

郑运动



欧夜

欧洲杯八强明晨打响 首战,看C罗大战莱万 淘汰赛都在凌晨三点,球迷且看且爱惜自己



莱万

王牌射手之争最大看点

明晨3点的比赛将诞生本次欧洲杯的第一个四强队伍。而对于两支队伍来说,出线的概率几乎是一半一半。

在1/8决赛中,波兰通过点球最终6:5淘汰了瑞士,那场比赛波兰表现出的主要问题就是发挥不稳定,在比赛最后时刻被瑞士围攻,并被沙奇里用倒钩扳平了比分。如果不能改掉这个问题,波兰在面对葡萄牙的时候只怕会更加艰难。而葡萄牙出人意料地以1:0淘汰了克罗地亚,这也让人对他们的前景调高了一些预期。

两人状态不佳。葡萄牙的C罗四场比赛仅仅打进两个进球,和在皇马的水准相

24支球队,16支回家,还有8支球队留在法国。八强战的四场比赛全部放在凌晨3点,对于中国球迷来说,这样的日子有点痛并快乐着。

去甚远,而波兰王牌莱万多夫斯基更是打到现在也没能斩获一个进球。所以本场比赛对于双方来说,如何让自己的前锋找到感觉,或许是最大的胜负手。

昨天,葡萄牙队在巴黎郊外的国家橄榄球中心进行了训练,C罗精神头不错,不时地和球迷打着招呼。C罗和队友们进行了有球练习,但活动强度并不大,主要是为了恢复体能和保持球感。训练之余,C罗还和队友们开着玩笑。

葡萄牙与波兰争夺欧洲杯四强席位,如能晋级,将是该队最近5届欧洲杯里第4次打入四强。

C罗铁粉为看欧洲杯骗婚假?

近期,“欧洲杯疯狂离婚”频繁出现在公众视野,成为球迷们津津乐道的新闻。据了解,该事件源于6月17日一条微博话题,为看欧洲杯疯狂离婚#率先将事件引爆全网,原来是一对夫妻为了能够带薪婚假看欧洲杯,毅然决定两次离婚复婚,从而获得婚假去看球。网友们纷纷评论,直呼这对夫妻很奇葩。

6月27日,该事件再次引爆舆论。这位疯狂痴迷C罗的球迷J罗哥,首次在网上公开回应网友们对他的质疑。据悉,J罗哥表示:“我没有骗婚假,确实是真离婚,真结婚,我是真心对待我老婆的,该事情

也是与妻子商量同意过的。”面对网友不知情的谩骂,他甚至有一点不愉悦。

目前J罗哥表示已经销假,究竟背后的原因是什么?据了解,J罗哥解释:“老板警告我说若是再请婚假,就会派遣我到非洲。”除此之外,还有老板发了一则公告称熬夜看球的员工可以延迟两个小时上下班,还提供给员工东鹏特饮提神。J罗哥告诉记者,他不需要再请婚假了。

林枫

熬夜看球五大健康攻略

熬夜看球成为一种“甜蜜的负担”,小编为你整理出欧洲杯熬夜看球五大健康攻略。

【提醒一】白天抽出时间小睡,至少每天要保证6个小时的睡眠。

【提醒二】中场休息趁机动一动,适当补充维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果。

【提醒三】冰啤酒、牛肉干、鱼片不宜过多食用,甜橙、猕猴桃等新鲜水果富含维生素C,用来充饥比较合理。

【提醒四】情绪别跟皮球过不去,过度兴奋或失望,血压升高会带来种种危害,甚至出现心脏性猝死。

【提醒五】洗个温水澡,水温不宜过热,温水浴能起到镇静神经、减轻心血管负担的作用。



C罗

7月12日毽球联赛开幕 毽球高手 来吧,等你 第二届绿城毽王公开赛同期开战



本报讯 记者昨日在市体育总会和毽球协会了解到,备受绿城毽球爱好者们关注的郑州市第五届毽球联赛和第二届毽王公开赛7月12日将拉开大幕。目前联赛和公开赛的报名工作正火爆进行中,各球队和个人可联系市体育总会咨询相关报名事宜。

昨晚,绿城广场灯光球场面声鼎沸,几支球队都练得大汗淋漓。儿童公园队是联赛赛场上多年的强队,队员们训练热情很高。大家都说,为迎接即将到来的联赛,所有的休息时间都放在了训练上。“以毽会友,共同提高”虽说是比赛的宗旨,但各参赛队都憋了一口气想取得

