

恒大亚冠夺冠 中国足球看到希望

本报体育记者 雷震 报道：广州恒大俱乐部9日在亚冠决赛第二回合的较量中主场以1比1战平韩国的首尔队，两回合总分3比3，恒大依靠客场进球优势夺得亚冠冠军。成立不到四个年头的恒大，在实现中超“三连冠”后，第二次参加亚冠就登顶夺冠。这是中国男足23年来夺得第一个亚洲冠军。而恒大的崛起速度之快，被誉为恒大模式。

恒大的成功，首先离不开对足球的巨大投资，世界名帅里皮的教练团队年薪1200万欧元，三个外援都是几百万欧元的身价。内援方面，郑智、郜林、冯潇霆、张琳芃等名将云集，恒大几乎是半支国家队。四年算下来，恒大老板许家印在恒大的投资已超过20亿人民币。恒大的成功，可以说是典型的“高投入、高产出”。除了钱，恒大还有非常严格而明确的管理制度，管理体系顺畅。

当恒大捧起亚冠冠军奖杯，主教练里皮创造了一个奇迹，他是目前世界上唯一一位带领不同球队获得过世界杯、欧冠和亚冠冠军的主

教练。球王马拉多纳近日在接受意大利媒体采访时称赞里皮是一位伟大的教练。里皮在恒大的成功让很多中国球迷看到了新希望，他们认为这个满头银发的意大利老头也许会带给中国足球更多的东西。

但现实是残酷的，恒大夺冠和中国足球不是一个层面的事情，恒大的成功，反而衬托出国足的低谷处境。恒大俱乐部在亚洲排名第一，但正在备战亚冠的中国男足只在亚洲排名第九；恒大一路赢得亚冠冠军，而国足在亚洲杯预选赛的小组赛上还举步维艰，两队的境遇，差异巨大。中国足协“掌门人”张剑则认为：“恒大队夺冠体现出中国足球发展的大趋势。希望通过俱乐部的赛事，提升中国足球的水平，恒大队夺冠不仅让中国人看到了中国足球的进步，同时也引起了亚洲乃至世界的关注，恒大队提升了中国足球的水平。”

张剑还强调：“我们希望中国足球能在亚冠起到越来越重要的作用。当然，中国足球目前的水平还较低，要实现这一点，需要时间和



耐心。”

恒大夺得亚冠冠军后，获得了参加12月份在摩洛哥举行的世界俱乐部杯赛的资格。他们的首战对手将是非洲冠军埃及的阿尔阿赫利队。阿尔阿赫利两回合以3比1战胜对手成功卫冕。根据抽签结果，非洲冠军队将在12月14日和亚洲冠军交手，胜者将在17号与欧冠冠军、上赛季豪取三冠王的拜仁慕尼黑争夺一个决赛权。

光环下的悲哀：汪峰演唱会向章子怡告白

本报综合：11月9日晚，汪峰“存在”巡演在上海体育场开唱，章子怡意外现身观众席。而汪峰在演唱《我是如此爱你》前的悲情告白，揭露了名人光环下的悲哀，同时也隐射了有待提高的媒体从业人员的职业操守。

以下为摘自网络的部分告白内容：
此刻我有一些话想对所有人，想对你说：我想像有一天这个社会不会把你我曾经生活的迷惘和坎坷看作是放荡和污垢；我想像有一天媒体和新闻工作者们把你我也可以当作人看待，不要把我们当作怪物和工具，不要用恶意对待真情；
.....

我想像有一天你我以及所有成为公众人物的爱可以不被指责污蔑，能得到大家真诚的祝福；我想像有一天我们彼此告诉对方我

爱你的时候不是眼含难过的泪水；我想像有一天我可以象所有正常人那样拉着你的手走在街上，购物，散步，沐浴着阳光；我想像有一天我们走在阳光下的时候不要再戴着墨镜，口罩，人们不是只会举起手机拍照，议论，还可以对我们报以善意的微笑；

我想像有一天早上醒来你看到的头版头条不再是躲避着与我们生命无关的那些窥探者的消息，而是爱与宽容；

我想像有一天我可以抱着你，不再感觉到你为了抵御所有这些肮脏与不公而散发的坚强和委屈，我想看到你因为幸福和快乐而发出的释然的欢笑；

我想像有一天你我我都已苍老，我们相互搀扶着走在每一条向前的路上，我们都会告诉身边的朋友，Ta的爱给了我所有！



亲爱的，你辛苦了！我没有想到过一份简单的爱会给你带来这么多负重！谢谢你给我的所有关怀和理解，尤其是那些孤立无助的时刻你温暖的陪伴，它让我始终强大坚定！.....今天，说出这些话语是那么艰难却又那么快乐，这都是我这么长时间以来埋在心底的话语！这一切只是因为下面我要唱给你听的这首歌的名字：我如此爱你！

十二时辰养生法<2>

(本文<一>见11月1日第11版)

辰时——早餐营养要均衡

到辰时的时候，是胃经值班了。这个时候是7到9点，7点钟我们要吃早饭了，而这个时候是胃经值班，所以，胃在此时是最容易接纳食物的。早餐一定要有动物蛋白，要有一味辛的，比如说你咸菜就泡饭就不行，得加上一味有动物蛋白的东西，要有一点肉，或者鸡蛋。

