世界杯冠军奖杯

美国、加拿大、墨西哥三国联办，39天48队进行104场比赛

“超级”世界杯点燃足球盛夏

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

2026美加墨世界杯将于北京时间6月12日正式开赛，7月20日落幕，赛事历时39天，涵盖16座举办城市、16座顶级球场，参赛球队从32支扩军至48支，比赛场次从64场增至104场，创下世界杯历史新纪录。

这是四年一度的夏日狂欢，是梅西、C罗、莫德里奇等老将的“最后一舞”，也是哈兰德、姆巴佩、亚马尔、奥利赛等年轻一代与“迟暮的诸神”交换接力棒的时刻，更是三种文化混搭并在横跨多个时区上演的足球大戏，中国的球迷准备好熬夜，或者早起了吗？

第23届世界杯基本信息

举办地：美国、加拿大、墨西哥

16个城市：西雅图、旧金山、洛杉矶、休斯敦、达拉斯、堪萨斯城、亚特兰大、迈阿密、波士顿、费城、纽约/新泽西、温哥华、多伦多、墨西哥城、瓜达拉哈拉、蒙特雷。

举办时间：6月12日至7月20日（北京时间）

参赛规模：48队（首次）

比赛场次：104场（历史之最）

揭幕战：6月12日3:00墨西哥队vs南非队（墨西哥城阿兹特克体育场）

决赛：7月20日3:00（纽约新泽西体育场）

吉祥物：“梅普尔”（Maple）是加拿大驼鹿、“萨尤”（Zayu）是墨西哥美洲豹，“克拉奇”（Clutch）是美国白头海雕。

官方用球——“三重浪”（TRIONDA）。源自西班牙语，寓意为三道波浪，其名称与设计象征着加拿大、墨西哥和美国三国首次携手举办世界杯的历史性时刻。

扩军后怎么踢？

小组赛阶段（6月12日—6月28日）

48支球队分为12个小组，每组4队，实行单循环赛制。比赛规则遵循传统：胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分。

出线规则：每个小组的前2名直接晋级淘汰赛（共24队），此外12个小组中成绩最好的8个小组第三名也将获得淘汰赛资格，合计32支球队进入淘汰赛阶段。晋级门槛的放宽使得强队有较大容错空间，弱旅晋级的概率也显著增加。

小组赛排名优先级：先比积分，再比净胜球、进球数、相互战绩、公平竞赛分，最后参考FIFA世界排名。

淘汰赛阶段（6月29日—7月20日）

淘汰赛采用单场淘汰制，90分钟内打平将进入30分钟加时赛，加时赛仍打平则通过点球大战决出胜负，冠军球队需从小组赛到决赛踢满8场比赛。

具体赛程阶段如下：

1/16决赛：6月29日—7月4日
1/8决赛：7月5日—7月8日
1/4决赛：7月10日—7月12日
半决赛：7月15日、7月16日
季军战：7月19日
决赛：北京时间7月20日凌晨3时

C罗
均为资料图片

分组情况

A组：墨西哥、南非、韩国、捷克
B组：加拿大、波黑、卡塔尔、瑞士
C组：巴西、摩洛哥、海地、苏格兰
D组：美国、巴拉圭、澳大利亚、土耳其
E组：德国、库拉索、科特迪瓦、厄瓜多尔
F组：荷兰、日本、瑞典、突尼斯
G组：比利时、埃及、伊朗、新西兰
H组：西班牙、佛得角、沙特阿拉伯、乌拉圭
I组：法国、塞内加尔、伊拉克、挪威
J组：阿根廷、阿尔及利亚、奥地利、约旦
K组：葡萄牙、民主刚果、乌兹别克斯坦、哥伦比亚
L组：英格兰、克罗地亚、加纳、巴拿马

不可错过的十场小组赛

6月12日3:00 墨西哥 vs 南非
6月14日6:00 巴西 vs 摩洛哥
6月15日4:00 荷兰 vs 日本
6月17日3:00 法国 vs 塞内加尔
6月18日4:00 英格兰 vs 克罗地亚
6月23日1:00 阿根廷 vs 奥地利
6月26日4:00 德国 vs 厄瓜多尔
6月27日3:00 挪威 vs 法国
6月27日8:00 乌拉圭 vs 西班牙
6月28日7:30 哥伦比亚 vs 葡萄牙

