

国庆夜女排不敢放假 郴州主场打响保卫战

9月30日19:30中国VS哈萨克斯坦 CCTV5

10月1日19:30中国VS韩国 CCTV5



女排能否连续拦住哈萨克斯坦与韩国?

终于国庆放假了，有假的人自然欢天喜地，但是中国女排却不敢放假。9月30日与10月1日，中国女排将在湖南郴州举行的世锦赛亚洲区资格赛中迎战实力不容小觑的哈萨克斯坦队以及不久前刚击败过自己的韩国队。

29日是比赛的第3日，中国女排轮空，而在第1、2日的比赛中，中国队先后皆以3:0轻松战胜亚洲弱旅印度和新西兰。

在B组比赛中，中国女排面临的主要对手是韩国和哈萨克斯坦，而韩国队在28日的比赛中输给了哈萨克斯坦，她们只有拼赢中国女排才能保住出线的希望，而中国女排接下来只有战胜哈、韩才能确保晋级，这就令中国队在30日晚进行的比赛中不容有失。否则，在国庆夜晚对阵韩国的比赛中，中国女排将面临巨大压力，出线之路将由坦途变坎坷。

即使中国女排战胜哈萨克斯坦，也要力争战胜韩国队才能确保出线。如果不敌韩国队，那么中哈韩三队都将可能取得3胜1负的战绩，届时就要以赢负局数和小分高低排位。如此一来，中国队的命运将不再掌握在自己手中，中国女排姑娘们心中的忐忑可想而知。

■见习记者 叶竹
三湘华声全媒体记者 陈普庄

李娜晋级 中网次轮

北京时间9月29日消息，总奖金为5,185,625美元的WTA皇冠级赛事中国网球公开赛继续首轮的争夺，赛会4号种子李娜迎头首秀，面对斯洛伐克美女汉图楚娃，中国一姐从比赛伊始打出一波连下10局的迅猛攻势，虽然在比赛末段一度出现起伏，但李娜还是以6-0/6-4胜出，晋级第二轮，将对阵科斯蒂亚与雅瓦诺夫斯基之间的胜者。

■三湘华声全媒体记者
潘梁平

九星杯围棋赛闭幕

9月29日，湖南省第28届“夏生实业·九星杯”围棋锦标赛在郴州嘉禾县正式闭幕。126名选手经过4天9轮苦战，最终，代表嘉禾中港队出战的聂峰林6段夺得个人冠军，赢得九星杯历史上最高个人奖金2万元，黄星灿、刘秋紧跟其后获得个人亚军和季军，这三名选手将参加明年一月在厦门举办的“第27届全国‘晚报杯’围棋锦标赛”。

比赛期间，一直在现场观战指导棋手的国家少年围棋队主教练黄奕中，向记者

道出了他对本次比赛及湖南围棋发展现状的看法。“湖南围棋在群众业余这块做得非常好的，在专业这块出现了很多优秀的棋手，但在全国绝大部分省都有职业围棋俱乐部的情况下，湖南在这块基本还是个空白。这需要政府和企业的大力支持，才能真正建立起来。”

此外，嘉禾中港取得团体冠军，并获奖10000元，湘潭九星、衡阳东方分获团体亚、季军。

■见习记者 叶竹

国庆长假“轻松”出行，咀嚼减压受追捧

又到国庆长假，面对难得的7天假期，有车一族走亲访友，或自驾旅游，走出办公室，忘掉平时工作的烦恼，尽情享受这惬意的休闲时光；这样想法的朋友太多了，问题也就随之出现，面对出行时的道路交通状况，看着一望无际的堵车队伍，看着旁边不按规定行车“添堵”的司机，往往使得驾驶员心情烦躁不已，出行心情也大打折扣，其实，据相关调查发现，面道路拥堵情况时，每个人应对的方法不尽相同，有人选择舒缓的轻音乐或大

声唱歌，但更多朋友选择嚼口口香糖这一方式来进行减压，且效果不错。

老长沙减压有高招

年近40的熊柄端是个老长沙了，光驾龄就有13年，在箭牌公司携手中国道路交通安全协会在长沙举行的“轻松驾道”运动2013年启动仪式上，他和车友分享了自己的减压方法，他说平时开车时，最恨的就是有些车辆随意变道又不打转向灯，占右转弯车道等红灯想直行等野蛮开车行为，既不安全又

