

巴黎春天有点冷，李娜法网惨败

【本报体育记者 雷震 报道】27日的巴黎刮起阵阵的冷风，法国网球公开赛继续进行首轮争夺，女单2号种子李娜不幸成为冷门的受害者。她在面对本土新秀梅拉德诺维奇时，三盘告负，职业生涯首度在巴黎一轮游。

尽管21岁的梅拉德诺维奇世界排名在百名开外，但法国小将体力充沛，战术全面，拿到过大满贯混双冠军，实力不容轻视。而身为2号种子的李娜在当天比赛中表现明显慢热，首盘比赛，她在1:3落后的情况下连续追分，并在5:4后拿到两个盘点。但最终却是利用主场气势的梅拉德诺维奇以7比5取胜。李娜以6:3扳回一盘后未能趁胜追击，反倒是本土小将越战越勇。在决胜盘以6:1爆冷获胜。李娜全场比赛送出37个非受迫性失误，比对手整整多了12个。而且在关键分上，李娜更是缺乏韧劲和斗志，最终在一片惊讶声中法网首次首轮出局。

李娜赛后表示，当天不论对手是谁，她都会把胜利双手奉上。输球后，李娜的教练卡洛斯-罗德里格斯罕见的公开表示不满，他表示，李娜的心思完全不在球场上，根本不知道她在想什么，“我们制定的比赛计划，但是她完全没有执行。她根本没有在球场上去拼，这是一种非常不职业的表现。现在的李娜配不上做世界第二，更别提争世界第一了。”

李娜是今年的澳网冠军，她在法网未能取得开门红，而男单冠军瓦林卡也是首轮爆冷出局。澳网冠军在法网双双首轮出局，这也是大满贯史上头一次。李娜输球后不久，彭帅也首轮遭到淘汰，这样本次参加法网正赛的四位中国球员郑洁、张帅、李娜和彭帅全部首轮出局，巴黎的春天，对两位澳网冠军和四朵中国金花，都比较寒冷。



左图：东道主黑马庆祝爆冷；右图：李娜惨败。（摘自网络）

谈谈紫外线

邓世午（波士顿）

最近无意中看到了比尔盖茨的一幅“标准像”。像片中的比尔盖茨，笑容可掬，面目慈祥，和蔼可亲，端端正正一个大善人的光辉形象。不过，他形象光辉的脸上却皱纹密布，既深又多，简直可以用“沟壑纵横”来形容。除了皱纹，他脸上还有不少棕色斑点。而由于这些皱纹和色斑，世界首富看起来真是垂垂老矣。出于好奇，我查了他的年龄，原来他出生于1955年10月，比我年龄还小一岁有余。我长的就够老的了，没想到世界首富看起来比我还要老。这真叫“天外有天，山外有山”。

又是一个偶然的机会，我看到了美国另一家著名公司的著名执行长的照片（记得不是谷歌就是苹果），该执行长同比尔盖茨年龄相当，老态也相当（恕我忘记名字了）。

为什么会这样？我只能猜测是由于美国人热衷于日光浴，错以为日光浴好处多多，却没想到日光中的紫外线会给他们皮肤带来不可逆转的伤害，等到皮肤老化后，已经无力回天。

不得不谈谈紫外线的伤害了。紫外线，大多数人都耳熟能详，但又知之不详。紫外线主要来自太阳辐射，是太阳光谱中波幅较短的某一段的光线，人眼看不见。紫外线分三种，有紫外线A，紫外线B和紫外线C。据说紫外线C由于地球大气层的保护而无法到达地球表面，可以忽略不计，紫外线A和B可以用来杀菌消毒（晒太阳可以杀菌消毒即为一例），但是它们也可以对皮肤造成不可修复的伤害。

有数据说，人类皮肤百分之九十以上的损伤源于紫外线。损伤的表现是太阳斑和皮肤老化，松弛，下垂，失去弹性。严重的损伤可以导致皮肤癌。

据统计，美国每年有200万人诊断出患有皮肤癌。每年新增的皮肤癌病例比乳腺癌、前列腺癌、肺癌和直肠癌加起来的总数都要多。在过去30年中，罹患皮肤癌的人数超过了所有其他癌症病人的总和，每5位美国人中就有一位会得皮肤癌。而在65岁之前，有40-50%的美国人会得皮肤癌。从1992年到2006年，非黑色素瘤皮肤癌的病患增加了77%（关于皮肤癌数据请参阅http://www.skincancer.org/skin-cancer-information/skin-cancer-facts）。

为什么得皮肤癌的人越来越多？我的理解是由于大气层遭到污染和破坏，对于紫外线的过滤和反射能力有所减低，因而造成过量的紫外线穿透大气层，从而伤害地球的各种生物，尤其是没有了天然皮毛遮盖的人。

