

“无疫区”落户南京 将成申办青奥会重要筹码

本月29日,2009年“钟山美庐”杯全国马术三项锦标赛将在南京国际赛马场开战,昨天下午,中国马协在南京国际赛马场召开了新闻发布会。本次全国马术三项锦标赛还担负着为明年的广州亚运会选拔国家队运动员的任务,因此包括江苏、北京、广州、内蒙古等强队都将派出最强阵容出战。

昨天的发布会还通报了南京筹建无疫区的最新进展。无疫区是南京建设奥运遗产项目的一个重要组成部分,一旦无疫区建成,南京将成为中国内地马匹进出的重要关口。昨天参加会议的农林局代表透露,他们此前制定的建设方案已经在去年世界动物卫生组织5人专家组来南京考察时得到了认可,而根据他们的设计方案,南京的无疫区应该在2012年4月份左右建成,并且在2012年10月通过世界动物卫生组织的验收。除了无疫区建设之外,奥运遗产项目的另一个组成部分是场馆设施建设,在昨天的会议上,南京赛马置业有限公司总裁吴有红表示,他们已经设计了多套场馆建设的方案,一旦确定之后将会很快动工建设。

在北京申办奥运会之前,前国际奥委会主席萨马兰奇最关心的事情就是中国能不能举办马术比赛,因为只有具备了举办马术比赛的能力,才能够举办一届完整的奥运会。目前,南京正在积极申办2014年青奥会,如果南京的无疫区建设能够顺利进行的话,必将为南京的申办工作添上一枚重要的筹码。 快报记者 陶晶

“奥胖”瘦身食谱揭秘

吃沙拉,既减肥又营养



科布沙拉

记者揭秘 科布沙拉历史悠久

昨天凌晨,记者采访了布朗·德比餐厅专门负责名人接待的皮特·布朗。他告诉记者,科布沙拉的发明人正是餐厅创始人罗布特·科布。

据皮特介绍,布朗·德比餐厅创建于1926年,是好莱坞的地标性餐厅之一。

1937年,当时格洛曼中国大剧院的老板西德·格洛曼深夜来到餐厅,科布从冰箱取出仅剩的食材做成沙拉,结果深得格洛曼喜爱。在格洛曼的宣传下,这款沙拉受到很多影星追捧。

或许因为名人效应,科布沙拉逐渐风靡全美。“奥尼尔喜欢的这款沙拉一份10美元,非常超值。”皮特介绍说。

在记者的要求下,皮特介绍了科布沙拉的原料,“但最重要的是拌沙拉的酱汁。”皮特表示,只有布朗·德比餐厅才有正宗的酱汁,不外传。

不过因为科布沙拉太出名,一些美国网友经过反复试验,搭配出了科布沙拉的酱汁

配方,并公布在网上。据说,这样做出来的科布沙拉味道也很正宗。

专家解析 减肥还得控制食量

就奥尼尔的“减肥沙拉”,记者采访了国家体育总局体育医院营养室主任伊木清。“这款沙拉属于平衡膳食的配餐,只是叶菜有些少。”伊主任分析说,“这款沙拉的特别之处就是鸡肉和鸡蛋比较多,这些都是提供优质蛋白质的食物。在NBA高强度对抗中,食用优质蛋白质的食物当然重要。”

不过,伊主任特别指出,如果想减体重的话,沙拉中的培根就显得有点偏多了。

至于这道沙拉究竟对奥胖减肥是否有帮助,伊主任认为关键要控制“量”。如果一次吃掉一大盆,也达不到减肥目的。

相关链接

NBA球星饮食最爱

姚明:起司牛排三明治
每个赛季,姚明去费城打

NBA季后赛激战正酣,因为太阳队出局,传奇中锋奥尼尔已不用征战沙场。不过他并没因此放任自己,而正忙着减肥。

体重一直让奥尼尔很伤脑筋,体重超过150公斤的他现在被更多的球迷称作“奥胖”。为了表现出瘦身的诚意,奥胖近日公开了自己的减肥食品——科布沙拉。这款沙拉在美国非常出名,很多好莱坞明星也是这款沙拉的“粉丝”。

