

这两个球队都拥有世上少有的中锋——戈麦斯和德罗巴,他们都是一套踢球风格,并能场上将这种风格贯彻到底,同时为球队有效地提供进攻支援。

在本赛季的欧冠比赛中,德罗巴一共出场7次贡献5粒进球, 其中他在切尔西主场对阵巴伦西亚的小组赛中的两粒进球,以及在主场对阵那不勒斯和巴塞罗那生死战中的两粒进球都价值千金。当球队需要他的时候,他总会站出来,甚至义无反顾地去后防线上补漏。他如能在安联发挥出自己的实力,那对切尔西来说是再好不过的消息。而戈麦斯本赛季的进球效率堪称恐怖,已经打入12球。这和他身边的队友不无关系,罗本和里贝里总能为他制造杀机。

戈麦斯和德罗巴的发挥很大程度上决定了两队的进球数,两人之间的胜负直接影响到了冠军的归属。

1999 年曼联和拜仁慕尼黑上演了一场经典欧冠决赛，这一次切尔西要在拜仁主场挑战这个德国巨无霸，前 曼联队队长加里·内维尔为您解析——

谁将决定欧冠归属？

切尔西的球员们如果一旦赢下了比赛就是球队历史上的英雄，他们将作为队史上第一批欧冠冠军成员而被载入史册。可是他们一旦输了，那等待他们的可能是万劫不复。本赛季名列联赛第六是老板阿布拉莫维奇入主以来的最差战绩,过去的18个月里阿布一共在切尔西身上投入了超过1.8亿英镑，结果只换回来一个刺眼的联赛第六,想必阿布会非常生气。

再过两个赛季,欧足联所倡导的财政公平规则就要实施。一旦失去欧冠数以千万欧元计的奖金,切尔西将

在财政上举步维艰。大捷或者大劫,慕尼黑之战可能会给切尔西带来两个完全不同的未来。这场比赛对拜仁来说也许是一个失败赛季的最后救赎,而对切尔西来说几乎意味着整个未来,这也许会给比赛带来更多变数。

纵观历史，在自家门口举办的比赛，从来不只是一场比赛那么简单。皇马1957年在伯纳乌夺冠,国米1965年在梅阿查夺冠,罗马1984年在主场则败给了利物浦,曼联去年在温布利输给了巴萨。由此看来,占据主场之利可以让球队在相对熟悉的场地上踢球，现场会

有更多的球迷支持自己，这些因素对俱乐部来说是利好，可惜都不是决定性的因素。毕竟切尔西的球迷一定也会远赴慕尼黑为自己的球队加油。

今年欧冠,两队的防线都不约而同遭遇人员危机。切尔西损失了队长、后防中坚约翰·特里以及伊万诺维奇。拜仁也非高枕无忧,他们的左后卫阿拉巴本赛季表现出色,现在他只能作壁上观了。这个位置上不论是范比滕还是季莫什丘克都不太让人放心。这也许会成为切尔西进攻端的突破点。

事实上,在有些时候,决定比赛胜利的是一种叫“命运”的东西。

半决赛的时候,梅西面对点球良机,却一脚把球踢到了诺坎普的门框上。我看到那一幕的时候不禁喃喃自语,“这就是天意啊!”同样在1999年,我跟随曼联豪取三冠王的时候,我们也在补时阶段上演了惊天一刻,谢林汉姆和索尔斯克亚的进球让我们笑傲欧冠,那时候我感觉到是命运在眷顾我们。

切尔西曾在2008年的时候点球输给曼联,从而错失登顶欧洲的机会。这一回,他们携着在诺坎普淘汰巴萨的气势和运气来到慕尼黑,只要他们坚信命运是站在他们那一边的,他们就会有真正创造历史。就让我们静静等待决赛的到来,看命运之神是否选择本赛季多灾多难的切尔西。

译 / 董思韵 据东方早报

中国未来 40 年 2.8 亿农民需转移

中科院中国现代化研究中心发布最新研究成果《中国现代化报告 2012:农业现代化研究》。报告指出，截至 2008 年，中国农业经济水平比美国落后约 100 年。农业现代化已经成为中国现代化的一块短板。