更好的名次。今年联赛的裁判员、毽球国际级裁判杨建松介绍,毽球联赛作为我市传统的全民健身赛事,影响力大,参与程度高,在全国也有一定的影响力。今年的联赛延续了往年的赛制赛程,从7月到9月,两个多月的赛期,对于各参赛队来说,对技战术和比赛意志都是一种考验。从7月12日开始,每周二、周四晚上的比赛,欢迎爱球懂球的体育爱好者和市民到现场看球,为心仪的球队加油助威。

市体育总会周凤英主任更重视今年的毽王公开赛,她介绍,去年的首届毽王公开赛万元大奖的冠军奖励在全国是独一份。持续两个月的毽王公开赛,不但让参赛的选手们体验着强强对决的快感,更让现场观战的球迷大呼过瘾。个人比赛,不但考验选手个人的综合素质,对心理生理乃至意志品质都是一种磨砺。通过比赛,选手们感受着粉丝们的阵阵呐喊,通过比赛,在提升个

人比赛水平的同时也收获了对对手的尊重和友谊。今年的比赛,延续了去年赛制的同时,将执行新的毽球规则,三局两胜,每局15分。比赛组委会将根据报名情况,采用分组单循环或分组循环的方式决出晋级淘汰赛的选手。

郑州晚报记者 王梓

一个月8场比赛 建业迎来“魔鬼赛程”

本报讯 在以6:1创纪录的比分战胜了丽江飞虎轻松挺进足协杯八强之后,建业队也随即迎来了“幸福的烦恼”:因为今年足协杯改制,从四分之一决赛开始采取主场客场制,这意味着包括联赛在内,建业队要在7月份进行8场比赛。盛夏时节,球队要面对的是一个“魔鬼得不能再魔鬼”的赛程了,其中就有北京国安、上海上港和广州恒大的比赛。

在遭遇两连败之后,建业队的积分有所下滑,再加上后防中坚戈麦斯将会缺席上述所有比赛,如果在这个阶段战绩不够理想,那么原本看似轻松的保级,实际上还是有着相当大的风险。

本周六,建业队将迎来魔鬼赛程的第一战:主场对北京国安。这是今年以来他们在主场继上港、苏宁之后面对的实力最强的一个对手,加上以往两队之间的恩怨情仇,本场比赛的门票早就受到球迷的热烈追捧,各路黄牛也已经闻风而动。建业俱乐部也特别提示广大球迷:一定要通过建业APP或者官方票务平台体育之窗的微信公众号 irenafwpt 等正规渠道购票,以免买到假票蒙受损失。

郑州晚报记者 郭韬略

亚美高尔夫对抗赛紧张筹备 河南选手跻身亚太阵容

本报讯 2016“和谐集团”杯亚太-美国青少年高尔夫球明星对抗赛将于7月中旬在金沙湖高尔夫会所举行。目前亚太明星队的阵容已经基本确定,河南本土的优秀女选手冀怡帆跻身亚太阵容,她将和来自中国、日本、韩国和印度的优秀球员一起,对抗美国队。

据介绍,亚太青少年明星队由2015亚太青少年菁英挑战赛男子冠军李昂洲领衔。他将偕同优秀青少年球手张俊斌、郭婉仪、冀怡帆代表中国加入亚太青少年明星队,其余8名队员分别由日本、韩国和印度等高协各派遣两名优秀青少年球手(1男1女),详细球员名单将于7月5日金沙湖的新闻发布会上逐一揭晓。冀怡帆是近年来迅速成长的一名河南选手,她曾在汇丰少年赛等多项全国性比赛中取得过优异成绩,此次冀怡帆得以入选亚太队阵容,也从一个侧面证明了河南高尔夫水平的不断提升。

此外,本项赛事的各项筹备工作也都在紧锣密鼓的准备当中,作为赛事的主冠名商,和谐集团近日还专门召开了全员誓师大会,动员全体员工以最好的状态迎接大赛的到来。

郑州晚报记者 郭韬略

都市健康

刊登热线:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

暑期护眼公益行动启动

我国青少年近视发病率目前已经高居世界前列。6月6日“全国爱眼日”,河南煤炭总医院等全省12家公立医院启动“近、弱视干预援助计划”公益医疗活动,现面向全省征集300名近、弱视儿童,进行专业视力检测和免费专项治疗。

活动日期:6月7日至8月7日。

活动期间,免费活动报名热线:56568143

专家咨询热线:0371-56788986



暑期护眼公益行动,一键报名通道



更多护眼小妙招,请关注微信公众平台。