数说世界杯

4
本届世界杯也让一批新球员和球队崭露头角。佛得角、库拉索、约旦和乌兹别克斯坦将首次亮相世界杯。

5
加纳主帅奎罗斯将连续五届世界杯率队参赛，此前曾执教葡萄牙队参加2010年世界杯，并执教伊朗队参加2014年、2018年、2022年世界杯。他是米卢之后，第二位连续五届参加世界杯主教练。

6
梅西、奥乔亚和C罗即将第六次参加世界杯，创下纪录。他们目前与安东尼奥·卡瓦哈尔、马特乌斯、布冯、拉法·马克斯和安德烈斯·瓜尔达多共同保持着五次参赛的纪录。此外，莫德里奇、长友佑都和诺伊尔将第五次亮相世界杯。

13
梅西是2026年世界杯参赛球员中历史进球最多的球员（13球）。紧随其后的是法国的姆巴佩（12球）、英格兰的凯恩（8球）、巴西的内马尔（8球）和葡萄牙的C罗（8球）。世界杯进球纪录保持者是德国的克洛泽（16球）。

2.05vs1.60
奥地利门将弗洛里安·维格勒身高2.05米，是世界杯历史上最高的球员，打破荷兰门将诺珀特在2022年卡塔尔世界杯上创造的2.03米的纪录。巴拿马中场核心塞萨尔·亚尼斯身高1.60米，是最矮的球员。

22
本届世界杯阵中一共有22位过往世界杯冠军得主。诺伊尔曾随德国拿下2014年巴西世界杯桂冠，登贝莱、卢卡斯·埃尔南德斯、坎特、姆巴佩助力法国斩获2018年俄罗斯世界杯冠军，阿根廷保留了17名2022年卡塔尔世界杯夺冠成员。

200
共有200名参赛球员日常效力于英格兰各级俱乐部，人数居全球首位；紧随其后的是德国（109人）、法国（86人）、西班牙（86人）、意大利（71人）、沙特阿拉伯（49人）、土耳其（45人）、美国（42人）、荷兰（46人）、巴西（36人）与葡萄牙（36人）。

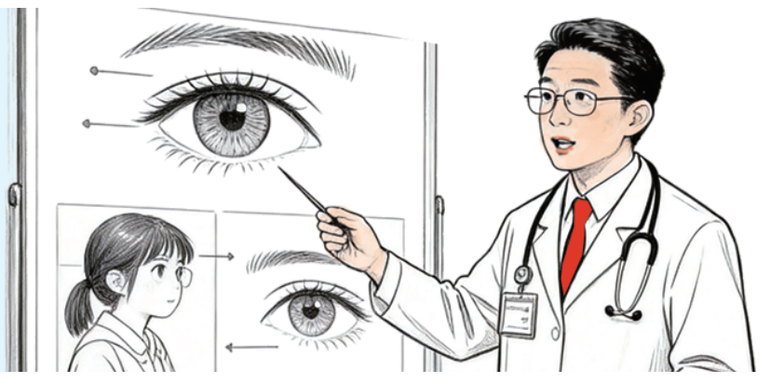
1248
创纪录的1248名球员入围了2026年美加墨世界杯正赛，球员来自71个国家和地区的449家不同俱乐部。357名球员曾入选过往任意一届世界杯大名单，891名球员将迎来个人世界杯首秀。

科学护眼、定期检查、及时干预，才能更好地守护清晰视界

从孩子到老人，请收好全年龄段护眼指南

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨鑫

记者在第31个全国“爱眼日”（6月6日）相关科普宣传活动中了解到，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。很多人认为，近视是孩子成长过程中难以避免的问题，老花眼则是衰老的自然现象。可见，眼健康贯穿人的一生，从儿童到老年，每个年龄阶段都面临不同的眼健康风险。湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）眼科主任、主任医师方家华表示，科学护眼、定期检查、及时干预，才能更好地守护清晰视界。他从现代医学与中医养生相结合的角度，为大家送上一份全年龄段护眼指南。


漫画/何朝霞

儿童青少年防控近视，远离“治愈神话”

“孩子近视了，还能恢复吗？”“我家孩子视力竟然恢复了，再也不用戴眼镜……”这是眼科门诊中，家长向医生咨询、反映最多的问题。

方家华介绍，近视的发生与遗传因素、用眼习惯及环境因素密切相关。目前医学界认为，近视一旦形成，眼轴增长通常不可逆转。因此，近视防控的重点在于预防和延缓进展，而非追求所谓的“治愈”。对于近视儿童和青少年，应尽可能将近视增长速度控制在合理范围内，降低未来发展为高度近视、相关眼底并发症的风险。

