



勇闯美加墨

2026世界杯特别报道



梅里诺连场绝杀，西班牙险胜比利时晋级世界杯四强

“超级替补”带飞斗牛士



长沙晚报7月11日洛杉矶讯(特派全媒体记者 赵紫名)又是梅里诺，又是替补绝杀。洛杉矶当地时间7月10日中午，西班牙队与比利时队在Sofia体育场进行了本届世界杯第二场1/4决赛，法维安·鲁伊斯为斗牛士军团首开纪录，德凯特拉雷头球扳平比分，终场前又是替补出场的梅里诺绝杀建功。这是西班牙2010年以来首次闯入世界杯半决赛，他们将对阵头号热门法国队。

连场绝杀，又是梅里诺

西班牙队在本届世界杯发挥稳定，连续5场比赛零封对手，加上上届世界杯已经是连续6场比赛不失球，这也是赛前绝大部分媒体和球迷都看好西班牙队晋级的主要原因。开场后西班牙队依靠娴熟传控主导局面，控球率一度接近七成。第30分钟，亚马尔右路突破后横传，奥尔莫禁区內抽射被库尔图瓦扑出，鲁伊斯后点机敏补射破门，西班牙队1比0领先。

比利时队并未慌乱，第41分钟，卡斯塔涅右路传中，德凯特拉雷抢在库巴西身前甩头攻门，皮球直挂远角。1比1，这粒进球不仅扳平比分，更终结了西班牙队连续六场零失球的纪录，也终结了西班牙门将西蒙649分钟不失球的个人纪录。

第69分钟，比利时队遭遇重

创，连续完成多次精彩扑救的库尔图瓦受伤，被曼联门将拉姆斯换上，这次被动换人也改变了比赛结果。第88分钟，库巴西大禁区前沿远射，造成了拉姆斯扑救脱手，2分钟前刚刚替补登场的梅里诺补射破门，2比1！西班牙队完成绝杀！

这是梅里诺连续两场淘汰赛替补登场打入制胜球(1/8决赛对葡萄牙队同样绝杀)，他也成为世界杯淘汰赛史上首位在两场不同比赛中替补登场均贡献制胜球的球员。赛后梅里诺难掩激动：“这太不可思议了。如果机会落到你头上，那是因为你一直在为出场准备着。我仍不敢相信又完成了一次绝杀——看来不存在偶然，只要你做好准备，机会就会再次降临。”

梅里诺坦言绝杀的感觉很好：

梅里诺庆祝进球。新华社发

“谁又不喜欢这样呢？是的，我为赢得这场比赛感到非常非常开心。能够在时隔16年之后再次踏上半决赛的舞台，这绝对是一件非常非常特别的事。”

世界杯半决赛对阵 (北京时间)
7月15日03:00 法国 vs 西班牙



扫描二维码
看“勇闯美加墨”精彩专题

亚马尔放话：不惧法国

此役过后，西班牙队将各项赛事不败纪录延续至36场，创队史新高的同时位列欧洲球队历史第二(仅次于意大利队的37场)。此外，西班牙本届赛事总进球数达到11球，成功追平队史单届世界杯进球纪录。这支平均年龄仅24.5岁、以亚马尔—罗德里—佩德里为核心、两年前加冕欧洲杯冠军的队伍，已被视为本届世界杯夺冠大热门之一。

半决赛中，西班牙队将迎战老对手法国队。西班牙上一次在世界杯遇到法国还是在2006年，当时西班牙1比3输给了法国队。而在近两年的对决中，都是西班牙笑到了最后：2024欧洲杯半决赛2比1击败法国队，2025欧冠半决赛5比4再胜法国队。

尽管外界认定火力全开的法

国队终将改写“事不过三”，但两次对决均扮演关键先生的亚马尔，一点不怵：“如果有一方害怕，那应该是他们——我们之前两次大赛半决赛都淘汰了法国队。双方都是顶级强队，但我们毫无惧意。”

对于半决赛和法国队的比赛，西班牙主帅德拉富恩特认为：“我们将全力以赴争取战胜法国队，这是一支伟大的球队将要对阵另一支伟大的球队。”

梅里诺也表示西班牙队已经准备好了，“我们来到这里参赛正是为了迎接这样的时刻，为了能够 and 世界上最顶尖的球队进行较量。我们对自身所具备的实力和可能性充满了绝对的自信，但是在同一时刻，我们也对即将面对的对手保持着充分的尊重”。

最后一舞，也属于丁丁卢卡库

● 赵紫名

本届世界杯的一个关键词就是“最后一舞”，因为大家都知道，这肯定是梅西、C罗、莫德里奇、奥乔亚等人的最后一届世界杯，但同样，这也是比利时“黄金一代”的“最后一舞”。

