

揭幕战周末上演 双赛区看点不少

# 中超新赛季蓄势待发

两大赛区各就各位，16支球队整装待发——本周末，2020赛季中超联赛即将拉开帷幕。在疫情防控的特殊时期，新赛季的中超联赛依旧充满看点。

看点二

## 封闭备战 心理因素考验定力

70多天的封闭、密集的比赛安排，对每支球队而言都是一项身体与心理的考验。北京国安球员杨帆形容，进入苏州赛区的感受，就像是“进了全运村”。考虑到长时间封闭的因素，中超赛事组委会提供了很多文化娱乐设施。在俱乐部下榻的大本营酒店，设置了丰富多元的文娱活动场所，包括阅览室、游泳馆、羽毛球馆、卡拉OK等。在确保防疫安全的前提下，组委会还将安排一定数量的专业知识、兴趣技能培训及交流活动。

面对从未有过的封闭环境和赛会制比赛，球队之间比拼的不仅是球场上的技战术，场下的调整与状态同样会产生极大影响。特殊的联赛，也将考验各支球队的底蕴和定力。

广州富力球员陈志钊认为，赛会制的比赛中，球员可能会出现心理问题，大家要提前做好准备，减少心理问题的发生。

大连人主教练贝尼特斯说，他的工作团队将把面对密集赛程的经验传递给球员，“最主要的一点是球员要非常职业，比赛后需要照顾好自己的身体，及时恢复。思想上要有坚持的决心，要有欲望和野心去赢得每一场比赛。”



苏州赛区酒店书吧里的书籍



上海上港队球员在训练中

看点三

## 开局有戏 每轮都有焦点大战

按照赛程安排，新赛季中超联赛第一阶段将进行两个月，持续至9月28日，每个赛区的8支球队将进行双循环的较量。14轮、112场比赛，足以让阔别已久的球迷“解渴”。

开赛首轮就有焦点之战。在大连赛区，卫冕冠军广州恒大将迎战上赛季足协杯冠军上海申花。相较于人员变动不大的广州恒大，上海申花在转会期内操作频频，野心不小——除了从恒大引进冯潇霆、曾诚、于汉超等经验丰富的老将外，杨旭、秦升、赵明剑等现任和昔日国脚也相继投奔。这场迟来的“超级杯”大战，无疑将为新赛季的中超开一个好头。

而在苏州赛区，揭幕战则有“情怀”——武汉卓尔与升班马青岛黄海青港将进行首轮比赛。作为疫情防控斗争的决胜之地，武汉卓尔的训练和备战也受到了不小的影响。让英雄城市的球队率先亮相，可谓众望所归。

除了揭幕战，首轮比赛还将上演两场“火星撞地球”的德比战。其中，河北华夏幸福将同升班马石家庄永昌进行“河北德比”；中超资格失而复得的深圳佳兆业将与广州富力上演“广东德比”。

看点四

## 冠军悬念 争冠大战更加激烈

尽管有多支俱乐部建议新赛季各级联赛取消升降级，但中国足协仍在压力下决定维持这一联赛的“基础性规则”，以保证联赛的公平性和竞争性，维护中超联赛的价值和形象。在此基础上，本赛季中超的降级名额改为1.5个，联赛第15名将同中甲联赛亚军争夺中超资格。虽然赛程缩短，中超冠军和降级悬念依旧。

上个赛季，广州恒大、上海上港和北京国安展开了激烈的冠军攻防战。新赛季，北上广三强仍是争冠的最大热门。不过，由于新赛季中超采取分赛区形式，小组实力的强弱乃至每一场比赛的胜负都可能决定冠军的走向。

目前来看，聚集了广州恒大、江苏苏宁、山东鲁能的大连赛区竞争将更为激烈。在苏州赛区，上海上港和北京国安的晋级压力相对较小。在大连赛区，除了3支传统强队之外，大连人、上海申花、深圳佳兆业和广州富力都具备了“搅局”和冲击更好成绩的实力。

