

# 广州恒大0-3 不敌德国拜仁

本报体育记者 雷震 报道：世界俱乐部杯半决赛17日在摩洛哥举行，亚洲冠军广州恒大队以0比3不敌欧洲冠军、德国豪门拜仁慕尼黑队。

这是两支俱乐部首次参加世俱杯，恒大在第一场比赛中就以2比0击败了非洲冠军、埃及的阿赫利队，得到了和欧洲冠军交手的机会。开场后，拜仁展示出强大的中场控制力，一直压着恒大打。蒂亚戈与克洛斯的射门相继击中恒大的球门框。在第40分钟，法国球星里贝里在乱军之中射门破网为拜仁先拔头筹，4分钟后，曼朱基奇将比分扩大，上半场拜仁以2比0领先。易边再战，拜仁在不到两分钟时间就又由格策打进一球，3比0大局已定，三球落后的恒大逐渐放松心态和对手对抗。而拜仁也换下三个主力和对阵周旋，最终欧洲冠军拜仁慕尼黑以3比0击败亚洲冠军广州恒大，晋级决赛。

恒大在今年创造了中超三连冠、亚冠首次夺冠的奇迹。不过在亚洲赛场上所向披靡的恒大队，却在和拜仁这样的高手过招过程中，看到了自己和世界上最好球队的差距。恒大将在本周末参加3至4名的比赛，争夺本届世俱杯的季军。



## 体育简讯

本版体育记者：雷震

### 欧洲冠军联赛抽签仪式

欧洲冠军联赛1/8决赛抽签仪式16日在欧洲足联总部进行。卫冕冠军、德甲豪门拜仁慕尼黑队连续第二年遭遇英超“枪手”阿森纳。

欧冠联赛16强席位上礼拜决出，英超与德甲各占4席，这也是德甲首次有四支球队晋级欧冠16强。西甲独占3个小组头把交椅，意甲仅剩AC米兰这棵独苗。欧足联秘书长因凡蒂诺主持抽签仪式，葡萄牙球星菲戈担任嘉宾。

最终巴塞罗那抽到曼城，AC米兰遇到并列西甲榜首的马德里竞技，卫冕冠军拜仁再遇阿森纳。作为各自小组的领头羊，曼联与切尔西抽到的对手都不算很强，他们将分别对阵奥林匹亚科斯队与加拉塔萨雷队。此外，法甲豪门巴黎圣日耳曼队将对阵勒沃库森。去年闯入欧冠半决赛的皇家马德里将在八分之一决赛与沙尔克04相遇，多特蒙德将与泽尼特交手。

1/8决赛首回合明年2月进行，次回合是明年3月。决赛将在明年5月24日在葡萄牙本菲卡光明球场举行。

### NBA全明星赛首轮票选揭晓

NBA全明星赛首轮票选结果12日公布，迈阿密热火队的詹姆斯、俄克拉荷马雷霆队的杜兰特和洛杉矶湖人队的科比分居前三位，休斯敦火箭队的华裔球星林书豪排名西区后场球员的第四位。本届全明星赛投票截止时间为明年1月20日，NBA全明星赛将于2月16日在新奥尔良举行。

### 小马队拿下季后赛门票

印第安纳波利斯小马队15日以25:3击败休斯敦德州佬队，送给对方12连败。他们上一周已经确保赢下美联南区，拿到了季后赛的门票。

### 索契冬奥会火炬传递事故频发

2014年索契冬奥会火炬传递15日传出不幸消息，一名73岁的火炬手在传递跑之后因心脏病突发不治身亡。

已经进行了4个月的索契冬奥会火炬传递事故频发，除了火炬常常“熄火”外，上个月还有一名火炬手的衣袖被泄露的火炬燃料所引燃。

### 哈里王子抵达南极点

英国哈里王子一行12人13日抵达南极点，完成了历时三周、全长300公里的“南极徒步慈善行”。哈里王子此行是为为伤残军人筹款，但由于天气恶劣与地面情况，比赛被取消。但哈里王子还是完成了徒步行程。

### 美国男足教练续约4年

美国男足主教练克林斯曼12日与美国足协签订了一份四年续约合同，将执教美国男足至2018年。克林斯曼在前年7月正式入主美国男足。他执教美国队取得了27胜7平10负的战绩，今年时隔六年重夺北美及加勒比地区金杯赛冠军，并在巴西世界杯预选赛中提前两轮锁定入场券。

美国队在世界杯上与德国队、葡萄牙队以及加纳队分在了一组，这一组也被外界认为是竞争最为残酷的“死亡之组”。

## 冬季五个黄金时段最养生

### 早晨“慢”养生：慢起床、慢排尿

都说“一天之计在于晨”，但早晨却也是最危险的时间。尽管此时筋骨已经舒展、头脑也愈发清醒，但体内的脏器和血管却仍处于半梦半醒之间。因此，早晨养生的诀窍就在于慢。

慢起床要做到3个三秒钟。在平仰卧的状态下，睁大双眼，适应由睡至醒的交替过程。这时可将手掌搓热后“干洗脸”1分钟。然后，慢慢坐起来，呈半卧位，用手指梳头100下，持续2-3分钟。再将双脚移至床沿，静坐2-3分钟。这个期间缓慢练习深呼吸。

