



## 竞彩聊斋

足总杯给切尔西是锦上添花,给阿森纳是雪中送炭

## 救命稻草,温格难捞

本报特约竞彩专家:任伯坚、林思文

**主持人:**欧洲五大联赛本周末仅剩意甲最后一轮,现在剩下的悬念就是罗马和那不勒斯谁能获得欧冠正赛资格、恩波利和克罗托内谁将最终留在意甲。

**林思文:**罗马和那不勒斯本轮是一主一客,对手分别是热那亚和桑普多利亚,它们已无欲无求,面对求胜欲望很强的两支强队,估计不会做太顽强的抵抗,所以罗马和那不勒斯赢球我认为无悬念。从目前盘口来看,两强赢盘希望也很大,竞彩让球博胜都无妨。

**任伯坚:**恩波利上轮主场没能把握住机会,输球导致球队很被动,本轮客场对阵已提前降级的巴勒莫,表面上看似取3分不难,但问题是这种有题材的比赛,往往是最适合庄家做局,一旦临场恩波利受玩家热捧,那它们赢球就无望;克罗托内本轮主场面对的是拉齐奥,就实力而言,克罗托内与拉齐奥不是一个档次的球队,但本场盘口却从平半升到了半球高水,盘口是倾向了主队,庄家这样操盘,理由是主队要保级,而客队无追求了,盘口明显倾向主队,克罗托内是不是一定能赢?我个人认为赢的可能性很大,因为克罗托内是一支升班马,在意甲没有人脉,能留住一丝希望,是靠拼出来的,何况半球盘是升水盘,面对拉齐奥这样的强队,博上盘还是需要勇气的,所以我觉得克罗托内留在意甲的可能性反而比恩波利大。

**主持人:**周末还有一场英足总杯决赛,交战双方是切尔西和阿森纳,切尔西主帅孔蒂日前曾说,温格很在乎这场比赛。因为本赛季对温格来说是一个失败的赛季,欧冠资格旁落对教授的打击可谓空前。虽然目前俱乐部还是力挺教授,但球迷喊出的下课声在酋长球场已是一浪高过一浪。足总杯现在无疑是温格的最后一根救命稻草,教授能够抓住这根救命稻草吗?

**任伯坚:**孔蒂登陆英超第一个赛季,就为切尔西带来了一座联赛桂冠,同时他又获得本赛季年度最佳教练,如果再将足总杯桂冠揽入怀中,那孔蒂无疑是太完美了。当然孔蒂如果完美收官,那就意味着温格的心口又将挨上一刀。本场比赛是在中立场进行,本场初盘为切尔西让平半低水,目前已升盘至半一高水,从盘口来看,庄家还是倾向切尔西,临场维持半一,那阿森纳赢球基本无望,温格最后一个救命稻草可能也抓不住。

**主持人:**周末德国杯也将进行决赛,交战双方是多特蒙德和法兰克福,对于这场决赛,任老师怎么看?

**任伯坚:**多特本赛季的发挥只能算正常,取得了联赛第三,如愿保住了欧冠正赛资格,当然奥巴马梅力压莱万多夫斯基夺得金靴奖,这也是对多特的一个安慰,如果德国杯能够夺冠,那多特这个赛季也算是比较完美了。本场比赛从目前的盘口变化来看,多特的胜面还是比较大的,正常情况下多特应能夺冠。

**任伯坚:竞彩6场过关推荐(8元)**

法兰克福 VS 多特	负
日本 U20 VS 意大利 U20	负
凯尔特人(让球) VS 阿伯丁	胜
克罗托内 VS 拉齐奥	胜
切尔西 VS 阿森纳	胜/平
英格兰 U20 VS 韩国 U20	胜/平

**林思文:竞彩6场过关推荐(16元)**

罗马(让球) VS 热那亚	胜
桑普多利亚 VS 那不勒斯(让球)	负
国米 VS 乌迪内斯	胜
克罗托内 VS 拉齐奥	胜/负
巴勒莫 VS 恩波利	负/平
洛里昂 VS 特鲁瓦	胜/平

任伯坚、林思文:经国家体彩中心认证的足彩培训师

阿森纳与切尔西近6次交战,枪手2胜1平3负,进5球,失6球,本赛季两次交手,枪手主场3:0胜,客场1:3负。



李光熙教授  
主任医师  
医学硕士学位  
从事临床工作20年

6月10日,北京广安门医院李光熙教授公益巡讲(杭州站)

