



壁球，这项被观众戏称为“水晶宫里的撞墙游戏”似乎总是藏在星级宾馆和高级社区里，周末或者深夜，总有一些白领拎着球拍在壁球馆对着墙壁“发泄”，这项“白领运动”到底离我们的生活有多远？

亚运赛场，印度队选手苏奇德(右)挥拍击球。 新华社发



这就是亚运赛场的“水晶宫” 新华社发



平时打壁球的场所

壁球，“水晶宫”里的撞墙游戏

好看、刺激、能减肥，白领们不妨一试

好看

很刺激，“水晶宫”里的3D片

位于亚运城综合体育馆内的壁球馆是一座“馆中馆”，昨天现场超过600名观众都坐在钢筋水泥的看台座位上观赛，同时由于观众看台的坡度较大，感觉像是一个360度的剧院或影院。而双方球员则在中间竖起的“水晶宫”里比赛。一般壁球馆是由三面水泥墙和一面玻璃墙构成，而亚运会的“水晶宫”却是由四面钢化玻璃墙体组成。

更为神奇的是，“水晶宫”的每块玻璃墙体外还贴着“面膜”！这是一层具有单项透视功能的黄色薄膜。四面看台上的观众，从每个角度都能清晰地观看比赛；但场内的球员却看不见外面的情形，这样一来，场内运动员就不会受到外界干扰。这样的设计，让许多看热闹的外行观众大呼过瘾，尤其是坐在球员击球区背后的观众，每次眼看着小壁球飞速冲面而来，就仿佛在观看现实版的3D大片，极为刺激。“就是好看，很刺激，但有些规则确实不太明白，就是感觉球飞得很快，要全神贯注才能看到球的位置。”现场的一位观众这样告诉记者。

看不懂，现场观众乱摆“乌龙”

与板球等其他非奥项目寥寥无几的观众相比，亚运会壁球赛场上座率还不错。由于是冷门的非奥项目，壁球对我们来说还是一项比较陌生的运动，许多观众在记分牌发生变化后仍是一脸疑惑，弄不清这一分是从何而来。“都不知道什么时候该鼓掌欢呼。”来自广东外语外贸大学的贾茜对此相当烦恼，因不清楚壁球规则，她摆了好几次“乌龙”频频在出现“和球”的情况下高声欢呼庆祝，“太尴尬啦，后来我就只在她们捡球时喊两句加油。”

好用

能减压，最适合白领“发泄”

壁球曾被《福布斯》杂志选为“最适合白领的十项运动之一”，而现在的壁球爱好者，大多数也的确是都市白领。在中国香港，壁球运动如今十分普及，就像内地的乒乓球和羽毛球一样。

“壁球特别适合白领玩，因为它特别减压”，记者在壁球馆采访得到的最多回答就是“减压”、“减肥”。工作压力大的时候，打壁球是件特别适合的运动，一个人，谁也不理，自己对着墙壁“发狠”。听着球打到墙壁上的“砰砰声”，心理的压力也会随之消失。一位在旅行社工作的女士王瑶道出了很多玩家的心声，“壁球在室内打，有空调，有灯光，不用担心日晒还很优雅，我觉得十分适合女孩打！”

跟网球、羽毛球相比，壁球的最大好处在于可以“自娱自乐”。想要享受网球、羽毛球的乐趣，就必定要找到跟自己水平相当的搭档。但在忙碌的都市中，要想找到时间契合的球友却不是一件容易的事，但是壁球就没有这个壁垒，一个人挥拍也是乐趣无穷。

能减肥，顺便“暗送秋波”

“你要是上去打10分钟，肯定就会吃不消，还不用说一场激烈的比赛了。打壁球减肥咯！”中国香港队的一位教练说。除了减肥之外，现场一位资深壁球教练“刘SIR”提到了自己的打球心得，作为一个职业经理人，“刘SIR”在深圳一家颇具规模的房地产企业任部门经理，平时工作压力很大，“打壁球可以最大程度地活动肩周，全天候面对着电脑，你的眼睛早就不如以前清澈了，于是我们就跟着玩壁球咯。因为我们可以让眼球跟着那个小球跑一小时，之后哈哈，顺便跟旁边的美女打个招呼，说不定晚上还能请个美女一起吃饭，是吧？”

