

17000名选手跑完赛程

马拉松赛后恢复专家建议吃鱼肉

本报讯（记者 钟喆）上海国际马拉松赛昨天落幕，有 17000 余名选手完成了半程（21 公里）和全程（42.195 公里）马拉松赛。上海体科所市民健康研究中心主任刘欣表示，在经历了超长距离的奔跑后，人体大致需要 6 周时间才能完全恢复。他提醒长跑爱好者，切莫操之过急，马上恢复大运动量的训练。

如果跑马拉松的选手比赛结束称一下

重量，大概会比赛前轻三五斤。“一场马拉松跑下来，大概需要消耗 3000 千卡上下的能量，也就是相当于人体每天摄入能量的 1.5 倍。”单纯从消耗量来说并不算大。

“但马拉松毕竟是一项接近极限的运动。人体的肌肉、器官和代谢上都会有一定程度的损伤，所以需要时间来修复。”不过，刘欣主任也表示，初次参加马拉松运动的选

手也不必过于担心，只要适当调节，消耗性的损伤不至于影响到身体健康。

“从营养学的角度上来说，马拉松比赛后，要多吃蛋白质类食物，鱼肉是最好的选择。”除了食补，刘欣还建议，选手不要参加马拉松后一下子就停下来“一点也不动”。慢跑是一种积极的恢复方式，对马拉松爱好者来说，和食补一样重要。



■ 陈若琳跳水成绩无人可敌 图 CFP

《游泳世界》公布各类最佳

陈若琳孙杨叶诗文当选

本报讯（记者 许明）昨天，美国游泳杂志《游泳世界》公布了年度最佳奖项，中国奥运冠军陈若琳当选女子最佳跳水运动员，孙杨和叶诗文则揽揽环太平洋地区男女最佳游泳运动员。

伦敦奥运会上，陈若琳作为卫冕冠军再次获得女子十米台单、双人项目双料冠军，截至目前，她已经获得了 14 个世界冠军，成为女子十米台历史之最。男子最佳则被授予“萨乌丁接班人”——俄罗斯选手扎哈洛夫。

此外，孙杨和叶诗文虽然惜败伦敦奥运会上各斩获 4 金的美国名将菲尔普斯和富兰克林，无缘游泳男女年度最佳，但仍全票当选环太平洋地区男女最佳游泳运动员。据悉，《游泳世界》杂志从 1995 年起设立该奖项，次年乐靖宜便获奖，2009 年张琳获此殊荣。孙杨和叶诗文 2011 年也高票当选，今年两人凭借伦敦奥运会的表现双双卫冕。

斯诺克英锦赛冷门不断 “世界第一”首轮出局

本报讯（记者 华心怡）2012 年斯诺克英国锦标赛再度爆出冷门，继首日丁俊晖出局后，北京时间今天凌晨世界排名第一的特鲁姆普以 5 比 6 遭到乔伊斯逆转，首轮出局。

特鲁姆普是英锦赛卫冕冠军，并且本赛季开赛以来保持着良好的竞技状态。当奥沙利文宣布休息，并未制定归期的情况下，年轻的特鲁姆普显然是斯诺克的人气之星。而乔伊斯职业生涯的最好成绩是两年前英锦赛在第二轮中击败特鲁姆普。再相逢，特鲁姆普与乔伊斯都显得有些慢热。两人交替失误，但运气更差的乔伊斯连续落败以 0 比 3 落后。之后乔伊斯状态有所上扬但仍以 2 比 5 落后，特鲁姆普率先拿到赛点。此时，放手一搏的乔伊斯稳扎稳打，分外耐心地慢慢追分，追成 5 比 5 平。决胜局，两人都出现多次失误。特鲁姆普虽然做出漂亮的斯诺克，但依然未能挽回局面，最终 41 比 78 落败。

在另一场比赛中，中国小将曹宇鹏 1 比 6 不敌马克·戴维斯遭到淘汰。至此中国选手在英锦赛首轮过后全部出局。

欧洲诸强联赛战报		
	意甲	
那不勒斯	5 比 1	佩斯卡拉
国际米兰	1 比 0	巴勒莫
拉齐奥	2 比 1	帕尔马
锡耶纳	1 比 3	罗马
佛罗伦萨	2 比 2	桑普多利亚
法甲		
布雷斯特	1 比 2	马赛



申花新赛季引援启动

『小黑』要回来了

本报讯（记者 许明）敲定李建滨、无限接近徐亮之后，申花在新赛季的外援引进上也有了眉目。据透露，投资人朱骏和董事周军近日前往阿根廷，接触了旧将里亚斯科斯的经纪人，“小黑”下赛季极有可能回归虹口。

上月中旬，结束了申花的 2012 赛季后，朱骏和周军一起由香港转机前往南美，并在阿根廷呆了半个月之久。这半个月中，两人接触了多名知名球员的经纪人，其中就包括曾经的中超先生、申花旧将里亚斯科斯。据了解，里亚目前效力于墨西哥甲级联赛的蒂华纳俱乐部，因出色表现引发欧洲多家俱乐部垂青，申花有意重新引进“小黑”，在下赛季搭档德罗巴，目前引进工作进展顺利，已进入最后谈判阶段。

大连实德极有可能注销 福建骏豪被曝明年迁址

申鑫留中超迎来双重利好

大连阿尔滨对外宣布正式收购大连实德，但上海申鑫的命运，似乎还没有一个非常明确的答案。不过记者从阿尔滨俱乐部总经理李明口中得知，对于大连实德的中超壳，阿尔滨并没有出售转卖的打算。这也意味着，申鑫直接递补留在中超的希望非常大。

12 月 1 日，中国足协相关部门收到了阿尔滨俱乐部寄去的大部分材料，但并没有准备齐全。中超理事会执行局局长刘殿秋透露说：“现在双方已经达成收购的协议，大连足协和体育局都批准了。但是在具体协议方面，比如董事会股东的相关批准文件、双方的协议等可能由于还没有完全准备好，我们尚未收到，一切还要等等。”

因此，尽管两支俱乐部的并购已经完成，可是这并不意味着，本赛季中超排名倒数第二的上海申鑫就肯定能获得“起死回生”的机会。申鑫想要递补，前提条件是大连实德的中超壳不被转卖，能空出一个名额。就这个关键因素，记者询问了阿尔滨俱乐部老总李明，他也坦率地表示：“作为阿尔滨方面来说，对原来的实德俱乐部倾向于注销。如果要卖，那也不关我们的事。”

李明透露，阿尔滨已经基本做好了相关的接收工作，比如接手实德原来的足球训练基地，工作人员也将得到妥善的安置，但球员方面，李明表示不会打包票，“毕竟这是一个双向选择，有的我们想要，有的他们自己想走。不过能确定一点的是，实德的几名外援全都不会留用，他们的合同本来就都到期了。而我们队今年的几名外援，像凯塔、罗申巴克和乌塔卡表现都非常不错，他们明年还会在大连效力。”

除了阿尔滨方面的表态，上海申鑫昨天还得到了另外一个好消息。如果足协不采用直接递补，而是两队附加赛的方式，与申鑫竞争的是今年中甲第三名福建骏豪。但骏豪俱乐部却被曝，他们有可能退出中国职业足坛！据了解，福建骏豪已经在与石家庄的一家地产企业商谈主场迁址事宜，下赛季有可能被甩卖到河北，俱乐部高层也承认了这个事实。这也意味着，与申鑫竞争的对手将很可能不复存在。

在如此“双重利好”的形势下，申鑫无需打附加赛、直接留在下赛季中超的可能性已经非常之大，道一句“恭喜”应该不会太久。本报记者 关尹