

## 美洲杯战报

卡塔尔 2:2 巴拉圭  
乌拉圭 4:0 厄瓜多尔本报记者参加克利伯环球帆船赛·全程体验式报道  
航海的快乐，总在万般艰辛之后孙婧在  
朴茨茅斯训练。

■ 本报特派记者 孙婧

如果你很累，是否能胜任远洋航行？如果你很困，是否还能胜任远洋航行？答案尽在克利伯环球帆船赛赛前训练的第二周。

我以为经过第一周的英文授课和重体力训练的磨练，对大帆船运动的辛苦已有了准备。但没想到，第二周6月1日至6日开启的海上值班制度训练，彻底粉碎了我的想法。

## 不能好好睡觉

海上值班制度就是甲板上24小时都要有人在岗。于是一天被划分为5个时间段。

当班船员要参加甲板上所有与航海直接相关的岗位训练，比如掌舵、换帆、转向、瞭望、救生、记录航海日志、检查抛锚定位等。我们

全体11名船员被分为左舷和右舷两组，开始了以持续4天的睡眠剥夺为前提的极限考验。

从未想过，在接近午夜0时睡得正香时被叫醒，睁眼看到的就是一张冒着红光的脸！因为舱下夜里的照明，就是交班队友红灿灿的头灯。黑暗中晃动的脸、有气无力的喊话，让我惊魂未定。不想落于人后，我拖着身体爬出温暖的被窝，蹑手蹑脚走过湿冷又吱吱作响的帆布，换上厚重繁琐的防水制服和救生衣，爬上甲板，换下上一班队友，开始黎明前最寒冷的4个小时值班。

别看值班之外的休息时间，零零碎碎加起来好像不短。但不值班的时间，船员还要根据责任分配表，完成比如做饭、沏茶、打扫厕所和舱内卫生、检查机器、清理舱底积水等辅助性工作，活儿都干完了才能休息。

如果不幸赶上生疏的舵手，再乘以近30节的风力，就会把船开成在海浪间蹦跳的疯马！我们在床兜里也会被颠来倒去；如果不巧赶上频繁转向换帆的操作，船体就会突然从一侧倒向另一侧，睡梦中的我们也会从床的一边滚到另一边，伴随着一舱之隔哗啦啦的海浪声、甲板上凌乱的脚步声、绞轮器械嘎吱声，简直就像住在洗衣机滚筒里。就是下床上个厕所，可能都会撞得身上青紫，晕晕乎乎船更是全凭天意。

四天三夜的小长航，我们在英吉利海峡的英国和法国之间打了个来回，听

起来是件浪漫的事，但海上时常阴云密布，四下里看不到一丝蓝天，天亮得早，又黑得晚，上午和下午看起来都一个样。这一任训练船长在每天13时30分至14时30分，特设了一个雷打不动的快乐时间。这一个小时里，全员上甲板，吃午饭边开会。

可我们一点都不快乐。值了一个上午的班，本就累得够呛，想赶紧扒两口去补觉，却必须得在冷风中坐上一个小时。遇上雨天，我们一边吃饭，一边雨水就顺着帽沿溜进碗里，口中的食物很快变得冷硬。防水服也变得又凉又软，贴在身上失去了保温功能。整个人仿佛住进了冰箱，一个小时足够让人从头凉到脚。

好不容易挺到点儿了下船休息。同班队友一个个话不多说，在舱内坐成一排，各自咬牙切齿地一层层卸装：脱掉救生衣、防水衣、背带裤，拔掉防水靴，摘掉护膝、帽子、围脖、手套、墨镜，排队把装备挂进湿衣间，互相道一声问候，然后赶紧爬进被窝，把自己裹成一团，还能睡上4小时整觉，简直幸福极了。

一向有午觉习惯的我，经受了几天睡眠剥夺后直接变傻了，会在最熟练的操作中出现恍惚，甚至忘记最简单的指令。这让我陷入了深深的自我怀疑：我到底能不能胜任远洋航行？因为真实的航海环境，比这港湾的训练残酷多了，也许横跨大洋会遭遇狂风巨浪，而这样昼夜混乱的海上值班，要至少持续20天！

