



乒乓球比赛将在这一天产生女单冠军。中国队女单派出丁宁和李晓霞参赛,如果不出意外,她们俩有望会师决赛,至于谁能拿冠军,就要看临场发挥了。

跳水男子双人3米板,中国选手秦凯/罗玉通将遭遇俄罗斯组合库兹涅佐夫/扎克哈罗夫的强劲冲击,成败的关键要看谁能把难度系数高达3.8的109C这套动作做得更好。

射击女子25米手枪项目,中国队派出了妈妈级选手陈颖和新人袁静共同出战,陈颖将力争卫冕。在2008年北京奥运会上,中国夺得女子四人双桨无舵手项目金牌。伦敦奥运会,由于奚爱华退役,上届奥运会女子双人项目选手田靓加入,新的四人组合将力争卫冕冠军。

体操方面,这一天将产生分量极重

的男子个人全能金牌,中国队杨威退役之后再没有产生真正意义上的顶尖高手,目前夺标呼声最高的是日本选手内村航平。

如今一说到游泳比赛,大家就会想起菲尔普斯,就会想起孙杨,事实上除了这两位之外,泳池之中还有其他巨星,比如短距离自由泳之王、澳大利亚的马格努森和中国著名的蝶泳运动员刘子歌……

泳池的捞金大战上,中国队的重点项目是女子200米个人混合泳。上海世锦赛冠军叶诗文有望冲击奖牌甚至是金牌。当然,喜欢看游泳比赛的人还是会更多地关注菲尔普斯,“菲鱼”将出战200米蝶泳和4×200米自由泳接力,这两个项目对他来说把握非常大,有望日获双金。

本报记者 李志刚

| 时间    | 项目    | 比赛              |
|-------|-------|-----------------|
| 02:00 | 举重    | 男子69kg级决赛       |
| 02:10 | 击剑    | 男子花剑个人决赛        |
| 02:39 | 游泳    | 女子200米自由泳决赛     |
| 02:47 | 游泳    | 男子200米蝶泳决赛      |
| 03:39 | 游泳    | 女子200米个人混合泳决赛   |
| 03:47 | 游泳    | 男子4×200米自由泳接力决赛 |
| 17:10 | 赛艇    | 女子双人单桨决赛        |
| 17:20 | 赛艇    | 女子四人双桨决赛        |
| 17:30 | 赛艇    | 男子八人单桨决赛        |
| 18:15 | 篮球    | 女子A组预赛          |
| 18:30 | 网球    | 女子单打第二轮         |
| 18:30 | 网球    | 女子双打1/4决赛       |
| 19:30 | 公路自行车 | 女子个人计时赛         |
| 21:15 | 公路自行车 | 男子个人计时赛         |
| 21:30 | 乒乓球   | 女子单打决赛          |
| 21:45 | 排球    | 女子B组预赛          |
| 22:00 | 跳水    | 男子双人3米跳板决赛      |
| 22:15 | 皮划艇激流 | 男子皮艇(K1)决赛      |
| 22:30 | 举重    | 女子69kg级决赛       |
| 22:30 | 射击    | 女子25米手枪决赛       |
| 23:00 | 柔道    | 女子70kg级决赛       |
| 23:10 | 柔道    | 男子90kg级决赛       |
| 23:30 | 体操    | 男子个人全能决赛        |

8月1日赛程

# 菲鱼戏水



菲尔普斯实力超群。

夏季饮奶好处多,酸奶赶走亚健康(六)

## 肤色晦暗的背后是肠道问题

护肤品+保健品≠健康肤色

为什么会肤色晦暗,痤疮发作?多数爱美女士总是将原因怪罪于护肤品不够高级,有女士看了美容保健品的广告,对以内养外也深信不疑,但是即便是外用护肤品加上内服保养品,肤色晦暗问题还是不能得到有力改善。肤色晦暗怪罪于谁?

将肤色晦暗问题笼统的怪罪于护肤品和保健品也是不正确的。有些产品的天然成分据专家论证,也确实能对改善肤色起到效果。但爱美女士有没有想过,再高级的营养品如果不能被吸收,也不是鞭长莫及吗?