影响别人；他有时候遇到这个情况，很烦躁又不好发泄时，一般就是在车内大声唱几句歌词，嚼嚼口口香糖，情绪一般都会得到缓解。



司机朋友参与箭牌轻松驾道活动。

咀嚼减压，有据可查

据中科院心理研究所一项调研显示，最受司机欢迎的减压法，“听音乐”和“嚼口口香糖”与“做轻松操”也被大多数司机所认同。北京大学心理学系周晓林教授最新的研究也显示，通过使用功能性核磁共振(fMRI)观察压力环境下的大脑，当压力感增大时，大脑的某些区域更活跃了；此时咀嚼口口香糖，大脑区域的活跃程度则明显下降，受试者也反映压力感得到缓解。现象表明，咀嚼口口香糖是对大脑活动的调

节，达到舒缓情绪的作用的。(杨雪)

相关链接：“轻松驾道”活动是2012年由箭牌公司联合著名音乐人高晓松、中科院心理研究所、中山大学心理学系以及加油站便利店在内的热心的社会人士和力量共同发起的一项运动，旨在呼吁文明安全驾驶，从心理情绪管理层面为驾车人士提供良方。“道”就是方法，“轻松驾道”倡导的是轻松驾驶的方法，通过简单有效的方法来缓解驾驶者的“路躁”情绪。

9月30日

周一

Monday

09:00 环中国国际公路自行车赛
15:00 中国网球公开赛第1轮
19:30 女排世锦赛资格赛 中国 - 哈萨克斯坦
21:00 爆笑体育
22:15 天下足球

CCTV5
CCTV5
CCTV5
CCTV5
CCTV5

10月1日

周二

Tuesday

02:45 意甲 佛罗伦萨 - 帕尔马
03:00 英超 埃弗顿 - 纽卡斯尔
04:00 西甲 格兰纳达 - 毕尔巴鄂
15:00 中国网球公开赛第1轮
19:30 女排世锦赛资格赛 中国 - 韩国

欧洲足球
新浪
PPTV
CCTV5
CCTV5

10月2日

周三

Wednesday

00:00 欧冠 泽尼特 - 维也纳
02:45 欧冠 阿森纳 - 那不勒斯
02:45 欧冠 阿贾克斯 - AC米兰
02:45 欧冠 凯尔特人 - 巴塞罗那
20:00 亚冠半决赛 广州恒大 - 柏太阳神

CCTV5
CCTV5
CCTV5+
风云足球
CCTV5

10月3日

周四

Thursday

00:00 欧冠 莫斯科中央陆军 - 比尔森胜利
02:45 欧冠 顿涅茨克矿工 - 曼联
02:45 欧冠 尤文图斯 - 加拉塔萨雷
02:45 欧冠 皇家马德里 - 哥本哈根
02:45 欧冠 曼城 - 拜仁慕尼黑
15:00 中国网球公开赛第2轮
19:30 羽超 湖南 - 浙江
22:15 冠军欧洲

CCTV5
风云足球
CCTV5+
新浪
CCTV5
CCTV5
先锋乒羽
CCTV5

10月4日

周五

Friday

02:00 体操世锦赛男子个人全能
15:00 中国网球公开赛1/4决赛

CCTV5
CCTV5

10月5日

周六

Saturday

02:00 体操世锦赛女子个人全能
12:30 中国网球公开赛半决赛
18:30 中国网球公开赛半决赛
19:45 英超第7轮 曼城 - 埃弗顿
20:30 世界体操锦标赛单项决赛

CCTV5
CCTV5
CCTV5
广东体育
CCTV5

10月6日

周日

Sunday

00:30 英超 桑德兰 - 曼联
00:30 德甲 勒沃库森 - 拜仁慕尼黑
02:00 西甲 莱万特 - 皇家马德里
02:45 意甲 国际米兰 - 罗马
15:35 中超 山东鲁能 - 广州恒大
16:00 中国网球公开赛单打决赛
20:00 东亚运动会开幕式
23:00 英超第7轮 西布朗 - 阿森纳

广东体育
CCTV5
广东体育
欧洲足球
PPTV
CCTV5
CCTV5
PPTV