

新疆演19分大逆转双杀辽宁



本报综合消息 北京时间1月19日，2019-2020赛季CBA常规赛第29轮，辽宁队坐镇主场迎战新疆队。克拉克复出大爆发砍下34分13助攻8篮板的准三双，周琦命中制胜三分，新疆在一度落后19分的情况下，下半场发力并最终114:111逆转战胜辽宁，常规赛主场双杀辽宁。

此役导演这场逆转好戏的，正是近来伤愈复出的内线周琦。全场比赛他交出了20分12个篮板3次助攻3次抢断的漂亮成绩单。值得一提的是，在周琦复出之后的三场比赛中，他全部打出了两双的表现，显示出了出众的实力与近来良好的状态。

全场比赛，两队篮板都是47个，助攻新疆以26:21领先，抢断7:7战平，盖帽都是6个。罚球上，新疆18罚15中，辽宁38罚31中。三分球上，新疆以15:10胜出，三分命中率新疆以46.9%:35.7%领先。

赛后，辽宁队主帅郭士强将失败的原因归结于防守。“遗憾我们输掉比赛，不过球员表现很好，很感谢他们。今天唯一没做好的是防对方三分。虽然我们赛前布置了，但还是让对手投中15个，新疆就是靠这个赢比赛。”

当日北京队主场对阵肯帝亚队。第三节北京队一度领先17分，但未节肯帝亚队曾将分差追至6分。常林命中关键三分。最终北京队以86:79击败肯帝亚队。北京队取得两连胜，肯帝亚队则遭遇三连败。

本场比赛常林扮演了奇

兵的角色，全场8中5，三分球6中4，得到14分4篮板。林书豪砍下22分7篮板7助攻。

广厦主场对阵北控，凭借孙铭徽的出色发挥，最终广厦95:90战胜北控，主场面对北控保持不败金身。本场比赛孙铭徽不仅是球队得分王，得到27分，在进攻中撕裂北控的防守，而且还是球队的组织大脑，送出6次助攻，率队取得胜利。

福建主场迎战青岛。此役青岛在上半场建立领先，末节遭遇福建反扑一度被迫追比分，最终仍凭借更为出色的关键球表现以112:110战胜福建。杰特错失绝杀三分，青岛本赛季常规赛横扫福建，亚当斯砍下32分7篮板4助攻，王哲林空砍36分11篮板。

吉林男篮主场对阵八一男篮。本场比赛，主场作战的吉林男篮明显更早进入比赛状态，在上半场便建立了20分的领先优势，而在末节，八一队在将分差缩小到只有4分，但吉林却稳扎稳打，再度将分差拉大。最终，吉林107:95战胜八一。

上海男篮主场对阵深圳男篮。最终上海队113:106战胜深圳，结束6连败，迎来换帅后首胜。重返球队的外援莫泰尤纳斯砍下21分18篮板，康宁汉姆有34分入账。

四川在客场经过四节激战，以111:107险胜广州，实现了本赛季对广州的双杀。本场比赛，汉斯布鲁继续稳定出色的发挥，并多次在篮下送出精彩暴扣，帮助四川稳住场上局势。全场比赛，他砍下29分，并送出11个篮板4次助攻和3次抢断，帮助四川险胜广州。

浙江在开局不利的情况下，下半场将优势扩大16分，最终主场以118:102战胜天津，取得两连胜的同时送给对手两连败。

本场比赛，邓蒙发挥出色，上半场比赛，12投7中，命中两记三分，得到17分2助攻，率队建立5分领先。下半场继续保持高效的得分效率，带领球队取得胜利，赛季第三次战胜对手。

本报综合消息 在纷纷扰扰中，孙杨迎来自己的第4个奥运年。对于这位29岁的中国游泳队队长来说，他希望以努力和成绩来证明自己依然是这个泳坛的王者。

新年伊始，“大白杨”就强势迎来开门红。5天内连夺3个冠军，不仅展现出良好的竞技状态，也令外界对他的东京征程更加期待。

在此次冠军系列赛期间，孙杨也道出了自己的新年愿望——“希望能在奥运会上站上最高领奖台，捍卫自己的荣誉，捍卫中国游泳队的荣誉！”

