



拼吧,等天助需先自助

——国足世预赛出线生死战前瞻

今晚,国足将在陕西西安迎来2018年世界杯预选赛亚洲区40强赛的收官战,与之前的比赛一样,这也是一场生死战。面对西亚劲旅卡塔尔队,中国队的出线权已经不完全掌握在自己手中,唯有全力争胜才有机会等待奇迹的降临。

1 “福地”作战 对手减员

在24日晚4:00轻取马尔代夫队之后,国足于26日飞抵西安。作为中国足球“福地”的西安已经万事俱备,只等29日晚开场的吹响。

对手方面,卡塔尔队姗姗来迟,直到28日凌晨才抵达西安,留给他们适应西安场地和气候的时间只有1天。不过,由于此前豪取7连胜的客队已锁定出线权,为12强赛演练阵容成了主要任务。在与中国香港队的比赛中,卡塔尔队三位主力球员均吃到黄牌,因累积黄牌缺阵中国队,避免了球员在下一阶段首战遭遇停赛。这种带

有“洗牌”性质的自我减员,也显示出了卡塔尔队在面对最后一战时的心态。

生死战的场地陕西省体育场与国足有着不解之缘。2001年国足在这里以狂胜马尔代夫队作为打进世界杯的开门红,2013年在此进行的两场亚洲杯预选赛,国足取得一胜一平,奠定了进入亚洲杯正赛的基础。

为迎接世界杯预选赛,陕西省体育场内场草坪进行了为期3个月的封场养护。同时,考虑到夜间比赛的需要,赛区工作人员也对内场灯光全部进行了更换。

3 若蒙天助先自救

“高家军”重组后首战表现尚可,也让出线形势多了一丝曙光。相比去年客场战平中国香港队时的凄风苦雨,在最后一轮赛前,国足的生机反倒多了几分。不过,要想看其他人的“脸色”出线,国足必须以战胜卡塔尔队作为前提。

根据40强赛的出线规则,8个小组第一与4个成绩最好的小组第二进入下一轮,国足在小组第二的比较中仍有希望。目前叙利亚队已经顺利“上岸”,黎巴嫩队则出线无望。B组的约旦队要在客场战胜亚洲杯冠军澳大利亚队、D组的阿曼队要赢下伊朗队5球以上才能在战绩上好于中国,但可能性都极小。

在国足真正的3个竞争者中,A组的阿联酋队主场迎战该组排名榜首的沙特

阿拉伯队,若取胜则反超对手,战平也能依靠净胜球优势力压中国队;H组的朝鲜队客场挑战菲律宾队,只有取胜才能在战绩上好于国足;伊拉克和越南两队则将正面碰撞决出F组的第二位置,领先对手2分的伊拉克队必须争取主场取胜。如果这3种情况有任何一个没能发生,中国队即便一球小胜也足以晋级。

足球世界不乏奇迹,即便从实力对比上来看,关乎中国队命运的几场对决也有可能向着有利的方向发展。因而,战胜卡塔尔队成了最直接同时也似乎是最艰难的一个条件。好在赢球才有可能出线要比“打平即可出线”更能凝聚起全队共识,拼字当头,这是国足的华山一条路。

(据新华社)

2 求胜之策:进击!

与轻松备战的对手相比,国足肩上的压力无疑更大。不过在高压波上任后取得首胜的国足,目前进攻线阵容尚算齐整,利用对手立足未稳之机尽早取得进球,应当成为争取胜利的关键策略。

与马尔代夫队一战,高洪波展示出了与前任佩兰不同的一点,就是更了解队员。当场受益者姜宁和武磊都踢出了较高的水平,特别是改打影子前锋的武磊拥有了更大的自由度,穿插和牵制效果明显。在生死战中,无论武磊是继续配搭高杨旭,还是与杨旭、郜林三箭齐发,他能获得多大的活动空间,比抢到多少射门机会更能决定国足命运。

