

活塞爆冷殺騎士 占士無癮

直認不出色

即使已回歸騎士，勒邦占士的舉動依然成為話題，贏波輸波也好都會變成焦點新聞，令他言行更要小心翼翼。然而周日騎士慘遭來訪的活塞以大比數擊倒，且更是領先下被反勝，「大帝」固然相當無癮，直認己隊非佳，今後仍需多多努力。



■賽後占士直認騎士不夠好。網上圖片



■占士(右3)在活塞球員嚴密包抄下，連上籃都相當困難。

周日以80:103爆冷不敵活塞後，騎士核心占士向外界表達出對己隊狀況的不滿，他直指目前的騎士難言是出色隊伍。「大帝」語帶無奈地說：「我們現非出色隊伍，在場上我們還要努力尋找節奏。我們贏過一些不錯的賽事，但也輸過一些。我們並未達到理想中的模樣。」

今場騎士在欠缺艾萊下，仍能打出一定水準，並一度領先15分，只是令人失望地遭到反勝。因打得不好，在第3節叫暫停時場館內更響起喝倒彩聲，因此有傳賽後仍態度輕佻的騎士主帥布拉特帥位經已不穩。

兩將「雙雙」無助致勝

至於占士則表現一般，取得17分和10個籃板的「雙雙」，但命中率偏低，19投僅得5中，還有7次失誤；至於「三巨頭」另一成員路夫則同獲「雙雙」，得20分和10個籃板。經過這場敗仗後，騎士的成績現為18勝12負，活塞則提升至7勝23負。賽後「大帝」受訪時說：「每場比賽都是學習的經歷，但現在我們在籃球裡，任何一個角度都不夠好。我們必須多看比賽影片，必須在各方面取得進步，但最後我們會沒問題的。」

至於另一場「德州打吡」馬刺主場迎戰火箭，後者未能延續好勢頭，因主將夏頓只得28分，而新援祖舒史密夫更是7射2中得5分，埋下落後伏線，最終火箭以106:110輸波。

■香港文匯報記者 鄭御龍



■路夫(右)欲強行運球。

高比復出但反底「太」難

休戰3場的湖人球星高比拜仁，周日終在主場復出鬥太陽，然而發揮仍欠佳，他只拿下中規中矩的10分、8個籃板及7次助攻，湖人終以107:116見負，是「紫金王朝」連續第3場敗仗。客隊控衛祖傑治則拿下全場最高的24分，後衛布拉迪索亦獲得22分，取得6連勝的太陽目前成績已是18勝14負。

今場頭兩節雙方仍屬正常發揮，到第3節太陽即開始擴大優勢，讓湖人難以反先。湖人的華裔球星林書豪貢獻了19分，後備出場的尼克楊格則拿到21分。

此外，基於火箭聘用了祖舒史密夫，23歲的後備中鋒比力克便再無立足之地，昨日有指湖人打算把比力克收歸己用。

■記者 鄭御龍

■高比(右)即使上陣都救不了湖人。美聯社

NBA 常規賽周二賽程

(本港時間周三開賽)			
主隊		客隊	
魔術	對	活塞	
○鷹隊	對	騎士	
公牛	對	網隊	
灰熊	對	馬刺	
鵜鶘	對	太陽	
小牛	對	巫師	
金塊	對	湖人	
爵士	對	木狼	
●拓荒者	對	速龍	
勇士	對	76人	

NBA 常規賽周日賽果

騎士	80:103	活塞
馬刺	110:106	火箭
小牛	112:107	雷霆
拓荒者	101:79	紐約人
金塊	102:116	速龍
湖人	107:116	太陽

○now678台周三8:30a.m.直播
●now635台周三11:00a.m.直播
註：直播時間以電視台公布為準

港足 19 人安抵惠州

香港文匯報訊(記者 潘志南)香港足球代表隊昨晨取道深圳灣往惠州，陳肇鈞和一眾港順順利行過海關，但進攻中場陸志豪前日出戰銀牌4強時受傷，故申請退出賽務。今屆省港盃於明午3時在惠州奧林匹克體育場上演。

