

高速男篮今晚主场迎战浙江广厦

旗鼓相当 有得一拼

□ 本报记者 王建

打完八一队,又得了3天休整时间,山东高速男篮度过了一段轻松的时光。在密集的赛程中,这样幸福的日子是很难得的。接下来,“硬骨头”有不少,12月10日晚主场迎战浙江广厦,就是一场硬仗。

目前,两支队伍的战绩都是10胜3负,在积分榜上与江苏队和广东队并列次席。因此,这是一场“第一集团”内部的卡位战,胜利的一方会保住自己的位置,输球的一方排名肯定会滑坡。

优异的成绩反映出两队不俗的实力。高速男篮本赛季引进了6名新援,阵容的厚度得到大大加强,队里有丁彦雨航、劳森和莫泰尤纳斯这样的强点,各个位置的球员储备都很充足。相比之下,浙江广厦也不逊色。他们留用了上赛季表现出色的小外援福特森,又引进了希腊国手博洛西斯,两人都是CBA非常出色的外援。国内球员方面,浙江广厦有胡金秋和赵岩昊这对“双子星”,还有两位宝岛球员林志杰和刘铮。本赛季又崛起了孙铭,他和丁彦雨航一样,是中国男篮红队击败韩国队的主要功臣。可以说,不论是球员个人能力还是阵容厚度,两队都有得一拼。

对方不仅实力强大,而且近期势头很猛。上轮比赛,浙江广厦主场146:106轻取南京队,豪取四连胜,而主教练李春江表示球队只发挥了70%的水平。李春江这番话主要是指伤病影响了球队的实力,目前林志杰和赵大鹏有伤,浙江广厦的阵容还不完整。说到伤病,高速男篮这边也有大将受到影响。队长睢冉在与新疆队的比赛中脚踝受伤,缺席了主场与八一队的比赛,恐怕也很难赶上与浙江广厦的较量。睢冉如果打不了,谁来防守浙江广厦队的小外援福特森是一个问题。

以往,CBA选外援,往往是清一色的美国外援。到了这个赛季,情况有所变化,吹起了“欧洲风”。高速男篮和浙江广厦都是这股风潮的引领者,高速男篮这边有莫泰尤纳斯,浙江广厦那边有博洛西斯。与美国内线简单的粗暴相比,欧洲内线球员球风优雅,注重策应和整体配合,给人以不一样的感受。目前,莫泰尤纳斯场均22.9分11.3个篮板,博洛西斯场均20.4分9.5个篮板,可谓旗鼓相当,两人的对位是比赛的一大看点。

在与八一队交手时,高速男篮主帅凯撒就把目光瞄准了与浙江广厦队的这场强强对话。那场比赛,凯撒使用了一些平时上场不多的球员,大范围的练兵,同时又告诫球员们不能太放松,一定要紧起来,为的就是调整好队伍的状态,从而准备好与浙江广厦的比赛。

纵观两队此前6个赛季的常规赛交手,可谓平分秋色,都是主场取胜客场输球。就本赛季目前的形势看,浙江广厦是高速男篮的主要竞争对手之一,高速男篮要想压倒对手,首先要像过去一样捍卫自己的主场,然后争取在客场击败对手。

《勇士的荣耀》23日在济开战

□记者 常青 报道

本报济南12月9日讯 今天下午,记者从发布会上获悉,顶级搏击赛事《勇士的荣耀》济南站GOH羽量级金腰带大赛将于12月23日在济南奥体中心开战。

《勇士的荣耀》是世界自由搏击理事会在2016年推出的一档顶级自由搏击节目,同时也是世界格斗殿堂级别的高端赛事。本次活动,是《勇士的荣耀》首次来到山东。

发布会现场公布了由我国选手邱建良与其他三名欧洲选手组成的世界最强羽量级四人站对阵表,目前世界自由搏击羽量级排名第二的邱建良能否在济南斩获首条GOH金腰带值得期待。

据了解,此次大赛由山东高速文化传媒有限公司联手《勇士的荣耀》团队共同打造,旨在让更多的人了解搏击运动,让中国力量在齐鲁绽放。

《百日孤独》:多情总被无情恼

阿珏点映 第一时间看外片

□ 王文珏

【关键词】 德国科幻

有些电影电视剧,的确存在油腻问题。太多设定,太多熟悉的镜头,就像小兵岳在相声里说的,都是套路。谁告别时说,我一定会回来要你……完了,准死;惊天秘密,一定要在最后一个线人说出之前让他断气……你像热门熟路的街坊一样,看着银幕里挤眉弄眼出巨大狐狸尾巴,还要让故事裹了八层布敷一本正经,多少有些可笑。

