

09

聚焦海利丰



作者 郝洪军 中国三峡出版社

举报信中说：“海利丰队就是一支烂队，他们那些肮脏的历史……警方如果能够深挖下去，一定能铲除这颗大毒瘤。”

青岛海利丰队是一个让圈外人难以琢磨的球队，它在甲联赛中一直处境微妙，每到关键时刻总有惊人之举。它赢球和输球都没有什么规律可循，圈内人士对其的评判早已达成共识——他们基本是靠赌球养活队伍，老板也靠赌球来赚钱。

青岛海利丰队这些年来动荡不断，主教练走马灯似的换人。从殷立华到左文清，后来是纪玉杰、王政……只有刘红伟的屁股始终未动，先是领队，后来还兼任副总经理。直到2008年上半年，刘红伟与老板杜允琪发生了矛盾。

有一次在训练场上，两人发生了激烈的口角。当着所有队员的面，杜允琪斥责刘红伟：“不愿干就滚蛋！”

刘红伟负气出走，从此再也没有回到海利丰俱乐部。

刘红伟离开后的某段时间，海利丰俱乐部请Y姓人员来管理球队。Y直接接受老板杜某的指令，在接到信息之后立刻安排专人在赌博网站下注，随后他通知球队内部的D姓人员，D再在比赛前或进行中，通过口头告知的方式，安排中后场的球员打假球。

这群赌徒是猖獗的。赌球是大张旗鼓而且明目张胆地进行，他们下注的地方并不是某间隐秘的办公室，大多数时候会选择街头的网吧。为了能够集中下注，同时也为了避免外界干扰和影响，他们甚至会将整个网吧包场，安排多人参与。

青岛海利丰队打假球的幕后老板

说一不二，指令下来了，球队必须不折不扣地执行。如果踢不好，会遭到幕后老板的惩罚。如果不按照老板的意图来比赛，就会有人遭殃。

青岛举报人在信里说，在青岛地下赌球界，有三个比较强大的庄家，都是颇具实力的组织团伙。为了吸纳资金，他们发展了大批下线，关系极为复杂，几乎无处不在。他们下一级别的代理也不断发展次级代理，到社会上吸纳投注，引诱投注。

赌球在操作程序上有个诱人之处，就是可以赊账投注，民间俗称“下打租”。这比我们传统印象中的博彩似乎更具有吸引力，所以很多人通过赌博集团的基层代理赊账。赢钱之后，下注人只要交纳一定的手续费就可以拿到钱，所以很多人趋之若鹜。但在赌输之后，他们必须及时地还掉赌债。一旦在定期限过后仍然没有还上，下注者很可能遭到暴力逼债。有人为了翻本儿，还会继续借债下注，导致债务累加越来越多，直至根本无法偿还。

在信的结尾，青岛举报人又让我们吃了一惊。

“青岛足球的水太深，赌球非常猖狂，如果全部揭露出来，肯定远远超过现在的一些城市，仅次于武汉……”

青岛赌球已经够猖狂了，怎么还比不上武汉？

许多球迷可能知道陈永强、陆博飞、王小诗、全垒等球员被砍杀的事件，因为他们都是知名球员，有关注度。至于青岛海利丰球员张翼飞被挑断脚筋的事件，人们知之甚少。

2005年10月22日，中甲最后一轮海利丰客场挑战江苏舜天队，比赛以海利丰队0:1失败而告终。赛后当晚，前锋张翼飞和朋友一起来到南京知名的酒吧“乱世佳人”，随后就发生了血案。

据当时在场的一位人士说：“那天青岛队输了球，张翼飞比较激动，在酒吧脱光了上衣。后来，他去了卫生间，回来之后脸色非常难看。也就在这时，突然冲进几个人，拿出刀对着张翼飞砍了过去……张的脚筋都断了……”

案件发生后，青岛当地流行的一种推测是：张翼飞得罪了青岛当地的一个老板，这个老板早就想对张翼飞下手了，但在青岛肯定不方便，而且难以摆脱嫌疑，所以就选择了在外地动手。

还有人曾经怀疑：因为赌球，足球圈有很多人受到过处理。只是这种处理的办法很多——最轻的一种就是警告，较为普通的就是派人打一顿，下手一般不会太狠，最重的就是“废人”了。

均衡的营养(3)

06

肝吃绿的，绿豆。肝是干吗的？解毒的。绿豆是干吗的？也是解毒的。这是顺着说下来的，其实，谁说绿豆是解毒的了？老百姓都说，吃药不能同时吃绿豆，绿豆可以解药，这其实是一种误解。绿豆是养肝的，肝是解毒的，传来传去，把绿豆传成解毒的了。我们每年夏天都喝绿豆汤，目的是什么？去火。去哪儿的火？肝火！可是年年喝，年年火都下不来，为什么？

