

# 0:2

国足 澳大利亚

# 血未冷:7万观众齐助阵 透心凉:两次失误送分忙

## 先试着学会别“送礼”

● 赵紫名

在看完国足比赛走下看台的时候,我看到很多球迷的表情是木然的,他们或许知道输球是大概率,但这样的输法,又让人觉得有些没劲,是不是输得太简单、太随意了?

在上场输给沙特后,很多球迷和媒体就对主帅伊万科维奇的排兵布阵提出了质疑:为什么一定要单后腰呢?为什么就一定要菱形中场呢?这在面对强队时并不奏效啊!

但伊万就是这么固执,后腰王上源累计黄牌停赛上不了,他让补招进来的黄政宇直接首发打这个位置,依旧是442菱形中场。整个上半场,这个阵容安排可以说是灾难性的,三条线完全脱节,频频被澳大利亚击穿,而黄政宇在大场面中也有点迷失,禁区内的解围不干净导致过早丢球,随后王大雷的失误,直接宣告比赛提前结束。

必须承认,这支澳大利亚队的整体水平与技战术素养远在国足之上。但上半场澳大利亚踢得有多好吗?也不见得,主要还是国足在技战术上的混乱与心理上的脆弱。

中国足球似乎从来如此,不管是教练员的安排还是球员的临场发挥,似乎总会出点问题,这导致队伍总会陷入天然的劣势,就像是游戏中的“先送一波”,本来队伍就弱,送一下不就没戏了吗?有点可悲的是,在送完大礼后,国足又会开始在某个阶段努力一波,给球迷带来一点希望,让人不觉得那么悲观。

本场比赛的下半场就是如此,澳大利亚两球领先全面回收,塞尔吉尼奥和王钰栋的上场,让中国队在场面上有所改观,塞尔吉尼奥贡献了国足本场唯一中目标的射门,王钰栋也发挥出出能突能传的特点,让人觉得未来可期。

但这些都不解渴,中国队现在最需要的是积分,想拿积分需要的是稳定的表现,而不是一会“送礼”,一会上演“希望工程”,这不是一支成熟队伍应该有的表现。

现在,国足还刻6月对印尼和巴林的两场生死战,3个月的准备时间,不期望国足一下就能脱胎换骨,但还是希望主帅伊万能打破固执、理清思路,找到能最大程度让国足扬长避短的阵型安排与战术布置,我们不能总是在遗憾,中国足球、中国球迷就只配遗憾吗?



长沙晚报3月25日杭州讯(特派全媒体记者 赵紫名)“继续战斗!继续战斗!”当终场哨声响起,全场7万多名球迷齐声为输球的中国男足鼓劲。25日晚,世预赛亚洲区18强赛第八轮,中国队在杭州主场迎来澳大利亚队。90分钟的鏖战后,中国队最终0比2不敌对手,争取第四名晋级下一阶段附加赛的压力进一步加大。



3月25日,中国队球员张玉宁(中)在比赛中进攻。

### 创纪录,70588名观众到场加油

“中国队,必胜”“保平争胜,拿分就行”“我觉得1比0,韦世豪进球”“只要做好自己,肯定还有出线的机会”……

25日的杭州,满城尽是“中国红”,大街上、地铁里全是身着中国队球服的球迷。在下午4时,距离开赛还有3小时的时候,杭州奥体中心“大莲花”就迎来了大批入场的观众,从全国各地赶来的球迷,都抱着同样的期许——希望国足能在主场拿分,延续世界杯的梦想。

在“大莲花”内,各个球迷协会的战鼓声、助威

### 两失误,国足这场输得太郁闷

不知道是不是球迷们的热情和主场作战所带来的压力,国足在整个上半场表现非常糟糕。主教练伊万科维奇所坚持的442菱形中场单后腰阵型,让中国队很快陷入被动。

第16分钟,代替王上源进入首发、担任单后腰的黄政宇在禁区内失球误球,被澳大利亚队杰克逊·欧文拿球后射门得分。过早的落后让国足将士们更加紧张,第28分钟,澳大利亚卢韦皮莱禁区内射门,国足门将王大雷出现低级失误,将球漏进球门,澳大利亚将比分扩大为2比0。