## 最寻常的风景都是美景

坐在渺小的帆船上，在夜海上摇摆波荡，缩在衣服里，不时望着星空。桅杆尖就在星空的中心不断旋转。如果盯住桅杆尖久了，就会产生错觉：是否旋转的其实是星空？

话说回来，甲板上值班，也有着别样的快乐体验。顺风跑的话，船相对平稳，不需要频繁操作，我们就可以找各种事情打发时间，深蹲、俯卧撑、打太极、讲笑话……让身体努力发热，让头脑保持清醒。

我们甚至幸运地迎来了另外的小生物！有一次上午值班，不知从哪里飞来的鸽子，在甲板上来回溜达。我捡起甲板上的食物残渣丢给它。小家伙大大咧咧走过来啄食，吃饱了还在船上绕着圈儿散步，站在栏杆晒太阳，完全不怕人的样子。

试试这样想就会倍感幸福：不能像梁朝伟那样在伦敦广场喂鸽子，在帆船甲板上喂也不错。

（本报朴茨茅斯6月17日电）



扫码看孙婧

国足为世预赛  
40强赛第一档球队

据新华社吉隆坡6月17日电（记者林昊 郁伟）亚足联17日宣布，2022年卡塔尔世界杯亚洲区预选赛40强赛阶段抽签仪式将于7月17日在位于马来西亚首都吉隆坡的亚足联总部举行。中国队确认为第一档球队。

亚足联方面表示，40强赛阶段的40支球队将分为8个小组，每组5支球队，进行双循环比赛。比赛将于2019年9月5日至2020年6月9日之间进行，8个小组的第一名和4个成绩最好的第二名将晋级亚洲区预选赛最后一轮，即12强赛。

亚足联同时根据2019年6月14日的国际足联排名确认了40强赛的球队分档。40支球队分为5档，每档8支球队。

在这期排名中，中国队名列世界第73位，在亚足联下属球队中排名第8，因此与伊朗、日本、韩国、澳大利亚、卡塔尔、阿联酋和沙特阿拉伯位列第一档。

亚足联表示，40强赛同时是2023年中国亚洲杯的预选赛。晋级12强赛的球队将获得亚洲杯的参赛资格。这12支球队以外，接下来成绩排名前24的球队将另行比赛争夺剩余的12个亚洲杯席位。

■ 亚冠16强赛前瞻  
恒大主场  
战鲁能优势大

6月18日晚，2019赛季亚洲冠军联赛16强赛首回合上演焦点战。在天河体育场，广州恒大队将与山东鲁能队在亚冠赛场上上演“中德比”。坐拥主场之利，在交锋纪录占优的广州恒大队，力争首回合拿下对手，并且要尽量避免让山东队有客场进球。

对于广州恒大来说，前两个赛季都是被中超球队淘汰出局。淘汰他们的上海上港队和天津权健队，都靠客场进球晋级。18日晚再次与中超球队进行对决，正如恒大主帅卡纳瓦罗赛前发布会上所说，比赛是180分钟，18日晚的比赛只是上半场。广州恒大必须要在主场“零封”对手，避免给山东鲁能拿到客场进球。

广州恒大目前虽然在三线上取得6连胜的成绩，但是球队受伤病问题困扰，尤其是中前场人员缺失的情况非常严重，仅靠年轻球员杨立瑜、韦世豪、钟义浩三人支撑局面。

广州恒大队面对山东鲁能队心理优势明显，4月中旬在天河体育场进行的中超比赛中，广州恒大队依靠塔利斯卡的梅开二度，2:1战胜了山东鲁能队。此战的胜利让广州恒大在双方最近4次对垒中保持全胜，并且连续9个赛季主场面对山东鲁能队以6胜3平的成绩保持不败。

■ 王黎刚

H 帆游「婧」记之四

地点：英国朴茨茅斯  
时间：6月17日  
天气：晴  
温度：20℃夺得海南省足协杯赛冠军  
万宁队获中国足协杯入场券

本报讯（记者王黎刚）“硕杯”2019年海南省足球协会杯赛冠军争夺战近日在海南省足球协会裕东足球训练基地举行。最终，万宁队1:0力克红色战车队，以5战4胜1平的成绩，夺得了省足协杯赛的三连冠，并赢得了1.5万元奖金。万宁队将代表海南参加2019年中国足协杯赛。

