



● 愉園(白衫)爆大冷以0:3大敗在晉峰腳下。
足總圖片



● 費蘭度完場前攻入「絕殺球」，助東方險勝飛馬。
球會圖片



● 東方門將葉鴻輝「深色球」成功救險。
新華社

費蘭度連續兩仗絕殺對手

東方險勝飛馬 保爭標希望

榜首的傑志只有3分距離，今季錦標之爭尚存變數。今周大戰，東方龍獅繼上周反勝理文後，再由費蘭度完場前攻入「絕殺球」，作客元朗大球場以1:0險勝天水圍飛馬，與香港文匯報訊(記者 黎永淦)「中銀人壽香港超級聯賽」

兩隊賽前分別排在聯賽榜第2、3位，只有勝方才能保住爭標希望。今仗也是天水圍飛馬次循環最後一場主場，共吸引2,106人捧場，創下近季新高。主隊過去3仗先後反勝冠忠南區、理文及晉峰，士氣正值頂峰，不過中場黎格爾因累積第5面黃牌停賽，加上胡晉銘及劉學銘都因借將身份未能上陣，因此被迫變陣出擊。受傷兵困擾的東方龍獅也不遑多讓，盧卡斯、艾華頓及艾華度都未入大名單，甚至要以利馬客串中鋒。

主隊久攻不下 埋輸波伏筆

主隊比賽初段稍稍佔優，謝朗軒8分鐘首次射門，可惜被敵衛擋出。東方龍獅17分鐘也有林恩許起腳，被對手護空門救出。之後兩隊各有埋門，惟都未能威脅對方門將。換邊後，天水圍飛馬藉角球攻勢爭取埋門，但均只屬隔靴搔癢，羅振庭69分鐘的勁射以及古安奴72分鐘的頭攻，亦逃不過葉鴻輝的十指關。主隊遲遲未能打開紀錄，埋下輸

波伏筆。

一度受壓的東方龍獅，戰至補時階段奠定勝局，費蘭度一次個人表演後，起腳射破梁興傑十指關，繼上仗對理文之後，再一次為東方龍獅「絕殺」對手。費蘭度賽後喜出望外，並寄語要提前做好自己才有望爭標：「我知自己未在最好狀態，但我已付出100%。現時不能只想着傑志，要先集中精神做好自己。」

東方龍獅連續兩周險勝後，聯賽榜已迫至只落後傑志3分。不過足總至今尚未明確表示會否如期進行第3循環聯賽，若果取消的話，聯賽只餘下兩周便會決出冠軍。

愉園爆大冷 慘吞晉峰三蛋

同日的另一場賽事，愉園在收一眾主力外援之下，爆大冷以0:3大敗在晉峰腳下，兩循環被對手「雙殺」，聯賽榜排名下降2級至第7，原居榜尾的晉峰則跳升3級至第5。

奪冠

香港浸會大學女子足球隊於昨日下午假白石角運動中心舉行的「2020-2021大專體育協會女子足球賽」決賽中，激戰下先後憑潘嘉嘉和王潔樺的入球，以及張靖彤梅開二度，以4:2擊敗香港教育大學，勇奪冠軍。



2020-2021 中銀人壽香港超級聯賽

(截至4月24日)

排名	球隊	賽	勝	和	負	積分
1	傑志	12	8	4	0	28
2	東方龍獅	12	7	4	1	25
3	天水圍飛馬	12	6	1	5	19
4	理文	11	4	3	4	15
5	晉峰	11	3	0	8	9
6	冠忠南區	11	2	3	6	9
7	愉園	11	1	6	4	9
8	標準流浪	10	1	5	4	8

外媒爆孫楊將戰奧運選拔賽

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)中國游泳冠軍賽暨東京奧運會選拔賽將於4月30日至5月8日在山東青島舉行。據美國游泳網站swimswam.com報道，中國名將、奧運冠軍孫楊將參加這項奧運選拔賽，如果消息屬實，這將是該位里約奧運男子200米自由泳金牌得主時隔467天後正式復出。

2018年9月，孫楊在家接受突擊興奮劑檢查中，因對檢查官的資格和正當性提出異議，而拒絕配合，遭世界反興奮劑組織(WADA)多次告發，2019年2月28日由三人仲裁小組組成的國際體育仲裁法庭判罰孫楊禁賽8年。

隨後孫楊向瑞士最高法院上訴。今年1月瑞士聯邦法院認為，三人仲裁小組主席在社

交媒體上發表了針對性言論，決定推翻禁賽令，將案件發回重審。本月初國際體育仲裁法庭宣布，孫楊案的第二次聽證會將於5月24日至28日由全新的三人小組對此案進行重審。而世界反興奮劑組織則要求在7月23日的東京奧運會前公布孫楊案結果。