因此,肠道亚健康才是肤色晦暗的罪魁祸首。一方面肠道中的毒素不能被及时排除,直接导

致了斑痘丛生,气色不佳、皮肤缺乏光泽和弹性;另一方面,肠道吸收力得不到改善的话,也间接导致了胶原蛋白等美容营养素竹篮打水。

如何解决肠道问题

活性乳酸菌有调理肠道的保健功能。各种研究证明,在调理肠道功能的过程中,起保健作用的益生菌主要是“活”性菌。益生菌需经过胃液的强酸环境才能到达大肠,为保证更多的活性菌能“活”着到达大肠,除了对菌种质量有要求外,菌种的数量也是很重要的。其次,益生菌要保持活性,其保质期、保存条件也是有严格要求的。一般说来,保质期规定最长不超过1个月,时间太长,“活”性将降低;保存温度应在低

温4℃-7℃。

单一酸奶菌种已经对日趋恶化的现代人肠道越来越无能为力,因此利用酸奶调理肠道还需要综合菌群来实现。例如保加利亚乳酸杆菌的特定工作对象是小肠,嗜酸乳杆菌的特定工作对象是大肠,只有同时摄入两种菌,才能综合调理肠道。此外,还需要两种高级益生菌来做肠道的“开路先锋”,才可以使得传统益生菌群顺利抵达他们的工作地点。有了这四种活菌还不够,因为现代人的饮食特点、不良生活方式会对这些活菌具有强大的杀伤力,我们还需要益生元来作为活菌的培养剂。最近亚奥特乳业推出全新的产品,两种传统益生菌,两种升级益生菌和一份益生元按照黄金比例2:2:1搭配,调节肠道功能比普通酸奶提升200%。

2:2:1亚健康自测问卷

你知道嘛?肠道被称为“身体健康的第一道防线”。所以想要身体健康,首先保证肠道健康。想知道自己的“健康防线”是否坚固?通过下面的10道测试题。你就能快速了解自己的肠道健康程度,赶紧花上半分钟时间来找一找吧。

- 1.欧洲杯期间,经常熬夜看球,喝啤酒,吃宵夜。
- 2.因为早上忙,兼顾节俭,常常不吃早饭。
- 3.脸色晦暗,身体不通畅。
- 4.是“食肉动物”,很少吃或

- 几乎不吃水果蔬菜。
- 5.工作繁忙,没空吃正餐,经常光顾快餐店。
- 6.一直坐办公室,不怎么运动,越来越趋向于梨形身材。
- 7.工作压力大,烟瘾更大,经常抽烟。
- 8.夏季日照时间长,办公室经常开空调,空气干燥,皮肤粗糙。
- 9.经常感冒,感到乏力,没有精神。
- 10.时常感到无聊,对生活失去目标,对工作失去了兴趣。

2项以下,恭喜你!你的肠胃状态良好。  
3-4项,要注意咯!你的肠道有些小状况,不过不用担心,及时调理你的饮食生活习惯。  
5项以上:当心,您身体已经处于亚健康!马上考虑调整饮食生活习惯

# 优酪乳 健康送

2:2:1 复合益生菌：两份升级益生菌与两份传统益生菌再加一份益生元按照黄金比例调配，有益菌群数量、菌群存活时间、肠道调理功能比普通酸奶提升 200%。

本品选用来自泰山脚下第一牧场优质奶源，自然、纯净、无污染。从源头做起，确保了奶源品质的安全，对消费者负责，请消费者放心。

## “报”到有礼

凭此报花持本人身份证到指定兑换点，可免费换取亚奥特2:2:1优酪乳1板，换取时需登记个人信息(姓名、住址、联系电话、身份证号码)。

每天限领100板(每个兑换点各50板)，先到先得，送完即止。

本次活动，每人限领一板(不可代领)，报花仅当日有效。

### 兑换点

- 1 三友奶站:马先生, 电话:6115841, 地址:泰山区三友小区6号楼。
- 2 三里奶站:曹先生, 电话:15854866620, 地址:泰山区步行街北路53号