

# 葡萄牙大勝 死亡之組佔先



歐國盃死亡之組開打！周三凌晨的兩場F組大戰，星光熠熠的德、法對決，最終竟是由德國中堅曉姆斯一腳烏龍波定勝負。

反觀頭場匈牙利主場對葡萄牙，衛冕的葡軍在C朗梅開二度下大勝3:0，C朗今場更打破多項紀錄，認真叻豬！



■C朗拿度今場梅開二度以表情得感。美聯社

## C朗省兩粒 登基射手之王

在布達佩斯主場坐爆61,000球迷見證下，匈牙利今場踢出穩健防守，直到84分鐘才被葡軍守將拉菲爾古里路攻陷打開缺口。葡軍之後再憑C朗連入兩球，終鎖定3:0勝局，在F組帶出。

### 法國烏龍波小勝德國

今場焦點，必是打破多項紀錄的C朗，他成為史上首位連續5屆歐國盃決賽周入波球員，而他累積在決賽周攻入11球，更正式超越了法國傳奇名將柏天尼，獨佔歐國盃史上神射手寶座。此外，C朗更以39場成為出戰世盃與歐國盃最多球員，並且連續在9次世界大賽入波及寫下歐國盃決賽

周最多勝仗（12場）球員等紀錄。

相比起C朗嘅皇者之風，法國僅靠德國中堅曉姆斯上半場20分鐘將盧卡斯勒南迪斯傳中球解圍誤踢入網，小勝1:0。火力驚人的法國，今場先後有賓施馬及基利安麥巴比食詐胡，形勢雖好，但未算清脆。不過，鐵人中場尼高路簡迪今場再有高水準發揮，攔截高效，而根據統計，原來簡迪與保羅普巴近28場正選拍檔上陣賽事均能保持不敗，錄得22勝6和，這對黃金組合，將成「高盧雄雞」爭冠的重要籌碼。

另外，德國後衛魯迪格今場防守保羅普巴曾出「口術」咬對方背部，普巴事後曾向球證投訴，但賽後補充並非要追究，而魯迪格或面臨歐洲足協調查，隨時會被逐出今次大賽。



■曉姆斯(右)慘成輸波罪人。美聯社



### 輸波達標

香港隊(左)在世盃亞洲區次圈最後一輪作客慘吞巴林4蛋，賽後主帥麥柏倫坦承球隊下半場崩盤，緣於球員未能跟上對手節奏。不過，亞洲足協昨日宣布，輸波的港隊最終仍能取得亞洲盃外圍賽第3圈資格。另外，國足憑武磊一傳一射以3:1擊敗敘利亞，成功闖入12強賽。



### 隔離停賽

NBA東岸4強昨晨有籃網主場對公鹿的Game 5大戰，結果籃網在「KD」杜蘭特「死神上身」，打足全場交出49分17籃板及10助攻的史上最強季後賽「三雙」數據下，終以114:108贏波，領先場數3:2。另外，太陽球星基斯保羅據報進入聯盟防疫機制，並已接受隔離，將無限期停賽。

## 每星期150分鐘運動，你得嗎？

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授



體得起

世界衛生組織(WHO)重複鼓勵成人人士每星期做最少150至300分鐘的中等強度運動，以達致維持個人健康的基本要求，試問你可以做得到嗎？

這150分鐘的最低運動時數不是要求你一次過完成，而是可以分2次、3次或3天去完成，或每天累積20至30分鐘。其實這個數字要求不高，但相信卻是對上班一族或忙於生計的一群成年人而言，也不容易做得到。當然，對一班退

了休的老友記而言有的是時間，所以要做到150分鐘這個數字不難，但如果他們在年輕時沒有培養出定期運動的習慣，一時間也需要衝破生理和心理兩道障礙，才能夠建立持續運動的習慣。

講到底，做與不做，都是個人選擇，但從健康考慮，愈早選擇做運動，並且做到最少150分鐘的運動時數愈好。其實，對任何一位肢體健全人士，最簡單的有氧運動是步行，香港每個地區都有大大小小的公園和運動場，所以場地

並不是問題，上班一族在下班後也可以抽出15分鐘步行回家，或在晚飯後到附近公園步行30分鐘，如果身體健壯，可以做快速步行或緩跑，增加運動量。所謂中等強度運動量便是你在運動時的心跳率達到最大心跳率的65%至75%，如果你是位40歲人士，你的最大心跳率便是180次/分鐘，而65%至75%即每分鐘117至135次便是你的中等運動強度。請聽我話，的起心肝向這每周150分鐘目標出發！