不過，在重審之前，孫楊仍積極備戰。據swimswam.com報道孫楊將參加本月30日揭幕的中國游泳冠軍賽暨東京奧運會選拔賽。這項賽事雲集了全國泳壇頂尖選手赴賽，包括國家隊成員徐嘉余、葉詩文、張雨霏、劉湘、李冰潔及王簡嘉禾，他們將全力參賽，力爭東京奧運入場券。而今次賽事，也完全遵照東京奧運賽程，於上午進行決賽。



● 游泳網站swimswam.com報道，孫楊將參加奧運選拔賽。

陳仲泓 呂麗瑤膺香港欄王欄后



● 陳仲泓(右)昨在男子110米欄奪冠。田總供圖

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)「ASICS香港田徑系列賽2021-系列賽二」昨日於小西灣運動場完成首日賽事。陳仲泓與呂麗瑤分別獲封欄王欄后。

昨日，香港紀錄保持者陳仲泓於男子110米欄初賽以14秒14的成績首名晉級，最終於決賽以14秒20奪得冠軍。亞軍及季軍由呂俊人及趙柏賢分別以14秒75及14秒76奪得。

女子公開組100米欄方面，呂麗瑤一枝獨秀，以13秒51的成績奪得金牌，盛楚殷及廖海茵分別以14秒24及14秒43完成賽事。

另外，張靜嵐在女子公開組跳高項目中以1米76奪得冠軍，鍾慧欣及鄧伊程齊齊躍過1米73成為雙亞軍。

比賽今日繼續，屆時陳銘泰、馬嘉豪與俞雅欣將分別在男女公開組跳遠比賽亮相。

長話短說

粵遠連續兩年會師CBA總決賽

2020-2021賽季中國男籃職業聯賽(CBA)23日晚結束季後賽準決賽第二回合的較量，遼寧隊以122:117戰勝浙江隊，以大比分2:0淘汰對手挺進總決賽，連續兩年與廣東隊上演總冠軍之爭的巔峰對決。上個賽季的粵遠巔峰對決，廣東隊以總比分2:1戰勝遼寧隊，第十次獲得CBA總冠軍。本賽季CBA總決賽將於本月27日開始，依然採取三戰兩勝制。 ● 中新社

舉重亞錦賽 田濤為中國隊添金

里約奧運會亞軍田濤(右圖)當地時間23日在烏茲別克首都塔什干進行的舉重亞錦賽中，力克伊朗、韓國對手，以386公斤的總成績拚下男子96公斤級總成績金牌。27歲的田濤憑藉第二次試舉的175公斤進入挺舉決賽，挺舉是田濤的強項，現有的231公斤的挺舉世界紀錄就是他在2019年創造的，最終他第二次試舉成功舉起211公斤，總成績達到386公斤。截至當日，中國隊參加了9個奧運級別的競爭，拿下其中8個級別的總成績冠軍。 ● 新華社



行好還是跑好?



鍾伯光 專欄

經常遇到一些朋友問我，步行好還是跑步好?步行是否不夠運動量?對鍛煉身體有沒有幫助?

我的答案是步行和跑步兩者都好，視乎你個人的體能水平、身體狀況、鍛煉條件和鍛煉目的。這裏的跑步是指緩步跑或長跑，非短距離的高速跑步。步行和長跑都是有氧運動，有利改善心肺耐力、減肥、紓緩精神緊張、壓力、沮喪、焦慮等。

首先我們來了解步行和跑步在動作上的主要分別。步行屬於低撞擊運動，因為在步行的過程中，雙腳沒有做同時離地的動作，換言之，在左右腳交替向前步行時其中一隻腳必定接觸着地面，沒有跳起或騰空的動作，對下肢關節，包括髖、膝、足踝都不會造成較大的撞擊力，因此可減少由於長期重複的撞擊而可能造成的慢性創傷。而這種低撞擊和低運動量的步行運動尤其適合平日少運動、身體肥胖、上了年紀、患有慢性疾病，例如心血管病、糖尿病等人士參與!

雖然上述講到步行的運動形式屬低運動量運動，但如果步行時加快節奏和步幅再加上主動大幅的擺手動作，那麼其運動量與緩步跑的運動量相若，甚至超過。因為緩步跑也分不同的水平和速度，慢而步幅小的緩跑，其能量消耗不及急速和大幅擺手的步行多。從上述考慮，年長體弱、過重或肥胖人士，適宜從事步行，由慢步逐漸增加步行的速度和持續時間，並且每次堅持30分鐘或以上，每星期最少做5至6次。當身體逐步建立基本的心肺耐力和體重慢慢減輕，你便可以再逐漸調高步行的速度、擺手幅度、每次步行的時間甚至中間加插10至15分鐘的緩跑，這樣便可在安全鍛煉下增加運動的效果。

● 香港浸會大學體育系主任 鍾伯光