

犯困、犯懒、乏力、抑郁……
你是不是有这些节后综合征
别担心,运动一下就能克服

先打场羽毛球怎样? 我们请客!

30个免费名额,想参加就快报名

热闹喜庆的春节总是令人沉醉,节后综合征也总是让人烦闷。很多单位初七就开始正式上班,可没过元宵节,人们多少还有点徘徊在过年的气氛中,提不起精神工作。犯困、犯懒、乏力、抑郁……这些症状让很多上班族感到焦虑。而专家提醒,不用太担心,积极健康的心态、清淡的饮食加上适当的体育运动,就是一剂治疗节后综合征的良药。

谈到运动,三湘好玩俱乐部从来不会让读者失望。由于受天气影响,虽然不能组织大家到户外散散心,我们可以选择先到室内打场羽毛球,出出汗,活动活动筋骨,这可是长沙目前最受欢迎的运动项目。据活力羽毛球馆负责人傅女士介绍,长沙各大羽毛球馆早已营业,而且生意火爆。听

说三湘好玩俱乐部要组织活动,傅女士非常爽快地表示支持,她说:“你们什么时候来都欢迎,场地免费,算是我们给球友的一份过年礼物。”

心动不如行动,经与活力羽毛球馆沟通,三湘好玩俱乐部将龙年首次打球活动定在2月7日晚7点至9点,我们准备了三块场地供大家免费使用。为了让参与者玩得尽兴,本次活动人数上限为30人,人数报满即自动截止报名。

当然,春节的味道还未走远,除了免费打球,我们也得有所表示,参加活动的球友将有机会获得羽毛球专用T恤和运动鞋袜等众多礼品,具体获取方法请继续关注本报的后续报道。 ■记者 蒋玉青 实习生 潘梁平

小贴士

活动时间:2月7日(周二)晚7点至9点
活动地点:活力羽毛球金源馆(贺龙体育中心广场对面)
活动内容:打球、交友、抽奖。
费用:全免
人数:30人,报满为止。
备注:运动装备自带。
报名条件:凡喜爱羽毛球运动者皆可。

报名方式

·登录华声在线娱乐频道 <http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”,在相关活动帖中留言报名,并留下姓名、联系方式;
·加入“好玩俱乐部-羽超球迷”QQ群(群号:94109212)留言报名。



林书豪激情庆祝胜利。

纽约出了个 化十英雄

林书豪征服麦迪逊花园球场
20万身价打出千万级表现

12年前,电影《华英雄》中,著名影星郑伊健扮演的华英雄在纽约自由女神像前与日本邪派武士“五术人”展开大决斗,终报大仇。12年后,又有一位华人在纽约上演了一出“华英雄”。北京时间2月5日,NBA常规赛,在被称为篮球圣地的麦迪逊花园球场,尼克斯主场99:92战胜篮网,此前一直枯坐板凳的华裔球员林书豪小宇宙大爆发,在35分钟内,19投10中,贡献25分、7次助攻和5个篮板,他还抢断2次,最后一节独得12分,惊艳表现力压队友“小甜瓜”安东尼,成为纽约城当之无愧的英雄。

这个晚上,“Lin”是麦迪逊花园球场最响亮的声音,比赛一结束,林书豪就被队友团团围住,并接受全场球迷对英雄的致敬,他也是迄今为止华裔后卫球员在NBA表现最耀眼的一个。

“我非常感动,直到现在我仍然不敢相信刚才发生的一切,我正在让自己冷静下来。”林书豪说,自己好像做了一个梦。要知道,他的身价仅有76万美元,不及安东尼、小斯、钱德勒“三巨头”身价的零头,在此前的比赛中,他连垃圾时间都难得亮相一回,甚至没有一个稳定的住处,“昨天晚上我从波士顿回来还没有地方睡觉,是兰德里·菲尔德斯让我住在他家的沙发上,谢谢他招待我,我正在想着搬进去跟他一起住。”

林书豪说这个赛季最大的愿望就是首先能够在尼克斯待下去,而不用再去其他球队,显然,通过这场比赛,他已赢得了掌握自己命运的主动权。 ■记者 蒋玉青

新播客

2月7日(周二)
08:00 NBA 魔术VS快船 新浪体育
11:00 NBA 开拓者VS雷霆 腾讯体育



NBA 战报 (2月5日)