记者采访了发明科布沙拉的布朗·德比餐厅负责人和国内营养专家,揭秘它的做法和减肥功效。这个夏天,您也可以和奥尼尔等明星一起尝试吃沙拉减肥了。

战客场时,都会想方设法从当地有名的三明治老店基诺买一份起司牛排三明治。在自家的姚餐厅,他一般选择猪肉馄饨和烤鸭等。

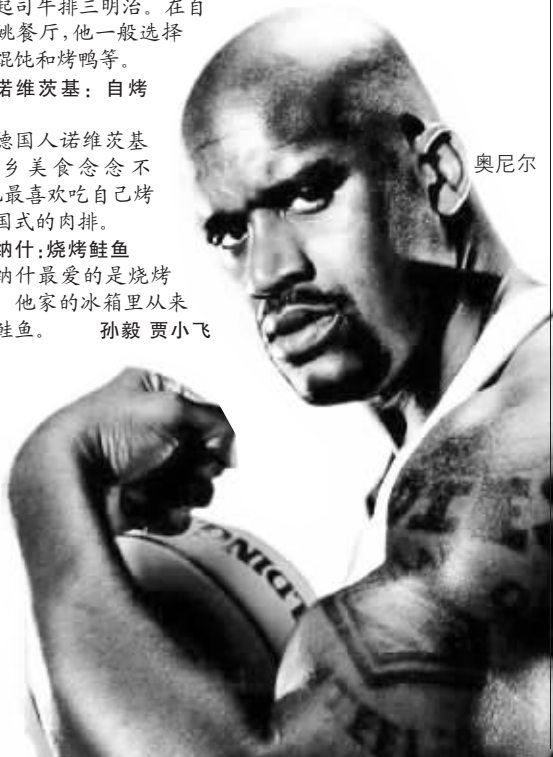
诺维茨基:自烤肉排

德国人诺维茨基对家乡美食念念不忘,他最喜欢吃自己烤的德国式的肉排。

纳什:烧烤鲑鱼

纳什最爱的是烧烤鲑鱼,他家的冰箱里从来不断鲑鱼。

孙毅 贾小飞



奥尼尔

藤泽秀行昨日病逝

快报讯 日本棋院网消息,东京时间5月8日7点16分,深受棋迷喜爱的藤泽秀行九段病逝于日本东京,享年83岁。葬礼将由藤泽先生的妻子和长男藤泽秀树先生操办,仅限亲族参加。

藤泽秀行先生曾13次组织、带领“秀行军团”访华,与中国棋手交流,热心施教,与聂卫平、马晓春都有师生之谊。2004年、2006年,古稀之年的藤泽先生又两次访华。(新文)

郭晶晶复出就夺冠

快报讯 尽管甲型H1N1流感在北美蔓延,但中国跳水队仍前往美国劳德代尔,参加在那里举行的跳水大奖赛。

队伍中有最受关注的“跳水皇后”郭晶晶,这是她奥运之后的首秀,在第一天的三米板双人决赛中,她与吴敏霞这个老搭档联手摘得金牌。这也是本项赛事的首金。

郭晶晶与搭档吴敏霞的表现依旧完美,在规定动作就确立了领先优势。(新文)

■体坛快讯

●正在湖南郴州进行集训的中国女排迎来了两位新成员,天津女排的殷娜和河南女排的霍莹,新一届中国女排前期的16人大名单也将因为她们二人的到来而获得进一步的充实。

●WTA罗马网球赛7日进行了四分之一决赛,头号种子萨芬娜战胜桑切斯后顺利晋级,而卫冕冠军扬科维奇则被俄罗斯的库兹涅佐娃淘汰出局。

●在经历车祸一周多之后,牙买加飞人博尔特于昨天首次回到训练场上,恢复训练的内容主要就是找找感觉。

www.dsqq.cn 24小时热线 96060

欢迎登录都市圈圈网 www.dsqq.cn

圈圈购商城万种商品让您 省心省力省钱

24小时订购热线 96060

母婴馆热卖排行

- 雀巢超级能恩金盾2号 市场价:246元 团购价:198元
- 妈咪宝贝瞬吸干爽纸尿裤 市场价:80元 团购价:72元
- 金装美素乐(3听起订) 市场价:193元 团购价:162元
- 益力健鳕鱼肝油软胶囊 30粒 市场价:52元 团购价:36元
- 贝亲防溢乳垫促销装72+12片 市场价:84元 团购价:66元
- 贝亲浓缩组合装 600ml+500ml衣物清洗剂+衣物柔顺剂 市场价:108元 团购价:74元

母婴食品 母婴用品 母婴保健 童车家居

母婴课堂 母婴服饰 婴儿玩具 亲子活动

八大类 3000种商品欢迎上网选购

乳加力慧宝胶丸(金装) 液体乳钙+DHA 母体,一粒乳加力相当于一杯牛奶中的钙营养。 (30粒/盒) 买2盒乳加力,送价值20元的仔力奇鱼肝油10粒装。(限网上订购) 市场价 68元 劲爆价 52元

惠氏金装幼儿乐(400g/盒) 适合1-3岁宝宝 2盒起订(限网上订购) 市场价 65元 劲爆价 47元

宝贝巨星多频声控驱蚊器 电波驱蚊自动化,无毒,无化学物质,对人体无害。婴儿、孕妇夏季必备。 市场价 70元(限网上订购) 劲爆价 39元

休闲娱乐热卖排行

- 德基影城无敌券 市场价:60元 团购价:27.5元
- 身心康中医体检(限网上订购) 市场价:80元 促销价:10元
- 烫发(ANGEL1912店) 市场价:220元 团购价:99元
- 克丽丝汀面包券 市场价:20元 团购价:16元
- 雅芳嫩白眼霜 市场价:50元 团购价:15元
- 海月亮纯天然葡萄籽油 团购价:188元(750ml x 2礼盒) 团购价:110元(1.8L家庭装)

