

大埔臨尾香 轟球證偏袒



鮑家耀(左2)衝入場怒罵球證。潘志南攝

香港文匯報訊(記者潘志南)YFC澳滌昨日憑新援巴利在補時3分鐘被拉跌博得十二碼，由費蘭度主射破網，協助球隊以1:0小勝。球證吹完場笛後，大埔教練鮑家耀衝入場與球員包圍球證指責怒罵，史建威因而被罰紅牌，下場需要停賽，而大埔球迷更向返回更衣室的球證擲水樽和打氣膠棒。鮑家耀賽後批評球證全場偏袒澳滌，他指出大埔目標只求1分，今仗踢出鬥志，但在沒有合理的執法下輸波，如同被偷走1分。



美路史拿域(右)首開紀錄。郭正謙攝

東方破傑志 聯賽不敗金身

香港文匯報訊(記者郭正謙)氣勢如虹的東方繼高級組銀牌賽決賽後再現霸氣，昨日於旺角大球場以3:1力克傑志，打破對方聯賽不敗金身，在全取3分後，進一步鞏固榜首優勢。東方今仗收起奧雲尼，以勞高及麥阿里士打掛帥，而傑志則以艾里奧出任中堅，保連奴亦獲得正選機會。經過上週的銀牌決賽，雙方今仗踢得更為「肉緊」，不時出現埋身肉搏場面。32分鐘，艾里奧一次傳球失誤，造就美路史拿域接應隊友直線，單刀破門先開紀錄。完半場前，保連奴接應盧均宜的傳中球，為傑志扳平成1:1。換邊後，東方攻勢較具威脅，71分鐘，梁子成個人突破妙射破網，為東方再度領先。8分鐘後，麥阿里士打近門建功，最終東方以3:1再勝傑志，一周內「雙殺」對手，並將榜首優勢拉開至3分。擊敗傑志後，東方已成為港超失分最少的球隊，有望重溫聯賽冠軍夢，主帥高尼路賽後表示目前言之尚早：「聯賽還有下半季賽事，我們還有很多關要過，今仗雙方踢得非常體力化，球員顯示出頑強鬥志是贏波關鍵。」前英超球員歷格斯今仗再以後備入替，東方總監歐偉倫表示他的短約已經完結，球會將開會商討會否續約至季尾：「一切還要開會決定，不過我比較偏向簽下他，在訓練中可以看到歷格斯的經驗和技術對球隊很有幫助。」

香港文匯報訊(記者梁啟剛、潘志南)港超聯賽今日上演太陽飛馬主場硬撼南華的大戰，兩軍賽前齊加碼增兵，飛馬簽入前立陶宛超級聯賽神射手杜基，而南華則引入前澳職神射手麥比連，這兩位神射手今場或有機會上演「處子騷」，在香港球迷面前露兩手。

齊增兵加強鋒力 飛馬南華 新射手候命

飛馬首循環曾大勝南華3球。資料圖片



飛馬首循環曾大勝南華3球。資料圖片

「南飛大戰」向來都「打甩牌」，加上賽前兩軍齊擴軍，今仗增添不少「睇頭」。太陽飛馬目前以9戰得19分位居聯賽榜次席，要保持爭標希望，今仗絕對不容有失。賽前飛馬決定簽入前立陶宛超級聯賽神射手杜基，增強鋒力。這位26歲的鋒將擅長中前場多個位置，2014年球季效力立陶宛球隊希奧利艾期間，35場射入19球，榮膺神射手。飛馬曾於首循環聯賽以3:0完勝南華，今仗與對手再次碰頭，預料戰情相當激烈。飛馬主帥列卡度賽前表示：「已隊若要在下半季聯賽中扭轉形勢，首要重整軍容，改善表現。」主將法圖斯表示南華近日大舉增兵，但仍有信心擊敗對方：「我知道南華近日成功引入數名新球員，而上場首度上陣的艾華亦有不俗演出，但我對球隊實力充滿信心，我們可以全取3分而回。」

