

中超“青岛双雄”本轮全部赢球

保级进入白热化阶段 海牛队和西海岸队全力冲刺中

上周，岛城球迷们接连收到胜利的喜讯。在中超第23轮，青岛西海岸和青岛海牛队接连拿下保级关键战。这也是中国足球史上首次出现两支青岛的顶级球队在同一轮联赛均全取三分的情况，创造了青岛足球的历史。

在联赛还剩6轮的情况下，中超保级已经进入白热化阶段，每一场比赛，每一个积分，都将影响到整个联赛的保级形势。为了留在中超，青岛两队正做着最后的冲刺。

第23轮赛前，海牛与西海岸的保级前景都不算乐观。海牛队在上场比赛主场输给河南后，排名再次下降，距离降级区仅有3分的差距。而西海岸队在主帅邵佳一上任后，虽然拿下两场平局，但依旧不“解渴”，徘徊在降级区之中。本轮，两支支球队面对的都是保级直接竞争对手，在这样的形势下，海牛和西海岸谁也不敢输，也输不起。

上周五，西海岸队率先打响保级关键战。面对南通支云队，上半场，西海岸队队长阿兰先拔头筹。下半场第69分钟与第75分钟，段刘愚先后助攻布莱恩-里亚斯科斯和冯刚破门。最终，青岛西海岸以3比0战胜南通支云。

紧接着，在上周六晚，青岛海牛主场迎战深圳队。第29分钟，萨里奇在中圈内摆脱多名防守队员送出妙传，



海牛队进球后庆祝。新华社发

王建明突破传中，跟上的博阿基耶轻松进球，海牛队取得1比0领先。最终，海牛队将领先优势保持到终场，拿下3分，排名上升到联赛第十。纵观本场比赛，海牛队踢得相当务实，稳固防守的情况下，抓住机会通过反击打入制胜球。赛后，主帅亚森也坦言：“对

我们来说，这是非常重要的一场胜利，有时候需要分，并不需要把比赛踢得很漂亮，所有队员都拼尽了全力。”

本赛季中超23轮战罢，从积分榜来看，从第9名开始，所有的球队都要面临保级的压力。

排在积分榜第9名的武汉三镇与

积分榜第15名的青岛西海岸的分差只有4分，但这4分的分差包含了多达7支球队。深圳新鹏城、沧州雄狮和长春亚泰三支球队更是同积24分。同时即便是目前积分垫底的南通支云，也还具有奋起反击、逃出降级区的机会。本赛季中超联赛最终的保级形势格外胶着，最终降级名额的归属预计也将经过一番激烈厮杀后揭晓答案。

青岛西海岸队虽然依旧没有摆脱降级区，但邵佳一的到来，让球队更加有了韧性，近3场比赛已经拿到5分，总体而言，球队正在走上坡路。但从赛程来看，西海岸队接下来的6场比赛相继要遇到山东泰山、上海海港、成都蓉城等强队，想要取胜甚至拿分，难度不小。

相比之下，海牛队保级形势则比较乐观。在现有积分的基础上，只要面对武汉、南通、沧州等保级对手时，拿到该拿到的分数，就能牢牢掌握住保级的主动权。

由于国足将要备战世预赛，本轮过后，中超将进入接近1个月的间歇期。青岛两队也将抓住这段时间，调整状态，为最后的冲刺做准备。海牛前锋马丁-博阿基耶表示：“假期将留在青岛，因为联赛还没有结束，还要准备接下来的比赛。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 栾丕伟

北大准新生郭嘉回母校分享“学习攻略”： 零碎时间可用来减压 充分休息才能高效率

在青岛五十八中近日举行的一场学习经验分享会上，该校2024届毕业生郭嘉向学弟学妹们分享了自己的“学习攻略”。今年高考，他以691分被北京大学化学与分子工程学院录取。从青岛虎山路小学，到青岛六十三中，再到青岛五十八中，家住李沧区的郭嘉十二年在“家门口”求学，一步步成长为乐学善思、学有志趣的有志青年，最终圆梦北大。

