CBA风云

高速男篮主场106:88轻取八一队

比赛无悬念 高朋抢风头

□ 本报记者 王 建

赛前大家便预料这场比赛没有什么悬念，果不其然。12月7日晚，山东高速男篮主场106:88轻取八一队，送给对手13连败。

八一队本赛季至今未尝胜绩，排名倒数第一，用球队主教练和球员的话说，球队现在空前困难。面对这样的对手，高速男篮用了一个全新的首发阵容，之前上场比较少的张庆鹏和张辉首发，利用这场比赛练兵的意图十分明显。

高速男篮没有使用最强阵容，八一队仍然没能制造出任何威胁，分差很快被拉开。八一队实力本来就不强，而且还阵容不整，内线尤其缺员严重，邹雨宸赛季报销，许钟豪这场也没有打。八一队主教练阿的江说，内线到了无人可用的地步，长时间四个外线带着一个内线打。高速男篮在内线完全占了上风，莫泰尤纳斯几乎无解，高速男篮的篮板球比对方多抢了23个。

上半场，高速男篮就领先了15分，下半场更是放开手脚来锻炼新人。久疏战阵的朱荣振登场。比赛还剩最后的3分半钟，潘宁出场。至此，高速男篮报名的12名球员全部获得了上场机会，有5人得分上双。

高速男篮的替补球员中，张庆鹏打得最好，这位老将投中了3个三分球，是高速男篮外线的主要火力点，15分的得分创下了他加盟球队后的最高纪录。张辉在进攻端的亮点不多，主要精力放在了防守上，早早四次犯规影响了他的出场时间。朱荣振打了10分钟，拿下5分，面对以强硬著称的八一队，身体对抗还是吃亏。

“赢下比赛的同时，尽可能让更多的球员上场，看看大家的表现。”高速男篮主教练凯撒在赛后表示。很明显，这两个目的都达到了。除了赢球和练兵外，凯撒还有一个要求——不要放松，“这种比赛很容易放松，我们赛前要求队员要紧起来，为下一场比赛做好准备。”尽管有要求，但大比分领先后，队员还是有所松懈，出现了一些不必要的失误。外援劳森罕见地两罚不中，整场比赛4投0中，1分未得。

这场比赛本身没什么悬念，但观众席上高朋满座，抢了场上的风头。NBA小牛队总经理小尼尔森和泰山足球队球员刘彬彬等人现场观战。因为丁彦雨航的关系，小尼尔森的出现最受关注。

今天夏天，丁彦雨航随小牛队征战了NBA夏季联赛，11场比赛场均能得到6.9分。他的表现受到了小牛队上下一致好评。小尼尔森曾表示，丁彦雨航打得很棒，甚至认为，丁彦雨航的起步比王治郅、姚明等前辈要好。但最终，丁彦雨航没能加盟小牛。小尼尔森表示，球队仍然在寻找下一个丁彦雨航。他此番来现场看球，意味着小牛队仍在关注着丁彦雨航。

当然，对小尼尔森的行动也没有必要过度解读，因为他最近频频在CBA比赛现场现身，之前曾观看了北京队和广州队的训练，这些只能说明小牛队开拓中国市场的愿望十分强烈。

对阵八一队，丁彦雨航其实没必要打太多时间。也许是因为小尼尔森的到来，凯撒给了丁彦雨航充足的表演时间，打了32分钟，拿下21分。丁彦雨航当晚外线手感不是太好，3分球7投仅1中，但多次打成2加1，还是展示出了超强的个人能力。

赛后，丁彦雨航和曾在小牛队打球、现任八一队助理教练的王治郅都上前与小尼尔森寒暄，引发围观，一度堵塞了通道。

丁彦雨航本就是场上的焦点，小尼尔森的到来，让丁彦雨航成为绝对的主角。赛后，八一队主教练也谈起了丁彦雨航：“山东队是强队，有很多优秀的球员，特别是丁彦雨航，这两个赛季表现非常突出，CBA应该有更多的球员像丁彦雨航一样担任主角，这个意义不同。”

