

我市第十一届YBA篮球联赛火热开赛

首日10支队伍比拼



本报讯 记者张子煜 晋向华 摄影报道 8月2日,由市体育局、市总工会、市直机关工委、市教育局、团市委、市妇联联合主办的2024年山西省篮球超级联赛暨“盛誉华府”杯阳泉市第十一届YBA篮球联赛火热开赛。

当天,阳泉日报社队和市强制隔离戒毒所(以下简称市强戒所)队,孟县政府队和高新区管委会队,泉白酒队和跃动体育队,市体育局队和市市场监督管理局队,初炉烘焙队和澎湃体育队分别在澎湃体育馆和市应急管理局体育场展开激烈角逐。

瞧,赛场上运动员们个个精神抖擞,运球、传球、三步上篮一气呵成。在阳泉日报社、市强戒所两支队伍的比赛,队员们你攻我防、你守我攻,比技术、比协作、拼体能……意气风发、全力以赴。第一节比赛中,双方球员耐心寻找着对方的防守漏洞,经过一段时间的僵持后,终因市强戒所队1号选手的一个罚球得分打破僵局。随后双方球员你来我往,比赛逐渐进入白热化,第一节比赛结束时,市强戒所队以5分的微弱优势领先,双方比分7:13。第二

节比赛时,双方球员状态渐佳,市强戒所队配合默契,阳泉日报社队则随着18号球员精准的后撤步跳投3分球进球,将比分追平。之后,市强戒所队继续稳扎稳打,加强防守,半场结束时,市强戒所队依旧保持5分领先,比分17:12。

比赛进入下半场,阳泉日报社队经过中场的调整和休息,调整了战术,比赛刚开始18号球员就以一个漂亮的3分球拿到下半场的首个得分,紧接着16号球员抢断,连线28号球员中距离跳投得分,将比分再次追平。市强戒所队不甘示弱,18号球员篮下传球给26号球员进球得分……

最后,市强戒所队26号球员凭借着强大的个人实力,不断得分,拉开比分差距,第三节结束双方比分39:26。比赛进入到第四节,球员们进攻节奏越来越缓,在这样的情况下,阳泉日报社队抓住市强戒所队队员体力下降的弱点,加强攻势,将比分快速拉近。市强戒所队的队员们虽然体力有所下降,但依旧保持阵型不乱,防守进攻有序,最终以45:38的比分赢得比赛。

“每到夏天,我都特别期待全市的篮球比赛,今年的比赛比往年更加精彩,双方球员都表现得特别好。”观众张耀文高兴地说。

每一次传球都是一次绝对的信任,每一次进攻都是一次迅猛的突破,每一次防守都是一次坚定的守护。

据了解,本次比赛吸引了全市51支代表队,760余人参加,分为市直机关组、县区机关组、企业公开组、学生组、女子组等5个组别,将在20多天的时间里为广大球迷带来多场精彩比赛。



扫一扫获取更多赛事资讯



8月2日比分播报

泉白酒	82 VS 28	跃动体育
初炉烘焙	46 VS 23	澎湃体育
阳泉日报社	38 VS 45	市强制隔离戒毒所
孟县政府	64 VS 34	高新区管委会
市体育局	50 VS 22	市市场监督管理局

8月3日比分播报

市应急管理局	86 VS 69	市残联(男)
市委组织部	32 VS 36	市消防救援支队
阳泉市强达电子有限公司	27 VS 56	晋能控股阳泉公司
泉民体育	71 VS 25	米小兔游乐王国
四叶体育	39 VS 30	荫营中学

8月4日比分播报

荫营中学	40 VS 48	愤怒的小魔方
矿区政府	49 VS 40	城区政府
市公安局交警支队	63 VS 23	市第三人民医院
死亡五大	27 VS 44	Key Player
钱柜竞技	57 VS 23	50健身
市公安局	48 VS 32	市强制隔离戒毒所

天热开窗睡觉好还是开空调睡觉好?

炎炎夏日夜,气温高得让人睡不着。老一辈的人通常认为,夏天晚上开窗睡觉好,比一直吹着空调睡觉更健康。而年轻人更追求凉爽,更喜欢整晚开着空调睡觉。

夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?晚上睡觉空调到底该不该一直开着?

开窗睡觉还是开空调睡觉好?
开空调的房间,温度和湿度都是可以调节控制的。但是如果开窗户的话,则不可控,尤其住在高楼的房间,如果晚上出现强对流天气,开窗睡觉是很危险的。因此,建议开空调睡觉,最适宜的温度是22℃~26℃。

有些人会说:开空调后,寒气和湿气就会顺着打开的毛孔进身体里了,因此不能开空调!但其实,大家常说的“空调病”是由于不当使用空调而造成的。当气温过高,特别是超过人体正常适应环境的时候,要及时果断开空调,尤其

是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

吹风扇比空调更健康吗?
一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?酷热难当时,空调效果好,尤其是空气湿度大时,通过蒸发汗液带走热量的降温机制失效,甚至感觉风扇吹出来的是热风,这时候空调的优势就更明显。

空调不仅能让空气流动,还可以降低室温、除湿,从风速、室温、湿度三个方面营造舒适的体感温度,带来更佳的主观体验。

而且,不合理的吹风扇方式,对居室小环境是一种扰动,影响睡眠深度,降低睡眠质量,导致起床后依然倦怠,昏昏沉沉。

此外,长时间吹风扇还可能增加心脑血管负担。风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失,如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心血

管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

在空调设置温度、风速、湿度适中的条件下,开空调没有禁忌人群,这也是很多医院会配置中央空调的原因。

夏天空调到底应该开多少度?怎么用空调才最节能舒适?

专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。

因为晚上的气温有三个不同降温的体感:

(1)晚上10点~12点,人体在活动阶段体温比较高的,空调设置26℃十分舒适;

(2)凌晨2点~3点,身体已进入睡眠状态,体温也会下降一点,这时再开26℃就会感觉到冷了;

(3)凌晨4点~6点,我们就会感觉到冷得不行,所以晚上空调开26℃是不适合睡觉的。

因此,晚上睡觉的时候空调开到28℃是最舒适也是最省电的!

晚上开空调睡觉,记得做好这5点!

分享给大家这几个夏季使用空调的小妙招:

1.晚上空调调成睡眠模式

睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度,既能避免睡眠时人体着凉感冒,又可节省电能。

以常用的设定6小时来计算,整晚可提高约3℃;再搭配定时关机,如早上6点起床,则5点左右即可关机,既利用了室内余温保持凉爽,还能节省不少的电费支出。

2.空调的风口尽量朝上吹

开空调制冷时,最好把空调风向调为朝上,让冷空气由上而下循环。前面说过,冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温。

3.闷热天气多用除湿模式

有时碰到天气闷热难受,要善

用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来,还能省电,这样不用调节空调温度,也会让人感觉舒适凉爽。

4.空调的出风口前放盆水

空调会将室内水分抽走,使空气变干燥。尤其是相对干燥的北方,人长时间待在空调屋里,口鼻、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口放盆水,能有效缓解干眼症状。

5.每天也要适当开窗通风

每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气,排出二氧化碳和其他有害物质。



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

阳泉市科学技术协会 主办