

居里8季三分波破200創超狂紀錄

史上第一人!

■居里與教練開心慶祝佳績。美聯社



居里昨日在NBA常規賽中，射入5個三分球，今季三分球命中數達到201個，締造超狂紀錄，成為史上第一人。

西岸排名第十的勇士，昨日在主場以122:121、1分之差險勝強敵東岸第三的公鹿，當家一哥居里貢獻41分、6個籃板及4次助攻，帶領球隊上演12分逆轉秀，也終止連敗低潮。

居里全場21射14中，包括三分球10射5中，今季三分球命中數來到201個，成為NBA史上唯一生涯8個球季都能命中至少200個三分球的球員，昨日也是他職業生涯第102次得分單場突破35分，正式躍上歷史排行榜第24名。另一方面，居里在勇士隊的總得分累積達到17,695分，距離前輩張伯倫僅差88分，有望在最近幾場比賽內完成超越，成為隊史得分王。

勇士主帥卡爾賽後說：「球隊下半場落後12分從後趕上，面對強隊打出這種表現，眾將令人自豪。」

球隊低迷 獨力拯救

勇士雖然險勝公鹿止敗，但賽前卻爆出更衣室風暴，居里對此坦言，近期連敗令休息室氣氛不佳，「老實說，目前就是努力去試着解決所有問題，然後嘗試重新培養大家對比賽的熱愛。」在他過去出戰的4場比賽中一共拿下146分，場均得到36.5分，顯示居里為了爭取勝利已經竭盡全力。

■居里竭盡全力帶領球隊走出低迷。美聯社



■印尼羽毛球球后王蓮香(前)。法新社

印尼球后反對羽聯擬改制

BWF世界羽聯日前在官網宣布，將重啟計分制的討論，將原本的3局21分改為5局11分，5月份將在會員大會上進行表決，不過20世紀印尼羽毛球球后、也是1992年巴塞羅那奧運會女單金牌得主王蓮香卻表明反對11分制。

印尼羽協早前向世界羽聯提交了關於更改21分三局兩勝制為11分五局三勝制的提案，其實早在2017年9月就傳出BWF想改制的消息，但3局2勝的21分制已經行之有年，如果改制就要修改比賽規則、就要經理事會投票同意。有媒體曾爆料，BWF想改制，部分原因是考慮到電視轉播可以吸引更多廣告；另一原因就是5局制更容易有爆冷機會，提升賽事刺激程度。

然而王蓮香卻提出不一樣的看法，她在受訪時指出若採用11分制，將大大影響羽球比賽的觀賞性，「這樣比賽很快就打完了吧，可能一局花不到5分鐘，這樣的全英國公開賽或是奧運比賽會好看嗎？」

此外，王蓮香也認為，21分制才能讓大家可以看到比賽精彩、跌宕起伏的過程，然而若是11分制，一旦在比賽中落後，基本上就很難有扭轉輸球命運的機會。

杜蘭特傷歸 夏頓傷缺

據中央社報道，NBA網隊昨日宣布，杜蘭特本周將傷癒歸隊，右腿筋拉傷的夏頓恐將休兵10天。

網隊將杜蘭特放在今日對陣鵜鶘一役的上場球員名單中，若他能上場，將是他自2月13日以來首度出賽。但同時網隊也在聲明中表示：「夏頓稍早接受核磁共振(MRI)檢查後，發現右腿筋有拉傷情況，他將持續休養，且會被放在10天傷兵名單。」

網隊總教練拿殊表示，「這只是我們為了保護他(夏頓)所做的預防措施，他對此感到十分挫折，但如果可以避免的話，我們不會冒險(讓他上場)，我認為正確的決定就是不要冒任何的險。」

在6日網隊擊敗紐約人的比賽中，夏頓只打4分鐘就表示自己右腿筋有緊繃的情況，之後就提前退場。31歲的夏頓，先前就因為一樣的傷勢休息過一段時間，歸隊後也才打了兩場。



杜蘭特

夏頓

站立上班族的苦訴



有天在街市生果檔買水果，跟那位老闆娘寒暄兩句，她向我訴苦說腰骨很痛，需要找張椅子坐下休息。她並且問我有什麼藥可以解決腰痛問題，我跟她說食藥可以暫時止痛，但長遠難以解決她的腰痛問題。治本的方法是要先解決長時間站立的工作模式和利用運動來強化身體相關的肌肉群，包括增加肌肉和關節組織柔軟度的伸展運動。

現時很多工種都要求僱員站着工作，例如售貨員、侍應、部分保安人員等。每天約8小時的工作時間內，大部分

都是站着工作，對於一些要在一個固定的崗位上，上班時間站着工作的員工來說對健康造成的問題更加大。

上班時間站着不動或缺乏走動，會令下肢血管受壓，容易出現血管曲張而引起痛楚，嚴重的需要找醫生做手術治療。在維持長時間站立姿勢，頸、肩、腰背、下肢的肌肉和關節組織會在長時間靜態收縮下變得緊張僵硬而出現疼痛，而且，這些疼痛是慢性和長時間累積而造成，難以在短時間解決和根治。

當肌肉出現痛楚，也是問題變得嚴重的一個警號，如果不針對性下藥立即

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

行動去解決問題，情況只會更加嚴重。首先在工作環境上着手，想辦法減少站着不動的工作模式，例如是否可以旁邊放張椅子，當不太繁忙時可以稍為坐下來讓腰背和下肢肌肉及關節組織稍作舒緩，並且可以做些腿部、頸部和腰背的伸展運動。此外，如果工作空間容許，可以讓自己在小範圍走動一下，或做些踏步運動，增加下肢肌肉的血液循環。此外，下班後可以步行約30分鐘，再加上一些利用自己體重的力量訓練和伸展運動，令因長時間而站立造成，緊張的肌群得以強化和舒緩。



東方獅首

奪菁英盃冠軍！憑藉艾華度和林恩許各建一功，東方昨晚於旺角大球場以2:0擊敗愉園，奪得今季首項錦標外，亦是球隊史上首個菁英盃冠軍。

體得起