➡12月7日晚，高速男篮球员丁彦雨航（中）在比赛中突破对方包夹。□记者 李 勇 报道

欧冠联赛 16强全部产生

英超历史上首次有5支球队晋级

据新华社巴黎12月6日电 2017-2018赛季欧洲足球冠军联赛6日结束了E组到H组的最后一轮小组赛较量，16支晋级淘汰赛的球队全部产生。利物浦主场以7：0大胜莫斯科斯巴达克，以E组头名的身份晋级。F组的曼城队本赛季欧冠全胜记录被终结，他们在客场以1：2不敌乌克兰球队顿涅茨克矿工。

3胜3平的利物浦位列小组第一，与积9分的塞维利亚携手晋级16强。以6分排名第三的莫斯科斯巴达克将参加欧罗巴联赛争夺。

继前一日的巴黎圣日耳曼后，曼城也没能延续本赛季欧冠的连胜记录。上半场顿涅茨克矿工球员伯纳德和伊斯梅利建功，“蓝月亮”仅由替补登场的阿圭罗在全场伤停补时阶段扳回一球。曼城拿到小组头名，赢球的顿涅茨克矿工也锁定16强席位。

G组中，本轮前确定小组头名的贝西克塔斯客场以2：1击败莱比锡。波尔图主场以5：2大胜法甲卫冕冠军摩纳哥后，收获另一张淘汰赛入场券。

已经从H组突围的托特纳姆热刺和皇家马德里均在主场取得胜利，两队经历了不同的取胜过程。热刺以3：0轻取希腊人竞技；皇马凭借马约拉尔和C罗的进球早早建立起两球优势，却被多特蒙德球员奥巴梅扬连入两球扳平比分，直到第81分钟巴斯克斯奉献制胜球，皇马才以3：2惊险胜出。

加上曼联和切尔西，英超历史上首次有5支球队闯入欧冠16强。西甲则有皇家马德里、巴塞罗那和塞维利亚小组突围。

欧冠联赛八分之一决赛抽签仪式将于11日举行，淘汰赛将于2018年2月13日拉开战幕。

战争剧《连环套》10日开播

于和伟王丽坤再演特工夫妇

□记者 陈巨慧 报道

本报讯 由于和伟、王丽坤、张志坚和郑晓宁等主演的战争剧《连环套》将于12月10日晚在天津卫视开播。该剧以武汉会战为背景，讲述了国共两党特工为了拯救武汉的无数民众，通过“谎言计划”拖延日军大规模进攻的故事。

于和伟饰演的中共地下党员孟庆凡，携带重要机密诱使日军放慢对武汉的进攻步伐。但这份假情报却还是遭到了日方的怀疑，为此布下“偷天陷阱”。由于这个人物一直在秘密执行任务，因此不能有大喜大悲的情绪表露，于和伟在诠释该人物时，都是靠眼神和气场来传递信息，不经意间流露出的眼神，会让人不寒而栗。

王丽坤扮演的马小茴是一位普通的播音员，阴差阳错地被卷入到这次计划当中，并被赶鸭子上架，临时安排假扮孟庆凡的妻子，但这个毫无地下工作经验的“菜鸟特工”却在执行任务的过程中不断制造各种麻烦，从而让这个“谎言计划”成为了一系列的连环套。

贺岁档影市大战一触即发——

名导名编拼新作 情怀奇幻加欢乐

直击看点

□ 本报记者 陈巨慧

贺岁档影市大战一触即发。不仅冯小刚、陈凯歌、徐克、成龙四位华语电影重量级人物将分别带自己的新作《芳华》《妖猫传》《奇门遁甲》《机器之血》同场较量，IP改编大电影《心理罪之城市之光》、吴君如导演处女作《妖铃铃》、青春片《假如王子睡着了》《解忧杂货店》也拥有众多拥趸。

冯小刚vs陈凯歌

从国庆档“改签”至贺岁档，由冯小刚导演，黄轩、苗苗等主演的剧情片《芳华》吸引了众多关注的目光。该片根据严歌苓同名小说改编，以1970至1980年代为背景，讲述了在充满理想和激情的军队文工团，一群正值芳华的青春少年，经历着成长中的爱情萌发与充斥着变数的人生命运故事。12月6日《芳华》在北京首映，收获一众好评。这部被誉为“情怀片”的电影质量究竟如何，12月15日影片上映后将交由更多观众来检验。

