



贝肯鲍尔



贝肯鲍尔与贝利

贝肯鲍尔作为球员捧起大力神杯。

“足球皇帝” 贝肯鲍尔去世

综合德国媒体8日报道，德国足坛名宿、“足球皇帝”弗朗茨·贝肯鲍尔于7日去世，享年78岁。

贝肯鲍尔1945年生于慕尼黑，13岁时以业余球员身份加盟拜仁慕尼黑。他职业生涯大部分时间效力于拜仁，也曾效力汉堡、纽约宇宙等俱乐部。作为球员，他获得5次德甲冠军、4次德国杯冠军、3次欧洲冠军杯（欧冠联赛前身）冠军、1次欧洲优胜者杯冠军、1次世俱杯冠军。

贝肯鲍尔代表联邦德国队出场103次，参加过1966、1970和1974三次世界杯。1966年世界杯，他随队夺得亚军，1974年率队本土夺冠。他还随队赢得1972年欧锦赛冠军和1976年欧锦赛亚军。

作为教练，贝肯鲍尔带领拜仁和当时的联邦德国队都取得骄人战绩。他执教拜仁并在1994年夺得德甲冠军，1996年获得欧洲联盟杯（欧罗巴联赛前身）冠军。1986年世界杯，他带领当时的联邦德国队杀进决赛，最终负于“球王”马拉多纳领衔的阿根廷队。1990年意大利之夏，他率领有着马特乌斯、克林斯曼等球星的“王者之师”夺冠，成为历史上第一位作为球队队长和主教练都赢得世界杯的人。

贝肯鲍尔还曾担任拜仁俱乐部主席、德国足协副主席、国际足联执委会委员、2006年德国世界杯组委会主席等职务。他一生荣誉无数，包括两次荣膺欧洲金球奖、四次获评德国年度最佳球员、德国世纪（百年）最佳球员、两次获得德国体育最高级别奖项银月桂叶勋章等。

唯一的“足球皇帝”

足坛有“球王”，也许还不止一任。而能加冕“皇帝”的，至今只有贝肯鲍尔一人，也不会再有后来者。他的老友回忆，最初这个称号的由来，有两个版本：一个是1968年拜仁在维也纳踢友谊赛，比赛之余，弗朗茨在奥地利皇帝约瑟夫一世的雕像边摆造型，于是大家就称呼他“足球皇帝/恺撒”了；另一个是1969年拜仁与沙尔克04的比赛中，贝肯鲍尔在场上与对手阵中的球星李布达叫板，后者的绰号是“威士特伐利亚国王”，于是他就有了“恺撒”的威望。

究竟是哪个出处并不重要，弗朗茨·贝肯鲍尔在场内外的表现，完全当得起“足球皇帝”这样至上的称谓。一想到他在球场上的英姿，想起他那英俊的脸庞，优雅、沉稳，特别是浑身散发的领袖气质，令你不由得将他视作足球运动的完美代言人。

自由人时代的开创者

19岁的时候，贝肯鲍尔上演了在拜仁慕尼黑的首秀，1年之后，他随队冲上德甲。1968—1969赛季，贝肯鲍尔以队长的身份率领拜仁慕尼黑捧起队史首座联赛冠军奖杯，与此同时，不断成长的贝肯鲍尔宣告了世界足坛的自由人时代的到来。

全能是贝肯鲍尔球员时代最明显的标签，他从锋线球员出身，此后在中场位置成长，但真正缔造传奇是在后场。由于身

材高大、技术出众，他可以覆盖球场任何区域，出现在后场的贝肯鲍尔不仅可以完成防守任务，也可以组织进攻或者利用个人能力直接发动进攻，这使他的价值得到了充分的利用。

1966年英格兰世界杯，贝肯鲍尔在6场比赛中踢满全场，打进4球，助攻2次，完成了17次抢断和33次拦截，夺得世界杯铜靴奖，入选世界杯最佳阵容，并被评为世界杯最佳新人。2010年，国际足联技术委员会将贝肯鲍尔补评为该届赛事最佳球员。

1970年6月，贝肯鲍尔随联邦德国国家队出征墨西哥世界杯，他出场5次，打进1球，帮助联邦德国夺得世界杯季军，入选世界杯最佳阵容。

1971年开始，贝肯鲍尔担任联邦德国国家队队长。在1974年的德国世界杯上，司职自由人的他帮助球队捧起世界杯冠军奖杯，整届赛事，在7场比赛中踢满全场，荣膺世界杯银球奖，并成为世界杯历史上首位连续三届入选世界杯最佳阵容的球员。

1977年，贝肯鲍尔因个人感情问题以及税务问题宣布退出联邦德国国家队，球员生涯进入尾声。1982年6月1日，贝肯鲍尔因伤宣布退役。

德国足球的“话事人”