歌声不时响起。赛事组委会也在每个座位上都放了一件为国足应援的助威服,最终,到了晚上的杭州奥体中心,呈现出了一片振奋人心的中国红。

从此前的售票情况来看,本场比赛总共售出超6.7万张球票,如果算上一些归属赞助商VIP的门票,最终实际入场人数或将有近7万人。比赛下半场,根据现场播报,本场现场观众人数达到70588人,打破中国足球历史上座纪录。创造纪录的背后,固然有杭州奥体中心本身容量的因素,但更多的还是球迷追捧这场比赛的热情。

可以说,对上澳大利亚这样稳健的对手,如果国足想在主场拿分,是绝不能接受如此糟糕的开局,以国足的水平,想要追回来的可能性微乎其微。现实也确实如此,虽然下半场替换上场,完成国足首秀的塞尔吉尼奥和王钰栋都有不错的表现,国足在场面上也占据上风,但根本不足攻破澳大利亚的球门。

最终,国足不得不接受主场0比2输球的结果,这同时也意味着国足肯定无法获得本组第二名——这个直通2026年世界杯的名额。



3月25日,澳大利亚队守门员马修·瑞安(右二)在比赛中扑救。均为新华社记者 江汉 摄

### 争出线,6月必须再胜印尼、巴林

在输掉本场后,中国队积6分仍在小组中垫底。最后两场世预赛,国足将在6月5日客战印尼、6月10日主场迎战巴林。

从目前的形势来看,国足已经没有任何容错空间,6月的两场比赛不能再有任何闪失。本轮,同积6分的印尼和巴林直接交锋,如果印尼和巴林打平,对国足来说最有利,这样国足只要在最后两场与印尼和巴林的直接对话中取胜,就能确保最终排名小组前四,在第一循环中,国足曾战胜了这

两队。

但如果印尼和巴林分出胜负,国足即使取得两连胜,也可能在最后需要与这两队对比净胜球。这也是国足最不愿意看到的情况,因为国足目前的净胜球为负13个,远远落后于这两个竞争对手。

国足唯一的好消息是:印尼队后面还要面对日本队,巴林队要面对沙特队。总之,国足要自己把握好6月的两场比赛,赢球是唯一的选择。

## 健康

# 警惕! 不咳无痰也可能是结核病

感染结核分枝杆菌不等于结核病,有5%左右在一生中可能发展为结核病

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 宁瑜 王希

记者在3月24日第30个“世界防治结核病日”宣传活动中了解到,为全面加强结核病防治工作,终结结核病流行,切实维护人民群众身体健康和生命安全,2024年12月,国家疾病预防控制中心印发了《全国结核病防治规划(2024—2030年)》,总体目标是到2030年结核病发病率<43/10万。实际生活中,关于结核病的防治,老百姓仍存在一些认知上的误区,比如不咳、无痰就不可能是结核病;新生每年入学前都做了结核病的主动筛查,没必要再做预防了;感染结核分枝杆菌等于患上了结核病等。这些观点存在哪些问题?如何科学防治结核病?记者采访了长沙市第一医院结核科主任、主任医师鲁学明教授。

### 不咳、无痰,也有可能是结核病



外地转诊来长沙的李先生体检时发现肺部有大片阴影,怀疑为肺结核,在医院门诊进行痰涂片等检查,显示都是阴性,但医生却告知他得了肺结核。李先生很纳闷:“我没有咳嗽、咳痰等症状,痰检也未检出细菌,怎么可能是肺结核呢?”在长沙市第一医院结核科门诊医生的耐心劝导下,患者接受了进一步的支气管镜检查。一天后,肺部灌洗液分子生物学检查结果显示:结核分枝杆菌核酸检测阳性。患者感慨,幸亏医生耐心劝说,避免了延误诊治。

鲁学明表示,结核病流行病学调查显示,约43%的肺结核患者在早期没有明显的咳嗽、咳痰等症状,因此不能以没有症状而否认肺结核的存在。另外,普通的痰涂片检查,对于病变存在局限性,症状较轻微的患者,其阳性率和灵敏度往往较低。

