

# 高速男篮127:90轻取北京翱龙 一场大胜找回赢球节奏



莫泰·尤纳斯(右二)篮下突破。□李勇 报道

□ 本报记者 王建

12月28日,山东高速男篮主场127:90轻取北京翱龙,取得常规赛下半程首胜。

半场领先24分,最终领先37分大胜。在高速男篮状态好的时候,这样的表现只能算是正常。然而,现在这个阶段,面对北京翱龙,这正常的表现变得十分珍贵。

首先,双方的首回合较量,高速男篮的表现很不正常。一开始就被打了一个措手不及,最多时落后30分,最终遭遇一场完败。主教练凯撒说,输球的伤痛现在还没有忘记。

再就是,最近一段时间,高速男篮的状态一直不正常,进攻乏力,防守吃力,四战三败。输给上海、青岛和山西的比赛,都是让对手牵着鼻子走。

在这两方面因素叠加的背景下,高速男篮能打出正常的水准,按自己的节奏赢下比赛,真有一种久旱逢甘霖的感觉。

“很久没有这样赢球了,我们也给了对手伤痛。”赛后,凯撒欣喜地说。

12月28日,北京,章子怡出席时尚活动。

□CFP 供图



## 出演电视剧《琅琊榜之风起长林》获认可

# 黄晓明的演技回来了?

## 直击看点

□ 本报记者 陈巨慧

由侯鸿亮任制片人,孔笙、李雪合力执导,海宴编剧,黄晓明、刘昊然、佟丽娅等实力演员倾情加盟的电视剧《琅琊榜之风起长林》,正在北京卫视热播,豆瓣评分达8分。作为该剧的主演,开播前备受质疑的黄晓明也以演技赢得了观众的认可。

**自己与萧平章有相似之处**

剧中,黄晓明饰演的萧平章可谓是一个全能大家长式的人物,于外,需上安君命,领兵打仗外御强敌;于内,需下抚家事,重振旗鼓内佑家门;与父亲亦臣亦子,与弟弟亦兄亦友,与蒙浅雪亦伉俪亦同胞,与长林军共命运共生死。作为长林世子,“保家卫国”绝不是一句空话,面对外敌侵扰,朝臣陷害,父王年迈,幼弟无束的境遇,家国重责均需压于一身,令他不得不背负身份标签给予的重担。

责任编辑 刘君

对于这个集好哥哥、好儿子、好丈夫、好将领于一身的人物,黄晓明特别有认同感,表示生活中自己跟这个人物是有相似之处的。

“山东是孔孟之乡,我们山东人是把孝放在第一位的。剧中,萧平章跟父亲的这种爱就特别明显。我有七个表弟,从小到大我跟弟弟的关系特别好,从小就被赋予责任和担当的这个理念,一定要做榜样。另外就是夫妻的相处之道,萧平章的夫妻相处之道也是我非常赞同的,所谓的怕老婆其实不是真正的怕,是一种爱和尊重老婆的表现,这在我心里也是根深蒂固的。”

**早已不介意负面新闻**

《琅琊榜》第一部珠玉在前,给第二部带来了空前的压力。有网友质问:“没有胡歌、王凯,只有刘昊然和黄晓明的《琅琊榜2》你会看吗?”

以后的作品也会用原声

“大家对于第二部并不期待和不看好,这也是在我意料之中的。”黄晓明说,他早已不介意网上对他的负面新闻,“性格决定命运,我的性格造成了我今天这种做事的态度,也造成了我会做一些不管是帮忙也好,轻易地去相信别人也好,还是任何理由都不是理由的一些错误选择,但只要你一直是在努力的,都没有忘掉初心,你早晚有一天会跨过这个坎儿的。”

黄晓明调侃自己,已从一个玻璃心的人变得脸皮特别厚。对于网上的骂声,也能客观分析对待。“骂声分两种,一种是键盘侠的骂声,可能是攻击,另一种是对你的期望,期望你变得更好,就会告诉你不应该这么做,应该选择一条正确的道路。”

