

NBA全明星赛热闹中落幕

【本报体育记者 雷震 报道】NBA全明星赛14日在加拿大的多伦多结束，西部明星队以196:173击败东部全明星队，雷霆队的韦斯特布鲁克砍下31分，卫冕全明星赛最有价值球员。

这是NBA全明星赛首次在美国本土之外举办，也是历史上总得分最多的一次。去年321分是全明星历史之最，今年369分又刷新了纪录。

步行者球星乔治为东部砍下41分，距离张伯伦全明星单场最高的42分只差1分。本届是湖人球星科比布莱恩特的最后一次全明星赛，他得到10分。骑士球星詹姆斯得到13分，超过科比成为全明星得分最高的球员（291分），而科比的全明星得分纪录则停留在290分。

由于历届NBA全明星赛的防守力度不够，更像是表演赛。但之前的专项比赛却是异常激烈，打出了全明星的风采。

技巧挑战赛，顾名思义就是比技巧，而这方面，往往是小个子后卫球员的擅长，但本届技巧挑战赛，选秀状元、76人大前锋唐斯却意外拔得头筹。他在和凯尔特人后卫托马斯的终极对抗中，两人基本全程并驾齐驱，唐斯率先命中三分球，险胜夺冠。

三分球大赛，谁都以为这项比赛的冠军非勇士队的神射手库里莫属。库里在决赛中投进23分，眼看胜券在握，谁知压轴出场的队友汤普森最后五个彩球全部命中，以27分反超库里赢得了冠军。

本届的扣篮大赛可谓精彩绝伦，决赛由卫冕冠军拉文和魔术队的戈登两人轮番上阵。戈登第一扣从自旋转的吉祥物手中接过球，空中转体单手暴扣得到满分50分，而拉文不甘



戈登双腿越过吉祥物扣篮（摘自网络）

示弱，一个类似的动作也得到50分；戈登第二扣双腿跃过吉祥物，换手扣篮再得满分，而拉文第二扣则踩在罚球线上起跳扣篮也得到满分。这样两人进入加赛。加赛第一轮两人又是进账50分不分上下。第二轮加赛，这次戈登采用空中折返换手扣篮得手，得到47分，而拉文则在罚球线过一步处腾空胯下换手扣篮得手，这个动作让评委再度给出50分满分，拉文终于卫冕成功。

热闹的多伦多NBA全明星赛就此结束，明年下一届全明星赛将在夏洛特举行。

体育简讯

本报体育记者 雷震 整理

步行者赛况

NBA半程结束，步行者队19日开始，以连续三个客场之旅开启后半程的征途。

吴亦凡首次参加NBA名人赛

NBA全明星名人赛12日进行名人赛，加拿大队以74:63击败美国队。首位参加名人赛的华裔演艺明星吴亦凡得到6分和7个篮板。

野马队超级碗夺冠

NFL第50届超级碗7日结束。丹佛野马队以24:10击败黑豹队，队史上第三次夺冠。收视人数连续数年超过一亿。

20年前性骚扰案让大曼宁冠军奖杯蒙尘

超级碗夺冠，传奇四分卫大曼宁可以无憾退役。但他1996年在田纳西大学时的一起性骚扰诉讼案近日被重新提起，形象蒙尘。

第二届冬季青奥会

第二届冬季青奥会12日在挪威开幕，到21日的10天里，1100名14至18岁的青少年进行角逐。

奖金太低，严重影响积极性

人称“火箭”的斯诺克名将奥沙利文15日在威尔士公开赛，本来可以轻松拿下147分的满分，但却因奖金太低而自动放弃。

隔夜菜和腌菜的好处

彩烟游士（印第安纳波利斯）

我和很多朋友一样，经常吃隔夜菜。我有时带隔夜菜到单位当中饭吃，有时晚上回家热几个隔夜菜就算一顿晚饭。我吃隔夜菜，不是因为隔夜菜有什么好吃的，而是实在没有时间每顿都烧新鲜的饭菜。腌菜倒是我很喜欢吃的。我在自家后院种各种蔬菜，所以蔬菜收获之后就自己腌制雪里蕻和萝卜缨子。过一段时间就美美地吃一顿雪菜炒肉丝和梅干菜五花肉。

因为我不得不吃隔夜菜和喜欢吃腌菜，所以我多年来一直密切关注隔夜菜和腌菜对身体健康影响的研究。早些年，隔夜菜和腌菜被认为是不健康的食品，因为两者都含有较高的硝酸盐和亚硝酸盐。在一定的条件下，硝酸盐和亚硝酸盐在体内会转化成致癌物质亚硝胺，从而增加消化道肿瘤的风险。

最近几年的科学研究慢慢地颠覆了早先认为硝酸盐和亚硝酸盐有害的观点。越来越多的证据表明，食物中的硝酸盐和亚硝酸盐不仅安全无害，甚至对身体有很多好处。

不管是健康人还是患有心血管疾病的人，食物中的硝酸盐和亚硝酸盐对他们的心血管系统都有保护作用，亚硝酸盐还能缓和心肌缺血的症状。正因为如此，在食物中添加硝酸盐和亚硝酸盐，将有可能成为预防和治疗心血管疾病的一种新手段。

