

500米計時賽破亞洲紀錄 李慧詩墨西哥世盃

摘銀銅

香港文匯報訊(記者 梁啟剛)周五於墨西哥阿瓜斯卡連特斯舉行的世界盃場地單車賽，香港「牛下女車神」李慧詩分別在500米計時賽及凱琳賽，奪得1銀1銅。至於港隊男將張敬樂於男子15公里捕捉賽中奪得亞軍，奪得個人首面世界盃獎牌。

李慧詩在其擅長的女子500米計時賽中以33秒296完成，雖然打破了亞洲紀錄，可惜仍以0.46秒之差落後冠軍的澳洲車手美雅絲，屈居第3名，亞軍則由德國的威爾迪奪得。美雅絲造出的32秒836秒同時打破了自己保持的世界紀錄。其後，李慧詩在凱琳賽奪得亞軍，個人暫在這項賽事累積1銀1銅，而冠軍是德國的禾歌。

男子方面，張敬樂於男子15公里捕捉賽中奪得亞軍，奪得個人首面世界盃獎牌。張敬樂是在比賽過半時，首先一人強制突圍成功，之後英國選手亦突圍成功，張敬樂在衝刺時未能控制對手，結果屈居第2。此外，梁峻榮在男子全能賽三個計時項目中，分別在250米、4公里個人追逐和1公里個人計時賽上打破香港紀錄。

單車館表演門票下周日派發

另外，康樂及文化事務署將於本月30日下午3時舉行儀式，以誌設計獨特及設施完備的香港單車館竣工，並在儀式中

安排精彩的場地單車和花式單車表演，700張免費入場券將於本月15日派發，市民可到將軍澳體育館售票處以先到先得方式索取，每人最多限取2張，派完即止。

是次單車表演將由香港單車代表隊成員擔綱，包括2012倫敦奧運會女子場地單車凱琳賽銅牌得主李慧詩及一眾香港精英單車好手，將示範場地單車爭先賽及凱琳賽，並進行不同的花式單車表演。

康文署發言人說：「一眾香港精英單車好手將可在這個屬於自己的首個室內單車場向本港市民展示他們超卓的技術和速度，實在是一個不容錯過的欣賞機會。」

此外，當日所有入場觀眾均可獲贈精美紀念品一份；紀念品以鋪設香港單車館單車賽道的西伯利亞松木製成，並刻有香港單車館字樣及標誌。



李慧詩(右)奪得500米計時賽銅牌。

李慧詩賽後測試血乳酸進行強度評估。

李慧詩以33秒296打破500米計時賽亞洲紀錄。

入場觀眾可獲製賽道松木作紀念品。

政府新聞處圖片

鍾伯光專欄

衛生防護中心指出每年全球約有42萬人因跌倒而死亡，其數字僅次於交通意外的死亡數字。看見這則報道，令人懷疑跌倒是否真的如此嚴重。

我們教導學生時常常說「跌倒了，爬起來」。對兒童來說，更是「不跌不長大」。但對上了年紀的成年人來說，跌倒可能是引起連串健康問題的轉捩點，嚴重的會導致死亡。

根據衛生防護中心數據顯示，65歲或以上居住在社區的長者中，每年大約每五個人便有一人發生跌倒意外，當中跌倒的有75%會受傷，其中6%至7%屬於嚴重受傷和骨折。70歲以上的長者，跌倒的比例更升至42%。去年本港因跌倒而入住的長者超過一萬人，因跌倒而死亡的有187人。

影響長者跌倒的因素很多，外在的有環境因素，例如地面不平坦、居住地方多雜物或燈光不足，長者穿著不適合的鞋子等。內在因素是個人的體能、年齡、性別等。不少研究證實經常維持體能活動或運動鍛煉的長者，身體活動能力較佳，出現跌倒風險也較低。跌倒的主要原因是身體失去重心，如果無法改變姿勢來恢復我們站立的姿勢，身體便失去平衡而跌倒。

相信大家年輕的時候都有過被別人推撞或自己失足而失去平衡的經驗，而在身體失去重心的剎那，你的即時自然反應是立即調整姿勢。例如張開雙手、彎腰、下蹲、小步跳等來維持身體平衡而不至於最終跌倒。但這一連串反應和調整動作的能力在踏入30歲時會逐漸退化，而那些缺乏定期體力活動或運動的人士，這個退化速度會更快和更早。因此，當你還年輕的時候，便要未雨綢繆，否則到六、七十歲的時候，你便可能會感受到甚麼叫做「舉步維艱」的困擾。

香港浸會大學體育系教授 鍾伯光



車神聚首

國際汽聯周五在巴黎舉行年度頒獎典禮，今年的拉力賽世界冠軍奧基亞(左)、F1世界冠軍維泰爾(中)和世界房車賽總冠軍伊雲梅拿齊獲頒總冠軍獎盃，今年三大車神聚首一堂。美聯社

高比鐵定復出鬥速龍

養傷接近9個月的湖人球星高比拜仁，周五在Facebook上載短片，宣布在8日(主場對速龍)回歸賽場。高比落實復出日期後，湖人即在客場以106:100推翻帝王，拿下今季第10場勝仗，雙喜臨門。

高比終於宣布回歸，湖人球迷自然欣喜若狂，短短1小時就有數萬人分享和轉發消息。湖人營運副總裁珍妮畢斯甚至在轉發時寫道：「這讓我心跳加速。」

在高比宣布復出之時，湖人於作客帝王一役，全隊共有6名球員得分達雙位數，加素和米克斯雙雙攻入全隊最高的19分，率領球隊報捷，並將戰績改寫為10勝9負。



高比復出之路終開綠燈。資料圖片

明年夏天將約滿的加素，來季是否留隊將取決於合約、高比的狀態和球隊陣容。

加素表示希望能待在一支有實力衝擊總冠軍的球隊，但湖人現在有很多不確定因素，他說：「首先這取決於湖人開出的條件。在職業生涯的最後階段，我希望能夠享受籃球的樂趣，享受勝利，希望能拿總冠軍，而並不是只是錢的問題。」