以后的作品也会用原声

《琅琊榜之风起长林》播出后,许多观众对黄晓明的演技大加赞赏,也让更多粉丝感慨黄晓明的演技回来了。对此,黄晓明很感谢大家对他的认可。“我一直在找寻为什么我演技忽高忽低,后来发现,当我选择跟一些好的制作团队和好的对手演戏的时候,我是特别能发挥的。所以,我应该去慎重地作自己的每一次选择。”

现在很多古装剧都是后期配音,在该剧中,黄晓明却使用了自己的原声。“用原声是我自己要求的,我拍过的很多作品,不用原声是很难表达出自己本意的,有时候配音的人是无法理解我的心思的,所以我这次要求导演一定要让我自己配音,不管花多大的力气。其实我们配了好久,大概配了一个星期还多,目的是尽量能够还原当时真实的情境,另外能够把我内心的东西表达出来。以后我的作品应该也都是我自己配音吧。”

以后的作品也会用原声

## 范迪克7500万英镑 加盟利物浦

据新华社伦敦12月27日电 利物浦俱乐部官方宣布签约南安普敦后卫范迪克,据称,这位荷兰球员的转会费达到7500万英镑(约合人民币6.6亿元),超过了曼城今夏签约沃克时的5400万英镑,创造世界足坛后卫转会费新纪录。

7500万英镑的身价也让他追平了卢卡库,并列成为英超历史上第二昂贵的转会,后者在今年夏天以同样的高价加盟曼联。这笔交易也在世界足坛转会费排行榜中跻身前十,和卢卡库并列第七。范迪克将于明年1月1日冬季转会窗正式开启后登陆安菲尔德球场。

数月前,利物浦曾接触过范迪克,曼城和切尔西也先后表达了对他的兴趣,但是“红军”主帅克洛普坚持要求签下范迪克以弥补利物浦脆弱的后防线,终于如愿以偿。

范迪克是利物浦近年来从南安普敦购入的第六名球员,此前兰伯特、拉拉纳、洛夫伦、克莱因和马内都是从“圣徒”转会而来。他有望在1月5日足总杯利物浦对阵埃弗顿的比赛中上演“红军”首秀。

## 纳达尔计划参加澳网

据新华社墨尔本12月28日电 据当地媒体28日报道,世界排名第一的纳达尔因膝盖受伤退出了即将揭幕的布里斯班国际赛,但是他仍然打算参加明年1月的澳网公开赛。

自11月在伦敦的ATP年终总决赛上惜败于比利时选手大卫·戈芬后,纳达尔一直在养伤,原计划在布里斯班赛上回归。

在社交平台上,纳达尔表示:“我很遗憾地宣布无法参加今年的布里斯班赛。我本来想参赛,但在经历了漫长的赛季和延迟的备战后,我的身体还没有准备好。”

不过纳达尔表示,他仍想参加明年1月15日在墨尔本公园开始的澳网。“1月4日,我将抵达墨尔本公园,一见我的澳大利亚粉丝们,并且开始为澳网做准备。”纳达尔补充道。

此前,纳达尔已经因膝伤退出阿布扎比赛,并且休息了四天,没有训练,从而引发了外界对他能否复出参加澳网的猜测。



当地时间12月27日,新奥尔良鹈鹕队球员霍乐迪(左)在比赛中进攻。

## 大型歌舞诗剧《谁不说俺家乡好》上演

本报济南讯 12月28日晚,大型歌舞诗剧《谁不说俺家乡好》公益演出在济南上演。

演出由山东省社会新阶层党外知识分子联谊会、山东省中华文化促进会主办。该剧紧紧围绕山东美好家园的主题内容展开,以对家乡深深的爱恋为主线,由序、尾声和《圣贤歌》《泰山魂》《齐鲁风》《蓝蓝的》篇章组成,融合齐鲁历史元素,将大气山东、文化山东、历史山东进行了充分展示。



**56** 白皮球总是神奇地出现在各个地方,一会儿孤零零地浮在宽广的沼泽中央,一会儿出现在南面森林尽头悬崖顶部的裂缝里,一会儿又高高挂在门口最高的那棵大松树的枝叶间。但它永远都不会丢失,每个欢乐的黄昏里,它从不缺席,准时翻滚在孩子们的身畔。

