

遥控器

NBA常规赛29日开打 夺冠技术哪家强?

去年今日,NBA赛场上老到的马刺给不可一世的热火好好上了一课,也给球迷们上了一课。今年今日,热火已是明日黄花,詹姆斯重回克利夫兰骑士,带回来的不仅是天赋以及数位抱大腿的实力派球星,还有无限的争冠希望。北京时间10月29日早上8点,2014-2015赛季NBA常规赛将重燃战火。那么问题来了,今年夺冠技术到底哪家强?

骑士纸面实力最强

前几年的热火三巨头让大多数球队闻风丧胆,如今,欧文强于伤病缠身的韦德,勒夫强过瘦弱的波什,詹姆斯还是那个无敌的詹姆斯,骑士在纸面实力上绝对领先NBA其他球队至少一个身位。

当然,也有不支持骑士的球迷开始复制去年评价热火时的言论,说骑士内线空虚,除了詹姆斯、欧文、勒夫之外,找不到第四攻击点等。如果看到这样的言论,估计米勒、马里昂、维特斯等球星都要笑了。况且,詹姆斯就像球队的活广告,保不齐会在赛程中再吸引来几位得力助手。

而且,骑士内线除了场均能抢上10个篮板的勒夫,还有瓦莱乔、汤普森、海伍德,相较于去年的热火,骑士绝不“空虚”。

夺冠之路谁与争锋

其实,夺冠技术到底强不强?除了自身实力,还要看对手肯不肯帮忙。

过去两年,东部一直上演“二队转”,由热火与步行者唱主角。如今,骑士一夜之间成了东部中心,着实让很多钻研如何对付热火的球队措手不及。如果罗斯健康,公牛或许会是骑士在东部最强的对手,但就怕“如果罗斯健康”又成为假设。

望眼西部,一直处于“战国时代”,群雄逐鹿。卫冕冠军马刺虽然是霸权拥有者,但快船、勇士等挑战者都虎视眈眈。

从上赛季的情况看,骑士若想问鼎,还需磨合,马刺这样有着成熟体系且默契的球队会是他们真正忌惮的对手。如果有哪支年富力强的球队能在西部就把马刺拉下马,想必会成为骑士的福音。 ■记者 潘梁平



詹姆斯回归,让骑士更上一层楼。

10月29日(周三)		
08:00 马刺 - 小牛	CCTV5	
10:30 湖人 - 火箭	CCTV5	
10月30日(周四)		
07:30 热火 - 奇才	新浪体育	
10:00 太阳 - 湖人	广东体育	

“挑战21天”再发集结号

羽球训练营邀你挥拍



2014年“挑战21天”活动最后一个项目要开始了,本期的活动项目为羽毛球,这是“挑战21天”继太极拳、健身、跑步后的第四个健身项目。

本次活动于10月28日开始招募,11月1日正式开始。活动将在6家羽毛球馆同时进行,每家球馆招募12人。名额不多,想参加的朋友请速度报名。活动详情还可登录<http://haowan.voc.com.cn>,点击相关主题帖查看。

【为啥玩?】让更多的人科学健身

在“挑战21天”的四类运动中,羽毛球或许是群众基础最好的一项。

三湘华声全媒体和长沙市体育局联合主办“挑战21天”活动的初衷是倡导健康生活方式,普及科学健身方法。长沙市体育局局长李卓民多次强调,现在参与健身锻炼的人越来越多,使得推广科学的健身方法显得尤为重要。而不得不承认,在我们选择的项目

中,羽毛球的参与者受伤病的困扰也是最多的。长沙市体育局副局长江哲明在今年确定挑战21天项目时特别提到羽毛球,他认为羽毛球参与人数众多,更应该通过媒体将科学的健身方法传播下去。

因此,我们将羽毛球项目纳入其中。本次活动,我们将投入最多的技术指导人员,而在报道中也将注重正确技术的传播。

【怎么玩?】6家球馆11月同时进行

本次活动共分为3个部分。第一部分为21天训练营,入围的人员将进行21天的训练,并选拔出比赛人员。第二部分为寻找羽毛球达人,即将从6家球馆这21天打球的会员中男女各选一名,进入最后的比赛名单。第三部分为南北对抗赛,即6家球馆分为南北区,选拔出来的队员加上达人,组成队伍进行最后的南北对抗赛。

羽毛球训练营将于10月28日开始招募,31日公布名单;11月1日至21日进行“挑

战21天”训练;22日进行半区选拔赛;23日进行南北对抗赛,并颁奖。

本次活动6家球馆分别是:韶山南路红星会展中心四楼的非凡羽毛球馆、桐梓坡路湘雅医学院体育馆旁的开开羽毛球馆、韶山南路宝马家居饰品城旁的宝马羽毛球馆与石马羽毛球馆、芙蓉路贺龙体育场对面的活力羽毛球馆(金源店)以及井湾子家居建材广场(井湾子派出所对面)的灵动三湘羽毛球馆。各位报名者可以就近报名。

