



桑科“将功赎罪”

小长假里，河南建业队再度给河南球迷带来喜讯。上周六，做客广州的建业队凭借李磊在第88分钟的进球，以2:1绝杀广东日之泉，取得开赛以来的4连胜，继续稳居积分榜榜首。

首席记者 郭韬略

之前两队都是三连胜，所以这场比赛也被认为是建业队本赛季以来遭遇的最严峻挑战。比赛进程确实和人们预料的一样，唐尧东延续了此前的首发阵容，但队伍却没能像前几场那样表现出色。

上半场双方都没有太好的破门机会，0:0的比分一直未能改变。下半场刚刚开始3分钟，场上便风雨突变。桑科在一次回传球时失误，给对方前锋多利抓住机会，单刀破门。这是建业队今年第一次处于逆境，也是今年的第一个丢球。

但是正应了那句话：笑到最后才是真正的笑。此次“事故”中扮演了不同决赛的两位黑人球员，在本场比赛结束的时候，命运却又截然不同：送给对方大礼后仅仅一分钟，桑科就将功赎罪，利用本队前场任意球的机会，头球攻门将比分扳平。而多利在后来的比赛中过多地将精力用在了和对方纠缠上面。临近终场时，他肘击肖智被主裁判红牌罚下，而赛后的进一步检查却告诉他，他要付出的代价不只是因为红牌而被停赛一场；在他这次严重犯规之前，曾有过一次倒地，但是不以为意地他继续比赛，赛后到医院检查则被诊断为小臂骨折，为此多利将不得不休战好几周。

严重失误丢球，很快将比分扳平。这样

戏剧性的场面并没有让建业队更加兴奋，在大多数时间内依然是失误频频，难以打出像前两场比赛那样的漂亮配合。但相对而言实力上的优势还是帮助他们在最后时刻获得良机：第88分钟，建业队的进攻在对方门前制造混乱，李磊补射空门得手，帮助球队幸运地延续了连胜的纪录。

除了多利的受伤，广东日之泉本场比赛还付出了另外的代价：主力门将余勇喆在一次争抢中和张璐撞在一起，被对方的鞋钉挂断了泪管，血泪即从眼中流出，场面骇人。赛后，俱乐部很快将他送到医院，经过3个多小时的手术，医生成功将他的泪管接上，但预计还要休息相当长的时间方能出场。对于这次意外，建业队也表示了歉意，赛后唐尧东特意叮嘱俱乐部官员张淼前往医院探望，祝愿余勇喆早日康复。

虽然说是继续保持了榜首的位置，但赛后唐尧东却第一次对队伍的表现表示了不满，认为队员在场上失误过多，一段时间内精力不够集中。事实上，随着联赛的深入，建业队所遇到的挑战也会越来越多。本轮过后，中甲联赛取得四连胜的队伍多达三支：北京八喜和哈尔滨毅腾目前都和建业队一样同积12分。

## 李磊绝杀广东日之泉 四连胜，建业甲天下

## 全国游泳冠军赛高潮迭起 浪花飞溅 河南终见金



河南队选手在领奖仪式上向观众致意

### 李昀琦领衔夺金

前天晚上，几天来一直目送外省市运动员争金夺银的河南观众，终于迎来了激动人心的时刻。在最后一项男子4x200米自由泳接力比赛中，李昀琦领衔的河南队，以7分18秒09的成绩击败了浙江队，赢得冠军，这也是河南游泳队在国内外大赛上第一次取得接力项目金牌。

前天比赛中，孙杨、汪顺两位名将均为代表浙江队参加这个项目的角逐，所以从一定程度上讲，河南队的这块金牌还谈不上成色十足，不过这次的成绩至少表明他们具备了在今年的全运会上争夺奖牌的实力，也体现出河南游泳近年来的长足进步。

身为领军人物，李昀琦在本次比赛中共参加了4个项目，结果收获了一金一银一铜，200米自由泳也进入了决赛，显现出了非常稳定的状态。

### 郑州小伙破纪录

5日晚上，来自海军的宁泽涛成为了当天最耀眼的明星，在男子100米自由泳比赛中，他以48秒60的成绩夺冠，并且打破了尘封五年之久的全国纪录。生于1993年的宁泽涛是个标准的郑州人，从事专业训练后加盟海军游泳队。能在家乡夺得本人的第一个全国冠军，宁泽涛认为特别有意义。

