

# 回归体育 节约朴素

## 第十二届全运会隆重开幕,近30年来开幕式首次在白天举办,不燃放烟火,取消大型文艺演出

中华人民共和国第十二届运动会8月31日下午在辽宁省沈阳市隆重开幕。

这是近30年以来首次在白天举办的全运会开幕式——为办成一届“全民参与、回归体育、节约朴素”的全运会,十二届全运会组委会贯彻落实党的十八大以来中央关于改进工作作风、反对铺张浪费、开创赛会新风的要求,改变了1987年六运会以来晚上举办开幕式的惯例,改为白天举办,不燃放烟火,而且取消大型文艺演出,改为深受群众欢迎的全民健身展示。

第十二届全运会主赛区设在沈阳市,辽宁省其他13个地市均设有分赛区,共有9000多名运动员参加31个大项350个小项的比赛。全运会将于9月12日闭幕。

河南代表团这次总共有443名运动员获得了第十二届全国运动会25个大项189个小项的参赛资格,进军全运会决赛圈的人数超过了上一届的393人。

在上届全运会上河南代表团获得7.5枚金牌、6.5枚银牌、8枚铜牌和783分,金牌数和总分数分别名列全国第20位和第14位。本届全运会他们的目标任务是:力争金牌、奖牌和总分位次比上届全运会明显前移,实现竞技成绩和精神文明双丰收。(本报综合)

本届全运会开幕式在白天举行,电力改造费用大大压缩,灯光费用基本省略。

开幕式总长104分钟,比前几届大为压缩。24分钟的全民健身活动是开幕式展演的全部内容。

开幕式参演人员3920人,全部是在校大学生和普通全民健身人群,没有一名专业演员和明星大腕。

参赛代表团38个,比四年前的山东全运会减少了8个。

新华社记者 张勋 编制

### 第十二届全运会 数字解读节俭的开幕式

Liaoning 2013

开闭幕式总预算 **900万元** 为最初计划的十分之一

开幕式在白天举行,电力改造费用大大压缩,灯光费用基本省略

开幕式总长 **104分钟** 比前几届大为压缩

24分钟的全民健身活动是开幕式展演的全部内容

开幕式参演人员 **3920人** 全部是在校大学生和普通全民健身人群,没有一名专业演员和明星大腕

参赛代表团 **38个** 比四年前的山东全运会减少了8个

新华社记者 张勋 编制

### 文体速览

## 郑洁彭帅打入美网女双16强

美网比赛8月31日进入第六个比赛日,已经无缘单打下一轮的中国“金花”郑洁、彭帅在女双比赛中高歌猛进,双双顺利晋级16强。

郑洁与印度选手米尔扎的组合以6:3,7:5击败匈牙利选手毛罗希和美国选手莫·莱维的组合。闯入16强之后,郑洁/米尔扎组合的对手将是赛会六号种子、德国选手格勒内费尔德与捷克选手佩施克斯的组合。

在温网成功夺冠的彭帅/谢淑薇组合当日遇到了库兹涅佐娃和斯托瑟的组合,结果在前两盘战成1:1的情况下,“海峡组合”在决胜盘连续破发,最终以7:5,4:6和6:3击败对手晋级。“海峡组合”下一轮对手将是扬科维奇和巴罗尼。

(据新华社纽约8月31日体育专电)

## 好莱坞盯上内地9月档 10余部大片要来了

“后暑期档”有10余部好莱坞大片来袭。排片表显示,目前至9月底,已上映和即将上映的好莱坞大片有《侏罗纪公园3D》《怪兽大学》《海啸奇迹》《了不起的盖茨比》《极乐空间》《蓝精灵2》《极速蜗牛》《独行侠》等,而《圣杯神器:骸骨之城》《追杀令》《波西·杰克逊与魔兽之海》《惊天魔盗团》《赤焰战场2》等5部影片也暂定9月上映。密集引进好莱坞大片的数量,创下了历年同期之最。

好莱坞大片扎堆中国内地市场,与内地电影市场火爆不无关系。今年以来,《西游降魔篇》《钢铁侠3》《中国合伙人》等先后取得5亿元以上票房。有业内人士感慨,内地电影市场“大片线”已然提高。好莱坞自然也对内地市场垂涎欲滴。

然而,“后暑期档”恐怕很难重现爆棚的影市现象,根据过去两年历史数据,“后暑期档”与“暑期档”相比,票房降幅分别为46%和30%。加之9月还有近30部国产新片上映,数量相当庞大。好莱坞大片能否在这一非传统票房月逆势攻城略地,还有待观察。(据《扬子晚报》)