在前往Sofia体育场的路上，大多数都是身穿西班牙球衣的球迷，少数比利时球迷中，穿得最多的当然是德布劳内。

“我喜欢他的远射和长传。”一位来自中国的小球迷告诉我，他喜欢德布劳内三年了，“希望他今天能进球，不过最终可能还是西班牙小胜。”

在巅峰期，德布劳内是极具观赏性的球员，暴力的远射和犀利的传球让他被誉为“世界第一进攻中场”。但现在35岁的“丁丁”(德布劳内绰号)，已经失去了往日的魔力，而这也是比利时“黄金一代”老去的缩影。

十年前，德布劳内、阿扎尔、卢卡库、库尔图瓦、维尔通亨、维尔马伦、维特塞尔、孔帕尼、费莱尼、卡拉斯科齐聚比利时国家队，一众豪门主力构筑起梦幻阵容，球队曾长居世界第一。

2018年俄罗斯世界杯是比利时“黄金一代”距离巅峰最近的一次：小组赛三战全胜，淘汰赛让二追三逆转日本、2比1力克五星巴西，半决赛0比1惜败冠军法国，季军战2比0完胜英格兰，拿下队史世界杯最佳战绩，全世界都认为这支“欧洲红魔”终将摘得大赛冠军。

可遗憾贯穿了他们的整个周期。2022年卡塔尔世界杯，比

利时爆冷折戟小组赛，队内派系隔阂，更衣室矛盾反复消耗球队战力。队长阿扎尔世界杯后退出国家队，维尔通亨、默滕斯逐步淡出主力阵容。

时隔四年再战世界杯，37岁的维特塞尔、35岁的德布劳内、34岁的库尔图瓦、33岁的卢卡库作为比利时“黄金一代”的仅剩代表，带着最后一搏的决心出征。

小组赛跌跌撞撞出线后，比利时淘汰赛首战遭遇塞内加尔。比赛中，塞内加尔曾以2比0领先，就当所有人都认为这就是“黄金一代”的告别演出时，卢卡库在第86分钟的进球吹响了比利时队反击的号角，随后德勒曼斯连入两球，比利时队续命成功。

对阵美国，“丁丁”一分钟没上，卢卡库继续替补，最终队伍依靠年轻人德凯特拉雷的出色发挥，4比1摧毁了美国队。到了西班牙这一关，队长德勒曼斯赛前热身受伤，德布劳内又重新戴上队长袖标首发出场。

比赛前70分钟，比利时似乎有要把西班牙拖进加时的感觉，但库尔图瓦的伤退、德布劳内的抽筋下场还是影响到了队伍，西班牙抓住替补出场门将拉姆斯的失误，又一次由梅里诺完成连场绝杀——上一场送走C罗，这一场又送走比利时的“黄金一代”。

虽然很可惜，但比利时“黄金一代”最后的冲击只能到此止步。可喜的是，多库、德凯特拉雷、拉斯斯、恩戈伊、奥纳纳甚至蒂勒曼斯们，已经展现出了战斗力，“欧洲红魔”并非没有未来。



扫描二维码
看球迷互动



三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校阅/欧艳

C罗分段睡眠法刷屏，普通人别盲目跟风

医生提醒：顺应自身生理规律休养，才是守护身心健康的良方

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 郭君

社交平台上，一套C罗专属分段睡眠法正掀起模仿热潮。年过40的他，生理年龄检测仅28.9岁，稳定的竞技状态、低体脂与快速恢复能力，让无数上班族、学生、健身爱好者心生向往。拆分全天睡眠、每次睡满90分钟、全屋屏蔽电子信号、睡前远离屏幕，这套看似简单的作息方案被奉为“逆龄秘方”。不少人舍弃原本规律的夜间睡眠，学着碎片化补觉，到头来却白天昏沉、深夜失眠。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹表示，这套专为职业运动员打造的睡眠模式，和此前爆火的哈兰德高热量食谱一样，只适配特殊人群，普通人照搬可能会透支健康。

R90分段睡眠：为球星量身打造的专属修复体系

C罗日常遵循的睡眠方案名为“R90多相分段睡眠模式”，由专业运动睡眠专家依据人体睡眠周期设计。人体完成一轮完整的浅睡、深睡、快速眼动睡眠循环，恰好需要90分钟，完整走完周期，身体修复效率才能拉满。在赛程密集的高强度阶段，C罗一天拆分5次睡眠，单次严格维持90分钟，全天累计睡眠7.5小时。

