

对手动态

害怕泄密 韩国队提前训练

韩国队在女子短道速滑长距离项目上一直拥有集团优势...

新闻分析

四金难度大 三金不在话下

在王濛轻松卫冕女子500米冠军后,人们就开始讨论她能否成为短道赛场的首位“四金王”...



王濛迎来最具挑战性的比赛 新华社发

冬奥会女子短道速滑 1500米挑战多金梦想

王濛冲四金 今天是关口

卫冕女子短道500米后,王濛跪谢教练,她也成为历史上第一位卫冕冬奥会冠军的中国选手...

具有很强实力。在中长距离上,韩国队一直拥有集团优势,小将李恩星实力不俗...



周洋是王濛在1500米比赛中的最大对手 新华社发

焦点赛事

中国女子冰壶队4:6不敌卫冕冠军瑞典队 成也冰玉 败也冰玉

中国女子冰壶队昨天一日双赛。在昨天的第一场比赛中,中国队凭借王冰玉的出色发挥,以11:1大胜丹麦队...



王冰玉(中)未能带领中国队击败瑞典队 新华社发

佳,特别是未能充分利用后手优势,同时击打的成功率也大幅下降...

主帅论兵

外教总结:输在缺少经验

输给瑞典队后,中国女子冰壶队主教练丹尼尔·瑞福并没有批评队员,他认为输球的主要原因是队员缺少经验...

调整也让中国队逐渐追赶了上来。但关键时刻关键球的处理失误还是令她们输掉了比赛...

赛事综述

冬奥会诞生首个双冠王

昨天,挪威队延续良好状态再夺两金,比约根森夺得女子古典式个人竞速赛冠军...

银牌的挪威名将斯文达尔力压美国的米勒和韦布雷切特摘得金牌。钢架雪车男子单人座的金牌被蒙特莫里摘得...

冬奥电视看点

9:45 女子1500米短道速滑预赛 10:29 男子1000米短道速滑1/4决赛 10:59 女子1500米短道速滑半决赛 11:28 男子1000米短道速滑半决赛

拿下河南 川男排保级希望大增

本报讯(记者 陈浩)昨天,全国男排联赛进行了倒数第二轮的争夺,四川男排主场3:2力克河南队...

比赛开始后,四川男排就利用主场优势以25:23先下一城。第二局,实力强劲的河南队以25:16扳平比分...

今日集结 国足将陪葡萄牙热身

本报讯(记者 陈浩)为备战3月3日客场与葡萄牙队的热身赛,新一期中国男足将于今天下午在北京集结...



高洪波这次重要考查海外球员 新华社发

力的张呈栋、王刚。今天到场的国足球员只有14名,而海外球员将直接赴塞地葡萄牙科英布拉市与球队会合...

首轮惨败 许昕输掉“未来对决”

本报讯(记者 陈浩)昨天,在卡塔尔公开赛男单首轮中,中国小将许昕以1:4不敌韩国新秀徐贤德,输掉了这场被称为中韩男乒的“未来对决”...

乒乓球锦标赛的男单冠军。许昕作为中国男乒的重点培养对象,徐贤德将在未来很长一段时间里成为他的对手...

首遭逆转 曼联放慢争冠脚步

在昨晚结束的英超第27轮一场焦点赛事中,曼联客场1:3遭埃弗顿逆转,9场不败的纪录就此告终...

联的失误率却大幅上升,导致场面逐渐被动。第76分钟,埃弗顿打进反超一球,最终他们再进一球锁定胜局...

科学



宣传科学知识 创建文明城市 xhfan69@sohu.com

赠送滋补品 选择很重要

节日期间,人们通常会选购些滋补品送给亲朋好友,但送滋补品要根据不同的体质,送不同的东西,才适合享用...

暴食最易伤人「心」

美国心脏学会公布的一项研究结果表明:摄食过量可使餐后2小时内心脏病发作风险增加4倍...

朝河

增加双腿力量 办公族可做弓步蹲

俗话说,人老腿先老,对于以车代步、或者常坐办公室的人来说,双腿常常处于闲置状态...

白晓燕

牛奶加鸡蛋 早餐的五大典型错误

1 清早起床 就吃早餐

不少习惯早起的人,在清早五六点钟起床后就马上进食早餐,认为这样能及时补充身体所需...

2 早餐吃得 过于营养

很多人因为意识到早餐的重要性,因此在早餐食物的选择上尽量丰富,大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品...

不吃早餐有害健康,已经为越来越多的人所认识。对很多人来说,早餐的重要性不言而喻,但对早餐应该怎么吃,该怎么吃,仍然知之甚少...



3 “牛奶加鸡蛋” 代替主食

“牛奶加鸡蛋”是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。早晨的人体急需含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量...

人的工作效率和学习效率,对儿童的影响尤其大。健康吃法:早餐时主食一定不能缺,在吃牛奶、鸡蛋的同时,应搭配稀粥、面包、馒头等主食补充能量...

4 “纯牛奶” 混淆“早餐奶”

牛奶是很多人早餐的必备之选,不少人选择时经常把“纯牛奶”和“早餐奶”混为一谈...

健康吃法:相比而言,早餐奶的营养均衡,更适于早餐食用;纯牛奶的碳水化合物比例相对较低,进食时最好能搭配一些淀粉类食物、坚果类食品...

5 “油条加豆浆” 作为早餐

相比较西化的“牛奶加鸡蛋”,中国传统的“油条加豆浆”受到更多人的喜爱,但“油条加豆浆”的吃法同样不健康。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,并产生致癌物质...

健康吃法:早餐最好少吃豆浆加油条,一星期不宜超过2次;进食当天的午、晚餐应该尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并注意多补充蔬菜...

运动减肥 多吃土豆

日常生活中,碳水化合物的来源非常丰富,但健康并且低脂的才是优质碳水化合物来源。除了我们所熟悉的谷类、面食外,马铃薯是最佳的碳水化合物来源...

同时,马铃薯钾的含量非常丰富,其钾的含量比香蕉还要高,也一般的谷类要高很多,钾有助于维持正常神经冲动的传递、帮助肌肉正常收缩,预防肌肉痉...

王萌

长期不吃主食可能造成失忆

美国一项最新医学研究指出,女性如果不摄取碳水化合物食品,可能造成失忆。美国塔弗兹大学的调查发现,不食用意大利面、面包、比萨饼、马铃薯等高能量食品达一周的女性,出现记忆与认知能力受损...

李军