高考、中考结束后，暑假就要来临。让孩子们远离近视，预防远比治疗重要。建议孩子们平时增加户外活动，每天保证2小时左右户外活动，有助于降低近视发生风险，这是目前公认最经济有效的近视防控措施之一。

在专业医生指导下，进行规范光学干预，可选择角膜塑形镜（OK镜）或离焦框架眼镜等方式控制近视进展。

采用药物辅助治疗如低浓度阿托品，可用于部分儿童近视防控，但需严格遵医嘱使用。

中医认为“肝开窍于目”，也可用中医辅助调护，儿童视疲劳与脾胃失调、肝肾不足等因素有关。

重视饮食调养，脾胃虚弱者可适当食用山药、芡实、茯苓等健脾食材；肝肾不足者可选用桑椹、枸杞等食材进行日常调养。

适当进行开天门、推坎宫、揉太阳穴、按揉风池穴等小儿推拿调治，有助于缓解视疲劳。

此外，每6个月应进行一次眼科检查，包括散瞳验光、眼轴测量等项目。及早发现近视进展，是预防高度近视及相关并发症的重要措施。

青壮年时期，警惕“屏幕时代”视疲劳

随着电脑、手机等电子设备的广泛使用，越来越多的人出现眼干、眼涩、酸胀、视物模糊等症状，成为多种眼病年轻化的前兆。方家华表示，青壮年时期是视力健康的关键维护期，科学认识并应对视疲劳，对于守护终身视觉质量至关重要。

视疲劳并非简单的“眼睛累”，而是视觉系统超负荷运转引发的综合性症状。其核心病理机制在于，睫状肌持续收缩以调节晶状体曲率，如同长时间拉紧的弹簧终将失去弹性。这种调节痉挛会导致眼部酸胀、视物模糊，严重时引发头痛、恶心等全身症状。若叠加干眼症、屈光不正等眼部问题，症状将呈几何级数加重。

建议牢记“20—20—20法则”，每持续近距离用眼20分钟，抬头眺望6米（20英尺）外的物体至少20秒，让睫状肌得到充分放松。

日常护眼，建议保持眨眼频率，长时间盯着屏幕会使眨眼次数减少，加重干眼症状，应有意识增加眨眼。调整用眼环境，避免屏幕过亮或过暗，保持适当阅读距离和坐姿。

也可采用中医护眼方法。如代茶饮，长期需要用眼的人群，可在医生指导下选用石斛、麦冬等泡水代茶饮。进行穴位保健按揉，适当揉四白穴、养老穴、合谷穴，每次按揉1至2分钟，有助于缓解眼部疲劳。

需要注意的是，切勿戴着隐形眼镜过夜。如果出现眼红、疼痛、畏光、流泪等症状，应立即停戴隐形眼镜并尽快就医，以防角膜感染。

中老年时期，警惕“悄无声息”的视力杀手

不少老年人认为“年纪大了看不清很正常”，从而错过最佳治疗时机。

许多中老年人将视力下降简单归咎于“老花眼”或自然衰老，从而忽视了背后潜藏的严重眼病。青光眼、老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变等疾病具有极强的隐匿性，早期往往无明显症状，一旦察觉时，可能已造成不可逆的视力损伤甚至失明。因此，识别这些“悄无声息”的视力杀手，做到早发现、早干预，是守护光明的关键。

方家华提醒，中老年时期三类常见眼病需重点关注。

白内障是老年人常见致盲眼病之一。目前唯一有效治疗方法是手术，当视力下降影响日常生活时即可考虑手术治疗，无需等待白内障成熟。

青光眼被称为“沉默的视力杀手”。疾病早期常无明显不适，一旦造成视神经损伤往往不可逆转。建议定期检测眼压、检查视野及视神经情况。

糖尿病视网膜病变，糖尿病患者即使视力正常，也应每年进行一次散瞳眼底检查。早期发现、及时干预，可显著降低失明风险。

年龄相关性黄斑变性，该病是老年人中心视力下降的重要原因之一。50岁以上人群，建议定期进行眼底检查及OCT检查，做到早发现、早干预。

中医调养在于未病先防、既病防变。部分眼病早期阶段，可在专业医师指导下运用中医药进行辅助调养，但不能替代规范治疗；同时，应保持情绪平稳、规律作息，避免长期熬夜和情绪剧烈波动。需要提醒的是，切勿轻信偏方、秘方，以免延误病情。

