(香港時間周一開賽) 主隊 塞爾特人 活塞 對 熱火 對 巫師 對 網隊 魔術 太陽 雷霆 對 ●紐約人 對 木狼 湖人 對 鷹隊 NBA常規賽周五賽果 山貓 90:84 騎士 衛冕總冠軍熱火周五作客以100:101惜負網隊,自今年1月以 110:90 鵜鶘 魔術 來首度遭遇2連敗,在完場前射入最後一個罰球的前鋒 巫師 102:109 76人 鷹隊 102:95 速龍 保殊,意外成為輸波罪人。網隊今場獲勝意義重大, 塞爾特人 98:105 公鹿 終結了對熱火的13連敗尷尬紀錄。對上一次網隊擊 火箭 113:105 小牛 敗熱火還要追溯到2009年3月,當時網隊的主場還 灰熊 111:108 活塞 在新澤西,而熱火還未合組「三巨頭」。 木狼 雷霆 100:81 網隊 101:100 熱火 金塊 98:113 拓荒者 夏由塞爾特人轉投網隊的皮雅斯,是役與另一全明星球員祖莊遜各得19分,並雙雙在最後關鍵時刻 太陽 87:84 爵士 投進罰球,保住勝局。網隊在下半場展現出陣容深度上的優勢,基里蘭高和泰利領銜的後備軍連番 快艇 帝王 得手,一度將領先優勢擴大到13分。完場前2分鐘,網隊還取得10分領先優勢,但熱火後衛查馬士和勒邦 101:110 馬刺 占士分別射入3分球,在比賽尚餘4.7秒時追近至98:99。 湖人 85:91 ■保殊(左)意外射入最後一個 完場前3.2秒,祖莊遜投進2個罰球,為網隊領先3分;其後,熱火前 ●now678台8:30a.m.直播 罰球連累熱火落敗。 新華社 鋒保殊被侵犯,獲得2個罰球機會,在命中首球後,保殊原打算 註:直播時間以電視台公布為準 故意射失第2球,博取二次進攻機會,可是該記罰球也告 投進,最終熱火以1分飲恨。保殊賽後説:「我想 調高罰球弧度的,(入球)我也很驚訝,我真的 很討厭處理這種情況。」熱火主帥斯波爾 斯特拉也無奈地表示:「他是想 射不入的,但天知道今晚發生 的事情怎麼都是這個節奏。」 熱火在季前賽兩遇網隊, 復任正撰 均以逾20分之差大敗,今仗 雖有占士轟進全場最高的26 分,以及韋迪復出貢獻21分,但 火箭周五在「得州打吡」戰中,主場以113:105擊 仍無法擺脱輸波厄運,看來熱火在今季 敗小牛,迎來新賽季2連勝,後衛夏頓轟進全場最高 活暗示小牛「吃不 的3連冠之路將要面臨網隊的最大挑戰。 的34分,林書豪則頂替受傷的比華利復任正選,攻 網隊展現陣容深度優勢 他説:「他(古班)是 入全隊第2高的14分,而被小牛班主古班質疑「揀錯 球隊」的中鋒懷特侯活,則貢獻13分和16個籃板 從其球隊的角度考 網隊今季陣中球星如雲,5名正選均是 球。 慮問題。如果當初 全明星球員,包括皮雅斯、加納特、迪 火箭今仗控制戰局,夏頓全場17次起手命中11 我去他們的球隊(小 朗威廉士、祖莊遜和中鋒布魯克盧比 ■林書豪(右)策動快攻。 路透社 牛),他們就會很開 球,賽後這名後衛表示球隊會堅持快速的打法。他 斯,而且後備席還有基里蘭高和泰利等 説:「其他球隊想讓我們慢下來,我們得保持讓球 球星壓陣,今仗有13分進賬的布魯克盧比斯賽後説: ■占士(左)與 運轉,保持侵略性。」 小牛主將魯域斯基是役有22分進賬,新後衛艾利 「我們的後備陣容深度很強,無論誰在任何時候上場,我 皮雅斯正面交 斯則拿下20分,但魯域斯基在完場前因一次侵犯夏 都對隊友無條件信任。」而與皮雅斯一同由塞爾特人加 侯活反擊古班 頓,結果6犯離場。 盟的加納特,更稱讚「看皮雅斯打球,就像看畢加索畫畫

