

粤BA粤超 双赛燃广东

粤超广州代表队公开选拔启动, 参选球员表示:

“为广州而战, 深感责任重大”

文/羊城晚报记者 柴智 图/羊城晚报记者 柳诚

3月15日上午, 为备战2026年广东省城市足球超级联赛, 广州代表队公开选拔赛在天河体育中心足球副场举行, 共有近百名球员报名参与。广州足球名宿、选拔组专家吴群立对参选球员的普遍水平给予肯定, 他认为这些球员具备不俗的足球功底, 若能经过系统性的训练与大赛洗礼, 技战术能力有望得到显著提升。

来自广州体育学院的大三学生范轩轸, 以广州市联赛增城代表队的身份被推荐而来。他从小学一年级开始接触足球, 五年级时进入广州市足协梯队。广州浓厚的业余足球氛围深深感染着他, 也让他对代表家乡出战粤超充满渴望。“广东有自己的粤超, 届时会有很多俱乐部来看我们的比赛, 很希望在粤超这个平台, 展现自己的实力。希望自己一步一个脚印, 从最基础做起。”

被广州市联赛增城代表队推荐而来的刘方煜, 主要司职边前卫和边后卫。以往他代表的是俱乐部或学校, 如今有机会代表广州出战粤超, 他深感重任在肩, “感觉自己肩膀的责任更重了, 希望为广州贡献一份力量。”



广州代表队公开选拔赛在天河体育中心足球副场举行

同样来自广州体育学院的陈铭志司职中场, 展望即将到来的粤超联赛, 他已跃跃欲试, 充满斗志: “其他城市的对手实力很强, 大家都是带着拼搏的心为自己的城市而战, 比赛会很艰难。能够有机会为广州而战, 我更深感责任重大, 必将全力以赴。”

今有机会代表广州出战粤超, 他深感重任在肩, “感觉自己肩膀的责任更重了, 希望为广州贡献一份力量。”

本次选拔的专家评审组由广州足球名宿及专业教练团队共同组成, 秉持专业、公平、公开的原则, 计划选拔出40名优秀运动员纳入广州代表队集训名单。为组建一支技术过硬、作风优良的队伍, 本次选拔面向全市符合参赛资格的足球运动员开放, 涵盖各区足协、属地高校及业余俱乐部推荐的球员。选拔工作严格遵守联赛参赛规定, 参选运动员均为未在职业联赛注册的业余足球爱好者。

彭伟国透露, 专家组成员在选材标准上已达成高度共识, 秉承南派足球风格特点, 重点关注那些脚下技术细腻、场上应变灵敏、擅长急停急转的球员。广州足球名宿、选拔组专家吴群立对参选球员的普遍水平给予肯定, 他认为这些球员具备不俗的足球功底, 若能经过系统性的训练与大赛洗礼, 技战术能力有望得到显著提升。

备战“粤BA”, 揭阳队全力冲刺!

男篮已完成队员选拔与教练组组建

羊城晚报讯 记者陈锴跃、许志鹏报道: 2026年李宁·广东省城市篮球联赛(“粤BA”)将于3月21日正式打响。作为东区参赛队伍之一, 揭阳男篮已完成队员选拔与教练组组建, 目前正全力冲刺备战, 力争在省级舞台上展现揭阳篮球的实力与风采。

据球队助理教练翟冠迪介绍, 队伍已于近期完成首次集训, 训练重点围绕基础体能强化和技战术演练展开, 着重

打磨阵地配合默契度与攻防转换效率。据悉, 本次出征“粤BA”的揭阳队队员平均年龄22岁, 以大学生为主, 搭配少量经验丰富的老将, 形成“以老带新”的梯队结构。翟冠迪指出, 这样的配置既有助于挖掘年轻球员潜力, 为队伍注入长期发展动能, 也能依靠老将的实战经验提升整体战术执行力和抗压能力, 力争打造一支兼具冲劲与稳定性的本土劲旅。

江门代表队准备就绪!

男篮确定18人名单, 男足选拔40人力争前八

羊城晚报讯 记者陈卓栋报道: 为迎战粤BA及粤超, 江门男篮与江门男足代表队近期进入备战冲刺阶段。粤BA方面, 18人参赛大名单已正式确定。教练组由赵沃社挂帅, 前CBA中锋张铭浩加盟教练组, 战术与内线指导全面升级。队伍拥有多名省联赛经验丰富的老将压阵, 同时补充薛子杰、钟凯元等大学生新锐。整支队伍经验与冲击力兼备, 目标冲击西区前列。