别看斯马胡力那么恶劣地对待过白皮球,其实他也喜欢玩球呢,而且投篮投得最准了,为此他相当得意。也不想,自己一米八几的大个子,还好意思和杰约得别克那个小孩打比赛。

斯马胡力也是个孩子,“算起来,连海拉提也是个小孩子呢,十八岁的哈德别克就更别提了。

在吾塞,如果有这样一个日子,所有孩子都在家,这时哈德别克也来了,那么,这样的一天会热闹得像一只氢气球,在吾塞的所有寂静时光中笔直无阻地浮到最高处。两个小男孩开始玩摔跤,还摔得像模像样。只见两人交叉双脚站立,搂住对方,互相扯住对方背后的裤腰,膝盖微曲,脚趾紧紧地抓地——这些都是严格规定的传统动作。然后斯马胡力一声令下,两人你前我后较量起来。兄弟俩各有输赢,毫不含糊。

摔跤之后大家又比赛翻跟头、打倒立,不亦乐乎。

## 羊走过的路,也是人走过的路——春牧场

□ 李娟

而哈德别克、海拉提和斯马胡力三个大男孩也来劲了,回到木屋里撸起手腕来。斯马胡力很倒霉,谁都掰不过,掰一次输一次。每输一次我就敲一下他的头,真没出息,输给海拉提就要输了,可输给比自己小了两三岁的哈德别克也未免太丢脸了吧。

斯马胡力当然不服气了,于是三人又出去比赛骑马,拼命强迫马以后腿站立。这回哈德别克就不行了,他又扯又拽,可怜的马,嘴角都被铁嚼子勒破了,始终不能明白哈德别克到底想让它干什么。我一边骂“坏孩子”一边抡树皮打他。后来他们又强迫马倒着走路,更用力地扯着缰绳,马还是不能明白发生了什么事,苦恼而不知所措。小孩子们则前前后后帮着吆喝,他们为自己太小了,不能拥有自己的马而流露出无限羡慕。

喧哗的时光渐渐地还是平息下去了,大家满头大汗回到木屋喝茶。男孩子们掏出笑话集磁带,听起录音机来。大家边喝边听边笑。真是奇怪,里面的笑话明明反复听了无数遍,还能笑得出来。只有玛妮拉不笑,为外婆一直不回家而气愤。这时谁也不敢惹她,但是又因为谁也不理她,令她更愤怒。看上去一触即发的光景,已经拉开了架势打算一打两个小时。幸好这时她的困意及时降临,便自怨自艾地倒到斯马胡力的旧外套边躺倒。

剩下的人像是被传染了似的,也一个挨一个倒下了。等我把茶水撤下,洗完茶碗,转身一看,木榻上已经睡满了。吾塞顿时寂静下来,像被泼了一盆冷水的火堆。只有录音机里的人兀自卖力地讲着笑话,并自个儿哈哈大笑个不停。

但更多的漫长白昼都是寂静的。大家各自出门,深入山林的某一个角落各做各的事——放羊、找牛、赶马、挑水。我干完分配给自己的家务活后,便蜷在毡房里深深地睡一觉。总是这样的:睡之前卡西还在身边走动,说笑,醒来时,林海孤岛更寂静了,家里没有一个人。走出去站在栏杆边张望,四面山林也没有一个人。

我信步进入东面的林子,一路下山。走着走着,突然遇到在沼泽边挑水的吾纳孜艾。天空阴沉,沼泽青翠明朗。吾纳孜艾蹲在水坑边抬起头看我,他的笑容像是圆月平地升起在莽林之中。

吾纳孜艾用水瓢一下一下地舀水。水瓢是海拉提自制的,把一只破旧的军用铝水壶的一面剖开,成为小盆状,再把一根木柄插在壶嘴里——天衣无缝。很快两只小桶都盛满了,吾纳孜艾起身一手一只桶稳稳当当地上岸,挂在扁担两端,向山顶走去。

