

斯特林暴种族歧视言论被重罚

【本报体育记者 雷震 报道】NBA季后赛激战犹酣，而赛场外的一条消息近日却成了美国体育界的头条。洛杉矶快船队的老板唐纳德·斯特林因为种族歧视言论被曝光，这段时间成了“过街老鼠”，包括总统奥巴马在内，人人喊打。而NBA29日也重拳出击，宣布对斯特林处以终身禁赛、罚款、强迫出售球队的处罚。

八卦杂志TMZ近日曝光了一段有关斯特林和女友对话的录音，快船老板在录音中指责女友将其与黑人朋友的合影放在个人网页上，并指名道姓称“尤其是不带‘魔术师’约翰逊来”。具有讽刺意味的是，斯特林的年轻女友本身就有墨西哥裔和黑人血统，她之前也曾上传过自己与其他黑人的合照。

在录音中，斯特林吼道：“你一直在宣扬你跟黑人交往这件事让我很厌烦，你必须这样做么？你可以和他们睡觉，可以带他们回家，做一切你想做的。我的要求就是不要宣扬这些，还有不要把他们带到我的比赛中。”

斯特林还特别提到了前湖人队球星“魔术师”约翰逊：“在你的Instagram上，不要和那些黑人在一起，别把他（魔术师）传上去，也不要让他去看我球队的比赛。”

这段录音再次展示了斯特林种族歧视的一面，这也不是斯特林第一次涉及种族歧视的问题了，他曾两次被指控，拒绝把公寓租给黑人和拉丁裔。

斯特林的言论一经曝光就引起轩然大波，众多NBA球员纷纷声讨斯特林。热火球星詹姆斯说：“如果报道属实，我们的联盟里不应该有唐纳德·斯特林的位置，联盟应该在这件事上有一个明确的态度，必须严肃处理。”而快船球员在上周日的比赛开始前，集体反穿训练服以示抗议。

这一事件也惊动了美国总统奥巴马，正在马来西亚访问的奥巴马对这一事件表示谴责，他表示美国一直在与种族歧视作斗争，并且相信NBA新任总裁席尔瓦能够妥善处理这件事情。

席尔瓦29日也召开记者会正式宣布对斯特林的处罚。对斯特林处以终身禁赛，他将不能参加联盟任何活动，不能出现在快船



27日，快船队用自己的方式抗议老板的种族歧视：赛前热身时T恤衫内外反穿。正式比赛开始时，快船队所有球员都穿上了黑色的袜子；除此之外，护腕、护膝和护腿等也全都是黑色。左上角为唐纳德·斯特林。（来源：搜狐体育）

的主场和训练场以及办公室，不得参与涉及到快船的任何商业活动和人员决定，同时，他也被禁止出席NBA理事会会议，也无法参与联盟其他任何活动。席尔瓦并处以他250万美元的罚款，这也是NBA联盟宪章之下所规定的最大罚款额度。席尔瓦还表示，联盟会想尽办法逼迫斯特林出售球队。强迫出售球队需四分之三老板同意，这个程序会立即启动。

斯特林1981年入主快船队，是NBA中拥有球队时间最长的老板，但他的口碑却一直不佳，因其吝啬的本性被称为NBA的“葛朗台”。近些年斯特林虽然加大了对球队的投入，但却屡屡在赛场外惹出种族歧视的事端。

体育简讯

本版体育记者：雷震

西安路跑联赛亚军比赛途中被打



27日在西安举行的全国10公里路跑联赛比赛中，来自甘肃的张宝强遭到两名参赛选手的殴打。来自兰州的选手张宝强在比赛途中，被其他参赛选手两次殴打，但他没有放弃比赛，最终还是获得男子10公里专业组的亚军。他在29日表示，尽管打人者进行了道歉，但他认为道歉歪曲了事实，对此他不能接受。

