

# 巴西世界杯，世界为之疯狂

【本报体育记者 雷震 报道】6月12日是巴西的“情人节”，也是第20届世界杯在巴西揭幕的日子。12日中午在巴西圣保罗市伊塔盖拉球场，“自然”、“人类”的陪伴下，“足球”的主题隆重登场，成为一个月全世界的主题曲。

历时25分钟的开幕式演出以“自然”、“人类”和“足球”为主题，之后的揭幕战中，巴西队以3:1力克克罗地亚队。足球在巴西达到了最炙热的程度，巴西政府规定，有巴西队的比赛日，全国放假。世界杯于12日至7月13日在巴西的12座城市举行，32支球队，64场比赛，为期一个月的足坛盛宴，让全世界的足球迷为之疯狂。

而比赛本身也精彩异常，揭幕战以4粒进球开始，世界杯的进攻狂潮便一发不可收拾。德国4:0血洗葡萄牙，荷兰5:1大胜卫冕冠军西班牙。32秒，巴西世界杯的最快进球是由美国队长邓普西打进的。截至16日，五个比赛日的14场比赛中，各队已攻入44粒进球，只有一场0:0，场均进球多达3.1个。近20年来世界杯进球数一路下滑，在南非世界杯触底（场均2.27个）后，本届世界杯终于大幅反弹。

世界杯是全世界球迷四年一度的盛大节日，高进球率让球迷大呼过瘾，赞助商喜上眉梢，国际足联长舒口气，希望这份精彩能够延续到最后的冠军决赛。



## 体育简讯

本版体育记者：雷震

### 无缘世界杯的国足在忙什么

世界杯激战正酣，而无缘世界杯的中国国家男子足球队也没闲着，他们18日和22日分别在沈阳和济南与马其顿国家队进行两场国际A级比赛，此外还将于29日在深圳与马里队进行第三场国际比赛。这是国足新帅、法国人佩兰上任后第一次带队公开亮相。

### 阿里巴巴入股广州恒大

国内最大电商阿里巴巴集团5日出资12亿元入股广州恒大足球俱乐部并持有50%股份。对足球近乎一窍不通的马云扬言用互联网方式、以“外来人”身份“搅局”中国足球。

### 国王队再次问鼎斯坦利杯

NHL洛杉矶国王队13日以3:2击败纽约巡游者队，夺得本赛季北美职业冰球联赛(NHL)冠军，这是国王队最近三年第二次问鼎斯坦利杯。

### 舒马赫返回瑞士

16日据法国媒体报道，前车手舒马赫不再处于昏迷状态，并已经离开法国，回瑞士接受进一步的治疗。去年底，曾七次夺得F1冠军的舒马赫在法国梅里贝勒滑雪场滑雪时发生意外，头部与岩石相撞，伤势严重陷入昏迷状态。

### “海霞组合”法网夺冠

法国网球公开赛8日进行女双决赛，“海峡组合”彭帅/谢淑薇以6:4、6:1战胜意大利组合，荣膺冠军。这是彭帅/谢淑薇继去年温网夺冠后，第二次获得大满贯赛事的女双冠军。男单决赛中，世界第一纳达尔第九次获得男单冠军，而女单冠军被俄罗斯的莎拉波娃夺得。

### 中国32选手战印度尼西亚羽毛球公开赛

印度尼西亚羽毛球公开赛17日在印尼首都雅加达开幕，中国队共派出32名选手参赛，五次世锦赛冠军林丹因为排名较低没有报名参赛。

# NBA总决赛落幕，马刺4-1战胜热火

【本报体育记者 雷震 报道】NBA马刺队15日在圣安东尼奥主场以104:87打败卫冕冠军迈阿密热火队，以4:1的总比分成功复仇，时隔七年夺得球队历史上第五座总冠军奖杯。

马刺的“GDP”组合老当益壮，得分全部上双，“G”吉诺比利19分，“D”邓肯14分和8个篮板，“P”帕克16分。而热火“三巨头”中只有詹姆斯的31分和10个篮板够得上巨星水准，波什拿下13分，韦德只贡献11分。

总决赛群星荟萃，而马刺年仅22岁的前锋莱昂纳德却大抢风头，当日的封冠战，莱昂纳德砍下22分和10个篮板，之前在迈阿密打的两场球，他分别轰下10分和29分，并在防守端抑制了詹姆斯，帮助马刺携两场大胜而归。莱昂纳德最终捧得了总决赛最有价值运动员(MVP)称号，成为自邓肯1999年以来，联盟最年轻的总决赛MVP。

总决赛第五场，马刺开局一度落后16分，但主教练波波维奇一番“不要重蹈去年总决赛覆辙”的话让球员惊醒，他们半场以47:40反超，第三节攻势如潮，一度领先21分。此后马刺多次遏制住热火的反扑，让总冠军归属在第四节后半段失去悬念。最后阶段，“GDP”相继被换下场，接受全场球

迷的热烈欢呼。他们与队友紧紧相拥，季后赛历史上，三人联手创造了117胜的伟业，38岁的邓肯眼含热泪。而从1996年至今的18年马刺生涯中，主帅波波维奇拿到了自己的第五座总冠军奖杯。