在上場聯賽靠艾華最後絕殺入球逼和傑志的南華，目前以9戰得16分位居聯賽榜第3位，爭標形勢被動，加上亞協盃將至，故南華賽前繼續「瘋狂增兵」，包括簽入大名氣的前澳職神射手麥比連。麥比連曾效力澳職球隊中岸水手，於2012/2013球季轟入17球，榮膺該季神射手，雖然現時年屆37歲，但他仍豪言自己有心有力。南華「瘋狂增兵」後，實力應有增無減，但主帥馬里奧賽前表明，麥比連因剛到步，今仗將會先任後備，由陳肇麒夥拍艾華攻擊，而羅素則取替保贊正選披甲。同時馬里奧強調對手戰將拉斯錫、丹贊奴域等都是危險人物，故叮嘱防守球員必須小心對手的攻勢，不要讓他們輕易取得理門機會，望報回首循環一敗之仇。

此外，馬里奧亦公布南華亞協盃外援及亞援名單，麥比連為亞援，3名外援為門將摩拉、中堅保贊及中場謝家強。馬里奧表示，選擇麥比連完全是針對亞協盃的部署，希望他的高度和衝撞型踢法，能協助南華在亞協盃分組賽踢出成績。

麥比連入選亞協盃名單

此外，馬里奧亦公布南華亞協盃外援及亞援名單，麥比連為亞援，3名外援為門將摩拉、中堅保贊及中場謝家強。馬里奧表示，選擇麥比連完全是針對亞協盃的部署，希望他的高度和衝撞型踢法，能協助南華在亞協盃分組賽踢出成績。



杜基(左)隨時候命。資料圖片



左起：林學熾、麥比連及梁傑傑新加盟南華。資料圖片

港超聯賽今日賽程

太陽飛馬 對 南華

地點：旺角大球場
時間：下午2時30分
門票：100元、60元、20元(特惠票)

標準流浪 對 天行元朗

地點：九龍灣公園
時間：下午5時30分
門票：60元、20元(特惠票)

大威威齊反勝入16強



大威反勝晉級16強。美聯社

美國網壇姊妹花維納絲威廉絲(大威)和莎蓮娜威廉絲(細威)昨日無獨有偶齊於澳網第3圈反勝晉級，一同躋身女單16強。18項大滿貫冠軍得主、頭號種子細威在首兩圈一盤未失，然而昨日被26號種子、烏克蘭球手斯維托麗娜奪首盤，幸好「一姐」及時回神，以4:6、6:2及6:0反勝，賽後細威表示不明為何會「走樣」：「我不太清楚，要找出問題所在。下場我只要管較熱的熱身，更大強度的熱身，不過當我今天能過關，明天我便有了一個機會。」對於斯維托麗娜首盤的猛烈攻勢，細威直言能做的只有很少：「她在首盤保持擊球得分，我沒甚麼可做。當感到懷疑時，只管拚命走，那是維納絲(大威)常告訴我的事。」細威下仗將面對西班牙新星梅古露莎，後者曾在去年法網擊敗細威。大威同在落後首盤下，以4:6、7:6及6:1逆轉戰勝意大利球手格奧爾姬，4年來首次躋身大滿貫第2周賽事。大威在16強將硬撼6號種子、波蘭球手拉雲斯卡。香港文匯報記者 鄺御龍

澳網周六部分賽果

男單(第3圈)

(1)祖高域(塞爾維亞)	3:0	華達斯高(西班牙)
(4)華連卡(瑞士)	3:0	尼美倫(芬蘭)
(5)錦織圭(日本)	3:1	史提夫莊遜(美國)
(8)拉奧歷(加拿大)	3:0	班哲文碧加(德國)
(9)費拿(西班牙)	3:1	(18)西蒙(法國)
(19)伊士拿(美國)	0:3	梅拿(盧森堡)

女單(第3圈)

(4)基維杜娃(捷克)	0:2	姬絲(美國)
(6)拉雲絲卡(波蘭)	2:0	(30)利珍高(美國)
(25)史查高娃(捷克)	0:2	阿薩蘭卡(白俄羅斯)
(11)施賈高娃(斯洛伐克)	0:0	(19)哥妮特(法國)

註：()內數字為種子排名 now670台今日8:00a.m.起直播第4圈賽事

單節轟37分 勇士後衛破紀錄



米沙比(左)攻入22分。法新社



基利湯遜(中)在第3節百發百中。美聯社

NBA 常規賽周日賽程 (本港時間周一開賽)

