

掘金主场三杀火箭



据新华社华盛顿 12 月 14 日体育专电 NBA14 日共进行了 10 场常规赛较量，洛杉矶快船队经过加时赛以 105:103 险胜底特律活塞队，休斯敦火箭队在最后时刻错失反超三分的机会，客场 108:114 不敌丹佛掘金队，赛季第三次败给对手。

活塞当天坐镇主场迎战快船，客队前三节都占据主动，不料末节遭遇主队反扑，两队在常规时间内难分高下。加时赛中，双方继续拉锯战，在比赛还剩最后 12.4 秒时，快船队的克劳福德命中关键三分，为球队取得优势，而活塞的德拉蒙德最后时刻错失两次补篮机会。最终，快船 2 分险胜对手。格里芬砍下快船最高的 34 分，雷迪克也射下 24 分。

火箭当天前往丹佛挑战掘金，此前两次交手火箭均输给对方。本场比赛，火箭外线手感不错，半场结束还领先主队 4 分。下半场风云突变，火箭开始出现连续失误，而掘金抓住机会一举将比分反超，在第四节更是一度建立了两位数的领先。

就在大家认为比赛将提前结束时，火箭再次依靠三分球将分差追至两分。而在关键时刻，老将特里错失了反超的三分球。随着主队稳稳命中随后 4 记罚球，丹佛掘金笑到最后。

哈登命中 5 记三分球并得到全场最高的 24 分。霍华德发挥一般，只拿下 13 分和 8 个篮板。掘金方面，哈里斯砍下了其职业生涯新高的 21 分，巴顿则贡献了全队最高的 23 分，并在最后时刻命中关键罚球。

同日，印第安纳步行者队 106:90 战胜多伦多猛龙队；布鲁克林篮网队 82:105 不敌奥兰多魔术队；亚特兰大老鹰队 88:100 负于迈阿密热火队；芝加哥公牛队 115:96 力克费城 76 人队；孟菲斯灰熊队 112:95 战胜华盛顿奇才队；菲尼克斯太阳队 94:104 不敌达拉斯小牛队；圣安东尼奥马刺队 118:81 大胜犹他爵士队；波特兰开拓者队 105:101 力克新奥尔良鹈鹕队。

NBA 实力榜：勇士仍旧第一

据新华社华盛顿 12 月 14 日体育专电（记者李博闻）NBA14 日公布了由篮球专家舒曼评出的最新一期实力榜，勇士继续稳居榜首，马刺、骑士紧随其后。

勇士上周不敌雄鹿连胜终止，但目前仍以 24 胜 1 负笑傲联盟。舒曼认为，既然没有了连胜的念想，勇士可以集中精力关注他们更长远目标，比如保持健康，回归到联盟最佳的防守等级。舒曼表示，目前勇士依靠进攻可以将别人的防守撕碎，但自己的防守也有了小退步。目前勇士进攻以每百回合 112.9 分排在第一，但防守却让对手得到 98.1 分跌到了第五。

马刺首发的进攻有起有落，过去 5 场每回合的得分不足一分，但替补则十分给力，帮助球队以 20 胜 5 负排在次席。骑士目前以 15 胜 7 负排在第三。

雄鹿上升 4 位进步最大，而退步最大的是热火和森林狼，排名都下降了 6 位。

跑步拯救了北京奥运冠军约翰逊

23 岁的肖恩·约翰逊依然是美国人最心爱的体操运动员。

这个出道时以乖巧可爱著称的明星曾在北京奥运会夺得平衡木金牌，并两次摘取“全美青少年选择奖最佳女运动员”，她还在真人秀《与星共舞》中获得冠军。

但后来，伤病和饮食一度让她暴肥。好在，跑步救了她。

两年，体重暴涨36公斤

16 岁时，约翰逊就成为美国家喻户晓的体操选手，有着一对小兔牙的她是美国体操的领军人物之一。

但发育问题却不期而至。

刚满 17 岁，约翰逊的体重迅速上升。虽然她依靠体操造诣和对舞蹈的认识，赢得了《与星共舞》的总冠军，但外界和八卦杂志开始对她渐渐走形的身材喋喋不休。

“我心理压力非常大，我第一次感受到身材意味着什么，不仅是身体的健康，还是心理上的健康。”约翰逊曾对雅虎体育说。

从那时候起，约翰逊就对健康瘦身产生了兴趣，甚至开始研究各种可以瘦身美容的果汁。

2010 年，原本计划参加伦敦奥运会的她在一次滑雪中意外撞伤了左膝，最初她只意识到“奥运梦想被撕裂”，但打击接踵而至。

受伤后，她开始热衷垃圾食品，还患上了轻度抑郁。此后两年，她的体重暴涨了 36 公斤，只能遗憾地宣布退役。

那时的她，从外表看足足比以前大了 3 圈。

她已跑完了8个半马

“我的最低谷并不在体操生涯，而在我的健康领域。”2012 年和 2013 年，约翰逊因为肥胖身体也出现问题。

“医生诊断我为饮食失调。那时候，我似乎走上了另一条路，健身似乎与我毫无干系。”

