

他是本届市运会篮球比赛的裁判长、我市唯一执裁CBA的国家级裁判员

# 段笑林：赛场“隐身”是裁判的艺术



□记者 刘嘉仪 通讯员 沈鸿灿/文 记者 张怡熙/图

洛阳市第十三届运动会篮球比赛的裁判长段笑林，是我市唯一执裁CBA(中国男子篮球职业联赛)的国家级裁判员。他还有一个身份——河南科技大学教授。迄今为止，他已执裁各级篮球赛事3000余场。

昨日下午，《洛阳晚报》记者在河南科技大学开元校区篮球场见到他时，他正执裁一场学生篮球赛。将近1.9米的身高，让他在场上相当显眼。

段笑林说，他读小学时就喜爱篮球运动。那时他的身高已超过1.7米，看见篮球就想摸两下，运球、投几个空心篮是让他最愉快的事儿。进入中学后，段笑林很自然地成了校篮球队的主力队员。1980年，段笑林如愿考入华中师范大学篮球专业，4年之后毕业进入河南科技大学任教，教篮球。

对裁判这个职业，段笑林有自己的



段笑林(右)正在执裁教学比赛

理解。他认为，一场比赛结束后，赢球的队高兴，输球的队没意见，观众又看得尽兴，没人在意那个满场跑的裁判，这才是最成功的执裁。如果一场比赛结束后，裁判成了焦点，无论是好是坏，都说明这场比赛判罚出了问题。

段笑林解释，一场正式的篮球比赛

应由运动员、教练员和裁判员三方通力合作完成，裁判员一方面是赛场上的执法者，要保证比赛有序、公平地进行，另一方面也是节奏的掌控者，确保比赛顺畅地进行，一个好的裁判，必须做到二者统一。“篮球比赛中有很多身体对抗，如果判罚太严，比

赛经常中断，不仅影响球员的状态，也影响比赛的观赏性；如果判罚太松，或者经常漏判、错判，那后果就更严重了。”段笑林说。

篮球比赛不但球员要有充沛的体力，对裁判员的体力也是个考验。有关统计数据表明：一场激烈的篮球比赛，裁判员要跑3公里到5公里。为此，段笑林每天坚持锻炼，如今虽已年过半百，但依然能轻松地在球场上来回奔跑。

在近30年的裁判生涯中，段笑林曾先后应邀担任中国大学生篮球邀请赛、国际篮球邀请赛、中国大学生篮球联赛等大型赛事的主裁判，获得过中国大学生篮球联赛“优秀裁判员”的称号；他还撰写了多篇学术论文，为篮球爱好者及培养运动员、教练员、裁判员提供了专业的基础教材。为了我市篮球运动的发展，他还组织举办了“匡威杯”篮球赛、“洛阳德众城三人篮球争霸赛”等赛事，为广大篮球爱好者所熟知。

段笑林说，裁判员不仅要有良好的心理素质，清晰、冷静的思维和果断、准确的临场判罚艺术，还要有强健的体魄和体能，更重要的是要公平和公正，“人生就像一场球赛，我会不忘初心，把握分分秒秒的精彩，演绎好自己的裁判人生”。