传统的诊断方法如结核菌素试验、实验室痰涂片检查和X线、CT等影像学检查,虽然能提供一定的诊断依据,但对于某些复杂病例,诊断准确性仍显不

足。纤维支气管镜作为呼吸道结核病诊断、治疗的“利器”,已有20多年的应用历史,成为肺结核诊断与治疗的重要手段。

这是因为,一是可明显提高结核分枝杆菌检出阳性率,部分患者痰液检查没有发现结核分枝杆菌,或是患者不能自发产生痰液,通过纤维支气管镜对病变肺段进行刷检、灌洗,获取病变部位的分泌物进行分子生物学等病原学检测,其灵敏度比痰检更高,可快速确诊;二是可观察有没有支气管内膜结核;三是纤维支气管镜可用于肺结核与肺癌、肺炎等疾病的鉴别诊断;四是医生通过纤维支气管镜检查,可以明确肺结核的病变范围和程度,为患者制定个体化治疗方案。

肺结核的临床症状因人而异,出现咳嗽、咳痰两周以上,或伴有低热、咯血或胸痛、消瘦、盗汗等症状,应及时到结核科门诊就诊,及时完善痰涂片、培养及胸部CT等检查。疑难病例可借助纤维支气管镜检查,精准诊断,可大大降低肺结核在家庭和社区间的传播。

### 春季肺结核多发,家有考生要警惕

近期,该院结核科收治了一名高三学生患者刘同学。刘同学家境贫困,父亲因病离世,忙于生计的母亲还要照看生病的姐姐。刘同学学习成绩优良,但为缓解家庭经济压力,一天只吃两顿饭,加上高强度的学习压力,本就营养不良的她身体很虚弱。最近两个月,刘同学反复咳嗽、咳痰,因怕耽误学习、看病花钱,没有就诊,只吃了感冒止咳药。最近一周,刘同学咳嗽加重,伴痰中带血及间歇发热,这才来到长沙市第一医院结核门诊,被诊断为继发性肺结核,肺部已出现一些虫蚀样空洞,还合并较严重的支气管结核。

鲁学明表示,春季是传染病高发季节,也是防控传染病流行的关键时期。每年高考前后,结核科都会收治类似刘同学这样的学生。青少年正处于生长发育阶段,免疫力相对较弱,尤其是高三学生,学习任务繁重,作息不规律,睡眠不足,精神紧张焦虑及植物神经功能紊乱等,更易导致免疫力低下,一旦感染结核分枝杆菌后,更易患肺结核。

有同学及家长认为,新生每年入学前都做了结核病的主动筛查,没必要再做预防了。这个想法是错



漫画/余宁山

误的,结核分枝杆菌主要通过呼吸道飞沫传播,如咳嗽、咳痰、打喷嚏、大声说话等皆可传播,且因学生群体生活的特性,很容易被感染。

同时,结核分枝杆菌还可侵入人体全身各个器官,如肺脏、肾脏、骨骼、胃肠道及颅脑等,除头发与指甲全身都可能得结核病,但主要侵犯肺脏即肺结核,占所有结核病的80%以上。

高中和寄宿制初中的入学新生,应当进行肺结核可疑症状筛查,以及结核菌素皮肤试验,对肺结核可疑症状者和结核菌素皮肤试验强阳性患者,需进行胸部X线检查。大学入学新生,采用肺结核可疑症状筛查和胸部X线检查,重点地区和重点学校可同时开展结核菌素皮肤试验。

### 感染结核分枝杆菌=结核病? 不一定

随着国家结核病防控策略的不断优化,对学生、糖尿病患者、艾滋病病毒感染者或艾滋病患者等结核病易感人群开展主动筛查,其中有人被监测为结核潜伏感染者,这要如何诊断呢?

