

二青會港網1金2銀2銅超預期

混雙又稱王



李孟憲(左)及梁翠琦在二青會網球體校甲組混雙決賽奪金。 網總圖片

繼李孟憲及梁翠琦奪金之後，昨日港隊於第二屆全國青年運動會再傳捷報，李孟憲/高朗添及增田椎奈/梁翠琦分別於男女子網球雙打各奪一銀，整個賽事共收穫1金2銀2銅。領隊勞啟豪坦言成績超乎預期，期待這班明日之星可踏上世界舞台。



港網球隊在二青會共奪1金2銀2銅。 網總圖片

日前在體校甲組為港隊於混雙決賽奪得金牌的李孟憲及梁翠琦昨日分途出擊，李孟憲夥拍高朗添於男雙決賽以3:6、2:6不敵四川對手摘銀，而梁翠琦與拍檔增田椎奈於女雙亦與金牌擦身而過屈居亞軍。不過港隊於二青會合共奪得1金2銀2銅的成績已令人喜出望外。李孟憲坦言今場決賽表現有些緊張，雖然結果未臻完美，但汲取了寶貴經驗相信將來可以把握得更好，而梁翠琦則表示初段落後打亂了己方陣腳，不過了解自己的弱點

是最大收穫。

而領隊勞啟豪在接受中新社訪問時則對這一成績喜出望外：「我對這次比賽結果非常滿意，超出我們的預期。」他沒想過隊員能打進決賽，並最終斬獲5枚獎牌。開賽前，勞啟豪曾對隊員們沒有期望過高，「希望能有一、兩項進前四或前八(名)」。

接下來，勞啟豪希望隊員們可以好好利用今次二青會獲得的經驗，為進入國際網聯青少年排名前100而努力：「今次二青會是很寶貴的經驗，對手均是在全國青少年名列前茅的球手，希望這次好成績能增強他們的信心，在之後的比賽取得更好成績。」網球隊

另外兩枚銅牌得主分別是男雙的李佩駿/韋正權與混雙的高朗添/增田椎奈。

港羽組合混雙獲季軍

港隊其他項目方面，港羽混雙拍檔高城熙/楊霖日前以局數2:1力挫上海楊浦的蔣振邦/周芯如，摘得銅牌。吳詠嵐/黃雯靖在沙排體校女子甲組銅牌戰，以1:2不敵長興縣少年兒童業餘體校的杭婷/顏婉紅，與獎牌擦肩而過。而謝以軒、馬景揚、劉浩賢及石錦程組成的男子接力隊則先後在體校甲組男子4×100米接力決賽跑出40秒21，打破塵封10年的青年港績。 ■香港文匯報記者 郭正謙



黃雯靖與吳詠嵐合作獲得沙排第4名。 新華社

李冰潔 王簡嘉禾 200米自摘銀銅

在16日進行的第二屆全國青年運動會游泳比賽中，手握三項長距離自由泳亞洲紀錄的王簡嘉禾在女子甲組200米自由泳決賽中不敵楊浚瑄、李冰潔，僅獲銅牌。

女子甲組200米自由泳決賽中，楊浚瑄一路保持領先優勢，並奪得最終的勝利。而王簡嘉禾和李冰潔幾乎難分伯仲，直到最後50米衝刺，李冰潔才漸漸拉開了與王簡嘉禾的距離，最終獲得亞軍。

「最後50米，我往另一邊換氣，看不到其他對手，害怕被她們反超，只有全力衝刺。」李冰潔說。這是在本屆青運會上拿到的第三塊

銀牌，至今一金未獲。「這次二青會成績不是很理想，世錦賽之後還是有些疲勞。在這次比賽中，比較想突破自己，在艱難的時候能頂一下。」

同樣出征了光州世錦賽的楊浚瑄16日不僅收穫了200米自由泳冠軍，還幫助山體實驗隊奪得甲組4×100米自由泳混合接力冠軍，將個人在二青會上的金牌數刷至4塊。 ■新華社



李冰潔在體校甲組女子200米自由泳決賽獲得亞軍。 新華社

愉園康復訓練獲專業贊助

香港文匯報訊(記者黎永淦)愉園今季重返香港頂級聯賽，將於30日的港超揭幕戰挑戰傑志，會方正積極物色贊助支援球隊，日前與VO2健身及武術中心簽訂合作協議，為球員提供健身及體能訓練場地，並安排專業教練指導球員，提供康復訓練支援。

會方考慮到，港超無論比賽強度、對抗性以及對球員體力需求，均非半職業的港甲可比，球員們需要恆常的體能以及健身訓練，以加強肌肉力量及身體協調性、靈活性，這次與VO2的合作正好讓這方面的需求得到保證，確保球員以最佳狀態迎接

連場挑戰。發佈會上愉園總監潘文迪與VO2業務總監曾泓力代表雙方簽訂合作協議，VO2主教練趙浩煒在儀式後即與教練團隊指導球員使用中心內各式器械、進行體能訓練，而愉園職、球員往後亦會在VO2的場地恆常訓練，提升體能狀態。



