

欧冠战报

凯尔特人2:1巴塞罗那
 切尔西3:2矿工
 布拉加1:3曼联
 拜仁6:1里尔
 尤文图斯4:0北西兰
 瓦伦西亚4:2鲍里索夫
 本菲卡2:0斯巴达
 克卢日1:3加拉塔萨雷

马斯切拉诺(上)拼了命也没守住对方。



巴萨被凯油

北京时间11月8日凌晨,在2012-2013赛季欧冠军赛一场小组赛上,宇宙队巴塞罗那客场1:2负于苏超的凯尔特人,爆出一个冷门。本场比赛巴萨遭遇后防危机,普约尔还没复出,皮克刚伤愈坐在替补席,连客串中后卫的布斯克茨也停赛后,中后卫组合是身高不足的马斯切拉诺和名不见经传的巴特拉,输球也不是很意外。在这种情况下,原本几无胜算的凯尔特人意外拿到3分,也算是在巴萨身上揩了一把油。 ■记者 刘涛

天冷了,羽毛球易坏不耐打 打前给球蒸个桑拿

用熨斗或者烧水壶就可以



赛更激烈的缘故,主要是冬天更加寒冷,羽毛球的毛片也会因受寒变得脆而易折。想让球变得更耐用,那就在打前给球蒸个桑拿吧。”给球蒸桑拿,就是让羽毛球在使用前经过高温热气的过滤,增加球毛的湿度,使球的毛片在热胀冷缩后变得更加柔软,使球更耐打。

11月8日,立冬的第二天,长沙变得更冷了,很多人穿上厚厚的棉衣还觉得寒冷。但是,人冷了可以再添衣加裤,球冷了怎么办?难道球也怕冷?你还别说,球真的怕冷。

本周一,在好玩俱乐部羽毛球学习班第五期的活动中,球友“心如钊哥”发出疑问:“现在感觉球都不经打了,难道是我击球的力量变大了?”不过教练张海怡告诉记者:“现在羽毛球变得不经打了,并不单纯是比

教练还教了几个蒸球的方法,“一般球馆也有专门蒸球的设备,让他们帮你蒸好就是;自己在家也可以蒸,熨斗的蒸汽、烧水壶里水开了之后壶嘴的蒸汽都可以用,操作也很简单,打球前几个小时将球筒两端打开,一端灌蒸汽,另一端出气就行。用多少蒸多少,不要蒸太长时间,半分钟至一分钟即可。”

■记者 潘梁平

小贴士

更多详情请登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>)查看相关活动帖回复或者加入好玩俱乐部QQ群94109212进行讨论。

羽毛球学习班报名11日截止

多发微博@三湘好玩俱乐部 有惊喜

11月8日,由三湘好玩俱乐部发起的好玩羽毛球学习初级班第六期已经开始报名,报名将持续到11日(本周日)截止,希望大家在今后的活动中,能多用手机拍下自己或者球友打球精彩瞬间,发上微博并@三湘好玩俱乐部 以及@三湘都市报。而俱乐部也会通过微博数量与质量评选出1位幸运球友免费参加当次活动。

■记者 潘梁平

华声户外发起海洋乡行摄之旅

除了枫叶,银杏也美得心醉



金色海洋乡等你来。

在秋天美景中,王牌不只有枫叶,银杏同样美艳醉人。华声户外正在招募驴友,11月23日-25日一起去桂林海洋乡赏银杏,拍美景,爱好摄影值得背起你的相机与我们出发。海洋银杏林位于桂林灵川县海洋乡境内。林区有银杏树100万株,一簇簇、一排排、一片片植于秀丽的田园间或村庄舍旁,林区面积4平方公里,树龄一般为30-50年,林冠

平均高度13米,树干直径0.5米,其中有50多万株年代久远的银杏树,最古老的一株已有500多年历史,百年以上的便有1.7万多株,最大的“白果王”树高达30米,树干需6人合抱。每到深秋,海洋乡就成了好摄好游一族的热门话题,这个深秋的颜色只能维持2-3周,11月中下旬恰是最美的季节,所以时间不等人。 ■记者 刘涛

小贴士

活动时间:11月23日19:30从贺龙体育馆南门集合出发,25日午餐后返回长沙。
注意事项:①天气转冷,请带好防寒衣物;②本活动参与者前往五湖四海户外店购买装备均享受七五折。
活动费用:AA制。
 更多活动及报名详情请登录<http://haowanvoc.com.cn>,点击相关主题帖查看。

NBA 战报 (11月8日)

掘金93:87火箭	魔术75:90森林狼
太阳117:110山猫	猛龙104:109小牛
奇才94:100凯尔特人	湖人86:95爵士
步行者86:89老鹰	活塞103:105国王
篮网73:103热火	马刺84:106快船
灰熊108:90雄鹿	骑士96:106勇士
76人77:62黄蜂	

“挑战21天”第四天,白天犯困晚上睡不着 挑战者进入疲惫期,能挺住吗



11月8日,在气温骤降的天气里迎来了“挑战21天”的第4天。与前3天相比,挑战者们第4天的整体精神状态不高。晨跑组的罗良剑就有些“犯迷糊”,在进行20分钟有氧训练的时候,有几个动作都无法达到教练的要求。训练结束后,罗良剑也在“21天大本营”的QQ群里吐苦水:“最近白天好累,晚上想早点睡却又很难睡着。”不仅罗良剑出现这种情况,连“活力小子”孙子策也感觉白天上班时犯困,而中午一睡就是两小时。“其实前一个星期出现这种状况都很正常,毕竟是突然改变了原有的生活习惯。”海东青俱乐部的教练陈诗文提醒挑战者们,晚上尽量在11点前就睡觉,中午也可适当午睡,但不要超过1个小时;吃完晚饭后出去散散步,切记不要再做任何剧烈运动;睡前喝杯牛奶或泡脚都可提高睡眠质量。 ■实习记者 康蒙 实习生 刘雍

湖南体育记协节日送健康 “记者朋友,该锻炼了!”

11月8日是全国第13个记者节,这一天湖南省体育记者协会给全省的体育新闻工作者送上了一份特别的礼物:当天上午,协会安排来自各媒体的体育记者来到湘体健身会所,参加了一次全方位的身体适能测试,并建立了个人健康档案。每位参与者,还将得到专业健身教练指定的个性运动计划与营养处方。省健身协会副秘书长曹李华认为,新闻工作者面临着工作压力大、睡眠质量较差、饮食不规律、运动时间少等健康难题,部分人还有吸烟、嗜酒的习惯。“体育记者在体育锻炼方面可能要好于同行,但吸烟、饮酒者更多。我们也希望通过这次测试,帮助大家找出健康身体面临的隐患,并通过科学的锻炼、合理的饮食来改善健康状况。”曹李华表示。 ■记者 陈普庄