首场赛事将在主场对阵佛山队, 上赛季双方交手各取一胜, 实力接近。粤超方面, 赛事将于4月下旬开赛, 早在3月初, 江门就已完成代表队组建及三轮球员选拔工作, 形成40人名单江门代表队。教练黄子豪介绍, 队伍兼具年轻球员与资深老将, 部分球员曾参加过国少队集训及全运会。目前江门代表队正持续开展系统集训, 力争进入全省前八, 争取更好成绩。

一场心灵的广阔之旅

□ 蒋述卓

到达加德满都富丽酒店的时间是当地时间的十五点半, 我们好像走了整整一天, 疲惫不堪。这也难怪, 因为订的北京时间早上八点十五分的班机, 旅行团领队要求我们早上五点十五分就要抵达白云国际机场集合。实际上我们得四点起床, 四点半从家里出发赶往机场。飞行时间六个小时, 由于广州与尼泊尔时差两小时十五分, 我们抵达加德满都国际机场是当地时间十一点十五分, 也就是北京时间十三点三十分了。过关, 领行李, 等车, 再摇摇晃晃穿过市区, 到酒店就累得不行了。领队说下午七点在酒店里安排了一次颂钵疗愈体验, 大家先休息一小时再到酒店大堂等候。我们心不在焉地答着, 只盼着头早点靠在枕头上, 好好睡一下。

十七点差五分, 领队在旅行团微信群呼唤大家了, 他还逐个房间敲门, 嘱咐大家一定出席, 会有惊喜的, 况且这是旅行团特意安排的节目, 错过就没有机会了。我只好告别枕头, 拖了五分钟才将信将疑地走到大堂。房间在那里候着, 将我带入侧厅的领房。进得房间一看, 也就30平方米左右的一个地方, 旅行团十几位成员大多已来, 各自坐在一堆塑料椅子上, 眯着眼睛合着手掌。“嗡嗡”的颂钵声已经起来, 我赶紧找到一张椅子盘腿坐下, 看台上几个人各持不同的打击乐器, 已经在“造”乐了。

颂钵是一种纯铜制作的圆口钵, 用木槌敲、刮、点可以发出不同音阶的声音, 它发源于喜马拉雅山地区, 以前是僧人的法器, 后来发展为藏传佛教的法器, 所以又叫佛音碗。我在西藏旅行时见到过, 但没听过它发出的声音。体验颂钵疗愈还是第一次。敲击颂钵的声音从台上传下来。“咚——咚——咚”, 一阵有节奏的铜钵声, 像一张舒展的、云卷地而来。先是重的, 逐步变成轻的。反复多次, 有七八分钟。此时我不再多想, 专心在声音上, 不由自主地跟随着声音调整呼吸, 心慢慢静下来。我继续合眼静坐。此时, 有一阵铃声由远及近断断续续传来, 感觉到有人走下台来, 在我们中间边走边敲钵。我们十几个人分坐成几行, 铃声反复好几次。敲钵人终于到了我身边。应该是一张大锣, 第一声厚重雄浑, 听起来像无边的滚雷, 从头顶响起, 耳朵被震得嗡嗡直响; 第二声中等, 像雷声过后辽阔的天上乌云还在翻滚; 第三声轻缓, 敲钵人将锣靠近我的耳边, 铃声变成呜呜之声, 慢慢从天边消逝。朦胧中, 敲钵人的衣裾拂过我的身边, 悄然离去。我听到旁边已经有人响起了轻微的鼾声。远处, 传来流水的声音, 流水进入池塘, 哗哗之声变成点点滴滴。反复多次。“呱——呱——呱”, 是青蛙的叫声, 打破池塘的寂静。“咕——咕——咕”“啾——啾——啾”, 分明是不知道的鸟儿在森林里鸣叫。静默。我的脑袋也变得沉起来, 进入了轻睡状态。身旁鼾声此起彼伏。我知道大家都累了, 我也累了。时间在流逝, 时间又在静止。一片空白中, 身体似乎漂浮起来, 在山林间行走。颂钵声又起。“铛——铛——铛”, 晨起的铃声, 将我们从轻眠中唤醒, 从飘到远处的遐想中拉回。“咩——咩——咩”, 牛被赶出圈去, 踏入漫天的迷雾。鼾声止住了, 听到有人在伸腰的响动。“嗡——嗡——嗡——嗡——嗡”, 像远处传来的螺号声。“嗒嗒”“嗒嗒”, 踢踏之声慢慢响起来, 分明有人在活动了。很快, 轻快的“嗡嗡”声起来了, 像温暖的阳光荡漾在周身。

