

CBA 新赛季今晚揭幕，北京和广东两大豪门将在揭幕战中上演精彩对决，而上海男篮也将在浙江义乌挑战浙江男篮。



新民图表 制图 戴佳嘉

争冠还是老面孔

CBA 新赛季虽然出台了末节只能使用单外援的新政策，但对老牌劲旅北京、广东和新疆影响不大。北京队强将如云，成功留住了奥神四员战将后，北京队国内球员的整体实力依然不亚于一支靠本土球员打天下的广东队。北京队马布里和广东队年仅 18 岁的外援穆迪埃之间的较量，将是揭幕战的一大看点。广东队这名 CBA 历史上最年轻的外援，被认为是明年 NBA 选秀状元的大热门，个人能力十分突出。而新疆队引进了刘炜之后，本土球员的实力又有上升。刘炜在上海队的第四节一直扮演着关键先生的角色，他的加盟令新疆队在末节单外援的新政下多了一个能打关键球的狠角色。CBA 的政策不管如何变，这三支老牌劲旅争冠的局面不会改变。

上赛季排名靠后、拥有亚洲外援的球队被认为是 CBA 外援新政的受益者。在面对只有一名外援的球队时，拥有两名外援（其中一名是不受限制的亚洲外援）的球队在最后一节会占更大便宜。CBA 近几个赛季绝大

多数场次都是最后一节定胜负，前三节就拉开比分的场次已越来越少。

引进约旦外援阿巴斯的山西队，被看作是新赛季最大的黑马。拥有 CBA 最成功的亚洲外援阿巴斯的球队，每年都打入季后赛，这已成了“阿巴斯铁律”。而山西队本土球员中有葛昭宝、段江鹏、罗智等悍将，没有阿巴斯时就打入过季后赛，这赛季复制阿巴斯加盟山东队时的奇迹，打入四强也是有可能的事。

今晚一战看端倪

而上海队则被认为是最有可能掉出八强的球队。有媒体采访过 6 位业内人士，在回答上赛季八支进季后赛球队中哪一支最可能掉出八强时，绝大多数人回答是上海队。

上海队是 CBA 球队中本赛季人员变化最多的球队。16 名注册球员有 8 人是新面孔。本土球员八老六新，如何处理好新老球员之间的关系，如何最大限度发挥球队的战斗力，将考验主教练马跃南的智慧。球队原有核心刘炜的离去，也让新赛季的上海队有了更多看不清的因素。特

CBA联赛今晚揭幕

山西是黑马 上海变数大

本报讯（记者 钟喆）明天，上马鸣枪起跑，上海国际马拉松组委会昨天宣布，今年首次对起跑区域实行封闭，整个区域为九江路以北，中山东一路以西，四川中路以东，南苏州路以南。除了选手凭参赛号码布进入集结封闭区域外，其他人一律不得进入。全、半程选手从四川中路滇池路、北京东路进入，10 公里和健身跑选手从四川中路南苏州路进入，然后按照号码布上的分区，进入比赛赛道。

据了解，进入赛道的人员和物品将进行安全检查，观众及其他人员在集结封闭区外等候及观看比赛。组委会提醒广大跑友，比赛当天不要携带无关的物品参赛，并请提早到达集结区做好准备，以免耽误比赛。同时尽量减少随行陪伴人员，遵守安全规定。

与往年对比，今年上马的后勤保障服务更加贴心和人性化。譬如，海绵块在去年 6.8 万份的基础上增加了 38%，达到了 9.4 万份；饮用水、运动饮料的配置也补给充分，全半程运动员人均约 5 瓶水和 4 瓶运动饮料；沿途首度新增 3 个补给站，共准备 5.2 万份能量棒，全半马终点为选手准备了 2 万份小食品，供选手及时补充体力。此外，组委会还在终点处为全程马拉松完赛的选手准备了大毛巾。