12月22日，陈凯歌继《无极》之后再度执导的奇幻电影《妖猫传》将与观众见面。影片由黄轩、染谷将太、张雨绮、秦昊、刘昊然、欧豪、张鲁一等主演。该片改编自日本奇幻文学大师梦枕貘的代表作《沙门空海之大唐鬼宴》，讲述了唐朝长安城接连发生妖邪灵异事件，诗人白乐天与僧人空海紧跟一只口吐人语的妖猫，联手探查一段被人刻意掩埋的真相浮出水面的故事，呈现了一幅妖怪、诗人、皇帝、贵妃共同交织的大唐盛世图。该片制作成本高达2.5亿元，制作精良，陈凯歌能否凭借此片一雪《无极》口碑扑街的前耻呢?

两部影片相隔一周上映，可视为冯小刚和陈凯歌两位大导演的正面交锋，但无论票房口碑谁高谁低，赢家似乎都是黄轩。是《芳华》中逐渐摆脱“高大上”标签的好人刘峰更触动人心，还是《妖猫传》中浪漫洒脱的诗人白乐天更潇洒自如？黄轩的表演值得期待。

徐克vs成龙

徐克和成龙均是香港影坛的大腕，此次相逢贺岁档也颇有看点。

将于12月15日上映的动作奇幻片《奇门遁甲》由徐克编剧、监制，袁和平执导，大鹏、倪妮、李治廷、周冬雨、伍佰、柳岩联袂出演。徐克与袁和平之前多次合作，拍出了《黄飞鸿》《黑侠》《蜀山传》等多部名作。《奇门遁甲》结合了匪夷所思的想象力、硬气十足的特效技术以及“袁和平式”精彩绝伦的打斗场面和“徐克式”的荒诞幽默。影片故事发生在一个妖孽横行、乱象频生的时代，世间即将面临惊天浩劫，为了世间安危，江湖上的神秘组织“雾隐门”挺身而出，其成员诸葛青云、铁蜻蜓等个个身怀绝技，新晋捕快刀宜长和身世不明的少女小圆也被意外地卷入这个组织，一行人的奇幻冒险旅程就此展开。

将于12月22日上映的《机器之血》是成龙主演、监制的科幻动作片，讲述了成龙饰演的林东为配合证人保护计划卷入了一件与自己无关的案件，成为无法掌控的巨大阴谋之下的牺牲品。多年以后，伴随着科幻小说《机器之血》的出版，当年卷入争斗的各方纷纷浮出水面。影片中，年过六旬的成龙将继续打斗，甚至打到了悉尼歌剧院的屋顶上。而罗志祥和欧阳娜娜的加盟也为该片增加了看点。

此外，另一部港片班底的贺岁喜剧《妖铃铃》将于12月29日上映。影片由陈可辛监制，是香港女星吴君如首次执导的影片。影片中，吴君如将与沈腾、岳云鹏、张译、papi、吴镇宇、方中信、焦俊艳、潘斌龙、阿如那、许君聪众星集体出镜，各出奇招，爆笑演绎“什么叫恐怖”。从恐怖氛围跨度到搞笑故事，在国产喜剧中还并未有人尝试过。

青春片vs大IP

火热的贺岁档，也少不了青春片的踪影。12月8日，由陈柏霖、林允和张云龙主演的《假如王子睡着了》上映，拉开浪漫的纱幔。作为迪士尼首部出品的华语爱情电影，该片自带浪漫梦幻基因，向中国观众诠释一个真实生活与温暖爱情相结合的童话般爱情故事。

根据东野圭吾小说改编的《解忧杂货店》将于12月29日上映。之前，日本电影版获得不少好评。由王俊凯、迪丽热巴、董子健等年轻演员主演的华语版，阵容相当“新鲜”，人气超高的主演或为影片带来高关注度与高票房。

此外，改编自雷米系列犯罪小说《心理罪》最后一部《城市之光》的大电影《心理罪之城市之光》，将于12月22日上映。该片由徐纪周执导，邓超、阮经天、刘诗诗、文淇等主演，讲述了神探方木抓捕高智商变态杀人犯的故事。作为一部IP改编作品，该片也备受拥“原著粉”的期待。

