美国两连胜提前出线，海地、土耳其两连败提前出局

畅想冠军 or 到此一游

长沙晚报6月20日讯（全媒体记者 赵紫名）北京时间6月20日，2026美加墨世界杯展开C组和D组第二轮争夺，美国队2比0击败澳大利亚队后，提前一轮晋级32强。而海地队和土耳其队分别负于巴西队和巴拉圭队，遭遇两连败提前一轮无缘小组突围。

硬刚巴西队，海地队赢得尊重

美国队球员亚历克斯·弗里曼（右）与队友庆祝进球。新华社发

轻松晋级，美国队想走得更远

美国和澳大利亚两队在首轮一同拿下开门红，第二轮狭路相逢是速度、硬度和强度的比拼。比赛中，美国队延续了首战对阵巴拉圭队时的出色表现，上半场全面压制，全场冲击力十足，最终凭借弗里曼的进球以及澳大利亚球员伯吉斯的乌龙球，2比0获得胜利，同时锁定了淘汰赛席位。

由于本组另一场土耳其队输给了巴拉圭队，6分的美国队便提前锁定了小组第一——本届大赛，若小组同分先看胜负关系，所以已经赢下巴拉圭队和澳大利亚队的美国队无论最后一轮战况如何，都将排名最前。

提前锁定D组头名之后，美国球迷的目光已经瞄向了八强甚至四强，他们有理由畅想走得更远。首先，美国队核心普利西奇因伤缺阵本场比赛，但并没有影响球队整体表现，这反映出现在的美国队不是靠一两个“大人物”在扛着走；其次，小组赛末轮波切蒂诺可以尽情轮换，让主力得到休整，好好备战淘汰赛；第三，美国队1/16决赛和1/8决赛的对手，都不会过分强大，只要保持现在的节奏和感觉，美国队的竞争力非常的强，而且阿根廷籍主帅波切蒂诺为美国队带来了“赢家思维”，令全队有信心挑战一切。

美国FOX电视台的主持人向解说嘉宾伊布提了个问题：“你认为美国队能夺冠吗？”前瑞典神锋的回答很果断：“能。”

C组的首轮比赛，巴西队1比1战平摩洛哥队，时隔52年重回世界杯的海地队0比1负于苏格兰队。两队第二轮相遇，比赛的悬念并不大，巴西队上半场就打进三球，库尼亚独中两元，维尼修斯传射建功。最终，巴西队以3比0获胜，海地队提前一轮无缘从小组赛晋级。

虽然提前出局，但海地队本届杯赛的表现还是值得尊重。首战面对苏格兰队，海地队场面并不处于明显下风，他们完成15次射门，并在最后阶段连续压迫对手，险些扳平比分。

面对实力更强的巴西队，海地队也没有一味防守，他们站位靠前，试图在后场主动控球，也愿意投入兵力进攻。当然，这样的结果就是巴西队拥有更大的进攻空间，海地球员德里克·艾蒂安赛后表示：“我们不会走上球场后轻易认输。不会因为处境困难就放弃进攻，更不会在下半场只是等待比赛结束。我们会拼尽全力，努力做到最好。”

由于该国国内安全局势紧张，海地队整个世预赛期间都没有真正的主场，主教练米涅甚至从未踏上过海地的土地……这样一支球队，没有满足于“到此一游”，他们努力踢出了富有斗志、敢于进攻的足球。

米涅在世界杯开始前说，海地队不是来凑数的。对阵巴西队前，他又说，球队要奔跑、要梦想，要让海地人民感到骄傲。比赛中，海地球员每一次带球突入巴西队的禁区，都得到了费城体育场里身着蓝色球衣的海地球迷的起立欢呼。

6月20日战报

美国2比0澳大利亚
苏格兰0比1摩洛哥
巴西3比0海地
土耳其0比1巴拉圭

6月22日赛事预告（CCTV5）

00:00 西班牙VS沙特阿拉伯
03:00 比利时VS伊朗
06:00 乌拉圭VS佛得角
09:00 新西兰VS埃及

土耳其队大热倒灶

如果说海地队出局是实力使然，那么土耳其队的出局，则出乎绝大多数人的预料。土耳其全队身价近5亿欧元，前场坐拥居莱尔、伊尔迪兹、恰尔汗奥卢等豪门俱乐部球星，被称为“黄金一代”。两年前土耳其队曾打入欧洲杯八强，这让他们一度成为本届世界杯小组赛出线热门球队。