看电影多的人会被套路喂熟,也会被套路喂坏,电影没到一半呢,判词已下。这种心态也催生了一种电影——反套路电影。导演像坐在对面的一个“蔫儿坏”,一切设计都为请君入瓮,然后尽情关门打狗中捉鳖……德国科幻新片《百日孤独》就是这个类型。

在与外星怪兽的战争后,人类惨败,撤到地下避难堡垒。每一百天,派出年轻体健的战士,到散布各处的瞭望哨监测怪兽动向。萨姆一号开始了自己的值守,他每天高度紧张,哨所外凉风掠过林梢,麋鹿角挂住树枝,都瞬间屏住呼吸端起枪。

可怪兽在哪里?四野有风,夜晚的大月亮明晃晃照着,前任士兵留在密室里的蛛丝马迹,像是隐藏着一个难言的秘密。萨姆一号渐渐沉没到自己假想的各种可能里。生活和值勤简单到机械,思维却越来越复杂,聚成团,聚成越来越不通的死结:怪兽为什么从来没有出现?总部把危险描述的万分惊悚,可地球上貌似一切正常。萨姆一号开始质疑自己一直被洗脑的体系,怪兽真的存在吗?为什么所有人要类搬退到地下?如果一切都是谎言,总部又是为了什么,要得到什么?电影铺垫到这,被套路喂熟的人都猜到怪兽

体坛焦点



小鬼当家的中国队2:2战平韩国队——

“恐韩症”已成过去式



□新华社发

12月9日,中国队球员于大宝在比赛中庆祝进球。

□ 本报记者 王磊

12月9日下午,2017年东亚四强赛男足比赛拉开战幕,尽遣年轻球员登场的中国男足在首场比赛中2:2战平韩国队。值得一提的是,里皮时代的中国男足两次对阵韩国队,取得1胜1平的不败战绩,“恐韩症”已成过去式。

责任编辑 刘君



□CFP 供图

当地时间12月8日,电影《马戏之王》在美国纽约首映,导演迈克尔·格雷西与主演休·杰克曼和赞达亚·科尔曼(上图)等主创人员现身。

果不其然,开场之后,中国队的闪电进攻就凸显了威力,97后球员杨立瑜送出助攻,95后球员韦世豪一击致命。1:0的开局,出乎了大多数人的意料;而由年轻球员打开局面,更是意外中的意外。毕竟过去一段时间,中国队曾经陷入很长时间的“锋无力”。

不过,经验不足很快成为这支青年军的致命弱点。韩国队虽然没有征召海外球员,但是首发球员基本都是国家队的核心成员。比分落后的“太极虎”很快发威,短时间内先由金信煜扳平,接着由李在成反超比分。上半场后30分钟,韩国队围攻中国队的禁区,好在门将颜骏凌表现神勇,中国队只以1:2落后。

此时,里皮再次展现出自己的洞察力和临场指挥的能力。半场结束时,里皮针对球队被落后的局面,立即进行调整,李学鹏替下了韦世豪。这个在一般人看来有些“意外”的换人,却成为下半场的转折点。变阵三中卫之后,中国队的防守得到了加强,没有再给韩国队轻松射门的机会。随后,里皮又换上肖智和尹鸿博,中国队的进攻也开始

发挥威力,在赵旭日错失进球机会后,“抗韩英雄”于大宝头槌破门弥补遗憾。

2:2的比分,对于年轻的中国队来说,价值堪比一场胜利。其中,这场比赛带给中国队球员最多的就是自信,尤其是6名23岁以下的球员。能够在对阵韩国队的比赛中拿到一场平局,他们的经验、自信都会有大幅度提升,就像当年高洪波带队3:0完胜韩国队,张琳芃等年轻球员日后成长为中国队的中坚力量。

其实,里皮麾下的球队一打韩国队就来劲。跟随意大利经历了郁闷的2002年世界杯之后,里皮对于韩国队尤为重视。执教广州恒大之后,球队每逢打韩国队都是拼劲十足,最终也是踩着韩国队FC首尔夺得2013年的亚冠冠军。执教中国队之后,里皮持续“抗韩”神勇,在“十二强赛”生死战中,带领中国队1:0击败韩国队,历史上首次在大赛中击败韩国队。

