



昨日 NBA 常規賽，湖人對陣太陽，兩隊同位西岸且戰績接近，太陽 22 勝 11 負，而湖人就 24 勝 11 負。此前兩連捷的湖人似乎今場又有所鬆懈，最終以 104:114 輸太陽，送對手升至西岸第二，自己就跌落第三。

對湖人而言，其實就不是自己偷懶，而是除安東尼戴維斯外，又多了古斯馬同馬克加索兩位大將受傷缺陣，占士自己都表示，「我們前 2 場比賽打得咁好，搵番節奏，結果今場再有 2 個主力無法出賽，實在令人沮喪，特別在球隊剛進入良好節奏的時候。」

占士場上也出盡全力，面對好友基斯保羅都無異面，取得全場最高 38 分，包括第二節的一記大力「入樽」。而太陽這邊，雖然主力保卡在第三節因質疑裁判被判罰落場，教練米卡布歷捷斯就表示並不緊張，做好自己的事就得，可見對自己帶領的球隊十分有信心。果然太陽一路領先，到第四節最多有 14 分的優勢，5 人得分上雙，正選唯一得分單位數的基斯保羅就另闢蹊徑交出 10 次助攻。而湖人得分雙位數的就只有 4 位球員，最終不敵。

同伊巴「參政風波」未息

另一方面，AC 米蘭球星伊巴謙莫域與勒邦占士之間的「參政風波」就愈演愈烈。占士日前表示自己不會停止為不公發聲，更指伊巴是偽君子，因為他在 2018 年也曾於家鄉高呼反對種族主義。

一向傲氣的伊巴昨日再反擊，澄清自己不是偽君子，強調所有人都應該各司其職，不應踩界。他表示：「種族主義和政治是兩碼子的事。我們運動員團結世界，政治則分裂世界。」



隊友傷又傷 占士獨力難支 湖人頹過

■雖被判落場，保卡依然有 17 分進賬。

■保卡止籃得分。

■占士取得 38 分，但球隊依然輸波。

火箭：將退休夏頓球衣
季初鬧出「賣我」風波後，夏頓傳出和舊主火箭不歡而散，最後透過四方交易被送去網隊，不過近日夏頓為幫助侯斯頓災民出錢出力，火箭隊老闆昨更宣布，球隊預計將退休夏頓的「13 號」

球衣高掛，兩者關係似乎已經重修舊好。當初夏頓離開火箭鬧得滿城風雨，他被交易至東岸後，不但有憤怒的球迷怒燒他球衣，連他在侯斯頓投資的新餐廳 Thirteen 都被大量負評灌爆，不過為了援助飽受暴風雪所苦的侯斯頓居民，夏頓的餐廳日前免費提供 3,000 份食物，還另外提供飲用水給災區。



■夏頓早前因「交易風波」傳與火箭不和。



「球皇」落敗
7 屆世錦賽冠軍、現年 52 歲的「桌球皇帝」亨特利，自 2012 年宣布退役後，昨晨在直布羅陀公開賽復出，雖然亨特利賽前獲「火箭」奧蘇利雲鼓勵，形容他為「桌球界的老虎活士」，在第二局也一度打出破百的 111 分，但這名蘇格蘭球手在首圈仍以局數 1:4，敗給 35 歲的英國球手沙治。

福原愛或婚變？ 只認約會友人

中國台北及日本乒乓球金童玉女江宏傑、福原愛近日屢傳婚變，早前，福原愛在推特發文，首度回應婚變謠言，她寫下：「這幾日來一直被周刊緊盯心情感覺很鬱悶，直接來問我就好了」，昨日出版的雜誌《女性 SEVEN》則刊出福原愛和一名男子在橫濱約會的照片，點名她有外遇還過夜。另有日媒爆料，福原愛已經向江宏傑提出，決定 1 月離婚。



■福原愛坦承與朋友約會。

《女性 SEVEN》打給福原愛求證，她很冷靜地表示，她是我的好朋友，很支持我的一個重要朋友，我最近心情不穩定，確實有去飯店休息，但我們是訂了兩個房間。她也承認該男子有去她家，但一樣是在不同房間過夜。而另一方面，江宏傑則正在錄製電視節目，製作單位表示，江宏傑沒事，很敬業地在工作，一切正常。

據悉，福原愛和約會對象已認識 6 到 7 年，今年開始變得很熟絡，兩人趁福原愛回日本時約會。有網友表示，會發生這樣的事情，背後一定有故事，異國婚姻真的不容易。還有人表示，他們甜蜜的結婚畫面還在腦海中，現已變成外遇，太令人感傷。

迎接汗水的日子

春回大地，百花盛開，又是我們迎接更多汗水的日子。而這些汗水是來自我們的體力運動，也是為自己健康需要付出的重要部分。

過去 2、3 個月，天氣清涼乾燥，特別適合戶外運動，而在疫情運動設施封閉下，很多市民都跑去行山，造成多個行山熱點人頭湧湧，行山徑也出現塞車現象。

雖然最近大部分運動場地已經重開，但戶外活動和行山熱潮依然持續。從推廣大眾市民運動的角度看，戶外活動或行山人數增加當然是好消息，因為運動有助提升體能，增加身心健康，對於對抗疾病也有益處。特別是一些人士在疫情期間減少外出，運動量也減少了，當疫情措施放寬，便重出江湖再次加入運動的行列。對這些重投運動懷抱的人士，在給予鼓勵的同時，還需要加以提醒一些運動安全事項。

首先需要了解本身的體能和身體狀況，尤其是上了年紀的人士，在一段時間停止運動後，體能自然下降了，體重都增加了，這兩項重要的內在因素會減低你身體活動的能力，換言之，之前能夠輕鬆行畢的一條山徑，現在可能要很費力才能完成。在這種情況下，體力下降兼要支持更重的身體令到自己體力活動退步是一個合理的結果，因此，在心理上要懂得調整，避免對自己能力的過分要求。

此外，外在環境因素也不能忽視。最近天氣回暖，氣溫經常升至 20 多度，加上春天帶來較濕潤的空氣，這兩項因素都會削弱我們體力活動的表現。如果你記得，每年到了 3、4 月，都會發生行山人士體力不支的個案，因此，我們要因應這外在因素來調低自己的運動量和體力的要求，避免不愉快事件發生。



體得起

鍾伯光
運動及健康學系教授、
香港浸會大學體育、