

谁都没想到刘翔跑这么快  
两年来的所有质疑皆成浮云

# 13秒09

## 翔飞就飞

中国人心中那个真正的刘翔回来了!11月24日晚,在广州亚运会男子110米栏决赛中,中国飞人刘翔以13秒09打破亚运会纪录,夺得三连冠。这也是亚运会历史上第一个110米栏三连冠。

在2008年奥运会伤退之后,刘翔遭遇很多质疑,甚至很多人认为刘翔再也无法恢复到一个较高的水平,但是亚运会的决赛证明刘翔还是那个想飞就能飞的飞人。也许正如史冬鹏在旁边说的:“今天我感觉我们都年轻了。”

在赛前,刘翔表示决赛力争跑出13秒20的成绩,但他的表现远远好于预期。“感觉非常好,我也没想到今天能跑到13秒……多少?”

### 刘翔还有保留

13秒09,刘翔这个成绩能排到今年第八位。今年110米栏的最好成绩是美国选手奥利弗创造的12秒89,这个成绩诞生于7月的钻石联赛巴黎站。本赛季,奥利弗一共5次打开了13秒大关。

当记者问刘翔决赛是不是释放了全部力量时,刘翔回答说:“应该还

刚走下赛场的刘翔甚至还没来得及弄清自己究竟跑出了怎样的成绩,直到经过记者提醒,刘翔才知道最终的成绩是13秒09。“没想到这个成绩,因为之前觉得能跑进(13秒)20就不错了。”

4年前的多哈亚运会,正是刘翔意气风发的时候,他以13秒15夺冠。2010年的亚运会夺冠,对于刘翔意义更加重大。“多哈那次,可能世界纪录刚破,也是年末的比赛,跑到(13秒)15很轻松;但是今天的(13秒)09对于我来说意义不一样。大家都知道从2008年后,我都没恢复到一个很好的水平,从起跑跑到冲刺的过程一直都不是很顺。”

■刘蓉 杨桦

是保留了一点点,不过我已经无憾了。”显然这个成绩并不是刘翔心中最理想的。记者追问刘翔要达到什么样的高度才最开心,刘翔回答说:“我希望回到世界赛场,哪天我回到奥运会前三的水平,哪天我把罗伯斯的世界纪录抢回来了,我才恢复到了自己的最好状态。”

■刘蓉 杨桦



再见刘翔庆祝夺冠。

### 湘军第11金得主何敏是谁? 从今天起,你要记住他

本报讯 何敏是谁?从今天开始,你要记住他。11月24日,在广州亚运会男子跳水1米板决赛中,湖南选手何敏为中国再夺一金,这也是湖南选手在本次亚运会上夺得的第11块金牌。

何敏的对手是奥运会男子3米板双人跳冠军秦凯。“这真是意外的惊喜啊。”湖南省体育局副局长熊倪赛后高兴地说,“这块金牌是我都没有想到的。”

对于这一块金牌,熊倪有理

由感到高兴和欣慰。因为在他之后,湖南跳水方面再也没有出过有实力的选手,“何敏这块金牌是非常有意义的,预示着湖南跳水在多年之后又有能力取得很好的成绩。”

不过奥运会赛场没有1米板的项目,何敏需要在3米板进一步努力,“希望他将来能够成才,能够在3米板比赛中同样崭露头角。”熊倪说。

■记者 刘涛

### 前进湘涛

### 湖南球迷迎来老朋友 湘涛新赛季,米罗西掌教鞭

本报讯 湘涛新赛季主教练已经确定了,他是湖南球迷的老朋友、克罗地亚人米罗西。11月24日,记者从湘涛俱乐部获悉,已经与米罗西签订工作合同,米罗西将在昆明冬训前就与球队会合。

湘涛俱乐部总经理李京曼表示,米罗西在中国执教的经验是俱乐部选择他的原因,“他在中国执教时间比较长,带过中超和中甲球队,经验丰富。”李京曼说,“他很了解中国足球,能够很快融入环境。”除此之外,米罗西曾