## 巴西超班上盤穩

南美自由盃明晨上演兩場B組賽事，其中東道主巴西將迎戰秘魯，「森巴兵團」首戰輕鬆大勝委內瑞拉3:0，狀態勇銳，以尼馬(圖)為首戰將質素遠勝客軍，主帥泰迪縱然或會輪換陣容，以測試生力軍表現，仍足取勝。

秘魯近期正在重整陣容換血，肯定更加難打，今場「讓球」巴西讓[-1.5/-2]雖然夠辣，但信得過主隊強大火力，照捧上盤。(有線601及661台周四8:00am直播)



重心推介  
讓球  
[-1.5/-2]上盤

星期四 102

(3)

巴西 VS 秘魯

(27)

主客和

1.14

5.7

14

半場主客和

1.53

2.65

10.5

讓球主客和

[-2]2.65

3.9

[+2]2.02

讓球

主

[-1.5/-2]1.9

客

[+1.5/+2]1.86

入球大細[2.5]

主

1.7

細

2.02

入球大細[1.5]

半大

2.45

半細

1.48

半全場

主/主

1.6

主/和

25

主/客

80

和/主

3.4

和/和

7.5

和/客

28

客/主

27

客/和

25

客/客

24

波膽(全場/半場)

1:0

5.8

2.8

0:0

12.5

3.05

0:1

25

12.5

2:0

5

4.6

1:1

9.5

9.5

0:2

70

70

2:1

8

18

2:2

28

100

1:2

30

70

3:0

6

11

3:3

125

1000

0:3

300

500

3:1

10.5

40

1:3

150

500

3:2

35

250

2:3

120

700

4:0

9.5

40

0:4

900

2000

4:1

18

120

1:4

600

2000

4:2

60

600

2:4

600

5000

5:0

20

125

0:5

1000

5000

5:1

35

400

1:5

1000

5000

5:2

100

1000

2:5

1000

5000

主其他

17

350

和其他

400

5000

客其他

600

5000

註：賠率截至昨晚 9:00pm

賠率來源：足智彩

## 足智彩最新賽程

馬會編號	開賽時間	賽事	主隊	主	和	客	客隊	直播
(三)102	周四6:00am	巴甲	(13) 國際體育會	2.42	3.1	2.58	(5) 明尼路	
(三)103	周四6:00am	巴甲	(17) 聖保羅	1.25	4.5	10	(18) 查比高恩斯	
(四)1*	周四9:00pm	歐國盃	(24) 烏克蘭	1.63	3.4	4.85	(62) 北馬其頓	now
(四)2	周五12:00am	歐國盃	(10) 丹麥	3.55	3.1	1.97	(1) 比利時	now
(四)3	周五3:00am	歐國盃	(16) 荷蘭	1.48	3.85	5.6	(23) 奧地利	now
(四)101*	周五5:00am	美洲盃	(15) 哥倫比亞	1.22	4.8	10.5	(30) 委內瑞拉	
(四)102	周五8:00am	美洲盃	(3) 巴西	1.14	5.7	14	(27) 秘魯	
(五)2*	周五9:00pm	歐國盃	(18) 瑞典	1.7	3.15	4.8	(36) 斯洛伐克	now
(五)3*	周六12:00am	歐國盃	(14) 克羅地亞	2.17	3	3.15	(40) 捷克	now
(五)4	周六3:00am	歐國盃	(4) 英格蘭	1.21	4.9	12	(44) 蘇格蘭	now
(五)101*	周六5:00am	美洲盃	(19) 智利	1.21	5	10.5	(81) 玻利維亞	
(五)102*	周六8:00am	美洲盃	(8) 阿根廷	1.9	3	3.8	(9) 烏拉圭	
(六)4	周六9:00pm	歐國盃	(37) 匈牙利	11	4.8	1.23	(2) 法國	now
(六)5	周日12:00am	歐國盃	(12) 德國	2.12	3.1	3.15	(5) 葡萄牙	now
(六)6	周日3:00am	歐國盃	(6) 西班牙	1.24	4.85	10	(21) 波蘭	now

now = NOW TV 有線電視 開 = 香港開電視 = Viu TV 無線電視 myTV SUPER 註：賠率截至昨晚9:00pm \*為中立場 國際賽( )為世界排名