其次要慢排尿。早晨一觉醒来，可能会有急不可待地排尿感，但尿意越是紧迫，越要沉得住气。因为膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。排尿尽量缓慢，不可用力过快过猛，直立位或蹲起时，要手扶支撑物。

慢喝水也非常关键。经过一晚上的代谢和水分蒸发，早晨必然口干舌燥的。此时，如果大口喝水，容易给心脏带来过大负担。正确的方法是，倒一杯温开水，先含一小口滋润口腔，然后慢慢咽下，再一小口一小口地喝下，喝250-300毫升即可。

### 上午“动”养生：多运动

上午9点到中午1点，是人体一天中最精神、大脑最具活力的时候。在这个黄金时段

内，应该最少运动1小时、动脑一刻钟。

上午9-11点运动、下午3-5点运动都很好。1小时的锻炼，可以用15分钟预热、30分钟运动，最后15分钟伸展。

### 下午“润”养生：多喝水、扭扭腰

下午时段，身体需要消耗午饭摄入的大量食物，小肠把食物里的营养都吸收得差不多了，送到了血液里。这时我们须喝一杯水，用来稀释血液，起到保护血管的作用。

久坐的人此时要起身扭扭腰，画圈按摩腹部，让喝进去的水滋润肠胃，防止大便秘结。除了让水分进入体内，滋养身体的每一个角落。可以用温热的湿毛巾擦擦脸，唤醒下午的疲惫。

### 傍晚“热”养生：喝小酒、泡手脚

傍晚7点到9点之间，是身体逐渐开始倦怠的时候，但此时的养生重点，是让疲惫的身体逐渐舒展开来。

睡前小酌一杯，是养生的好方法。但是需要注意，最好选择度数较低的葡萄酒，饮上两小口即可。酒精会加速血液循环，促进入睡。

此外，冬天的傍晚还非常适合泡澡。在37-39℃的温水中泡20分钟左右，可让身心沉静下来。

### 夜间“松”养生：想乐事、松身体

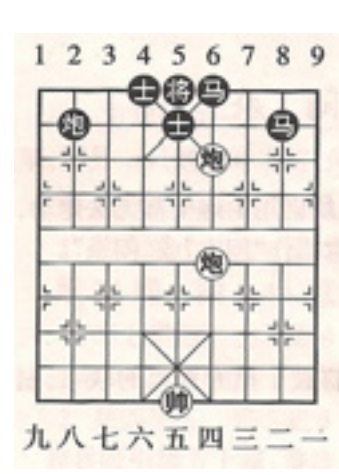
夜晚的到来意味着一天的结束，好好利用一天中最闲暇的时光，会使家庭生活充满温馨和情趣，也利于消除工作中的紧张情绪。可以和家人或朋友聚在一起，聊聊高兴的事情，将烦恼也拿出来和大家说说，千万别憋在心里。

总之，过一天就是过一道坎，清掉心里的垃圾，才能有安稳的睡眠。但是要注意的是，在睡前1小时内少说话。因为说话太多容易使大脑兴奋，思维活跃，从而使人难以入睡。

此外，睡前还可以按摩，百会穴、涌泉穴、足三里穴各按30次，都可以有效地帮助睡眠。尤其是夫妻之间相互按摩，舒缓白天因站、坐而过于疲劳的脚部、小腿、背部，不仅放松身体，也是增进感情和快乐的好方法。

(本文摘自网络)

## 残局



九八七六五四三二一

棋牌俱乐部于今年开展活动以来，会员已增加到近30人。大家在活动中，交流棋艺，互相学习，其乐无穷。在此我们要特别感谢ICCCI中文学校国际象棋课老师Aaron Dean免费为我们上了9堂国际象棋入门知识课。明年我们准备组织中国象棋、国际象棋和围棋比赛，有兴趣参加比赛的棋友，可电邮xiaohua53@yahoo.com或317-705-9818与周华联系。祝大家圣诞、新年幸福快乐!

残局：红先。1. 前炮平七，炮2平3；2. 炮四进四，炮3退1；3. 炮七平三，马8进7；4. 炮三进二，(红胜)

**川菜老字號 · 服務印城12年**

# 四川 Sichuan

凉面·凉粉·夫妻肺片·红油肚丝·豆浆·油条·重庆辣子鸡

**午餐**

周二至周五：美式、中式自助餐 \$5.99  
周六、周日：中式自助餐 \$8.99  
周一休息

**317-844-7559**

11588 Westfield Blvd, Carmel, IN 46032

新菜譜

**A Perfect Day SPA**

之前 之后

延长睫毛

Grand Opening!

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

专业技师 环境优雅

**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

买地·建高档住宅

张祎

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

**CHERNOFF**  
COSMETIC SURGEONS

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

**The Lilly Zhang Agency**

**FARMERS**

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](http://www.farmersagent.com/lzhang1)

Farmers Insurance,  
8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600,  
Indianapolis, IN 46250