

# 姚明已能跑步了

时间一点点过去,距离姚明受伤倒下已经整整6个星期了。6周是当初医生给出的姚明恢复的最短期限,在这期间,姚明只能做有限的训练,没法进行跑步练习。现在6周过去了,虽然医生还是以谨慎的态度表示希望姚明可以再休养1到2周,从第8周开始全面恢复训练,可姚明等不及了,他已开始在跑步机上进行慢跑训练。

这是他受伤后第一次站上跑步机,并没有从一开始就放开步子。他小心地试了一阵后,才慢慢地调整步速,最终他把速度定在了每小时6英里的速度上。这个速度对于健康的姚明来说实在不快,可毕竟是康复后的第一次跑步,他和医生都不敢冒险。大约跑了10分钟,姚明停下了脚步,站在那顿了一会儿,仔细感觉着自己腿部的反应——没事,一切正常。

跑完这10分钟,姚明脸不红,气不喘,轻轻松松。对于一般人来说,在10分钟之内跑完2000米虽然不是什么难事,可要想像姚明这样气定神闲地跑下来,却实在不容易。大约一周前,姚明终于可

以进入水池中进行训练,他的体能在一点点恢复着。

这样10分钟的试跑之后,姚明的说:“累倒不累,都没喘气,就是觉得腿部肌肉有些酸。虽然之前也一直坚持进行腿部的肌肉训练,可跑步和力量练习的感觉完全不一样,这么久没跑了,酸也是正常的。”

这10分钟的试跑是姚明开始正式康复训练的第一步,此外,他还每天站在器械前练力量、坐着练勾手投篮,他还需要找回比赛感觉。

这不是姚明第一次体验从伤病中康复了,他有经验:“力量训练跟跑步不同,有对抗的就更不一样了,力量房里练得再好,到球场上也不一定使得出。去年康复的时候,我觉得自己已经恢复得不错,后来参加国家队的对抗训练,还是觉得有些吃力,被大唐一顶一个翘起,离开的时间长了,是要一点一点把感觉找回来的。”

6周的时间过得很快,尤其是姚明躲在幕后的时候。在这6周里姚明做了很多事,在受伤之后的前三个礼拜,他每周要接受一次核磁共振,还有骨头表面的扫描检查,渐渐



才变成了两周一次,根据他伤势的恢复,训练内容也在不停增加。很多时候,他早晨8点钟就出门,到下午三四点钟才能练完回家。接下来,他要更多事,等医生允许他全面恢复训练之后,大约还需要2周时间才能恢复比赛状态,对于姚明来说,那将是地狱般训练的两周。

这样10分钟的试跑之后,姚明感觉不错,他说:“我要准备复出了。”

王猛

# 补赛惨败于福建队 南钢输球不输人

一场鸡肋般的比赛,老胡赛前就没有想赢。老胡说到做到,他让几位从来没有上场机会的小将打满了下半场。93:113,南钢大华队遭遇了本赛季分差最大的一场惨败。赛后,老胡直言锻炼新人才是最大的目的。

新人上场 老胡上火

本场比赛对福建队也没有实际意义,不过福建俱乐部给每场比赛都开出了不菲的赢球奖。而与南钢这样的强队比赛,俱乐部开出的奖金更高。赛前热身的时候,福建“球王”龚松林笑着跟记者开着玩笑:“这场球我们要赢哦,有奖金的啊。”不过坐在休息室里面的老胡对比赛看得很平淡。“大家都悠着点,千万不要受伤。”在队员们上场热身时,老胡特意叮嘱了队员一番。

“这场比赛主要就是锻炼锻炼新人,今年不但有季后赛的任务,10月份,还要代表南京队参加城市运动会,难得有这么好的机会给年轻队员锻炼,这场不锻炼,什么时候才能锻炼呢。”老胡说。当记者问老胡怕不怕因此输球时,老胡笑着说:“我让他们上去就是让他们去拼的,能够赢球就好了,如果不能赢球,这也是成长的代价嘛。”

第二节刚刚开始,大唐受了点小伤。老胡赶紧把他换下场,第二节没有上场的还有胡雪峰和孟达。陈飞和韩硕这两位小将得令上场,这也是陈飞本赛季第一次在上半场就出场。“陈飞你上去就发挥自己速度快的特点,撕开对手的防守。”上场之前,杨导还不忘叮嘱两句。不过,年轻队员的发挥并没有让老胡感到满意。回到休息室,老胡有些火了:“传球一定要注意找人,这么盲目的传球队友怎么能接得住呢?”

