



西班牙国王杯 马竞晋级次轮

当地时间12月20日，马德里竞技队球员盖坦庆祝进球。当日，在2016~2017西班牙国王杯第四轮次回合比赛中，马德里竞技队主场以4:1战胜吉胡埃洛队，总比分10:1晋级下一轮。

新华社发

体彩顶呱刮新票红包 赢手机

买体彩顶呱刮还可以抢4999元现金大红包？还能赢取华为P9plus手机？不错，近日，有三款全新票种和河南彩民朋友们见面了，分别是20元面值、最高奖金100万元的“日进斗金”和10元面值、最高奖金30万元的“金鸡纳福”，以及5元面值、最高奖金10万元的“开门大吉”，新票上市的同时更携“抢顶呱刮红包，赢华为P9plus手机”重磅级年终促销活动引爆我省彩票市场。

看点一：“抢顶呱刮红包 赢华为P9plus手机”年终级大促震撼来袭

从2016年12月26日至2017年1月22日，彩民在全省任意体彩销售网点购买“开门大吉(5元)”、“金鸡纳福(10元)”、“日进斗金(20元)”中任意1款即开票，关注“体彩顶呱刮”微信公众号，通过活动页面成功录入票号和保安区验证码，成功参与游戏后，即有机会赢取华为P9plus手机、京东E卡或微信红包，其中微信红包超200万个！最高金额4999元！

看点二：首款珠光油墨印



火爆销售

刷新票——“日进斗金”

作为顶呱刮首款珠光油墨印刷的票种，“日进斗金”有珠光粉、珠光绿两款，票面具有珠宝的光泽质感。该票种每张面值20元，单票有多达20次中奖机会，最高奖金100万元。

看点三：鸡年贺岁款新票——“金鸡纳福”

每逢岁末年初，顶呱刮都会推出贺岁票，今年也不例外，鸡年贺岁票“金鸡纳福”提前与彩民们见面了。该票有红、紫、黄三款，以寓意吉祥如意的锦鸡为主题，绚丽的色彩中透露出浓浓的中国风。单张面值10元，有12次中奖机会，最高奖金30万元。

看点四：新年要来了——祝您“开门大吉”

“开门大吉”是一款5元面值的情感祝福类主题即开票，最高奖金10万元，迎合年节人们追求好彩头的心情，游戏简单直接，快速出奖。开门大吉寓意美好，视觉效果喜庆，年节前上市，广泛吸引大家的高度关注。

(河体)

NBA 常规赛：骑士胜雄鹿



当地时间12月20日，雄鹿队球员帕克(左)在比赛中与骑士队球员詹姆斯抢位置。当日，在2016~2017赛季NBA常规赛中，克利夫兰骑士队客场以114:108战胜密尔沃基雄鹿队。

青少年足球摇篮

招募热线：
8517788 13393939393



体育运动后如何补充水分

许多孩子在运动后甚至训练时，一有时间就会抱起水瓶喝个不停。仿佛只要多喝上几口，就能立刻精神焕发的投入到比赛中。其实关于孩子应该喝多少水、怎么补水、喝什么样的水，里面存在着许多的盲点与误区。作为他们的监护人，教练与家长一定要格外小心。

人体内70%都是水分，我们身体上的任何组织几乎都需要靠这种液体来维持。因为人体每天都会通过汗水、尿液以及其他身体机能而不停地失去水分，所以轻微的脱水就会感到身体疲劳、浑身无力、头晕头痛、呼吸困难、心律失常等。

因此，我们的确需要通过随时补水，以用来取代丢失的液体。成年人每日的建议摄入量

量，就是我们通常所说的“每天八杯水”。而孩子与大人不同，3岁以上的孩子，一直到8岁，每日大概喝1000~1300毫升的水为最佳；而9岁~13岁的孩子(通常为小学三年级到初一)，每日饮用1600毫升的水为最佳。

不过像足球这种大运动量的项目，并非是身体活动的频率越高，就越应该多喝水。不同的人对于水的需求量是不同的，在身体不缺水的时候抱着水瓶喝个没够，极易导致低钠血症或水中毒的发生！

因为喝太多的水会稀释你的血液中的钠盐含量，导致肌肉痉挛、烦躁不安、极度疲劳、恶心呕吐。在严重的情况下，可能会导致癫痫发作、昏迷，甚至死亡。低钠血症通常在从事高强度活动的人群中十分常见，曾有研究数据表明，全世界因低钠血症而造成死亡的两大运动项目，除了马拉松，就是足球！

正因为喝水过多容易导致体内钠盐含量降低，所以很多教练员都会倾向于在比赛中让球员使用运动饮料而不是水来防止电解质的

不平衡。虽然不像能量型饮料那样包含超多的咖啡因(能量型饮料的咖啡因含量数倍于可乐)，但二者的共同点同样是含糖量都非常高。运动型饮料其实更多的还是专门提供给专业运动员或是经常参与大运动量的人群饮用的。

就像许多人总是认为多吃几块巧克力就能恢复体力，然而巧克力毕竟不是水的替代品，不能弥补球员在比赛中丢失的液体。水是维持我们人体正常生理循环的不可缺少的物质，虽然运动饮料中加入了许多有助于对抗疲劳、补充营养的成分，但依然不能完全替代水的作用。所以还是尽量让孩子通过喝水来补充丢失的水分。

(周口丰厚足球俱乐部)