

世界杯热身赛

两个“大力神”互不相让

今晨德国 1 比 1 战平西班牙

本报讯（记者 金雷）今晨，近两届世界杯得主的直接较量，德国与西班牙 1 比 1 言和。自 2016 年欧锦赛后，德国队保持 22 场国际赛事不败。

开赛第 6 分钟，西班牙队就攻破德国队球门。34 岁的伊涅斯塔在前场禁区外送出的直塞，让皮球来到德国队中卫胡梅尔斯身后，罗德里戈心领神会，跑到这个位置轻松破门。第 34 分钟，经过克罗斯和赫迪拉的两脚接应，皮球来到穆勒脚下，后者张弓搭箭，皮球从 25 码外射入大门。德国队扳平比分。1 比 1 的比分远不能涵盖比赛的全部内容。两队自第 1 分钟起就展开对攻，全场都是快节奏下的高质量交接，90 分钟里，两队都追求控球打法。“今天的比赛很精彩，西班牙踢得很好。我们从第 1 分钟起就遇到了问题。”穆勒赛后评价，“世界前五、六名的球队实力非常强，西班牙是其中之一。”

赛后，两队中场德拉克斯勒和伊涅斯塔分别被评为两队最佳。



■ 西班牙球员(右)阻截德国队进攻
图 Osports

世界杯热身赛
昨夜今晨战报

马里 1 比 1
俄罗斯* 0 比 3
挪威 4 比 1
突尼斯* 1 比 0
乌克兰 1 比 1
德国* 1 比 1

日本*
巴西*(保利尼奥打进一球)
澳大利亚*
伊朗*
沙特*
西班牙*

意大利 0 比 2
荷兰 0 比 1
波兰* 0 比 1
葡萄牙* 2 比 1
法国* 2 比 3

阿根廷*(梅西缺阵)
英格兰*
尼日利亚*
埃及*
哥伦比亚*(莫雷诺未进名单)

带*为入围今年俄罗斯世界杯赛队伍

900场

C罗『撂倒』萨拉赫

助葡萄牙二比一逆转埃及

本报讯（记者 金雷）当红射手萨拉赫的挑战，刺激出了 C 罗的神奇时刻。今晨国际比赛日上演精彩异常的补时逆转，依靠 C 罗的两记头槌，葡萄牙 2 比 1 击败埃及。

这场比赛，因为萨拉赫与 C 罗的射手对决，引人注目。利物浦前锋本赛季已在各项赛事中攻入 36 球，打破托雷斯保持的俱乐部单赛季进球纪录；而在度过赛季初期的低迷后，C 罗也找回了射门靴。换到国家队，谁都想看看，到底是萨拉赫的火力更猛，还是 C 罗的枪管更烫？

第 57 分钟，接到萨义德左路回敲，禁区内萨拉赫不停球直接打门，皮球从近门柱蹿入球网，埃及队 1 比 0 领先。对手发出挑战，就等 C 罗回应了。补时第 2 分钟，下半场替上场的夸雷斯马左肋传中，C 罗突然从两名埃及后卫中杀出，禁区中路顶出反弹球，葡萄牙队扳平比分。2 分钟后，葡萄牙队在右路获得定位球，夸雷斯马传入禁区，埃及队几名球员回撤，原本离球门最近的 C 罗没有越位，他高高跳起，将球砸进。2 分钟里连入 2 球，C 罗硬是带领葡萄牙队完成逆转。

这是 C 罗职业生涯第 900 场比赛，逆转埃及，赢得与萨拉赫的射手之争，C 罗也刷新了历史。首度在补时连入两球，他在葡萄牙队的总进球超过了 80 粒，距离历史上进球最多的欧洲国脚普斯卡什只差 4 球。

春兰杯中韩好手进八强

日本棋手全军覆没

本报讯（记者 张建东）昨天，第 12 届春兰杯世界职业围棋锦标赛在江苏泰州进行了第二轮角逐后产生八强，中国柯洁、陈耀烨、党毅飞、辜梓豪、谢科等五名选手晋级第三轮。

春兰杯第二轮四盘中韩对决是焦点之战。柯洁九段执黑中盘力克世界冠军姜东润九段，为中国队先拔头筹。但韩国棋手后劲十足，朴廷桓九段、金志锡九段先后战胜彭立尧五段、谢尔豪九段，以 2 比 1 反超。在最后结束的一盘比赛中，中国“天元”连笑九段在优势下官子出现失误痛失好局，执白以四分之三子负于上届亚军朴永训九段，十分可惜。

此外，陈耀烨九段执白中盘快胜代表欧洲出战的帕沃尔利兹初段，率先晋级第三轮；辜梓豪九段执白中盘战胜日本本木克弥八段，顺利晋级八强。至此，日本棋手全部被挡在春兰杯八强之外。在两场“内战”中，党毅飞九段执白中盘战胜上届冠军檀啸九段、今年“天元”挑战者谢科五段执白中盘战胜世界冠军唐韦星九段。