巳时——工作学习的第一个黄金时间

接下去上午9到11点是巳时，这时是脾经值班的时候。脾经是主消化的，这个时候，它要吸收营养。而这个时候也是大脑最具活力的时候，是人的一天当中的第一黄金时间，是老人锻炼身体最好时候，是上班族最出效率的时候，也是上学的人效率最高的时候。所以，我们必须吃早饭，保证脾经有足够的营养吸收，这样，大脑才有能量应

付日常的运转。

午时——睡好午觉养阳气

午时11点到1点的时候，是心经值班。这个时候大家要注意，心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉，因为按照太极阴阳气化规律，这个时候阳气最旺。《黄帝内经》说，阴是主内的，是主睡觉；阳是主外的，主苏醒。午时是阳气最盛的时候，我们吃完午饭稍事休息继续工作，这个时候也出效率。阳虚的人这个时候就要好好地睡上一觉，最养阳气。那么阳气不虚也不盛，正常的人怎么办呢？我们午时只需休息半小时到一小时，养养我们的心经。因为我们的心脏很累，除非你身体很强的人，你可以不睡午觉，一般的话我们还是要睡午觉。

睡午觉要平躺，这样可以的大脑和肝脏得到血液，有利于大脑养护。《黄帝内经》有一句话，叫做“卧，则血归于肝”。你

要平躺，这样血液才养肝。肝脏对人体有个重要的分布血液的作用，你睡午觉起来以后，肝脏就可以把血液输送到你的大脑，保证你的工作效率，所以午觉最好要平躺。平躺还有一个什么好处呢？就是保护你的颈椎、你的腰椎。人的骨架就像房子的柱梁，一天到晚地撑着身体，何其累也，所以你看年纪老的人，骨头的病就多。午睡睡下，颈椎可以得到休息，腰也可以歇一会儿，长此以往，你就不会得腰椎增生、颈椎病，也不会得坐骨神经痛等病，所以午时午休是很重要的。

未时——保护血管多喝水

午时过了以后，1点到3点，就到了未时，这时小肠经值班。小肠经把食物里的营养都吸收得差不多了，都送到了血液里边，血液里边就满满当当的，就像上下班时候街上的车，十分拥挤。这个时候我们必须得喝一杯空腹水，或者是茶也行，这是用来稀释你的血液。因为人体这个时候血液营养很高，很黏稠，所以要稀释血液，这样才能起到保护血管的作用。

(本文摘自网络)

体育简讯

本版体育记者：雷震

北京和张家口联合申办2022年冬奥会

瑞典奥委会11日宣布，瑞典首都斯德哥尔摩将宣布申办2022年冬奥会。目前，北京（北京市和河北省张家口市联合申办）、乌克兰的利沃夫、哈萨克斯坦的阿拉木图和波兰的克拉科夫已经宣布申办，挪威的奥斯陆也将在截止日前宣布申办。国际奥委会规定，有意申办的城市所在的国家或地区奥委会的申请截止日期是11月14日，而国际奥委会执委会将于明年7月确定候选城市，2015年7月31日，国际奥委会第127届全会将投票选出2022年冬奥会举办城市。

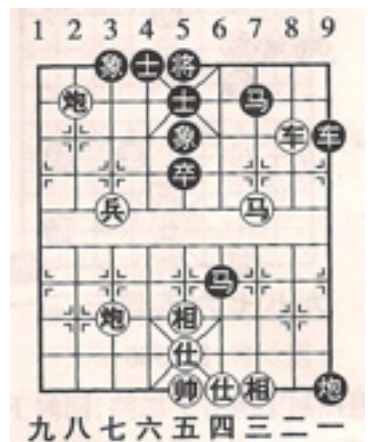
西甲足球豪门名将梅西因伤休战

西甲足球豪门巴塞罗那俱乐部11日宣布阿根廷球星梅西将休战6至8周。梅西是在10日的西甲巴萨对贝蒂斯的比赛中因伤下场的。巴萨的医疗组对伤势进行检测后确认，左大腿股二头肌撕裂，预计将休战6至8周。梅西恢复的第一阶段治疗将在巴塞罗那进行，随后将前往布宜诺斯艾利斯养伤，这是梅西本赛季迄今为止第三次遭受相类似的肌肉伤势。

2014冬奥会火炬从太空返回

2014年俄罗斯索契冬奥会火炬11日结束太空之旅，乘坐“联盟TMA-09M”载人飞船安全返回地球。索契冬奥会组委会主席切尼申科曾称，2014年2月7日在冬奥会开幕式上，将用这枚有着“太空经历”的火炬点燃奥运圣火。这枚奥运圣火以“不死火鸟”传说为设计灵感，火炬形状呈羽毛状。

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（11/17，11/24.....）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国际象棋老师 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. 车二平五，象3进5；2. 炮八进一，象5退3；3. 炮七进七，（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 - 10 pm
周五、周六 10 am - 11 pm
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

专职敬业 · 以客为先
全程服务 · 忠实诚信

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

诚信地产

张晓黎
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