



先有鸡,还是先有蛋?
这是一个自古以来智者就一直在思考的问题。在国际足坛也有一个类似的问题——是梅西成就了巴萨,还是巴萨成就了梅西?不管“梅蜜”和“梅黑”争吵得有多激烈,至少昨日凌晨的欧冠四分之一回合巴萨主场1:1战平巴黎圣日耳曼的比赛证明了,巴萨肯定离不开梅西。正是因为有了梅西带伤替补出场,巴萨才能够惊险无比地淘汰对手,晋级欧冠四强。

巴萨主场1:1险平巴黎圣日耳曼晋级四强

梅西告诉世界 没有他巴萨就不叫巴萨

梅西和巴萨谁成就了谁? 是鸡生蛋还是蛋生鸡?
欧冠四强全部产生,德甲西甲各占两席

谬论 没有梅西没关系

“梅黑”说巴萨没有梅西一样可以赢球,一样是最好的球队的理论。的确近3个赛季以来的数据也显示,巴萨在没有梅西参加的15场比赛中取得14胜1平的惊人战绩。

“没梅西没关系”,真的是这样吗?其实这只是一中谬论,因为梅西从来不会在重要的比赛中缺席。近3个赛季以来,梅西没有错过任何一场和皇马的“西班牙国家德比”,没有错过任何一场欧冠比赛,他缺席的只是几场无关大局的联赛。梅西缺阵的巴萨还是强队,但不是顶尖强队,更不是“宇宙队”。所以本场在诺坎普和巴黎圣日耳曼的前62分钟比赛,梅西坐在板凳上的巴萨在欧洲一流强队面前就玩不转了。



昨日,拜仁慕尼黑队客场以2:0战胜尤文图斯队,以两回合总分4:0晋级半决赛。

看客 替补席上的煎熬

梅西的左腿肌肉伤势有多重,看到他无法进入这场关键赛事的首发名单就知道。为了保护梅西,仗着球队还有两个客场进球的优势,主帅比拉诺瓦终于下狠心将头号球星放在了板凳上。

无法首发的梅西赛前还算轻松,双方主力球员在球场通道内排队候场的时候,“小跳蚤”跳到了巴黎圣日耳曼的球员堆里,和自己相熟的昔日巴萨队友莫塔、马克斯维尔以及阿根廷国家队队友拉维奇有说有笑。但是随着比赛的开始,第一次以替补身份坐在板凳

结论 两成功力就够了

梅西替补出场后的作用有多大?不到10分钟,“梅天王”策动的进攻就给巴萨带来了弥足珍贵的进球。这个进球不但帮助球队扳平了比分,还确保了巴萨在总比分3:3的情况下,以多一个客场进球的优势晋级本赛季欧冠四强。

从梅西出场的30分钟来看,伤势确实很严重,只剩下自己原来的两成功力。他没有一次

上看欧冠淘汰赛的梅西就变得越来越抓狂,上半场比赛结束前,显然已经闲不住的梅西开始坐在板凳上活动双腿,希望能够出场拼杀。第50分钟,帕斯托雷为“大巴黎”打进一球,巴萨在两回合总分比已经落后了。这时梅西第一时间起身整理装备,并在场边进行热身。比拉诺瓦也清楚,再不上梅西,巴萨本赛季欧冠也就彻底没戏了。终于,第62分钟,梅西换下了法布雷加斯,在巴萨全队看来,在诺坎普的球迷看来,梅西就是那个能够拯救球队的“救世主”。

用速度去突破对手,基本都是靠原地变向来摆脱防守,而且没有以往的那种主动粘球的习惯,一般都是及时将球输送给空当处的队友。受到伤病的影响,反应慢和动作迟缓的梅西还错过了一次门前补射的绝佳机会。

球队落后让梅西不得不带伤出战,赛后西班牙媒体透露,梅西在比赛后感到不适,很可能将继续养伤,缺席后两轮的西甲联赛。

西甲德甲首次包揽欧冠四强 半决赛对阵今晚抽签

巴塞罗那和拜仁慕尼黑分别淘汰巴黎圣日耳曼和尤文图斯,携手率先晋级的皇马、多特蒙德一同挺进欧冠四强。西甲和德甲双双占据欧冠四强半壁江山还是第一次。

虽然是历史第一次,不过巴萨、皇马、拜仁三大豪门,却是最近几年欧冠四强的常客,去年四强中便有他们的身影,可以说他们是如今欧洲足坛整体实力最超众的3支俱乐部。

今晚将进行半决赛对阵抽签,是西甲与德甲死磕,还是西甲与德甲“内战”?

据《新闻晚报》

欧冠四强出炉

巴萨1:1巴黎(总分3:3,巴萨客场进球多)

尤文0:2拜仁(总分0:4)

加拉塔萨雷3:2皇马(总分3:5)

多特蒙德3:2马拉加(总分3:2)

资深健身教练张国利给你一点建议 H7N9 来袭,重卫生,多锻炼

战胜心理恐慌

其实,我们完全没必要产生恐慌。事实上如果说禽流感没有流行的话,对人的威胁就很低。只要我们增强自己的体制、营养,养成良好的卫生习惯。同时,在个人日常生活中,要注意的就是食物的加工,生熟分开。没有必要担心买来的鸡肉能不能吃,实际上相关部门都在做类似的工作,都在严格把关,所以能够上架的,原则上是安全的。

增强免疫力是关键

运动篇

在这个时期适当的增加一些锻炼心肺功能的运动,比如游泳、慢跑、散步、健身操等。据悉,在感染禽流感的死亡病例中,最多的是吸烟患者,所以提醒烟民朋友们还是戒了吧。

选好运动环境

无论是考虑到雾霾的影响,还是病毒的传播,在这个时候还是建议大家选择环境好、通风好、透气性强的健身房进行锻炼。

营养篇

不偏食,不挑食,摄入食物种类多样

化,才能补充人体所需的所有营养,促进人体营养均衡,有效抵御病毒入侵。总之,H7N9很强大,但如果你拥有一副强健的体魄和乐观的情绪,病毒是不会轻易追到你的。

以下是资深健身教练张国利老师的5点建议:

- 1.战胜心理恐慌。
- 2.增强免疫力是关键。
- 3.关注禽流感疫情,不到有疫情的地方去。
- 4.搞好个人生活卫生。
- 5.特定职业人群做好个人防护。

H7N9引起了很多人的恐慌,到底H7N9有多厉害?而我们又该如何抵御呢?今天来看看黄金时代健身俱乐部的资深健身教练张国利老师给我们的意见。

张国利简介

现任郑州黄金时代健康科技产业有限公司会所公司总经理助理。

兼任黄金时代健康俱乐部绿城店店长助理。

毕业于河南工业大学信息工程系计算机专业。

于2009年入职于郑州黄金时代健康科技产业有限公司。

2011年担任黄金时代健康俱乐部绿城店客服部经理。

2012年担任黄金时代健康俱乐部绿城店店长助理。