学业表现优秀的学生，大多是“时间管理大师”，郭嘉亦是如此。相比初中，高中学习任务更多，时间也越来越紧张。怎样对有限的时间进行合理利用，以使学习效率达到最大化？充足的休息时间、充实的零碎时间、高效的学习时间，是郭嘉高中期间的“时间利用法则”。

“许多同学有一个误区，以为学习时间越长，代表学习效果越好。如果别人学到晚上11点，我多学一个小时，是不是就领先了？我认为这种想法是不对的，深夜迷糊状态下的学习效率大打折扣，还会影响第二天上课的效果。”郭嘉认为，高中期间必须保证充足的休息时间，如果将学习比作行军打仗，休息好才能“粮草充足”打胜仗。

从早晨下楼等电梯到课间跑操的闲暇时间，再到吃午饭排队过程……在他看来，高中学习虽然时间紧张，但是可以利用的零碎时间相当多，充分利用这些零碎时间，可以大大地减缓学习压力。他高考英语143分的背后，充足的词汇量储备是一大“法宝”，而这只是一个日积月累的过程。郭嘉习惯在零碎时间里拿一本单词卡背英语单词。上高三后，他有计划地安排大学英语六级词汇的背诵，仅靠各种零碎时间就背了1000多个六级单词。“我家



郭嘉收到北京大学录取通知书。

住在32楼，每次上下电梯可能都需要很长时间，在此期间我就背单词。高三英语阅读中，词汇量从来没有成为我的‘拦路虎’。”他介绍说，即使暑假学雅思的时候，自己的词汇量储备仍然绰绰有余，这就是利用零碎时间的意义所在。

所有学科中，郭嘉最喜欢化学。未来，他将在北京大学开启自己的“化学逐梦之旅”。“感谢初中化学王晓老师和高中化学于鑫慧、孙翠萍老师，启发了我对化学的兴趣。”进入北大后，他计划在全面了解化学学科之后尽快确定自己的研究方向，抓住各种机会提升自己、锻炼各方面的能力，未来希望从事化学相关的科研工作，以实际行动“追求卓越、报效祖国”。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真

首届“卓尔杯”足球邀请赛开赛

启动仪式上小将们花式表演展青春活力

本报8月18日讯 8月17日上午，青岛第五十三中学教育集团首届“卓尔杯”足球邀请赛启动仪式在南京路校区举行。启动仪式上，青岛第五十三中学四年级二班学生带来的足球表演《炫彩少年》燃动全场，随后，青岛第五十三中学、中央商务区实验学校、青岛东胜路小学、青岛辽源路小学的学生足球队小将们纷纷上台表演秀球技，奔跑带球、传球踢球、脚尖颠球……矫健身姿展现了小将们的技巧、力量和协调

性，尽展青春活力。

现场“趣味足球游园会”项目，让学生们在多个趣味足球游戏体验中提高技艺，感受足球魅力。“青岛第五十三中学作为全国足球特色学校，在开展校园足球工作方面做出了许多贡献，作为教育集团的核心校，充分发挥了模范带头作用，积极带动集团内其他兄弟学校开展校园足球的相关活动。”

（记者 于娜）

“武林高手”相聚青岛“论剑”

山东省“沿海”武术项目系列赛在青举办



“武林高手”同台竞技。于娜 摄

本报8月18日讯 8月17日，2024年山东省“沿海”武术项目系列赛（青岛站）暨青岛市非遗武术项目邀请赛在青岛市全民健身中心举行。本次赛事吸引了济南、淄博等地市数十支代表队，涵盖了多个年龄段的“武林高手”同台竞技，展现了中华武术的深厚底蕴和勃勃生机。比赛项目丰富多彩，包括太极拳、螳螂拳、南拳、查拳、形意拳等多种传统拳术，以及各类传统器械对练和集

体项目，全面展示了武术运动的多样性和艺术性。

本次赛事由山东省武术院主办，青岛市体育产业发展中心、青岛市市北区教育和体育局共同支持，青岛市市北区武术健身协会承办，旨在传承与弘扬中华优秀传统文化，推动地方文旅融合发展。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）