

CBA·焦点

# 0.1秒!贺希宁三分绝杀

## 这个CBA距离最远的绝杀帮助深圳队险胜四川队

羊城晚报讯 记者周方平报道: CBA近来几乎每轮都会上演绝杀好戏。昨晚,继沈梓捷空接绝杀后,深圳马可波罗再创奇迹——贺希宁在比赛还剩0.1秒时从后场出手超远三分,皮球划过一道长长的轨迹落入篮筐。深圳队就此以98比95绝杀四川队,并创造新纪录——此球成为CBA距离最远的绝杀。

深圳队赛前更换外援,以贾雷尔·马丁替代穆罕默德,四川队大外援罗宾逊则因伤缺阵。面对单外援的对手,深圳队在上半场打得十分出色,半场就以46比34领先。下半场,深圳队打得较为松懈,防守端频频漏人,四川队趁机连连得分。比赛还剩1分29秒,四川队将比分追至93平。两队随后各得2分,马丁传球失误,福特森上篮不中,贺希宁抢下关键篮板。在比赛还剩0.1秒时,贺希宁上演超远三分绝杀。

虽然最终险胜,但深圳队主帅王建军并不满意:“上半场打得还不错,但进攻并不流畅。下半场就还防守也丢了,思想出现了问题。”谈到新外援马丁,他表示:“我们教练组

对他的表现还是满意的,当然他还得有个适应的过程。”马丁上场28分钟,11投5中得到11分,还得到8个篮板、3次助攻,只能算表现平平。

客场作战的广东东莞银行队以116比97大胜八一队,豪取九连胜。这场积分榜的首尾之战,因实力悬殊而令比赛在上半场就失去悬念。虽然八一队一直没有放弃,但广东队自始至终掌握主动和比赛节奏,最后取得对八一队的32连胜。广东队有五人得分上双,易建联得到全队最高的25分,威姆斯得23分、14次助攻。

调整运动强度来消除疲劳。如通过跑步姿势的调整,步频步长的变化,避免高强度使用同一块肌肉。赛后2到3天可进行低强度有氧慢跑,促进乳酸代谢。赛后还可以通过牵拉、放松操、用放松枪(泡沫轴)按摩肌肉等方法,促进肌肉放松,消除乳酸堆积。

赛后的营养恢复也很重要,糖、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的补充都非常必要。运动前补糖也不可忽视,能够提高运动时的抗疲劳能力,维持血糖稳定。赛间建议慢跑开始后补糖时间越早越好,可采用高糖指数的糖进行补充。在运动过程中,每隔一定时间摄入糖,可以有效提高机体的运动能力,延缓运动性疲劳的发生。赛前膳食中应有适量的蛋白质,剧烈运动后的30到120分钟内机体有一个对碳水化合物、蛋白质有效吸收和利用期,在这个阶段补充蛋白质可以促进疲劳消除,因此赛后要注意补充给蛋类、肉类等优质蛋白。



贺希宁(右)投篮 新华社发

### 国家甲级联赛

#### 上海队马失前蹄

羊城晚报沈讯 记者葛万里报道:“众弈杯”中国国际象棋甲级联赛第六站昨日在沈阳进行第20轮较量,重庆体育彩票队以3.5比1.5战胜“领头羊”中国移动上海队,夺冠军归属仍保持悬念。积分榜排名前两位的上海队与重庆队展开榜首大战。渝队坐镇一台的曾重生先手战平印度外将哈里克里什南,外援安德列也击败沪队新秀徐译。尽管前世界冠军谭中怡后手负于现任世界冠军侯逸凡,但雷挺婕战平沪队小将倪保群,最终重庆队获胜,并以3分之差暂列第二位,仍保留争冠希望。

广东深圳龙岗队与老牌劲旅北京队的比赛全场最后结束。凭借小将王皓与新秀徐英伦的得胜,广东队以3.5比1.5击败北京队,升至积分榜第三位。

### 关注广马

#### 广州马拉松赛即将开跑

无论半程马拉松还是全程马拉松,对跑者的体能都是严峻的考验。跑后一周爬楼梯都抬不起腿,这是不少跑友经历过的痛苦。中山大学附属第三医院康复医学科主任、广东省康复医学学会会长梁祖林每年都会作为医师跑者参加广马及医疗保障,日前在医师跑者沙龙介绍了几个跑后恢复的妙招。