这是因为您不会喝。我们每年都喝绿豆汤、绿豆粥，可这绿豆汤怎么做、怎么喝，很有讲究的。天天高呼喝绿豆汤，那么绿豆汤什么时候喝才有养肝去火的功效呢？

开锅五六分钟，绿豆似开没开的时候，那个汤最绿，才是养肝去火的。一旦您把给它熬烂了，那是解馋的！在夏天正热的时候，每天喝点绿豆汤，降降火，去去暑气，非常有必要。

大家现在知道怎么熬了吧？把绿豆洗干净，往锅里加水，搁在火上盖着盖儿熬，这个过程中千万不要打开锅盖。开锅五六分钟，绿豆似开没开时，汤最绿，马上把这汤倒出来，上班时带着当水喝，喝多少煮多少。剩在锅里的绿豆，再加水熬烂了，可以当饭吃，这不就叫“药食同源”吗？您多了一道“手续”，这个汤就变成治病的汤了。

心吃红的，红小豆。心主血，过去中国人贫血，老百姓补血是不是吃些红豆沙、大枣？您再看现在贫血的，都去吃药了。吃药血上来，药一停血就下去了！没人说从食物这儿怎么把血养起来，没人说用食物从根本上去调养，都在吃药。

脾吃黄的，黄豆。为什么现在老提倡喝豆浆、吃豆腐，多吃豆制品呢？还有小米、薏米，这都是健脾助消化的。脾胃与饮食消化的关系最大，没有突出的季节性，是一年四季都需要注意养护的。

现在常听到这个说法：人吃五谷杂粮，哪有不生病的？其实，生病跟吃五谷杂粮有什么必然联系？都给传歪了，好像生病是躲不掉的事。所以，朋友们，从现在开始，每天吃饭时，别再光给脑袋和嘴吃，也要给您的五个脏器吃饭，吃点五谷杂粮。

很多发达国家都在学习中国人的养生法，喝中国人的五色豆浆或八宝粥。而我们中国人每年在腊八这一天喝碗粥解个馋就算完了，都在为脑袋喝。难道您这五个脏器就腊八这一天工作，别的日子都不工作了？

很多人都在问我：您怎么吃饭？很简单，现在商场里有五谷杂粮柜台，出售好几十种豆粉，我每种买一点，回家一掺和，



作者 张悟本 人民日报出版社

早晨起来弄一碗稀的，拿热水一兑，二三十种食物就出来了。一天三顿饭，吃五六十个品种是很简单的事。

我又要问大家了：您知道食物有寒热属性吗？

中医的理论基础是阴阳，温热为阳，寒凉为阴。我们所吃的任何一种食物也有阴阳之分。寒凉食物有清热、去火、解毒的作用，温热食物有健脾、开胃、补肾、补益的作用。

温热寒凉平，不仅体现在食物分类上，也体现在我们每个人的身体素质上，还体现在四季变化的温度以及南方、北方不同区域所造成的温热寒凉差别上。那么大家一定想知道：

- 怎样根据个人体质选择食物？
怎样根据气候变化选择食物？
怎样根据地域不同选择食物？

体内寒气较重的人，血液亏虚的人，要选择温热性质的食物来吃，如牛羊肉、洋葱、韭菜、生姜等。

如果身体内热大，就不能再大量地吃温热性质的食物了，吃多了会燥，应适当地选用寒凉性质的食物来降温、去火。还有，夏天要多吃寒凉的食物以清热、解暑，冬天要多吃温热的食物以保暖、祛寒。如果天热了吃狗肉，马上就会热出病来，咽喉疼痛、胸闷心烦；如果天冷了吃西瓜，轻者胃痛、腹胀，重者腹泻、腰疼。

每个地区都生长着不同的食物。热带地区多盛产寒凉性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等；寒冷地区多又盛产洋葱、大葱、大蒜这些温性食物。这就是“一方水土养一方人”的道理。

我要提醒大家的是：现在大家常吃反季节食物，容易导致身体素质下降，疾病频发，衰老提前。

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

●洛阳访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站，与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，共用构成洛阳日报报业集团网络

●权威网上新闻发布中心，网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口，看新闻、搜信息、查地图、找工作、拍大照、交朋友、上网校、论坛灌水、博客留言……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

●每天20万人的访问流量，独具特色的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台

●洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载，一键在手，风潮随行，让“阅读”成为“悦读”的享受

●Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问，随时随地，轻松掌握最新资讯

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 咨询热线：0379-65233618

访问量洛阳第一 影响力洛阳第一