在花费大量时间与自省后，约翰逊选择了跑步。

当约翰逊第一次完成 5 公里后，她就觉得自己应该去挑战马拉松。“想一想，连续跑几个小时非常可怕，这与体操的心态非常不同。我以前耗时最多的项目是一分半钟。”

尽管左膝有严重伤病，但至今约翰逊已经完成了八个半程马拉松。

2013 年 7 月，约翰逊参加了爱荷华百万美元马拉松（为癌症研究筹集 100 万美元），并在一周内训练了 40 多个



小时。

“全程马拉松非常困难，但每次我通过半程马拉松终点线时，都会幻想下一次就挑战全马，我还需要更多准备，但我相信可以实现这一切。”

创业，致力健身和饮食

跑步让约翰逊有了改变，但她希望以自己的例子鼓励更多人拥有健康生活。于是，约翰逊开始了自己的创业：The Body Department——一个致力于健身和饮食的美体网站。

“每个姑娘都渴望拥有走红毯的明星身材，这可以通过健身和饮食一步步做到。”约翰逊把健身和健康饮食视作年轻人最为流行的时尚。为此，她还特意考取了认证健身培训师。

而 The Body Department 仅仅创办一年多，就吸引了大量年轻女性，社交网络粉丝超过百万。她们可以通过网站上的健身训练和饮食调理搭配，开启瘦身之旅。

作为创始人，约翰逊也得到了不少投资人的青睐。“或许有些人觉得运动员办健身网站非常容易，因为这曾经和我们的职业相关，但我如同坐了跌宕起伏的过山车一般，好在挺了过来。”

（据《东方早报》）

击败切尔西 莱斯特重返榜首

据新华社伦敦 12 月 14 日体育专电（记者王子江）英超本赛季最大的“黑马”莱斯特的神话还在继续，在 14 日举行的第 16 轮最后一场比赛中，他们主场 2:1 挑落卫冕冠军切尔西，重返积分榜首位。

头号射手瓦尔迪再次找到进球感觉，他在第 34 分钟接马赫雷斯的传中劲射破网，打入本赛季在英超中的第 15 粒进球。马赫雷斯在第 48 分钟扩大优势，他在禁区右侧接到一个高难度的横传，晃过阿斯皮利奎塔的堵截洞穿切尔西的大门。

0:2 落后的切尔西浪费了多个机会，直到第 77 分钟才由雷米头球扳回一分，但最终难以避免失败。

本轮过后，莱斯特积 35 分位居榜首，领先第二名阿森纳两分。切尔西 4 胜 3 平 9 负积 15 分，位居第 16 位，只比降级区高出一分。

莱斯特主帅拉涅利之前曾执掌“蓝军”帅印。2004 年，正是穆里尼奥取代他成为切尔西主教练。

上个赛季艰难保级的莱斯特今年 4 月输给切尔西后，在英超中只输了一场比赛。穆里尼奥赛后说：“我们防守中犯了两个重大错误，我感觉很差，因为我无法理解我们为什么会以这样的方式失球。”

对于切尔西本赛季的目标，他说：“我们不可能进入前四了，但依然可以打入前六。但目前所处的位置让我感到羞耻。”

阿森纳高层：对阵巴萨会成为焦点战

据新华社伦敦 12 月 14 日体育专电 欧洲足球冠军联赛八分之一决赛抽签仪式 14 日结束，英超劲旅阿森纳遇上了卫冕冠军巴塞罗那。参加抽签的阿森纳代表大卫·迈尔斯认为，对阵巴萨的比赛会成为欧冠 16 强中的焦点战。

“我们期待一个好签，结果却迎来了最强的对手，接下来的比赛会变得很困难，巴萨可能是我们的球迷最想避开的球队，”迈尔斯说。“但我们也有世界级的球员，而且目前球队状态上佳，我们的一些顶级球员也会在明年 2 月从伤病中恢复。”

2010 年和 2011 年，“枪手”曾两次在欧冠赛场被巴塞罗那淘汰出局，但这一次迈尔斯非常乐观。他表示，过去几年巴萨曾两次将阿森纳淘汰出局，现在是时候还以颜色了。

巴塞罗那技术主管罗伯特·费尔南德斯则表达了对“枪手”的敬意。“阿森纳拥有和我们相似的足球哲学，崇尚进攻，这绝对会成为一场非常艰苦的焦点战，阿森纳是一支非常出色的球队，拥有伟大的球员，我们会非常享受这轮对决，球队必须要在首回合中取得优势。”

两队首回合交战将于明年 2 月 23 日于阿森纳主场进行。

女儿平安降生 哈德森归队备战

据新华社沈阳 12 月 15 日体育专电 哈德森返回美国迎接女儿出生，因此缺席了辽宁男篮的近两场比赛，结果球队都输了球。随着女友顺利生产，女儿健康降生，哈德森已返回辽宁并于 15 日上午开始备战对阵吉林的比赛。

上周，哈德森通过自己的微博宣布，他将返回美国迎接女儿的降生。北京时间 12 月 13 日，哈德森和女友的第二个女儿在美国顺利降生。在美国期间，哈德森也坚持训练，以保持状态。

缺少哈德森的日子里，辽宁男篮并不好过，先是客场输给了青岛，之后又在主场败给了山东。而本赛季辽宁队在有哈德森的情况下面对这两个对手时，都赢了球。