賽前,古班曾指出侯活今夏選擇加盟火箭是個錯

李慧詩征世盃曼徹斯特站

世界盃場地單車賽曼徹斯特站今日進行最後一日賽事,港隊是次 派出李慧詩、黃蘊瑤、刁小娟、張敬樂及梁竣榮參賽,去年總冠 軍、「香港女車神」李慧詩今日將出戰女子凱林賽。另外,英國隊 周五在女子團體追逐賽準決賽中,以4分23秒91的成績打破世界紀

歐陽若曦上海主場出賽

FIA世界房車錦標賽今日在上海進行中國站賽事,現時在獨立車手 盃以59分排第6的香港車手歐陽若曦,希望能於今站以精彩演出回 饋一直非常支持他的中國車迷。

韋伯阿布扎比站排頭位

紅牛F1車隊的韋伯昨日在阿布扎比站排位賽,做出全場最快圈速 的1分39秒957,今日將排頭位出賽。(now671台及672台今日 ■香港文匯報記者 蔡明亮 9:00p.m.直播)



五十肩 非必然

那天碰到一位年近50歲的朋友,在交談中他向我訴苦,說 最近受到肩膊痛困擾,令他不單止睡得不好,還影響了他的 工作和日常生活。那我問他有否請教醫生或接受一些物理治 療,他回答沒有,還理所當然的說:「五十肩呀嘛!好多人 都有唿啦,過一陣子可能會沒有問題。」

雖然我有點欣賞我這位朋友夠樂天,但對他認為年紀到了 50歲便自然要接受這個肩膊痛的遭遇而不敢苟同。最起碼這 個五十肩沒有發生在我身上,我也知道它沒有發生在很多平 日有恆常鍛煉身體的年長朋友身上!

所謂多出現在年長者身上的五十肩,主要跟肩膊關節的肌 肉和軟組織功能退化有關,它是一種慢性痛症,經過長時間 累積和退化所造成,因此多出現在年長的人士身上。可能因 為較多出現在約50歲這個年紀的人士身上,故被冠上五十肩 的名字。

像這樣功能性退化的問題或疾病,如心臟病、高血壓、糖 尿病,近年都出現年輕化的趨勢,如果這個趨勢持續,很快 我們要把這個名字改為四十肩了。

都市人身體上的功能性退化,很大程度跟我們的運動不足 有關,而運動不足早已被列入為慢性疾病的危機因子之一。 换言之,一個人從小長大到成年,如果都沒有參加適量的運 動或體能鍛煉,他或她的身體功能便較那些有適量運動的人 士提早衰退,如果再加上不健康的飲食和生活習慣,其退化 便更加明顯和更早出現。

而我對那位出現肩痛的朋友的建議是先去找醫生檢查以確 定肩痛的來源,如非來自關節結構的問題,可以有方法的進 行針對肩關節的柔軟度和肌肉力量的鍛煉,這樣才是真正解 决肩關節功能性退化的治本方法。

■香港浸會大學體育系教授 鍾伯光



■香港文匯報記者 蔡明亮

香港文匯報訊(記者 郭正謙)港甲聯 賽今日下午2時30分將有2場賽事進行,皇 室南區將在「地獄主場」香港仔運動場迎 戰傑志(now634台今日2:30p.m.直播),東 方沙龍則於城門谷運動場對愉園,門票分 收60元、長者及學生特惠票20元兩種。