不过，小组赛首场土耳其队就遭到澳大利亚队暴击，虽然全场射门30次，但一球未进，而澳大利亚队只用9次射门就打入两球；次轮面对巴拉圭队，土耳其队再轰32脚射门，依旧没有破门，巴拉圭队7次打门打进一球。最终，时隔24年重回世界杯大舞台的土耳其队遭遇两连败，失去了小组出线的机会。

土耳其队主教练蒙特拉两场比赛坚持使用4231传控体系，意图用技术优势压制对手，但缺乏破密集防守的手段，让队伍空有控球却无法撕开防线。尤其是面对巴拉圭队时，土耳其队多打一人仍无法破门，这已经不是运气问题，而是战术体系的结构性失效。

数据漂亮、结果灾难，居莱尔认为球队在本次世界杯上的表现“令人羞愧”：“我们本该取得进球，本该赢得这些比赛。”

蒙特拉则说：“我们已竭尽所能，一切能做的都做了。但足球就像生活，并不是所有时候都会公平。也许潜意识里，时隔24年再次来到世界杯影响了我们的球员。相信之后会变得更好。”

西班牙拒绝再“爆冷” 比利时抓紧抢分

长沙晚报6月20日讯（全媒体记者 宁莎鸥）北京时间22日，美加墨世界杯小组赛第二轮，H组与G组四场强弱对话相继上演——西班牙队急需用胜利回击首轮闷平的质疑，比利时队“黄金一代”迎战亚洲铁骑伊朗队，南美劲旅乌拉圭队对阵世界杯新军佛得角队，大洋洲冠军新西兰队挑战萨拉赫领衔的埃及队。首轮冷门迭爆容错率骤降，本轮各队既要抢分又要验成色，世界杯赛场好戏连连。

首轮被佛得角队零封后，西班牙队主帅德拉富恩特确认亚马尔将首发出战，这是破局关键变量——18岁的亚马尔右路1对1强吃可拉扯沙特队边翼卫防线，为弱侧尼科·威廉姆斯内切或莫拉塔抢点创造空间。西班牙队本场将减少无效横传，增加肋部直塞与边后卫套边传中，并利用罗德里主罚定位球针对沙特队平均身高劣势。沙特队五后卫体系两腰协防到位率高，但边路往返能力偏弱，恰被西班牙队双翼爆破所克制。

此番再战沙特队，西班牙队应该会恢复状态，尽管沙特队门将首轮“开挂”，本轮应该也很难阻挡斗牛士的攻势，看好西班牙队胜出。

比利时队破密集防守的命门在于德布劳内的直塞与多库的强突过人——多库本赛季英超过人成功率超60%，将在左路反复冲击伊朗队右翼卫礼萨扬防区。伊朗队五后卫体系擅长压缩中路，但边后卫助攻回追偏慢。比利时队若早破门可大胜，若半场未开局面临伊朗队下半场疯抢易生变数。希望亚洲球队伊朗队在本场比赛持续守住尊严。

乌拉圭队对佛得角队的比赛在迈阿密开球。贝尔萨式压迫要求全队前压至中线逼抢，佛得角队若后场出球失误极易被断打身后——这正是乌拉圭队最擅长的转换得分场景。乌拉圭队破密防仰仗巴尔韦德后插上远射与努涅斯斜插反越位，首轮对沙特队已验证其肋部穿插能力。佛得角队首轮证明防守体系并非偶然，五后卫协同补位、门将摘高空球均属上乘，但面对乌拉圭队更强身体对抗与逼抢强度，后场出球恐难通过半场。佛得角队首轮创造逼平欧洲冠军的奇迹，本轮比赛则不看好能延续神话，大概率遗憾败北。

新西兰队对埃及队的比赛在西雅图流明球场打响。埃及队这边，年迈的“法老”萨拉赫尚有一战之力，但新西兰队的主力中锋伍德状态出色，两队或将平分秋色，继续延续平局。

主裁判（右）因巴拉圭队球员米格尔·阿尔米隆（未在画面内）捂嘴与对手说话对其出示红牌。新华社发

美加墨世界杯现新规首罚 巴拉圭队球员捂嘴交流染红

综合新华社电 2026年美加墨世界杯赛事再添焦点判罚！在19日进行的世界杯D组第二轮土耳其队对阵巴拉圭队的比赛中，巴拉圭球员阿尔米隆因捂嘴与对手交流被主裁判直接出示红牌罚下，这是国际足球协会理事会（IFAB）今年4月落地的捂嘴处罚新规，在本届世界杯的首次正式执行。值得一提的是，阿尔米隆也成为本届世界杯首位触发VAR出牌错误核查新规的球员，两场赛事接连遭遇新规相关判罚，成为本次赛事的特殊焦点。