万宁队成立已有了3年时间，以万宁籍球员为主组成。这两年万宁队进步很快，两次代表海南参加中国足协杯比赛。万宁队以“小快灵”战术为主，坚持踢技术足球。在本次比

赛中，万宁队先后战胜了实力不俗的红色战车队和海大队，依靠最后一分钟的进球，战平了陵水鼎力队。

海南红色战车队俱乐部佳宁娜足球队以5战3胜1平1负的成绩获得亚军。陵水鼎力靖程足球俱乐部的成绩和海南红色战车队一样，但因胜负关系，陵水队列第三名。五指山凌飞俱乐部大公鸡海大队、西盟足球俱乐部明良队和海南体育职业技术学院队分列第四名至第六名。共6支球队参加本次比赛，采用单循环赛制。

## 中国队首夺射箭世锦赛男团冠军

据新华社北京6月17日电（记者肖亚卓 王梦）2019年射箭世锦赛于当地时间16日在荷兰斯海尔托亨博斯落下帷幕。在反曲弓男子团体决赛中，由魏绍轩、冯浩、丁倚亮组成的中国队以6:2战胜印度队，历史上首次夺得世锦赛男团冠军。

女子团体比赛中，郑怡仪、孟凡旭和安琦轩组成的中国队在铜牌战中4:5不敌英国队，获得第四名。

“这次世锦赛，我们派出了非常年轻的参赛阵容，6名队员中有3人都是18岁，平均年龄20岁，而且所

有队员都是第一次参赛。”国家队领队肖亚卓说。

根据国际射箭联合会的有关规定，本次世锦赛上男女团体进入前八的队伍，将自动获得明年东京奥运会的满额席位（除了团体项目资格以外，男女个人项目分别可派3人参赛）。中国队成为目前仅有的4支拿满参赛席位的队伍。

“去年11月聘请韩国教练以后，国家队的训练方式方法、训练理念以及选拔办法都发生很大变化。这次任务和目标就是尽力完成满额席位

任务，同时在过程中锻炼队伍，检验前期训练和选拔成果，对下一步备战进行分析调整。”肖亚卓说。

在东京奥运会新增加的混合团体项目中，中国队此次表现不太理想，在第二轮被乌克兰队淘汰。

“混合团体项目都是根据当场比赛时的排名，由各队排名最靠前的男女两名选手组合参加，在比赛前缺少磨合。下一步我们也要想一些办法，提前进行配对训练。”

本次世锦赛混合团体项目冠军被韩国队获得。

## 简约不简单、精致广告、收益无限

本栏目与海南日报数字报(hnrb.hinews.cn)同步刊发

公告类信息：标题（字数在12个字以内），收费240元，内文（每行14个字）收费80元/行

商业广告：标题（字数在12个字以内），收费180元，内文（每行14个字）收费60元/行

广告热线：66810111、66810582 地址：海口市金盘路30号海南日报社新闻大楼1楼广告中心

海口区域 189765668833

西部区域 13876071190

南部区域 138768333603

东部区域 13976322100

经营站 65306703 新华南路7号海南日报大院

白龙站 65379383 白龙南路省科技活动中心3楼

三亚 18976281780

屯昌 13907518031

国贸站 68553522 国贸北路国安大厦1308房

新华站 66110882 新华南路7号海南日报大院

万宁 13976065704

琼海 13976895111

琼山站 65881361 府城镇建国路4号华侨大厦1403室

秀英站 68621176 汽车西站对面金銀小区A栋2单元703房

陵水 15338978956

文昌 18689656272

市县级站 1387629136

昌江 18808921554

临高 18608965613

定安 139075018031

市县级站 139076200968

海口地区发行站办理《海南日报》、《南国都市报》、《特区文摘》、《证券导报》、《法制时报》等报刊的征订、投递、零售和会议用报等业务，办理分类广告、夹报广告、旧报回收及其它业务。

温馨提示：

信息由大众发布，消费者谨慎选择，与本栏无关。

海口地区发行站办理《海南日报》、《南国都市报》、《特区文摘》、《证券导报》、《法制时报》等报刊的征订、投递、零售和会议用报等业务，办理分类广告、夹报广告、旧报回收及其它业务。

海口地区发行站办理《海南日报》、《南国都市报》、《特区文摘》、《证券导报》、《法制时报》