前東亞運金牌成員賴文飛(上)以健身教練身份指導愉園球員。

長話短說

廣州馬拉松的報名抽籤結果昨日公佈。資料圖片



2019廣州馬拉松賽的報名抽籤結果於昨日上午公佈，組委會將通過短信和郵件的方式通知中籤結果。據統計，今年廣州馬拉松賽共有來自44個國家和地區的近12萬名跑友報名參賽。值得注意的是，馬拉松項目完賽時間在4小時時段以內的報名選手人數較去年增長45%，意味著今年的廣馬或將迎來「提速」。廣馬將於今年12月8日舉行。 ■新華社

蔡崇信全資購籃網及其主場

上賽季殺入NBA季後賽首輪的布魯克林籃網於紐約時間16日證實，其俄羅斯老闆普羅羅洛夫已與中國電商巨頭阿里巴巴集團聯合創始人蔡崇信達成協議，出讓普羅羅洛夫控制的籃網隊51%的股權和球隊主場紐約巴克萊中心的全部所有權。整個交易將在今年9月底前完成。

蔡崇信去年出資10億美元收購籃網49%的股權。此次交易被美職籃批准並完成後，蔡崇信將成為球隊和球館的唯一出資人，實現完全掌控。不少美國媒體報道稱，51%股權價值13.5億美元左右，巴克萊中心全部所有權大致在10億美元左右。 ■新華社

港單車隊

韓國場地賽攬冠亞

香港文匯報訊(記者黎永淦)香港單車代表隊在韓國國際場地單車賽有出色表現，憑藉楊倩玉/逢瑤及梁寶儀/梁穎儀包辦女子麥迪遜、亞軍，今屆賽事港隊已累積獎牌1金2銀3銅。

一連4天的韓國國際場地賽已於周五落幕，香港單車代表隊因有小將正在山西征戰全國青年運動會，是項國際賽事便由其餘成年車手肩負為港爭光的使命，並繼續為奧運搶分。今次韓國國際場地賽為UCI二級場地賽，一眾港將在多個主項有水準發揮。在20公里女子麥迪遜，香港的楊倩玉/逢瑤表現出亞洲錦標賽金牌組合的風範，最終以49分衝得冠軍，「姊妹班」梁寶儀/梁穎儀則以32分奪得銀牌。

此外，短途女將李燕燕也於爭先賽不敵佔主場之利的名將李慧珍，收穫一面銀牌；楊倩玉也於女子全能賽獲銅牌。

男子隊方面，雅加達亞運金牌「仔寶」張敬樂/梁峻榮，於40公里男子麥迪遜不敵兩支東道主組合，以40分躋身三甲之末。梁嘉儒/繆正賢得35分屈居第4名；羅子駿也在男子爭先賽踩得銅牌。

李詩穎二青會公路賽居亞

另外，正在山西進行的第二屆青年運動會，港將李詩穎在體校甲組女子78公里個人公路賽，僅負昆明市體育學校的唐欣屈居亞軍。



港隊兩組合楊倩玉/逢瑤及梁寶儀/梁穎儀包攬韓國場地賽麥迪遜冠亞軍。 資料圖片

鍾伯光專欄

腦退化與肌肉流失有關



不時聽到身邊朋友說他們的父母最近不小心跌倒，導致骨折和影響正常活動能力，最終要依賴輪椅出入。一些更因為跌倒時撞傷頭部或扭傷頸椎，傷及神經以致影響正常活動能力。當然，身邊朋友的父母，大部分都年過80歲，到了這個年紀，跌倒這意外也是意料中事，但不表示無法預防或避免。如果能夠及早鍛煉好身體，並且了解多一些可能導致跌倒的原因，那麼跌倒的風險便可以減低。除了外在環境因素的影響，例如路面突然出現不平坦或濕滑，甚至突如其來有人衝出以致正在行走的你被撞倒外，你本身的體能和心智狀態是一個重要的因素。在體能上，其中重要因素是肌肉的力量和關節的活動能力。一些平日很少運動的長者(65歲或以上稱之為長者)，肌肉量(Mass)和肌肉力量(Strength)都會隨着年齡增加(指在30歲打後)而減少和下降。此外，關節活動能力和活動速度(Gait Speed)也會下降，當肌肉量低於每平方厘米7kg(男)或5.7kg(女)；而手拉力又低於26kg(男)或18kg(女)；活動速度低於每秒0.8米(男/女)時，便屬於肌小症(Sarcopenia)患者。

肌小症的出現，主要是跟長年累積下來的缺乏肌肉鍛煉的生活模式有關。因此多發生在長者身上。而最近的研究亦發現肌小症跟腦退化、尤其是阿茲海默症(為德國醫生阿茲海默所發現，俗稱老年癡呆症)有關。換言之，肌小症患者有較高的老年癡呆症風險，而研究同時發現相若的相關數據，隨老年癡呆的嚴重性而增加(早期36%；輕度45%；重度60%)，換言之，老年癡呆症愈嚴重的病人，同時患上肌小症的機會也就愈高。雖然這是相關性的數據，但也可以提醒我們肌肉和力量鍛煉對長者的的重要性。 ■浸會大學體育及運動學系教授 鍾伯光