

葡萄牙大勝 死亡之組佔先



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朗拿度今場梅開三度，表情得戚。美聯社

每星期 150 分鐘運動，你得嗎？



世界衛生組織 (WHO) 重複鼓勵成年人士每星期做最少 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

體得起

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

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

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（圓圖）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，照捧上盤為佳。

重心推介



盤。(601 及 604 周四 8:00 直播)

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	
(四)2	周五 12:00am	歐國盃	(10) 丹麥	3.55	3.1	1.97	(1) 比利時	
(四)3	周五 3:00am	歐國盃	(16) 荷蘭	1.48	3.85	5.6	(23) 奧地利	
(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	
(五)3*	周六 12:00am	歐國盃	(14) 克羅地亞	2.17	3	3.15	(40) 捷克	
(五)4	周六 3:00am	歐國盃	(4) 英格蘭	1.21	4.9	12	(44) 蘇格蘭	
(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	
(六)5	周日 12:00am	歐國盃	(12) 德國	2.12	3.1	3.15	(5) 葡萄牙	
(六)6	周日 3:00am	歐國盃	(6) 西班牙	1.24	4.85	10	(21) 波蘭	

註: 賽率截至昨晚9:00pm *為中立場 國際賽()為世界排名