



2018中超联赛今日收官,冠军奖杯业已被上海上港收入囊中,谁会与贵州恒丰一道降级则还是一个未知数,导致“江湖”上出现了这样那样很多的传言。对于鲁能泰山来说,联赛最后一战,他们客场挑战上海申花,虽然已经锁定了季军的席位,但还是要全力争取达到主帅李霄鹏60分的要求——目前鲁能联赛积分为57分,只有取胜才能实现60分这个“小目标”。

联赛最后一场,希望画上完美句号。本报记者 周青先 摄

中超联赛今日落下帷幕 客战申花,鲁能争取60分

本报记者 李志刚

联赛鲁能“全力以赴”

申花的主帅,是曾经在鲁能执教过的吴金贵。吴指导在展望比赛时表示,这是赛季的收官战,“我们争取在最后一场比赛中表现出好的状态并获得好的结果,相信球队会给大家奉献一场精彩的比赛。”鲁能泰山这边,虽然此后还有两场足协杯决赛要踢,但李霄鹏也说“最后一场联赛会全力以赴”。

李霄鹏表示,“联赛最后一场了,希望双方都能发挥出各

自的水平,奉献给球迷一场精彩的比赛。”和李霄鹏一起出席赛前发布会的王彤则说,“虽然我们联赛第三的排名已经确保了,但是李指导给我们的要求是在最后三场联赛三连胜,达到60分的积分,现在正好还剩最后一场的分差。希望能在对阵申花的这场比赛中完成这个目标。”

有记者问到鲁能会不会为了此后足协杯决赛,本轮联赛在实力上有所保留,从而避免不必要的伤病等意外发生,对此李霄鹏的回答是,“可以负责任地说,我们的训练比比赛还激烈,因此不存在这个问题,比

赛我们肯定会全力以赴的。”

杯赛备战可能受干扰

日前,中国足协正式确定要组织国家足球集训队第二期集训营,并且拟定了集训通知。该集训营将从11月17日开始,总共有44名队员参加,这其中就包括不少国奥队和国青队队员。集训通知中只要求这些人11月17日到北体大报到,至于接下来什么安排,集训到什么时间也没有明确说明。之前的国家队集训营就是到北体大报到,先在北体大进行身体机能测试,随后前往泰安军训。至于

这个第二期集训营是否要参加军训,通知中也没有说明。从现在情况来看,进行军训的可能性非常大。

这份集训名单,年龄跨度很大,岁数比较大的惠家康,即将年满30周岁,岁数最小的是来自湖北足协的刘城,刚刚15岁多一点,而且共有4名15岁球员,中国足协制订这样一份名单的依据和出发点是什么?没有人知道明确的答案。此次山东鲁能有吴兴涵、韩镕泽、刘军帅、郭田雨四名球员入选,鲁能足协杯决赛的对手北京国安则有张瑀、李磊二人入围。这些球员能否赶回来参加11月25日、

30日进行的两回合足协杯决赛,大家同样不清楚。值得一提的是,国安入选的这两名球员,都已经连续数轮无缘该队联赛的18人比赛名单,而鲁能的四名球员,除了郭田雨之外,都是主力战将,特别是在门将这个位置上,在王大雷因伤缺阵的这段时间里,韩镕泽一直有稳定的发挥。

对于球员征调带来的影响,李霄鹏这样表达了自己的观点,“我们也是昨天晚上接到通知,目前是不是正式通知我们不知道。对于我们来说还需要时间,目前先准备好和申花的比赛吧。”

100天减重三公斤,难吗?

山东省健步走激励大赛结果让人想不到

本报讯 连续100天健步走1万步,辅以合理饮食实现减轻体重三公斤,这个目标难不难?容易不容易实现?刚刚结束的山东省职业人群健步走和减重激励大赛结果显示,这个看起来很容易实现的目标,达标率却不高,40000余名参赛选手中,只有4.5%的参赛者实现了100%的万步达标率,完成减重三公斤目标的人数也只有30%。

为倡导全民健康生活方式,提高全民健康水平,“山东省职业人群健步走和减重激励大赛”于6月20日启动。本次活动面向全省机关、企事业单位等各行各业的职业人群,以线上活动和线下活动相结合的方式,活动内容是连续100天走10000步,实现减重三公斤的目

标,使用“微信小程序”通过GPS对参赛者每天的户外步行情况进行记录。活动启动以来,参赛者积极性高,全省有137个区县、1000余企事业单位和40000余名选手参赛。

然而结果却并不乐观,在100天活动结束后,只有4.5%的参赛者万步达标率达到100%(连续100天,每天一万步),完成减重三公斤目标的人数也只有30%。

为了给本次健步走和减重大赛提供饮食指导,活动主办方邀请了山东大学公共卫生学院王保珍教授通过微信群随时为各位选手解答运动过程中遇到的问题,解答各位选手比较关心的问题。据分析,之所以减重三公斤的目标完成率只有三成,是因为很多参赛人员没能

做到热量限制、均衡膳食、适度运动三者有机结合,只有知道每个人的能量需求量和实际摄入量,才能制定适合的体重控制和减肥方案。

中华预防医学会会长、中科院院士王陇德教授给出的意见可作为参考:“可以用十个网球作为参照物,将人体所需食物分为四大类,人体大约需要一个网球的肉,两个网球的主食,三个网球的水果,不少于四个网球的蔬菜。”

怎样才能健康减重呢?王保珍教授认为,只有调整并形成合理的饮食结构,对摄入体内的总热量有所限制,并坚持适度运动,成为持之以恒的生活习惯,才能达到健康减重的目的。
(少卿)

围甲摆擂状元乡山东武城

山东景芝不敌北京队

本报讯 在运河古韵和状元遗风的滋养下,山东武城对国粹也有了浓厚的兴趣。11月9日,2018华为手机杯中国围棋甲级联赛第23轮比赛在各主场战罢,山东景芝酒业队摆擂武城迎战卫冕冠军中信北京队,结果鲁军非常意外地以0:4的大比分负于对手。

此次比赛冠名“山东武城·玲珑轮胎专场”,由于是首次在武城举办如此高级别体育赛事,从而吸引了大量的当地棋迷关注,数百人到现场观看赛事和听山东队主帅曹大元九段、山东女子队职业棋手陈盈的现场挂盘讲解。赛后,鲁军主帅曹大元还带领山东将士们

以一场指导棋在武城掀起了一场纹枰狂欢,武城电视台对赛事进行了全程直播。

北京队上赛季勇夺围甲冠军,本赛季表现虽然不算亮眼,但依旧是围甲劲旅。山东队则曾于2010年夺冠,本赛季主打小将培养,目前积分榜的排名和对手相近,可谓势均力敌。山东队和北京队作为围甲中没有降过级的三支队伍中的两支,此次对决吸引了中韩五位九段国手、三位世界冠军出战,成为一场针尖对麦芒的硬仗。经过近6个小时的鏖战,山东队范廷钰、伊凌涛、陈梓健、罗玄分别负于北京队的陈耀烨、柁嘉熹、蔡竞、韩一洲,遭遇滑铁卢。