

19:00 西甲 皇马vs奥萨苏纳 PPTV直播

黄金时段看皇马 这绝不是忽悠

看来中国市场这块蛋糕真是香飘万里，就连慵懒的西班牙人都乐意牺牲午休时间来分一杯羹。本赛季，西甲开始对赛程微调，每周日有一场比赛安排在当地时间中午12时进行，据说就是为了打开中国及亚洲市场。现在，轮到了皇马来踢午间比赛。北京时间11月6日19时，皇马主场迎战奥萨苏纳，喜爱皇马的球迷终于不用熬夜了。

“就我在英格兰的经历，中午12点开球这种做法是积极的。无论球迷还是球员都有更多的时间陪伴家人，而且冬天这个时候踢球更暖和。如果让我在中午12点和晚上10点之间选择的话，我选中午12点。”就在赛程安排

一出来，皇马主帅穆里尼奥便举双手赞成午间踢比赛。

倒是中国球迷，几乎经历了一场“虚惊”。比赛时间提前，意味着不用熬夜，这本来是好事。可仔细一想，双休日的黄金时间，可不是每一名球迷都这么清闲。陪逛街的，换尿布的就，就算这些任务都没有，总不好意思和家里那位领导抢遥控器吧？告诉大家两个“好消息”：第一，皇马比赛的时间段，没有什么娱乐节目，抢遥控器的可能性不大；第二，由于直播排球和乒乓球，央视并不会直播本场比赛，湖南球迷还是抓紧时间抢占家里的电脑吧。 ■记者 陈普庄



C·罗这次不会等你熟睡了才爆发。

周末精彩赛事预告

PPTV 直播推荐

- 11月5日(周六)
- 23:00 英超 利物浦vs斯旺西
 - 23:00 英超 布莱克本vs切尔西
 - 23:00 英超 阿森纳vs西布朗维奇
 - 23:00 英超 曼联vs桑德兰
- 11月6日(周日)
- 01:30 英超 女王公园
 - 22:00 意甲 AC米兰vs卡塔尼亚
- 11月7日(周一)
- 03:00 西甲 毕尔巴鄂vs巴萨
 - 03:45 意甲 那不勒斯vs尤文

CCTV直播推荐

- 11月5日(周六)
- 13:30 女排世界杯 意大利-中国
 - 22:30 德甲 多特蒙德-狼堡
- 11月6日(周日)
- 17:00 女排世界杯 中国-日本



长沙市公安局的胡博文是球痴 手中有球就来神



胡博文持球突破。

“逼他！抢他！” “稳住！别失误！”

11月4日下午的湖南广播电视大学体育馆内，2011“红牛杯”长沙市直机关职工篮球赛男子系统组决赛，长沙市公安局对阵长沙市人社局。如果闭上眼睛，观众以为自己就坐在NBA总决赛的现场，所有的人都只有一个感觉：紧张！双方分差始终保持在10分上下，领先的不敢松懈，落后的一方眼里尽是希望，双方球迷都不遗余力地为自己的球队呐喊助威。

当比分最终定格在56:51，市公安局的17号队员胡博文终于松了口气。他们遇到了本次比赛最有力的抵抗，胡博文不得不打满了全场。而正是在第四节关键时刻的连续两次快攻上篮得手，压制住了对方的追分势头。

当裁判的终场哨一响，刚刚还在场上生龙活虎的胡博文像换了个人，一脸疲惫地坐到场边。不到30岁的他拥有超过15年的球龄，算得上一个骨灰级篮球爱好者，他说，自己喜欢在场上奔跑的感觉，就算精疲力竭，手中有球就会来神。

■记者 蒋玉青 实习生 周怡佳

赛场内外

尤文的复仇之战

尤文图斯本赛季改头换面，目前高居意甲榜首。在本赛季已经进行过的比赛中，已经连续斩杀了米兰双雄。而本轮，他们将客场挑战排名第5的那不勒斯。那不勒斯去年主场曾依靠卡瓦尼的头球帽子戏法，狠狠地羞辱了一把当时没落的尤文。复苏的尤文能否复仇？11月7日凌晨3:45见分晓。 ■记者 陈普庄