为了支撑分段睡眠的修复效果，他的卧室做了全套定制化改造：全遮光窗帘隔绝外界光线，恒

温设备稳定室内温度，全屋电磁屏蔽装置阻隔信号干扰；睡前两小时彻底放下手机、平板，搭配冥想与拉伸放松紧绷神经，从环境到身心状态，为高质量分段睡眠铺路。

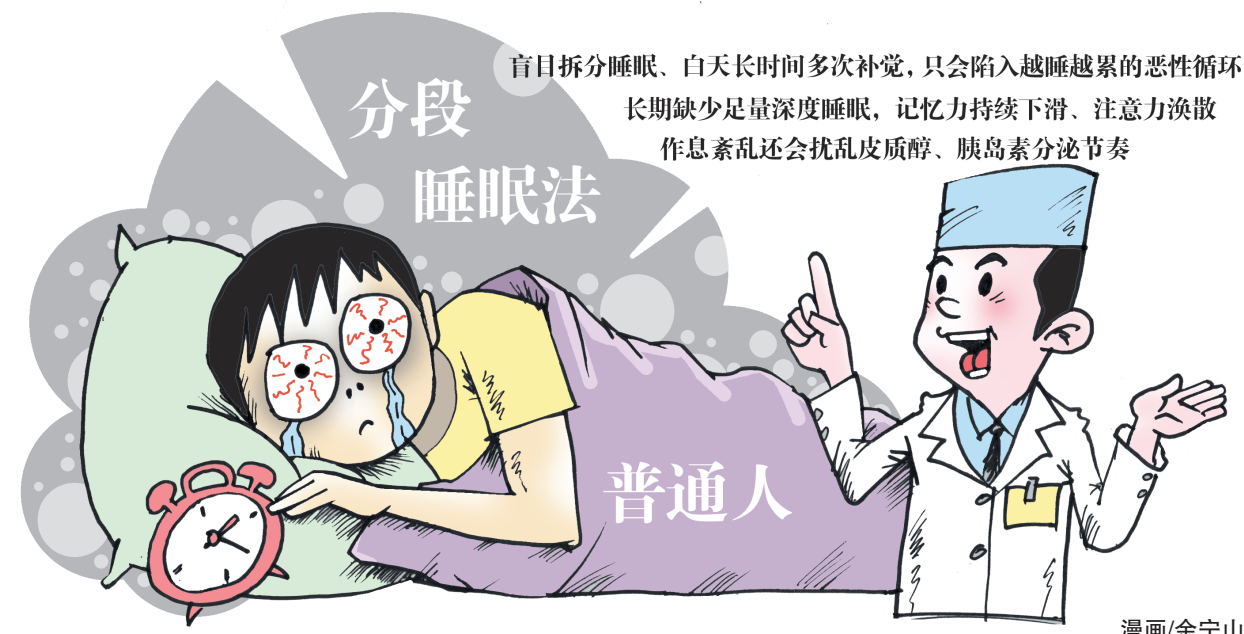
事实上，这套作息能支撑他常年保持顶尖竞技水平，从来不是靠多次小憩这种单一方法，而是一套高成本、专业化的养护体系在兜底。每日数小时高强度专项训练、每年百万级身体养护投入、专属睡眠与营养团队全天候

监测，高压氧舱、冷冻理疗等高端恢复设备随时调配使用。巨大的运动消耗带来持续性身体疲劳，多段睡眠刚好匹配他的修复需求，从头到尾都是专属定制的个体化方案，适配范围仅限职业运动员。

碎片化睡眠很难完成完整90分钟睡眠周期，深睡眠与快速眼动睡眠会大幅缩水。深睡眠负责分泌生长激素、修复内脏，快速眼动睡眠承担记忆巩固、情绪舒缓的作用。长期缺少足量深度睡眠，人的记忆力持续下滑、注意力涣散，一点琐事就容易烦躁焦虑，

便倒头就睡，到了深夜大脑却异常清醒，躺在床上辗转数小时难以入眠，即便睡着也睡眠浅、极易惊醒，长期下来可能会演变为慢性失眠。

碎片化睡眠很难完成完整90分钟睡眠周期，深睡眠与快速眼动睡眠会大幅缩水。深睡眠负责分泌生长激素、修复内脏，快速眼动睡眠承担记忆巩固、情绪舒缓的作用。长期缺少足量深度睡眠，人的记忆力持续下滑、注意力涣散，一点琐事就容易烦躁焦虑，