硝酸盐和亚硝酸盐除了有益于心血管之外，还有其他许多好处。在酸性环境下，亚硝酸盐可以杀死口腔和肠胃里的致病细菌，因此亚硝酸盐可能是人体自身免疫系统的重要一环。过去的观点是，硝酸盐和亚硝酸盐会增加消化道肿瘤的发病率，但近来的研究发现，食物中的硝酸盐亚硝酸盐含量和消化道肿瘤发病率之间并没有多大的相关性，食物中的硝酸盐甚至可以降低胃癌的风险。这一系列的研究结果表明，硝酸盐和亚硝酸盐的好处大大超过了它们的潜在风险。所以，食品中的硝酸盐和亚硝酸盐不仅不危害健康，而且是有益于身体健康的重要营养成分。如果你还是因为硝酸盐和亚硝酸盐的原

因而不喜欢吃隔夜菜和腌菜，那么，请你看看摄入人体内的硝酸盐和亚硝酸盐主要是从哪里来的。据估计，人体摄入的硝酸盐中，有80-85%的来自各种蔬菜。硝酸盐进入消化道之后，其中一部分被转化成亚硝酸盐。也就是说，不管你吃不吃隔夜菜和腌菜，每天都有一定的硝酸盐和亚硝酸盐被你吃到肚子里。何况，中国人爱吃的很多蔬菜（如莴笋、萝卜、白菜、甘蓝、菠菜、花菜、芹菜、韭菜等）含有很高的硝酸盐。一个人不吃隔夜菜和腌菜没问题，但不吃新鲜蔬菜是不可能的。既然你吃蔬菜（不管是生吃还是煮熟吃），那就摄入很多硝酸盐。既然摄入很多硝酸盐，其中的一部分硝酸盐就很快被转化成亚硝酸盐。既然硝酸盐和亚硝酸盐是生活的一部分，而且有许多好处，所以平时吃隔夜菜和腌菜的时候就不要纠结，要开心的吃。对健康来说，好的心情比什么都重要。

当然，人的饮食习惯是慢慢形成的，不



能也不应该因为硝酸盐和亚硝酸盐有些好处，就特意把当天烧好的蔬菜放到第二天才吃，或者原来不喜欢吃腌菜，但现在开始天天逼着自己吃腌菜。看了这些最新的研究发现之后，我是这样思考和打算的。等我有钱的时候，我就雇一个大厨给我做饭，每顿都吃新鲜的。隔夜菜即使有好处，我也扔了不吃。不过，我会吃更多的腌菜。我会要求大厨给我腌雪菜、腌白菜、腌青菜、腌莴笋、腌黄瓜、腌芥菜，所有能腌的蔬菜都要给我腌。这样我就会吃得很健康，吃得很开心，再喝点小酒，小日子就会过得很美好。

環球提琴 印城唯一華人琴行
价格最优·服务最佳

大中小提琴
317-918-1688
globalviolins@gmail.com
9561 Valparaiso Court
Indianapolis, IN 46268
By Appointment Only
购买 (低于市價 30-50%)
月租 (\$12/月起, 第一月免租金)·修琴

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

- 持調琴專業證書(2000年)
- 十五年調琴經驗
- 收費合理

律師事務所
LEWIS KAPPES
ATTORNEYS AT LAW

資深移民律師
Thomas R. Ruge (truge@lewis-kappes.com)
Steven L. Tuchman (stuchman@lewis-kappes.com)

2500 One American Square
Indianapolis, Indiana 46282
bvl@lewis-kappes.com
www.lewis-kappes.com

317-639-1210
www.lewis-kappes.com
代辦各類移民個案

綠卡·工作准許證·庇護·遞解出境
H1B簽證·受聘移民簽證·勞工卡·公民入籍
親屬移民簽證·及其他類別簽證

其他法律服務: 設立新公司·房地產買賣
遺囑及遺產安排·民事訴訟·勞工及僱傭法等

我們有通曉廣東話、普通話的職員提供翻譯服務
歡迎預約諮詢面談
We speak Spanish, Mandarin/Putonghua/Cantonese, and Danish.

百惠地產及保險代理

提供地產·保險及理財的全面服務

Best Value Realty & Insurance Agency

房屋商舖買賣·新屋建造·商業租約
汽車·房屋·商業·人壽保險年金·
子女教育基金·退休計劃·理財分析

歐陽慧卿
印州獨立房地產經紀人
保險從業員

317-345-3153 (粵); 765-702-3274 (英); 317-414-3218 (國語)
傳真: 317-776-2332; kyan88@comcast.net

房地產經紀人
房地產投資顧問
商業地產租賃及購買談判專家

Cell 317-652-9508
Office 317-721-5656
mabel.liu@gmail.com

劉洋 MBA
Mabel Liu
Vital Equity Realty

全心、全意、全職為您的夢想服務

誠信地產
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

www.chatimeindy.com Facebook: Chatime Indiana

Chatime
珍珠奶茶

全球連鎖 印州第一家
珍珠奶茶 爽口又爽心

Castleton Square Mall (Near Macy's Entrance); (888) DOT-BOBA (888-368-2622)

Asian Cuisine
9516 Haver Way
(東亞超市旁)
Indianapolis, IN 46240
電話: 317-848-8802

牛刀肉削面·紅燒獅子頭·炸醬面
星期一至星期六: 11 AM - 9 PM, 周二休息
周日: Noon - 8 pm

魚香茄子
刀削面

www.AsianCuisineIndianapolis.com
Find us on: Yelp | Grub Hub | Eat24

Asian Snack
天津小吃

牛肉面
韭菜盒子
天津煎餅

317-297-1072
3605 Commercial Dr. (in Saraga)
Indianapolis, IN 46222-1681