影剧票券 健身会馆 摄影写真 美容美体

健康养生 自驾休闲 KTV/茶社 休闲食品

八大类千余种商品欢迎上网选购

9块9瘦身系列

爱瘦胶囊 团购价 149元/盒

减肥胶囊组合 团购价 29.7元/4盒

清肠茶组合 团购价 29.7元/4盒

减肥茶组合 团购价 29.7元/4盒

买即送 价值35元爱瘦胶囊一盒

韩式汗蒸减肥

市场价 298元 团购价 88元

酷美体帕飞课程体验卡 每人限使用一张 市场价 150元 团购价 10元

美伽瑜伽健身卡 周卡 10元 月卡 50元

旅游超市热卖排行

周庄138 乌镇138 同里118 西塘118 南浔118 直108 芜湖方特170 苏州乐园128 恐龙园138 天目湖118 南山竹海108 善卷洞118 杭州西溪128 铁山寺118 灵山大佛148 沙家浜118 溱湖湿地128 木渎98 杭州野生动物世界、秀水千岛湖二日游 468

一日游 二日游 三日游

自驾游 长线游 户外用品

更多线路欢迎上网查询

溱湖湿地公园门票 58元 千岛湖、杭州西湖、花港观鱼、桐庐山水、垂云洞、通天河、瑶琳森林公园、天斗地漏二日游 288元 杭州西湖、花港观鱼、西溪湿地、宋城表演纯玩二日游 298元 太平湖、芙蓉谷、新九华漂流二日游 278元

小家电热卖排行

- 宏邦多功能蒸汽清洁机 市场价:398元 团购价:185元
- 美的空调扇(赠饮水机一台) 市场价:599元 团购价:499元
- 飞科电吹风(FH6206) 市场价:93元 团购价:68元
- 灿坤多功能健康电炖锅 市场价:399元 团购价:288元
- 爱国者小蚂蚁音乐手机 市场价:799元 团购价:699元

厨房电器 家居电器 个人电器

数码产品 医疗电器 其他电器

更多电器欢迎上网查询

高档全自动迷你洗衣机(小鸭牌) 功能:小巧方便,一键洗涤,省水省电。 市场价 1480元 团购价 988元

健康生活热卖排行

- 恒顺醋胶囊(赠12粒包装一盒) 市场价:95元 团购价:88元
- 美瑞源枸杞油胶丸(120粒装) 市场价:240元 团购价:158元
- 海王玫瑰精油软胶囊 市场价:416元 团购价:166元
- 益生园南农五谷杂粮(低糖) 市场价:118元 团购价:98元
- 超级逗逗语音娃娃 市场价:518元 团购价:278元

养生美食 养生保健 保健品

居家日用 医疗健康 化妆品

更多健康产品欢迎上网查询

比优特神奇拖把组合 市场价 299元 团购价 258元 2个拖把,送2个把头,加送神奇魔术衣架,超强去污力,超大吸水量,超级拖干效果。

美食广场热卖排行

- 吉达沙司面包(限网上订购) 劲爆价 10元 (10只装)
- 华夏百度自助小火锅 市场价:39元 团购价:19元

多国料理 火锅烧烤 中、西餐

茗茶咖啡 小吃甜点 自助餐

更多美食欢迎上网查询

翅爽炭烤美人蛙餐券 采用特殊烤技烹制,选用无烟竹炭底锅烘烤,每份三斤,吃后加汤可以涮菜,先烤后涮,烤涮结合,一锅两吃。 市场价 48元 团购价 26元

教育培训热卖排行

少儿跆拳道 270元(10次) 游戏动漫设计与开发 17800元 软件测试课程 40元/课时 次世代游戏设计 15000元 专业影楼化妆班 1700元 雅思6分基础突破 3420元 全外教口语课程(20次卡) 1180元 专业美甲全能班 800元 手风琴 342元(15次) 单证员+报关员 1550元

IT 动漫游戏 职业技能

资格认证 外语 早教 出国留学

更多培训课程欢迎上网查询

少儿跆拳道(10次) 劲爆价 270元

少儿手风琴(15次) 劲爆价 342元

会计证培训班 劲爆价 200元

绿色食品热卖排行

- 百姓人家老鸭煲(普通包装) 市场价:78元 团购价:58元
- 海王天然维E软胶囊 市场价:108元 促销价:68元
- 鲜采蔓越莓干190g(罐装) 市场价:49元 团购价:46元
- 秦邦吉品草鸡蛋C套餐 市场价:48元 团购价:36元
- 海王甲壳素复合胶囊 市场价:328元 团购价:188元 送海王针叶樱桃维一瓶

有机食品 营养食品 大礼包

休闲食品 方便食品

更多绿色食品欢迎上网查询

品味五芳端午礼盒 团购价 77.8元 10种口味+8只咸鸭蛋+5包汤料 大肉粽、豆沙粽、栗子鲜肉粽、火腿鲜肉粽、蛋黄鲜肉粽、鸡肉粽、香肠鲜肉粽、香菇鲜肉粽、枣泥豆沙粽、咖喱牛肉粽、咸鸭蛋。