

印州含恨无缘“三月疯”

本报体育记者 雷震 报道：每年一到三月，总有一个赛事会让全美为之疯狂，这就是NCAA大学男篮冠军锦标赛。参赛的68队名单16日正式出炉，揭开了“三月疯”(March Madness)的序幕。

说起这三月疯，的确是美国体坛的年度盛事。68支球队入围，一路淘汰到甜蜜十六强、菁英八强、最后四强，然后是冠军战。年轻人的狂热、一场定胜负的赛制，不可捉摸的结果——这一切，都让“三月疯”成为全美为之疯狂的理由。

16日是“甄选星期天”，甄选委员会挑出68支进入冠军赛的球队。68个参赛席位中，32席是各联盟的冠军自动晋级，另外36席由甄选委员会依据其常规赛战绩等因素选定，最终四个分区的头号种子球队分别是中西部赛区的威奇塔州大、南区的佛罗里达大学、西区的亚利桑那大学和东区的弗吉尼亚大学。

每年的大学男篮锦标赛都吸引全美的球迷填写预测结果，而要想完全填对63场比赛的结果可以说是不可完成的任务。今年，超级富豪巴菲特开出10亿美元的天价“悬赏”一份全部正确的签表，让本届冠军锦标赛更刺激、更疯狂。

值得一提的是，篮球传统丰厚、历史悠久的印第安纳州此次没有一所学校入围，“三月疯”没有印第安纳州的份。

印州的两大篮球传统校印第安纳和普度今年双双缺席，印第安纳去年还是分区头号种子，一路打进“甜蜜16强”，但随着两名球员离校加盟NBA，他们的实力大打折扣，这次不但无缘冠军赛，连次一级的NIT“安慰赛”都没有资格受邀。普度大学已经是连续两年无缘冠军赛了。而在2010和2011年两次打进决赛的巴特勒大学更是在重建的痛苦中，他们今年首次征战“大东联盟”，只赢了四场球。

其他学校中，圣母大学、印第安纳州大和瓦尔帕莱索大学此次都和“Big Dance”无缘，印第安纳州大好歹还能参加NIT邀请赛。



印第安纳州上次没有球队参加冠军赛还是2005年的事。另外一次是1972年，不过那时候参赛名额只有25支球队。印第安纳州的篮球历史丰富，远的不提，就说2013、2011、2008和2007这四年，都各有四支球队参加NCAA冠军赛。风水轮流转，今非昔比，印州的球迷今年只好忍气吞声，期待着以后东山再起。

体育简讯

本版体育记者：雷震

小马队老板酒驾被捕

NFL印第安纳波利斯小马队老板伊尔塞16日晚因酒驾被捕，他在缴纳了2万2500元的保释金后17日被释放。伊尔塞面临共5项控制，首次听证会定在3月26日。

11届冬季残奥会索契闭幕

第11届冬季残奥会16日在俄罗斯索契闭幕。国际残奥委会主席克雷文在闭幕式致辞中给予索契冬季残奥会最高评价：“这是一届最好的残奥会，一届见证奇迹的盛会！”45个代表团的近550名运动员参加了高山滑雪、冬季两项、越野滑雪、轮椅冰壶和雪橇冰球五个大项、72个小项的比赛。东道主俄罗斯代表团以30金28银22铜的成绩雄踞奖牌榜首位。中国代表团共有10名运动员参加轮椅冰壶和越野滑雪的比赛，未实现奖牌“零”的突破。

中国北京申办2022冬奥会

国际奥委会14日宣布，中国北京、波兰克拉科夫、挪威奥斯陆、哈萨克斯坦阿拉木图和乌克兰利沃夫五个城市正式申办2022年冬奥会。在明年7月31日于马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会会议上投票产生2022年冬奥会的最终举办城市。