雷霆96:107马刺 篮网92:99尼克斯
76人98:87老鹰 火箭91:100森林狼
魔术85:81步行者 公牛113:90雄鹿
快船107:81奇才 山猫89:95太阳
小牛88:91骑士 湖人87:96爵士
黄蜂87:89活塞 掘金97:117开拓者

欧陆战报(2月5日)

西甲
赫塔菲 0:1 皇马
巴萨 2:1 皇家社会
英超
阿森纳 7:1 布莱克本
曼城 3:0 富勒姆

魔兽为什么不去湖人? 因为科比要他当“小三”

地球人都知道“魔兽”德怀特·霍华德最想转会湖人搭档科比,科比也一直想让球队引进一名顶级巨星应对其它球队的挑战。可就是这样一件两厢情愿的好事最后成了泡影。北京时间2月4日,霍华德爆料说是科比破坏了交易,一天之后,有知情人士又透露了科比和霍华德的密谈内容,原来科比打算让霍华德做“小三”才毁了这桩大交易。

霍华德想跟科比组成当年火箭队“姚麦”式的双核,科比却有自己的打算,他想组建“三巨头”,即“科比+加索尔+霍华德”,以助自己再拿两个总冠军。事实上,如果是热火、凯尔特人式的“三巨头”,霍华德并不排斥。问题就在于科比对于湖人新“三巨头”的诠释彻底激怒了霍华德。他希望“魔兽”成为位居自己和保罗·加索尔之后的第三火力点,甚至是扮演上赛季小牛夺冠时钱德勒的角色,专心防守。

科比还告诉霍华德,湖人的王位迟早是他的,但只有在科比自己决定退役时才能“登基”。科比的如意算盘没有打动霍华德,还起了反作用,让霍华德断了加盟湖人的念头。 ■记者 蒋玉青

因替儿子的队友求情惹恼裁判 小贝当个观众 也被红牌罚下

大卫·贝克汉姆吃红牌了。不过这次并不是因为他踢到了对方球员,而是因为他踩在边线上观看孩子们参加的球赛——在对阵值主裁判罚下场上一名小球员的决定表示了抗议之后,这名前英格兰队长竟然也被驱逐出场。

“几天前我在公园里看孩子们踢比赛,其中一方是罗密欧所在的俱乐部里低年龄组的梯队,里面的孩子都只有7岁。当时主裁判判给了他们的对手一个点球,并且将犯规的孩子直接红牌罚下。我对此十分不满,便朝他(主裁判)吼道:‘嘿,老兄,他才7岁,你不能把他直接就罚下去的’”。贝克汉姆说,他的行为让裁判很不爽,“那家伙回过头来瞪了我一眼,那眼神好像在说:‘罚就罚了,还能怎样?’”然后我重复了一句“哦你确实不该这样做,他才7岁大。”这时他二话不说便朝我走来,向我也出示了一张红牌,并且勒令我立即滚出这个公园。我就到公园门外歇着,直到我儿子的比赛开始才回到球场边。”小贝委屈地说道。 ■实习生 潘梁平

香港马拉松赛发生意外 一男选手倒地身亡

2月5日,在第16届香港国际马拉松赛中发生意外,一名男选手在完成比赛后晕倒,送医院后被证实死亡。

当天获得男子组冠军的是埃塞俄比亚选手阿贝拉·德雷杰,他与获得第二名的肯尼亚选手凯普柯戈几乎同时冲线,两人的成绩均为2小时11分27秒,但德雷杰最终凭借微弱的优势突破了肯尼亚选手的重围,拿到了冠军。季军被肯尼亚的科斯马斯获得,成绩为2小时11分28秒。

女子组比赛中,同样是埃塞俄比亚选手突破了肯尼亚选手重围后夺冠。米希克以2小时30分12秒的成绩获得第一名,亚军和季军分别是肯尼亚的德布鲁和温弗雷德。

一名26岁的男选手在冲过终点后倒地,当时就需要人工呼吸和心肺



选手昏迷倒地。

复苏急救。在被送往医院后,该选手被证实死亡。另有多名选手因感到不适而被送往医院救治。

■据新华社