高華破連場入3分球紀錄

東岸方面，鷹隊周五在主場以108:89輕鬆擊退騎士，當中貢獻10分的後衛高華，全場投進2個3分球，連續90場比賽均有射入3分球，打破聯盟紀錄。高華賽後如釋重負說：「這感覺很好，我很高興可打破紀錄。」高華在這連續90場比賽中，合共502次投射3分球，射入235球，命中率高達47%。



鷹隊啦啦隊員穿上縫有高華破3分球紀錄字樣的長襪，以示祝賀。法新社

9負。明年夏天將約滿的加素，來季是否留隊將取決於合約、高比的狀態和球隊陣容。

加素表示希望能待在一支有實力衝擊總冠軍的球隊，但湖人現在有很多不確定因素，他說：「首先這取決於湖人開出的條件。在職業生涯的最後階段，我希望能夠享受籃球的樂趣，享受勝利，希望能拿總冠軍，而並不是只是錢的問題。」

NBA 常規賽周日賽程

(香港時間周一開賽)

主隊	對	客隊
紐約人	對	塞爾特人
活塞	對	熱火
火箭	對	魔術
雷雲	對	溜馬
湖人	對	速龍

NBA 常規賽周五賽果

山貓	105:88	76人
巫師	105:109	公鹿
鷹隊	108:89	騎士
塞爾特人	106:98	金塊
紐約人	121:83	魔術
火箭	105:83	勇士
鵜鶘	95:109	雷雲
太陽	106:97	速龍
拓荒者	130:98	爵士
帝王	100:106	湖人

now678台 8:00a.m.直播
now635台 10:30a.m.直播
註：直播時間以電視台公布為準

卡里爾醒「晨」助南區闖4強

香港文匯報訊(記者 潘志南)皇室南區昨日在旺角大球場舉行的高級組銀牌賽8強，憑藉卡里爾梅開二度，以2:1汰走日之泉JC晨曦，連續2年晉身銀牌4強。

甫開賽8分鐘，皇室南區先開紀錄，卡里爾在禁區內抽射，首中對方球門入網。33分鐘，葉頌朗開出罰球，卡里爾頭槌破網，助南區以2球領先半場。89分鐘，晨曦借角球攻勢由袁浚楠門前近射得手破蛋。

賽後南區教練馮凱文表示4強想對偷圍，但恐難如願，期望當遇上飛馬時，能夠守和至完場，靠互射十二碼晉級。晨曦主帥招重文賽後稱，若後衛能清醒解圍，已可避免2個失球，今仗少了中堅基藍馬在陣是輸了制空權。

另外，高級組銀牌8強賽今日上演2場賽事，公民在下午2時30分於將軍澳運動場迎戰東方沙龍(now634台今日2:30p.m.直播)，而愉園則在旺角大球場面對太陽飛馬，下午5時30分鳴笛(now634台今日5:30p.m.直播)，門票一律分收60元、長者及學生特惠票20元兩種。

公民懸賞求挫東方

公民上周已懸賞10萬元獎金求晉4強，但東方沙龍教練高尼路則認為獎金不是一切，球隊需要的是球員士氣。東方今仗有梁志榮停賽，文彼得有傷在身，防線存在危機。而飛馬則直言會起用上陣的球員迎戰愉園，明顯對晉級信心爆棚。



南區外援雅高(左)表現平平。潘志南攝



NBA 常規賽周日賽程

(香港時間周一開賽)

主隊	對	客隊
紐約人	對	塞爾特人
活塞	對	熱火
火箭	對	魔術
雷雲	對	溜馬
湖人	對	速龍

NBA 常規賽周五賽果

山貓	105:88	76人
巫師	105:109	公鹿
鷹隊	108:89	騎士
塞爾特人	106:98	金塊
紐約人	121:83	魔術
火箭	105:83	勇士
鵜鶘	95:109	雷雲
太陽	106:97	速龍
拓荒者	130:98	爵士
帝王	100:106	湖人

now678台 8:00a.m.直播
now635台 10:30a.m.直播
註：直播時間以電視台公布為準

歐詠芝憾無緣決賽

香港文匯報訊(記者 潘志南)壁球「世界第一」妮高昨晚強勢打入「2013國泰航空新鴻基金融香港壁球公開賽」決賽，爭取八度問鼎女子冠軍；至於主場的歐詠芝(Annie)未能改寫歷史，在4強不敵埃及的艾慧莉莉，無緣決賽。

艾慧莉莉只花了26分鐘，便以直落3局11:6、11:5和11:5擊敗歐詠芝，躋身決賽。Annie坦言沒有像對手早入戰局而失先機，加上對手今場失誤少，不魯莽盲攻，在這種形勢下，自己發揮受到掣肘，並對比數有點失望，希望來年世界排名爭取接近前10位。

馬來西亞球手妮高在在先失1局9:11下，反勝3局13:11、11:7和11:7，淘汰英國的華達絲入決賽。妮高賽後表示很高興再殺入決賽，將與艾慧莉莉重演2011年香港賽的決賽翻版。妮高認為艾慧莉莉狀態很好，自己和她對賽幾次，對方是一名打法主動和快速的球手。

賽事昨晚6時移師尖沙咀文化中心外的玻璃球場上演，450張門票售罄，另還有200人在文娛中心外「睇免費波」，場面熱鬧。

