

精銳盡出 直落三局橫掃阿根廷

中國女排全勝

五奪世界盃

習近平

電賀中國女排奪冠

中國女排奪得2019年女排世界盃冠軍，成功衛冕。中共中央總書記、國家主席、中央軍委主席習近平致電，向中國女排全體隊員、教練員表示熱烈的祝賀和誠摯的問候。

習近平指出，在2019年女排世界盃比賽中，你們以十一連勝的驕人成績奪得了冠軍，成功衛冕，為祖國和人民贏得了榮譽。你們在比賽中不畏強手、敢打敢拚，打

出了風格、賽出了水平，充分展現了團結協作、頑強拚搏的女排精神。我向你們表示熱烈的祝賀和誠摯的問候！

習近平強調，今年是新中國成立70周年，新中國取得的舉世矚目的偉大成就是全黨全國各族人民團結一心、艱苦奮鬥幹出來的。希望你們繼續保持昂揚鬥志，不驕不躁，再創佳績。

■新華社



2019年女排世界盃昨在日本圓滿結束，提前一輪奪冠的中國女排於凌晨科戰以3：0輕取阿根廷達成11連勝，繼1981、1985及2003年後，第四次以全勝姿態封王，加上2015年奪冠，這也是中國隊第五次登頂，成績驕人，國家主席習近平也特別致電祝賀！

雖然已經提前衛冕，不過中國女排仍於凌晨科戰這場例行公事精銳盡出，朱婷、張常寧、顏妮、袁心玥、丁霞及龔翔宇六名常規正選率先上陣。雙方實力有明顯差距下，中國女排首局憑藉尾段連取8分，以25：17先下一城。第二局阿根廷始終未能突破「中國長城」的強勁網，以14：25再輸一局；第三局中國隊相繼換入姚迪、鄭益昕，及劉曉彤等多名後備，不過球隊的優勢並未因此受到影響，以25：12大勝，最終中國女排以3：0橫掃阿根廷，以11戰全勝的輝煌戰績完成賽事，亦是球隊第四次以全勝姿態稱霸世界盃。

中國隊今場火力平均，共有五名球員得分「上雙」。連向來嚴格的主帥郎平亦忍不住稱讚球隊：「我們賽前對阿根廷不是很了解，越不了解賽事就愈難打，球員在奪冠後如何調整心態應戰也是難題，我們也沒想過能夠11場全勝，只是一場場去打，16個球員都為球隊有所貢獻，這是很不容易的。」

郎平激動流下幸福淚

「提前奪冠後，非常考驗運動員的專注力，如何壓制住自己的興奮心情，把最後一場比賽打好。」在郎平看來，比賽前半程隊伍仍沒有太投入，但看到一些危機後，又全身心投入比賽，最終取勝。「沒想過會以全勝戰績收官，」回憶起

隊伍的11連勝之路，郎平情難自已，在混採區流下了幸福淚。儘管郎平試圖腳步抑制住情感，但終被自己內心的澎湃「擊倒」，掩面結束了採訪。

而第二次參加世界盃並隨隊奪冠的劉曉彤則坦言，隊伍有了年輕後備力量後充滿朝氣，比賽中打得非常成熟。出色的二傳手丁霞也認為中國隊發揮整體平穩，充分反映此前集訓的結果。

女排世界盃昨結束單循環賽最後一輪的較量，上海外援拉森領銜的美國女排以3：1挫韓國，10勝1負28分斬獲銀牌。俄羅斯昨以1：3不敵巴西，8勝3負23分獲得銅牌。

■香港文匯報記者 郭正謙



中國女排衛冕世界盃，為祖國送上最佳的生日禮物。

微博圖片

女排世界盃終極排名榜(前五名)

1	中國	11	0	32	3	俄羅斯	8	3	23
2	美國	10	1	28	4	巴西	7	4	21
					5	韓國	6	5	18



賽後，郎平(中)被球迷包圍。

梁瑞競走奪金 獻禮國家七十華誕



梁瑞率先衝過終點。路透社



梁瑞身披五星紅旗向場邊觀眾致意。路透社

在當地時間29日凌晨結束的多哈田徑世錦賽女子50公里競走比賽中，中國選手梁瑞克服高海拔挑戰勇奪冠軍，為中國隊摘得本次賽事中的首枚金牌。賽後梁瑞表示要用這枚金牌獻禮新中國七十華誕。

「今(昨)天的比賽我感覺意義非凡。這次世錦賽正值新中國七十華誕，這個冠軍也是我送給新中國的生日禮物。祝願祖國母親繁榮昌盛、蒸蒸日上。」梁瑞說。

奪冠後的梁瑞身披五星紅旗，和隊友李毛措、馬發穎一同在掌聲和歡呼聲中向場邊觀眾致意。

由於多哈天氣溫度高、濕度大，賽事主辦方將比賽安排在當地時間28日晚上11點半開賽。比賽開始後，意大利選手吉奧爾吉率先加速開始獨自領走。中國選手梁瑞和李毛措在比賽進行到6公里時追上吉奧爾吉，不久之後賽術衛冕冠軍、葡萄牙老將恩里斯也加入領走集團。

走完20公里後，梁瑞和李毛措開始加速，並逐漸甩開其他競爭對手。隨後25歲的梁瑞越走越快，到25公里時已經領先李毛措14秒。之後她不斷擴大領先優勢，最終以4小時23分26秒的成績獲得冠軍。李毛措落後3分14秒獲得銀牌，吉奧爾吉以4小時29分13秒位列第三。馬發穎最終名列第五。