梁祖林从2014年开始跑马,也曾经历跑后东倒西歪的痛苦。他认为,赛后的主动恢复有冰敷运动、营养补充、水疗、冰浴与冰浴、足疗,赛后充足睡眠,必要的物理治疗,短期远离跑步和多社交等技巧。

赛中赛后,跑者可以变换运动部位和运动类型,以及

### 赛后如何恢复? 康复达人有妙招

前膳食中应有适量的蛋白质,剧烈运动后的30到120分钟内机体有一个对碳水化合物、蛋白质有效吸收和利用期,在这个阶段补充蛋白质可以促进疲劳消除,因此赛后要注意补充给蛋类、肉类等优质蛋白。

心理学恢复则可通过冥想训练,音乐放松,或者通过气功、瑜伽等帮助消除生理和心理性疲劳。朋友聚会、陪伴家人也是愉悦心情,放松的手段。

物理恢复手段则有按摩、充足睡眠和水浴等方式。前两种方式跑友比较熟悉。据梁祖林介绍,水浴分为温水浴和冷水浴。在大强度的运动训练或比赛之后,桑拿浴、蒸气浴能促进全身的血

### 赛后如何恢复? 康复达人有妙招

液循环,增强新陈代谢,改善肌肉营养,从而加快疲劳的消除。但要注意温水浴的时机不可过早,否则会造成肌肉肿胀,局部炎症加重;而且时间不能过长,否则将导致毛细血管过度扩张,血液流速速度减慢,反而不利于机体恢复。

运动后短时间冷水或冰水浸泡,可刺激皮肤血管收缩,防止疲劳和损伤部位产生肿胀,降低疲劳感。跑马后的24至48小时内冰敷和冰浴,都是比较有效的消除疲劳的方法。将冰块放在袋子里或隔着毛巾敷在身体上也能达到收缩血管、减少血液流动、组织渗出的效果,但时间不宜过长,10-20分钟就足够了。

羊城晚报记者 苏苒

### 英超·今晨

#### 主场不敌布莱顿 阿森纳九场不胜

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道: 英超第15轮的压轴大战今晨在酋长球场上演,阿森纳主场以1比2不敌布莱顿,各项赛事6平3负九场不胜,英超则七场不胜,排名已跌至第十。

阿森纳近九个赛季一直稳居英超中游,上次出现是在1977年,如今的临时主帅永贝里还未出生。

阿森纳此役面对排中下游的布莱顿,控球率为49%,比对手少2%,射门之比却是12比20、射正是5比9。率先打破僵局的是布莱顿:第36分钟,韦伯斯特在角球混战中劲射破门。阿森纳在第50分钟扳平比分,厄齐尔开出角球,拉卡泽特前点头球攻门得手。阿森纳在第63分钟(VAR)审核后,被判进球无效。第80分钟,穆伊禁区左路传中,大卫·路易斯漏人,莫派禁区后头球破门,替布萊頓再度取得领先。最后,马丁内斯和佩佩都错失破门良机,最终布莱顿首次在英超赛场击败阿森纳。

### 埃弗顿主帅下课

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道: 英超埃弗顿俱乐部今晨通过官网宣布主教练马尔科·席尔瓦下课,由邓肯·弗格森出任过渡主教练。

马尔科·席尔瓦成为首位在西班牙塞德那德比后被解雇的主教练。他率领的埃弗顿昨天以2比5大败于同城宿敌利物浦,英超排名跌至倒数第三的降级区内。埃弗顿近九个赛季一直稳居英超中游,上赛季排名第八。今夏,埃弗顿花费过亿英镑的大手笔引援,签下伊沃比、小基恩、西迪贝、德夫和格巴曼等众多新援,希望冲击欧战参赛资格。俱乐部显然无法接受目前的战绩,马尔科·席尔瓦只能“背锅”。

