

建业北上欲止连败 沪杭相煎短兵相接

——中超联赛第18轮前瞻

明日，中国足球超级联赛第18轮全面打响，本轮数场对决令人关注。建业主场负于大连之后已经遭遇三连败，唐尧东的帅位已经拉响警报，本轮客场挑战辽宁不容任何闪失。上海申花和杭州绿城的交锋更是本轮的焦点之战，两支排名二三位之间的火并，不管谁获胜都将取得绝对的心理优势。而山东鲁能客场重庆力帆，想必逍遥自在的山东鲁能定会全力以赴扩大领跑的优势。

昨天上午，建业将士在主帅唐尧东的带领下飞赴沈阳，不过队长陆峰依然无法出场，对于目前阵容不整的建业来说，止跌是队的首要目标。如果真要遭遇尴尬的四连败，即使建业高层全力支持教练组，但毕竟成绩说明一切，一旦触及建业高层的心理底线，恐怕唐尧东连自己都会心烦意乱。上轮辽宁虽然一球负于陕西，但也有过5:1狂屠长春亚泰的“怒放”。因此，本轮客场遭遇实力不俗的辽宁，建业一如既往的凶多吉少。明天19:00，河南电视台公共频道将现场直播本场比赛。

起伏不定的上海申花最近有点让人看不懂，上轮主场作战竟然被降级军团南昌挑落马下，让众人大跌眼镜。本轮沪杭之间的火并更添了不少看头，这不仅仅是一场争冠焦点战役，而且还是一场恩怨的比赛。因为吴金贵、因为朱骏，比赛带上了无数的看点。上轮一场意料之外的主场失利，让申花丢了榜首的位置。尽管输了球，申花投资人朱骏依然对于主帅和球队给

予了充分的信任和支持。但如果再这样窝囊地输球，恐怕性格怪异的朱骏肯定忍受不了。

在申花频频犯错之时，稳定的山东鲁能顺利前行，目前在少赛一轮的优势下还领跑中超，成为今年中超冠军的最大竞争者。本轮面对实力一般的重庆力帆，鲁能这把带血的刺刀自然会刀刀见红。只要不出意外，这场强弱之争应该不会太多悬念。

本轮还有一场焦点之战就是北京国安主场迎战长春亚泰，上轮刚刚迎来一场久违的胜利之后，本轮长春亚泰就要面对强大的北京国安，目前排名第四的国安今年要想有所作为，至少本轮绝不容许犯错，否则别说争冠，就连亚冠的资格也难保证。

天津主场对阵“副班长”长沙金德，如果连长沙都赢不了，今年天津要想进入亚冠，只能算是天方夜谭了。另外，青岛中能这支时常能上演打虎好戏的保级之师，本轮客场挑战状态颇佳的大连实德，相信为了成绩，大连实德已经到了痛下杀手的时候了。江苏舜天主场迎战陕西国力，以现在西北狼的状态，低迷的江苏能得到1分就算胜利。至于南昌对深圳，如果南昌拿出上轮对上海的精气神，恐怕深圳也有点害怕，加上主场作战的有利形势，如果南昌能拿下这场关键之战，逃离苦海的命运定会早早到来。

本报记者 刘超峰 实习生 牛铮



① 英格兰球员杰拉德庆祝进球。
② 阿根廷球员迪玛利亚(中)进球后与队友梅西(右)庆祝。
③ 西班牙球员席尔瓦(右)进球后与队友卡索拉庆祝。
④ 法国球员纳斯里(左)与挪威球员里瑟在比赛中争抢。

国际足球赛

英阿友谊赛称雄 世界杯前三惜平

新华社伦敦8月11日专电

11日，在南非世界杯后的第一个国际比赛日里，世界杯前三名既不用心也不给力，客场都以平局收场。倒是南非失意的英格兰队和阿根廷队迎来了大涨士气的胜利。

在墨西哥城，10万球迷涌进球场，但首次登上世界足坛之巅的西班牙队要靠席尔瓦在补时两分钟后的进球才能与世界杯16强的墨西哥队打成1:1平。如果说世界冠军情有可原的话，那就是博斯克的首发名单里只有三名世界杯决赛球员——门将卡西利亚斯、后卫普约尔和中场布斯克茨。

在乌克兰的顿涅茨克，世界杯亚军荷兰队与未能进入世界

杯决赛圈的欧洲二流球队乌克兰也打成1:1。未能进入世界杯名单的埃因霍温中场伦斯第73分钟时进球，但不到两分钟之后就被莫斯科火车头的中场阿利耶夫扳回比分。

在哥本哈根，尽遣替补的世界杯季军德国队被丹麦队以2:2逼平，戈麦斯和海默斯分别在第19和72分钟的进球被罗梅达尔在第74分钟、扬克尔在第87分钟扳平。

而在伦敦，世界杯止步16强的英格兰队没有让温布利大球场的7.2万余名球迷失望。凭借队长杰拉德在第69和73分钟的连中两元，以2:1逆转匈牙利队，以一场胜利为9月初即将开始的欧锦赛预选赛完成热身。

