

天凉了



你还“会”骑车吗？

秋冬三件宝：速干内衣、长袖骑行服、护膝 热身要领：慢骑热身，天越冷热身距离越长

穿速干内衣防感冒

“气温较低，人体热量消耗大，在着装上应首先考虑防风、透气、保暖这三个原则。”有着近20年骑龄的“大叔”对于秋冬季户外自行车骑行的着装要求颇高。“当温度在5-15摄氏度的时候，可以选择上身穿速干内衣搭上长袖骑行服，下身穿抓绒骑行裤或秋裤。”“大叔”还强调：“无论什么气温，秋冬季节骑行，穿速干内衣是必须的，没有速干内衣，可以选择材料相似的短袖骑行服代替，这样可以保持骑行的干爽，避免感冒着凉。”

对于着装要求，“大叔”建议不穿太厚或者太大的外套、裤子骑行，因为这样增加风阻的同时，还会给骑行带来隐患。

慢骑热身距离不能短

秋冬季运动热身是必不可少的事情。“大叔”说：“去年冬天，有个车友一开始不热身就放肆跟别人飙车，结果一下子膝盖就受伤了。所以秋冬季节骑行一定要先充分热身。”

骑自行车最好的热身方法就是慢骑热身。“大叔”说：“天气越冷，热身距离越长，最好是要慢骑到感觉自己全身开始冒汗，脚底发热为止。”

除了热身保护，“大叔”还建议大家做一些外在的防护，最好事先穿戴护膝，还有就是养成正确的骑姿，踩踏时膝盖要在一个水平面上垂直运动。

■记者 潘梁平

又变天了。未来一段时间，我省将渐渐由秋转冬，天气也慢慢转冷。

秋高气爽，正是户外骑行的好时候，但早晚的凉意颇有些让人防不胜防。“天气冷了，骑行时要怎样保护好自己？有什么应特别注意的事项？”日前，车友“骑骑”在长沙网“玩在长沙”论坛表达了自己作为自行车新人的担忧。

长沙市骑行经验丰富的老车友“大叔”告诉我们，速干内衣，长袖服，护膝，这是秋冬骑行“三件宝”，而热身更是有不少窍门。



七连败！不用谢？

“看不下去了，这是球队永远的耻辱！”10月20日，湖南湘涛浏阳河队在客场以0:3不敌重庆力帆队后，湘涛的球迷在网上如此发泄自己的情绪。输给力帆后，湘涛队遭遇七连败，且已经9轮不胜。即便湘涛队下一场取胜，最好的结果也是排名第七，注定将创造球队征战中甲以来的最差战绩。

客场输给力帆队后，湘涛队的积分已经两个月没有变化，依然停留在38分，排名跌至第九。在目前的积分榜上，第六名的松江队积分为42分，就算湘涛队最后一轮取胜，也已经无法超越松江队。

近期糟糕的成绩也让球迷非常不满，据前往客场观战的球迷透露，球队在比赛结束后再一次没有到看台感谢球迷。球迷“中南之星”说道：“比赛结束了，湘涛队员准备走向看台谢场，结果只见某位身着湘涛教练服的人大手一挥，要求球员们拒绝向球迷谢场！”

对于这一幕，湘涛俱乐部副总杨帆在个人微博上解释说：“球迷打出了很不和谐的标语，所以，接下来发生的一些事情，很遗憾很抱歉。”杨帆所说的“很不和谐的标语”为白底黑字，内容则是要求主教练下课。一名球员在赛后表示：“比赛完，我们准备去向球迷鞠躬，刚往那儿走，突然一条白色横幅打出来了，写的让这个滚那个滚的，这种情形下再去也不是那么回事儿，谁去都不合适。”

由于球队持续低迷，本报的湘涛竞猜活动也非常惨淡，我们将于22日进行开奖，并发放过去三期竞猜中由北京红牛饮料销售有限公司湖南分公司提供的奖品红牛饮料。

■记者 刘涛



▼秋冬季节骑行，有许多细节值得注意。

！小贴士

更多详情可登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛 (<http://haowan.voc.com.cn>) 查看相关活动帖或发新浪微博@三湘好玩俱乐部 与我们联系。

►林丹和参与慈善活动的球迷合影。



林丹回应“轻取”硕士文凭 论文写的是《羽毛球世界战略论》 “12年羽球生涯，我有发言权”

“我的论文是《羽毛球世界战略论》，作为我来讲，12年职业生涯，对这项运动的了解，这项运动如何走上世界的顶级舞台，这些方面我还是能去发言的。”对于近日受到质疑的获得华侨大学硕士文凭一事，林丹20日在南京参加慈善活动时首次进行了公开回应。

本月17日，林丹与队友汪鑫等人正式获得国立华侨大学公共管理学院硕士学位，成为国家羽毛球队学历最高的现役运动员。这一荣誉到来的同时，外界争议也颇多，认为如果学校没有特殊政策、实施特殊照顾，让运动员靠自己修满学分，多少有些强人所难。因此，林丹的这张硕士文凭看起来更像是“奖品”，而非靠他的真才实学。

20日，林丹现身南京国际博览中心出席台铃电动车爱心基金——“铃基金”启动仪式。他现场拍卖了签名的三辆电动车、一个球包、一个球拍，为“铃

基金”筹得25.3万元善款。接受采访时，林丹首次公开回应了外界对他学历的质疑。

“他们有这样的质疑很正常。很多网友，甚至朋友们会觉得我都在备战奥运会，不大可能有时间学习。”林丹说。

林丹也解释了自己的学业情况，“我们这个学校的老师，包括校长都非常好。而且我的论文是跟羽毛球相关的。我经历12年职业生涯，凭借对这项运动的了解，在这项运动如何走上世界顶级舞台等方面，还是有些发言权。”他同时向外界透露，他的毕业论文题目是《羽毛球世界战略论》。

林丹介绍，论文大致内容是不希望只是将羽毛球作为制造金牌的运动，中国也不缺世界冠军。并表示不希望羽毛球只是聚焦在亚洲，希望推广到世界舞台上，让更多的人发自内心的喜欢羽毛球。

■记者 潘梁平

中国体育彩票开奖公告

七星彩第 12124 期
本期投注总额：14491018 元

中奖号码	3 9 6 1 4 4 8	
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	0	0
二等奖	29	7756
三等奖	1019	1800
四等奖	2468	300
五等奖	26924	20
六等奖	347639	5
下期奖池:	12899955 元	

22选5第 12288 期
本期投注额：1630152 元

中奖号码:03 13 17 18 19		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	47	10054
二等奖	2764	50
三等奖	37607	5

排列3、排列5第 12288 期
本期投注总额：17740390 元

中奖号码	5 7 6		
排列	投注类型	全国中奖注数(注)	单注奖金(元)
3	直选	6447	1000
	组选3	0	320
	组选6	14589	160
排列	中奖号码	5 7 6 3 7	
5	奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
	一等奖	38	100000

体育彩票开奖结果查询
网络直播·新浪网(www.sina.com) 每日20:30左右
电视:旅游卫视 当日21:00-21:05,次日7:25-7:30重播;中央5台 每日21:50-22:00
电台:湖南电台新闻频道(FM102.8 FM93) 当日21:30-21:35,次日7:55-8:00
中国广播电台(中国之声) 每日21:00
湖南省体育彩票管理中心 2012年10月21日