

步行者如愿排名东区榜首

【本报体育记者 雷震 报道】随着14日晚灰熊在客场打败太阳，NBA本赛季16支季后赛球队全部产生了。印第安纳步行者队如愿排名东区榜首。

东区的第一名14日确定，以残阵出战的热火在客场以93:114不敌华盛顿奇才，这场失利直接让步行者提前登顶东区头号种子，输球后的卫冕冠军锁定第二。东区季后赛八支球队分别是步行者、热火、公牛、猛龙、网队、奇才、山猫和老鹰。

本赛季对于步行者来说是个成功的赛季，赛季伊始，他们就定下了东区第一的目标。事实上，从赛季开始到3月31日为止，他们也一直在东区领跑。随后步行者遭遇瓶颈吃到3连败，将第一的位置拱手让给了热火。不过，随着球队的及时回醒，步行者终于在常规赛结束前重新回到东区第一的宝座。球星斯蒂文斯说：“虽然我们有过短暂起伏，但大部分时间一直住在东区第一的位置。”步行者首轮对手是东区第八的亚特兰大老鹰。两队常规赛四次交手，2:2平分秋色。季后赛首轮19日打响。

和以往拖到常规赛最后一天才决出季后赛球队不同，本赛季的季后赛球队提前两天出炉。经过一番厮杀，灰熊14日晚击败太阳队拿到了最后一张季后赛门票。西区八强分别是马刺、雷霆、快艇、火箭、开拓者、勇士、小牛和灰熊。



北京时间4月7日消息，步行者88-107不敌老鹰，步行者遭遇2连败。(图片来源：搜狐体育)

体育简讯

本版体育记者：雷震

“飞鱼”菲尔普斯复出!

“飞鱼”复出了!美国泳协14日宣布，奥运巨星菲尔普斯将参加下周在亚利桑那州梅萨举行的美国游泳大奖赛。菲尔普斯参加过四届奥运会，斩获18金2银2铜，他在伦敦奥运后退出泳坛，不过今年初开始复出训练，目标是2016年里约奥运会。

伦敦马拉松的终点成为生命的终点

伦敦马拉松赛13日进行，男子世界纪录保持者、肯尼亚选手基普桑以2小时4分29秒的成绩率先冲过位于白金汉宫前的终点夺冠，创造了伦敦马拉松赛历史上的最好成绩。大约36000人参加了伦敦马拉松赛。一名42岁的男子参赛者在冲过终点后死亡。

亚洲联赛

亚冠联赛G组15日展开第五轮的较量。卫冕冠军广州恒大做客澳洲墨尔本，结果以0:2失利，遭遇两连败。赛前恒大主教练里皮透露，恒大将是其执教的最后一家俱乐部。他如果还想继续延续教练生涯的话，选择是国家队。另外，H组的贵州人和队主场0:1不敌日本川崎前锋，提前一轮遭淘汰。

欧洲足球冠军联赛

欧洲足球冠军联赛半决赛对阵11日出炉，卫冕冠军拜仁慕尼黑队将与西甲豪门皇家马德里队展开较量，马德里竞技队将与切尔西队比拼。拜仁与皇马的两回合较量将于23和29日打响，马竞与切尔西的争夺将在22和30日进行。决赛将于5月24日在葡萄牙里斯本上演。

“红军”在安菲尔德球场挥洒汗水和泪

“红军”利物浦13日在英超第34轮焦点战中，主场3:2艰难击败曼城，取得英超10连胜的同时，也掌握了争冠的主动权。“红军”队长杰拉德赛后喜极而泣，在安菲尔德球场中两度落泪。利物浦只要拿下最后四场比赛，他们就将拿到队史上的首个英超冠军。

林丹再度复出

常州羽毛球大师赛15-20日举行，去年全运会后就高挂免战牌的“超级丹”林丹将再度复出，令本来星光黯淡的赛事陡然“高大上”了许多。国家队总教练李永波表示，林丹将备战2016年里约热内卢奥运会。

梅丽尔·斯特里普来印接受荣誉博士学位



著名演员梅丽尔·斯特里普(Meryl Streep)于4月16日到印第安纳大学Bloomington校园接受荣誉博士学位，并在颁奖典礼上发表演讲(Jorgensen Guest Filmmaker Lecture)。

有机蔬菜知多少?