今年在圣安东尼奥，有一句标语“Built not Bought”(构建而非购买)。与热火招来詹姆斯和波什，聚齐“三巨头”后迅速夺冠不同，马刺的核心阵容基本由自己挑选培养，尽管没有收获立刻夺冠的短期效应，但他们在NBA激烈的竞争程度下还能保持数十年如一日般的稳定，堪称传奇。

此前波波维奇曾表示，一旦邓肯退役自己已马退休。一起共事15年，两人的关系就



狂欢吧，少年！

像父子一样亲密无间。而热火的“三巨头”龙头詹姆斯在夏天将再次面临续约还是签新约走人的抉择。2013-2014年NBA赛季就此结束。

## 喝酸奶时间有讲究

酸奶已经成为人们不可缺少的美食，它具有促消化的作用，并且还有补钙的功效，酸奶什么时间喝最补钙呢？

### 晚上喝酸奶最补钙

虽然牛奶中也含有很高的钙，但与其比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是，中医建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。

**原因：**1.晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。2.晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少。

**小贴士：**晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害，喝完应及时刷牙或漱口。另外，如果在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道排空，酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出，饭后喝则可减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收。

### 午后喝酸奶防辐射

对于那些吃完午餐就坐在电脑前不再活动，每时每刻笼罩在电磁辐射中的上班族来说，利用午饭的时间喝一杯酸奶，对健康非常有益。另外，午后喝酸奶，还可以缓解紧张的心情以及工作压力。

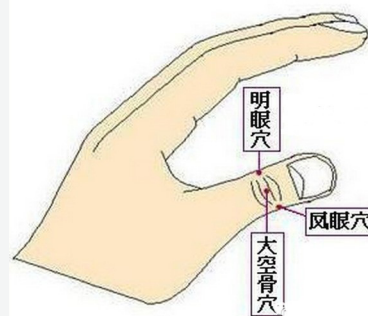
**原因：**1.有研究指出，维生素B能够提高人体抵御辐射损伤的能力，作为富含B族维生素的酸奶正好发挥这种优势。酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用。2.酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫等有很大的帮助。经过乳酸菌发酵，酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离酪氨酸的含量大大提高，吸收起来也更容易。午饭后或午后喝一杯酸奶，可以让上班族放松心情，在整个下午都精神抖擞，更利于



于提高工作效率。  
**小贴士：**喝酸奶应少量多次，不但效果更好，还能避免食用过多造成肠胃不适。要注意的是喝完酸奶一定要记得漱口，否则酸奶中的酸性物质及乳酸菌会影响到牙齿健康。

(来源：《科技日报》)

## 恢复视力的奇穴



这是一位60多岁老先生的经验，他原有老花及近视，做这个穴道按压半年后去验视力已达1.2，现在他已不带眼镜。有空就按压明眼穴。工作离不开电脑的人更需要这个妙方！

在我们的拇指上有三个相邻的穴道，分别是明眼、凤眼、大空骨(如上图)。明眼、凤眼能够改善眼睛疲劳和急性结膜炎，大空骨则可改善一切有关眼睛的症状。平时眼睛容易疲劳的人，每天要刺激这三个穴道两次。

刺激的方法是，用另一手的拇指和食指夹住，以拇指的指甲分别对着三个穴道施予刺激，只要以稍微感觉到疼痛程度的力气来指压即可。

这是项简单的按摩方法，当工作的休息时间，或是等车的空档，任何时间均可自行操作。眼睛疲劳往往不容易入睡的人，如果施予上述的刺激来消除眼睛的疲劳，便可轻易入睡，以上的方法还可以抑制老人性的白内障。

(文章摘自网络)

**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

**買賣**

新房·旧房·投資房·買地  
建高檔住宅

張祎  
TALK TO TUCKER REALTORS

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

**诚信地产**

張曉黎  
Liz Zhang  
房地產經紀人

精通地產, 投資, 管理.  
法拍屋買賣, 房屋租賃.  
臨時住宿, 學生公寓.

**317-258-8258**  
傳真: 317-705-0923  
Email: zhang\_liz@yahoo.com

**童氏提琴**  
印城唯一華人琴行  
價格最優·服務最佳  
9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46074  
By Appointment Only

**大中小提琴**  
購買(低於市價30-50%)  
月租(\$12/月起, 第一月免租金)·修琴  
317-918-1688  
cello@indy.rr.com

**調琴師**  
John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net

- 持調琴專業證書(2000年)
- 十年調琴經驗
- 收費合理

**FARMERS** The Lilly Zhang Agency

朋友, 您辛苦掙來的財產有沒有得到保障, 請讓我來確保您的財產安全。今天就請您撥打免費電話問詢。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐館·商業·汽車·房屋·醫療·人壽·養老金

Lilly Zhang **317-629-7321**  
多年人壽保險經驗

Farmers Insurance, 8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600, Indianapolis, IN 46250  
www.farmersagent.com/lzhang1