



小小的羽毛球让球友快乐地聚在一起。

三湘好玩俱乐部

宝马俱乐部一年时间汇集200多人球友的健身效果连医生都不敢相信

# 一周打两次羽毛球 打走高血压高血脂

长沙市雨花区有一座宝马羽毛球馆，球馆里有个宝马羽毛球俱乐部，那里承载着很多人的健身使命，湖南林科大、南雅中学将其作为学生的羽毛球训练基地，200多名俱乐部会员将其作为自己的健身乐园，甚至还有球友将其变成了“疗养院”。

罗文凯是宝马羽毛球馆和宝马羽毛球俱乐部的创建者，“球馆是2004年建成的，发展到现在，有14片场地。俱乐部倒是成立不久，才一年，现在有200多名会员。”

“开球馆，是因为当时一个朋友告诉我，羽毛球最适合城市人群健身，没有直接对抗，不容易受伤，同时对全身各个部位都能起到很好的锻炼作用。”

而组建一个属于自己的俱乐部，罗文凯就有点被动了，“如果总是那么几个人在一起打，一年可能还行，时间长了就会感觉没味，就想和不同的球友交手，现在组建的俱乐部就是起到了这种作用。现在，长沙有很多羽毛球俱乐部和QQ群，这样可以加大球友之间的交流。”羽毛球俱乐部的发达，推动了相关赛事的开展，像“2010全省羽毛球俱乐部联盟赛”这样的省级赛事也越来越有影响力和号召力。

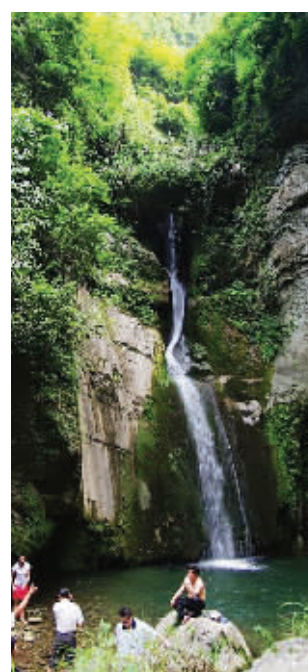
罗文凯本身也是一名羽毛球爱好者，谈起羽毛球，他总是眉飞色舞，对羽毛球的健身功能赞不绝口，“现在大家的物质生活水平提高了，很多人营养过剩，高血脂、高血压和高血糖这些毛病随之增多。羽毛球就成了很多人‘三高’作斗争的利器。”宝马俱乐部就有一个这样的成功典范，“这个人是一个老板，平时应酬多，也就难免血脂、血压偏高。吃药也没太大效果，他就坚持一周打两次羽毛球，几个月后再去复查，竟然全降下来了，连医生都不敢相信，直追着他问是吃了什么新药，哈哈！”罗文凯得意地说。

■实习生 刘蓉 记者 蒋玉青

互动平台

如果你想加入宝马羽毛球俱乐部和QQ群，或者想找人打羽毛球、找教练教球，都可登录华声娱乐频道 <http://ent.voc.com.cn>，进入“体育大本营”栏目，点击帖子“湖南羽毛球教练及俱乐部大集合”，就可获得你想要的信息。

## 下周末湘西夯沙吕洞山穿越 跟我们去听峡谷歌声



吕洞山美景。

总有一些美丽的风景藏在鲜为人知的地方，让我们总是有按捺不住去一探究竟的冲动，湘西保靖夯沙的吕洞山就是这样的地方。下周末，华声户外将组队穿越，撩开那处神秘的面纱。

夯沙，苗语中是峡谷歌声的意思。夯沙乡境内有3个较为完整的峡谷。吕洞山，海拔12246米的高度不足以彰显她的传奇，她的传奇源于主峰阿公山绝壁上两个巨大的穿洞，如一个半倒的“吕”字，透出蓝色的苍穹天光。此外，茫茫的云山雾海，峡谷中如帘的瀑布，以及吕洞山下秀美如画的苗寨，构成了一幅美妙的图画。高耸的吕洞山阻挡南来北往的暖湿气流，形成了云雾缭绕的奇特景观，夯沙乡有雾天气年达200余天，茫茫雾海增添了吕洞山的神秘。

■记者 刘涛

小贴士

活动时间：12月17日19:00从烈士公园西门出发，19日18:00左右回到长沙。

活动内容：穿越、露营、摄影

活动费用：AA制

活动详情及更多报名事项请登录<http://bbs.voc.com.cn/>户外专区相关主题帖查看。



欧冠

### 国米0:3不敌小组倒数第一 老板连夜决定召开换帅峰会 贝尼特死?

北京时间12月8日凌晨，在欧冠小组赛最后一轮比赛中，事关国米和热刺争夺小组头名，状态火热的热刺被特温特逼平，但是国米没有抓住机会，在客场0:3惨败给小组倒数第一的不来梅，只能接受老二的命运。国米主帅贝尼特斯在国米似乎也时日不多。

贝尼特斯在首发阵容中安排了布里吉、桑顿和恩万科沃等小将，赛后，贝尼特斯对这样的安排做出了解释，“我们早就已经晋级了，所以最好还是不要冒险的好，更何况国米有这么多的伤病，表现当然会有所不同。”

不过显然国米老板莫拉蒂不这么想，据悉，莫拉蒂连夜做出决定，在第二天召开高层危机峰会，商讨换帅事宜！国米老板现在唯一没有拿定主意的是，究竟是在世俱杯结束之后进行换帅还是等到赛季结束。上赛季执教AC米兰的巴西少帅莱昂纳多成了新帅的第一候选。



微博

@小猪Edi哈：作为一名忠实的蓝黑拥趸，我一定要喊一句：贝秃驴，你自己滚行不？

@浦东机场宾馆：如果上帝不是国际米兰的球迷，那么为什么天空是蓝色？

@范转移：国际米兰又惨败，去年烟花，今年估计要寂寞？

欧冠战报

不来梅 3:0 国米
特温特 3:3 热刺
本菲卡 1:2 沙尔克
里昂 2:2 工人
曼联 1:1 瓦伦西亚
布尔萨 1:1 格拉斯哥流浪者
巴塞罗那 2:0 喀山鲁宾
哥本哈根 3:1 帕纳辛纳科斯
(黑体为出线球队)

NBA 战报 12月8日

篮网101:116老鹰	活塞83:97火箭
骑士97:117 76人	太阳99:106开拓者
掘金98:100山猫	奇才108:115湖人
勇士100:105小牛	

新播客

12月9日(周四)	08:00 凯尔特人VS掘金	卫视体育
	11:00 国王VS奇才	新浪直播
	11:30 快船VS湖人	广东体育
	18:35 足球之夜	CCTV5
	20:00 斯诺克英锦赛	上海体育
	22:20 冠军欧洲	CCTV5
12月10日(周五)	00:30 斯诺克英锦赛	CCTV5

## 湘潭九华示范区

### 面向全省公开招聘工作人员公告

根据工作需要，湘潭九华示范区公开招聘53名工作人员，其中计算机管理、文秘、财务工作人员各1名，协警35名、巡逻队员15名，协警和巡逻队员要求警校毕业或复员退役军人。

详情请登录：  
中国九华经济区网<http://www.jiuhua.gov.cn/>  
湘潭在线新闻网<http://www.xtol.cn/>

报名时间：2010年12月7日-13日上午8:30-下午17:00  
报名地点：湘潭九华示范区管委会人力资源服务大厅（九华大楼二楼东头）