输球难看 老总开心

随队来到福建的俱乐部董事长戴登元笑着对记者说:“老胡发火也是应该的,他是为这些年轻队员好,对他们要求严格一点是好事。给了他们锻炼机会,他们就要把握住。”

尽管刚刚在休息室发了一通火,老胡还是给年轻队员机会。他继续把韩硕和陈飞留在了场上,同时派上了一名年轻队员房辉。外援汤普森和易立带着3名年轻队员在场上,节奏顿时快了很多,但场上同样也出现了很多失误。看到老胡没有换人的意思,几位年轻队员开始发挥自己的特点,房辉篮下强打和远投连连奏效,半场比赛拿到了7分,3个篮板。陈飞7分,3个篮板。而韩硕7分,6次助攻,还贡献了3个抢断。

“对这场比赛没什么好谈的,主要是达到了锻炼队员的目的。”主教练胡卫东在新闻发布会上表示。不过一回到休息室的老胡还是给年轻队员抠细节。“房辉,你的防守站位有问题,你不要总想着让队友帮你补人,自己做好防守,实在不行才能让队友帮你。”老胡说得房辉直点头。

球输得很难看,但戴总却笑得很开心。“哈哈,刚刚技术代表还跟我开玩笑呢,说不受伤就行了。我看这场比赛打得还不错,年轻队员们上半场有些紧张。中场被卫东训了之后,下半场表现好多了。基本达到了赛前练兵的目的了。”戴总说。

特派记者 沈忱 (快报晋江电)



我们期待姚明尽快返回赛场 资料图片

（江沪皖浙赣鄂湘川渝黔滇桂琼粤闽浙苏鲁豫冀晋陕甘宁青藏蒙疆港台澳）

北京2008年奥运会特许合作伙伴

## 玫瑰行动!

## 玫瑰行动!

情人节、“三八”国际妇女节

### 凡在中行指定网点办理“玫瑰套餐”，就有五重玫瑰好礼

友情提醒：活动只在中国银行指定20家网点举行。礼品数量有限，先办先得。

**活动期间**

在中行指定网点办理“玫瑰套餐”即有机会获赠五重好礼：

- 一重“真心礼”：精致玫瑰方巾条(限量3000条)!
- 二重“写真礼”：精美个人写真套系!
- 三重“保险礼”：真情保险产品!
- 四重“金鹰礼”：优惠新年礼券!
- 五重“话费礼”：超值手机话费!

玫瑰行动时间

2月12日~2月14日

3月6日~3月8日

更多详情请见各活动网点宣传折页及海报 | 24小时客户服务热线95566-9

**玫瑰套餐**

- 玫瑰存折“活期一本通”或“定期一本通”(起存金额19999元人民币)
- 长城电子借记卡(缴纳年费)
- 中银金鹰卡或中银都市卡

支行营业部	中山南路148号
中华路支行	中华路50号
城南支行营业部	合柱122号
秦淮支行	中华路148号
梅花山支行	栖霞区人街60号
白下支行	白下路198号
鼓楼支行营业部	北京西路34号
中山北路支行	中山北路178号
湖南路支行	湖南路209号
古南支行	广州路177号
城中支行	洪武路29号
东江路支行	东江路185号
明故宫支行	中山东路311号
玄武支行营业部	洪武北路127号
下关支行营业部	姜家营18号
萨家湾支行	中山北路212号
南昌路支行	工人新村108号
定淮门支行	定淮门11号
江宁支行营业部	金箔路88号
浦口支行营业部	珠江路文德路30号

我音乐 因为有你

## 庆祝索尼爱立信正洪街专卖店隆重开业

索尼爱立信

### W550 / W700 / W810 / W830

### 智能 WALKMAN® 手机

即日起至2007年2月24日,凡购买索尼爱立信音乐系列手机,均可获赠彩运大礼及刮刮卡一张,即开即中,100%中奖。

- 一等奖 索尼爱立信W830手机一部
- 二等奖 swatch时尚手表一块
- 三等奖 必胜客比萨券一张
- 纪念奖 精美礼品一份

友情提醒：活动只在中国银行指定20家网点举行。礼品数量有限，先办先得。