：宋莹就是“宋赢”，我也想要她的幸福人生

### B 随遇而安，无惧给青年演员演妈妈

### A 表白角色，“和我很像，我也很喜欢”

**羊城晚报：**从演员的角度来看，宋莹这个人物的最大魅力在哪里？

**蒋欣：**宋莹的个人魅力就在于乐观、善良。她积极地寻求改变。哪怕条件艰苦，她也依然是很热爱生活的。她性格直爽泼辣，不内耗，不拘泥于传统的女性定位，有追求，有想法，爱自己，会主动给自己提升幸福感。

**羊城晚报：**为了演宋莹，你做了哪些准备工作？

**蒋欣：**宋莹是棉纺厂的工人。接戏之初，我看了大量有关那个年代纺织女工工作和生活状态的资料。她们的工作很辛苦，每天要面对机器的噪音、飞絮的困扰，三班倒的工作模式也会打乱她们正常的生活节奏，让人容易失眠和烦躁。所以，我有时候觉得宋莹火爆的性格，跟她的工作是有关联的。

另外，《小巷人家》的故事发生在苏州，拍摄那会儿我每天都在房间里听苏州评弹。尽管听不懂，但那种氛围和语境会对我有所帮助。大家也能听出来，我有努力在普通话对白里融入一些苏州语调。

**羊城晚报：**很多人觉得宋莹的爽利劲儿，跟你本人的重合度挺高的，你自己觉得呢？

**蒋欣：**导演当初找我的时候也说过一个角色跟我非常像，希望我能看一看。看到剧本以后，



剧中，幸福的一家三口

我觉得宋莹不仅跟我很像，而且很有意思、很有立体感。我很喜欢她，尤其喜欢她心直口快、耿直又特别敢于表达自己想法的性格。

**羊城晚报：**剧中，大家的表演风格都是比较生活化的，可以感觉到那种松弛感。相信拍摄时，大家有很多即兴发挥？

**蒋欣：**是，对手演员都非常好，在表演的过程中，每个人都会带有很多好点子提供给角色或者当下的某场戏，让我们这个戏可以更饱满。

即兴发挥的部分还蛮多的，比如说我跟闫妮姐在拍宋莹离开苏州的那场戏时。我搂上她的那一刻，就很想说：“你是黄玲，我是宋莹，你这辈子只能跟我好。”于是，我就临时加上了这句话，结果闫妮姐也很感动，接话说：“我答应你。”那一刻，我觉得我们俩就是彼此的依靠。

**羊城晚报：**剧中，宋莹的丈夫武峰（李光洁饰）的美誉度很高。两位搭档演夫妻的合作感受如何？

**蒋欣：**我跟李光洁合作过多次，相对比较默契，两个人也互相信任，对手戏演起来非常舒服。举个例子，有观众发现我们剧中洗澡戏里的动作非常一致。那其实是试戏时，导演发现我们的动作是同步的，就要求我们实拍时也尽量保持同步。最后出来的效果也蛮有意思。

**羊城晚报：**不少观众把宋莹称为“宋赢”，你也曾说“宋莹是你演绎的众多角色中最让人羡慕的一个”，这是为什么？

**蒋欣：**宋莹确实是我这些年来演过的、最幸福的角色。她也给了观众非常高的情绪价值，我很喜欢这类能让大家“嘴角上扬”的角色。宋莹的生活状态很有爱，不仅有黄玲这样知心的闺蜜，还有老公和儿子满满的关爱。所以，当林武峰被迫去广州创业时，宋莹毫不犹豫地支持。对于她来说，一家

人齐齐整整的，哪怕一切从头再来都没有问题，有爱、有家人的陪伴，就会有动力、有勇气。

**羊城晚报：**宋莹搬到广州后的戏份里，长大后的儿子林栋哲由王安宇饰演。给青年演员演妈妈的感觉如何？若今后一直要演“妈妈”类型的角色，你会考虑吗？

**蒋欣：**跟王安宇第一次见面的时候，会感觉有点突然，因为我们头一天还在跟小朋友拍戏。第二天，到了广州的戏份，儿子突然就变成王安宇这么大了，稍微有点懵。不过，大家都

很专业，很快就能进入角色。我也不担心自己不是以后都要接妈妈类型的角色，因为我已经40岁了，40+的女性演妈妈是很正常的事情。说不定过几年，我就会演外婆、奶奶，没关系的，我随遇而安。

**羊城晚报：**有种声音说，当下的屏幕上，留给中生代女演员的选择和机会不太多。你会面临角色选择空间上的困扰吗？目前，自己最想尝试挑战的角色是哪种类型的？

**蒋欣：**在角色的选择空间

**羊城晚报：**这两天，“蒋欣提拉式擦眼泪”的话题热度很高，这是你私底下的小习惯吗？有没有想到大家会关注到这么细致的点？

**蒋欣：**哈哈，之所以“提拉式擦眼泪”，是因为我想快速止泪。我发现，当你往旁边或者往上擦眼泪时，它就不容易再往下掉了。如果往下擦的话，容易刺激到泪腺，越擦越多。

**羊城晚报：**《小巷人家》播出后，网友带起了“宋莹是华妃转世”等一系列衍生话题，你有看到吗？

**蒋欣：**我看到了！不得不说，还真的蛮感人的，我完全体会到网友的点，很感谢大家的喜爱。

**羊城晚报：**在二十多岁时就留下一个可供观众反复琢磨的精彩角色。这对你来说，

幸运多还是限制多？  
**蒋欣：**我觉得肯定是幸运多。正因为华妃这个角色，我有了更多的机会和更多的好角色，我才可以更好地去完善自己作为演员的素养。

**羊城晚报：**你是一个“有野心”的演员吗？对于拿大奖，有没有期待？

**蒋欣：**我觉得我在表演上是“有野心”的。就像我刚才说的，我希望尝试挑战不同的角色，这其实就是“野心”所在。至于拿奖，有奖项的加持当然更好，奖项是对我们业务能力的肯定。不过，我也不会过多预设，能得来的就是惊喜。

**羊城晚报：**如今，《甄嬛传》开播已13周年了，想对13年前的自己说些什么？

**蒋欣：**加油，按照自己的节奏继续往前走！



宋莹与黄玲（左，闫妮饰）相知相惜