

“海峡组合”挺进法网女双四强

平中国选手在罗兰加洛斯最好战绩



6月2日，中国选手彭帅(右)与中华台北选手谢淑薇在比赛中。

新华社记者 张玉薇摄

据新华社巴黎6月2日电 (记者李丽、李学梅)中国选手彭帅和中华台北的谢淑薇组成的“海峡组合”2日在法国网球公开赛实现大逆转闯入四强，平了

中国选手在罗兰加洛斯的最好成绩。在当天进行的女双1/4决赛中，“海峡组合”在先失一盘、决胜盘又一度3:5落后的危险情况下，最终以2:6、6:4和7:5击败波兰的拉德万斯卡姐妹，平了中国组合郑洁/晏紫2006年闯入法网女双

四强的纪录。

当日两场女单1/4决赛也颇具戏剧性。女单头号种子萨芬娜以1:6、6:4和6:2艰难战胜9号种子、白俄罗斯小将阿扎兰卡；莎拉波娃以0:6、2:6惨败于斯洛伐克的20号种子齐布尔科娃。

两天前打碎纳达尔不败神话的索德林继续黑马本色，2日直落3盘淘汰10号种子达维登科闯入四强；英国选手穆雷被智利名将冈萨雷斯挡在半决赛外。

彭帅/谢淑薇心情舒畅 发布会现场欢声笑语

据新华社巴黎6月2日电 (记者李丽、李学梅)个性活泼的彭帅和谢淑薇2日闯入法国网球公开赛女双四强后，将新闻发布会现场变成了欢声笑语的“茶话会”。

“决胜盘3:5落后的时候来到对方的发球局，她们保发的话就赢了比赛，当时你有什么想法吗？”“感觉……晕哪。”彭帅停顿了几秒钟后笑着说，“是这样的。因为我们开始2:0领先，结果一下3:3了，第七局浪费了很多破发点，接着又3:5落后了，真是晕。那时候从比分上看，是感觉要输了。不过还是想，不要放弃，尽力打。破掉对方发球局追成4:5之后，就觉得有希望扳回来。”

“下一轮你们的对手是淘汰了郑洁/晏

紫的阿扎兰卡/维斯尼娜，打算怎么应对？”

幽默的谢淑薇抢在彭帅开口之前，用手臂拦住搭档说：“哎，哎，这个我们回房间说，不好意思，不好意思，这个秘密我们不方便公开。”

赛后按照惯例在现场摄像机镜头上签名时，彭帅特别画了一颗心。彭帅解释说，之前她拍过一个广告，讲述自己12岁做过左心房手术后仍然成为职业球员的故事。“广告的画面是一个小有一颗心，一下碎了，变成了两个翅膀，飞飞飞。我拿着一把球拍，罩住了那个翅膀，又变回了一颗心，放回了我的身体里。这次我画了一颗心，也是想说只要努力，没有什么事情不可能。”

体坛速递

北京市第七届全民健身节将举行

据新华社北京6月3日电 (记者汪涌)北京市第七届全民健身节将于6月20日在北京奥运会主体育场国家体育场“鸟巢”前的景观大道正式启动，当日将举行千台万人乒乓球展示活动，届时将有乒乓球世界冠军、国际友人、大中小學生等上万人参与。健身节到8月8日首个全民健身日结束。健身节期间，北京全市将举办龙舟、篮球、太极拳、腰鼓等112项群众喜闻乐见的活动。

全运会男子手球预赛拉开战幕



6月3日，第十一届全运会男子手球预赛在北京拉开战幕。在揭幕战中，北京队以37:21战胜四川队。图为北京队队员白浩(上)跃起射门。

新华社记者 王毓国摄

2009 赛季 CX 极限赛在沪启动

本报北京6月3日电 (记者王霞光)国内第一极限运动赛事——特步CX极限赛日前在上海举行了2009赛季的启动仪式，这项代表着中国极限运动最高水准的赛事将展开4个多月的角逐。