告别球员生涯，贝肯鲍尔的传奇仍在继续。凭借着出色的业务能力与强大的气场，他在德国国家队主帅与德国足协副主

席的位置上成为“日耳曼战车”的“话事人”。

1984，贝肯鲍尔成为联邦德国国家队主教练，但由于没有获得教练资格证书，他只能以领队的身份执教球队。两年之后的墨西哥世界杯，贝肯鲍尔率队杀入决赛，最终败在了马拉多纳率领的阿根廷队脚下。4年之后的意大利世界杯，卷土重来的他们将银牌变成了金牌，贝肯鲍尔由此成为继扎加洛后足坛历史上第二位在球员时代和教练时代都夺得过世界杯冠军的人物。

意大利世界杯后，贝肯鲍尔选择在俱乐部执教，在拜仁慕尼黑，他帮助球队成为德甲霸主，1994年，贝肯鲍尔被选举为拜仁慕尼黑足球俱乐部主席，在俱乐部的声望达到顶峰。

1998年，贝肯鲍尔被任命为德国足协副主席。2000年7月，贝肯鲍尔以德国世界杯申办委员会主席的身份帮助德国以1票的优势力压南非，获得了2006年世界杯举办权。申办成功后，贝肯鲍尔被任命为2006年世界杯组织委员会主席。

正是由于德国世界杯的申办成功，国际足联道德委员会对贝肯鲍尔进行调查。此后，瑞士司法机关以涉嫌诈骗、洗钱等四项指控起诉贝肯鲍尔等在内的4名涉事人员。但由于起诉期限已过，贝肯鲍尔最终逃过了处罚。

戎马半生，贝肯鲍尔屡获殊荣也面临争议，但“足球皇帝”已经赢得了一切，成为业界的传奇。

“四大天王”历史宣告结束

在世界足坛的初代纪元中，贝肯鲍尔、克鲁伊夫、马拉多纳、贝利是无数球迷公认的“四大天王”。随着贝肯鲍尔的离世，“四大天王”足球历史彻底宣告结束。

2016年24日，克鲁伊夫因肺癌去世，享年68岁。2020年11月25日，迭戈·马拉多纳因心脏骤停去世，享年60岁。2022年12月29日，贝利因结肠癌引发多器官衰竭去世，终年82岁。

在接受《图片报》的采访时，贝肯鲍尔表示，由于身体状况自己无法参加贝利的葬礼。“我很想去参加贝利的葬礼，但不幸的是，我的身体状况不允许我进行长途飞行。我在心里陪伴我的好朋友走完最后的道路。我与贝利最近的联系很少了，因为我们都生病。但这样的友谊会伴随我们一生，我们之间一直有着美好的回忆。”他说道。

贝肯鲍尔喜欢中国文化，尤其钟爱《道德经》，他曾用“功成身退，天之道也”解释自己离开德国队的原因。如今，传奇成为永恒，对于德国足球和世界足坛，贝肯鲍尔都留下了灿烂的遗产，他的名字，永远不会被遗忘。

在另一个维度中，“足球皇帝”的光芒将永恒闪耀。

据新华社、体坛网、《新民晚报》

“刮油食物”真的可以刮油吗？



食物真的能“刮油”吗？膳食纤维会使排便更通畅，但这与“刮油”不是一个概念，膳食纤维并不能直接刮走肠道的脂肪。我们饮食中的脂肪几乎都会被消化吸收，只是存在速度快慢的问题。

哪些食物可以“解腻”？虽然肠胃中的脂肪不能被“带走”，

但油腻饮食过后，可以吃一些“爽口”的食物缓解油腻，下面给大家推荐一些有助于解腻的食物。

苹果。俗话说“一天一个苹果，医生远离我”。尤其是节假日期间，肠胃被大鱼大肉“折腾”得有些疲惫，苹果中的果胶有助于解油腻。

西红柿。无论大个的西红柿，还是小个的圣女果，营养大致相同。西红柿中含有维生素C，吃多了大鱼大肉，补充点西红柿，能够清肠胃解油腻，还有助于预防初春多发的感冒。

山楂。鲜山楂维生素C的含量很高，还含有丰富的果胶（水溶性纤维素），具有很好的解油腻作用。

燕麦。燕麦富含碳水化合物，还有较多的B族维生素及钙、磷、铁。燕麦属于粗纤维食品，可以作为主食代替精制白面，大鱼大肉后，不妨来一碗香甜可口的燕麦粥，润肠通便。

芹菜。芹菜富含膳食纤维，不易消化，但能促进肠蠕动，有较强的通便作用。推荐素炒芹菜，它最大程度上保留了芹菜的原味

和营养，口味清淡爽口，有很好的助消化、去油腻作用。

柠檬水。柠檬含有丰富的维生素，切几片柠檬泡水喝，酸甜好喝，促进消化又解腻。

玉米。玉米之所以能够成为清肠能手，主要归功于它里面富含的粗纤维能刺激胃肠壁，加快肠道中代谢废物排出体外的速度。

黄瓜。黄瓜富含膳食纤维，热量又低，吃起来清脆爽口，无论是减肥还是解腻都很合适。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