我们仿佛度过了一整个漫长的夜晚, 刚刚苏醒。“咚——咚——咚”, 当浑厚的颂钵声再次复返到我耳边, 我感到手和腰都轻软了, 腿不麻木, 脑子也不昏昏了。此刻, 领队在旁边说, 一个小时已经到了, 颂钵老师们将要到下一个地方去会见一批正在等候的旅行者。我睁开眼, 看清台上是四个人, 三男一女, 身边摆放着“造”乐的乐器, 有大小不等的钵, 有大锣和小锣, 还有风铃。团友中有人和他们交流, 有一个团友兴致勃勃地买下了一个颂钵。我本想买他们是否有这种音乐的U盘出售, 念头刚起又压住了。既然他们没有向游客兜售任何东西, 那他们的音乐就是不可复制的一次性创造。一生中欣赏过一次, 足矣。我在尼泊尔旅行一共六天, 去奇特旺国家森林公园坐在车上观看野生动物, 在有鳄鱼的河里乘坐独木舟漂流, 又在纳加阔特的香格里拉悬崖酒店看过珠穆朗玛峰的雪山和日出, 在那酒店里体验过瑜伽, 这些都是让人放松且有疗愈作用的活动; 但我忘不了的还是加德满都的那场颂钵。

身边生意和孩子的民间艺术家, 也总是微笑着接待游客; 在餐馆里, 上菜的小孩和餐馆里的服务员一丝不苟地表演民族舞蹈……他们的心灵是广阔的, 正像那些为我们创造颂钵音乐的艺术家。梭罗说过要给生命留下广阔的空间, 他在瓦尔登湖的生活就是享受和开拓生命的空间。选择尼泊尔这样的国家去旅行, 从生活上说是选择吃苦, 但确是一场心灵的广阔之旅……

明史札记

□ 朱小平

清代名臣郭嵩焘论前朝兴亡时曾言: “汉、唐以来, 虽号为君主, 然权力实不足, 不能不有所分寄。故西汉与宰相、外戚共天下; 东汉与太监、名士共天下; 唐与后妃、藩镇共天下; 北宋与奸臣共天下; 南宋与外国共天下; 元与奸臣、番僧共天下; 明与宰相、太监共天下; 本朝则与胥吏共天下耳。”说到明朝之弊, 郭氏所云“宰相”, 其实朱元璋于明初早已废除, 只设内阁即秘书处, 内阁大学士为首者称“首辅”, 并无前朝宰相的权力, 只是听旨票拟而已。

明朝除太监祸国外, 派系之争是一

大危害。崇祯皇帝登基后, 极为警惕此弊, 但积重难返, 终至亡国。即便到了南明福王时期, 派系之争仍然不绝。有明一代, 仁人志士与祸国太监、小人抗争者甚多, 如于谦、杨继盛、六君子, 等等, 堪称脊梁。张居正当朝威权, 与太监会同勾结, 而每有宵小之术, 列朝大臣多敛眉低首, 唯罗元化不与沆瀣, 迎面呵叱, 真砥柱也。但与权臣、阉党、小人斗争是要付出代价的, 所以一些文臣武将大多会违心依附, 如抗倭名将戚继光之于张居正, 胡宗宪之于严嵩, 令人叹息。小人贼子还善于与阉党勾结为走狗, 如拜在魏忠贤脚下那些“五虎”“五彪”“十狗”“十孩”之类, 哪个不是饱读诗书科举出身的? 顾炎武《廉耻》云: “士大夫之无耻, 是谓国耻。”这诚为明朝最黑暗的一页。

小人者, 贪利忘义, 鄙下媚上, 无孔不入, 奔走钻营; 买官行贿, 探伺各处, 曲意逢迎; 而心怀不轨, 大至祸国, 小至祸人。小人往往多才艺, 且大奸若忠, 道貌感人, 如秦桧、蔡京。至如阮大铖、钱谦益之流, 钱以文坛领袖之声名, 更具迷惑性, 后代人至今仍有为其同情掩饰逾扬者, 殊不可理喻。

清华大学李燕教授赠我他的新著《求实集》, 其中一篇说他曾与其父李苦禅谈起小人大奸若忠, 老人家随手翻开一卷史书来读——成祖顾问讲官: “今日说何事?” 对曰: “《论语》君子小人和章。” 问: “何以君子难进易退, 小人易进难退?” 对曰: “小人逞才而无耻, 君子守道而无欲。” 问: “何以小人之势常胜?” 对曰: “此系上之人好恶, 如明主在上, 必君子胜矣。” 又问: “明主在上, 都不用小人乎?” 曰: “小人果有才不可弃者, 须常警惕之, 不使有过可也。” 成祖即朱棣, 是英主一流, 所以永乐一朝小人不能兴风作浪。

明代少英主, 皇帝多如鲁迅所云有“无赖气”, 明朝是多数愚昧的皇帝与邪恶的太监、官场上大大小小寡廉鲜耻的利禄小人共同埋葬的。读史可知兴替得失, 可学脊梁大义, 更可洞烛宵小, 警惕长堤毁于蚁穴。



育子图(国画) □ 王军伟