新赛季的CX极限赛将在北京、上海、广州、沈阳、成都、武汉设立六大赛区，进行包括预选赛、巡回赛、总决赛及全明星赛在内的11站激烈角逐。

长春将举办国际森林徒步节

本报长春6月3日电 (记者孔祥武)2009中国长春净月潭利丁国际森林徒步节将于6月21日至9月15日在吉林省长春市净月潭国家森林公园举行。其间，净月潭利丁国际森林徒步节、净月潭瓦萨国际公路自行车赛、净月潭万茨博尔国际游泳赛、净月潭首届“浪漫爱情周”等28项活动将举办。

本届利丁国际森林徒步节开幕式当天，将有来自十几个国家和地区的万余名选手参加面向专业运动员的15公里与30公里精英赛以及面向广大体育爱好者的7.5公里、2.5公里比赛。此外，还特为儿童设计了短距离赛。

全国人大常委会机关举行体操赛



6月3日，全国人大常委会机关举行了以“健身、健康、快乐、和谐”为主题的第八套广播体操比赛活动，700余人参加了比赛。图为比赛现场。

本报记者 刘 龙摄

石家庄自行车环城赛 9 月开赛

本报石家庄6月3日电 (记者彭波)记者从河北省石家庄市体育局获悉，第七届石家庄自行车环城赛将于9月19日在石家庄开赛。本次比赛设竞技组和大众参与组，包括男子50公里公路环城赛、男子50公里山地环城赛、女子50公里山地环城赛以及15公里由大众参与的比赛。预计参赛人数将超过1500人，奖金总额达24万元。

体育界人士送别田径教练毛德镇

据新华社大连6月3日电 (记者蔡拥军、李铮)近百名体育界人士和亲朋好友，3日在大连送别曾指导王军霞为中国夺得首枚奥运长跑金牌的著名田径教练毛德镇。

毛德镇因患肺癌，于6月1日在大连去世。这位出生于1937年的老教练退休前是辽宁省田径训练中心教练，在亚特兰大奥运会上，他指导王军霞登上了女子5000米的冠军领奖台，这是中国选手在奥运会长跑项目获得的第一块金牌。

广州亚运会新建场馆进入全面施工

将于明年3月陆续竣工

本报广州6月3日电 (记者罗艾桦、贺林平)广州亚组委场馆器材部部长彭高峰和有关设计专家3日向媒体通报广州亚运会部分新建场馆规划建设情况。

据介绍，广州亚运会新建场馆共12个，既考虑了亚运赛事组织运行需要，又注重与广州城市发展建设紧密结合。新建场馆的设计注重满足国际体育大赛的

体育功能要求以及全民健身的需要，强调场馆与场地周边环境的和谐，重视新技术的应用，体现岭南文化特征。目前，12个新建场馆已全面进入施工阶段，将于明年3月陆续竣工。

其中，正抓紧施工的亚运城综合体育馆包括体操馆、台球馆、壁球馆及广州亚运历史博物馆，赛后将成为广州新城集体育、商业、公共服务等

多功能于一体的建筑综合体，服务于市民。

混凝土结构施工已基本完成的广东奥林匹克体育中心游泳跳水馆是亚运会游泳跳水项目的主要比赛场馆，这里将举行游泳、跳水和现代五项游泳比赛及亚残会游泳比赛，赛后将作为国家队南方训练基地，满足国家队冬训及亚运会之后举行重大赛事的要求。



国际女排精英赛昆山站

中国队 3:0 战胜土耳其队

本报北京6月3日电 (记者李长云)2009年中国国际女排精英赛昆山站比赛3日拉开战幕，中国女排在首场比赛以3:0战胜土耳其队，3局的比分分别

是25:16、26:24和25:18。

此役中国女排的首发阵容稍有调整，自由人位置由新秀王茜顶替张娴出战，其他几名队员分别是主攻李娟、楚金

玲，副攻薛明、马蕴雯，接应王一梅和二传魏秋月。主教练蔡斌对比赛过程不是很满意：“今天中国队打得不是特别理想，可能对新场馆还不太适应，攻传配合的磨合还是不够。”

在另一场比赛中，古巴队以2:3负于在漯河站一场未胜的多米尼加队。

图为中国队队员薛明(上)在比赛中进攻。新华社记者 杨 磊摄

健身要针对身体需求

主持人：这次我们为大家请来的嘉宾是北京市科学健身专家讲师团的秘书长赵之心老师。请谈谈不同的人

在健身方面真正需求的东西和误认为需要的东西有多少差距？赵之心：健身是一个大概念。很多人认为，在体育运动中身体活动了，就有了健身的效果。我给大家提个醒，使用身体，固然使身体素质提高，但还要看健身内容和身体真正的需求是不是匹配？好的运动也可能带来身体上的伤害。