当然，我只是猜测而已。

统计数字不容易受到重视，要说明当前紫外线的伤害，还是说说我自己的经历和感受吧。

那还得从40多年前的1970年说起。当时我在安徽肥东县的老家务农。我们家乡最忙的月份是阳历的3月和8月。3月是插秧的季节，8月是收获水稻的季节。3月白昼已经很长，但是天气还很冷，在田里干活时，无论男女老少，上身都穿着很厚的上衣，甚至棉衣。8月份则是另外一种景象：男人都光膀子干活，因此，说到紫外线，最好以8月的大忙季节为例子。

8月份的生计主要是靠8月份把水稻抢收回仓，因此很早就下地。记得我们每天天不亮就起床做饭，一年里唯有这一段时间可以早餐就有干饭吃。所谓闲时吃稀，忙时吃干，即此之谓也。

戴着草帽，拿着镰刀下地时，常常是天还没有亮，等走到地头，才勉强看得见曙光，然后就开始了漫长的一天时光。从凌晨到中午，至少有7-8个小时的时间，就那么面朝黄土（其实是面朝浅水）背朝天地割呀割。腰酸腿疼就不用说了，太阳的暴晒也很厉害。男人统统光膀子，无一例外。在烈日烘烤下，汗水流了一层又一层，太阳又一层一层地把汗水晒干。待到晚上回家时，毫不夸张地说，个个男人背上都是一层白花花的盐末子，用手一划拉，盐末子就扑扑簌簌地往下掉。

收割的季节少说也得十几天，而暴晒的日子远不限于收割的季节。可以说，从春耕大忙，到8月收获，再到种第二季稻，种小麦，红薯，蔬菜，甘蔗，等等，一直忙到开始结冰了，才能闲下来。算起来，除了下雨天，几乎天天在地里忙，那么长期的暴晒，大多数人都晒得黝黑黝黑。

但是，就是这样暴晒，也没听说谁被紫外线灼伤了，至于皮肤癌，就更闻所未闻。当然，也有人被晒脱皮，但脱皮归脱皮，烧伤归烧伤，脱皮不等于烧伤。我自己也被晒得脱过多次皮，但从来就没有被烧伤过，一次也没有。

这样看起来，中国的紫外线，准确地说，是中国40年前的紫外线，要远比美国当今的紫外线温柔可爱。

何以见得？不久前去加州，在室外游泳池里只不过泡了2个小时，回到家里，肩膀上和前胸通红一片，又痒又疼，显然是被烧伤了。

论者也许会说，那是因为游泳时更容易受到紫外线的伤害，因为水可以反射紫外线，因此在水中或者湖边海边，紫外线的强度会增加。这样说是有一定道理，但是，需要说明的是，我当年在家乡收割水稻时，几乎每天都要跳到田头的水渠里无数次降温，也没有因此造成皮肤损伤（家乡的水渠无处不在）。

所以，即便在国内不怕紫外线的人，到了美国也不能不防。从前不怕太阳晒的人，现在也不能不防。因为现在工业发达，保护地球的大气层可能已被破坏得太严重，虽然各个家庭的小环境越来越宜居，似乎整个地球这个大环境却越来越不宜居。还有一种可能性是，美国国土上空的大气层遭到破坏的程度，要比中国的更严重（这只是我的猜测，读者谅之）。

难怪美国的皮肤科大夫，都会谆谆告诫人们要使用防晒霜。纽约一位著名的皮肤科大夫Ellen Marmur在她关于皮肤护理的书中说，假如您任何护肤品都不愿意用，您至少应该使用防晒霜；假如您只能使用一种护肤品，其他概不使用，那唯一的一款护肤品，应该是防晒霜，而不是其它。她的基本逻辑是，你如想呵护你的皮肤，首先要保护它免受伤害，若等到太阳光已经对皮肤造成伤害之后，再去涂抹润肤霜，是舍近求远，事倍功半。

说到防晒霜，人们也许会想到防晒霜的商标上所注明的SPF指数，俗称防晒指数。防晒指数说的是该款产品帮助你的皮肤抵抗紫外线的的能力，而这种能力的大小取决于你的皮肤对紫外线的天生抵抗力。比如说，不用防晒霜，你在太阳下面晒20分钟，皮肤就会发红，那么，涂抹足量的SPF15防晒霜可以使你的皮肤在同样强度的太阳下面防晒时间增加15倍，也即300分钟。需要说明的是，这种防晒指数只是一个理论上的数字，防晒霜的效用受到各种因素的影响，比如出汗，游泳的冲刷，使用的足量与否，肤色，等等。最常见的问题在于用量不足，不能有效防止紫外线的伤害。