今年上马志愿者的人数也增加了近 40%，共有 2560 名志愿者将为上马增添更多青春勃发的正能量。

上马起跑区首次『封闭』

选手需凭号码布进入



距上海国际马拉松开赛还有 **1** 天

备战上马小贴士

今夜明晨，最后关头，如何冲刺上马，挑战自我，同时保护自己？前国家女子长跑马拉松队教练陶绍明为您分享经验。

- 今晚吃什么？
尽量以碳水化合物，吃一些蔬菜，主食可以是米饭、面条，补充一些蛋白质，可以是鱼类和白肉，不要吃猪肉、羊肉这类红肉，给身体建立一个碱性的环境。
- 明晨几点吃早饭？
提前两个半小时到 3 小时吃早饭，八成饱就可以了。因为胃有一个消化的过程。
- 今天还要运动吗？
可做一些正常运动。可以慢跑 20 分钟到 40 分钟，然后做两三次 100 米或 200 米加速练习，保持肌肉的运动状态，再做一些拉伸练习。
- 比赛中出现哪些症状应放弃比赛？
 - 1.如果脱水、疲劳导致抽筋，应该停下来反方向拉伸肌肉，如果两三分种内没有缓解，建议放弃。
 - 2.如果心脏疼痛，肩部臂部发麻，是心脏不适的明显征兆。

建议找个地方坐下来，不要躺下，看看是否缓解，没有缓解的话就弃赛。

- 比赛中如何调整呼吸？
建议三步一呼三步一吸，或两步一呼两步一吸。放松心情，不用太刻意。
- 如何饮水？
少量多次，尽早饮用，水和饮料要交替。
- 前 20 公里，每 5 公里就要饮用，25 公里后，每跑两公里，只要有饮料站就要去饮用。
- 配速多少最合适？
建议匀速。如果前半程跑快了，比赛就会很难完成。如果大众跑者参与全马或半马，应以自己平时跑 10 公里速度的 80% 到 90% 为宜。如果有经验的跑者，想要提速的，就按照原有的速度平均提高一点。

陶邢莹 整理



扫一扫 添加新民体育微信公众账号



长宁区妇幼保健院 征集院庆历史资料

长宁区妇幼保健院即将迎来 80 周年诞辰，为翔实反映医院的发展历程，特向社会征集关于我院的历史资料：文字、图片、实物等：我院水中分娩的长宁区户籍宝宝；一家三代同在长宁区妇幼保健院出生的家庭，用于院庆相关活动。（凡提供相关资料者均赠送精美礼品一份）联系电话：62288686*3304 62288686*3305



围甲迎来第六个冠军

大连提前四轮称王

本报讯（记者 张建东）昨天，2014 年金立智能手机杯中国围棋甲级联赛在武汉、北京等地进行了第 18 轮比赛。大连上方队在主场以 3 比 1 战胜北京中信队后，积分达到了 45 分，高出位居第二的重庆队 13 分之多，从而提前四轮夺得本赛季围甲联赛的冠军。

这是大连上方队首次夺得中国围甲联赛的冠军。大连上方队成为继上海、重庆、山东、辽宁、杭州后，中国围

收视指南

央视五套今天 19 时 30 分将转播新赛季 CBA 揭幕战北京与广东比赛实况，明晨 1 时 30 分将转播德甲拜仁慕尼黑与多特蒙德比赛实况。	劲爆体育今天 19 时 30 分将转播 CBA 浙江与上海比赛实况，23 时将转播西甲格拉纳达与皇马比赛实况，明天 15 时 30 分将转播中超北京国安与河南建业比赛实况。	上视五星体育频道今天 23 时将转播英超阿森纳与伯恩利比赛实况，明晨 7 时将转播上海国际马拉松赛实况，15 时 30 分将转播中超山东鲁能与广州恒大比赛实况。
---	--	--

甲联赛创办 16 年来第六支夺得冠军的队伍。

中国移动上海队昨天在客场以 3 比 1 战胜辽宁队后，以积 32 分排位上升至第三位。同积 32 分的重庆队“局分”领先暂居第二位。

今年围甲联赛战罢 18 轮后，西安队（14 分）、浙江队（18 分）、成都队（19 分）等队陷入了保级的“泥潭”。