两次执教湖南湘军队,“他不但对中国的环境了解,对湖南的环境同样熟悉。”李京曼透露,俱乐部给米罗西的任务是,新赛季的成绩要比上赛季第六的成绩好。

■记者 刘涛



**米罗西中国执教经历**  
1998年、2000年,四川全兴队  
2001年,河南建业队  
2003年,重庆力帆队  
2005年,前后两次执教湖南湘军队。  
2011年,湖南湘涛队

### 欧冠

### 枪手弹药受潮

北京时间11月24日凌晨,在本赛季欧冠小组赛倒数第二轮比赛中,枪手阿森纳客场0:2负于葡萄牙的布拉加队。输掉本场比赛后,之前形势大好的枪手竟然沦落到最后一轮必须获胜才能确保出线的境地。

### 欧冠战报(24日)

罗马 3:2 拜仁	欧塞尔 0:2 AC米兰
巴塞罗那 1:0 克卢日	阿贾克斯 0:4 皇马
莫斯科斯巴达 0:3 马赛	布拉加 2:0 阿森纳
切尔西 2:1 日利纳	游击队 0:3 矿工



小法无力回天。

### 中国体育彩票开奖公告

排列3、排列5第10321期  
本期投注额:23779432元

中奖号码 0 2 7		
投注类型	全国中奖注数(注)	单注奖金(元)
直选	15189	1000
3组选3	0	320
3组选6	17606	160
中奖号码 0 2 7 2 9		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	114	100000

22选5第10321期 本期投注额:2084574元

中奖号码:01 13 15 21 22		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	46	13692
二等奖	2967	50
三等奖	48645	5

超级大乐透第10138期  
本期投注额:71201049元

中奖号码:08 12 14 19 27 + 05 06		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	3	6430176
一等奖(追加)	0	0
二等奖	40	61380
二等奖(追加)	11	36828
三等奖	75	8276
三等奖(追加)	19	4965
四等奖	268	3000
四等奖(追加)	82	1500
五等奖	6239	600
五等奖(追加)	1741	300
六等奖	20084	100
六等奖(追加)	5104	50
七等奖	227826	10
七等奖(追加)	60058	5
八等奖	2110379	5
下期奖池:127814283.24元		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	5426	60
下期奖池:23021351.1元		

短信查询体育彩票开奖号码,移动发CP到1066125666,小灵通发CP到10661256,联通发CP到10621956,包月定制6元/月,咨询电话:0731-84429019。

湖南省体育彩票管理中心 2010年11月24日

## 产后补血有讲究

身怀六甲,大腹便便,人们喜欢将怀孕称为“有喜”——孕育爱情结晶,将为人母,自然是大喜。在妊娠过程中,胎儿的形成消耗了孕妇大量的精血,因此,在生产后产妇要进行合理的调养以尽快恢复健康,以免给将来留下健康隐患,也就是常说的“坐月子”。在这期间,产妇不但可衣来伸手,饭来张口,还可享用各种山珍海味以及营养滋补品,但是有一条——要忌口,咸、寒、辛、辣、生、冷之类都赫然在列。单这一条就坏了许多产妇的胃口。因此各种食补,药补的功效益气养血,又可以健脾益胃,增强食欲,对于产妇来说,自然是最合适不过的,可收到事半

功倍,两全其美之效。驴胶补血颗粒就具有这样的功效。

中医认为,脾胃为气血生化之源,若脾血不健脾,则气血会成为无源之水,无本之木;健脾以养血,则气血源源不绝;同时,血液的运行有赖气的推动,因此,补血应遵循健脾益气之大法。驴胶补血颗粒中阿胶、当归是历代医家所推崇的补血圣药,党参、白术是健脾之佳品,熟地为滋阴之良药,黄芪为益气之上品,诸药合用,可奏健脾益气,滋阴补血之效,同时还兼有调经之功。因此,对于产妇来说,一来可益气养血,促进身体恢复,二来可健脾益胃,增强消化吸收功能,可谓一举两得,何乐而不为?