### 相关链接

### 历届全运会亮点回眸

● **第一届全运会** 1959年9月13日至10月3日在北京举行,这是中国首次举办全国性大型运动会,项目分为比赛项目和表演项目,包括无线电收发报、摩托车环形公路、航海模型、航空模型、飞机跳伞、国际象棋等,可谓涵盖“陆海空”。

● **第二届全运会** 1965年9月11日至28日在北京举行。开幕式首次上演大规模的群众演出,1.6万多人表演了大型团体操《革命赞歌》。

● **第三届全运会** 1975年9月12日至28日在北京举行。台湾省首次组团参赛。从这一届开始,全运会基本上固定为4年举办一次。

● **第四届全运会** 1979年9月15日至30日在北京举行。当时正值拨乱反正、改革开放,北京市运动员高举象征着希望和梦想的新长征火炬举行环城接力跑,31名运动员代表各自的体育代表团将火炬传递进入开幕式会场。

● **第五届全运会** 首次离开了北京,于1983年9月18日至10月1日在上海举行。这届全运会,“飞人”朱建华尤为引人注目,他以2.38米的成绩打破了2.36米的世界纪录。1984年在德国的国际跳高比赛中,朱建华又以2.39米的成绩再次打破男子跳高世界纪录,被外国媒体称为“一个直冲云霄的中国人”。

● **第六届全运会** 于1987年11月20日至12月5日首次在广东举行,并首次引入了吉祥物——手持火炬的小山羊。

● **第七届全运会** 再次回到北京,1993年9月4日至15日举行,四川和秦皇岛协办。从七运会开始,全运会开始转向“奥运战略”。“马家军”无疑是这届全运会上最耀眼的明星,连破女子1500米、3000米、10000米世界纪录。

● **第八届全运会** 1997年10月12日至24日在上海举行。由257人组成的香港特别行政区代表团首次参加全运会,自行车选手黄金宝为香港队夺得首枚金牌。

● **第九届全运会** 2001年11月11日至25日在广东举行。姚明、刘翔、林丹、郭晶晶等明星正是从九运会中脱颖而出。九运会时值北京刚刚申办2008年奥运会成功,北京奥运、喜迎奥运成为全运会上最热门的词汇。

● **第十届全运会** 2005年10月12日至23日首次在江苏举行。本届全运会赛场遍及江苏13个市、9个县、6所高校,使全运会成为“体育的盛会,人民的节日”。十运会共设32个大项,357个小项,在项目设置上与奥运会全面接轨。

● **第十一届全运会** 2009年10月16日至28日首次在山东举行,十一运会提出了“和谐中国、全民全运”的主题。在这届全运会上,孙杨开始崛起,夺取了1500米自由泳金牌。此后,孙杨逐渐成为中国游泳新的代言人。(据新华社沈阳9月1日体育专电)

# 健康

### 一健必读

## 爱上火的人 不宜吃阿胶

今年7月中旬,东阿阿胶发布公告称,由于阿胶原材料驴皮价格上涨,从9月1日起,原来500克售价为875元的铁盒装阿胶提价至1098元,250克的阿胶也由原来的445元提价至550元,精装125克价格由245元上调至350元一盒。阿胶原粉方面,盒装120克及240克阿胶分别提价至275元、550元,本次提价平均涨幅高达25%,本次调价已是东阿阿胶块3年来的第七次调价了,价格已经翻了两番多。很多人认为阿胶具有“有病治病,无病强身”的作用。

其实,滥用阿胶也会出现副作用,如引起消化不良、火气亢盛的状况。

### 食用方法

我国的传统服用步骤是取阿胶250克,砸碎,加黄酒半斤,浸泡1天至2天,至泡软;再取冰糖200克,加水250毫升化成冰糖水,倒入泡软的阿胶中;最后将其倒入锅中,水浴蒸1到2小时至完全溶化,将炒香的黑芝麻、核桃仁放入,继续蒸1小时,搅拌均匀;待凉后放入冰箱存放。每天早晚各服一匙,温开水冲服。

### 功效

阿胶是一种补血滋阴的产品。主要功效有补血、滋阴、润燥,用于眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳血等症。另外还有改善体内钙平衡、防治进行性肌营养不良障碍症等作用,还可美肤养颜、强健筋骨。

