



有世界杯 青春常在



毛猛达

间碰头，统统为世界杯让步，一律挪后。

为了夜里看球不影响屋里厢和隔壁邻居休息，我特地改造了平常用来开创作会议的阳光房。提前买好75寸电视机，布置了看球的环境，准备了一箱零食。疫情期间，不太会像老早到酒吧里喝啤酒看世界杯，但是屋里厢看球也要有仪式感。我现在生物钟是“白天不懂夜的黑”，一天生活从黄昏开始，简单吃点夜饭乃么连看四场球，当中有一个钟头休息我也是不休息的，看嗨了打电话和朋友聊心得，多数时候沉浸在对上一场球“复盘”中。

今年的球看到现在，让我感触最深的是亚洲球队的崛起。同样是亚洲人，在身体素质 and 思维模式都差不多的情况下，邻国球队迅速成长已然能和欧美强队对抗，他们的理念和拼搏精神是很值得学习的。以前都是脚碰脚的球队，为啥人家一步一个脚印就跨进世界杯决赛圈，还能踢赢德国队？

从20世纪90年代至今，那么多届世界杯我从来没有缺席过，足球是圆的，它不仅滚出无限可能，也是我们认识世界各国、各民族文化的窗口。我欢喜德国队的刚猛，像一个巨型火车头轰隆隆碾压一切；

◆ 毛猛达

我欢喜西班牙的技术，他们的传控如行云流水一般；看德国队对阵西班牙，就像少林拳碰上太极拳，场上局面瞬息万变，结局充满悬念。而即便同样是来自南美，阿根廷和巴西的球也不尽相同。阿根廷的球就像恰恰注重节奏，而巴西队就像一曲热情的桑巴，他们的球和舞蹈一样美，目眩神迷的一瞬他们就进球了。

我爱世界杯还因为它总带给我最深的感动。在这片绿茵场，每一支球队不仅仅是一支足球队，他们的背后站着一个国家、一个民族、一份期盼。每当我看到这些世界顶级的球员，站成一排，望向冉冉升起的国旗，虔诚地唱着国歌，就会让我热泪盈眶。世界杯的球，是为国而战。今年，我喜欢了多年的两个球星，C罗和梅西都已高龄，这是他们最后一届世界杯，看得我也唏嘘不已。C罗和曼联的事情，都没有影响C罗在世界杯的状态，他沉着冷静、执着拼搏、顶受压力的意志，都是发自内心的对国家的热爱。

我和足球结缘最早要追溯到小时候，我父亲就是个球迷，老早我家住在虹口体育场附近，他经常带着我去看人家踢野球，慢慢地自己也喜欢了。1995年，申花队夺冠，那是中国职业联赛起步期，整个上海都在为足球而呐喊。后来，我开始看英超，最喜欢曼

联，我还是曼联全球球迷会的会员。我有一件吉格斯的签名球衣，至今裱在镜框收藏在家里。20年前，我们拍情景剧《老娘舅》，还专门为世界杯拍过一个特辑，讲述球迷故事。足球留在我人生岁月中的印记远不止此。

我是一个球迷，我从来不隐藏这个“身份”，每次独脚戏《石库门的的笑声》演出，我都要说关于足球的段子。足球陪伴我整个青春，直到现在，它依然鼓舞着我。在我决定和沈荣海一同登台表演独脚戏《石库门的的笑声》时，我俩加起来130岁了，很多朋友嘲我想不通，退休了多好歇搁来。我不是这样想的，我热爱独脚戏这门艺术，我热爱这个舞台，有生之年只要我还唱得动，我“绝不退”。就像足球场上，那些明明已经是顶流的球星，转会费吓死人，但一到世界杯，不论在俱乐部多少身价，换上国家队球衣依然拼搏到最后一刻。是足球，教会了我“为了热爱，永不言败”！

(作者系著名笑星)



扫码看视频

名人堂

有人讲，他们的青春是以世界杯计时的；要我说，因为有世界杯我永远年轻。

四年一度的世界杯又开始了，阿拉身为一个球迷，最基本的觉悟从沉浸式布置和调整生物钟开始。这次的世界杯主场是卡塔尔，时差的关系，现阶段每天四场球分别在傍晚6时、晚上9时、凌晨0时和凌晨3时。熟悉我的朋友都晓得，除非约了看球，赛事期间是“不约”的，除掉晚上有演出那是没办法，其他不论是策划会、排练或是小兄弟之