如今里皮又带领一支“小鬼当家”的中国队2:2战平了拥有多名主力的韩国队。虽然这场平局不能说明中国队已经与韩国队实力相当,但至少可以说说明,里皮麾下的中国队已经不再“恐韩”。

连载

电话:(0531)85193407 Email:lujun@dzwww.com

羊走过的路,也是人走过的路——

春牧场

□ 李娟

结果,真的烧糊了好几个洞……我记得这块毡片是某只骆驼的衣服。可怜的路驼,这么冷的天却没衣服穿了,往后到了更冷的深山夏牧场又该怎么办?……

才开始很难相信这样就能把馍烤熟。毕竟火都烧了大半天了,等和好那一大团面,又已熄灭很久。木炭看上去黑乎乎的,全然没有温度似的(总觉得有温度的木炭应该是通红明亮的),但不小心踩到滚烫坑边的一小块炭,胶鞋底立刻烫了一个小窟窿,炭粒也嵌了进去,踢半天才踢掉。这才知道馍坑里一定温度极高。

如此这般烤了一个小时,馍全烤糊了,上黑下黑,四面全黑。早不来,晚不来,偏偏这时候来了两个客人。看到我们的惨状,也不好发表意见,也不好笑出声来(估计他们回去后肯定会快乐地跟老婆说:扎克拜的馍像是被大火烧了三天三夜)。而我们也顾不上哀叹了,赶紧放下黑馍,摆桌子的摆桌子,铺餐布的铺餐布,倒茶的倒茶。

招待客人肯定要上漂亮馍了。但漂亮馍是旧馍,硬邦邦的,客人吃着也未必开心。我们自己则吃黑馍,把糊掉的,上一层刀子刮掉。嗯,至少里面的瓤还是洁白细腻的。热乎乎的,真香。

但是哪怕糊掉的一层壳全削去了,斯马胡子仍拒绝吃,抱怨个没完。全家就他事儿最多。

成功来自于经验。第二次烤馍,妈妈不但少加了一根粗柴,时间也大大缩短,四十分钟不到就取出来了。

哎!这次烤的馍可真漂亮啊,圆滚滚的,厚墩墩的,四面金黄,香气扑鼻。没有馕坑的时候,妈妈曾尝试用铁锅盛着面团放进门口熬过牛奶的火坑灰里烤馍。结果失败了,烤出来的馍一面糊了,另一面还是白的,跟生的一样。但我还是觉得很好吃。

另外,由于铁锅是尖底的嘛,烤出来的馍也是尖的,形状像个汤盆,可以盛一大碗汤了。幸好这样的馍只打了一个,我们自己赶紧吃了,不敢让客人看到。

好在各种奇形怪状的馍毕竟属于少数的意外。大部分时候妈妈异常小心,总是念叨:“要是老汉(沙阿爸爸)在,看到黑黑的馍,又要骂人了……”我觉得很有趣,妈妈这把年纪了还会挨骂啊,年轻时据说不定和卡西一样调皮任性。

除了上述方法之外,妈妈还有一个绝妙的、永远不用担心火候把握不准的烤馍办法。这一天,由于熬了整整一下午胡尔图汤,不停烧柴,火坑里堆积了厚厚一层柴灰。妈妈说要用这些柴灰烤馍。她用铁钩

把柴灰扒平,将事先揉好的面团拍成一张厚厚圆圆的大饼,然后——非常惊人地——直接平铺在滚烫的灰上。面饼立刻在热热软软的柴灰上陷了下去。她再用铁钩扒动面团四周的柴灰,使之完全盖住面饼,捂得严严实实。大约一个多小时后,妈妈扒开冷却下来的柴灰,啊,金黄的馍!她用抹布把馍擦得干干净净。喝茶的时候,还切下来一小块单独给我一个人吃,因为只有我从没吃过这样的馍。

——天啦,实在太好吃了!哎,虽然我总在不不停地为一些事情惊叹,但每一次都是真心的……总之,那些馍坑打出来的啊,铁盆烤出来的啊,统统被甩了几条街。大约由于柴灰冷却有一个缓慢从容的过程,馍沿着完美的抛物线均匀平地成熟,食物的美味最大限度地向内聚拢,完整收敛入馍壳之中。这样的馍,虽然瓤也是柔软细腻的,但外壳厚实多了,酥酥脆脆,口感亲切质朴。

