

# WTA网：李娜鏖战“海霞”夺冠

本报体育记者 雷震 报道：27日，2013年WTA网球年终总决赛让无数中国网民热血沸腾，“海霞组合”彭帅/谢淑薇创造历史，夺得双打冠军；李娜鏖战小威廉姆斯，一度领先，最后被小威廉姆斯逆转，无缘金牌。

## 李娜小威廉姆斯鏖战



2013年WTA网球年终总决赛27日结束最后的冠军争夺战。首次打进年终总决赛的李娜和卫冕冠军小威廉姆斯鏖战三盘最终败下阵来。李娜和小威此前10次交锋，以1胜9负远远落后。而李娜第一次打进总决赛的决赛，开局后轻装上阵，依靠高质量的底线进攻和出其不意的发球上网战术，两次破发后以6:2先拔头筹。逆境中的绝地反击戏码是小威所擅长，她在第二盘首局挽救两个破发点和经历九次平分后艰难保发，以1:0领先后，小威开始发威

并取得3-0的领先。尽管李娜把比分追成3:3平，但小威逐渐在对抗中占据上风，以6:3扳回一盘。并在决胜盘一鼓作气连赢6局，以6:0逆转李娜，第四次赢得总决赛冠军，同时这也是她本赛季第11个冠军奖杯。

2013年对小威来说可谓丰收年，算上这场比赛进帐的214万奖金，她累计年度获得奖金高达1238万美元，创造女网单季奖金新高。

李娜在2013年的收获也不小，她晋级年终总决赛最终决赛，排名世界第三，成为网球历史上排名最高的亚洲球员。此前，这一纪录由日本球员伊达公子保持，她的最高排名是世界第四。

当李娜年初提出进入世界排名前三这个目标后，有不少人都对此是否能真正实现表示质疑。回顾整个赛季，李娜的单打战绩是44胜14负，她澳网获得亚军，法网第二轮提前出局。不过李娜在温网及时找回了状态，她打进八强追平了自己的温网最好战绩，随后美网挺进四强，年终总决赛获得亚军。

职业网坛，成绩的提升意味着奖金的大幅提升，总冠军赛，李娜获得的亚军奖金高达109万美元，她赛季收入为398万美元，比最为辉煌的2011年还高出了50万美元，比2012年的奖金更是翻了一倍。

## “海霞组合”创造历史

WTA年终总决赛27日结束了双打冠军的争夺，“海霞组合”彭帅/谢淑薇创造历史，她们击败对手夺得冠军，成为首对在总决赛女双夺冠的亚洲球员。面对今年的法网冠军马卡



洛娃和维斯尼娜，今年的温网冠军组合彭帅和谢淑薇打出了默契的配合，尽管在第二盘两次被破发，但她们还是顺利以6:4、7:5击败对手，捧起冠军奖杯的同时，她们也成为首对在总决赛夺冠的亚洲球员，用完美的方式为2013赛季划上了一个圆满的句号。

这也是海峡组合合作拿下的第九个冠军。她们也保持着只要进决赛就夺冠的百分之百胜率。赛季结束，彭帅表示说会好好利用仅有的两个礼拜假期，而谢淑薇也打算休息一下再去澳洲冬训。对于2014赛季两人不会再合作的传闻，彭帅则表示明年的参赛计划还没有定下来，但肯定还会合作。而谢淑薇开玩笑说：“请不要丢下我。”

# 十二时辰养生法<1>

现在我们把一天分为24个小时，而在古代人们则把一天分为12个时辰，也就是两个小时相当于一个时辰，所以日养生也叫12时辰养生。12时辰和我们的五脏六腑以及经络密切相关，在这12时辰当中，每一个时辰都有一个经、一个脏腑值班，所以，我们要针对每一个不同的时辰来保养其相对的脏腑。下面，我们就来了解一下依照怎样的次序锻炼经络才能符合气血盛衰和经络运行的规律。

## 子时——睡觉保护阳气

半夜23点到1点的时候叫子时，这个时候是一天当中太极生命钟的阴极，按照阴阳消长的规律，这个时候阴气是最重的，而阴是主睡眠的，那么我们就遵照这个阴阳的消长规律，在这个时候我们要处于熟睡的状态。大家注意，不是这个时候我们才上床，而是这个时候我们应该已经处在熟睡状态了。那么什么时候该上床呢？应该在10点半左右。

子时的时候，是胆经值班。胆气在一阳生的时候，是刚刚长出来的阳气，还很微弱，我们要特别保护这个阳气，应该怎么保护呢？最好用睡觉来保护，所以夜半的时候，我们就不要去跳啊唱啊的，而应该睡觉。这时候要开始养阳气，而养阳气要从微小时候就要保护它。

## 丑时——肝经造血时间

丑时是1点到3点的时候，是肝经值班。肝经是主生发的，这个时候的阳气比胆经值班的时候要生得大一点了。肝脏要解毒、要造血，就是在这个时候进行，所以半夜里，千万别去酗酒，千万别沉迷于游戏了。这个时候人体得休息，肝还要工作。有肝病的人多是爱熬夜的人，因为半夜肝要造血、要解毒，如果不给它喘息的机会，自然就容易发病。

## 寅时——号脉的最好时机

夜里3点到5点是什么时候呢？这时候叫做平旦。因为此时天气要开始平衡了，阴阳开始平衡了。此时肺经值班。此时，天刚刚亮，这时候中医号脉是最准的时候。我们可以看你的脉硬不硬，脉硬呢，40岁以上的人要考虑是否得了高血压；二三十岁的如果脉紧，可能是工作压力太大，还可能是有焦虑症。又紧又硬的脉叫做弦脉，如果是弦脉就要考虑你是不是有高血脂、动脉硬化了。