为了捧起大力神杯 球员的盘子里装了些什么

俗话说，人是铁、饭是钢，食物是能量的来源。当世界顶级强队的足球运动员去到一个陌生的国家，他们需要什么样的食物来积蓄能量，向大力神杯发起最后的冲击？

“妈妈的味道”不可缺

德国队的球员来自不同的家庭背景，在卡塔尔，能尝到妈妈做菜的味道吗？41岁的施茂斯带着3位助手，胸有成竹：“完全能做到。”

施茂斯在德国开了米其林餐厅，他擅长做融合菜。“要尊重每个队员的文化差异，所以我会给队员做融合菜式，他们有不同的饮食和口味习惯。”他说道，“比如，我有一道拿手菜，制作传统的德国牛肉/羊肉香肠，配意大利面，我会加入大蒜和土茴香籽之类的配料。我总是试图将一些地域性的不同风味融入菜式。”

选择驻地酒店，一定要先问问主厨的需求。在距离训练场不远的酒店餐厅里，60岁的西芳照架起了铁板



德国队厨师施茂斯(中)

烧，为日本队现场烹饪，煎牛肉汉堡是他的拿手菜之一。作为世界杯“五朝”元老，西芳照早已成为日本队的特别成员，在大合影中，队长吉田麻也亲自给他戴上队长袖标，邀请他坐在主教练边上。

今年9月，西芳照提前来到多哈踩点，从制冷设备，到厨房与餐厅之间的动线都一一确认。据了解，日本队有三个固定菜单，也是传统：比赛前夜吃鳗鱼，前两天晚上有烤银鳕鱼，前三天晚上则少不了汉堡。为什么要现场烹饪？记得西芳照首次随队远征时，他准备的牛排与意大利面严重“滞销”，原来，因为备菜时间较早，即便有保温装置，但食物已经不美味了。从此以后，他改成了在餐厅里现煮煎的方式，保持食物的口感，同时，现场烹调的香味与声音还能刺激选手的食欲。

没有猪肉倒也无妨

在没有猪肉的前提下，如何用创新的方式找到替代品？韩国

队带来的金亨彩和申东日两位主厨，自有一套。

与传闻中韩韩国脚只吃泡菜不同，金主厨擅长烤肉、味噌汤、部队锅等韩国传统菜式。没有猪肉，就以鸡肉、牛肉和鸭肉代替，以获取蛋白质。韩国足协分享了第一周菜单，以传统的韩国料理为主，每天的午餐都有一道鸡肉料理，晚餐则以牛羊肉为主，与此同时，球员们还享用了虾、蟹、鲷鱼和鱿鱼等海鲜。

在南美人的饮食系统中，牛肉必不可少。阿根廷队和乌拉圭队就从本国向卡塔尔空运了近2000公斤牛肉。

明星球员量身定制

“高龄”球员C罗和梅西，在科学指导下，对自己的饮食要求非常严苛，这是他们保持活力的秘诀之一。

在吃上，C罗几乎从不给自己破例。私人厨师透露，C罗的饮食崇尚天然，新鲜的鱼肉、鸡肉、一些蔬菜、海鲜、鸡蛋、植物油等等。他喜欢富含蛋白质的饮食，并坚持每天



日本队厨师西芳照

图C

吃6顿小餐，或者每3到4个小时吃一顿，同时补充大量的水。零食，则以鳄梨吐司代替。

为了延长自己的运动寿命，梅西自2014年起就在意大利营养学家波塞尔的指导下，远离了汽水和披萨。水、橄榄油、全麦、新鲜水果和新鲜蔬菜这五大类，是梅西饮食的基础。此外，梅西早餐只吃粗粮、新鲜水果和蔬菜，晚餐只吃糙米和金枪鱼。

科学饮食讲究颇多

在谈到足球运动员的营养时，并没有“放之四海而皆准”的说法。球员需要根据自身体重、身高、体脂百分比和场上位置来确定如何摄入营养。

一般而言，比赛前几个小时，球员会食用麦片、煎饼、烤豆、烤面包或酸奶。赛后则吃碳水化合物和蛋白质补充能量、恢复肌肉活力。比赛当天应避免食用乳制品、辣味、香料等含有刺激性成分的食物。更衣室里，一般备有香蕉、能量棒、糖果、咖啡因和电解质饮料等。 本报记者 陶邢莹



图IC