国际足球协会理事会（IFAB）于2026年4月正式通过全新足球竞赛规则：球员在对抗性比赛场景中，利用手、手臂或球衣遮挡嘴部交流，且被裁判判定为非友好交流行为，将被直接红牌罚下。本届美加墨世界杯大幅拓宽了视频助理裁判（VAR）的介入核查场景，明显错误的第二张黄牌、认错人出牌失误、错判角球等争议判罚，均可通过VAR回看修正，判罚精准度进一步提升。

在19日的D组次轮关键战中，土耳其队、巴拉圭队均对首发阵容作出轮换调整，土耳其队更换三名首发球员，巴拉圭队调整两名首发阵容。比赛开局便诞生本届赛事最快进球，开赛仅64秒，土耳其队后场传球出现失误，巴拉圭队球员恩西索弧顶横传，队友加拉尔萨接球打出精彩贴地斩破门，帮助巴拉圭队1比0抢占先机。

比赛戏剧性场面出现在上半场补时阶段，巴拉圭队球员阿尔米隆因捂嘴向土耳其球员米尔迪尔说话，被主裁判直接出示红牌罚下，创下本届世界杯捂嘴新规首罚纪录。下半场比赛，少一人作战的巴拉圭队稳固防守，坐拥人数优势的土耳其队虽掌握赛场主动权，全场控球率高达65%，轰出32次射门，却始终未能破门得分，最终得势不得分。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/刘芳

韧带损伤后，他们如何从手术室重返绿茵场

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然
通讯员 朱文青

近日，一场别开生面的“叉友杯”足球友谊赛在长沙举行。长沙市体育医院（挂靠长沙市中心医院）既是此次赛事的组织方，又负责医疗保障。这场比赛，参赛队员全是交叉韧带损伤术后、经系统康复重返赛场的病友。叉友，是他们之间彼此温暖的称呼。

长沙市中心医院运动医学、创伤、关节、骨病科主任，主任医师丑克表示，交叉韧带损伤在运动人群中高发，不少热爱运动的患者完成手术，也常因担心旧伤而远离运动场。对此，医护人员坚持精准诊疗与个体化康复相结合，为患者量身定制涵盖术后功能修复、运动能力重建的全程康复方案，打破术后“不敢动、难回归”的老观念，让康复患者重返热爱的赛场。

扫码看辣视频
术后“叉友”重返运动场

“慰”见故事24

本版插画/何朝霞

疾痛中相遇 术后，“叉友”又飞奔在热爱的绿茵场上

近日，记者在长沙市体育医院进行了相关采访。业余足球爱好者、“叉友”章鹳和谌致弘（均为化名），用第一人称方式，讲述了自己术后重返赛场的惊喜历程。

首先讲述的是51岁的章鹳——

2023年9月，我48岁时在一场业余足球比赛中意外受伤，当时感觉腿和膝盖很痛，膝盖无法伸直。受伤当晚，我联系了同为足球爱好者、长沙市中心医院的骨科医生邹明。凭借丰富的临床经验，他评估我可能是半月板撕裂，导致膝盖无法伸直，建议我尽早手术。

第二天，我住进了医院。经检查，被诊断为膝内侧半月板桶柄状撕裂（右侧）、膝关节前十字韧带损伤（右侧）。当天便进行了手术，过程很顺利。术后，黄璜护士长带领护理团队对我进行了详细的康复指导。术后14天左右，伤口拆线了。医生叮嘱我出院后继续佩戴支具，配合康复治疗，进行患肢肌力及关节活动度功能锻炼。但不要过度运动，以免再次造成损伤。

第6个月，我开始做对抗性的足球运动，术后11个月左右正式返回运动场。

最近，我参加母校的“校友回湘”超级足球联赛，入选了“主力首发阵容”。能“术后回归”热爱的足球场，既是我术前的期待，更令我惊喜。

接着讲述的是43岁的谌致弘——

手术加上康复训练，恢复运动状态的秘诀，就是好好听医生的话。

2024年1月踢球时，我的膝盖受伤，感觉严重程度与以往扭伤不一样，立即到长沙市中心医院骨病科就诊。检查结果显示：膝关节前十字韧带损伤（右侧）、膝内侧半月板损伤（右侧）、膝关节内侧副韧带损伤（右侧）。