□新华社/欧新

《勇敢者的游戏:丛林决战》德国首映

当地时间12月6日，美国动作冒险电影《勇敢者的游戏：丛林决战》德国首映式在柏林举行，影片主演道恩·强森出席。

影片将于当地时间12月21日正式在德国上映，并将于2018年1月登陆中国内地。

羊走过的路，也是人走过的路——

春牧场

□ 李 娟

39

不但卡西的松胶是无限期使用的，她的一个泡泡糖也能一直没完没了地嚼下去(我之前认为泡泡糖是一次性的，嚼的时间久了会发硬)，直到不小心弄丢为止。每到那时，她会懊恼好几天。若是斯马胡力捡到的话，决不会还她，而是赶紧扔进自己嘴里。于是斯马胡力的泡泡糖会突然大了一倍，引起卡西的怀疑后，两人在花毡上打作一团。

至于我嘛，后来也渐渐打破了观念，学会了反复使用泡泡糖这一招。不过，我不嚼的时候一般都把它粘在指甲盖上。没办法，在深山老林里，泡泡糖这玩意儿实在太珍贵了，有钱都没地方买。虽然松胶可以代替，却远远没泡泡糖那么香甜，再说松胶也吹不出泡泡来。

在没事的时候，嘴里嚼个东西，腮帮子动一动，也是极大的慰藉啊。嚼到实在没法再嚼的时候，还可以用它粘掉身上的羊毛。奇怪，我又不放羊，怎么也整天浑身羊毛?

下面开始说泡泡糖事件。事件经过很简单：有一次吃拉面时，我吃出来一块煮得腻乎乎、软趴趴的泡泡糖！

然而这事却没有引起全家人太大的轰动，大家笑了一会儿继续吃。于是我也只好保持常态，心里反复默念：又不是没吃过她嘴里的东西，又不是没吃过她嘴里的东西，又不是没吃过她嘴里的东西……并微笑着把剩下的面统统吃完。

我每次吃完面后，总会把剩在盘底的那点儿汤也无限怜惜地喝尽。但那一天权衡再三，终于打住了。于是所有人的盘子里只有我的还剩一点儿汤。

自从那次泡泡糖事件后，每次卡西做饭我都盯紧了。偏偏她最喜欢的事情就是一边嚼泡泡糖一边揉面。后来又有一次被我逮到她把吐出的泡泡糖随手粘在桌子上切好的白菜旁边(我家没有菜板，直接在木桌上切菜)，差点儿又被席卷进当天的晚饭里。

恰好那天也是做拉面，妈妈笑着说，干脆把泡泡糖也拉一拉煮进锅里吧。

总有那么一些美丽悠长的下午时光，劳动告一段落，我们闲坐在花毡上聊天，翻影集。天气是少见的晴朗温暖。天空已经蓝了一整天了，只在中午最暖和的时候形成了一点点云。但是下午起了大风，又把天空刮得干干净净。我们望向门外，远处高耸的山石上，雪白的头山羊正站在那里远眺，纹丝不动。更远处森林蔚然，岑静凝重。

这时卡西突然说：“李娟，等你结婚了嘛，我要送你一只山羊！”

我连忙说“谢谢”，然后也许诺：“那么，等卡西结婚的时候，我就送……”停下来思考。

她期待了半天，不停地催：“什么?什么?”

我想了又想，最后才说：“要送很多很多的泡泡糖！”

卡西立刻大喊：“豁切！”

我又说：“一定要送很多很多，卡西天天嚼也嚼不完，卡西的老公天天嚼也嚼不完，卡西的公公婆婆也天天嚼，卡西的孩子们也天天嚼，卡西孩子的孩子也天天嚼……卡西三十岁了还在嚼，卡西五十岁了还在嚼，卡西八十岁了还在嚼，牙都没有了还在嚼……”

我边说边鼓着腮帮子模仿使劲儿嚼糖的神情。每说一句，卡西就“豁切”一声。好不容易等我说完了，她才说：“既然这样，等你结婚了，我就要送……”开始思忖。

我连忙说：“一只山羊就可以啦！”

馕的事

在昼长夜短的夏天里，规律的生活令大家的空闲时间突然多了起来。我们陆续完善着以毡房为中心，辐射半径为一百米的生活区(多么阔气)。斯马胡力一有空就在山脚下溪水边修补小牛圈。扎克拜妈妈则决定在山坡朝西一侧挖一个馕坑。