相比之下，后马拉多纳时代的阿根廷队在都柏林1:0的胜利颇有争议。刚刚转会加盟皇家马德里队的迪玛利亚在第20分钟时的禁区内挑射打中右侧立柱入网，爱尔兰抗议伊瓜因传球时迪玛利亚已经处于越位位置，但主裁与边裁商量以后判定进球有效。

当日其他重点场次的国际友谊赛中，世界杯第四名乌拉圭队在里斯本2:0击败阿根廷队；无一名世界杯球员上场的法国队1:2负于挪威队；主场作战的瑞典队3:0击败苏格兰队；俄罗斯队1:0小胜保加利亚队；斯洛文尼亚队2:0完胜澳大利亚队。



火箭队达成四方协议 送走阿里扎迎来考特尼·李

新华社华盛顿8月11日专电 休斯敦火箭队11日宣布，在与新奥尔良黄蜂队、新泽西网队和印第安那步行者队达成的四方协议中，从网队挖来了后卫考特尼·李，将去年刚与火箭签了五年合约的阿里扎送到了黄蜂队。

火箭队总经理莫雷表示，此次火箭队的主要目的是为了考特尼·李。“李就是我们认定会适合火箭队的球员。”莫雷说，“一旦获得了争取的机会，我们就会立刻全力突击。”

上赛季阿里扎代表火箭队出场72次，得到了职业生涯最高的场均14.9分，但是仍无法“取悦”火箭队的管理层。莫雷说：“不是我们瞧不上阿里扎，只不过李看起来更有前途。”

在此次四方协议中，黄蜂队的得分后卫达伦·科林森和前锋詹姆斯·波西将转投步行者队，网队将迎来步行者队的特洛伊·墨菲。交易目前还需要得到联盟的官方认可。

省青少年羽毛球锦标赛昨开赛

本报讯(记者 陈凯)由河南省社会体育管理中心、河南省羽毛球运动协会主办的“薰风杯”第五届河南省青少年羽毛球锦标赛，昨日在河南豪客羽毛球俱乐部开赛。

本次比赛设有团体、双打、单打三个大项15个小项，共有来自安阳、焦作、新乡、洛阳、郑州、漯河、

南阳等省辖市的21个俱乐部近300名青少年选手参加角逐。河南省青少年羽毛球锦标赛是应河南青少年羽毛球运动的发展需要，于2006年推出的针对河南籍青少年羽毛球选手的业余赛事，迄今为止已经在郑州、安阳、漯河等城市成功举办过四届。

全国田径锦标赛鸣金

我省田梦旭5000米获亚军

本报讯(记者 陈凯)记者昨日从省田径运动管理中心获悉，2010年全国田径锦标赛暨广州亚运会选拔赛日前在山东济南落下帷幕。第十一届全国运动会男子10000米冠军我省选手田梦旭获得了本次比赛男子5000米的亚军，10000米的第七名。除此之外，我省选手还在男子铅球、女子200米等项目上取得了前八名的成绩。

据了解，我省田径队共派出了28名运动员，参加27个项目的比赛。这些队员中不乏年轻小将，他们也取得了不错的成绩，如王丽霞获得了女子200米的第五名，张婵名列第七；田海霞获得了女子标枪的第八名。另外，我省男子田径队获得了4×100接力的第八名，名将王广甫夺得了男子铅球的第四名。

“本次比赛是第十一届全国运动会结束后，首次举行的全国赛事。全运会结束后，各省份以及行业体协队运动员都进行了调整，因此本次比赛也是对各省份参赛队整体实力的一次初步检验。”省田径运动管理中心主任李激扬对记者介绍说。谈及我省队员在本次比赛中的表现，李激扬客观地说：“由于自身实力以及国家队选拔的原因，我省

队员在本次比赛中并没有获得广州亚运会的参赛资格。田梦旭在全运会之后还处于调整期，训练也不是很系统，所以本次比赛并不是他的真实实力。”李激扬还告诉记者，今年9月份举行的全国竞走锦标赛和10月份举行的北京国际马拉松赛，也是广州亚运会的选拔赛。我省竞走选手彭文生将参加全国竞走锦标赛，并向广州亚运会参赛资格发起冲击；获得第十一届全国运动会马拉松银牌的何平以及田梦旭，都将参加北京国际马拉松赛，并力争获得广州亚运会参赛资格。

省十一运会女足比赛

郑州队惨败

本报讯(记者 刘超峰 实习生 牛铮)昨日，河南省第十一届运动会女足乙组比赛在洛阳进行了第二天的比赛。携首轮13:0大胜漯河队之后，东道主洛阳女足又以10:0完胜郑州队，取得两连胜。