### 不宜吃阿胶的人群

- 1.爱上火的人** 比如心火、肝火、肺火,甚至阴虚有火的人,如果只用阿胶,还会出现虚不受补的情况,这样火会越来越大。
- 2.体内湿邪重的人** 可表现为口干口苦黏、乏力、头晕或者头迷糊、肚子胀、大便不好,最重要的是舌苔厚腻,或者白或者黄。
- 3.有伤口的人不能吃** 阿胶是活血的,所以如果有伤口就不能马上吃,等伤口结疤后再吃,否则不利于伤口愈合。
- 4.体内有淤血的人** 肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇黯淡,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增

粗、脉涩。

**5.脾虚者** 即消化功能低下的人,主要表现为食少,大便溏烂或先干后溏,倦怠乏力、面色萎黄等。虽然没有脾虚不能吃阿胶的规定,但阿胶质地黏稠容易阻碍脾胃功能,尤其是脾虚气滞、食少腹胀的患者不适合吃。如果食用需要与理气消食药搭配,制约阿胶的滋腻之性方可。

中医专家认为,阳虚者不能吃阿胶,阳虚者服用后,也会出现食欲不振、胃部饱胀,出现消化不良等症。另外,患有感冒、咳嗽、腹泻时,应停服阿胶,等病情痊愈或经停后再继续服用。

### 用药禁忌

- 1.阿胶药用时一般用量为3克至9克,宜饭前服用,具体用量要根据个体体质情况而定。
- 2.因为阿胶性质比较平和,且药食两用,是适合细水长流长期服用的一种滋补品,《神农本草经》就有阿胶“久服轻身益气”的说法,因此,只要服用后没有明显不适感受,常年服用阿胶产品是一个很好的养生习惯。
- 3.服用阿胶时注意,感冒时不要服用,不要同时喝茶水和吃赤萝卜。
- 4.女性月经期间服用如出现经量变化请停止服用。
- 5.药品性状改变时禁止服用。
- 6.孕妇、高血压、糖尿病在医师指导下服用。
- 7.儿童须在成人监护下使用。
- 8.如正在服用其他药品,服用本品前,请咨询医生。(据新华网)



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

### 健儿经

## 少儿不宜多吃粗粮

一般来说,女孩子在10岁左右,男孩子在12岁左右开始进入快速生长期,在10岁至12岁,女孩子初潮后,男孩子喉结长出之后,身高的增长幅度和速度都要慢下来。因此,要达到理想身高,关键是要抓住快速生长期的营养保证。

因此,虽然现在饮食讲究多吃粗粮,但那只是针对成年人或者针对老年人说的,为的是保证纤维素的摄入,保证肠道的畅通。对于孩子而言,营养学家是不推荐粗粮的,因为粗粮的蛋白质含量确实低,对于骨骼生长急需蛋白质补充的孩子来说,不仅要保证足够的肉蛋奶,包括粮食的选择,也要充分考虑其蛋白质含量,这也是为什么贫困地区的孩子身高不如发达地区的原因。

日本曾有“一杯牛奶拯救一个民族”的说法,其结果就是日本人的身高增加了,因为牛奶给他们的食物增加了优质蛋白,增加了可以保证骨骼充分生长的原料。(据《北京晨报》)

### 老来健

## 贫血增加老人痴呆风险

贫血和老年痴呆症是常见的老年疾病。两者之间有关联吗?美国加州大学旧金山分校一项新研究发现,贫血会增加老年人罹患老年痴呆症的危险。

研究负责人、精神病学、神经病学和流行病学教授克里斯蒂安·雅夫博士及其同事对2500多名70岁以上的男女参试老人进行了研究。在为期11年的研究期间,所有参试者都接受了贫血记忆与思维测试。研究开始时,有大约400名参试者患有贫血;研究期内,455名参试者(占18%)患有老年痴呆。贫血组参试者和非贫血组参试者老年痴呆症发病率分别为23%和17%。即贫血组比非贫血组老年痴呆症危险高出60%。研究人员将年龄、种族、性别和受教育程度等因素纳入考虑范畴之后发现,贫血老年人罹患老年痴呆症的危险比其他老人高41%。

雅夫博士分析,红血球的主要作用是向全身输氧。一旦发生贫血,大脑细胞供氧量就必然降低,大脑供氧不足容易影响记忆等认知能力,进而增加老年痴呆症危险。贫血是身体差的标志,贫血病因主要包括缺铁和失血。癌症、肾功能衰竭和某些慢性疾病也会导致贫血。出现贫血应该及时治疗,既有益改善健康,又有助于防止老年痴呆症。(据《中国中医药报》)