而備受關注的男子100米準決賽，中國選手蘇炳添、謝震業分別跑出10秒23和10秒14，無緣晉級決賽。上屆世錦賽銀牌得主科爾曼以9秒76的成績最終在決賽強勢奪冠，將個人最好成績提升了0.03秒。

■新華社

鍾伯光專欄



什麼時間運動最能清脂？

我認識一些愛好運動的朋友，總是堅持在大清早做運動。因為他相信早上空氣清新一些，而且在早餐前運動，可以幫助燃燒更多體內儲存的脂肪。

另一邊廂，卻有些朋友慣常在黃昏時段做運動，認為這樣可以幫助把整天工作積聚下來的精神疲倦和壓力在運動時釋放出去。而且，運動後食晚飯會較細胃口，藉此減少能量的吸收。

根據研究結果，大清早起床便做運動，的確可以幫助消耗較多的身體脂肪。因為早上起床時，體內的皮質醇和生長激素的水平較高，有利於燃燒體內儲存的脂肪。此外，早上運動後，生理和心理都變得活躍起來，有助工作的專注力和所需的體力，但如果早上的運動量過高而在運動後未能及時補充體內損失了糖分，當到下午三、四點的時候身體可能出現體力下降。同時會影響專注力和思考能力，嚴重者可能出現昏睡，影響工作表現。

至於黃昏做運動，也可能會影響睡眠的質素，例如遇上當天工作繁重，下班後身心俱疲，但仍強迫自己完成一課較劇烈的運動，這樣可能會影響接下來晚飯的食慾，降低身體的吸收和第二天的恢復，而劇烈的運動往往增加肌肉和關節的負荷，並且出現酸痛沉重的感覺，影響睡眠的質素。

在平日上班日子，我習慣在黃昏後如七點左右做運動，每次約45分鐘至90分鐘，運動完畢後會洗個舒服的澡才去食飯。因此，在9時許食飯當然不會食得太飽，約七成已經足夠。到了周末有時會在上午運動，炎夏時，我更加會找些時間在烈日當空的中午時分跑步，讓身體繼續接觸這種酷熱環境。說到底，什麼時候做運動都可以，最重要是了解自己身體狀況而給予時間適應和調整。因此，時間不應是不能做運動的藉口。

■浸會大學體育及運動學系教授 鍾伯光

港超兩仗和氣收場 東方止連勝

香港文匯報訊(記者 黎永淦) 周日兩場中銀人壽香港超級聯賽順利舉行，榜首的東方龍獅在半場落後0：2之下，與和富大埔踢成3：3，連勝走勢告終；同日另一仗，冠忠南區憑查維斯完場前建功，1：1逼和佳聯元朗，連續兩仗失分後仍緊守次席。

受到港島區示威人潮影響，昨日原定在跑馬地及港會場上演的兩場低組別賽事都要延期，猶幸兩場九龍區上演的港超聯如期進行。冠忠南區在旺

角場迎戰佳聯元朗，竟然大部分時間演出失準，客軍完場前由米基爾中路硬闖後射入開紀錄，主隊87分鐘把握對方中堅王睿受傷離場治理時間，由查維斯接應傳中頂入搶回1分。

黃昏時間於將軍澳運動場上演的另一場比賽，東方龍獅與和富大埔合演入球騷。客隊上半場由辛祖梅開二度領先2球，東方龍獅59分鐘由馮慶輝頂入，艾華頓再於62及79分鐘建功反超前，但後備陣的傑志借將中村祐人完場前4分鐘射入，為和富大埔追成3：3完場。

■艾華頓(右)梅開二度，一度助東方反超前。新華社



長話短說

舉重世錦賽 中國十金創最佳



在泰國芭堤雅舉行的舉重世錦賽當地時間27日落幕。當日在女子87公斤以上級比賽中，中國隊小將李雯雯(左圖)以6舉均成功的精彩表現力克俄羅斯名將卡什麗娜，收穫中國隊第10金。至此中國隊在本次世錦賽完美收官，在參賽的13個級別中獲得10個級別的總成績金牌，全部為奧運競賽項目，男女隊各奪得5金，並刷新15項世界紀錄。

中國舉重協會主席周進強說：「本次世錦賽中國舉重隊派出20名運動員參加14個奧運級別中的13個，最終獲得總成

績10金5銀3銅，超出了賽前預期，取得了中國舉重隊參加世錦賽的史上最好成績。」

■新華社

港棍網球隊室內世錦賽第18



港將麥浩駿(左)遭對手狙擊。

香港男子棍網球隊在加拿大舉行的世界室內棍網球錦標賽以第18名完成賽事。首次參與四年一度世錦賽的港隊，小組賽以1勝3負的成績位居第4名，故只能競逐9至20名排名賽。在排名賽分別以10：12不敵蘇格蘭，19：2大勝哥斯達黎加，以及在最後一仗以14：16不敵瑞士，未能爭取更高的名次，以第18名完成賽事。

本屆賽事共有20支參賽球隊，冠軍將由東道主加拿大及易洛魁聯盟爭奪，兩隊分別在較早前的準決賽擊敗英格蘭及美國。

■香港文匯報記者 陳曉莉