在中场的搭配上,由于目前队中缺乏能拿住球的“指挥官”,蒿俊闵和吴曦通过前插加强与进攻线的

联系至关重要。由于高洪波的战术思维中重视边后卫压上后的突破和传中,内收的中场球员防守压力增大,面对进攻较强的卡塔尔队时,活动范围大、扫荡能力强的蔡慧康也可能获得一个主力位置。

国足在到达西安后每天都来到陕西省体育场的内场进行训练,公开训练时球员以简单的对抗和传接配合为主,高洪波并没有进行太多战术的布置。此前有伤的吴曦并没有与大部队合练,而是在场边进行恢复性训练;张琳芃则伤势恢复良好,很可能在生死战中复出首发。



中国队进行赛前训练

推出20余项活动 派送千万元大奖

崆峒山景区 大手笔开拓旅游市场

3月25日,甘肃省平凉市在西安举行平凉旅游推介会,发布了平凉得天独厚的旅游资源和惠民政策,其中崆峒山景区发布的年内举办奖金总额达1000万元的20余项全国性系列活动引起极大关注。

崆峒山位于平凉市城西11公里处,是国家级风景名胜区、5A级旅游景区、国家地质公园、国家级自然保护区、“中国最美的十大宗教名山”,自古就有“道源圣地”和“西镇奇观”之美誉。

“只要你功夫深、水平高,各类大奖任你拿。只要你有梦想、敢行动,崆峒山等你来。”在推介会上,平凉崆峒山生态文化旅游示范区管委会负责人宣布,今年崆峒山风景区计划举办20余项全国性系列活动,奖金总额达1000万元。而在这些活动中,最吸引公众眼球的是奖金150万元的武术擂台赛。从5月开始,景区举办“决战崆峒之巅”国际武术搏击挑战赛,每周六、周日举办两场,面向全球武术高手发出英雄帖,诚邀前来攻擂,一展身手。

此外,在崆峒山著名景点棋盘岭还将举办全国业余围棋争霸赛、全国业余象棋争霸赛、中国城市棋协围棋团体邀请赛、全国棋校少儿围棋夏令营等活动,奖金150万元。

除上述赛事外,奖金数额超过百万元的活动还有多项,包括“你游山·我买单”200万元旅游优惠大礼包赠送活动等。

另据了解,崆峒山风景区今年还将举办佛舍利迎请供奉及祈福法会、道家养生、书画名家写生、“问道崆峒·走进平凉”全国摄影大赛、央视《民歌·中国》走进崆峒山等一系列活动。

(姜慧仁)

中美国际牡丹诗会举行

本报讯(记者 常书香 实习生 吉天天)昨日,中美国际牡丹诗会在市艺术研究院举行。来自美国北加东湾牡丹诗社的20多位诗人和我市诗人共吟牡丹诗歌,进行文化交流。

该诗会由美国北加东湾牡丹诗社、市作协、孟津县文联共同主办,人民艺术研究院洛阳分院、市艺术研究院承办,以“牡丹与春天”为主题,以花会友,以诗传情。昨日下午,双方还举行了学术交流和书画笔会。

市作协主席赵克红介绍,美国北加东湾牡丹诗社已成立15年,由当地著名女作家喻丽清发起,现有百余名会员。

当代著名作家田中禾,省作协副主席张鲜明、冯杰等出席诗会。

您吃山药削皮吗?

好吸收、不浪费,今天开始喝山药粉!

您吃山药削皮不?在日常生活中,为了使山药的口感更加细腻,绝大多数家庭都更习惯削皮食用。

两周前,我们前去好来历温县优质怀山药种植基地考察时,怀山堂技术部总监陆素珍介绍:“山药表皮营养成分丝毫不亚于果肉,吃时尽量不要去皮,在家用干净钢丝球抹去根须即可。”

但不削皮的山药在食用时多少影响口感。那么既想汲取山药的营养,又难以清理山药,怎么办?现代人大多选择了山药粉。

今起,您到好来历各区域专卖店均可以买到好来历·金棍山药粉。

怀山药五年轮种,食不尽的垆土精华

一方水土养一方人,一方水土生一方草药。这句话好像专为钟灵毓秀的温县量身定制!