用馕坑打馕就方便多了，再也不用把锅盖、锡盆之类的器具围着火坑摆一圈，边烤边挨个揭开盖子查看进度，还得不时地挪换角度，免得一边烤煳了，另一边还是生的。

妈妈扛着铁锨沿着山坡上上下下走了好几趟，四处巡视，最后才选中了一块地方，挥起铁锨挖起坑来。

吃对少生病，病了这样吃——

你是你吃出来的

□ 夏 萌

7

对于这种高蛋白质而氨基酸不完整的植物，最好采用食物互补的方法，也就是说缺哪种氨基酸就寻找含这种氨基酸高的食物来搭配。在这里再叮嘱一句：豆制品不要单吃。

一般来讲，我们在计算蛋白质摄入量时有几个原则：

一看总能量：前面已经介绍了，蛋白质一般是占总能量的10%-15%，总能量需要越高，蛋白质需求也就越高。优质蛋白质最好占一半。

二看身体需求：低蛋白血症的患者、身体虚弱的人蛋白质的比例和计量都要相对多一些。

三看平时习惯：纯吃素的人在配置蛋白质饮食时比较麻烦，为了保证摄入氨基酸的比例与人体所需接近，要想方设法把几种互补的食物搭配在一起。

我曾经诊疗过一个患者，58岁，男性，身高178厘米，体重58千克，平时运动量很大，每天至少运动两个小时。他吃饭也非常讲究，绝对做到低脂低盐、少糖少油，人也不胖，却在一次体检中发现患了肺癌。他怎么也想不明白，自己的生活方式已经很科学了，怎么还会生病。

他挂了我的号来找我，想搞明白是不是因为自己的生活方式出了问题。

我给他算了一下，他一天实际摄入的优质蛋白是16克。大家知道他应该吃多少优质蛋白吗?

这位患者身高178厘米，标准体重是178-105=63千克。他比较消瘦，而且运动量较大。按照前面介绍的能量比例计算，以一个中等体力劳动者为参照， 每天应摄入的蛋白质为63×40×15%÷4=94.5克。

算出总量后，其中一半应该是动物蛋白(优质蛋白)，是47.25克，可实际上他每天只吃了16克动物蛋白，亏空31克。

于是我告诉他：“你的消耗很大。运动多的人能量消耗多，肌肉损伤大，修复的速度快，因此需要的磷脂、蛋白质、胆固醇以及铁、钙等营养素也要比正常人多。同时，油脂对人体也非常重要，维生素A属于脂溶性维生素，对上皮细胞的保护以及免疫系统十分重要，而脂溶性维生素必须在有油脂的环境中才能被人体吸收利用。肺癌不一定都是吸烟造成的，你看你不吸烟，不饮酒，坚持运动，但是缺乏人体最需要的各种营养素，而且蛋白质的摄入也与免疫系统功能强弱息息相关，所以你的癌症与你吃得不对有关。”

这个患者很聪明，马上问道：“我每天应摄入的47克动物蛋白质该怎么落实呢？”

我告诉他：“200毫升牛奶或者酸奶中含有6-7克蛋白质，1个鸡蛋中含有6-7克蛋白质，100克的瘦肉或者鱼中含有17-20克蛋白质。你可以每天吃两个鸡蛋+400毫升牛奶+100-150克肉类(包括各种瘦肉、鱼、虾等)。”

患者听了很吃惊，问：“这么多，正常人不是只需要一个鸡蛋和一袋牛奶吗？”

“你是患者，不是正常人。你平时营养已经很亏空，现在要迅速地补上来，尽快提高免疫能力，否则就没有机会了，癌细胞必须靠我们的免疫力压制下去。”

这位患者是个很自律的人，一旦明白其中的道理，就绝对会照着去做。后来我们一直保持着联系，他会定期复诊。发现肺癌后过了三年，他长胖了，体质明显变强。关键是这三年里，肿瘤没有复发。

如果蛋白质不是缺乏到很严重的程度，是很难表现出来的。通常有儿童生长发育迟缓、成人头发稀少干枯易断、人体代谢率下降、蛋白质类激素减少、新陈代谢所需各种酶的功能减弱等慢性表现，因为这些往往不以疾病的形式出现，很难引起人们重视。