



插画师爱上巴西柔术

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。这位给《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。

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，于是自己在家翻书，找到好看图片就画下来。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。

简直不是三十而已，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。

华心怡

国际奥委会鼓励运动员接种疫苗

新华社日内瓦1月26日电 国际奥委会官网26日消息，国际奥委会主席巴赫与各国(地区)奥委会22日围绕东京奥运会以及北京冬奥会筹备工作进行了电话磋商会议，会议中提到国际奥委会将与各国(地区)奥委会合作，协助运动员在入境日本前接种新冠肺炎疫苗。

国际奥委会在会上表示，将与各国(地区)奥委会合作，鼓励和协助其运动员、参赛官员等人员在入境日本之前，按照各国(地区)防疫要求在本国(地区)接种疫苗。国际奥委会解释称，这是为了奥运会能有一个安全的举办环境，也是出于对日本人民的尊重。

在谈到疫苗时，国际奥委会表示：“我们支持优先为弱势群体、护士、医生和保护我们社会安全的每一个人接种疫苗；当疫苗接种进行到更广泛的社会群体时，我们呼吁各奥运会参赛代表团运动员接种疫苗。”

巴赫在会议中说，国际奥委会将继续与东京奥运会和北京冬奥会的组委会以及日本和中国国家、地方政府合作，并与世界卫生组织进行协商，尽一切努力举办安全可靠的奥运盛会。

奥运会测试赛重启时间推迟

新华社东京1月27日电(记者王子江)由于日本对抗疫情采取的入境限制措施，原计划在3月4日重启的东京奥运会测试赛将推迟举行，这对于奥运会来说无疑是个很大的挫折。

共同社当天报道，东京奥组委第一项测试赛是花样游泳奥运会预选赛，比赛原定在3月4日至7日举行，但国际泳联和日本泳协认为，由于日本政府已经禁止没有居留资格的外国人入境，这项比赛已经很难举行。

报道说，相关组织已经考虑将比赛放到4月或者5月举行，并相信问题可以得到顺利解决。这项比赛是东京奥运会测试赛重启之后的第一项比赛，也是在三月份举行的唯一一项测试赛，其他17项测试赛都在4月或者5月举行。包括东京都在内的日本11个都道府县的紧急状态将在2月7日结束，但有报道说，日本政府正在计划将紧急状态延长一个月。

党毅飞晋级围棋天元赛本赛

新华社南京1月27日电(记者王恒志)第35届同里杯中国围棋天元赛本选赛27日在线上战罢第三场，党毅飞半目小胜彭荃，晋级本赛阶段。

当日的比赛在党毅飞和彭荃之间展开，许久未参加正式比赛的彭荃执黑先行，他第一手就走在了“天元”(棋盘中心点)的位置上，颇为令人吃惊。两人此后展开激烈战斗，最终党毅飞棋高一着，以半目的微弱优势胜出，成功晋级本赛，他本赛首轮对手是辜梓豪九段。

本届天元赛分为本选赛、本赛和挑战赛三个阶段，其中本选赛和本赛前三轮在线上进行，本赛后两轮和挑战赛在江苏同里进行。本选赛共有32名棋手参加，进行单败淘汰赛，晋级者和16名种子棋手捉对厮杀。本赛通过五轮单败淘汰赛，决出挑战者，和“天元”头衔保持者杨鼎新进行三局两胜制的挑战赛。

切尔西宣布新帅图赫尔上岗

新华社伦敦1月26日电(记者张薇)一天前刚刚宣布解雇主帅兰帕德的切尔西26日迎来新任主帅图赫尔。这位曾执教德甲“大巴黎”的德国人与英超豪门签下18个月合同并附带延长条款。

47岁的图赫尔此前在巴黎圣日耳曼执教，不仅率队两夺法甲冠军，而且带领“法甲巨人”于上赛季首次打进欧冠决赛。不过，“大巴黎”去年年底宣布与图赫尔分道扬镳。

“我要感谢切尔西对我和我团队的信任。”图赫尔说，“我们对于兰帕德的工作以及他对球队的打造怀有最大的敬意。与此同时，我已经等不及要和队员们见面，和大家一起征战最令人兴奋的足球联赛。”

图赫尔26日晚已经第一次带领“蓝军”训练，27日则将率队出战与狼队的英超比赛。

台球名将希金斯新冠检测呈阳性

将退出斯诺克德国大师赛

据世界台联网站消息，斯诺克德国大师赛开赛在即，但在赛前的新冠检测中，四届世锦赛冠军希金斯的检测结果为阳性，他也因此不得不退出本届德国大师赛。

世界台联在公告中称，除希金斯外，其他选手的检测结果均为阴性。接下来，希金斯将进行一段时间的自我隔离。希金斯与同一年出生的奥沙利文、马克·威廉姆斯并称“75三杰”，职业生涯至今已经收获了四个世锦赛冠军，还是斯诺克职业赛场首位赢得超过1000场比赛胜利的球员。在不久前的2021年斯诺克大师赛决赛中，他决赛8:10不敌中国小将颜丙涛，获得亚军。中新