盲目拆分睡眠、白天长时间多次补觉，只会陷入越睡越累的恶性循环
长期缺少足量深度睡眠，记忆力持续下滑、注意力涣散
作息紊乱还会扰乱皮质醇、胰岛素分泌节奏

普通人

不必照搬球星特殊作息，这些睡眠习惯人人都能落地

陈金虹介绍，虽然“R90多相分段睡眠模式”不适合大众，但C罗身上几类贴合普通人生活的睡眠习惯，简单易操作，长期坚持可能稳步提升睡眠质量。

守住固定作息是稳定生物钟的核心。无论工作日还是休息日，尽量统一入睡、起床时间，不要借着周末肆意熬夜、午后长时间补觉，细微的作息偏差日积月累，就会打乱体内节律。

睡前主动隔绝蓝光是低成本改善睡眠的关键。手机、电脑等电子产品屏幕释放的蓝光会强力压制褪黑素生成，建议睡前一小时放下所有电子设备，换成纸质书，轻柔拉伸、静坐深呼吸，给大脑留出平缓放松的缓冲期。

简单改造卧室环境，就能大幅提升睡眠舒适度。选用遮光窗帘隔绝外界光线，搭配静音软装减少噪声，室内温度最好维持在22至26摄氏度，尽量不要把手机带上床，让床铺

只和睡眠建立关联。

午休可以适度小憩，但要把控好时间窗口。中午12时30分至14时是午休黄金时段，小憩时长控制在20至30分钟，切勿超过40分钟。短暂休憩既能缓解日间疲惫，又不会抢夺夜间睡眠需求，避免入夜后失眠。

陈金虹表示，世界卫生组织与国内睡眠医学界统一认定，成年人每晚7至9小时连续睡眠，才是适配普通人群的健康标准。职业运动员特殊睡眠模式依托高强度运动、专业医疗监测与高额养护，大众日常消耗、代谢水平与之差距较大，没有复制价值。

如果长期被入睡困难、多梦易醒、日间持续疲惫所困扰，不必盲目跟风各类网红睡眠方案，及时前往医院睡眠障碍科就诊，通过专业睡眠监测定制个体化作息，顺应自身生理规律休养，才是守护身心健康的良方。

三伏天如何养生？试试“外治+内调”三件套

长沙晚报7月11日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 许倩)2026年三伏天即将到来，新一轮养生热潮来袭，最受欢迎的当属三伏贴。近日，湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)健康管理及治未病中心专家团队提醒市民，利用“外治+内调”三件套，不浪费三伏天养生黄金期。

今年的三伏从7月15日开始，到8月23日结束，为期40天。其中，7月15日至7月24日(10天)是初伏，7月25日至8月13日(20天)是中伏，8月14日至8月23日(10天)是末伏。贴敷类调理建议在初伏、中伏、末伏的头几天集中进行，效果更佳，大家别错过“黄金窗口期”。

三伏天养生要善于利用“外治+内调”三件套。

穴位贴敷(三伏贴)。三伏贴是中医“冬病夏治”的经典疗法，依据“春夏养阳”理论，在三伏天气最盛时，将具有温阳散寒、止咳平喘等功的中药贴敷于特定穴位，通过药物对穴位的刺激，激发经络气血的运行，调整人体阴阳平衡，增强机体免疫力，对慢性呼吸系统疾病、虚寒性胃肠病、关节疼痛等疾病有较好的防治作用。

耳穴贴压。耳廓对应全身脏腑经络，按压对应穴位可调节脏腑气血、扶正祛邪，配合三伏贴使用，能持续发挥调理作用。推荐按压脾、胃、肺、肾、神门、内分泌等对应穴位。

药食同源代茶饮(祛湿茶)。用陈皮5克、茯苓5克、山楂3克、薏苡仁5克、五指毛桃5克、炒栀子3克泡茶饮用。其中，五指毛桃补肺健脾；茯苓、薏苡仁利水渗湿；陈皮理气燥湿；炒栀子清热除烦；山楂消食化积。药材清水洗净后，沸水焖泡10分钟即可饮用。脾胃偏寒者温饮，初伏至末伏每日1剂，外贴三伏贴疏通、内饮祛湿茶健脾，调理效果可能翻倍。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)健康管理及治未病中心主任、主任医师罗运花提醒广大市民，湖南地区湿气重，空调使用频率高的人群，三伏天养生要注意以下4个方面。

慎食寒凉：避免过量食用冰镇饮品和寒性水果，以防加重内里虚寒。

科学使用空调：避免长时间紧闭门窗直吹冷风，早晚注意通风，护住肩颈、腰腹等薄弱部位。

综合调理更稳妥：养生需多管齐下，配合饮食与作息调整，效果更可持续。

区分体质再操作：养生虽好，还是建议在医生指导下，辨清体质，再进行选择。