

篮球世界又迎来伟大里程碑时刻

40000分！詹姆斯无愧历史第一长河



詹姆斯达成40000分里程碑 视觉中国供图

篮球世界新的历史被詹姆斯写就。

3月3日10时10分，NBA常规赛湖人与掘金之战的第二节，39岁的詹姆斯用一记标志性的转身突破上篮，得到NBA生涯第40000分，成为NBA历史首位常规赛总得分达到40000的球员，也是NBA历史首位同时达到40000分、10000个篮板、10000次助攻的球员。

据《体坛周报》新闻客户端

前无古人后无来者？

毫无疑问，这是体育史上一项极其伟大的成就。1989年，当42岁的贾巴尔带着38387分退役，总得分王纪录就成了人们心中NBA最难打破的纪录之一，更别提有球员能够轰下40000分，但詹姆斯却先后完成了这样的壮举，上赛季对阵雷霆，他超越贾巴尔成为联盟历史得分王，3日面对掘金，他用一记左手上篮成为NBA历史上首位40000分先生。

40000分究竟是一个怎样离谱的概念？按照一名球员场均得到25分来计算，如果他能出战赛季80场比赛，那么他一个赛季的总得分就是2000分，意味着他需要整整20个赛季才能拿到40000分，然而，在NBA历史上，能够打满20个赛季的球员屈指可数，更不用说在第20个赛季场均依旧可以拿到25分，到目前为止，能够在生涯第20个赛季甚至第21个赛季做到场均25分的球员有且只有詹姆斯一人。

当然，考虑到巅峰时期顶尖球员的场均得分远远不止25分，我们换用场均30分做计算，那么每个赛季就可以拿到2400分，但这意味着他需要16.6个赛季才可以复制这样的成就，一名球员如果在NBA征战17个赛季，已经是一项相当了不起的成就，更何况他需要场均拿到30分，要知道，强如迈克尔·乔丹，他的生涯场均得分

也“仅仅”30出头。

从现役的角度来说，能够有机会做到这一点的看起来只有卢卡·东契奇，首先他年纪轻轻就进入联盟（19岁）——在高中生被禁止进入NBA后，这已经是相当小的年纪，与此同时，东契奇和詹姆斯一样，在新秀第二年就开始得分爆炸，并且持续至今，本赛季，东契奇很有机会拿到生涯首个得分王，加上目前整个联盟的得分趋势，东契奇将成为下一个40000分的热门候选，但东契奇才刚刚年满25岁，保持现在的节奏，他也需要健康康打到40岁才能触碰这样的伟大纪录，此外，对于一名欧洲球员来说，是否有足够的毅力打到40岁无疑要打上很大的问号。

詹姆斯，NBA最长的河

自2003年进入联盟以来，詹姆斯就被外界赋予了极高的期待，天选之子的名号既是一种褒奖也代表着一种压力，然而这么多年的时间过去了，詹姆斯始终在用实际行动证明自己真的配得上这样的名号，21年的职业生涯，詹姆斯用一个又一个纪录汇成了一条如今仍然看不到尽头的长河。众所周知，迈克尔·乔丹是NBA历史上最伟大的球员，他6次带领公牛赢得总冠军，6次赢得总决赛MVP，如果说乔丹代表着NBA最高的山脉，那么詹姆斯无疑代表着NBA最长的河流，21年的

时间，他成为了NBA历史上唯一一位拿到40000分的球员，同时他也是唯一一位拿到40000分10000个篮板10000次助攻的球员，事实上，抛开40000分，詹姆斯也已经是NBA历史上唯一的10000个篮板+10000次助攻先生，在我们对于篮球最简单的认知中，篮板属于顶级内线，助攻则属于顶级的组织者，事实上，NBA历史上能够拿到10000个篮板的球员只有43位，而能够拿到10000次助攻的球员更是只有7位。

詹姆斯不仅仅是NBA历史上唯一的“411”球员，也是唯一的“311”“211”“111”和“011”，现役最有机会完成“11”成就的是拉塞尔·韦斯特布鲁克，他距离10000个篮板还差1742个，距离10000次助攻还差583次，考虑到韦少的年纪和他刚刚遭遇的左手骨折伤势，韦少想要在未来达成这样的成就并不轻松。

很多时候，我们对于球员的评价会因为球员本身被赋予的期待值而出现偏差，既而出现“他是詹姆斯，这些成就就是他该做的”的论调，然而，当2024年3月3日这一天，詹姆斯能够真的把40000分10000个篮板10000次助攻的伟大成就达成，无疑是一件值得反复宣扬的伟大事迹，对于我们来说，这就是我们能够有幸见证的伟大历史之一，是一件足以让后来人羡慕的事情，“哇，你见证了詹姆斯40000分！”

南京昔日街球高手变身健身大佬

开发App帮助科学“撸铁”



看完春节档《热辣滚烫》，你有没有被贾玲成功减重100斤激励到呢？节后想开始猛练，却找不到方向。近日，在社交平台上，一款专注力量训练的健身App引发关注。现代快报记者了解到，App的创始人侯鑫哲来自南京，曾是街球高手，受伤后转练健美，线上线下都是人气火爆的明星教练。

