新民网:www.xinmin.cn　24小时读者热线:962555　编辑邮箱:xmtyb@xmwb.com.cn　读者来信:dzlx@xmwb.com.cn　2021年1月27日 / 星期三　本版编辑 / 谢　炯　视觉设计 / 邵晓艳

■ 孙懿欢在作画

温婉的插画师孙懿欢爱上巴西柔术，她的手既可以画出美图，又可以制服对手——

恰似你的温柔

申动·运动家

阿基米德说，“给我一个支点，我能撬动整个世界。”这位古希腊哲学家说的是杠杆原理。那样的一柄杠杆，显然还未寻见。其实，别说是地球，能够撬动自己的心灵，已是一桩了不起的工程。幸运的是，孙懿欢一下就觅到了两样。画笔是她的第一柄杠杆，曾经的工笔飞天，如今的灵魂插画，画笔给了她温润的美好。这位作家出版社版《苏菲的世界》插画作者说，绘画是自己的生命。巴西柔术是她的第二柄杠杆，习练者可以使用全身的力量产生杠杆力。“柔克刚”，竞技的道场上，她发现了不曾遇见的自己。

新民图表　制图　董春洁

很多柔

孙懿欢是两个孩子的母亲，大儿子4岁，小儿子2岁。她笑起来，眉眼弯弯，甜美好似奶茶全糖去冰。更难得，不见岁月的世故。这样的懿欢，怎么也想不到如今成了“武林中人”。

其实，缘分这回事，真的很妙，它不只是人与人之间的纠葛，与物与事，莫不如是。比如吧，女子去珠宝店挑石头，倒不见得一定是最贵的最入眼，甚至也不一定是你原本心心念念的那枚鸽血红，“突然就觉得这一枚对着我在说话”，大约便是这样的感觉。从前，孙懿欢是相信龟式养生之道的，静止便是美好。“我这个人吧，一直都不喜欢运动，也没什么运动细胞。”在两个孩子相继出生后，孙懿欢的体重也来到了历史最高值，“比原先整整胖了60斤，而且一点也没有下降的趋势。”她对孩子总是一百分的耐心，对自己却有些失了信心。

■ 孙懿欢练习巴西柔术

孙懿欢迈出家门，在附近闲逛着。“其实心里是有点着急的。”对新妈妈们来说，体重是随着甜蜜而生的烦恼。“离我们小区不远，我看到了一个广告牌，巴西柔术听上去挺新鲜的，我就想着先去观摩一下。”在无心格斗健身学院里，孙懿欢开始了一堂巴西柔术体验课。明明是初来乍到，却生出久别重逢的欢喜。“就感觉这是我的东西，一下子就爱上了，而且这个运动，练着练着就成了和自己较劲，会让人上瘾。”巴西柔术源于日本柔道，寓意“柔的法则”。“柔”即利用灵活性，充分利用杠杆，而非与对手抗力、比力。柔术练习者会选择使用技术，让对手屈服或耗尽其体力，最终将其制服。孙懿欢最喜欢的是巴西柔术的“柔”，“其实它一点不是用蛮力。比如对方出招，你其实是没有太多时间去思考的，只能依靠身体的本能来拆招，用巧力去破解。”无心格斗健身学院的老板曾是斯坦福大学的研究生，他也是巴西柔术的紫带，上月底还获得了2020年巴西柔术世界锦标赛的季军。“巴西柔术里的内容实在太丰富了，可能你要用几十年去参悟，我才刚刚开始。”

一点狠

看起来好脾气，实际也是个好性子，但孙懿欢从小就有一股狠劲。她儿时便喜欢画画，于是自己在家里翻书，找到好看的图片就画下来。15岁开始跟老师学习，很多人说专攻工笔人物是细致又枯燥的，考验人的耐心，她却不疾不徐，笔下的人物似将历史的故事娓娓道来，成为美校里名声在外的工笔好手。后来，为了实现自己的艺术梦，孙懿欢苦学两年法语，申请了5所法国美院的研究生，最终收到了3所学校的录取通知。

对于孙懿欢来说，在法国的6年恰似一场“文化苦旅”。在笔试和面试之后，她被图卢兹高等艺术学院录取，在巴黎，这是除了巴黎美院之外唯一被授予皇家科学院的学校。新古典主义画家安格尔曾是学院的学生，梵高也在这里进修过。“一进去老师就给我们一个下马威，别看这一级有100多个学生，最后能毕业的只有8个。”孙懿欢除了休息，就是在搞创作。“每天从没有在凌晨两点前睡过觉。”哲学课是必修课，孙懿欢在中国上学时完全没有接触，难免有些慌神。同学们推荐她去看看《苏菲的世界》，有趣的是，这一轮的哲学启蒙，与孙懿欢的缘分不止于此。当然，不用说，对自己“狠心”的孙懿欢顺利毕业了。

