



三代射手雷阿倫（左起）、史提芬居里（中）與米拿（右）合照。



千呼萬喚始出來！史提芬居里昨到「聖地」麥迪遜球場作客對撼紐約人，終在經典射手米拿與前歷史三分紀錄保持者雷阿倫見證底下，攻入生涯第2,974球三分，正式打破紀錄，獨享歷史三分王寶座。「咖喱仔」亦乘勢領軍以105:96擊敗紐約人。

咖喱仔用789場火速破紀錄

三分王登基 傲視天下

麥迪遜球場之所以有「聖地」之稱，正因為它一向都是承載偉大時刻的地方。此比賽之前，史提芬居里只差兩球三分波就能改寫歷史紀錄，來到神聖球場，亦不負眾望地創造神跡。「咖喱仔」在該役第一節就已攻入生涯第2,974球三分，正式超越前紀錄保持者雷阿倫，成為NBA歷史三分王，各個社交平台隨即被「洗版」。更值得一提的是，史提芬居里僅用789場就打破紀錄，比雷阿倫用1,300場創出的舊紀錄還要快很多。

雷阿倫與米拿齊見證

除了史提芬居里的家人、歷任教練、朋友到場觀戰外，兩大傳奇射手雷阿倫、米拿親臨見證歷史時刻，他們被邀請到場做旁述，更一同「神預測」居里在首節就打破紀

錄，賽後兩人更向「咖喱仔」送上印有「2974」數字的紀念球衣，並拿出各自的球衣留下合影，畫面撼動人心。隨後，NBA球星杜蘭特、勒邦占士等人都在twitter社交平台為這位新王送上祝賀。

史提芬居里在是役射入5球三分，攻入22分、3籃板領軍擊敗紐約人後，生涯累計投進的三分累積到2,977球。他豪言：「我希望能將呢個紀錄刷新到一個無人能及嘅數字。」他被問到認為誰是歷史上最偉大嘅射手，他笑着表示：「依家我可以話，嗰個就係我喇。」史提芬居里在2015/16賽季，曾創造出單季投進402球三分波的紀錄，在過去9季他更6度名列聯盟三分球王，被喻為「改變三分意義的人」，如今更成為歷史三分王，足以揚威整個籃球界。



「咖喱仔」父親（左）都來見證兒子創造歷史時刻。

「咖喱仔」一破歷史紀錄就興奮高呼。

單操HIIT便足夠？

HIIT (High Intensity Interval Training——高強度間歇訓練) 雖然不是新的健體訓練，但仍有很多擁護者。

HIIT的訓練結構特徵是在15至30分鐘的一節訓練中，加入30秒至3分鐘的高強度運動動作，之後馬上轉換一個較低強度和節奏緩慢的動作，維持時間可以跟之前高強度運動的時間相若，或較長。動作內容可以預先選定和編排好，當中，較高強度的動作是俯撐蹲跳 (Squat Jump)，如果連續快節奏的做足一分鐘，它可以把你的心跳率推到接近最高峰。

HIIT是一個刺激體內能量系統由無氧轉換到有氧，然後交替互動的有效訓練方法。這對於一些需要在運動比賽時突然變速加快，之後又慢下來一段時間的運動形式有幫助，例如足球。惟對長跑或馬拉松選手來說，HIIT只能作為交叉訓練 (Cross Training) 的其中一種，因為長跑運動員講求分段配速和穩定的步頻和節奏，中間很少要突然不尋常的加速或間歇的變速。

對一般健體人士，也不應只做HIIT，中間應該加入緩步、伸展、全面的力量訓練，才能得到一個全面體適能訓練效果。

鍾伯光

運動及健康學系教授

香港浸會大學體育、

張德正/吳詠瑤 勇挫世界冠軍

港隊羽毛球混雙代表張德正/吳詠瑤，在日前上演的世界羽毛球錦標賽有超水準發揮，以局數2:1反勝兩屆世界冠軍、國家隊名將鄭思維/黃雅瓊，勇闖賽事16強。

世界排名第28位的張德正/吳詠瑤次圈對手為國家隊名將鄭思維/黃雅瓊。港隊先輸一局16:21下，再連追兩局21:13、21:17，爆冷晉級16強。同樣是26歲，自2017年9月新加坡系列

賽才首次合作的張德正/吳詠瑤，雖然當時即獲得賽事亞軍，但之後一直未能再作突破贏取錦標，只是二人近年默契明顯越來越好，有望在本賽事取得大突破。

至於意外出局的鄭思維/黃雅瓊，賽後同樣承認發揮未如理想，鄭思維表示：「為了這次世錦賽我們做了很多準備，但卻沒有想到第一場比賽就這麼困難，對手在場上讓我們非常難受。」

張德正（右）和吳詠瑤勇挫對手後激動不已。



機迷青春回來！中國神將Uzi復出

中國一代電競名將Uzi（簡自豪）昨透過微博宣布復出，BLG (Bilibili Gaming) 戰隊隨後公告，Uzi在離開電競舞台第560天後，正式加入BLG戰隊，重返職業選手行列。

下路選手Uzi以極度進取打法聞名，為內地乃至世界上最有名氣的《英雄聯盟》職業選手之一。Uzi由2012年成為職業選手後，翌年就取得世界大賽亞軍。2017年的《中國運動員影響指數排行榜》發布，Uzi在當中排名第20，是唯一上榜的電競選手。2018年的雅

加達亞運《英雄聯盟》電競項目上，Uzi領國家隊挫韓國奪金。Uzi這個ID陪伴不少人走過青春歲月，去年因個人健康問題宣布退役，至今還未拿到世界大賽冠軍的Uzi，相信全球都期待他捧盃後才光榮收山。

BLG同日亦公開新賽季陣容，包括上路Breathe (陳晨)、打野Weiwei (魏博涵)、中路FoFo (朱駿嵐)、下路Uzi與Doggo (邱梓銓)，以及曾於2019年効力FPX拿下世界冠軍的輔助Crisp (劉青松)。



Uzi宣布復出引起各地機迷熱烈討論。