作者：彩烟游士(印第安纳波利斯)



什么是有机蔬菜

“有机”的原意是有生命而不能人工合成的东西。从这个意义上来说，所有的蔬菜都是有机蔬菜，因为蔬菜有生命，而且不能人工制造。“有机”在化学上的定义是含有碳的物质(当然，这里有好几个例外，如蔬菜生长所必需的二氧化碳虽然含碳，但是典型的无机物质)，从这个意义上来说，所有的蔬菜也都是有机的。

当然，现在有机蔬菜的含义已经很不一样了。在很多人的心目中，有机蔬菜已经被神化了，好像女人吃了有机蔬菜就会立刻顺服老公，男的吃了有机蔬菜就心甘情愿陪老婆逛商店似的。

那么，到底什么是有机蔬菜呢?按照美国农业部(USDA)的定义，只有符合如下所有条件的蔬菜才能称得上“有机蔬菜”：

1. 没有喷洒过传统的杀虫剂(即人工合成的农药)。
2. 没有施用过某些人工合成的肥料(即化肥)。
3. 没有施用过下水道污泥。
4. 不能是转基因植物。

有机蔬菜没有施过农药吗?

现代社会的人，往往对蔬菜上的农药残留心有余悸，但又无可奈何。很多消费者多花钱购买有机蔬菜的目的，就是避免自己和家人摄入蔬菜上残留的农药。

那商店里买的有机蔬菜是不是没有施用过农药呢?商店里买的有机蔬菜，很多都是施用过农药的。

美国农业部严格规定在有机蔬菜上不能施用人工合成的农药(包括杀虫剂和杀菌剂)，但允许施用天然的农药。也就是说，只要一个有杀虫功能的化学物质是天然存在的，那就会被允许用在蔬菜上，而且喷洒过这种农药的蔬菜也算是有机蔬菜。

种菜的人最熟悉的天然农药应该是除虫菊酯(pyrethrin)和菜喜(spinosad)。除虫菊酯是从除虫菊的叶子里提炼的杀虫剂，用来杀害花卉和蔬菜上的各种害虫(如黄瓜虫和菜青虫)。除虫菊酯能杀死有害昆虫，自然也能杀死有益昆虫(如蜜蜂和瓢虫)。菜喜是从细菌里提取的杀虫剂，是Sluggo Plus

的有效成分之一，主要用来杀蔬菜地里的西瓜虫。在菜地里施用了除虫菊酯和菜喜之后，入口的蔬菜(特别是青菜、生菜和菠菜等叶菜)通常会含有少量的农药。

除虫菊酯和菜喜是低毒的农药，几十年的实验室和田间试验都表明，这些农药对人畜的危害很小，人体摄入微量的这些农药，应无大碍。如果在自家后院菜地种菜，我的观点和做法是：能不用这些农药，就尽量不要用农药。如果非得用这些农药，也要尽量少用。虫虫们想吃一点蔬菜，就让他们吃一点吧，何必这么小气呢?你对它们大方一些，说不定下次你想给它们拍摄亲密私房照的时候，它们会很配合，摆各种姿势，让你拍很多特写呢!

如果你在店里购买有机蔬菜，情况就可能很不一样了。我们自己种过蔬菜的农民们都知道，天然农药的效果都不咋的，很不给力。有机农场的农民，为了控制蔬菜上的虫害，可能会施用较大剂量的天然农药，最后到消费者餐桌上的蔬菜也可能含有更多的天然农药。长期食用店里买来的有机蔬菜，摄入人体内的农药反而会更多。当然，这些天然农药会在胃里被分解，对人体也许没有危害。

在商店里购买的非有机蔬菜(即用传统方式种植的蔬菜)，很可能施用过毒性更大的人工合成的农药。因为这些农药的毒性大，使用量反而会少一些。这些蔬菜到消费者餐桌上时，通常也会有农药残留。