陸志豪鄭璟昊退選

郭建邦在關口等候主隊，總教練金判坤上前了解他和南華輪流的原因和情況，而陸志豪和鄭璟昊雙雙退選，只補上車潤秋，令港隊只有19名球員北上惠州，準備出戰第37屆省港盃。

金教頭說：「陸志豪為進攻中場，以港隊今場作客要加重防守，影響不算大，但始終是可惜的事。陣中還有南華的陳肇鈞、傑志的梁家希。事實上，我希望球隊以今次賽事為練兵平台，當然想作客可有分而回甚至贏波，但隊員能踢出百分百水準，就達到了我的要求。」



■港隊昨取道深圳灣往惠州準備出戰省港盃。足總圖片



■港隊昨午已在惠州操練。足總圖片



莎賓娜晒美腿 龍友宅男飽眼福

香港文匯報訊(記者 潘志南)「排球正妹」哈薩克斯坦女子排球選手莎賓娜，前日密實見粉絲，到昨日終騷出長腿，又拚命瞓身撲波，令半百「龍友」和「宅男」在青衣長發體育館看足這位18歲美少女的身材和球技1小時，無不滿心歡喜離場。



■莎賓娜昨日終大騷美腿打排球。潘志南攝

經過在香港舟車勞頓的首日之行後，在昨日出席排球活動前，莎賓娜抽了少許時間逛街，又謂品嚐過蛋撻，大讚好食。「排球正妹」說：「今日不夠時間買東西，我想買衫和運動衫。」並稱今後有機會也想再來旅遊，以及代表哈薩克斯坦跟中國國家隊比賽。

莎賓娜以一身女排短衫短褲先在場邊熱身，一落場即令在場男粉絲瘋狂拍片和影相，即使短短10分鐘賽事她都非常投入，躍身殺球及瞓身接球都毫不錫身，原來她是波癮大發，打得起勁。「已兩日沒做運動，因坐飛機來香港，癢得若在飛機上可打波我都想打！」據知回國後，莎賓娜便再次投入訓練，2周後會參與當地賽事。

另一半學識內涵要緊

對於近半年人氣急升，「排球正妹」承認生活改變了很多，希望藉名氣感染追求健康生活的年青人。若遇上俊男追求又如何？莎賓娜說：「如有男孩出現，都是先專注好訓練，其他事暫不去想，時間都是以訓練及比賽為主。」並指未來對象要以個人學識和內涵最為重要，反而身高則不太要緊。

體壇連線

「車神」康復是長期作戰

去年12月29日於法國滑雪時受重傷的「車神」舒麥加，目前的康復情況已較剛出事後有相當進展，但距離完全回復健康還有很遠。昨日是「車神」意外發生1周年，其經理人凱姆跟路透社表示舒麥加需要「長期作戰」：「我們要很長的時間，那可會很漫長和艱辛。他正在如此嚴峻的狀況下有合適的進展。」

「黑帝」玩完狗見靚佬湯

贏得本賽季F1錦標的英國車手威美頓，去完加拿大與雪山狂歡後，現已回歸平靜。近日「黑帝」把伴着兩頭愛犬的照片放到Instagram，當中1人2狗皆戴上聖誕帽，但好像只有他樂在其中，狗仔看來有千萬個不願意，非常搞笑。另外，「黑帝」亦觀賞女友妮歌的音樂劇演出，二人還與荷里活巨星湯告魯斯及其他舞蹈員合照。

■記者 鄭御龍



鍾伯光專欄

體重訓練成2015年領先運動趨勢

美國運動醫學學院旗下的健康體適能雜誌，每年年底都會透過問卷方式向健康體適能有關領域工作和參與人士收集對未來一年健康體適能的訓練和重要發展的趨勢，當中受訪的包括體適能教練、健康體適能專業人士、大學教授、醫護人員、臨床運動生理學家、研究生、大學本科生、會所經理或老闆、老師等。