随后，医生为我做了韧带重建手术，同时指导我进行康复训练。关于患肢术后负重的问题，医生告诉我需要经历五个阶段。

第一阶段，术后6周内，膝关节进行被动活动；第二阶段，术后6至12周，在支具保护下进行负重训练；第三阶段，术后13至18周，逐渐增加负重训练；第四阶段，术后19至24周，增加运动训练；第五阶段，术后25至36周，根据情况可以拆除支具，开始进行直线慢跑训练，逐步转变为多方位敏捷性锻炼。

目前我的状态良好，又飞奔在我热爱的绿茵场上。

与运动对话 科学的康复训练，可助患者重返赛场

“两名重返赛场的‘叉友’，均为膝关节前十字韧带损伤，并伴随右膝半月板撕裂，需要手术治疗。”长沙市中心医院运动医学、创伤、关节、骨病科副主任医师邹明介绍，在足球、篮球等对抗性较强的运动中，膝关节突然扭转、外翻，容易造成前交叉韧带的撕裂与半月板损伤，二者常相伴而来。

“膝关节损伤切莫抱‘忍忍就好’的侥幸心理。”丑克表示，运动中若出现膝关节突发疼痛、肿胀并伴随弹响；跳跃、上下楼、急停时腿发软、关节不稳；关节卡顿交锁、活动受限；休息后症状反复、无法正常发力这四类信号，提示韧带、半月板、软骨等膝关节重要结构已受损，须及时就医。

对于前交叉韧带断裂合并半月板损伤，早期微创手术是目前最佳的治疗方案，能在精准修复断裂的前交叉韧带的同时处理受损的半月板，最大程度保留膝关节的正常功能，降低术后并发症风险。

“术后‘不能动’是老观念，康复训练才是至关重要的。”丑克介绍，康复训练可促进关节周围肌肉的力量恢复，增强关节稳定性。通过循序渐进的训练，可改善关节活动范围，减轻术后肿胀和疼痛。针对性的锻炼有助于刺激软骨修复，防止关节粘连；早期规范的康复介入，还能降低深静脉血栓、肌肉萎缩等术后风险，帮助运动爱好者尽可能重返赛场。

当然，术后康复训练需要持续数月，患者应遵医嘱完成全周期训练、加强营养、及时复诊评估恢复情况。

丑克表示，“叉友”能重返绿茵场，绝非偶然。作为长沙市体卫融合标杆机构的长沙市体育医院，整合了运动医学、康复医学、影像诊断、营养支持等多学科资源，为每位运动损伤患者制定个性化治疗方案，传递运动医学的核心理念：早期康复，功能至上，重返运动场。

健康解码

预防运动受伤，日常应注意控制体重

不少人可能会因运动而发生肌肉痛、韧带拉伤及关节伤痛等。因此，有效预防受伤、受伤后正确处理至关重要。

丑克介绍，常见的损伤部位包括上肢的肩、肘、腕，下肢的髋、膝、踝，共六大关节；常见的损伤组织包括肌肉、肌腱、韧带、软骨、关节囊、半月板等。

运动中可能伴有意外事件发生，如撞击、跌倒、扭伤、坠落等。如果有严重的基础疾病，建议谨慎运动。长期高强度、高频度、剧烈的运动，会给身体带来慢性消耗性损伤，导致慢性疾病产生，应引起重视。

比如打完篮球后，膝盖骨疼痛，常见于髌腱炎；如果是未成年人，常见于胫骨骨骺炎。运动后，膝关节会发热，可局部冷敷；睡前局部热敷，这样处理可以防止疼痛发生。

为预防运动受伤，日常应注意控制体重：体重指数BMI>25者，膝关节压力会增加4倍；避免无效热身，动态拉伸如高抬腿、弓步走，比静态拉伸更适合运动前的热身；选择专业装备，跳跃运动时，宜穿减震型跑鞋，鞋底厚度差<4毫米。

运动中，常见的急性损伤现场处理，可遵循“RICE原则”：休息（Rest），立即停止运动，避免负重；冰敷（Ice），每2小时冰敷15分钟，用毛巾包裹冰袋以防冻伤，减轻肿胀；加压（Compression），弹性绷带从脚踝向膝盖螺旋包扎，松紧以能插入1指为宜；抬高（Elevation），卧床时膝盖下垫枕头，高于心脏15厘米。