>>>你知道吗？

打壁球一小时等于两小时慢跑

打1小时壁球的燃烧脂肪指数等于2小时慢跑。壁球每小时可以消耗900卡路里。这是什么概念？游泳一小时消耗500卡路里，慢跑一小时消耗400卡路里，而一个中等身材的女性平均每天热量吸收值为1300卡路里。这样好的效果自然笼络了不少影视明星，刘嘉玲就是其中之一。她保持身材的秘诀就是：“每天打15分钟壁球。”

一小时消费在100~300元人民币

普通训练级壁球馆的建设投资不小，一片标准场地就要耗资20万元左右。而且，壁球馆对于专业要求十分苛刻。而在消费水平上，根据场所级别的高低，在壁球馆“发泄”一个小时消费100~300元人民币，场馆一般都有球拍出租。“总的来说，这还是只有白领以上的人才消费得起。”中国壁球队主教练王伟恒说。

专题撰文 郑州晚报亚运会前方报道组
郭韬略 薛军

图说亚运



太紧、太薄，囧！

亚运颁奖礼服“行云流水”太紧、薄，像透视装，不少领奖运动员都表示在颁奖礼上不知道该往哪看，有点无所适从。

羊城手记

广州的桥

广州，因为自古以来河汉纵横，形成了各种有特色的桥。虽然现在已经所剩不多，但能在千年巨变之中保存下来，弥足珍贵。

据说，南越宫署御苑的“石板桥”是广州最古老的桥，现在已经2000多岁了，建于清代中叶的毓灵桥现在仍然保存完好，只是已经不再发挥功能，只能供人观赏……

来之前，特别想寻访一番那些写满沧桑历史的古桥。

到广州后，特别为此问题咨询了当地的朋友，人家告诉我：“那些桥要不在偏乡僻壤，要不就在街角一个不起眼的角落，靠你自己，恐怕是找不着。”

比赛一开始，每天奔波于赛场之间，再也没有心思去考虑这些古桥。

心知这趟广州之行，看古桥是不成的了。倒是那些现代化的立交桥，不知道已经看过了多少。

每天坐车穿行在这座陌生的城市中间，从车窗望去，一色的摩天大厦，熙熙攘攘行走的人群，一条条纵横交错的马路。连接这些的，正是那一座座高架桥。

那么多的立交桥，最熟悉的一个是区庄立交桥。

刚来时，拜一位指错路的志愿者所赐，我跑遍了这座桥的四个角，才在最后一个找到了地铁站。自此，这个叫做区庄的地方深深地印在了心里。

不怕被人笑话，来广州十几天，现在也只是能搞懂驻地1里之内的方位，再远一点，就是只知左右，不言南北了。

于是，就有了这样的笑话：急急忙忙地打车要赶到一个地方，结果上车后司机转了个弯，绕到桥的对面，非常礼貌地说：“先生，您说的地方到了。”那眼神，有些怪怪的：这哪来的傻子，这么近还打车。

这不怨人家，其实这些立交桥确实让广州畅通了不少。从市区到远在70公里之外的增城市，也只是一个小时的车程。虽然亚运会的场馆之间动辄几十公里，但基本都可以在一个小时之内到达。我总是羡慕地对当地人说：“广州的交通真不错，从来没堵过车。”

每每说这话，人家都会叹一口气之后提醒我：“哥们，现在是单双号出行。你是平时没来过，那阵势，堵死你。”

也怪自己记性不好，被人普及了好几回才算记住。怪不得广州要借亚运会的机会拼命地想扩城：桥再多，再便利，挡不住人多啊。

不知道为什么，写这篇稿子的时候，脑子里总浮现出亚运城运动员村的那个小桥：夕阳的余晖下，颇具岭南特色的桥身竟也有些古拙之意。只是不知道，千年以后，这座桥还会在吗？

薛军

银针扎头，酷！

11月25日下午韩国围棋小美女李瑟娥出现在赛场的时候那一头“银针”引起了广泛的注意，不仅她这么做，李昌镐也这样做，据说，针灸扎头可以缓解疲劳，提升注意力。