被選出的項目會以得票多少來訂出排名。剛公佈的2015年體適能趨勢排名榜中，排第一位的是體重訓練(Body Weight Training)。體重訓練於2013年首次被選出成為體適能新趨勢，並且一開始已排在第三位，2015年更取代去年排首名的高強度間歇訓練(High-intensity Interval Training)。

體重訓練對我們這一代並不陌生。因為在上世紀70至80年代初期，可供訓練的健體器材不多，平日的體能或負重訓練，大部分都是利用自己的體重做訓練，例如掌上壓、

引體上升(俗稱掛單槓)、仰臥起坐、青蛙跳、蹲起、手倒立、俯臥挺腰等。如果嫌訓練不夠多元化，那時候會到體育用品店或書店買一對可以增減重量的啞鈴在家中鍛煉。

到了80年代初期，香港開始引入美國的健體器材，而各大學院校也開始設有健身室，並且添置各種不同的健體器械。從這時開始，體重訓練慢慢被人遺棄，一些年輕人更以為要到健身室才可以鍛煉或做負重運動。而健身器材於90年代更迅速進入高科技發展，為用家在運動的同時提供不同的運動負荷訓練選擇，器械上也配置影音服務，減少鍛煉者在長時間運動而出現的沉悶感覺。

換言之，體重訓練是返璞歸真，事實上，要運動，隨時隨地都可以做得到。最重要是改變自己的想法，建立自我的運動動機，這樣的運動習慣才能長久。在快將踏入2015年的時候，祝願大家新年進步、身體健康！

■香港浸會大學體育系教授鍾伯光

寶盈居引入韓國絹雲母負離子產品

香港交通四通八達，但交通工具排出的廢氣和污染物卻導致愈來愈嚴重的空氣污染問題，影響市民的日常生活之餘，更對小朋友健康構成了莫大的威脅。專營綠色建材及環保產品的寶盈居，深知乾淨家居對健康的重要，開業之初即以推動綠色家居為使命，讓顧客以天然優質、先進高效的環保建材打造舒適健康的居所。

近日寶盈居引入韓國Natural Power系列產品，包括負離子天然油漆、負離子牆紙及負離子PVC膠地板，蘊含豐富絹雲母(sericite)及負離子，除臭、淨化空氣之餘，還有利於身體健康。作為Natural Power系列產品主要原料的絹雲母，通過熱作用凝固後富含負離子、鍍及遠紅外線，有助解毒、促進新陳代謝，同時清除毛孔廢物及過剩皮脂，有助改善皮膚疾病及多種敏感病症。

Aviva香港推出「智昇入息保障計劃」

英國最大保險集團Aviva plc的全資附屬機構Aviva香港於12月22日宣佈推出「智昇入息保障計劃」(「智昇」)，透過穩定及遞增的周年入息，讓客戶可長遠對抗通脹，籌劃未來的生活。

智昇於第一個保單周年日開始，每年派發保證周年入息^{2,3}，直至第25年或保單持有人年屆85歲(翌年歲)為止，讓客戶可持續應付生活的支出；而於第二個保單周年日起，每年更以3%年利率增長，尤其為現正籌劃退休或

已退休的保單持有人保障其購買力。

此全新的保障計劃提供完善的保障，涵蓋身故賠償、末期疾病保障⁴及意外身故賠償⁵，令受保人及其家屬倍感安心；於第三個保單周年日起，若受保人不幸去世，指定保單受益人將可獲發一筆過的身故賠償以解燃眉之急，或繼續定期收取保證及非保證的周年入息及額外獎賞，直至保單期滿²，此靈活的身故賠償提取選擇可確保受益人享有持續的現金流，以維持其當時的生活模式不變。

