

# 中国女排剑指世界杯卫冕



《北京晚报》消息 8月5日下午,中国女排从宁波返回北京休整,备战今年9月14~29日于日本举行的世界杯,主帅郎平即将展开2019年整体战略部署的第三步——力争世界杯卫冕。当日,东京奥运会女

排资格赛世界组比赛全部结束,意大利、塞尔维亚、美国、巴西、俄罗斯所有种子队均出线。至此,加上东道主日本,参加明年东京奥运会的12支女排队伍已经产生了7支,可谓顶级强队一支都没少。韩国、泰

国、多米尼加、土耳其、荷兰和波兰等颇具实力的球队,将于明年1月各大洲的奥运会资格赛中争夺各赛区第一名。在五大洲的资格赛中,只有冠军能获得奥运会门票。4年一度的女排世界

杯是奥运会的前哨战,塞尔维亚、中国、美国、俄罗斯、巴西、喀麦隆、韩国、多米尼加、肯尼亚、阿根廷、荷兰和东道主日本共有12支球队获得参赛权。2015年世界杯,郎平率领中国女排在不被看好的情况下

一举夺冠,因此,本届世界杯中国女排的目标就是卫冕。不过郎平也表示,上一届夺冠已经成为历史,本届世界杯赛各队都有不小的变化,比赛难度很大,各路强队都具备夺冠的能力和机会。(孔宁)

## 郑赛赛距奥运会更近了

《北京晚报》消息 8月5日,郑赛赛在国际女子网球协会(WTA)圣何塞站的女单决赛中,用时1小时45分钟,以6:3、7:6直落两盘击败赛会2号种子、白俄罗斯球员萨巴伦卡,夺得个人职业生涯的WTA单打首冠。根据WTA公布的即时排名,她的单打世界排名已经从第55位上升至第38位,这让她竞争明年奥运会的参赛资格将大有帮助。

知道吗,我感觉不到你的激情,你已经好几个月没有打出自己应有的水平了!的确,我给了我太多的压力,对结果有太多的期待。于是我告诉自己,不要想那么多,专注于每一分。”这是她自2017年以来首次击败单打世界排名前十的球员,也弥补了她没有WTA单打冠军头衔的遗憾。

赢下这场比赛后,郑赛赛的单打世界排名提升至第38位,距离明年东京奥运会的参赛资格更近了。“参加奥运会一直是我的目标。中国运动员从小都有一个梦想,就是参加



郑赛赛

奥运会,在奥运会上为祖国争光。”她说,“我很开心

有更大的机会去实现参加奥运会的梦想。”(李远飞)

## 我区铁人三项选手二青会摘铜

内蒙古看台—— 新报讯(北方新报融媒体记者 牛天甲) 8月5日,第二届全国青年运动会铁人三项决赛在山西省芮县收官,我区选手夺得一枚铜牌。

据了解,本次比赛为期4天,来自全国21个省区市的29支代表队共218名运动员按照体校组、俱乐部组进行24个组别的比赛。最终经过激烈争夺,我区运动员刘康甄在女子乙组超短距离项

目中获得铜牌。此外,薛宇昊获得男子乙组超短距离第四名,额日合木获得男子甲组短距离第五名,崔如梵获得男子乙组游跑两项第五名,许心怡、刘涵旭、李琳、张俊伟获得男女甲组混合接

力第六名,许心怡获得女子甲组半程第七名,关心获得女子乙组游跑两项第七名,刘涵旭获得男子甲组半程第八名,张俊伟获得男子甲组短距离第八名,刘帅获得男子乙组游跑两项第八名。

## 曼联狂砸8000万英镑 马奎尔成史上最贵后卫

《羊城晚报》消息 8月5日晚,英超豪门曼联正式宣布,从莱切斯特签下中后卫马奎尔,合同有效期为6年。据当地媒体披露,马奎尔将身披曼联5号战袍,他的转会费高达8000万英镑(约合6.8亿元人民币),已超过荷兰人范迪克加盟利物浦的7500万英镑,成为足球史上身价最高的后卫。

马奎尔也成为英国足坛身价第二高的球员,仅次于曼联队友博格巴(8900万英镑),他还是仅次于皇马球员贝尔的身价第二高的英国球员。贝尔2013年从热刺加盟皇马时,创造了8500万英镑的世界之最。