关于哲学的后话是，回国后不久，她便获得机会为《苏菲的世界》配了几十幅插画。思想有了模样，成了一张张趣味十足又启人心智的图画。这股子狠劲，在习练巴西柔术时也派上了用处。虽然只练了一年时间，孙懿欢已从白带升为蓝带。巴西柔术成人腰带等级从低到高分为白、蓝、紫、棕、黑。“疫情期间我还停过一段时间，所以当教练决定为我升级的时候我都有点不敢相信。”

但显然，孙懿欢是实至名归的。她自小气力大，初上巴西柔术训练场，她最忌讳别人说自己靠气力取胜。暗暗地，她铆足了劲要“以技服人”。其实也都是“笨”办法。一周七天她会去训练6天，很长一段时间还是一天两练。“许多动作组合需要勤加练习，否则容易忘记。”孙懿欢在每日的练习和实战中，有了更多的体会，“其实巴西柔术教会了我去挑战自己，要不断更新自己的所学。也许今天你解锁了一个困难，但是新的困难还会到来，这就需要你不断学习。”不知不觉中，孙懿欢开始向多年前的体重靠近，心肺素质的提升，抗压能力的增强，忍耐力的累积……这些都是额外的收获。难得的是，一度需要用钢架支撑的损伤膝盖，在这个寒冷的上海冬季几乎没有向孙懿欢发威。

当真不过是三十而已，所爱的人、物、事，刚刚好地陪伴身边。她的“野心”一点也不宏大，只是撬动了自己的小宇宙：“想出一本自己的绘本，配上自己写的文字，给小孩读，给大人看。还有，就是我的巴西柔术可以一年一年精进提升。”生活有小目标，生活才充满光。　首席记者　**华心怡**

身在中超心在意甲？

卡纳瓦罗让广州队进退两难

目前，中超各队已陆续集结，开启新赛季备战，不过相比队员，个别球队的帅位情况更加引人关注。在大连人与贝尼特斯和平分手后，卡纳瓦罗是否会继续执教广州足球俱乐部（原广州恒大）的话题，再度成为焦点。昨天，正在上海接受医学隔离观察的卡帅首度发声，意大利人直言“尽管自己与广州队的合同还剩两年，但已经做好了回意甲执教的准备。”

原本，卡纳瓦罗是应国米名宿维耶里的邀请，对备受关注的米兰德比评头论足，但或许是职业习惯，意大利教头说着说着，就谈起了自己的规划和目标。“当时是里皮介绍我来亚洲俱乐部任职的，从最开始到现在，我感觉自己发生了很大的变化。”卡帅直言，经过在西亚和中国的锻炼，自己的知识储备更加丰富，也形成了一套独特的战术体系，这给了他足够的信心，“我的目标是重回意大利，看看这一套在欧洲能否行得通。”或许是感觉到自己的言语稍有不妥，卡帅随后特意强调，广州队是亚洲顶级的俱乐部，并表示“在中国，我也有很多与名帅交锋的机会。”

言语上偶有疏失，或许还可以补救，但那不能令人满意的战绩，已经让卡纳瓦罗备受质疑。尽管率广州队拿到了2019赛季的中超冠军，但上赛季四大皆空的结局，已经几乎耗尽了俱乐部和球迷的耐心。这个曾作为队长捧起大力神杯，又顶着里皮弟子名号，带领天津权健（天海）冲上中超，随后又杀进亚冠的少帅，不仅没有了初来时的光芒万丈，甚至连老前辈贝尼特斯那样与俱乐部好聚好散，恐怕都难以做到。

如今，巨额的违约金已经成为卡帅的最后一道“护身符”。如果广州队想要解雇意大利人，就必须付出高达7位数的违约金，若是留用卡帅，广州队则需要按合同支付每年1200万欧元的高额薪水，在如今中超限薪、限投的背景下，不论哪一种选择，恐怕都是广州队难以接受的，因此今天有消息称，俱乐部正在考虑一个折中方案，将卡纳瓦罗的合同期限从两年延长为四年，但薪水总额仍为2400万欧元，但这一变相降薪的模式能否成行，还要等待卡纳瓦罗解除隔离后，再与广州队谈判。

目前广州队已开始冬训，处于隔离期的卡纳瓦罗也在遥控指挥。一切顺利的话，卡帅有望在月底回归训练场，他与俱乐部的各种传闻，有望在那时盖棺定论。

本报记者　**陆玮鑫**

■ 卡纳瓦罗　本版图片　记者　李铭珅　摄