李娜落败巴黎网球公开赛

巴黎银行网球公开赛16日结束，女单决赛中，20号种子、意大利老将佩内塔发挥神勇，以6:2、6:1直落两盘，轻取世界排名第3的波兰名将A-拉德万斯卡，首次夺得这一皇冠赛事的冠军。佩内塔在半决赛中击败了头号种子李娜。男单决赛中，德约科维奇三盘击败费德勒夺冠。

“海霞组合”问鼎巴网女双决赛

在15日结束的巴黎银行网球公开赛女双决赛中，头号种子“海峡组合”彭帅/谢淑薇直落两盘击败布莱克和米尔扎，获得冠军，至此“海峡组合”11次打进决赛，11次获冠军。

梅西成新历史最佳射手

西甲巴塞罗那俱乐部的头号球星梅西16日在西甲第28轮的主场比赛中上演“帽子戏法”，帮助球队以7:0大胜到访的奥萨苏纳。他代表巴萨一线队在各类比赛的总进球数达到371个，一举超越拥有369个进球的巴萨传奇球星阿尔坎特拉，成为俱乐部包括正式比赛和友谊赛在内所有赛事的新历史最佳射手。

科比因伤无缘本赛季剩余比赛

NBA洛杉矶湖人队12日正式宣布，由于膝部伤势未愈，头号球星科比将无缘本赛季剩余比赛。科比去年12月中受伤之后接受数次复查，但结果均不理想，在12日的复查结果仍显示伤势未愈之后，湖人队彻底放弃了让科比在本赛季复出的打算。随着纳什的宣告无缘季后赛，湖人队也成为本赛季NBA首支确定无缘季后赛的球队。

控制血糖 健康之钥

除了糖尿病患者，大多数人可能不会关心身体的血糖水平。不过，现在研究人员知道，不管你有没有糖尿病，饮食里的成分假若使血糖如云霄飞车般暴升暴降，就会伤害血管、提高胆固醇水平，使罹患心脏病的危险上升，甚至会影响记忆力，以及使某些癌症发生的机率大增。

这种新认知使我们我们对饮食及健康的理解幡然改观。幸好伤害不会一夕之间形成，只要及时稍稍改变饮食习惯，就可重拾健康人生，马上精力充沛。

血糖的影响

大部分人就算大吃大喝后血糖暴涨，身体在几小时内就可以恢复正常，不会有问题；只有糖尿病的病人不加治理，血糖水平才会一直居高不下。现在我们知道，健康的人饭后假如血糖长期偏高，就算没有出现糖尿病，也会伤害身体。“怎样才可以让血糖不再暴升暴降？”其实大可放心，因为降低血糖并不困难。

酸的奇效

要是有一种简单的成分，只要加进菜肴

里，就可以把血糖压得高不起来，那该多好？事实上真的有这种东西，那就是醋酸。这种酸味成分是醋、泡菜和酵母面包的特殊风味来源，效果相当明显。在一项小规模研究里，受试者吃一顿高升糖指数的早餐，包括涂了奶油的贝果(硬面包圈)和橙汁，一小时后血糖就狂飙。但如果他们加喝一大匙苹果醋，饭后血糖水平则低了50%。同样吃鸡肉饭加醋，血糖也会降低一半。科学家还不能确定秘密在哪儿，但知道醋会减慢酵素分解碳水化合物的速度，使食物要更长时间才能转化成血糖。另一项理论指出，醋酸使食物在胃里停留较久，不会消化得太快。而且，醋酸也许可以令血糖早些离开血液，储存在肌肉细胞里。醋酸的作用过程虽然还不清楚，但确实有效，而且方法简单，例如把醋加进沙拉或其他食物里，或者在三明治里放些泡菜。柠檬汁也有同样的功效，可以帮助控制血糖。

改善血糖7法

1.选择低GI升糖指数glycemic index的碳水化合物，减少碳水化合物的分量；把快作用(即高升糖指数)的碳水化合物，换成慢作用

的(即低升糖指数)碳水化合物，可以保持稳定的低水平血糖。不过，无论吃哪一类碳水化合物，都要注意分量。

2.碳水化合物最好有三份是全谷类：摄取碳水化合物，最好多选择全谷类，减少对血糖水平的影响，可以预防心脏病及糖尿病。

3.每天吃两份水果、五份蔬菜：大部分水果和蔬菜的碳水化合物含量很少，而且富含维他命、矿物质、纤维，及保护健康的成分。多吃水果，或者把蔬菜加进碳水化合物里一块吃，可降低饮食对血糖的影响。

