NBA常规赛

骑士赛季首败

据新华社电 在当地时间11月8日结束的NBA常规赛中，骑士主场负于老鹰，新赛季以来的连胜纪录被终结。

此前骑士本赛季战绩为6胜0负，是联盟唯一未尝败绩的球队。第四节骑士一度以81:96落后老鹰15分，随后欧文连得8分，在比赛还剩4分13秒时，骑士将比分追至94:98只差4分。贝兹莫尔和施罗德相继命中3分，帮助老鹰在还剩2分23秒时再度以106:97领先。骑士并没有放弃，紧追不舍，最后25秒，乐福篮下强打得手，骑士仅以106:108落后。但最后6.8秒，贝兹莫尔命中致命远距离2分，帮助老鹰以110:106锁定胜局。

此役，欧文得到全场最高的29分，乐福得到24分和12个篮板，詹姆斯得到23分、9个篮板和5次助攻。老鹰方面，施罗德16投10中，得到全队最高的28分并送出6次助攻。

骑士队球员詹姆斯在比赛中

阿根廷备战世预赛

当地时间11月8日，阿根廷球员梅西（左）与队友迪马利亚在训练中。当日，阿根廷队在巴西米纳斯吉拉斯州的一处训练基地进行训练，备战将于10日进行的对阵巴西队的世界杯预选赛。

新华社发

大乐透开出6注708万元大奖

11月7日，体彩大乐透第16131期全国开6注头奖。其中，2注为1133万元（含425万元追加奖金）追加投注头奖，分落湖南、贵州；4注为708万元基本投注头奖，分落浙江、河南、广东和贵州。开奖结束后，奖池滚存37.05亿元。

数据显示，湖南中出的1133万元头奖出自永州，中奖彩票为一张3元投入的单式追加票，幸运儿仅凭1注号码击中头奖。

贵州中出的1133万元头奖出自黔南州，中奖彩票为一张5注15元投入的单式追加票，其中1注号码击中头奖。值得一提的是，这张单式票的其余4注号码分别中出二等奖1注、三等奖1注以及四等奖2注，注注中奖，单票累计奖金达到1145万元。

浙江中出的708万元出自杭州，中奖彩票是一张3注6元投入的单式票，其中1注号码击中头奖。

河南中出的708万元头头奖出自安阳，中奖彩票是一张5注10元投入的单式票，其中1注号码击中头奖。

广东中出的708万元头奖出自珠海，中奖彩票是一张6+2复式票，投入12元，共中出一等奖1注、三等奖5注，单票累计擒奖709万元。

贵州中出的708万元头奖出自贵阳，中奖彩票是一张12+2复式票，投入1584元，共中出一等奖1注、三等奖35注、四等奖210注、五等奖350注、六等奖196注，单票累计擒奖720万元。

（娜娜）

冬天踢足球应注意的事项

冬天快到了，天气也越来越冷了。虽然说天冷宅家，理所应当。但是冬天如果不保持一定的运动量，非但长肉不说，你的运动状态、球技肯定都会大打折扣！所以，冬天也可以踢球，只要你注意一些细节，冬天也一样能踢爽！

气候寒冷，人体各器官系统保护性减弱，肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低，肌肉的粘滞性增强，关节活动范围减小，再加上空气湿度较小，所以使人感到干渴烦躁，身体发僵，不易舒展。如果不做热身活动就上场，往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以，冬天踢足球前一定要做足热身准备，通过慢跑、压腿或者高抬腿、蛙跳的少量练习，使身体发热至微微出汗后，再投身到运动中。

要做好充分的热身活动，使肌肉、关节活动开，使体内器官进入状态，避免着凉。也可以适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，可以戴上口罩。

冬天的踢球频率较夏天低，所以要保证踢球的质量。而踢球前要保证充足的睡眠，好的精神状态和身体状况是使锻炼达到一个最佳效果的基石，习惯熬夜的球友们要适当节制。运动前后及时补充水分。冬季所需的水同夏季一样多，饮用的水可以是矿泉水或运动饮料，但是大冬天别喝冷水了，记得准备一个保温杯，提前灌点热水。

对于踝关节，膝关节，腰等容易受伤的部位，应该采取一些保护措施。从足关节的护踝到肘关节的护肘；合适的护腰、紧身裤，这些看似细小的运动护具，却能为肌肉和关节分担外来的压力和冲击。

冬季踢球最好不要把皮肤暴露在外面，特别是一些人体的重要部位。例如颈椎，气温低会对脊椎造成很大的损伤，所以在冬季的时候一定要穿上高领上衣来保护脖子，或者脖子裹一件脖套。

结合自身能力去衡量自己能承受的运动量，心血管系统和肌肉都不能承受突然的大负荷，所以不能突然间进行剧烈的运动，不要因为运动过量造成身体机能的损伤。这种情况在运动开始的时候尤其需要注意，不能一时兴起，进行超过自己能力的运动量。

人体的热量很大一部分是从人的头皮上散去的，所以在冬季里踢球帽子是必不可少的，佩戴帽子不仅会为身体保护热量，同时还能保护耳朵，以免冻伤。

带球、运球对球裤的影响较高，如果气温不适宜穿着短裤可以选择收腿裤和加厚加绒的，这样做些动作也利索。

（周口丰厚足球俱乐部）