只是,在吃的时候,我实在受不了斯马胡力和卡西艳羨的目光,于是只吃了几口就把剩下的掰成两半分给了兄妹俩。两人毫不客气地接过去,似乎早就等待我这一举动了。

遗憾的是,这种绝妙的办法一次只能烤一只馍(还不够兄妹俩一顿吃的),况且也不是每天都会产生那么多柴灰,所以不能经常使用。

吃对少生病,病了这样吃——

你是你吃出来的

□ 夏萌

除了这些公认的内容,我想在此增加一些我自己的看法:

首先问问大家:你眼前有两碗食物,同等大小,一碗是面条,一碗是红烧肉,觉得自己能一次吃下去的是哪一碗?估计99%的人会说“面条”,这么一大碗肉怎么能吃得下呢?这就对了,肉一次吃不了多少,因为胃里面的胃蛋白酶活性和总量有限,当超过了胃蛋白酶分解能力时,你会觉得“吃不动了”。同时动物性食物油脂较多,会有种很腻的感觉,因此“吃不动了”。

从动物性食物中获得的是优质蛋白,吸收利用率高,而且受身体的限制,很难多吃。但是植物性蛋白容易多吃,比如豆类(各种豆制品),还有一些食用菌。这些植物蛋白的生物利用率比较低,不能被利用的部分只能经肝脏转化再经肾脏排出体外,从而加重肝脏和肾脏的负担。

我不赞成一味地去吃肉。一些人吃肉很多,出现了问题,是因为这个人过于偏食,只吃肉不吃菜,大口吃肉,大口喝酒的生活方式绝对要反对。我只是强调,就蛋白质而言,动物蛋白很难多吃,而且动物蛋白的生物利用率较高,是细胞非常好的结构成分,对肝肾的压力很小,这

些益处大家要清楚。所以,蛋白质的摄入不是一味要多吃,也不是一味要少吃,而是要既适量又质优。

蛋白质平衡本质上氨基酸的平衡,也就是摄入的蛋白质中所含的氨基酸的量和各种氨基酸的比例要与人体所消耗的量比例基本相当。

氨基酸组成与人体所需基本一致的蛋白质被称为优质蛋白。这类蛋白质主要是动物蛋白质,包括肉、蛋、奶,这里的肉包括四条腿的畜类,两条腿的禽类和没有腿的鱼贝类。

在一个人每天的饮食中,优质蛋白也就是动物类蛋白占摄入蛋白质总量的一半。举个例子:男性,30多岁,身高178厘米,体重78千克,每天对着电脑工作,一周打一次篮球。蛋白质摄入量按照能量比例计算应为:

标准体重是178-105=73千克,运动量不大,总能量为73×30=2190千卡。此人一天所需的蛋白质为2190×0.15÷4=82克。

这样算下来,每日所需的动物蛋白应该是41克左右,如何分配到三餐中去呢?

他每天需要吃150克左右的瘦肉(大概含30克蛋白),一个鸡蛋(大概含6克蛋白)和200毫升牛奶(大概含6克蛋白)。

这是在一个运动量不大的基础上

的建议,如果他最近用脑多或者运动多,就要增加蛋白质类的摄入量。

另外,几种优质蛋白质的食物之间可以互换,100克瘦肉(畜禽类纯瘦肉)或鱼类中基本上有17-20克的蛋白质。今天吃鱼多了,就可以少吃肉类;如果禽类的多吃了,就少吃畜类;如果没有吃鱼、虾,就要相应增多畜禽类瘦肉的摄入量。

有几类要特别提醒大家:豆浆不能代替牛奶。不必每天一丝不苟地执行,1克不能多,1克不能少,没必要,也不现实。

一般来讲,一段时间内做到总体平衡就可以了,最好以一周为一个周期。如果今天吃肉很少,第二天,第三天可以补上;如果平时工作很忙,顾不上每一顿饭都做到膳食平衡,可以在周末的时候做一下“饮食修补”,回忆一下这一周的食谱,哪种食物进食过多,哪种食物不够,多的别吃了,把不够的补一补,这样也能达到膳食平衡。

上面介绍的是普通人的蛋白质摄入原则,对于特殊人群,要用特殊标准。比如说,运动员、孕妇、少年儿童以及营养不良的患者,就需要补充较多的蛋白质,以满足身体所需。而对于肾衰竭的人,则要严格控制蛋白质的质量和数量,以防进一步损害肾功能。当然肝硬化的患者更要注意。