看点五

## 在家观赛 技术助力精彩不减

出于疫情防控考虑，新赛季中超联赛第一阶段将不对观众开放。

如何营造现场气氛、提升球迷的观赛体验？据了解，中国足协将与联赛版权商奥体动力共同合作，采用虚拟技术增强转播的视听效果。届时，球迷看到的转播画面里，空荡荡的看台将用虚拟观众代替。

此外，相关团队还采集了此前联赛里的球迷呐喊音效，通过高科技手段制作了虚拟声音，将在比赛中根据各种场景进行使用，尽量改善空场对比赛转播效果带来的影响。

据人民网

## 《众志成城 抗击疫情》纪念邮折捐赠仪式举行

□记者 王晓君 姜凯琦

本报讯 昨日，中国邮政集团有限公司天津市分公司与天津市卫生健康委员会联合举行“最美逆行 津门荣光”《众志成城 抗击疫情》纪念邮折捐赠仪式，向1307名天津支援湖北医务人员捐赠特别定制的纪念邮折，表达对奋战在抗击疫情一线的广大医务工作者的无限敬意和感激之情。

天津邮政此次捐赠的特别定制纪念邮折包含为每位医疗队员特制的个人抗疫纪念卡，和一整套抗疫邮票、绢质首日封制作成精美的邮折，同时每个邮折都是唯一编号，具有特殊纪念意义。一直以来，中国邮政坚持以发行邮票的方式纪念、支援

国家发生的重大灾害、重大疫情，并将邮票发行收入捐赠用于救灾抗疫。据悉，中国邮政向中国红十字会总会捐款2800万元，向奋战在抗击疫情一线的医务工作者捐赠1500万元的定制邮折，共计4300万元。这是近年来中国邮政发行抗疫救灾邮票捐赠额最高的一次。

天津邮政积极落实“四不中断、四免费办”要求，统筹推进疫情防控和助力企业复工复产工作，服务天津经济社会发展。疫情发生以来，累计收运各类防疫物资153吨，为7000家企业开通发票寄递绿色通道，为中小微企业减免房屋租金664万元，以实际行动诠释“人民邮政为人民”的初心使命，彰显中国邮政的责任担当。

## 《拾光的秘密》上演 校园纯真物语



由李浩菲、赵弈钦、周大为、王一哲、黄馨瑶等新人演员主演的青春校园悬疑网剧《拾光的秘密》已正式上线芒果TV独家播出。

该剧讲述了林山河（周大为饰）、崔珍妍（黄馨瑶饰）等一众老同学通过VR游戏让遭受心理创伤而失忆的夏拾（赵弈钦饰）重回高中找回记忆和忘记的女孩叶桑榆（李浩菲饰），并通过VR游戏找回事情真相。这部剧罕见地把校园与悬疑、科技这两种硬核元素相结合，与单纯的青春片相比，该剧在题材上更加新颖、故事性更强，青春和科技融合，怀旧和现代感碰撞，这样独特的创新制作将会迸发出怎样的火花，相信在剧中大家应该能找到答案。

据新华网

出发，是心动付诸行动的果断，兴奋而充满激情；是说到就要做到的坚持，新奇而充满挑战；是一种过程重于目的性情，美妙而充满快乐。愿我们都喜欢出发，不断地出发，不断地把自己“扔出去，再回来”。如此，才会不虚此生，活得更精彩。

## 喜欢出发

□张金刚

汪国真说：我喜欢出发，愿你也喜欢。我默默回答：我也喜欢出发！

偶然促成一次乡间采风，我与枯燥的办公室生活短暂告别。那个村的群众文艺创作着实让我惊叹：陈列室里的国画、书法、根雕、木雕、剪纸、彩笔画，各类作品堪称上乘，且都出自年过半百的农民之手。放下锄头，亲近艺术，这样的生活，何等闲适、快意。

村里文化人老卢领我们走进一处农家四合院：外观古朴雅致，内部陈设考究；院内牡丹飘香，池鱼闲游；后院蔬菜青翠，秋千待摇；伴着萦绕全院的悠扬音乐，我们围坐于就地取材的石桌石凳，喝茶攀谈，雅趣十足。