## 卯时——空腹喝水，排出毒素

此时是大肠值班的时候，它是早上5到7点钟。12时辰养生有个重点，就是卯时起床



后要喝一杯空腹水，有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘。因为大肠在此时精气开始旺盛，大肠一鼓动，再加上你的水的帮助，大便就下来了，就能帮助你解毒。要知道大便里的毒占人体所有毒的50%。卯时气血流注于大肠经，卯时在天地之象代表天门开，代表二月，万物因阳气的生发冒地而出，故是排便的最佳时机。中医认为“肺与大肠相表里”，寅时肺气实了，卯时才能正常地大便。

(本文摘自网络)

# 体育简讯

本版体育记者：雷震

## NBA总决赛赛制发生变更

NBA总裁斯特恩23日在纽约总部正式宣布，经联盟理事会一致同意，将总决赛的赛制从2-3-2改成2-2-1-1-1。新的赛制将在本赛季正式启用。此外，斯特恩还宣布将在第六场和第七场之间增加一天的休息时间。

NBA之前从1957年到1984年之间一直用的是2-2-1-1-1赛制，不过自1985年开始，NBA总决赛的赛制改为2-3-2，制定这一赛制的主要原因是为了减少频繁的长途旅行对球员的影响。而随着科技的发展，旅行条件已经得到极大改善。如今将赛制重新改回2-2-1-1-1，斯特恩称这对总决赛双方都有利。因为当两支球队打成二平之后，让战绩更好的球队连续打三个客场是不公平的。

## 广州恒大客场战平韩国首尔

广州恒大队26日第一次出现在了亚冠决赛的比赛中，他们在决赛首回合中客场挑战韩国首尔FC队，两队战成2:2平局。有两个宝贵的客场进球在手，让恒大在下回合主场的较量中占据了一些主动。11月9日双方的第二回合较量将决定冠军奖杯的归属。

## 德尔波特罗击败费德勒

德尔波特罗27日在巴塞尔时隔一年再次击败费德勒夺冠，排名上也继续名列第五，瑞士天王则仍旧排在第六，但尚未锁定11月初开始的年终总决赛席位。

## 欧足联建议世界杯决赛圈球队数量提升至40支

据《路透社》报道，欧足联主席普拉蒂尼28日提议从2018年俄罗斯世界杯起，决赛圈球队的数量从目前的32支提升至40支，多出的8个名额将主要分配给亚洲和非洲的球队，欧洲的名额得以不再削减。

# 残局

棋牌俱乐部活动地点在 Carmel High School Freshman Center, 时间是中文学校上课日(11/3, 11/17...) 下午1点到3点。请自带象棋、围棋、或扑克牌，欢迎有兴趣者参加。另外近期有中文学校 Aaron Dean 免费教授象棋入门知识，欢迎参加。如有问题，可电邮 xiaohua53@yahoo.com 或 317-705-9818 与周华联系。

残局：红先。1.车七进三，士5退4；2.兵四平五，将5进1；3.车七退一，将5退1；4.炮八进三，士4进5；5.炮九进三，(红胜)

**A Perfect Day SPA**

之前 之后  
延长睫毛  
Grand Opening!

美甲 足疗 按摩 理发 美容

7844 North Michigan Road  
Indianapolis, Indiana 46268  
317-222-5669  
Mon - Sat 9:30 am - 7:30 pm  
Sunday 11:30 am - 4:30 pm

**Fei Da Chinese Restaurant**

飛達

新开张

烤鸭·牛腩面·牛腩饭

(317) 423-2800

周一至周四 10:30 am - 10pm  
周五、周六 10am - 11pm  
周日休息

3002 W 16th St.  
Indianapolis, IN 46222

**买卖**  
新房·旧房·投资房

张祎

买地·建高档住宅

TALK TO TUCKER REALTORS

Linda Zhang  
(317) 450-2320  
linda.stonehearth@gmail.com

**诚信地产**

张晚黎

Liz Zhang  
房地产经纪人

精通地产，投资，管理。  
法拍屋买卖，房屋租赁。  
临时住宿，学生公寓。

317-258-8258  
传真：317-705-0923  
Email: zhang\_liz@yahoo.com

**YOUR Natural BEST™**

Unique & Individualized Treatment Combinations

Expertly Developed by Dr. Chernoff to Achieve YOUR Natural BEST

自然最美

PROFESSIONAL SKINCARE  
ACNE & SKIN IMPROVEMENT  
LASER EYELID LIFT  
MINI FACELIFT & CHIN IMPLANT  
NON-SURGICAL BODY SCULPTING  
BREAST AUGMENTATION

假体隆胸 吸脂塑身 重睑眼袋  
去除痤疮 鼻子整形 激光脱毛  
假体隆颊 去除纹身 假体隆颏

Schedule a Consultation 317.573.8899  
9002 N Meridian St. Suite 205  
Indianapolis, IN www.drchernoff.com

**童氏提琴**

印城唯一华人琴行

价格最优·服务最佳

9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46074  
By Appointment Only

大中小提琴

购买(低于市场价 30-50%)  
月租(\$12/月起, 第一月免租金)·修琴

317-918-1688  
cello@indy.rr.com

**调琴师**

John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net

·持调琴专业证书(2000年)  
·十年调琴经验  
·收费合理

**FARMERS** The Lilly Zhang Agency

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话询问。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆·商业·汽车·房屋·医疗·人寿·养老金

Lilly Zhang 317-629-7321

多年人寿保险经验 www.farmersagent.com/lzhang1