在埃弗顿近五位主教练中,莫耶斯

### 西甲·今晨

#### 皇马再添三名伤兵

羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道: 昨晚8时,中国球员武磊所在的西班牙人将在西甲第16轮客场挑战皇家马德里。目前西班牙人积分排名西甲倒数第二,落后皇马22分,但今晨曝出皇马多名关键球员受伤,包括阿扎尔、贝尔和马塞洛。

在11月27日的欧冠小组赛中,皇马主场被巴黎圣日耳曼以2比2逼平,阿扎尔被比利时队队友耶耶耶踢伤,如今伤处依然感到疼痛,而且要拄拐行走。今晨经检查,阿扎尔此前受伤的右侧踝骨出现轻微裂缝,不仅无法参加对西班牙人的比赛,还将缺席12月19日客场对巴塞罗那的国家德比,甚至有可能缺席4到6周。“玻璃人”贝尔已经连续三天没有参加皇马合练,这名威尔士球星的左腿股

### 关注国奥

#### 今赴珠海备战四国赛

中国国奥队今天在主教练郝伟的带领下奔赴珠海备战四国赛。珠海四国赛其他三支参赛U22队伍为塔吉克斯坦、叙利亚队和马里队。中国队将于8日晚对阵塔吉克斯坦队,11日对阵叙利亚队,14日对阵马里队。中国队在本次比赛要继续磨合阵容、考察队员,为明年1月初的U23亚洲杯暨奥运会预选赛练兵。

国奥队于11月29日起在广州集结封训,共有34名球员入选。由于中超最后一轮12月1日结束,而足协杯决赛回合今晚打响,国奥队集训人员不整,毕竟参加足协杯决赛的山东鲁能队和上海申花共有

### 关注国奥

#### 今赴珠海备战四国赛

率队奔赴珠海备战四国赛。珠海四国赛其他三支参赛U22队伍为塔吉克斯坦、叙利亚队和马里队。中国队在本次比赛要继续磨合阵容、考察队员,为明年1月初的U23亚洲杯暨奥运会预选赛练兵。

国奥队于11月29日起在广州集结封训,共有34名球员入选。由于中超最后一轮12月1日结束,而足协杯决赛回合今晚打响,国奥队集训人员不整,毕竟参加足协杯决赛的山东鲁能队和上海申花共有

# 主场不敌布莱顿 阿森纳九场不胜

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道: 英超第15轮的压轴大战今晨在酋长球场上演,阿森纳主场以1比2不敌布莱顿,各项赛事6平3负九场不胜,英超则七场不胜,排名已跌至第十。

阿森纳近九个赛季一直稳居英超中游,上次出现是在1977年,如今的临时主帅永贝里还未出生。

阿森纳此役面对排中下游的布莱顿,控球率为49%,比对手少2%,射门之比却是12比20、射正是5比9。率先打破僵局的是布莱顿:第36分钟,韦伯斯特在角球混战中劲射破门。阿森纳在第50分钟扳平比分,厄齐尔开出角球,拉卡泽特前点头球攻门得手。阿森纳在第63分钟(VAR)审核后,被判进球无效。第80分钟,穆伊禁区左路传中,大卫·路易斯漏人,莫派禁区后头球破门,替布萊頓再度取得领先。最后,马丁内斯和佩佩都错失破门良机,最终布莱顿首次在英超赛场击败阿森纳。

埃弗顿主帅下课 羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道: 英超埃弗顿俱乐部今晨通过官网宣布主教练马尔科·席尔瓦下课,由邓肯·弗格森出任过渡主教练。

马尔科·席尔瓦成为首位在西班牙塞德那德比后被解雇的主教练。他率领的埃弗顿昨天以2比5大败于同城宿敌利物浦,英超排名跌至倒数第三的降级区内。埃弗顿近九个赛季一直稳居英超中游,上赛季排名第八。今夏,埃弗顿花费过亿英镑的大手笔引援,签下伊沃比、小基恩、西迪贝、德夫和格巴曼等众多新援,希望冲击欧战参赛资格。俱乐部显然无法接受目前的战绩,马尔科·席尔瓦只能“背锅”。