4.餐餐有蛋白质：蛋白质可降低每餐的总升糖指数，吃了有饱足感，较容易减重。

5.选择好脂肪：“坏的”饱和脂肪(红肉)会使身体控制血糖的能力降低，而“好的”不饱和脂肪则有助身体控制血糖，并且降低每餐的总升糖指数GI。

6.控制食量：我们须注意食物摄入量；就算是低升糖指数的，也不要吃得过量。减低热量的吸收，可帮助身体有效利用胰岛素，加上运动，依然是减肥的最佳方法。

7.酸味膳食：菜肴里加点酸味，简单易行，降血糖的效果却惊人。(来源：中华网健康频道)

最值得信赖的琴行——童氏琴行

童氏提琴行位于 9561 Valparaiso Court, Indianapolis, Indiana 46268 (介于Michigan Rd 和96 Street 第二栋商区, Red Roof hotel 的对面)它是印州最大的琴行, 不仅为全美各城市琴商供货, 也为印州作零售服务。

童氏琴行的重要特点

- 一、琴的质量保证
所有的乐器，从制作的质量到音色的调整都是经过专家精心挑选。就算是租琴，所提供的乐器也都是手工琴(有别于大多数的琴行所提供的租用琴都是机器制成的)
 - 二、最具竞争力的价格
本琴行基本上为全美直销，也在印州当地作零售服务。由于是工厂直销，在乐器品质优良的条件下，我们都能以最实惠的价格为您服务。
 - 三、服务周到信誉第一
无论是买琴租琴修琴，我们都会与您最真挚的建议。
- 由于以上特点，本店在全美各地获得极高评价，各地的订单源源不断。我们的客户包括Chicago的Bein and Fushi, Michigan's Shar Music and Boston Johnson Strings just to name a few.
- 为什么这家琴行能够打入全美各地的小提琴店?

该琴店的主人童建文来自上海。于1978年考入上海音乐学院附属小学，在音乐学院获得许多大提琴家的指导，如世界著名的大提琴家马友友和上海交响乐团的首席夏家堡。在名师的指导下，童建文屡次在大提琴比赛中脱颖而出，并多次获得中国文化部的特别嘉奖。他的音乐天赋和超群的技艺得到美国南加州大学全额奖学金。童建文于1989赴南加大就读，在校期间曾在旧金山国际音乐学院比赛中获得第二名，随后成功地在多地多次举办独奏音乐会，获得好评。他于1997年考入印州交响乐团并成为终身演奏家。

他开琴行其一是为了兴趣，更重要的是在研究如何使提琴的声音更好。以他深厚的音乐素养再加上精心研究，他所售出的每一把琴，在音质都获得客户的赞赏。

即日起，对于新客户，我们推出租一年，免费送两个月的优惠，促销活动如下：

- @小提琴：
月租\$9.99起。
售价最低\$199起。
- @中提琴：
月租\$13.99起。
售价最低\$250起。
- @大提琴：
月租\$19.99

售最低\$899起。
我们提供 100% trade in 服务。如果你需要 Upgrade 你的旧琴，即便你是在别家购买的，我们也非常欢迎。
我们还将对收藏和投资客户提供高档名琴，以供挑选。
如果您需要找经验丰富的弦乐老师我们也能推荐给您。
敬请预约317-455-5168。



川菜老字號 服務印城 12年

四川 Sichuan

涼面·涼粉·夫妻肺片·紅油肚絲·豆漿·油條·重慶辣子雞

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

买卖
新房·旧房·投资房

买地·建高档住宅

张祎

专职职业·以客户为先
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

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
www.farmersagent.com/lzhang1

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