报告指出,中国农业现代化面临着诸多挑战。2008 年以来,中国人均可耕地面积仅为世界平均值的 40%; 2008 年,人均淡水资源仅为世界平均值的 33%;目前中国农业劳动生产率仅为发达国家的 2%, 仅为美国的 1%。报告测算,未来 40 年,中国需要把 2.8 亿农民转移出去,农业劳动力总数将从 3.1 亿下降到 0.31 亿。

文 / 仲玉维 据新京报

智能手机已影响青年人与家人相处

一项调查发现，智能手机已直接影响香港青年人与家人相处。民建联于 4 月 16 日至 5 月 7 日期间，访问了 501 名年龄介于 18 岁至 35 岁的香港青年人，以了解智能手机对青年与家人相处的影响及经常使用的后遗症。

调查显示,在学校或工作需要之外,51.09%的受访青年人每天平均上网超过 2 小时，即使与家人吃饭期间,仍有 54.29%受访者依然手机不离手。

民建联家庭事务委员会主席李慧琼表示，虽然一家人同桌吃饭,但各人只沉醉属于自己的数寸屏幕,彼此没有沟通交谈，反映智能手机已直接影响到青年人与家人的相处,情况令人忧虑。

文 / 苏晓 据新华社

每天进食一两油一斤奶,多了

——南京专家解读中国人“参考食谱”

媒体报道了《中科院发布中国人“参考食谱”》，报告提出中国人每天的参考食谱：六两粮食四两肉，六两蔬菜一两油，一两鸡蛋二两鱼，半斤水果一斤奶。这引起了很多读者的关注。南京医科大学营养与食品卫生学系莫宝庆副教授近日表示,目前我国采用的“标准”主要是由卫生部 2008 年推出的《中国居民膳食指南》中“中国居民平衡膳食宝塔”,大家可以和中科院的“参考食谱”对照着看,但具体则要因人而异。

一天摄入四两肉多了

“六两粮食偏少,按照《中国居民平衡膳食宝塔》，每人每天应该摄入的谷物为 250 克-400 克(即 5-8 两)。”南京医科大学营养与食品卫生学系莫宝庆副教授说。

专家表示,这里的粮食包括大米、面粉以及各种杂粮。多种谷类掺着吃比单吃一种好。杂粮饭所含的纤维质可改善便秘,膳食纤维有助于肠内有毒物质的排出、延缓血糖上升的速率,并可以增加胃肠道微生物的种类及数目,减少致癌性物质的产生。

而“四两肉”稍微有点多。莫宝庆表示,按照《中国居民平衡膳食宝塔》，畜、禽肉类的摄入每天在 50-75 克（1 两多）。“但这有可能是将豆类制品也算在内,是看蛋白质的摄入量,成年人每天应摄取豆类及豆制品 50

克。”专家表示,豆制品是摄取蛋白质的好选择。如果是青春期发育期的学生,那么蛋白质摄入量还需要多一些。

吃橄榄油也要控制量

“六两蔬菜少了,一两油明显是多了。”莫宝庆说,按照《中国居民平衡膳食宝塔》，每天应吃 300-500 克蔬菜;油脂类应该是金字塔的“塔尖”,每天 25-30 克,有的指南建议是家用汤勺两勺。

众所周知,油盐摄入过多,容易引起“三高”。国家营养调查显示，居民每日多吃 20 克油,人均每年多吃 7 公斤,增加热量 6300 千卡,增重 9 公斤。

专家表示,橄榄油也不能随意放,也要控制在 25 克。另外,只盯着一种油吃也不算非常科学,如果橄榄油、山茶油、大豆油、花生油每种都吃,可以保持人体所需的脂肪酸的均衡。

一周少吃一天鸡蛋

根据《中国居民平衡膳食宝塔》，每人每天应摄取蛋类 25-50 克(半两到 1 两)，鱼虾类 50-100 克(1-2 两)。鱼、肉、蛋归为一类，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。