北依巍巍太行,南临滔滔黄河,“牛角川”平原采撷了黄河上游各个地区不同地质条件的丰富营养,又吸纳了太行山岩溶地貌渗透下来的大量微量元素,加上太行山的蔽护,集山之阳与水之阴于一体。“春不过燥、夏不过热、秋不过涝、冬不过冷”的气候环境,加之光照充足、垆土地的紧实肥沃,适合山药等薯蓣类药材的生长。

好来历·怀山堂优质怀山药种植基地就建于此。坚持五年轮种、根根垆土出品,因品质上乘,均为当年温县铁棍山药中的精品而被称为“金棍山药”。

山药自古以来便是滋补佳品,据《本草纲目》介绍,山药能益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎。不少女士为纤体丰胸、美容养颜食之不厌,同时山药也是糖尿病患者最爱。

如此良药,谁人不喜?

营养完全保留,好吸收,不浪费

平常山药去皮时,您是不是发现有一层黏糊糊的黏液?“那是黏液蛋白。”陆素珍介绍,“黏液蛋白对于抑制肥胖有一定作用。此外,去皮时也会使皂苷素流失,造成浪费。”皂苷是人参的主要营养元素。

吃过好来历·金棍山药粉的人都知道,山药粉呈褐色,且有部分深色、略粗颗粒,那是因为鲜山药在专业清洗后直接制粉,未经去皮。这样一来,既完整保留了山药的表皮营养成分,口感细腻、分子小的山药粉也更利于被人体消化吸收。

可市面上销售的山药粉良莠不齐,有些不能与“营养”“卫生”画等号。好来历·金棍山药粉的生产流程完全按照国家QS食品标准生产,生产工艺完全摒弃了

好来历·温县山药基地土壤剖面图

传统的硫磺熏制技术,采用先进的细胞破壁技术,保持细胞持久活力,实现山药营养价值的全方位保留。

好来历·金棍山药粉是一款高营养且易吸收的食品,广大市民可以放心食用!

一分钟花样吃法,养生必备

“最喜欢的吃法,就是在里面打个荷包蛋,既营养又方便,当早餐、晚餐都不错!”经常购买好来历·金棍山药粉的李女士介绍,还可以用它当下午茶,不甜不淡,热量低且营养全面!

山药粉冲调简便,且有多种吃法。将山药粉取适量放入杯中,倒入沸水或者热牛奶冲泡饮用(请注意加水时均匀搅拌),佐以蜂蜜、葛根粉、薏仁粉等调和饮用即可,各有风味。同时,熬粥、煲汤时也可以适量加一点。

一年之计在于春,养生就喝山药粉!

今天,您喝了吗?

温馨提示:好来历各区域专卖店有售

订购/咨询热线:0379-65500057 (谢娜娜)

扫二维码,包邮到家

2016中国·洛阳
第15届国际名车展

买车再等 4天 相伴15载 国际名车展重装上阵

主办单位:中国汽车工业国际合作有限公司
洛阳日报报业集团 洛阳广播电视台
展会时间:2016年4月2日-5日
展会地点:洛阳市体育中心(新区)

咨询电话:0379-65233719

本届车展指定银行服务机构:建设银行洛阳分行,分期买车找建行。

国际名车展现场志愿者招募活动正式启动,另诚招礼品赞助、保洁、安保、媒介宣传、微信技术支持等合作伙伴,有意者请拨打咨询电话。

已参展品牌(排名不分先后,以实际现场为准) 本届车展由河南亚昌律师事务所李安民担任法律顾问 律师电话:18903796123(微信)