鲁学明解释,结核潜伏感染,是指通过结核菌素皮肤试验、EC试验(新型结核菌素试验,也称为重组结核分枝杆菌融合蛋白试验)或伽马干扰素释放试验等方法,若检测出机体对结核分枝杆菌抗原产生了持久的反应,即提示机体感染了结核分枝杆菌。

感染了结核分枝杆菌,就一定是结核病吗?人体感染结核分枝杆菌后,如机体免疫力正常,能够通过免疫系统将细菌吞噬清除。流行病学调查显示,感染结核分枝杆菌者,有5%左右在一生中可能发展为结核病。但对于易感人群,如婴幼儿、儿童、艾滋病病毒感染者、免疫力低下人群等,其两年内发病率为10%~20%。

因此,建议这些人群接受预防性抗结核治疗,以降低发病风险。比如,与病原学阳性肺结核患者密切接触的、5岁以下儿童结核潜伏感染者;艾滋病病毒感染者及艾滋病患者中结核潜伏感染者;与活动性肺结核患者密切接触的学生等新近潜伏感染者。其他人,如需使用肿瘤坏死因子治疗、长期应用透析治疗,准备做器官移植或骨髓移植者,矽肺患者及长期应用糖皮质激素、或者其他免疫抑制剂的结核潜伏感染者。

鲁学明提醒,对于需要接受预防性治疗的结核潜伏感染者,建议到结核病定点医院结核门诊就诊。医生可根据其身体状况,推荐化学性预防或免疫性预防等具体治疗方案,同时包括后续药物不良反应及疗效监测,助其更好地恢复。

## 中医减重指南来了,赶紧安排上

长沙晚报3月25日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘灿 胡兰)“减肥”一词,在今年春天最为热辣。然而,“减肥难,难于上青天”,美食诱惑大,运动难坚持,代谢逐年慢,越减人越肥,怎么办?近日,长沙市第四医院中医科医护团队为大家整理了一份健康减重指南,从中医整体出发,调和体质,帮助大家实现健康的体重控制。

### 中药方:调脏腑,化湿浊

中医将肥胖归为“痰湿”“气虚”等范畴,主张“欲减肥,先调本”,通过辨证施治后选择中药配伍。

1.健脾祛湿经典组方  
荷叶配山楂:荷叶升清降浊,山楂消食化积,适合饮食积滞型肥胖。  
茯苓配白术:健脾利水,改善“喝水都胖”的痰湿体质。

2.体质调理茶饮方  
湿热型:金银花5克+绞股蓝3克+玉米须10克(清热利湿)。  
阳虚型:肉桂2克+干姜3克+黄芪5克(温阳化气)。  
气滞型:玫瑰花5朵+佛手5克+炒麦芽10克(疏肝理气)。

需要提醒的是:中药决明子配陈皮:清肝通便,调理代谢性肥胖。需经中医师辨证后使用,不要盲目跟风。

### 中医外治法:通经络,促代谢

1.经络推拿术  
仙人揉腹法:揉通中焦、调理脾胃。  
胆经敲打法:沿大腿外侧敲打至发热,促脂肪分解。

2.中医特色疗法  
耳穴调技术:贴压饥点、内分泌、三焦等耳穴,通过迷走神经调节食欲与代谢。

穴位贴敷:调和气血,有力促进脂肪分解。  
中医拔罐:背部膀胱经走罐,祛除深层湿浊。  
中医刮痧:疏通经络,有效改善局部脂肪堆积。  
脐部综合灸:通过艾灸神阙穴(肚脐)激活代谢,尤其适合“四肢不胖,肚子松软”的人群。

### 体重管理需顺应自然节律

春季:疏肝利胆,晨起拍打两肋,饮用茉莉花茶。  
夏季:清心健脾,午间艾灸足三里,避免冰饮伤阳。

秋季:润肺通便,常揉迎香穴,食用银耳百合粥。  
冬季:温肾固本,睡前用花椒水泡脚,配合命门穴艾灸。

### 中医养生锦囊要收好

饮食有节:遵循“五谷为养”原则,晚餐宜在西时(17时至19时)完成。  
起居有序:亥时(21时至23时)入睡,晨起卯时(5时至7时)排便。  
适度运动:练习八段锦、手指经络操,每日10分钟,调节脾胃升降功能,对

于体重管理大有裨益。  
长沙市第四医院中医科主任、主任医师李洁芳提醒,中医体重管理不是短期速效的“减法”,而是根据每个人的具体情况来调理气血、平衡阴阳,重建身体自愈力的“加法”,避免减肥不当产生的副作用。