NBA季后赛火热进行中

NBA季后赛正在进行首轮较量，卫冕冠军、东区二号种子迈阿密热火28日在客场以109:98击败夏洛特山猫队，从而以4:0的总比分横扫对手，强势杀入东区半决赛。他们半决赛中的对手将在布鲁克林篮网队与多伦多猛龙队之间产生。

常规赛东区排名第一的印第安纳步行者队却遇到麻烦，他们28日主场以97:107不敌亚特兰大老鹰队，总比分2:3落后，被对手拿到赛点。

巴西世界杯热身赛

距离巴西世界杯还有一个多月的时间，巴西国家足球队近日公布，将在世界杯前进行两场热身赛，分别是6月3日对阵巴拿马队和6月6日对阵塞尔维亚队。巴西队将在6月12日的世界杯揭幕战中迎战克罗地亚队。

中国女篮险胜古巴队

中国古巴女篮对抗系列赛29日在江苏展开第三场较量，中国女篮以63:61险胜古巴队，取得对抗赛三连胜。年轻的中国队平均年龄不到23岁，球队今年主要任务是女篮世锦赛。

午睡会提高早死机率



据英国《每日邮报》(Daily Mail)报导，科学家发现，有午睡习惯的英国成人，早死的机率增加近1/3。最大风险似乎与支气管炎、肺气肿、肺炎等肺部疾病有所关联，死于呼吸疾病的机率高出2.5倍。

剑桥大学专家追踪超过1.6万名英国男女，时间超过13年。

当他们比较死亡率与睡眠习惯时，发现每天午睡不到1小时的人，死亡率微升约14%。午睡超过1小时，死亡率则增加32%。

不过研究报告也提到：“午睡可能是身体系统规律性出现问题的早期象征，或健康将出问题，仍有待更多研究。”

(来源：每日邮报)

贼贵的有机蔬菜，到底值不值得购买？

作者：彩烟游士（印第安纳波利斯）

上一期我们谈了有机蔬菜的一些基础知识（见《亚美导报》4月18日第11版《有机蔬菜知多少》），这一期我将和您探讨探讨“购买有机蔬菜到底值不值的。”

市场上的有机蔬菜要比非有机蔬菜贵百分之几十到好几倍。具体贵多少，这要看蔬菜种类、地区和季节。

这么贼贵的有机蔬菜，值得购买吗？

我和不少吃货朋友都谈起过有机蔬菜的问题，这些吃货朋友买有机蔬菜的理由各种各样，有的认为有机蔬菜更健康，有的认为有机蔬菜营养价值更高，有的认为有机蔬菜味道更好，有的朋友买有机蔬菜，是因为害怕转基因植物。

为了自己和家人的健康，这是最过硬的理由了，没有比这更值得多掏钱的理由了。而且钱在你手里，你就是爷。你老人家愿意买什么，你就买什么。等你有钱的时候，你也可以买两份蔬菜，一份用来吃，一份用来沤肥。

那有机蔬菜是不是比非有机蔬菜更健康，是不是营养价值更高，味道更好呢？

一、有机蔬菜更健康吗？

有机农场用的是有机肥料（堆肥或者动物粪便）和天然的农药，而传统农场既施用有机肥料，也用化肥，既用天然的农药，也用人工合成的农药。笼统地讲，有机蔬菜含致病微生物的可能性大一些，但传统蔬菜含农药的可能性大一些。因此，市场上出售的有机蔬菜和非有机蔬菜，很难说到底哪个更健康。或者说，吃之前用水好好洗一下，有机蔬菜和非有机蔬菜都很健康。

二、有机蔬菜营养价值更高吗？

世界各国的研究人员对这个问题进行了几十年全方位的研究。有的研究表明有机蔬菜不比一般蔬菜更有营养，有的研究则发现有有机蔬菜营养价值更高。争论的双方经常吵得面红耳赤，拳脚相向。说句公道话，双方其实都有道理，就是自动忽略了对自己不利的实验结果而已。就像夫妻吵架的时候，看到自己的是优点，看到对方的是缺点。