据我的观察，华人女子对于保护皮肤所下功夫远远不如韩国和日本人。年轻人的皮肤好，还看不出华人女性和韩国、日本女性和在皮肤上有什么不同，但是到了中年以后，这种差别就日趋明显。您只要到中国超市和韩国超市里观察一下女人的肤色，特别是中老年妇女的皮肤状况，就可以感受到这种差别。

因此，我要呼吁中国的女子，护肤要趁早。不要等到紫外线已经给肌肤造成了不可挽回的伤害之后，才想到护理肌肤。不要象一根蜡烛，为这个家庭烧尽了自己，到头来什么也没有落下。

特别是在美国的紫外线如此厉害的情况下，就更有理由保护好自己皮肤，让自己的美丽潇洒和万方仪态为我们华人群体多保留一些光彩。

体育简讯

本版体育记者：雷震

步行者击败卫冕冠军热火

NBA进行东区决赛，东区头号种子印第安纳步行者队28日在主场以93:90击败卫冕冠军迈阿密热火队，在七战四胜的系列赛中将总比分扳成2:3。

中国羽毛球男队终结五连冠

羽毛球汤姆斯杯23日爆出大冷门，中国羽毛球男队0:3被日本队淘汰，五连冠遭到终结，12年来首次无缘决赛。最终日本队3:2战胜马来西亚队，史上首次夺得汤姆斯杯冠军。

另，24日在印度新德里进行的尤伯杯决赛中，中国羽毛球女队以3:1击败日本队，实现尤伯杯两连冠。

华裔女孩高尔夫球场创历史

11岁的华裔女孩露西·李(Lucy Li)19日创造女子高尔夫球历史，她在资格赛中，两轮分别打出74杆、68杆的佳绩，以7杆优势胜出，通过了今年美国女子公开赛的参赛资格，成为美国女子高尔夫公开赛史上最年轻的参赛选手。

中国女足越南获亚洲杯季军

女子足球亚洲杯25日在越南结束，在三四名的争夺中，中国队凭借杨丽补时头球以2:1击败韩国女足获得了季军。这也是中国女足继2001年后第二次获得该项赛事的第三名，日本女足以1:0战胜卫冕冠军澳大利亚队，首次夺得亚洲杯冠军。亚洲杯前三名的球队将获得明年参加加拿大女足世界杯的资格。

多诺万无缘巴西世界杯

巴西足球世界杯在即，美国队主教练克林斯曼23日公布了参加巴西世界杯的23人大名单，在这份名单中，美国队史上最佳射手多诺万无缘世界杯。32岁的多诺万参加过三届世界杯，代表美国队参加了156场比赛，攻入57球，是美国足球的象征性人物，不过他的膝伤让其状态大打折扣，克林斯曼此番顶着巨大压力摒弃名将，而是带上其他四名状态更好、更年轻的前锋去巴西。

欧冠联赛

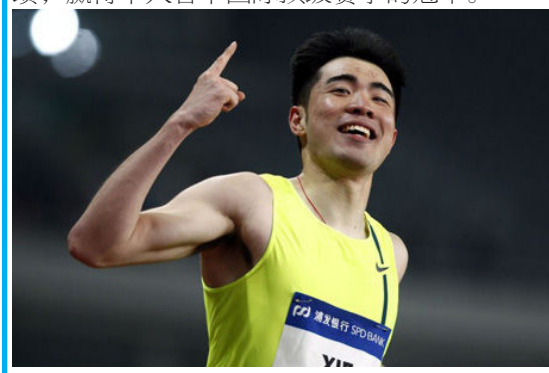
万众瞩目的欧冠联赛决赛24日在葡萄牙里斯本光明球场打响，在一场“马德里德比”中，皇家马德里队凭借拉莫斯第93分钟的压哨进球，在90分钟和马德里竞技队战成1:1平。加时赛后，贝尔、马塞洛和C罗连入三球帮助皇马以4:1取胜，夺取队史上第10座欧冠奖杯。

中国男足：从心开始

中国国家男子足球队27日公布了6月份三场热身计划，这将是新任主帅佩兰重组国足后的首次亮相。中国队的主题定为“从心开始”，他们将在6月18日和22日分别在沈阳和济南对阵马其顿国家队，然后6月29日在深圳与马里队交手，备战明年的亚洲杯。

刘翔后继有人：谢文骏获得国际田联钻石赛110米栏冠军

国际田联钻石联赛上海站18日爆出大冷门，在高手如林的男子110米栏决赛中，上海小将谢文骏力压各路名将，跑出了13秒23的成绩，赢得个人首个国际顶级赛事的冠军。



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

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询问。
The policy (and prospectus) 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