11月5日19:30 2011世界自由搏击王者争霸赛 贺龙体育场

9场热血拼杀等你去看



杨建平(左)、祖根寿麻大战未开，火药味已十足。

记者 李丹 摄

11月5日19:30，英雄传说2011(长沙)世界自由搏击王者争霸赛将在贺龙体育场进行，4日下午，来中国、泰国、南非和日本的18名选手一起亮相并称体重。

在4日的赛前发布会上，所有的对阵场次也终于出炉。备受关注的常德汉寿选手杨建平的对手是来自日本的祖根寿麻，对于与他的比赛，杨建平显得信心十足，“我有信心在比赛中击败他，我已经做好了准备。”除此之外，还有8场对决，其中有7场是中国选手迎接国外选手的挑战，其中泰拳高手雅桑克莱和蓝桑坤分别挑战中国选手侯旭和徐琰。

■记者 刘涛

具体对阵：冯亮VS刘兵、尹杰VS纳如蓬、巴特尔VS胡斯、张波VS考、丁宁VS德班琼、徐琰VS蓝桑坤、侯旭VS雅桑克莱、杨建平VS祖根寿麻、康恩VS裕太

经济信息

健康生活方式助你远离骨质疏松

10月20日是“世界骨质疏松日”。数据显示，我国大约有9000万人受到骨质疏松的影响。尤其是50岁以上女性，大约有1/3会因骨质疏松而骨折。由于没有明显的早期症状，骨质疏松很容易被人们所忽视。

中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病委员会副主任委员林华主任指出，因骨质疏松症导致的各种疾患已严重影响人类的生命与健康。专家们呼吁公众定期接受专业的骨密度测试，及时了解自身骨质状况，并养成“适量运

动，适度日晒，坚持补钙”的健康生活方式，远离骨质疏松的威胁。

钙是一生中骨健康的重要因素。根据相关研究，每人每日应该摄入1000毫克以上的钙才比较足量。但是中国膳食结构下每人每日的钙摄入量还不足400毫克，远远低于1000毫克的标准。如果体内钙摄入不够，会促使骨质疏松症的发生和发展。因此应该适当增加钙质的摄入。当然，健康的骨骼不仅要有强度，还要兼具韧度。在补充钙质的同时，还必须促进骨胶原的形成，让骨骼更加强

健而富有韧性。如全新上市的金钙尔奇不仅提供600毫克高浓度钙，而且含有维生素D以帮助钙质吸收，此外还特别添加了韧骨精华，有助于促进骨胶原的形成，帮助防治骨质疏松，促进骨骼的全面健康。

总之，远离骨质疏松，预防越早越好，同时应养成并坚持健康的生活方式，减少骨质疏松的发病风险。中老年人更应及早接受专业的骨密度测试，及时了解自身骨骼健康状况，不要错过补钙或治疗的最佳时期。

快来参加互动

“阿里巴巴”

最喜欢大胆自信的孩子

6日，“阿里巴巴”就会牵着他的小毛驴，来长沙表演人偶剧《阿里巴巴与四十大盗》了。带孩子看儿童剧可是一门学问，4日，记者就向儿童剧专家打听了一些小窍门、小提醒。

据悉，该剧剧情非常简洁明了，不提前听故事，小朋友在现场也一定能看懂。但是，“阿里巴巴”的制作人蒋辰提醒说，互动是儿童剧的特色，有时是演员提问，有时是请小观众上台，借此调动孩子的积极性，让他们融入演出，“希望家长鼓励孩子勇敢参与这些互动，不要害羞、扭捏，‘阿里巴巴’最喜欢大胆、自信的小朋友了，做得好的小朋友还能拿小礼品。不过，基本的剧场礼仪大家也要遵守，单纯进行剧情时不要大声吵闹，保持良好的现场氛围。”这个周末，关注大剧院儿童剧的父母还可以享受到“动物狂欢节”圣诞狂欢音乐会5折优惠。

■记者 吴名慧

演出时间：11月6日10:00/15:00

演出地点：湖南大剧院

演出票价：50、80、120、160(元)

订票电话：4001-858-666

在线选座：www.juooo.com

亲子剧场QQ群：179608110

(加群购票可享受团购优惠)

相关链接

你知道吗？

张杰谢娜也曾闹分手

张杰谢娜展现给外人的是甜蜜恩爱的一面，其实两人和普通情侣一样有过闹分手的时候。近日，刚举行完婚礼的谢娜张杰“回门”录制《快乐大本营》，被何炅爆料险些分手。“有次娜娜过生日，张杰准备了一房间的玫瑰花，却没勇气放一枚求婚戒指。当时我看到她翻玫瑰花找戒指时，心里挺难受的。”何炅透露说“那段时间张杰状态很差，两个人都跟我说想要分手。娜娜觉得自己那么快乐的一个，怎么就没有办法让他温暖起来呢？张杰也特别抑郁，甚至觉得配不上娜娜。” ■记者 袁欣