## “三高”夏季如何防治

中国保健协会科普教育分会启动“中国行——中医健康管理工程”全国科普推广专项行动,6月10日,中国中医科学院广安门医院著名专家李光熙教授领衔中国老年学学会中医研究委员会专家团莅临杭州,开展“三高夏季如何防治”专题报告会。

李光熙,毕业于北京中医药大学,医学硕士学位,中国中医科学院广安门医院主任医师。他从事临床、科研、教学工作多年,有着丰富的临床经验。承担进修生、留学生的临床指导。曾参加国家级、局级、所级课题六项。在国家级医学刊物上发表医学论文10余篇。参与编写学术专著2部。

**夏季防止心脑血管疾病“突袭”**

夏季气候炎热,也是心脑血管疾病的高发阶段。中国中医科学院广安门医院李光熙教授说,打好“四张牌”,可避免心脑血管疾病的“袭击”。

**打好“饮食牌”不能暴饮暴食**

心脑血管病人千万要管住嘴,在饮食上要记住四忌:

1. 要低油、低盐、低脂,豆酱、咸菜、腌肉等最好不吃。
2. 不暴饮暴食,吃的过饱,造成心脏血液供应不足、大脑负荷加重。
3. 控制高热能食物摄入,避免超重。
4. 不能吃含糖量较高的甜食,糖在体内仍转变成脂肪,可增加血液粘度。

**打好“运动牌”锻炼适可而止**

李教授指出:人在起床后交感神经兴奋,血管骤然遇冷易收缩,容易诱发中风。心脑血管病人不要过早出门锻炼,以太阳出来后或下午5时左右运动为宜,感觉微微出了汗就应停止运动。

**打好“情绪牌”保持心情平稳**

李教授指出:稳定和愉悦的情绪可降低患心脏病的几率,但一高兴就忘了自己的身体状况,神经系统处于高度兴奋状态,很容易导致高血压。当然,焦虑、忧郁、悲观的负面情绪,也会使神经系统的功能发生紊乱,还可影响到血脂的正常代谢,最终形成动脉斑块。

**打好“保健牌”避免出现意外**

李教授指出:心脑血管病人在日常生活中还要注意四点:

1. 躺下、起身、低头、下蹲等动作要尽量缓慢,以免发生低血压或突然出现晕厥、摔倒。
2. 早晨醒来后不要急于下地,在床上坐5分钟左右再穿好衣服,然后喝一杯温开

水,让血液得到稀释,以免出现心绞痛、中风等。

3. 定时测量血压,按时按量服用降压药,出现头晕、头疼、肢体麻木时要及时就诊。
4. 生活要规律,不能熬夜,晚10时必须睡觉。

李光熙教授:主任医师,医学硕士学位,从事临床工作20余年。

**一次与专家面对面的机会!**

本次活动对于我市糖尿病、心脑血管病患者来说,能与李光熙领衔的专家团“面对面”,无疑是一次不可多得的机会。

在我国,每年心脑血管病致残及猝死率居全球前列,有国外数据统计,不是中国医疗不够发达,而是固有的“拖、抗、忍”传统治病意识,小病拖成大病,一夜间在医院花光积蓄,但往往形成的结局却是恶果或悲剧。

我市糖尿病、心脑血管病患者报名参加李光熙公益报告会,拨打电话86832309、85166625即可享受中国老年学学会中医研究委员会提供的以下系列援助:

1. 打进电话参与活动的朋友免费领取“心脑血管疾病早期预防及后期干预公益报告会”门票一张。
2. 所有参加报告会的朋友均可获得价值39元的《国医大师谈慢性病治疗》书籍一本。
3. 所有参加报告会的人员均可获得专业体检机构价值219元的健康体检套餐一份。
4. 所有参会人员均可免费体验价值298元胰岛功能检测一次。
5. 所有参加报告会的人员均可获得价值268元的人参鹿茸酒一瓶。

**报名电话:86832309 85166625**

郑重声明:本次活动是由中国保健协会科普教育分会主办,不收取任何费用,请相互告知,仅限500个名额,报名从速!