

兩場得分單位數 祖蒙特:仲適應緊

昨日NBA常規賽，湖人以101:93擊敗黃蜂，新加盟的球星祖蒙特近來表現反覆，連續兩場比賽得分都只有單位數，他自己就表示，還在適應球隊的打法。

早前對上網隊，湖人大炒對手25分，祖蒙特功勞不小，交出20分11籃板的「雙雙」成績，但之後兩役他就表現一般，13日對陣紐約人得3分，而昨日同黃蜂一戰又只得4分，不過就抓下了12個籃板。他賽後表示：「今場的進攻表現，可能是我職業生涯以來最差的一次，我仍然努力地解決這個問題，不希望因此而失去應有的上陣時間。我加盟的作用雖然主要是提升湖人的防守，但進攻同樣是不容忽視的一環。」



祖蒙特(右)力拒對手。法新社

國際奧委會強調東奧安全

昨日東京奧運倒數踏入100日，但近日日本新冠病毒感染人數再度上升，大阪情況尤其嚴重，令



昨日日本東奧踏入倒數100天。法新社

這個本應慶祝的日子蒙上一片陰霾。國際奧委會就對日本防疫表示樂觀，強調今次東奧會成為最安全的奧運會。受疫情影響，昨日東京都政府未有舉行大規模儀式，改為在政府大樓內舉行小型儀式，為兩款東京奧運吉祥物的雕像揭幕。在儀式上，東京都知事小池百合子表示，會盡最大努力舉行一場精彩的奧運會。國際奧委會協調委員會主席John Coates就強調能按計劃舉行奧運，會實施各種防疫措施，令東京奧運成為人類戰勝傳染病的證明。

霍震霆料港將赴日前須打針

另外，適逢東京奧運倒數100天，港協暨奧委會會長霍震霆昨日受訪時以遲來的春天來形容今屆奧運，他希望國際奧委會可以盡快公布防疫指引，相信所有運動員出發前必須接種疫苗才可出戰奧運：「屆時預計有超過6萬人到日本參加奧運，相信國際奧委會會公布防疫指引，中國已提供一批疫苗予國際奧委會，相信出戰奧運的香港運動員一定要接種疫苗。」



對於NBA聯盟的球員交易，儘管今季的截止日期早已過期，但各球隊還是能和自由球員簽約，對於已經在發展聯盟「畢業」的華籍球員林書豪來說，一直渴望重返NBA卻苦苦等不到通知，昨日他終於忍不住在社交平台發文，希望有球隊能給他機會重返NBA。

林書豪好成績 無人問津

發文求「一個機會」重返NBA

林書豪轉發了一則由《紐約時報》名記者Marc Stein所發布的簽約消息，其中顯示，在溜馬以10天短約簽下比列斯特後，林書豪成為今年發展聯盟中，唯一一個得分前11名，卻還未獲得NBA青睞的球員，他同時發文表示「就只要一個機會，已經準備好了」。

近日就有不少球隊利用10天短約方式，讓球員到球隊來「試工」。在發展聯盟賽事結束後，林書豪就一直持續訓練，希望能夠重返最高殿堂，然而看到湯馬斯、費雷爾等球員都先後被相中，自己卻仍無人問津之下，

他似乎有些着急。

或因為亞裔發聲受影響

截至當地時間13日晚，根據《ESPN》專家Bobby Marks的統計，聯盟過半數球隊都還有空餘的位置，前紐約人記者Nathan Gottlieb就質疑，林書豪是因為近來積極替亞裔受歧視問題發聲遭到刻意忽略。

林書豪是今季發展聯盟中唯一一投籃命中率逾5成，三分命中率逾4成的球員，他的罰球命中率亦高達85%。此外，他的防守效率還高踞全聯盟第二。如此優秀的成績單，卻一直受聯盟球隊的忽視，難怪Nathan Gottlieb要為他打抱不平，他表示林書豪頻頻在社交媒體上呼籲停止仇恨亞裔，球隊或擔心他讓其他球員分心，才刻意忽略他。



林書豪(左)上籃。網上圖片

林書豪發文望重返聯盟。網上截圖

要長壽得向龜學習？



鍾伯光

運動及健康學系教授、香港浸會大學體育、

那天跟幾位朋友談到有關養生之道，當中也提及運動對健康和養生的重要性時，其中一位朋友給我們分享一則由他的朋友傳來的帖文，這帖文開頭的一句是：「喜歡吃什麼就吃什麼，不要讓所謂學者們欺騙你，因為無論如何你仍然會死！」這串說話對於一群享樂主義的朋友來說，當然是立即豎起大拇指說Like，在這半開場白之後便列舉多個例子，試圖證明運動無助延年益壽。例如說跑步機的發明者只活到54歲；體操發明者只活到57歲；球星馬勒當拿只活到60歲；但肯德基創辦人則活到94歲；鴉片發明者活到116歲。還有，總愛蹦蹦跳跳的兔子才活上2年，但完全不運動的烏龜則活上400年（以上只是轉述帖文的大致內容，但沒有尋求真實和原來出處。）最後這則帖文的結論是「休息一下，輕鬆一下，多些吃喝玩樂，過快樂的生活！因為生活是為了生存！」

像上述這種帖文，在網上流傳的可謂不計其數，懂得健康知識和運動科學的朋友會有足夠的判斷能力去批判當中的謬誤。很簡單，兔子是兔子，龜是龜，不同的物種有不同的基因構造和條件。同樣，人不能因為龜的長壽而學習龜的生活習慣而得到長壽。

影響長壽的因素很多，其中遺傳因素佔上一個重要部分，那是我們無法改變的。但後天部分因素卻在我們手裏，這便是我們的生活習慣和生活環境的選擇。相信大部分人都希望長命百歲，但長壽的同時，還要希望擁有一個健康而具活力的生活質素，換言之，是行得、走得、可以獨立自理的老年生活。否則，要長期依賴藥物、醫療和臥床的一種生活，不是我們所追求的。要延續生活的活力，沒有恒常運動，相信難以成事。

澄清無病

世界排名第二的俄羅斯名將梅德韋傑夫(左)在日前因為確診新冠肺炎，退出蒙地卡羅大師賽，有傳言擔心曾經和梅德韋傑夫一起訓練的拿度會受到病毒感染，對此，他的公關團隊昨日便發聲明表示，「拿度絕對沒事，他及團隊已經接受檢測，結果都是陰性。」



港欖換帥

香港欖球總會(欖總)昨日宣布香港蘇格蘭人欖球隊(蘇格蘭人)及前華南虎主帥夏文，將於即將舉行的「亞洲欖球錦標賽」期間執掌港隊帥印，力爭稱霸「亞洲欖球錦標賽」及出線「世界盃外圍賽」。