## 新品上市 切骨如泥 破壁为粉 一机多能定制全家料理 破壁新吃法 升级不加价

### 破壁吃法更健康

**吃果蔬：**靠牙齿咀嚼只能吸收少部分营养，果皮、菜茎人体无法直接消化吸收。蔬果中绝大部分的营养都藏在果皮、果核、种子里，通过破壁能把果皮、果核、种子、菜茎彻底粉碎，让植物生化素释放出来，达到保健养生的目的。

**吃鱼、喝鱼头汤：**传统吃法怕卡嗓子，鱼脑、鱼眼、鱼骨都扔了，但用奥诺斯自加热破壁机，鱼全身都变成了宝。破壁后的鱼全身都是宝，营养吸收更好！

**喝骨头汤：**过去炖完汤，骨头扔掉太浪费了，通过奥诺斯自加热破壁机把骨头破壁打成粉、熬成粥，一块骨头释放的营养绝大部分可以被身体吸收！

**福寿汤：**主要针对中老年人有好处的一款料理，食材有芹菜、西红柿、山楂、苹果，另外还有枸杞和坚果。芹菜有辅助降压作用，主要成分芹菜素在芹菜叶里面，必须经过破壁才能释放出来，西红柿里含有番茄红素，山楂的核有疏肝

理气、软坚散结的作用，苹果的苹果皮、苹果核，含有丰富的维C，枸杞子、坚果组合富含有人体必需的不饱和脂肪酸，有调节血脂的效果。

**杏仁羹：**将杏仁、核桃、黑芝麻、糙米放入奥诺斯自加热破壁机，加点水，几分钟就打好了。杏仁对保护心肌功能特别有帮助，核桃能够健脑，黑芝麻对清理血液垃圾特别有好处，糙米的麸皮，含有人体最需要的维生素B族、粗纤维，利于肠道排毒，净化血液。坚持每天喝一杯护心杏仁羹，对身体有好处，精神更好。



一台顶7台机器用

### 好消息

奥诺斯自加热破壁机款式升级，原价2980元，活动期间成本价销售，仅需998元！全国限500台，活动结束后立即恢复原价！

前100名打进电话的顾客，赠送一本破壁营养配料手册，教您如何为全家的健康保驾护航，名额有限，仅限100名，赶紧拨打电话吧！

遇占线请拨打大客户专线(131 6157 1116)

咨询热线: 400-9983-765  
优惠券 货到付款 最新技术 (优惠代码: 275)



## 买老年平板电脑

送价值988元“老年系统”+68元智能放大镜

您还在为不会使用电脑苦恼吗？为学习电脑四处求人吗？您还在为不会使用平板电脑而痛苦吗？  
**好消息：**老年平板电脑普及扫盲活动正式启动，它专为老年朋友设计，一看就会，页面简单，为老年朋友使用习惯而研发。

**本次活动的宗旨是：**让老年人和年轻人一样跟上时代，让老年人晚年不再无聊。活动推出第三代9.6英寸金属外壳高清大屏老年平板电脑，出厂价销售，原价4280元，出厂价1280元！再送价值988元老年系统，活动结束后立即恢复原价4280元，全国仅限5000套。

和年轻人一样跟上时代

现在很多老年朋友，不会用电脑，不会用微信、QQ，不会网购，感觉自己落后了；不仅身体衰老了，而且思维也跟

不上时代。此次活动推出的老年平板电脑，简单好学，看电影、看电视剧、听歌曲、浏览新闻，样样都行，还有超大字体及手写功能，无须忍受打字的痛苦。

**第三代老年平板电脑(屏幕加大、内存升级、速度升级、系统升级)**内置4500毫安电池、前后摄像头、大喇叭、外形屏幕大小合适，让您出门也能随身轻松携带，非常轻便。

遇占线请拨打大客户专线(131 6157 1116)

免费热线: 400-9983-765  
全国免费发货,货到付款。优惠代码: 275

## 在家! 3分钟电动修脚



脚上长有老茧、脚垫、嵌甲、鸡眼等，一走路就痛。忍着，还是疼得难受。脚是人的第二心脏，长期忍着，“心脏”也受不了。

白天忍着疼痛走路；晚上在家，热水泡脚，一碰到脚上这些问题，就想立刻解决掉。但是到足浴店一怕麻烦，二怕修脚刀不卫生。自己用剪刀或刀片修脚，一开始可能很有成就感，可后来总觉得灯光下有脚的影子遮住自己的视线，一不小心修破了脚，本来疼痛的脚又有了新伤。如果是老花眼更容易出现这一情况。很多人不禁感叹：假如有带灯安

全修脚刀多好！

现厂家为客户着想，率先推出带灯新型电动修脚器——秀足宝。它无须泡脚，无须技术，在家3分钟就能电动去除脚垫、老茧，厚死皮及灰厚甲。刀头特殊的设计，不伤正常皮肤，修后光滑无沟痕；机器自身拥有LED灯，修到哪儿灯光就照到哪儿，有效解决了修脚看不清楚的问题。

疯抢 5.4折

电话: 400-9983-765  
131 6157 1116(遇占线请拨打大客户专线)

和味堂 HWEITANG 限时特惠, 免费送货, 货到付款。(优惠代码: 275)