洛阳队开场5分钟便率先攻入一球。此后，洛阳队控制了场上节奏，通过中前场的积极拼抢，不断形成围攻郑州队球门的态势。上半场结束时，洛阳队以4:0领先。下半场，郑州队进行了调整，将防守重点放在禁区前沿的中路地带，洛阳队则适时改变了进攻策略。在下半场的前15分钟内，洛阳队又攻入3球。下半场第31分钟，洛阳队16号球员在郑州队禁区右侧发动进攻，接连晃过5名防守队员后，在禁区中央吊射球门右上角，打进全场比赛最精彩的一球。最终洛阳队以10:0取得胜利。

另外，省十一运会排球甲组比赛昨日进行了第四天的争夺，郑州队3:1战胜洛阳队。洛阳男排与郑州队的比赛进行得紧张激烈，首局洛阳队以19:25告负。第二局，郑州队又以25:16获胜。洛阳队在第三局突然爆发，以25:16扳回一局。实力占优的郑州队还是以25:20赢得最后一局。

关注省运会 关注郑州团

单车接力环豫行 绿城启动

本报讯(记者 刘超峰)用自行车去诠释低碳生活，用行动去倡导低碳生活。昨日，由捷安特河南总代理、河南千里贸易有限公司主办的单车接力环豫行在郑州正式启动。来自我省的自行车爱好者用骑行单车万里的实际行动去宣传低碳生活。此外，赛事主办方还举行了“低碳生活，绿色出行，单车接力环豫行”万人签名活动。

启动仪式过后，百名骑行者从黄河路捷安特公司出发，先后途经开封、商丘、漯河、驻马店、信阳、南阳、三门峡、洛阳、焦作、新乡、安阳等地市，最后回到郑州，全程2250公里。本月31日回到郑州。在骑行过程中向市民讲解和宣传低碳知识和一些低碳生活的小窍门，倡导人们节能减排。



夏日绿城全民健身活动系列报道之二

练拳起舞迎夏晨

等她学会了，我们一起来练。自从练习太极拳后，我感觉整个人精神和身体都轻松了很多。这么好的健身方式，怎能不坚持下去呢？”老吴如是说。

跳出健康舞出气质

距离太极拳练习点不远处，就有一群舞蹈爱好者伴随着音乐翩翩起舞。“打太极拳，出汗的感觉真是舒服啊！”健身活动很多，为何偏偏对太极拳情有独钟？对于记者的提问，老吴笑了：“不瞒你说，我也是考察了很多项目才最终选择练太极拳的。年龄大了，太极拳运动很舒缓，正适合我这个年龄段的人练习。”“会一直练下去吗？”“当然。练拳其实并不难，一如既往的坚持才是最难的。等我练好了，回去再教夫人练，

身手段，每天早上，大家聚集到一起跳跳舞，不但跳出了健康，也舞出了气质。”杨跃进笑着说。杨跃进身体力行的传授，深入浅出的幽默讲解，总会吸引很多观众。他们中有的也成了杨跃进的学生。“我和爱人也是偶然早上来绿城广场晨练时，发现杨老师在这教跳舞的。后来又来看了几次，就开始跟他学跳舞了。自从跳了舞，冬天感觉浑身暖和，夏天出了汗感觉舒畅。学跳舞两年了，几乎天天都来这跳。以前腰酸腿疼的毛病都没了。你看我们现在气色多好！”家住洛河路的李明路夫妇直夸跳舞的好处。

晨练好处多 科学最重要

记者在采访时发现，除了在广

场晨练的人群外，还有很多人选择在公园里踢毽子、跑步等运动方式。“公园里树荫多，空气好，健身时又不会被太阳晒着。”这成了夏日里公园健身的首要原因。不过，郑州大学生物工程学院李教授对此却持反对态度，“植物的叶绿素只有在阳光的作用下才能进行光合作用，才能制造新鲜的氧气，而夜间植物不但消耗氧气而且释放出大量的二氧化碳。因此早晨选择在公园健身并不能呼吸新鲜空气，也不科学。”

有专家指出，经常晨练能改善神经系统功能，通过晨练活动可提高中枢神经系统的机能水平，提高机体的强度、均衡性和灵活性，使大脑皮质的兴奋与抑制的转换能力的提高。晨练好处虽多，但一定要科学，郑州大学第一附属医院心血管专家同教授说：“老年人身体机能老化，参加晨练宜做间歇锻炼，不易运动量过大。而且要及时补充水分，切忌空腹晨练。”

本报记者 陈凯 文 李焱 图



“一年之计在于春，一日之计在于晨。”夏日清晨气温并不算高，早上6点至8点也成了夏日人们晨练的最佳时机。记者近日在绿城广场以及碧沙岗公园等地采访时发现，打拳、跳舞、踢毽子等活动深受晨练人群的青睐。

练拳不准坚持难

一身标准太极拳服，目不转睛地盯着前面老师的每一个动作，一招一式地认真学……今年58岁的吴建军刚刚学习太极拳两个月，为了能尽快提高自己的水平。老吴经常找老师“加小灶”。这是记者近日在绿城广场采访时，经常见到的一幕。

老吴学习太极拳的地方，正是郑州武术协会杨氏太极拳委员会绿城广场辅导站所在地。每天清晨绿城