## 连载



**24** 说到蛋白质,我们一起来回顾一下三种蛋白质的分类。

人体中有多种氨基酸,这些氨基酸有多种组合方式,不同的组合能合成不同的蛋白质。

第一种,完全蛋白质。特点是食物含有的必需氨基酸种类齐全,数量充足,比例与人体需求基本吻合。单独吃这类食物就可以维持成年人健康,促进儿童的正常生长发育。这类食物主要是动物蛋白质,如肉类、蛋类及瘦肉(畜类、禽类和鱼类)。比如在半岁以内母乳里的氨基酸数量和种类都能满足孩子的需求,但是半岁以后就不够了,需要增加一些肉类、鸡蛋类的辅食。

第二种,半完全蛋白质。所含的必需氨基酸种类不够齐全,比例与人体需求不太符合。如果把半完全蛋白质在膳食中作为唯一的蛋白质来源,可以维持生命,但不能促进生长发育。比如单独吃米、面、土豆、坚果等,大家可以看到这些都属于植物蛋白质。所以从小以粮食、蔬菜为主,很少吃动物类食物的人个子都比较矮,中国的南方人普遍就是这样;而东北、内蒙古、新疆这些地区的人吃肉、蛋、奶多,所以这里的人个子大多比较高。

第三种,不完全蛋白质。食物中

## 吃对少生病,病了这样吃——你是你吃出来的

□ 夏萌

缺少很多必需氨基酸,把这类食物作为唯一的蛋白质来源,既不能维持生命,更不能促进生长发育。比如玉米、豌豆、肉皮、蹄筋中的蛋白质都属于不完全蛋白质,单独靠这些食物获得蛋白质,生病是必然的。

说到这里,我们可以看到,肉皮里的胶原蛋白主要是第三种蛋白质,在脸上抹抹还可以,但是吃进去能不能到达皮肤就难说了。因为肉皮里的氨基酸种类太少,并且大多数是非必需氨基酸,与人体需要的整体比例不相符。

所以,吃肉类美容,是不是有些一厢情愿了呢?

我们不能仅仅看某一种食物中的氨基酸或者蛋白质总量,如果蛋白质数量高而质量不高,那么剩余的氨基酸要从肝脏代谢成为尿素,最后从肾脏排出,给肝脏和肾脏带来压力。因此医生调理疾病时特别讲究氨基酸比例,尤其是遇到患者肾脏有问题时,一方面要想办法给患者的细胞送去营养,另一方面又不能给患者的肾脏造成压力。

对大多数人来说,可以选择鸡蛋,因为在众多食物中,鸡蛋的必需氨基酸比例最接近人体的需要,所以能充分而有效地被人体吸收利用,吸收后浪费的氨基酸很少。

不是每种食物都如鸡蛋这么好,比如粮食中蛋白质赖氨酸含量较低,然而豆类中蛋白质赖氨酸含量丰富。如果把粮食和豆类混合食用,正好互补了氨基酸的不足,从而提高了蛋白质的营养价值,这种现象就是蛋白质互补作用。

**贫血人群要特别注意肉食摄入**

有一天,我在我的微信朋友圈里看到一张化验单,是位30多岁女性的血常规,其中血红蛋白只有7克,同时红细胞压积、平均红细胞体积、平均血红蛋白浓度等显示都是向下的箭头,这些指标综合起来可以诊断为典型的缺铁性贫血。

我在下面留言:建议多吃禽类红肉,还要吃肝和鸭血。结果获得了许多同行的认可。为什么?因为红肉、肝脏、鸭血中含血红素白铁,吸收利用率高,可以有效补铁。

在我国,不少女性都有贫血症状,原因主要分为三个方面:

第一,众所周知的月经问题,出血越多,失去的血红蛋白和铁就越多。

第二,许多女性总以为吃肉会导致肥胖,总想通过吃素食来减肥,但是大多数这样的人不但损害了健康,而且肥胖稳如泰山。

第三,女性生孩子的过程要损耗大量营养素,如果补充不足会引起营养不良。