

# 辽篮做客北控打响常规赛第二阶段



时隔半个月之后，CBA联赛终于重新打响，辽宁飞豹男篮也将从客场之旅开始进入常规赛第二阶段的征程。

**北京时间12月1日晚7时35分，2023-2024赛季CBA常规赛开启第二阶段，在率先进行的第十一轮比赛中，辽宁男篮将客场挑战北控男篮，希望用一场胜利来延续自己第一阶段全胜的火热势头。**

在此前已经结束的常规赛第一阶段里，辽篮不仅成为了全联盟唯一一支保持不败的球队，并且还创造了每场比赛都得分破百和每场比赛都控制对手得分不过百这两项纪录，这也让他们凭借攻守两端皆为强势的表现，暂时排在积分榜首位。

而对手北控男篮，作为联盟中一支比较年轻的球队，在成绩方面也一直处于中下游，而且从未成功晋级到季后赛中。

不过本赛季北控俱乐部对于球队成绩还是有比较大的期望，他们在休赛期内做出了很多努力，尤其是在教练组方面，聘请了北京当地的著名冠军教练闵鹿蕾出山，希望通过他的成功经验，带领北控实现一次蜕变，实现球队打入季后赛的目标。

从本赛季已经结束的第一阶段表现来看，北控队的表现的确有一些令人眼前一亮之处。尽管他们从战绩上来看暂时还没有和过去几个

赛季发生太明显的变化，但是从比赛过程中球队展现出的活力和韧性上，都有值得称赞之处。

尤其是球队在今年选秀大会上摘选的“状元”陈国豪，在一进入职业赛场后就显现出了对比赛强度的适应，在攻防两端都有非常抢眼的表现，充分展现了选秀大会的含金量；同时，随着邹雨宸这样的核心球员状态逐渐恢复，让北控队的内线实力得到了极大的增强。再配合上多名实力强劲的外援，让北控队的进攻体系非常丰富。

但是，从辽篮和北控这两支球队目前的整体实力，以及赛季的目标来看，显然不处于同一个水平上。尽管是客场作战，辽篮依然在球员个人能力和整体战术素养方面有着明显的优势，因此只要辽宁球员能够正常的进入到比赛状态当中，还是有比较大的把握从这个客场全身而退的。

辽沈晚报记者 高鹏

## 中国花游队选拔赛玩起“新花样”

29日，中国花样游泳队开启为期两天的多哈游泳世锦赛暨巴黎奥运会选拔赛（第一阶段），这次看起来很严肃的测试，在内容上却玩起了“新花样”。

29日上午进行了水上基础体能测试，包括200米（加憋气）和100米（50米憋气）自由泳等，下午进行了专项技术测验，包括集体技术自选5个必做动作连做和3串自由必做腿组合单独定点做，30日将进行专项自选（成套动作）以及陆上体能测试。

对于花样游泳来说，游泳是基本功，运动员需要在比赛的规定时间内尽可能快速游动、充分利用水域才能多得分。国家队主教练张晓欢介绍，设计水上体能测试是对标集体技术自选。“这是一个尝试和创新。我们惊喜地发现，运动员在以往自选成套的血乳酸数值，和我们新设计出的200米自由泳憋气测试的血乳酸数值几乎是对等的，这证明我们测试的对标主体非常正确。”

被称为“中国男子花游一哥”的石浩琦发火了，在陆地上有点“打蔫”，但他一下水就生龙活虎，以55秒的成绩创造100米自由泳个人最好成绩。杨顺诚也游出了55秒多的好成绩，还有4位女将100米自由泳突破1分大关。“这是花游队历史上游得最快的一批运动员，也是体能和状态的表现。”张晓欢说。

石浩琦说：“这次测验更贴近于花样游泳项目的专项体能，早上的200和100自加憋气就是在模拟整套自选比赛过程中的憋气，对我是非常大的挑战。”

双人世界冠军王柳懿说：“测验非常接近于实战，新规则下对运动员体能的要求更高，对动作完成的精确性要求也更高。”

当“哒哒哒”的节拍声响起，运动员依次高质量地完成专项技术测试——集体技术自选5个必做动作连做和3串自由必做腿组合单独定点做时，由三位外籍专家和两位国内专家组成的裁判组“发愁”了。

“让裁判组犯难的是，运动员的水平太接近，这证明我们国内各地方的花样游泳水平都在提高。让她们赞叹的是，中国有庞大的后备人才力量，不但适应了新规则引发的巨变，更在艺术表现力上有所进步。”

“专项技术测验的项目设置是我们的又一个创新，以往我们只测试运动员的单个动作，这次我们把集体技术自选中的全部必做动作合在一起变成‘小组合’，难度和强度加大了，就像在比赛中一样不能顾此失彼，动作变形。”张晓欢说。

本次选拔成绩排名前14位的选手将参加多哈游泳世锦赛。中国花样游泳队巴黎奥运会第二阶段选拔赛定于明年4月中下旬举行，综合两阶段总分，排名前8位的选手获得参加巴黎奥运会资格。