打羽毛球对锻炼人的灵敏性、灵活性以及反应能力、肌肉弹性起了非常好的作用。但真正打得好的，比如说林丹，决不是天天就打羽毛球，还要做各种体能训练，甚至一些特殊专项的肌肉能力训练。经过整体训练之后，羽毛球才能打得如此精彩。

还有一个概念，就是要针对身体状况锻炼自己，在什么样的年龄段、什么疾

合理运动可缓解病症

主持人：看来选择运动项目不应该太单一，不见得要把一个项目从年轻做到老。现在社会上有一些很普遍的症状，比如进入IT时代，颈椎问题越来越多，从健身角度来讲，您有什么建议？

赵之心：现在很多人都在为自己的脖子发愁，其实骨头不好，首先是肌肉造成的，殃及骨骼。所以肌肉好，关节的灵活性和工作能力就会持续提高，因此提倡凡是出现颈椎病的人，都要做一些特殊的训练。

有一个操叫“手捧莲花”，动作非常简单。把身体调直，两只手慢慢绕到脑后，手心朝天，手指尖在后面碰上，坚持5秒钟，慢慢回来，每天做这些练习。还有一种操叫“东方日出、西方日落”，是让

北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心

健身听听身体怎么说

病、什么样的亚健康状态，甚至在不同性别中，有时锻炼的内涵都要有一个非常严格的区分。

项目要适应身体状况

主持人：根据您的经验，哪些健身方式或运动项目确实有效果，而还有哪些选择依然有误区？

赵之心：很多中老年人选择了走走，都说“百练不如一走”，这是全世界都在提倡的有氧健身运动。而很多年轻人认为打羽毛球比较好，但没意识到羽毛球运动中的快速移动、大力扣杀，及一些难度比较高的动作，往往需要跨步出去处理球，身体不一定能应付得了。有一些人打球时膝关节受伤太多了，有时肩会脱臼。

其实羽毛球对身体机能有一定的指向性，如果身体不具备这种指向性，会带来伤害。因此一定要做有氧运动，比如说慢跑、爬山、游泳，无论如何要做一些肌肉的训练，比如说耐力的训练，大力量的训练，还有肌肉的延展性，就是柔韧性训练。

主持人：很多人选择健身项目，还是兴趣第一，周围伙伴喜欢玩什么，一招呼就去了。该怎么选择适合自己的项目？

赵之心：任何一个体育项目大家都可以参与。有时候身体状态很难调整，可能打完羽毛球，血脂、血糖以及血压并没有降下来，这时一定要换一个方式，或者保留这个方式，但接受一些新的观念。

要了解当前的身体状况。中年以后体力下降，就要树立一些体能训练的概念，这是基础。就像吃饭时，最没有味道的是米饭、碳水化合物，但是粮食是人

自己的眼睛先看着地，然后移动自己的头，按时钟指针5点、6点、7点、10点、11点、12点方向运动，再从另一边开始做这个动作，早上做一次，晚上做一次，基本上可以把颈椎所有的问题解决。

主持人：还有心血管方面的问题，比如说高血压、糖尿病，能不能通过健身解决问题？

赵之心：基础脉搏是指通常生活、工作时的脉搏，但是还有一个高峰脉搏，比如追汽车或者着急把一个人送到医院，突然把心跳拉高起来。这时如果心脏没有应对能力，可能会导致心源性猝死。每天要拿出足够的时间，或者一个阶段拿出足够的时间把峰值拉起来。美国人曾对两万名男性医师调查，每周五次慢跑和每周运动一次，心脏出现问题的比例是1:7，运动越多出现问题越少，心脏也需要适当给它刺激，才有应对能力。

心脏的问题，脑血管的问题，糖尿病的问题，高血压的问题，高血脂的问题，都叫代谢性疾病，运动是治疗代谢性疾病效果最好、成本最低、伤害最小的办法。

(主持人：汪大昭；李岩整理)

全民健身大家谈⑦



更多信息，请见人民网体育频道
<http://sports.people.com.cn>