最新的科学研究表明，许多有机蔬菜和非有机蔬菜中都能检测到农药残留。总的来说，有机蔬菜含有残留农药的可能性，要比非有机蔬菜含有残留农药的可能性小30%。当然，不管是有机蔬菜还是非有机蔬菜，农药的残留量都在允许范围之内。美国商店里出售的蔬菜，农药残留量超标的可能性很小。

总而言之，现代社会的普通老百姓，不能奢望吃不到不含农药的蔬菜。如果非要吃不含农药的蔬菜，那就只好自己种蔬菜了，而且要舍得与虫虫分享，不在自家菜地里施用任何农药(包括对人体的危害还不是很清楚的天然农药)。

有机蔬菜施用的是什么肥料?

不施肥料，蔬菜就长得慢，或者干脆在地里雕塑，真是气死个人不偿命。这个道理，种过地的农民兄弟明白得很，连五谷不分的吃货大妈都知道一二。有些农民朋友在自家菜地里是不施用化

肥的，认为施过化肥的蔬菜不是有机蔬菜，没有有机蔬菜健康。这其实是一种天大的误解，因为不管施用的是鸡粪或其他动物粪便，还是商店里买的化肥，最后被植物吸收的养分都是无机态的(如硝酸根离子、钾离子和钙离子)。有的农民朋友更夸张，在自家菜地里施用自己家人的尿液，但却从不施用从店里购买的尿素。小便的主要成分是尿素，化肥尿素的主要成分也是尿素。一个是人体排泄的废物，一个是通过高温高压，将氨气和二氧化碳转化成尿素。两种尿素的来源虽然不一样，但无论从化学的角度，还是从生物的角度来看，对人体的影响都是一模一样的。

那么，从商店里买来的有机蔬菜，施用的是什么肥料呢?

有机农场施用的肥料，可以大致地分成两类。一类是各种农家肥(主要是动物粪便)，另一类是人工合成或者人工处理过的矿质肥料，即化肥。

有机农场常用的有机肥包括鸡粪、猪粪、马粪和牛粪。按有机蔬菜的种植标准，有机农场不允许施用来自城市污水处理厂的污泥，也不能施用农场自己化粪池里的人类固体排泄物。施用过固体排泄物的蔬菜，就不能算是有机蔬菜了。

大家知道，动物粪便(特别是人类的排泄物)都是很脏的。正因为动物粪便很脏，所以有机蔬菜被有害微生物污染的可能性要比非有机蔬菜要大一些。2004年发表的一项调查发现，有机生菜和有机青椒中检测到了沙门氏菌，但在非有机蔬菜中却没有发现沙门氏菌。这个调查还发现，9.7%的有机蔬菜含有大肠杆菌，而只有1.6%的非有机蔬菜含大肠杆菌。但更近的一项综合分析发现，有机蔬菜和非有机蔬菜被大肠杆菌污染的可能性没有统计上的区别。所以说，从含细菌这个角度看，非有机蔬菜和有有机蔬菜一样健康，甚至更健康。

有机农场施用的化肥是个灰色地带。通常像尿素这样的化肥，有机农场是不施用的，但是，很多人工合成或者处理过的化肥，有机农场是允许施用的。用过化肥之后的蔬菜，还算有机蔬菜。有机农场常用的化肥包括氯化钙、磷酸铁、硼砂、硫酸锌、硫酸铜和硫酸镁。施用这些化肥的主要目的是补充土壤中不足的微量元素，以提高蔬菜的产量。其实，人类也是需要这些微量元素的，很多补品里就含有这些成分。

总之，有机农场既施有机肥，也施化肥。因为很多动物粪便都含有害微生物，所以商店里买来的有机蔬菜也可能不卫生，这一点一定要引起大家的足够重视。吃货们不要以为商店里买来的有机蔬菜是什么神圣的东东，没有洗干净甚至没有洗，就在那里猴急地、不顾吃相地就将吃起来了。

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

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

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

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

www.farmersagent.com/lzhang1