现代快报/现代+记者 蔡梦莹

一次重伤断送篮球生涯，街球高手转型健身大佬

熟悉早年南京街球圈的朋友，对侯鑫哲这个名字应该不陌生。从初中开始，侯鑫哲就全情投入到对篮球的热爱中，因为球打得好，在街球圈小有名气。在南京江宁读完高中后，他选择前往美国俄亥俄州立大学学习体育管理专业，平时还会参加美东地区的非职业联赛。

在2012年5月的一场比赛中，侯鑫哲右膝严重扭伤，半月板和前交叉韧带撕裂，这次重伤让他基本告别赛场。“当时的我不得不和热爱的篮球说再见了，这是特别难过的。手术后的康复过程中，我在医生的指导下开始健美训练。”

伤病的重创也让他更加明白科学训练、避免二次伤害的重要性，他专门去运动医学培训机构学习抗阻力和康复训练相关知识。“这也是我系统进行力量训练的开始。在身体逐渐恢复的同时，自己也摸索出一套科学有效的运动模式。”回国后，侯鑫哲开办了自己的健身会所，并在运动类App、健身智能硬件等平台上担任健身教练。因为高颜值和长年保持的健美体型在健身领域大大圈粉。

团队全员“拿铁人”，花3年和合作伙伴“确认眼神”

在健身这条路上，侯鑫哲坚持了13年，体脂率常年保持在6%~7%。作为健身教练，他带过专业运动员，也带过健身初学者。在这期间，他用了很多App来帮助自己安排计划、记录训练，但一直没找到合适的。要么是内容不够专业，要么产品功能太复杂、上手困难。于是，他决定自己做一个专注力量训练的App。

长期的带教经验让他意识到，不少人并没有系统的健身认知。他表示，撸铁和跑步不同，积累跑量可以对身体进行疲劳训练，但力量训练更讲究点到为止。“我看到很多人对于运动量的把控并不是很到位。比如不少人节后下决心减肥，就会去健身房撸铁、做有氧等，去的频率高，训练量也大。如果没有科学规划，很容易导致过度训练，对身体带来负面影响。”从外形的角度，力量训练多、肌肉量大的人看上去更紧致，体脂率更低。当拥有了更大的肌肉量，相当于你的“发动机”功率更大，减脂效率更高。

开发App并不是一蹴而就。“3年前就有这个想法了，但当时大家都有工作，接触沟通时间少，所以都是在互相确认眼神的阶段。2023年夏天，我们才开始动手做这件事。”目前，“练就App”的核心团队成员只有三人，再加上一些志同道合的朋友的帮助。侯鑫哲负责真人演示拍摄、训练计划制订等，而团队成员之一、产品经理小鹿则负责产品开发全过程。

今年1月，练就App在苹果App Store正式上线。小鹿告诉记者，现在团队全员都是“拿铁人”。“只有我们自己撸铁、用App，才能发掘痛点，更好地做产品。”

App帮你科学规划训练计划，未来将更注重女性友好

点开“练就App”，用户输入性别、身高、体重、健身经验、训练目标等，App会根据智能推荐训练计划。针对不同的健身群体、健身场景，训练计划也不尽相同。比如真人演示内容，女性用户看到的就是女性健身教练的示范演示。侯鑫哲告诉记者：“对于大体重大基数的人群，训练计划中会规避一些动作，推荐更加关节友好的动作。如果BMI数值偏高的话，在训练容量上也有调整。”

为了鼓励健身小白坚持下去，App在

产品设计上也下了功夫。小鹿告诉记者，很多人去健身房主要的阻力在于说服自己去。所以在产品设计过程当中，每当用户完成了一个计划，或者突破了一个目标，就会有许多的提示和鼓励。在App中也可以记录每次训练的时间、项目、强度、容量和心得。定期回顾以判断自己是否有进步，发现问题所在，找到瓶颈突破口，实现更加科学的训练规划。

目前，练就App的男性用户占比60%，女性用户占比40%左右。在侯鑫哲看来，做对女性友好的健身App，在训练内容上也要作区分。“比如生理期时的训练计划的调整；有更年期症状的女性适合的训练内容。注重肩部、腿部线条感的女性适合做的力量训练等。这些都是我们在未来版本中要提供给大家的。”

他还透露，练就App的安卓客户端预计在今年3月中旬上线，而苹果手表端已经在紧锣密鼓的研发中。

天天出彩

体彩7位数(24030期)		
中奖号码:	1974350	
奖级	本地中奖注数	每注奖额
特等奖	0注	0元
体彩7星彩(24023期)		
中奖号码:	402044+13	
奖级	中奖注数	每注奖额
一等奖	5注	500000元
体彩排列3(24053期)		
中奖号码:	958	
投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	1390注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	4967注	173元
体彩排列5(24053期)		
中奖号码:	95828	
奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	268注	100000元



侯鑫哲 受访者供图

一起练就
更好的自己!