

南華誓破錦標荒 飛馬盼成就雙冠 菁英盃今皇者爭霸

香港文匯報訊(記者 郭正謙)今季最後一項錦標菁英盃今晚8時於旺角大球場決定鹿死誰手。為免再度四大皆空，南華今仗勢精銳盡出務求打破錦標荒；而挾足總盃冠軍之勢的香港飛馬，則希望再下一城成就球會史上首次「雙料冠軍」。門票一律收80元正、長者及學生特惠票30元正。

南華今季大肆增兵，不過成績卻未如理想，慶幸球隊近期狀態回升成功於亞協盃奇蹟出線。而菁英盃則是南華逃過四大皆空的最後一根救命稻草，雖然球隊之後仍要應付亞協盃附加賽及亞協盃16強，不過主帥列卡度表明會為這場菁英盃決賽傾盡全力：「我們會為這場決賽拚命，這是我們今季奪冠的最後希望，沒有什麼理由要保留實力。」
今季南華與飛馬碰頭四次，論往績南華處下風只得一勝。不過隊長保贊認為南華將會在今仗笑到最後：「球隊上下都知道這場決賽的重要性，能夠在亞協盃出線令我們士氣大增，飛馬的實力我們很清楚，只要發揮水準我相信球隊最終可捧盃而回。」

梁諾恆：足總盃冠軍添自信

飛馬於周日與元朗激戰120分鐘後射贏12碼奪得足總盃，時隔兩日再迎強敵，教練李志堅承認南華在體能有優勢，不過球隊早已做足準備：「我們知道四日應付兩場決賽會很辛苦，不過我們早已為此做好準備，制定計劃協助球員恢復，備戰決賽我們已做好所有心理準備，包括再面對互射12碼。」
飛馬中堅梁諾恆則認為飛馬隊士氣如虹之際再踢決賽反而會更好：「體力方面我們不會擔心，奪得足總盃冠軍令我們更加自信，相信我們這支年輕球隊有力挑戰任何錦標，南華從來不會容易應付，不過論鬥心士氣我們絕不會輸。」



飛馬球員梁諾恆對爭標信心十足。 郭正謙 攝



南華羅曉聰季尾表現出色。 郭正謙 攝



新銳輩出擔大樑 爭芳鬥艷

香港文匯報訊(記者 郭正謙)香港飛馬今季打着年輕旗號，重用大量如梁諾恆、李嘉耀等小將，而南華整體年齡雖然偏大，不過卻在季尾有小將羅曉聰跑出來，近幾仗均坐穩正選兼有入球，今仗將是雙方年輕球員爭上位的重要舞台。

本地中堅要在港超球隊站穩正選從來不易，不過梁諾恆今季憑藉高大身材及硬朗踢法逐漸上位，更被視為港隊未來中堅。他表示今季從外援艾華度身上獲益良多，而終於奪得首個頂級賽事冠軍更令自己不再迷茫：「年輕球員有時只是欠缺自信和經驗，在今季我們有不少進步，足總盃是

對我們實力的肯定，而菁英盃決賽將是我們更進一步的機會。」

南華陣中擁有一些星級前鋒，梁諾恆認為當中以艾華最具威脅：「艾華的突破及速度很危險，我們必須做好協防，互相補位圍堵他。」

羅曉聰在季尾的出色表現成為南華今季驚喜之一，他坦言自己也沒有想到可以連續擔任正選：「我是一直努力希望等到機會來到，現在機會來到更要好好把握，我認為自己的最大武器是死球處理及跑動，我相信我的上陣可為球隊帶來活力。」



列卡度(左)與李志堅虎視冠軍獎盃。 郭正謙 攝



飛馬球員李嘉耀(左)與南華的羅廷今再狹路相逢。資料圖片

港羽挫印度 今爭湯盃出線權

香港文匯報訊(記者 潘志南)香港男子羽毛球隊昨午取得湯盃的第一場勝利。2016年湯姆斯盃世界男子羽毛球團體錦標賽及優霸盃世界女子羽毛球團體錦標賽昨繼續在江蘇昆山進行，於湯盃B組的港隊以3:2擒下印度，目前在小組1勝1負排名第三，今年只要贏泰國便可歷史性晉身八強。

港隊日前以0:5負同組最強的印尼，昨面對印度不容再失。為港隊打頭陣的是新星伍家朗，這位準里奧港隊單打主力僅花了31分鐘便直落兩局以21:13、21:12輕取印度的阿渣阿蜜。其後的雙打，鄧俊文/柯展聰以21:19、21:12奏捷，港隊取得2:0的領先優勢。

第三場胡賀單打失手，苦戰下以21:23、21:23負予沙彭尼特；幸另一雙打組合陳子杰/羅卓謙以21:10、21:11輕取對手，助港隊以3:1鎖定勝局。魏楠雖在最後一場單打打足三局以1:2告負，但港隊仍以總分3:2勝印度，取得小組賽首捷。今年1時30分對陣泰國，爭奪小組出線權。

港隊總教練何一鳴在分析香港對泰國一役時指，泰國隊的雙打實力比港隊強，但港隊於單打上牌面佔優。所以港隊不論單打和雙打，都要搏盡才有望爭取最後勝利晉身八強。港男隊曾在上屆取得第9名。