温馨提示

全年龄段通用护眼建议

保持安全距离。阅读或看屏幕时，眼睛与书本距离保持在30厘米以上，与电脑屏幕距离不少于50厘米。

避免不良姿势。不要躺着、走路或在移动交通工具上看手机，夜间使用电子设备时开启护眼模式并降低亮度。

适时放松肌肉。用眼间隙可做眼保健操，按摩睛明穴、太阳穴等部位促进血液循环。

定期检查。高度近视、高血压、糖尿病等高风险人群，应坚持每年进行眼底检查。

做好防晒。户外活动时佩戴符合标准的太阳镜，减少紫外线对眼部组织的损伤。

出现异常及时就医。如果出现视物变形、飞蚊骤增、闪光感、视野缺损等情况，应尽快到眼科就诊，警惕视网膜裂孔或视网膜脱离等严重眼病。

中医护眼小方法。连续用眼1小时后，可起身活动片刻，将双手掌心搓热后轻覆双眼30秒，重复2至3次，有助于缓解眼部疲劳，促进局部血液循环。

头痛反复发作，当心鼻源性头痛

若反复头痛，不要长期依赖止痛药掩盖症状，应及时就诊

长沙晚报6月9日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 郑辉）“你的头还痛吗？”“完全不痛了。”这是近日在湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）耳鼻咽喉科主任、主任医师彭波诊室里的一段对话。

几个月前，杨先生因反复头痛，休息吃药也难以缓解而就诊，经过检查诊断为鼻窦炎引起的头痛，彭波建议患者手术治疗。手术后，患者头痛症状明显缓解。

“鼻子问题引发的鼻源性头痛，是耳鼻喉科常见病症，由鼻腔、鼻窦病变刺激神经导致，极易耽误对症治疗。”彭波介绍，鼻腔与头颅神经、血管紧密相连，鼻窦更是紧邻眼眶、颅底。当鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻甲肥大等鼻部疾病发作，黏膜肿胀、分泌物堆积、压迫刺激三叉神经，就会放射至头部产生疼痛感，这类由鼻部原发问题引起的头痛，统称为鼻源性头痛。

一般来说，鼻源性头痛具有一定特征性：

头痛位置比较固定。额窦炎表现为前额、眉心胀痛；上颌窦炎会引起脸颊、眼眶下方疼痛；筛窦炎会导致两眼之间酸胀隐痛；蝶窦炎则会引起后脑勺、头顶深部闷痛；鼻中隔偏曲多为单侧头部疼痛。

疼痛规律明显。晨起加重、午后稍缓；感冒、受凉、熬夜、密闭空间内痛感飙升；鼻塞减轻后，头痛会随之缓解。伴随鼻部连带不适，大多同时伴有鼻塞、流脓涕、打喷嚏、嗅觉减退；严重时眼胀、视物疲劳、头晕。

普通头痛如神经性头痛多游走刺痛、睡眠可缓解；鼻源性头痛沉闷胀痛，单纯吃止痛片效果差，鼻部症状不消除，头痛会反复发作。

如果出现鼻源性头痛，如何应对？彭波建议采取以下5种方法处理。

居家基础处理：生理盐水或高渗盐水规范洗鼻，冲走分泌物，减轻黏膜水肿，疏通鼻腔通气，建议使用高渗盐水。

做好保暖：避免冷风直吹鼻腔，减少鼻炎发作；远离花粉、油烟、粉尘刺激。

及时到耳鼻喉科就诊，接受临床正规治疗：当怀疑是鼻源性头痛时，要及时到医院的耳鼻喉专科就诊，医生会根据鼻内镜检查以及鼻窦CT或者磁共振检查，确定病因，制定相应的治疗方案。通过抗炎消肿、通窍促排的药物以及鼻腔冲洗、理疗，或者手术治疗缓解黏膜肿胀压迫，修复鼻腔正常生理结构，杜绝鼻病变引起疼痛。

中医药治疗：中医药对于鼻炎、鼻窦炎具有很好的效果，临床上常用黄芩汤、龙胆泻肝汤、参苓白术散等方剂辨证论治。

配合耳穴压豆，穴位贴敷，穴位按摩，针灸治疗等中医外治疗法。常用穴位如迎香、印堂、上迎香、太阳穴、合谷、列缺等，可疏通经络、清利鼻窍，缓解头痛与鼻塞不适，特别适合反复发作、体虚易感人群辅助调理。

若出现头痛反复发作，伴随流脓涕、嗅觉下降、眼胀不适等，不要长期依赖止痛药掩盖症状，可到医院进行筛查，看看是否为鼻源性头痛。