据新华社

# 从《小别离》《小欢喜》到《小满生活》汪俊：用轻喜剧方式消解生活焦虑

在《小别离》《小欢喜》《小敏家》后，汪俊的又一部“小”系列剧——《小满生活》近日在央视八套、优酷视频开播。和他前几部作品相似的是，《小满生活》再次用轻喜剧的方式去呈现日常生活。近日，汪俊接受了记者采访，提到自己的这几部现实题材作品，他加上了“温暖”这一标签，“从表现方式上以轻喜剧的方式展现，这样会淡化和消解一些生活中的焦虑，我们提出的问题可能是很冷峻的，但我们表现的方式很温暖。”

## 叶逸凡越普通越落地 观众越有代入感

《小满生活》由汪俊执导，秦昊、蒋欣、王鸥等出演。该剧讲述了三对夫妻的婚姻生活，通过主角叶逸凡和何嘉如因二胎换房展现一系列啼笑皆非的烦恼和温情趣事，传达只要家人能够彼此支撑，便能拥有温暖的小满生活这一信念。剧中演员的表演，也收获了观众认可，尤其是秦昊饰演的叶逸凡，既体贴疼人又有点幽默，赢得了不少好感。

对于这个角色，汪俊用“随遇而安、小富即安”来形容，“他就是爱老婆爱孩子爱家庭，点点滴滴的小的满足。这个人物形象也有一些毛病，有点抠门、有点爱吃醋，我们不想把他弄的特别有理想抱负，他越普通越落地，可能和身边的人越有代入感，这个更符合当下的审美。”

汪俊的想法跟演员秦昊也不谋而合。找秦昊来演这部戏的时候，对方刚拍完《隐秘的角落》，“张东升给大家留下了深刻的印象，我一开始也有一点担心，他的荧屏形象观众会不会觉得他是坏人，从杀人犯变成暖男，观众会不会对他的认知上转过来，跟秦昊聊了以后他特别希



《小满生活》剧照。

望能够改变和突破。秦昊是非常好的演员，有很强的可塑性。”

## “小满胜万全”是《小满生活》传递的价值

近几年，汪俊手下的生活剧，无论是讨论热度还是收视状况，几乎是没失手。说到自己在现实题材方面的创作感悟，汪俊说：“表现方式上以轻喜剧的方式展现，这样会淡化和消解一些生活中的焦虑，我们提出的问题可能是很冷峻的，但我们表现的方式很温暖，比如说《小欢喜》写高考，《小别离》说中考。我觉得这个是

我拍现实主义话题剧的一个方法，就是你在风格上不能有太控诉的感觉。”

“小满胜万全”是汪俊想通过《小满生活》所展现的家庭观念，“不要把家里的未来愿景规划太大，满足不了会带来很多焦虑。面对焦虑，面对纷乱的现代生活，如何保持一定的定力，如何不让欲望来左右自己，这是一个现代家庭比较实用的观点，也是这个戏我们要传达的价值。”

汪俊表示，自己拍戏希望以小见大，“剧情也好，题材也好，我觉得可能口子越小，想表达的东西越有深度和广度，我不太习惯于宏大的叙事。”

辽沈晚报记者 张铂

# 阿森纳大胜晋级16强 曼联小组垫底

2023-2024赛季欧冠联赛29日进行了小组赛第五轮的最后一场比赛，阿森纳主场6:0大胜朗斯，提前一轮锁定B组第一，晋级16强；曼联客场3:3战平加拉塔萨雷，积4分A组垫底。

阿森纳与朗斯的比赛中，哈弗茨在第13分钟率先破门，随后热苏斯、萨卡、马丁内利、厄德高相继进球，上半场结束时阿森纳已经5:0领先。下半场，若日尼奥点球命中锦上添花，阿森纳提前锁定小组头名晋级。这是“枪手”在2016-2017赛季后，首次跻身欧冠16强，也是队史第三次在欧冠赛场取得6:0的大胜。同组的埃因霍温客场3:2战胜塞维利亚，位居小组第二。

曼联客场挑战加拉塔萨雷的比赛中，布鲁诺·费尔南德斯先是在第11分钟助攻加纳乔破门，7分钟后又轰出世界波，助曼联两球领先。第29分钟，齐耶赫为主队扳回一分。下半场，苏格兰中场麦克托米奈的进球为客队扩大优势。但此后，齐耶赫与土耳其国脚阿克图尔科格鲁各入一球，加拉塔萨雷最终扳平比分。曼联5轮仅积4分，末轮须战胜提前两轮出线的拜仁慕尼黑才有可能晋级。

同组的拜仁主场0:0与哥本哈根言和，两队分居小组前两名。这是拜仁自2020年1:1战平马竞后，首次在欧冠小组赛中未能获胜，也是球

队自2018年0:0战平塞维利亚后，首次在欧冠主场被对手零封。拜仁在欧冠主场连续进球的场次纪录就此终结，定格在26场。

C组已经获得16强席位的皇家马德里主场4:2战胜那不勒斯，五战全胜锁定小组头名。同组，十人应战的布拉加主场1:1战平柏林联合，主队后卫尼亚卡特上半场被红牌罚下。

D组中，本菲卡主场与国际米兰展开进球大战。葡萄牙中场若昂·马里奥上半场上演“帽子戏法”，下半场客队连扳三球，双方3:3战平。同组的皇家社会与萨尔茨堡互交白卷。皇家社会与国米同积11分，位居小组前两名。 据新华社

版权所有 违者必究

总值班:杨军 零售  
一版编辑:孙记 专供报  
一版美编:冯漫



旺店

辽沈晚报/好物/优选