的确，不虚此行。若待在城里的办公室，何以发现隐藏民间的美好，何以

捕捉触动内心的灵感？所以，我喜欢出发，出发总有收获。那次出发去北戴河，我见识了大海的辽阔，收获了文友的情谊；那次出发去北京，我见识了首都的活力，收获了奋斗者的激情……

站在原地，视野总局限于一隅；生活平静，最终难免归于平淡。只要出发，眼界便随之打开，新鲜的一切便会闯进来，体验瞬间丰富，阅历日渐充盈，整个人也会跟着改变、向好。

那日，暮色低垂，天空阴沉，是否继续我的暴走计划？几经思想斗争，我决定：走起，向着前路出发！然而，行进两公里时，电闪雷鸣，一场疾雨骤降。虽不大，但足以淋透。空旷野外，无处藏身，无人借伞，我一时慌乱。但出发了，就无法回头。坚持，疾走！稍后，雨小

了，停了，我的行走仍在继续。

天边，闪电延展，照亮脚下的路；头顶，雷声隆隆，似鼓点催我加快步伐。行到5公里时，第二场雨又至，我依旧未停步，只有坚持，才会更快到达终点。

这次暴走，虽经受考验，却完成了计划，未留遗憾。如此，我更喜欢出发。出发便意味着无路可退，意味着必须要直面各种不期而遇的挑战。无论成功失败，经历的过往，都将成就全新的自我。

生活中的出发，还有很多。那年，初到新单位，我因无法胜任工作，意欲辞职，但大家的鼓励让我坚持了下来，直至拼成业务骨干；我参加自学考试，因为工作学习生活交织一起，曾打退堂鼓，中断应考，但最终断断续续坚持5年，拿到了文凭；爱上写作，经历过读者认可的喜悦，更经历过思维枯竭、文质下滑的煎熬，但我仍在坚持，向着第二本集子出发……

生命，是一场单程旅行。一出发，便不可回头，直向终点。而每一次出发，又会有无限精彩在等待。为了那些精彩，我喜欢出发，喜欢挣脱世俗的束缚，开启随心的旅程；喜欢打破生活的平静，迎接别样的景致；喜欢设定近期的目标，享受奔赴的充实；喜欢尝试未知的乐趣，品味缤纷的人生。

出发，是心动付诸行动的果断，兴奋而充满激情；是说到就要做到的坚持，新奇而充满挑战；是一种过程重于目的性情，美妙而充满快乐。愿我们都喜欢出发，不断地出发，不断地把自己“扔出去，再回来”。如此，才会不虚此生，活得更精彩。

美文欣赏

## 一起吃饭

□周炳璞

如果问我童年时哪件事印象最深，那就是每天晚上一家人必在一起吃晚饭。我家一只红木的八仙桌，四周放八只骨牌凳，祖父、祖母是一家之老长辈，坐朝南的位置，父母则坐在祖父祖母的右侧，子女坐其他两侧，我是父母最小的儿子，固定坐在朝北靠右的位置。合家围坐吃晚饭在我心目中似乎是一天之盛事，动摇不得。

长大了，家庭的规模逐渐变小，我们全家一起吃晚饭的常规依然保持不变。然而，最近几年的情况彻底变了，大家都似乎太忙，全家一起坐下吃饭几乎成为一种奢望。

科技高度发达的网络时代，信息最重要，这一点毋庸置疑。问题是人们不由自主地把及时获得信息放到了至高无上的地位。其实，获得信息的重要绝对不等于说

面对面的沟通不重要，恰恰相反，后者可能更为重要。研究早已证明：面对面的沟通不仅是幸福生活、美满婚姻的保证，更能减少罹患抑郁症、焦虑症及阿尔茨海默症的风险。

要做到面对面的沟通是需要创造条件的，让全家围着桌子一起吃晚饭是个极好的选项。规矩一旦订立，上班族可在上下班时间上做些微调，尽可能在这天早点回家和配偶、孩子一起吃晚饭、聊天，不亦乐乎！如果在家吃晚饭难以办到，那不妨尝试全家一起用早餐。