蛋类含胆固醇高(一个鸡蛋内含胆固醇

约 300 毫克)。莫宝庆说,一般来说,一天吃一个鸡蛋问题不大。“每天摄取的胆固醇不超过 300 毫克,每天吃一个鸡蛋稍稍超出了这个量,所以建议最好一个星期内有一天不吃鸡蛋。”

鱼肉还是建议多吃。美国心脏病学会和糖尿病学会都将“每周食用 2-3 次鱼(特别是海鱼)”作为推荐原则。

男性喝奶要悠着点

莫宝庆表示,中国居民每天应吃相当于鲜奶 300 克(6 两)的奶类及奶制品。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物。有些人饮奶后有不同程度的肠胃道不适,可以试用酸奶或其他奶制品。

“每天一斤奶是多了,而且中国居民是达不到的。”莫宝庆说,一天 2 瓶足矣,就能补充 600 毫克钙。莫宝庆教授说,牛奶还是颇具争议的,一般来说每天建议喝鲜奶不要超过 600 克。美国费城的研究人员通过近 10 年的流行病学调查也证实,多食奶制品会增加男性发生前列腺癌的危险。

根据《中国居民平衡膳食宝塔》，水果每天需摄入 100-200 克(2-4 两),水果最好是吃当季的水果。喝现榨的果蔬汁和吃水果蔬菜是不一样的。现榨的果汁会流失膳食纤维。

文 / 于丹丹 据扬子晚报

鼻子不通气——喷诺通

涕而嗅觉减退；还有的人是渐进性鼻塞、鼻涕带血丝。对于很多人来说，鼻塞是一个痛苦的问题，有些朋友长期鼻塞，这更让患者朋友的生活和工作受到了严重的影响。长期鼻塞是什么病呢？

鼻塞，由单纯性鼻炎时的间歇性或交替性转变为持续性鼻塞，这是因为鼻粘膜已呈实质性的肥厚，粘膜缺乏收缩功能，所以鼻塞就更严重了。鼻腔持久阻塞，使

病人说话带有明显鼻音，好像被捏住鼻子时讲话的声音。

鼻塞常使人用口呼吸，长期的经口呼吸和倒流鼻涕的刺激，咽喉因此经常被累而发炎，咽干、咽痛，咽内有异物感或发痒，引起阵阵干咳和声音嘶哑。鼻粘膜肿胀必然使鼻窦开口引流不畅所以常常并发鼻窦炎症，这种病人常有头胀、头痛、精神萎靡、失眠、记忆力减退等症状。尤其肥大的中鼻甲

压迫鼻中隔时会出现三叉神经痛，更令人痛苦和烦恼。慢性肥厚性鼻炎的症状是多方面的，可能对人们的健康造成较大影响，不能不引起注意。

由远大医药（中国）出品的诺通®盐酸赛洛唑啉鼻用喷雾剂/滴鼻液，用于治疗急性鼻炎（感冒）、慢性感染性鼻炎、过敏性鼻炎及肥厚性鼻炎等。特有的喷雾装置，使药物成份以离子雾态的形式进入鼻腔，因此可以被快速、均匀地吸收，从而缓解鼻黏膜充血、鼻塞和流涕症状，让鼻子通畅、呼吸自由。

- 缓解鼻塞
- 贴心呵护

诺通®

盐酸赛洛唑啉鼻用喷雾剂/滴鼻液

OTC 外

全市各大药房有售，诺通滴鼻液可用医保卡购买。



让鼻子通畅，呼吸自由！

国大、华氏、汇丰、复美、雷允上、上虹大药房、养和堂药房等全市各大药房均有售。
请按药品说明书或在医师指导下购买和使用 批准文号：国药准字H19891391 国药准字H10940232 鄂药广审（文）第2011120286号 已备案2011年12月28日

【适应症】急性鼻炎（感冒）、慢性感染性鼻炎、过敏性鼻炎及肥厚性鼻炎等。

咨询电话：021-34713217

远大医药（中国）有限公司

电话：027-59848550