在埃弗顿近五位主教练中,莫耶斯

皇马再添三名伤兵 羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道: 昨晚8时,中国球员武磊所在的西班牙人将在西甲第16轮客场挑战皇家马德里。目前西班牙人积分排名西甲倒数第二,落后皇马22分,但今晨曝出皇马多名关键球员受伤,包括阿扎尔、贝尔和马塞洛。

在11月27日的欧冠小组赛中,皇马主场被巴黎圣日耳曼以2比2逼平,阿扎尔被比利时队队友耶耶耶踢伤,如今伤处依然感到疼痛,而且要拄拐行走。今晨经检查,阿扎尔此前受伤的右侧踝骨出现轻微裂缝,不仅无法参加对西班牙人的比赛,还将缺席12月19日客场对巴塞罗那的国家德比,甚至有可能缺席4到6周。“玻璃人”贝尔已经连续三天没有参加皇马合练,这名威尔士球星的左腿股

二头肌出现伤情,将错过对西班牙人一役和12月12日客场对布鲁日的欧冠小组赛,不过皇马已经锁定小组第二,那场欧冠比赛无关痛痒。贝尔希望在12月16日客场挑战瓦伦西亚的西甲比赛复出,至少能赶上国家德比。

皇马俱乐部今晨还宣布,主力左后卫马塞洛被诊断为左腿比目鱼肌受伤,伤情进展有待进一步观察。

在西甲积分榜,巴塞罗那和皇马同积31分,分列第一和第二,但都比其他球队少赛一轮,因为西甲第10轮的国家德比比赛尚未进行。塞维利亚积30分排名第三,其主帅就是上赛季皇马的第一任主帅洛佩特吉。如果皇马主帅齐达内不能适当应对伤病危机,就有被塞维利亚超越的风险。

# 郝伟继续考察队员

羊城晚报记者 林本剑

11名国奥队队员。明天下午国奥队队员才能到齐,而第一场比赛将于12月8日打响。这是郝伟自今年9月上任以来的第六次集训,在34名球员中,多数已经参加过此前的集训。郝伟表示,已经确定球队的基本框架,但在个别位置上还需要继续考察球员,特别是一些替补球员。

在国奥队队员中,不乏在中超打上主力或主力替补,如广州恒大的杨立瑜、北京国安的张玉宁、山东鲁能的段刘愚、上海申花的朱辰杰和蒋圣龙、广州富力的黄政宇、上海上港的陈彬彬等。这些球员将组成国奥队的主力框架。

羊城晚报记者 林本剑

### 公告

广州市中级人民法院根据广东省医药公司申请,依法裁定受理广东省医药公司破产清算一案【案号:(2019)粤01破42号】。广东省医药公司管理人依法对广东省医药公司进行破产清算工作,并对广东省医药公司的资产、账册及人员情况进行调查。经专项审计,截至2019年12月31日,广东省医药公司账面资产为68855.66元,账面负债为20663616.05元。在清算过程中,法院于2019年11月6日裁定受理了中国工商银行股份有限公司广州云山支行等位债权人的债权,债权金额合计5130061.94元。经管理人调查,在广东省医药公司的破产财产总额为9824.54元。在优先清偿破产费用后,广东省医药公司无破产财产可供分配。管理人以广东省医药公司不能清偿到期债务,资不抵债,无破产财产可供分配为由,请求广州市中级人民法院裁定宣告广东省医药公司破产并终结广东省医药公司破产清算程序。广州市中级人民法院依据《中华人民共和国企业破产法》第一百零七条、第一百二十条之规定,于2019年11月25日裁定宣告广东省医药公司破产并终结广东省医药公司破产清算程序。特此公告

### 广东车德比富拍卖有限公司拍卖公告

受委托,本公司定于2019年12月16日上午10时在我司拍卖厅公开拍卖如下标的:广州市荔湾区站前路26号首层A117(建筑面积23.66m²,保证金20万元)。展示时间:2019年12月10、11日于标的物现场。展示时间为每日上午10时至下午5时。2019年12月13日15时前,凭保证金支票到账,在确认保证金已到账后持支票复印件及有效身份证明文件到本公司办理竞买登记手续。详情请向我司咨询,资料索取。公司地址:广州市海珠区琶洲东路137号之五812房;联系电话:13711663547。特此公告