400米自，还是孙杨的天下

1月19日下午，2020年国际泳联(FINA)冠军游泳系列赛(北京站)展开第二天的角逐。在男子400米自由泳中，孙杨毫无悬念地以3分44秒98的成绩夺得冠军。

加上此前一天深圳站的两场比赛，“大白杨”一共3次登上最高领奖台。这其中包括北京站包揽200米自和400米自冠军，以及深圳站的400米自冠军。

作为一项新兴的赛事，FINA冠军游泳系列赛的赛制与一般国际比赛有所不同。该项赛事采用邀请赛制且“一枪定胜负”，但依旧能从中看出各个选手的状态差别。

从深圳站和北京站来看，400米自由泳依旧是孙杨的优势项目。他在两站比赛中优势明显，分别游出了3分44秒07和3分44秒98的成绩。

尽管这两个成绩距孙杨的最佳状态仍有差距，但他在19日比赛结束后也承认细节上还需处理得更好。“今天游得算是比较轻松，现在还要加强的是细节。”

实际上，孙杨在这个项目上的实力毋庸置疑。2012年的伦敦奥运会，他正是在男子400米自中以打破奥运会纪录的成绩(3分40秒14)，成为中国第一个男子游泳奥运冠军。

去年的光州世锦赛400米自决赛上，他力压澳大利亚选手霍顿夺冠，实现了该项目上的世锦赛“四连冠”。不仅如此，2019年该项目排名前2位的战绩都是他创造的。

对于自己在该项目上的统治级地位，孙杨则表现得十分谦逊，“每个领域都有非常优秀的选手，我只是作为自己领域里的其中一员，正是有了各个项目中的顶尖高手，才会有更多的人来关注我们，关注游泳运动。”

200米自，奥运将迎“恶战”

相较于400米自由泳上的优势，孙杨在200米自由泳上面临众多竞争对手。其中之一便是立陶宛名将拉普西斯。

“拉普西斯是一个非常强劲、非常优秀的对手，我们在场上是对手，场下也是好朋友，可以说未来在很长一段时间内，我们应该都

会有激烈的竞争。”

孙杨的话让人不禁联想到去年的光州世锦赛。彼时的200米自决赛中，拉普西斯因抢跳犯规而错失该项目冠军，最终孙杨惊险夺冠。

在此次冠军系列赛中，两位泳坛高手上演了强强对话。拉普西斯先在深圳站200米自中实现“复仇”，孙杨又在北京站再次战胜老对手。

孙杨的主管教练朱志根在接受采访时表示，25岁的拉普西斯的技术目前要高于孙杨。因此，在去年底开启的冬训中，这位29岁的老将在一直在改进和巩固自己的技术。

对于即将到来的奥运会，孙杨在该项目的对手远不止拉普西斯一人。

从去年的成绩排名来看，孙杨的200米自仅排在第4位，而排名前三的分别是拉普西斯、以及澳大利亚的克莱德·刘易斯和英国小将邓肯·斯科特。

对于即将到来的东京奥运会，孙杨也深知自己在该项目上面面对的激烈竞争，“能进入到决赛的8个人每一个人都有机会去争冠军，200自是一场恶战，在游程上我是有优势的，在转身和出发上还是要再下功夫。”

中、长距离，鱼和熊掌难兼得？

东京奥运会的游泳项目将在7月25日至8月2日进行，对于29岁且身兼多个项目的孙杨来说是个极大的挑战。

“奥运会中各个项目之间会有间隔时间，比赛时间都在早上，对每一位选手来说，起点都是一样的，就看谁能发挥得更好。”孙杨认为，奥运赛程有利于他及时调整。

然而，如果孙杨参加200米、400米、800米和1500米自由所有4个项目的比赛，就意味着他将在9天的赛程里游出9枪，总里程数将近5000米，这并不现实。

里约奥运会后，孙杨目标是奔着800米自由泳的首枚奥运金牌而去，朱志根教练的回归也是为了加强他在长距离上的能力。

但从去年世锦赛来看，孙杨在长距离项目上显得有些乏力。他在决赛中以7分45秒01获得第六，甚至无法站上领奖台。

孙杨目前还没有明确说明自己在东京奥运会的参赛项目，但从这几年的成绩来看，他还是在短距离上占据明显优势。因此为了确保东京夺冠，他的侧重点也不得不放在400米和200米自上。

朱志根透露，孙杨面对激烈的竞争格局其实一直在积极调整自己的心态，“2016年里约奥运会后，他就一直在调整心态。面对年龄增长和优势项目的压力，他的压力大负担重。”