主隊	客隊
公牛	熱火
騎士	雷霆
太陽	快艇
鵜鶘	小牛
鷹隊	木狼
魔術	溜馬
馬刺	公鹿
速龍	活塞
勇士	塞爾特人
金塊	巫師
湖人	火箭

NBA 常規賽周五賽果

76人	86:91	速龍
鷹隊	103:93	雷霆
騎士	129:90	黃蜂
熱火	89:87	溜馬
紐約人	113:106	魔術
小牛	98:102	公牛
木狼	84:92	鵜鶘
馬刺	99:85	湖人
金塊	99:100	塞爾特人
太陽	111:113	火箭
勇士	126:101	帝王

○now635台周一4:30a.m.直播
●now678台周一9:00a.m.直播
註：直播時間以電視台公布為準

勇士後衛基利湯遜周五利用12分鐘，打破聯盟單節最高得分紀錄，在主場迎戰帝王一役，於第3節「百發百中」，驚人地轟進37分，全場獨取職業生涯新高的52分，率領勇士以126:101拿下帝王。基利湯遜在上半場只有13分進帳，但甫踏進第3節手風大順，13次起手全部命中，包括射入9個3分球，刷新單節投進最多3分球的紀錄，狂砍37分，打破由謝雲(1978年)及安東尼(2008年)共同保持的單節最高得分紀錄(33分)。基利湯遜賽後表示對「夢幻12分鐘」感到模糊說：「這有點模糊，我希望我能回到當時享受更多，但這樣美好的時間，真的過得很快。」第3節猶如基利湯遜的個人表演，全場逾1.9萬名球迷不停高呼這名後衛的名字，對此他續說：「他們想繼續看這入球騷。」勇士主帥卡爾更大讚基利湯遜今仗的「成就」，就連「波神」米高佐敦也做不到：「我是NBA最幸運的球員之一，曾與米高佐敦、鄧肯和大衛羅賓遜及一些偉大球星一同比賽，米高(佐敦)每晚均做到很多驚人的事情，但我從未看到他單節取得如此高分。」

鷹隊15連勝刷新隊史

另外，鷹隊憑藉米沙比和蒂格分別攻入22分和17分，在主場以103:93擊敗雷霆，錄得15連勝，刷新隊史，目前以36勝8負穩坐東岸榜首。香港文匯報記者 蔡明亮

鍾伯光專欄

身動則健

相信人人都知道運動對身體有益，但能夠持之以恆地做運動的人士仍然是少數。據本港統計處於2013年發表的體力運動調查，在40至59歲的中年人士中，只有37%可以做到世衛建議的每周至少三天、每天最少累積30分鐘的中等或強度的運動。換言之，有63%在這個年齡組別受訪的人士是沒有做到世衛對日常運動量的要求。試想想，一周只要求三天累積的30分鐘運動絕對不是一個高要求，所謂累積，是指你在非睡眠那6至8小時內，有做過的一些體力運動，包括步行上班，下班後到公園散步或緩步跑，或在中午飯後步行5至10分鐘等。如果像這樣累積起來仍然達不到這個要求，那真是個人對自己追求健康的一個不積極態度。當然我們明白到絕大部分人都是好逸惡勞，運動始終要付出努力，包括克服心理上一些辛苦疲累的感受和運動後可能帶來一些肌肉酸痛和疲倦，或是流汗後要清洗的一些被視為煩擾的行為，所以大部分人都選擇坐著舒服服，或是在周末時以增加睡眠時間來消除平日工作和生活的疲勞。其實，這個觀念是大錯特錯，缺乏運動鍛煉的身體，只會日益變得孱弱，平日坐得太久和工作壓力下累積的肩、頸、背痛也不會因為多了睡眠而把它們踢走。相反，運動鍛煉卻可有效地把這些病症問題解決。運動對都市人的益處甚多，最近英國劍橋大學的一項長達12年的調查研究，也證明了運動有效減低早死的風險，其中研究指出，若果那些運動不活躍的人士能夠每天步行20分鐘，並且把自己的體重控制在健康的一群，那麼便可將早死風險減少30%。讀者們，你是屬於活躍還是不活躍組群？健康便在你的手中。香港浸會大學體育系教授 鍾伯光