### 彩票开奖公告栏

排列3 排列5		第19325期		3D		第2019325期		“南粤风采”36选7		第2019325期	
开奖时间:2019年12月5日		中奖号码		7 9 8		中奖号码		36选7投注总金额:345604元		中奖号码:07 09 20 35 15 23 特别号码:36	
排列3		7 4 4		7 9 8		中奖号码		36选7投注总金额:461820元		中奖号码:1 11C20 11020	
排列5		7 4 4 4 4		7 9 8		中奖号码		36选7投注总金额:461820元		中奖号码:1 11C20 11020	
全国销量(万元)		367 1040 995260		367 1040 995260		中奖号码		36选7投注总金额:461820元		中奖号码:1 11C20 11020	
组选3		367 1040 995260		367 1040 995260		中奖号码		36选7投注总金额:461820元		中奖号码:1 11C20 11020	
组选5		11299414 71 100000		11299414 71 100000		中奖号码		36选7投注总金额:461820元		中奖号码:1 11C20 11020	
双色球		第2019140期		第2019325期		第2019325期		第2019325期		第2019325期	
红球区		11 09 04 22 02 14 05		11 09 04 22 02 14 05		11 09 04 22 02 14 05		11 09 04 22 02 14 05		11 09 04 22 02 14 05	
蓝球区		09		09		09		09		09	
一等奖		25 3 5689960		25 3 5689960		25 3 5689960		25 3 5689960		25 3 5689960	
二等奖		187 26 116972		187 26 116972		187 26 116972		187 26 116972		187 26 116972	
三等奖		2146 221 3000		2146 221 3000		2146 221 3000		2146 221 3000		2146 221 3000	
四等奖		103247 11603 200		103247 11603 200		103247 11603 200		103247 11603 200		103247 11603 200	
五等奖		1816465 204019 10		1816465 204019 10		1816465 204019 10		1816465 204019 10		1816465 204019 10	
六等奖		14794261 1607139 5		14794261 1607139 5		14794261 1607139 5		14794261 1607139 5		14794261 1607139 5	
一等奖特别奖		21 3 2380952		21 3 2380952		21 3 2380952		21 3 2380952		21 3 2380952	
二等奖特别奖		4 0 1250000		4 0 1250000		4 0 1250000		4 0 1250000		4 0 1250000	
三等奖特别奖		9489364 978576 5		9489364 978576 5		9489364 978576 5		9489364 978576 5		9489364 978576 5	
本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元		本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元		本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元		本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元		本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元		本期投注总额:421874374元;本期投注额:47385350元	
奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元		奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元		奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元		奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元		奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元		奖池资金累计金额:956423413元下期一等奖:432138元	
兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内		兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内		兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内		兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内		兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内		兑奖时间:自开奖之日起60个自然日内	

### 羊城晚报·分类广告

上门广告服务代理

锦洪广告 电话:020-87566523, 13622244208 地址:广州市天河区天河路490号千丰大厦西厅3015室

鸣友广告 电话:13922437901 地址:广州市天河区黄埔大道中腰岗西11号204室

### 公告

江苏银行股份有限公司公告 申请人与被申请人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

广东省中山市第一中级人民法院公告 申请执行人与被执行人达成和解协议 2019年11月21日 15:00 开庭审理 2019年11月21日 15:00 开庭审理

### 公告

兴业银行股份有限公司惠州分行与黄锦贤 债权转让暨催收公告 根据兴业银行股份有限公司惠州分行与黄锦贤签订的债权转让协议,兴业银行股份有限公司惠州分行已依法享有对下列借款人和担保人的债权及担保权利

### 公告

兴业银行股份有限公司惠州分行与黄锦贤 债权转让暨催收公告 根据兴业银行股份有限公司惠州分行与黄锦贤签订的债权转让协议,兴业银行股份有限公司惠州分行已依法享有对下列借款人和担保人的债权及担保权利