英国的Food Standards Authority (FSA,

相当于像美国的FDA)的建议是，如果只是为了营养价值，那就没有必要多花钱购买有机蔬菜。美国Rutgers大学食品科学系的Joseph D. Rosen教授在2010年发表了一篇长篇综述文章，文章的最后总结是：以为有机蔬菜更有营养而多花钱购买有机蔬菜的人，那是没事干，吃饱了撑的！

三、有机蔬菜味道更好吗？

2010年的一项尼尔森(Nielsen)调查显示，45%的有机消费者购买有机蔬菜，是因为他们认为有机蔬菜的味道更好。

有人认为有机蔬菜的味道好，很可能是因为心理暗示作用。美国最近的研究表明，只要蔬菜水果一贴上“有机”的标签，很多人就觉得味道好多了。

本人最近也做了一个不科学的小调查。我从商店里买来两挂成熟度一致，大小也基本一样的有机香蕉和非有机香蕉，然后把两种香蕉的标签调了个包。下午的时候，我对6个同事说：你们饿了吧？我请你们吃有机香蕉！我还有意引起他们对贴在香蕉上的代码的注意：你们看，这有机香蕉的代码是#94011，是5位数，第一位数字是9，这就代表“有机”。几位吃货同事吃完“有机香蕉”，纷纷表示：有机香蕉真好吃！

吃完假的有机香蕉，我们又海阔天空地开聊了。过了一会，我对几个吃货说：你们又饿了吧？来，我请你们吃非有机香蕉（其实这次是真的有机香蕉）！我又有意引起他们对贴在香蕉上的代码的注意：你们看，这非有机香蕉的代码是#4011，这个是4位数，所以就代表“非有机”。这些吃货吃完这挂香蕉，有5个人说第一挂香蕉（他们以为是有机），实际上是有机（真的有机香蕉）好吃！

所以说，味道这个东西，完全要看个人的舌苔和心理暗示了。老张觉得好吃的东西，老李很可能觉得很难吃，反之亦然。举个极端的例子，很多人

讨厌吃鸡屁股，但有人就特爱吃，还美其名曰“七里香”。我有一个亲戚就喜欢喝酒的时候吃七里香。他把鸡屁股放入嘴里之前，还要念念有词：没有七里香，喝酒就不香！因此，关于有机蔬菜味道是不是更好，就像争论所有其他食品的味道好坏一样，争到天空露出鱼肚白也不会有结果，大家还是早点洗洗睡了吧。

四、有机蔬菜总不是转基因的吧？

有人非常害怕转基因植物。这部分人购买有机蔬菜的一个原因，就是避免自己和家里人吃转基因食品。其实，美国市场上的转基因蔬菜不多的。已经商业化的转基因蔬菜有西葫芦(zucchini)、黄皮西葫芦(yellow squash)、黄豆和玉米。市场上曾经有过转基因的西红柿，但现在没有了。而咱们老中吃的最多的叶菜(如青菜、白菜和菠菜)根本就没有转基因的，因为这些蔬菜的市场太小，不值得大公司去转基因。

总而言之，有机蔬菜不比非有机蔬菜更健康，营养也难说更丰富，味道也不见得更好。谁想买有机蔬菜，那当然没问题，这完全是个人的选择，只是不要误认为有机蔬菜有多好多好的，不要神化有机蔬菜。就我自己的观点，我去买菜的时候是不看有机不有机的。我看什么蔬菜新鲜，什么蔬菜便宜，就买什么蔬菜。不管是有机蔬菜还是非有机蔬菜，买回家之后多洗几次，两者是没有区别的，都是很健康的。蔬菜是个好东西，一定要多吃。不光是大人要多吃，小孩也要多吃。



川菜老字号，服务印城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

新菜谱

买卖
新房·旧房·投资房

买地·建高档住宅

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

Talk to Tucker REALTORS

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

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问询。
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