NBA總決賽昨日進行第四戰，湖人「LA連線」上半場加起來雖然只拿16分，但下半場大爆發，勒邦占士（LeBron James）交出28分、12個籃板、8次助攻，加上戴維斯（Anthony Davis）拿22分，聯手帶領湖人以102:96擊敗熱火，場數領先3:1，奪取總冠軍「叫胡」。

■戴維斯（左）與勒邦占士聯手助湖人勝出。 法新社

■戴維斯表現出色。 路透社

■勒邦占士帶領湖人贏波。 法新社

湖人LA連線

總冠軍叫胡

湖人今仗贏波後，距隊史第17冠僅剩一步之遙，而過去總決賽唯一在場數1:3落後成功翻盤的球隊，就是湖人當家球星勒邦占士在2016年所領軍的騎士，當年他們成功逆轉擊敗勇士奪得隊史首冠。在總決賽史上前35次場數3:1領先，共有18次領先球隊在第5戰順利封王，另外14次則是在第6戰畫上休止符，僅有3次落後一方的球隊能把戰線延長至第7戰。

占士強調：工作還沒結束

勒邦占士很清楚總決賽第4戰的重要性，因此今仗賽前他告訴隊友，表達此戰「必勝」的決心。他坦言，這應是他生涯最重要的一場比賽，因為他明白，一旦讓強大的熱火將場數追成2:2，對熱火的意義是什麼。

如今湖人不但拿下勝利，並在總決賽「叫胡」，攤開歷史紀錄也一面倒看好湖人，不過勒邦占士賽後仍強調：「我們的工作還沒結束。」

另外，勒邦占士今仗全場攻下28分，今年季後賽累積得分達512分，生涯第9度單一季後賽累積得分破500大關，超越「籃球之神」米高佐敦，躍居史上第一。

而總決賽第5戰，將於周六上午9時開打，若湖人順利封王，將追平波士頓塞爾特人的17冠，並列NBA史上之最。

■火箭當家球星韋斯布魯克。 資料圖片

韋斯布魯克超暖心 離泡泡園區留巨額小費

火箭當家球星韋斯布魯克，在離開奧蘭多迪士尼世界的「泡泡園區」前留下了8,000美元巨額小費及一封感謝信，表達他對房務人員悉心照顧的感謝。火箭在今年NBA季後賽止步次輪，球隊黯然離開奧蘭多迪士尼世界的泡泡園區，而韋斯布魯克的暖心舉動，在園區內成為最轟動的新聞。除了留下巨額小費外，據報，韋斯布魯克退房時房內幾乎一塵不染。對此韋斯布魯克當事人也大方承認，「他們把我們照顧得很好，他們花了時間還有精力完成高水準的工作，這是對的事，而我也喜歡做對的事。」

李浩賢遇車禍後領悟人生

香港壁球運動員李浩賢上月在屯門公路遇上交通意外肋骨骨折，他日前已出院返家休養，並表示在住院休養期間反省人生。

李浩賢於上月19日早上7時許，在屯門公路往荃灣方向近汀九橋駕駛私家車，失控撞向石壆後一度被困，他自行報警後送院留醫，直至日前出院。身為兩女之父的李浩賢透露，意外讓他反省人生，「我多了用第三者的角度去看人和事，在我的生命裏，其實幸運一直伴隨着我。這次交通意外亦不例外，恐懼、痛楚與成功、喜悅的感受截然不同……我慶幸在孤單的時間並不寂寞，而痛楚亦令我知道呼吸是一種減痛的方法，同時也證明我仍活着……很抱歉令家人、好友、教練擔心，多謝你們。有你們在我身邊，我感到十分幸福。」李浩賢指醫生預計仍需1至2個月休養，32歲的他亦有信心未來能重返球場作戰。李浩賢曾在2017年首奪壁球亞錦賽金牌，翌年於雅加達亞運會奪得壁球男單及男團兩面銀牌，世界排名最高達男單第12位的他，現居世界排名第46位。

■香港壁球運動員李浩賢。 資料圖片

假波疑雲

法國國家賭博監管局昨日透露，法網女雙首圈賽事發生疑似打假波，但未有公布球員姓名或其他詳情；據悉有問題的比賽是，由羅馬尼亞雙姝米度和迪芝（見圖），對俄羅斯的施茲歌娃和美國的賓高。

延後一年

受疫情影響，第八屆全港運動會將延後一年於2021至2022年舉行。特區政府康樂及文化事務署昨日表示，原定於今年開始的十八區運動員選拔將延期至2021年4月至2022年1月舉行，區際體育比賽則順延至2022年3月開始。

不要給疫情打敗

體得起

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

新冠肺炎繼續在全球肆虐，香港情況相對其他國家和地區已算相當不錯，但每天的感染個案仍然未到零的指標，因此大眾市民的防疫措施必須維持，以免爆發第四波的感染。

在限聚和較早時多種運動場地和設施的關閉下，很多人，尤其是學童，都習慣了留在家中的生活模式，特別在炎夏的暑假，有冷氣的室內生活已經削弱了很多人到戶外活動的習慣和意志。而網上授課和網上遊戲更加促使這些學童不願接觸室外沒有冷氣供應的環境，更何況要他們在這種炎熱環境下從事一些導致汗流浹背的體力活動，那真是難上加難了。

但對這些學童而言，除了讀好書外，同樣重要的是鍛煉好身體，並且培養出運動習慣，能夠自發性維持終身運動的動力。但理想是這樣，能夠做到的卻是少數，當中父母的責任最重要，如果父母本身也沒有運動習慣，尤其是抗拒戶外活動，便很難要求他們做到以身作則，親自帶同他們的子女外出運動。

今次的新冠肺炎也提醒了我們維持身體健康的重要性，因為證明了那些患有慢性疾病，如心臟病、糖尿病、肥胖、高血脂或高血壓等染疫者，其感染後的死亡率也較健康人士為高。因此我們必須堅持恒常運動鍛煉的習慣，就算在疫情中各種運動場地和設施的關閉下，我們仍然可以找到運動的方法和出路。當然，這也是講易做難的實際情況，而在沒有恒常運動下，體能便會退步，需要一段時間才能逐漸恢復到原先的水平。對上了年紀的人士，這個恢復過程需要較長時間，如果太急進，身體便可能會出現問題，像上星期的4天長假期裏出現多宗游泳和行山等意外，也可能跟上述因素有關。