马奎尔兴奋地表示:“当曼联敲响你的门,这是一个不可思议的机会。我和教练(曼联主教练索尔斯克亚)谈过了,我对他对团队的愿景和计划感到兴奋。很明显,他正在打造一支可以赢得奖杯的球队。我现在很期待见到我的新队友,开启新赛季。”

索尔斯克亚认为:“马奎尔是如今足坛最好的中卫之一,有着出色的阅读比赛能力,在场上是强有力的存在,拥有在压力下也保持冷静的能力。无论场上还是场下,他都可以很好地融入球队。他拥有很棒的个性,对球队是个很好的补充。”

26岁的马奎尔身高1.94米,效力过谢菲尔德联、赫尔城、莱斯特城等队。2017年夏天,他以1700万英镑的转会费加盟莱切斯特,上赛季出场32次,射入3球,是英伦足坛公认的顶级中卫,也是英格兰队的主力中卫,曾随队征战俄罗斯世界杯并闯入四强。(徐扬扬)

# 无辣不欢其实是种“自虐”



从生理机制的角度,我们也能更清楚地了解,良性自虐的快乐体验是如何来的。身体在面对痛苦时,会自然而然释放一种叫内啡肽的天然镇定剂,它能与吗啡受体结合,产生跟吗啡、鸦片一样的止痛效果和欣快感。也就是说人类的快乐系统和痛苦系统是紧密联系的,痛苦刺激之后,快乐系统也跟着活跃起来,正所谓痛并快乐着。在这样的生理机制下,像“无辣不欢”这种自虐行为就不难理解了。

良性自虐可调节负面情绪 人们喜欢良性自虐除了获得快感外,还有另一个原因,就是它可以帮助人们调节负面情绪。那么自虐

是如何起到调节情绪作用的呢?

首先,它有助情绪宣泄。有人喜欢看虐心剧哭得稀里哗啦,有人喜欢看恐怖片一边惊吓一边享受,都是为了能够释放现实中压抑的情感。喜欢良性自虐的人,内心有很多压抑的负面情绪,比如悲伤、恐惧、愤怒等,这些情绪可能来自童年创伤或现实挫折。心理学中的精神分析学派认为,那些被压抑的痛苦经验和负面情绪其实并未真正消失,只是储存到了潜意识层面,一旦有出口就会释放爆发。自虐行为,便是提供了这样一个出口,让我们能够把内心积压的情绪宣泄出来。

试着回想一下,当你在郁闷的时候,是不是喜欢用一些看起来有些自虐的行为来发泄情绪呢,比如喝酒、暴食、熬夜打游戏等。这些自虐行为看起来虽然不太健康,但对调整心情却很有帮助。情绪宣泄之后,人也就获得了一种轻松释然的感觉。从这个角度来说,看起来是自虐折磨的行为,其实也是一种自我疏导。

其次,良性自虐还能转移痛苦。通过良性自虐,把精神上难以承受的焦虑、压力等情绪转移到身体上,从而减轻精神的痛苦。很典型的例子是有暴饮暴食

习惯的人群,他们不一定享受进食的过程,但一定享受把自己吃到腹胀胃痛的感觉,好像越难受越心安。这是因为,当所有的关注点都集中在躯体痛苦上,也就暂时忘记了精神的痛苦。

还有一点,良性自虐通过刺激感官,能让人们感受到自己鲜活的存在,这在上班族身上体现得很明显。他们白天被满满当当的工作任务推着往前走,感受不到个人作为一个主体的存在,在情感上也是压抑的、麻木的。而到了晚上,他们开始报复性熬夜,即使熬到头晕眼花、心悸胸闷,仍有种说不出的快感。对这种带有自虐属性的熬夜心理,一位知乎网友分享了他的真实体验:“熬夜到非常累才睡很爽……感觉只有在这些时候,自己才是自己。”

总的来说,良性自虐能让人体验快感、疏导情绪以及找到存在感,有它积极的意义。但任何事情都有它的度,过度沉迷良性自虐,比如熬夜、暴食等,便是对自己的伤害,不利于我们的身心健康。所以不开心的时候,除了使用良性自虐,我们也可以试试其他有益的方式,比如看书、旅游、倾诉等等,莫让良性自虐变成恶性自虐。(科技日报)