至於香港女隊，昨雖以3:2擊敗保加利亞「開齋」，但因之前連負泰國及印尼，只能遺憾地以1勝2負的成績完成今屆優霸盃賽事。

國家隊方面，男隊昨日休戰，女隊以5:0勝西班牙。今日，國羽男隊在湯盃面對日本，女隊則於優霸盃對丹麥(有線202及62台今午1時30分起直播)。

香港文匯報記者 陳曉莉



伍家朗為港隊打頭陣。資料圖片

鍾伯光專欄

知易行難是個大問題



香港人經常掛在嘴邊的一句話是「很忙呀！」，而這句話亦代表了香港人的正常生活現象，那麼每個人同樣每天都有24小時，究竟香港人在這24個小時內忙些什麼呢？

最近一家保險公司委託了一間機構對亞太區15個市場進行了一個調查，調查是針對健康生活指數，當中收集各個市場地區的市民對健康的滿意度和各種健康生活的習慣來作出綜合的計算。在這項調查中，很忙的香港人對個人健康狀況的滿意度只得6.4分(以10分為最高)，有超過74%的受訪者表示他們的健康較5年前的要差。此外，港人每天的24小時中，平均花了3.7小時在上網，但這些上網時間並非跟工作需要有關。換言之，是自己餘閒的興趣和習慣，但每天花在運動的時間平均不足23分鐘(每星期平均2.7小時)，也等於上網時間的10%。試想，這個比例健康嗎？上網時間多了，精神自然透支，睡眠時間也相對減少，受訪者每天平均睡眠時間只得6.5小時，比起理想的8小時虧欠了1.5小時。還有，在上網時間太長而又缺少運動的情況下，一般的睡眠質素也會下降，在這種生活環境下得出來的個人精神和體能狀態難以有好的質素，這也直接影響個人的讀書和工作表現，長期下來，賠上的是身心健康。

如果問香港人這樣的生活習慣是否不健康，相信絕大部分都答是不健康，但絕大部分人士仍然無意改變這種生活習慣，所謂知易行難，要他們有所行動來打破這種普遍和慣性的生活模式，往往需要一些突如其來的衝擊，例如身體健康已經去到一個危及生命的臨界點，較輕微的可能是頸腰長期因上網姿勢不正確而出現關節神經痛，嚴重的可能是中風或患上心血管等慢性疾病。到了這些問題出現，當事人不能不採取行動，但這時往往是太遲。長期以來對自己健康不以行動來應對和承擔的做法當然要付上代價。

浸會大學體育系主任 鍾伯光

魯能迎戰悉尼 防守左右命運

亞冠16強首輪淘汰賽昨全面打響。作客東瀛的上海上港雖由武磊一度追平，但仍以1:2負FC東京，本月24日移師主場不容有失。另外，山東魯能今晚7時30分坐鎮主場迎戰FC悉尼，爭勝且零封對手是他們在首回合的基本目標，因為一旦不勝且丟球，次回合作客將非常被動。(now 670台直播)

魯能時隔11年重返亞冠淘汰賽，此番16強首個對手是FC悉尼，但FC悉尼實力不容小覷，他們雖在15/16年度澳超聯賽僅名列第七，但在亞冠小組賽以3勝1平2負的戰績力壓廣州恒大、浦項制鐵

與浦和紅鑽鎖定首名出線。

所以，如何防守這個強悍的對手將左右魯能的命運。山東魯能雙線(中超聯賽+亞冠正賽)累計丟掉21個球，場均丟1.4球，其防守效率之差可見一斑。故可以說，魯能防線能否得到提升，將直接關係亞冠晉級前景。

據騰訊體育消息，小組賽出線後，魯能開出2000萬元人民幣的重獎。現時至16強賽，魯能方面必再開重獎，這無疑將起到一定程度的激勵作用。

香港文匯報記者 陳曉莉



魯能賽前訓練，備戰今晚的惡戰。 新華社



李娜微博宣佈懷第二胎

日前，中國網球金花李娜在其個人微博宣佈自己已懷上第二胎，「三年抱兩」的願望實現有望。前日，這位準媽媽亮相南京中國網球學院，助陣「通向溫網之路」中國站。「通向溫網之路」旨在為14歲及以下的青少年網球選手提供俱樂部、訓練場地、專業學校等支持。當天，由中國網球協會選拔的16名優秀青少年網球選手在南京體育學院得到了與大滿貫冠軍李娜交流的機會。

李娜即將如願「三年抱兩」。 中新社

香港文匯報記者 陳曉莉

女甲五爭四 今演關鍵戰

2016年度香港籃球聯賽女子甲組賽事明日假石塘咀體育館進行，晚上7時10分展開角逐，由偉邦對安邦，尾場8時50分，七喜出戰安青，比賽不收門券，歡迎球迷入場參觀。上一場七喜成功擊敗偉邦，終止其連勝紀錄，賽果塵埃落定後，積分榜形勢變得更加凶險，五隊爭奪四個決賽席位，今場偉邦對安邦，七喜對安青，賽果對偉邦與七喜都十分關鍵。

香港文匯報記者 陳曉莉

中國女籃取黑山三連勝

只用了半場時間，備戰里約奧運會落選賽的中國女籃就奠定勝局，她們前晚以74:35輕取黑山隊，以三連勝結束2016年四國對抗賽湖南衡陽站爭奪。至此中國女籃在今年國內熱身賽中的戰績是六戰全勝。三連勝讓中國女籃主教練馬赫感到高興，不過他指出了隊員們在場上暴露出的問題，「有時候我們沒有展現出百分百的精氣神，這是做得不好的地方。」

新華社



南華男籃新加盟的加拿大籍華人射手楊和，昨晚首次亮相甲一聯賽，取得全隊最高的19分，並率隊以101:44大炒遊協。

潘志南 攝