显然，一起吃饭的终极目的是家人可以在餐桌上交谈，彼此了解过得怎么样，有什么问题需要解决。当然，最好有一个共识：吃饭时关掉电视机，把每个人的手机置于静音位置。

## 关注美好

□李佳慕

同一件事，不同的心境，看到的景致不同，体验的人生况味不同，关注美好，才能越来越好。

一个业余写作的朋友每次发表了文章，都会在朋友圈里分享，有人以为是显摆，有人以感恩之心，借机学习。困难面前，有人想方设法选择逃避，有人深知困难越大提升越大，于是选择勇敢面对，锻炼自己。同样是被裁员，有人花大量的时间和精力怨单位、怨同事、怨家庭、怨自己，整天唉声叹气，有人则将其看作是自己转型的新机会，积极蜕变……心态不同，角度不同，层

次不同，境界不同，决定了人们对同一件事的反应不同，也决定了接下来要面临的境遇。

同一件事，有人看到虚度，有人看到热情；有人看到抛弃，有人看到生机；有人失落，有人欢喜；有人抱怨，有人感恩……同一件事，不同的心境，看到的景致不同，体验的人生况味不同，有人苦不堪言，有人甘之如饴。

卖伞的盼望雨天，晒粮的期待晴日。阴或晴，都有人雀跃，事情本身并无绝对的好坏，就看我们关注的是什么。“我”一切的根源，日日是好日，事事是好事，关注美好，越来越好。

二哥打小喜欢看电影，上世纪六七十年代的农村，大约每个月放电影一到两次，各村轮流放，是露天电影。放电影那天，电影场上的第一张板凳一定是二哥放的。

在本村看不够电影，二哥就和几个哥们儿结伴去邻村看，要走上几公里路，来回需几个小时。每逢过春节，爸爸都会托人从公社电影院购得几张电影票，全家人穿上新衣、新鞋乐滋滋地去看电影。调皮的二哥高兴地在路上没个闲时，一会儿窜入路旁的林中，来几声“鸟叫”；一会儿躲在大树后面学打枪的手势，惹得妈妈一个劲儿地提醒二哥别弄脏了新穿的布鞋。

电影看多了，二哥就在家模仿放电影。他找来数块玻璃，在玻璃上用毛笔画电影人物，写电影片名，《小兵

□王阿丽

## 二哥的电影情结

张嘎》《鸡毛信》这些战争片都是二哥喜欢的。我们俩以床当舞台，把蚊帐当幕布，我拉开蚊帐，二哥当起报幕员：“今天放映的电影是京剧《红灯记》！”我将玻璃片递给二哥，孰料递过去的却是《白毛女》，那时我才四岁啊，哪识得了几个字？二哥赶紧改口：“由于《红灯记》跑片未到，现在放映歌剧《白毛女》。”二哥这“救场”救

得天衣无缝啊！

小时候听二哥说，他长大后的理想就是当电影放映员。他很羡慕电影放映员，放映员到哪个村庄都是被小孩前呼后拥的，放映员能剧透一下今

天放的电影，在小伙伴们面前嘚瑟一下，要多拽有多拽！或在父母面前告知一下，就像是做了一件大好事，受到了表扬，比吃了蜜还甜。二哥认为当放映员最大的好处就是走遍各乡村，看遍所有的电影。

可惜，长大后的二哥没有实现他的心愿成为电影放映员。但二哥成为了一名PPT放映员，在三尺讲台上用PPT向大学生们讲授着“导数与微分”。

今年上半年，受新冠肺炎疫情疫情影响，二哥所在的大学授课形式改为“云授课”，二哥每天进行几个小时的授课视频录制，他未曾想到，人到中年，走向荧屏，过足了“演员”瘾。电影院“重启”那天，二哥成为首场观众之一，二哥又可以继续他和电影的不解之情啦！