

中国金球奖候选名单公布

本报综合消息 11月26日,足协杯大幕落下,中国足球2017年的赛事基本告一段落。由《体坛周报》等媒体发起,由国内外百家权威媒体评委参与的2017中国金球奖各奖项候选名单随即正式对外公布。

最引人关注的“中国金球奖”候选共15人。权健门将张鹭和长春亚泰的谭龙是名单中仅有的两名非国家队球员。其中广州恒大和上海上港各有3人入选,天津权健和广州富力各2人入围。15人中,年龄最大的是37岁的郑智,无缘2017中超最佳球员评选的他有机会借“中国金球奖”再获足球界肯定。

候选人中年龄最小的是26岁的武磊,连年夺取中超本土最佳射手之后,上港射手也渴望得到中国足球榜样的头衔。而在中超先生中遗憾落选的冯潇霆,凭借联赛和国家队比赛中的稳定发挥,也成为“中国金球奖”

得主的热门人选。

此外,2017中国金球奖评选还包括“中国女子金球奖”“中国金帅奖”“中国金童奖(U16和U18两级别)”和“中国五人制金球奖”。女子金球奖的评选,女超MVP王珊珊和她国家队的队友王霜普遍被外界看好。“金帅奖”的奖励对象是中国年度最佳足球教练,率队拿下全运会金牌的老帅徐根宝呼声最高。

中国金球奖评选的创办方是体坛传媒集团,他们还创办了亚洲金球奖的评选。借助丰富的国际评选经验,体坛传媒力求将中国金球奖评选打造成为一个专业足球评选的标杆。“中国金球奖”“中国女子金球奖”和“中国金帅奖”的评选,将由百家权威媒体投票选出。

12月24日的中国金球奖颁奖典礼,将见证2017中国足球榜样的诞生。

中国金球奖候选人

曹赟定(上海申花)
冯潇霆(广州恒大)
郜林(广州恒大)
蒿俊闵(山东鲁能)
姜至鹏(广州富力)
谭龙(长春亚泰)
王燊超(上海上港)
王永珀(天津权健)
武磊(上海上港)
肖智(广州富力)
颜骏凌(上海上港)
于大宝(北京国安)
张呈栋(河北华夏幸福)
张鹭(天津权健)
郑智(广州恒大)

热火逆转公牛 森林狼胜太阳



本报综合消息 在26日进行的NBA常规赛中,迈阿密热火队以100:93逆转击败芝加哥公牛队,明尼苏达森林狼队以119:108战胜菲尼克斯太阳队。

在热火队和公牛队的比赛中,德拉季奇拿下24分,埃灵顿添上19分。热火队低开高走,在首节得分创历史新低的情况下全场得分达到了本赛季的新高。

首节比赛,热火队19投2中,只得到7分。第二节,他们怒砍38分,以45:42将比分反超。在这节比赛中,埃灵顿投中3个三分球,拿下10分,率领热火队吹响了反击的号角。此后,热火队掌控了局势。

唐斯独得32分和12个篮板,率领森林狼队主场击退缺少主要得分手布克的太阳队,巴特勒也为森林狼队添上25分。

争议一幕毁好局 | 巴萨客场战平巴伦西亚

本报综合消息 2017-2018赛季西甲第13轮26日再赛四场,在一场焦点战中,领头羊巴塞罗那客场以1:1战平排名第二的巴伦西亚。

巴塞罗那本轮做客梅斯塔球场,梅西在上半时的一记已越过门线的射门未被判为进球,使客队失去领先比分的机会。巴伦西亚在下半场先声夺人,由罗德里格斯打破僵局。比赛最后阶段,梅西助攻阿尔巴将比分扳平。目前两队都保持

着在联赛中的不败战绩。巴塞罗那以11胜2平积35分的成绩继续排名联赛积分榜第一,对皇马的领先优势缩小为8分;巴伦西亚则以4分之差位居第二。

上半时第30分钟出现争议一幕:梅西禁区边缘接苏亚雷斯传球劲射,巴伦西亚门将内托扑救脱手,皮球在明显越过门线后被内托抱住,尽管巴萨方面认为这一进球有效,但当值裁判却并未作出进球成立的判罚。

下半场,第60分钟巴伦西亚取得领先:加西亚底线附近送出传中,特尔施特根拦截未果,罗德里格斯插上近距离将球插入空门。第82分钟,巴萨成功扳平:梅西挑传阿尔巴,后者在小禁区边缘凌空将球挑入远角。

在当日进行的其他比赛中,比利亚雷亚尔主场以2:3不敌塞维利亚,拉科鲁尼亚主场以2:2战平毕尔巴鄂竞技,皇家社会则在主场以2:2与拉斯帕尔马斯握手言和。

经常吃什么食物对眼睛好,还能保护视力!

眼睛干涩吃荠菜

荠菜被称为春菜,别名野荠、地菜、护生草、鸡心菜,生长于田野、路边及庭院,有清热止血、清肝明目、利尿消肿之功效。荠菜含有大量的胡萝卜素、B族维生素和维生素C、钙、铁含量也较高。

办公室白领易发生干眼症,荠菜中含有丰富的胡萝卜素,多吃荠菜能预防干眼病,也可以减轻眼睛干涩不适的症状。由于荠菜性凉,脾胃虚弱者不宜食用,尤其是大便不成形、经常便秘者。

眼睛疲劳吃甘薯

人到了一定的年龄,眼睛就会容易疲劳,有时会觉得疼痛、睁不开眼,视力出现衰退。“眼睛是内脏的镜子”,眼睛出现故障是内脏,特别是肝脏、肾脏衰退和老化的信号。因此,要提高眼睛的机能,

先决条件是使内脏机能能得到恢复。

为了增强肝脏和肾脏和机能,除了注意防止过量饮酒和过度疲劳之外,还可以通过摄取有益的食物来加以解决。这里面最有代表性的食物就是甘薯。

甘薯具有“补中益气”的作用,能提高消化器官的机能,滋补肝肾,对机体的衰弱也有恢复效果。根据营养分析,甘薯含有丰富的膳食纤维、多种维生素和矿物质。

食用甘薯的方法是多种多样的,可直接将其烧煮吃,或制作成干点吃,甘薯粉则可溶解于牛奶或豆奶中饮服。

蛋黄对眼睛有益

蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、

维生素和铁、钙、钾、叶黄素和玉米黄素等人体所需要的矿物质。其中蛋黄营养价值是最高的。

有些人不喜欢吃蛋黄,特别是肥胖的人或是正在减肥的人,他们担心吃了蛋黄后会发胖。还有蛋中含有较高的胆固醇,它被认为可能会使血脂增高,导致血管硬化,所以一般人也担心吃了蛋黄增加胆固醇,因此只吃蛋清不吃黄。会有这种顾虑的原因,是因为他们不知道蛋黄中含有丰富的营养。其中蛋黄的成分中有两种营养是要特别提到的,那就是叶黄素和玉米黄素。

关心眼睛的人们可要注意了,叶黄素和玉米黄素跟保护眼睛有密切的关系。叶黄素和玉米黄素的作用都具有很强的抗氧化作用,特别有保护眼睛的作用。

人眼的成像部位是视网膜,而视网膜有一个“黄斑”,里面的黄色营养来源,就是叶黄素和玉米黄素。这两类营养物质能减少紫外线对眼睛的伤害,延缓眼睛的老化,预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。

咸宁市中小学生近视防控中心

地址:咸宁市中心医院同济咸宁医院眼科门诊
科教健康热线:0715-8896357
13042778716(柴医生)



关注咸宁新闻网微信
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来