可以想见的是，东京奥运会越发临近，孙杨想必已经做好了自我的取舍。

5天3冠强势开启奥运赛季 29岁孙杨或彻底放弃长距离

- NBA昨日战报**
- 快船 133:130 鹈鹕
 - 雄鹿 117:97 篮网
 - 太阳 123:119 凯尔特人
 - 活塞 136:103 老鹰
 - 76人 90:87 尼克斯
 - 骑士 116:118 公牛
 - 猛龙 122:112 森林狼
 - 湖人 124:115 火箭
 - 魔术 95:109 勇士
 - 开拓者 106:119 雷霆
 - 国王 101:123 爵士
- 1月20日
09:00 步行者 VS 掘金

晚报 旅游

联系人: 陈蓉 18609783697

中国青年旅行社 全国青年文明号 国家旅游局特许出境组团社

经营许可证: L-QH-CJ00011 官网 www.qhcyts.com 微信公众账号: qhcyts

斯里兰卡休闲时光8日游(西宁起止全程0购物0自费) 1月21日、28日 9880元/人 2月1日-8日 9180元/人 2月11日-29日 8180元/人

柬埔寨吴哥/金边/西港双飞8日游(兰州直飞柬埔寨)买一送一! 1月12日、19日 2月2日、9日、16日、23日 1999元/人

芽庄8天7晚欢乐游(全程0自费西宁直飞芽庄) 1月7日、11日 3980元 14日、18日 4580元 1月25日(春节)5580元 1月21日、28日 4980元

本州东京·大阪·奈良·京都·富士山温泉8日游 西宁成团 1月25日 8980元/人 3月24日(赏樱花最佳) 6580元/人

欧洲德法意瑞四国+荷兰5国12/13日游 西宁成团 一价全含自费3月18日、20日 12500元/人

泰国、新加坡、马来西亚12日游(一价全含0自费) 1月27日(大年初三) 6380元/人 2月14日-29日 4980元/人

泰国曼谷芭提雅沙美岛金沙岛7/8日游(西宁起止全程白班机)1月4日/9日、2月20日/29日 2980元/人 1月18日、2月6日/15日 3280元/人 1月23日/2月1日 3680元

普吉岛米兰8日游 1月15日 4980元/人 1月22日 5980元/人 1月29日 5580元/人 2月5日 4980元/人 2月12日/19日 4580元/人 2月26日 3980元/人

云南昆明/大理/丽江/西双版纳四飞8日游 1月11-19日 3980元/人 1月20-31日 5680元/人 2月1日-8日 4680元/人 专线电话 6125888 6372222

海南+桂林+北海11日游(一价全含0自费) 1月14日 4680元/人 1月21日 5280元/人 1月23日 5480元/人 1月28日 5680元/人

幸福海南双飞6日游(西宁直飞海口)天天发团 提前报名 3980元/人起

东大街: 8189696 黄河路: 6518805 6331333 民和: 0972-8585233

青海旅投铁航国际旅行社 市区全天候上门服务

海南双飞6天 特价2950元 高品团3650元

越南芽庄8天 3800元 泰国曼谷沙全含版9天 4200元

台湾经典10天 直飞 4200元 普吉岛8天 4400元

泰国新加坡马来西亚12天 5400元

海南+桂林三飞10天 3800元 恩施大峡谷双卧7天 1800元

厦门鼓浪屿武夷山双飞8天 3900元 北京单飞6天 2350元

云南大理丽江版纳4飞全陪班 2800元

联系电话: 6256909 18209789120 铁航八一路营业部

青海省华夏国际旅行社 中国著名旅游品牌 全国110家连锁 诚信企业 十佳旅行社 报名就送精美礼品

1.海口/三亚/分界洲岛/天涯海角/天堂森林公园/博鳌会址双飞六日游 3880元

2.海南/分界洲岛/亚龙湾/北海/银滩/漓江山水/桂林/阳朔/双飞十日游 4680元

3.厦门/鼓浪屿/集美/武夷山/永定土楼/厦门大学/胡里山炮台双飞九日游 3380元

4.张家界/金鞭溪/水绕四门/天子山/袁家界/凤凰古城/苗寨双飞六日游 2880元

5.成都/乐山/峨眉山/都江堰/蜀南竹海/青城山/熊猫基地/双卧六日游 2480元

6.贵州/荔波小七孔/西江苗寨/黄果树瀑布/青岩古镇/黔灵山双飞六日游 2980元

7.昆明/大理/丽江/西双版纳/石林/野象谷/香格里拉/九乡/四飞八日游 3980元

8.北京/天安门升旗仪式/人民大会堂/伟人纪念馆/天津单飞六日游 2680元

报名热线: 0971-8122555 8110222 13109739999(夜间) 网址: www.qh57.com

报名地址: 西宁市城东区西宁大厦对面黄河源假日饭店大厅