本届春兰杯八强战将再上演中韩大战，对阵形势为柯洁对金志锡、谢科对朴廷桓、辜梓豪对朴永训、陈耀烨对党毅飞。春兰杯八强战赛期赛地尚没确定。

丁立人又和一局

国际象棋世界冠军候选人赛十一连和

本报讯（记者 张建东）北京时间今天凌晨，2018 年国际象棋世界冠军候选人赛在柏林战罢 11 轮。中国名将丁立人执白先走被俄罗斯名将格里修克逼和，以 11 战 11 和积 5.5 分的战绩暂列第五位。美国名将卡鲁阿纳以积 7 分继续领跑。

在今天凌晨进行的第 11 轮比赛，中国丁立人执白对俄罗斯名将格里修克。目前，丁立人以 2769 分排在世界第九位、格里修克以 2767 分列世界第 12 位。此役，丁立人执白中局弃兵攻王，创造了不少胜机。中国队教练徐俊赛后点评：“战至第 28 回合，丁立人迎来了一步致胜的良机。此时，白马 d8 是妙手，白棋利用黑棋底线弱点可一举击溃对手。实战时，小丁因时间紧张走了马 d5，错过了十分难得的取胜机会，十分可惜。”最终，大战

97 回合，形成王兵对王马的局面，双方只得握手言和。

今天凌晨另外三盘棋的战况为卡尔亚金战胜阿罗尼扬、马梅季亚洛夫战和苏伟利、克拉姆尼克战和卡鲁阿纳。本次世界冠军候选人赛战罢 11 轮后，美国卡鲁阿纳积 7 分暂列第一，阿塞拜疆马梅季亚洛夫积 6.5 分紧随其后，俄罗斯格里修克和卡尔亚金同积 6 分名列第三，中国丁立人积 5.5 分暂列第五，俄罗斯克拉姆尼克积 5 分列第六，美国苏伟利积 4.5 分列第七，亚美尼亚阿罗尼扬积 3.5 分列第八垫底。

北京时间今天晚上 10 时开始进行第 12 轮比赛，中国丁立人执黑迎战阿塞拜疆马梅季亚洛夫。本次世界冠军候选人赛的全部 14 轮比赛定于本月 27 日在柏林结束。

广大糖友请注意：最后一天 免费报名领取

北京协和医院营养科主任马方教授亲著

《糖尿病这样吃》



协和导师
马方
教授

- 北京协和医院营养科主任、硕士生导师
- 中国医师协会营养师专业委员会荣誉主委
- 中国健康教育协会营养客座教授
- 糖尿病饮食“四驾马车”创始人

马方教授是我国临床营养学标准的缔造者，编著有《中国糖尿病医学营养治疗指南》、《糖尿病这样吃》等十几部专业教材及科普书籍，为糖尿病防治事业做出了卓越贡献！

马方教授指出：营养防控，是糖尿病防治的重中之重，“过度节食”，势必造成细胞营养不良，导致心、脑、眼、肾、足并发症的快速发展，给患者本身及家庭造成严重的伤害和极大的经济负担。

控糖的首要任务是“管好嘴”，那么如何才能真正管好嘴呢？如何吃饱、吃好，营养均衡，血糖平稳？每天主食、蔬菜、水果到底如何搭配才合理？

《糖尿病这样吃》让糖友饮食有“谱”可依

该书从糖友最关注的“吃什么、怎么吃”入手，按水果、蔬菜、谷物豆类、肉类等根据热量、降糖功效进行分类，开创了将食物按热量由低到高进行排序的先河，让糖友饮食有“谱”可依。

为了让糖友科学准确地掌握属于自己的饮食食谱，由中国老年保健协会糖尿病专业委员会举办的“糖尿病爱心互助公益行动”，3月26日走进上海，马方教授莅临申城，开展糖尿病“饮食四驾马车”大型公益科普讲座。

拨打 400-089-1717 报名，即可免费领取活动组委会提供的以下公益援助物资

- 价值 298 元的马方教授 3 月 26 日糖尿病“饮食四驾马车”讲座门票一张
- 马方教授编著的《糖尿病这样吃》科普书籍一本
- 价值 298 元三诺血糖仪一台 + 试纸一筒
- 价值 198 元的“超能健康走毯”一个

备注：本次活动不办理邮购；夫妻同时报名，可领取双份援助物资

公益活动报名处 报名热线：400-089-1717 报名时间：早 8:00-晚 19:30

静安区 黄浦区：南京西路 580 号仲益大厦 A 座 杨浦区 虹口区：鞍山路 102 号（厚德仁）徐汇区 闵行区：宜山路 508 号景鸿大厦 普陀区 长宁区 嘉定区：曹杨路 540 号中联大厦宝山区：一二八纪念路 869 号（万达广场北）/ 牡丹江路 1211 号安信商业广场 D 座浦东新区：东方路 738 号裕安大厦 主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会 承办单位：上海路证健康管理有限公司（地址：浦东新区东方路 738 号裕安大厦）