【谁来玩?】

招募72人,男女各半

活动共招募72人,男女各36人,要求18岁至50岁之间,身体健康。

其中,每家球馆招募12人,男女各6人。本次活动除了传播科学健身方法,还将打造带领身边人一起锻炼的氛围,所以12人中招募经常打羽毛球的老口子和羽毛球菜鸟各6名,活动中将两两结对。因此,最终每家球馆招募的名单分布为男女老口子各3人、男女菜鸟各3人。

活动期间,教练会对学员们进行最基础也是最正确的动作教学,所以教学期间可能会有些枯燥。希望招募的老口子要有热心、有耐心、有奉献精神,能够指导结对的菜鸟。请在报名时如实填写自己是老口子还是菜鸟,如果老口子“想装”菜鸟,不仅活动期间会比较枯燥,而且还浪费名额。

■记者 刘涛



V播报

葡萄酒也能配湘菜

吃湘菜最适合配什么样的葡萄酒?给客人倒葡萄酒多少最能保持酒的原味?10月25日,由波尔多葡萄酒行业协会主办的第七届波尔多葡萄酒学校全国巡讲长沙站活动举行,记者也借此机会采访了波尔多葡萄酒行业协会(CIVB)亚太区代表朱力安和波尔多葡萄酒学校国际认证讲师赵凡,请他们解答了诸多疑问。

葡萄酒一般和西餐联系紧密,但其实,湘菜也可以搭配。朱力安就建议:“湖南菜偏辛辣,可以选择搭配白葡萄酒,很辣的配上甜甜的就很不错。红葡萄酒搭配湘菜的范围就比较窄,主要搭配肉类。”

现在,许多家庭主妇都会在家自制葡萄酒,这和专业葡萄酒的区别在哪呢?“家里自制的酒一般糖分没有专业酿的高。而且,受发酵的时间、环境、温度等因素影响,家里酿的酒可能留下很多残糖,自己在家喝也没什么太大问题,但肯定不能跟专业的比。”赵凡表示,家里的酒酿好了就要喝掉,不能储存太久,因为没有专业的储存手段,很容易变质。

那如果想长时间储存葡萄酒,要注意什么呢?第一是温度,全年恒温,约12℃到14℃。第二是湿度,约70%-80%的环境湿度。低于此平均值,瓶塞有干枯的危险,而高于此值则有标签、瓶盖变形的危险。第三是光线,要尽量避开光线,不要使用霓虹灯照明。

■记者 黄煌 实习生 郭丽文

湘籍男高音献唱

10月25日晚,三位湘籍青年男高音歌唱家袁双洋、朱志容、曾勇登台湖南大剧院联袂献艺。他们演唱了众多经典歌曲,引来听众们的阵阵掌声。

有趣的是,这三位青年歌唱家都是邵阳人,在各种全国歌唱比赛中多次获奖。袁双洋任武警湖南总队政治部文工团团长。朱志容任武警上海市总队政治部文工团歌队队长。而毕业于艺的曾勇为北京市歌舞剧院青年歌唱演员。 ■记者 吴岱霞

小贴士

报名方式:① <http://haowan.voc.com.cn>,点击相关主题帖报名,填写真实姓名、电话和羽毛球水平;②加“挑战21天”微信号(18684883820)报名,提供信息同上。

春秋航空
SHENG AIRLINES
武汉直飞大阪
方便·快捷·省心
399元起

春秋旅游
SPRING TOUR
T4123 139-0229-399-9211
订房网: www.china-555.com

武汉-大阪(11:55-15:50)
大阪-武汉(08:30-11:00)
长沙-上海(09:35-11:55/21:15-22:50)
长沙-西安(15:05-17:30)
长沙-三亚(5:30起)
以上行程时刻仅供参考

0731-84469366 84488241 84467785
地址:长沙伟光北路67号
www.springtour.com

武汉直飞大阪
方便·快捷·省心
399元起

长沙-上海(09:35-11:55/21:15-22:50)
长沙-西安(15:05-17:30)
长沙-三亚(5:30起)
以上行程时刻仅供参考

日本赏枫季

大阪、名古屋、箱根 东京、富士山双飞6日游	3999元起/人
大阪、高松、京都 箱根、东京、富士山三飞品质6日游	4899元起/人
东京、箱根、大阪 富士山、京都双飞7日游	5199元起/人
东京、箱根、大阪 富士山、京都三飞7日游	5599元起/人
大阪、京都、富士山 东京、北海道四飞品质7日游	8499元起/人

注:以上均为长沙起止,高铁至武汉、岳阳、衡阳、株洲等站均可上下!

金属探测器
三频地下探测,精准探测,探测深度,探测范围
长沙电话: 13975882032
厂家: 0773-5815970 www.guitan.com
桂林市兴华探测仪器有限公司 (全国联保)