- 資料來源：2012年度Aviva plc年報。
- 任何負債將從Aviva所支付的款項中扣除。
- 惟本保單仍需有效及所有已到期的保費已全數繳付。
- 末期疾病保障只於受保人年滿65歲(翌年歲)之保單年度前有效，而且並不適用於中國內地人士。本保單將於受保人確診罹患末期疾病時自動終止。有關末期疾病的詳情(包括定義及不受保事項)，請參閱Aviva提供的保單條款及細則。
- 意外身故保障只於首3個保單年度內及於受保人年滿65歲(翌年歲)之保單年度前有效，而每位受保人的最高賠償限額(以所有智昇入息保障計劃計算)為1,000,000港元/125,000美元。有關意外身故的詳情(包括定義及不受保事項)，請參閱Aviva提供的保單條款及細則。

創立於香港科學園 改善燒傷患者生活 CDE 首創高性能納米止癢貼



■(左起)香港理工大學應用生物及化學科技學系李荷教授、CDE主席霍文遜醫生、CDE總裁李德晃博士及科技園公司企業拓展及科技支援副總裁楊德斌工程師。

結合科學、醫研及臨床研製

參與研發的CDE項目經理及研究員黃駿豪博士表示，「MJ水凝膠止癢敷料」是以可生物降解的親水性高分子凝膠為產品基礎，早被廣泛應用於食品、化妝品及醫療器材中。止癢貼由內地、香港及澳門地區的醫研團隊就概念開發和臨床設計、材料科學、臨床測試等領域合作研製。有多年臨床經驗和藥物開發的第三軍醫大學燒傷研究所所長吳軍教授、澳門科技大學健康學院院長霍文遜教授及香港理工大學劉耀南醫生教授帶領負責項目定位，概念開發和臨床設計。研發團隊以納米技術將高分子凝膠及有效止癢成份乳化以製成止癢貼，具有良好的皮膚相容性及透氣度；更因應用了水凝膠特點及物理原理，止癢貼能通過水分蒸發將皮膚熱量帶

走從而達到冷敷作用。產品利用多項自主科研技術，能幫助患者快速止癢。

為內地患者開啓復康之門

中國每年約有1,500萬燒傷患者，近150萬人需長期就醫。中港澳研發的「MJ水凝膠止癢敷料」經過重慶市藥監局嚴格審批及多名專家對產品的安全性、有效性進行系統評價後，成功在十月底完成相關醫療器械產品註冊和取得醫療器械生產許可證，獲准於中國內地市場推出。CDE已聯同內地代理和第三軍醫大學西南醫院將「MJ水凝膠止癢敷料」引進內地醫療系統，讓更多患者受惠於此復康產品。CDE總裁李德晃博士表示，是次成功研製「MJ水凝膠止癢敷料」，彰顯內地、香港及澳門地區在醫研發展方面，有極大合作空間及機會。「我們在此方面取得研發階段的

根據臨床資料顯示，一些嚴重燒傷的患者，可因皮膚嚴重瘙癢而導致連續多年的失眠、入睡困難、淺睡、易醒等睡眠障礙。創立於香港科學園的生物科技創業培育計劃、專門研發先進藥物及醫療器械的全球藥物科技有限公司(「CDE」)早前宣佈，成功研製和註冊全球首創高性能納米止癢貼「MJ水凝膠止癢敷料」，能安全、有效及方便地為嚴重燒傷患者即時解決由癢痕引起的嚴重瘙癢，讓他們恢復正常生活。

■香港文匯報記者 陳濤

■全球首創高性能納米止癢貼「MJ水凝膠止癢敷料」

成功後，將此訊息與內地醫研專家團隊分享，很快國家級的燒傷治療醫學研究院便提出合作研發的建議，隨後在短時間內完成產品設計、臨床測試，並於今年十月獲中國國家食品藥品監督管理總局批准，於中國內地正式推出此產品；我們現正準備將「MJ水凝膠止癢敷料」於年底在香港申請相關註冊，期望產品能為嚴重燒傷患者帶來生命曙光。」