■香港文匯報記者 蔡明亮



■南區小將葉頌朗(紅衣)備受器重

資料圖片 極大。

今仗有望重奪「一哥」寶座的傑志,將 能「夫添」上陣,佐迪與巴倫古素將合拍 雙箭頭攻堅,而林嘉緯亦可復出於中場領 軍,教練高美斯表示無懼香港仔運動場的 惡劣草地質素,有信心可全取3分而回 「皇室南區是一支很有競爭力的球隊,防 守非常硬朗,不過我們仍然會堅持一貫地 面踢法,草地的質素不會對我們造成影

同樣擁有迪基圖、卡里爾及魯賓等西班 牙外援的皇室南區,將與傑志合演一場 「鬥牛打吡」,教練馮凱文表示球隊在主場 出戰一向有優勢,不會懼怕對方而死守, 希望能爆冷取勝,躋身前四。

東方沙龍有力挫愉園

而將於城門谷運動場出戰的東方沙龍, 自高尼路上任後取得1勝1和的佳績,今仗 如能擊敗實力一般的愉園,將可壓過公 民,有機會晉身前4,加上伊達及基奧雲 尼兩大主力狀態漸入佳境,全取3分機會



香港文匯報訊 (記者 潘志南) 晨曦今季終於開齋,昨日在高 級組銀牌揭幕戰鬥至加時,憑 藉連拿度頂進個人第2個入 球,最終以2:1淘汰屯門出局, 晉級8強後將遇上皇室南區。

連拿度在上半場14分鐘頂 入,為晨曦打破缺口,半場領 先1:0。易邊後14分鐘,屯門由 凌琮在禁區快腳撞射追成1:1平 手完場,兩軍需要加時作賽。 完場前9分鐘,連拿度再次頭 槌建功,個人梅開二度。由於 今季銀牌賽重行舊制,改踢一 場過的淘汰制,結果晨曦淘汰 屯門晉級。

晨曦教練招重文賽前有信心

開齋兼晉級,如今願望成真,他希望勝利可激勵球員,而連拿度、 勞高和基藍馬拚到最後一刻,也可帶動年輕隊員。球隊今仗收起門 將王子謙,目的是要他「餓波」,而3年來首度復出甲組把關的張偉 康是役屢救險球,復出有所交代,只是代表5人隊太多,總愛用腳擋 波的習慣需要改善。

橫濱硬撼飛馬

另外,高級組銀牌賽今日在旺角大球場繼續上演「獨腳戲」,橫濱 FC(香港)將迎撼近況大勇的太陽飛馬爭入8強,今日下午5時30分開 賽,門票分60元及20元特惠票兩種。(now634台今日5:30p.m.直播)

■祖高域將與費達拿

爭入決賽。 新華社

馬

拿曾敗於迪樸祖拍下,不過今仗費達拿從開場便表現出比 對手更加強烈的求勝慾望,再加上全場

觀眾的支持,最終費達拿以6:3、4:6和 6:3的盤數挺進4強, 將與祖高域爭奪一個 決賽席位。費達拿 説:「這將是一場非 常艱苦的比賽,不過 也將會是一場引人注 目的比賽。」 另外,西班牙球手

巴黎網球大師賽1日展開4強席位爭奪戰,祖高域、費達

拿、拿度和費拿先後晉級,祖高域和費達拿將在準決賽中

祖高域在8強面對7號種子、瑞士球手華連卡,用時28分

與祖高域爭入決賽

費拿在先輸首盤4:6的 治,將在準決賽迎戰同 胞拿度,後者在8強以 6:4和6:1的盤數拍走法 國球手加斯蓋特晉 級。

鐘便以6:1取勝首盤。第2盤比賽,逐漸找到狀態的華連卡 雖然給祖高域製造麻煩,但仍無阻該名塞爾維亞球手前進 的腳步,祖高域再勝一盤6:4,率先晉級4強。 至於另一場8強戰,阿根廷球手迪樸祖與「瑞士天王」 費達拿狹路相逢。在剛結束的巴素爾公開賽決賽中,費達

■費達拿(右)擊敗迪樸 祖成功復仇。 法新社

情況下,以7:5和6:3 反勝捷克球手貝迪