昨晚的男子自由泳50米决赛中，宁泽涛不负众望，

再度夺金。之前在全国大赛中最好名次仅为第四的宁泽涛表示，这一次的成绩自己也没有想到：“我没有任何压力，就是尽全力去发挥自己的训练水平就行，可能是别人的状态不好吧，才把我显出来了。”

连夺两金，让人对他在今年的全运会上的表现充满期待，不过对此宁泽涛却非常低调：“说实话，我也还没想到那么远呢。”

### 叶诗文傅园慧姐俩好

昨晚比赛，最引人注目的是女子200米仰泳决赛，不仅仅是因为叶诗文此前在半决赛中以第一名的身份进入决赛，还在于这是一场“姐妹之争”。就在她旁边泳道的是同样来自浙江的傅园慧。最终叶诗文后来居上，拿到了此次比赛的第三枚金牌。

虽然比赛中竞争激烈，但并没有影响到一对好姐妹的关系。走向领奖台的路上，两个人是有说有笑，傅园慧更是手舞足蹈，全然不顾旁边有诸多摄像机盯着。“游得还行，但感觉状态还不是很好。”赛后叶诗文说。在说起自己前半程落后时，叶诗文说：“她入水太快了，根本看不见人，连水花都没有。”而傅园慧则在旁边颇有些“不满”地说：“诶！我是游50米的好不好？”

从小在一起训练、比赛，运动成绩并没有拉大两人的距离，对于叶诗文在仰泳项目上击败自己，傅园慧说：“这没什么啊，只要游得开心就好。”



宁泽涛夺冠后行军礼

连续三天的假期，为位于北环以外河南省游泳跳水馆赢得了更多的观众，而选手们的表现也不负众望。过去几天，连续有全国纪录被打破，让河南观众更兴奋的是，河南男子自由泳接力队终于为东道主赢得一枚金牌。

首席记者 郭韬略

### 郑运动

## 把自己“请出来” 春天里生机盎然

清明节人们扫墓祭奠逝者，同时也是把自己从刚刚过去的严冬的屋舍中“请出来”，呼吸新鲜空气，感受草长莺飞的春景。所以清明又是踏青郊游的日子，是放飞纸鸢的日子，是人们踏青赏花的日子。

除此之外，大家都知道，春天正是人们强身健体的最佳时机。随着春天气温的逐渐升高，人体血液循环加快，使每一个细胞、每一个部位都产生着新的变化。加强春季锻炼，可以使身心保持长盛不衰，精力旺盛，克服“春困现象”，令人精神抖擞。尤其是对一些整天对着

电脑的人，多出门走走，可防止颈椎病的发生。

黄金时代健身俱乐部温馨提示出游小贴士：

(一)出游期间，中午气温较高，但早晚气温仍较低，出游时一定要注意适当增减衣服，尤其要注意出汗后不要吹风，以防感冒。

(二)出游活动多在野外，道路不方便的地方还需要步行。所以，最好穿双平底、舒适、轻便、透气的运动鞋。

(三)专家提醒，老人出游时最好拄拐，若有儿童随去，需看护好。

(四)春天的光过敏问题要引起重视。其

实春天属于光过敏的高发期，因此出门最好使用隔离霜、防晒霜。

(五)过敏体质的人应当适当远离植物。有花粉过敏史的人出游前应随身携带抗过敏的药物，并戴口罩、手套等防护。

(六)要选择卫生条件好的餐饮店吃饭。若自备春游食物，应以热量高、重量轻、体积小为选择标准。

(七)自驾游要记得及时关注天气路况信息，为出行提前做好准备；回来后记得给爱车做个保养。

王春义

等你来拿  
免费健身卡  
微信互动有礼



即日起，关注黄金时代健身俱乐部官方微信(微信账号: jianshen591)，将您在日常健身过程中的疑问通过微信发送给我们(请同时发送您的姓名和联系电话)，将得到黄金时代健身俱乐部资深私教团队给您最专业的解答，让您安全有效地达到您的锻炼目的和效果，还有机会获取黄金时代健身卡一张。