

# 新民晚报 | 体育新闻

## 世界杯期间亚洲球队获得“首胜”

# 佩兰首秀国足刮青春风暴

相对于2比0的比分,昨晚国足与马其顿的热身赛,“新人”成了关键词。国足主帅佩兰的首秀,刮起了一阵青春风暴。

事实上,这支在世界杯期间到访中国的马其顿男足,和佩兰治下的中国队情况相仿,他们中间绝大多数球员都是刚刚海选出来,为的是准备2016年欧洲杯预选赛,其中代表国家队出场次数最多的球员也就8次,与正牌马其顿队存在差距。

当然,世界杯期间,国足难以苛求找到实力很强的对手,而主帅佩兰的首秀,也正需要这样的对手来提振信心。本次佩兰招进的35名球员,其中有大量新面孔,昨天的首发阵容,廖力生、陈子介、蔡惠康、梅方、任航等球员,都是第一次代表国足出场。

赛后,佩兰也表示,“我们才刚刚开始集训,友谊赛可以有6个换人名额,这样可以很好地考察新人,希望更多的新人得到锻炼。”正如佩兰所说,昨晚下半时国足又遭上了张佳祺、董学升和高迪等年轻球员,连续换人也使得国足在体能上有所占优,慢慢占据了场上主动,随着于汉超的单刀破门和高迪一脚误打误撞的远射,国足最终2球拿下对手。

国足从本月10日才刚刚开始集训,昨晚这一场胜利相信会对这批年轻球员带来鼓舞,至少从目前来看,佩兰在国足主帅这个位置上,开了一个好头。本月,国足还将在济南和深圳,分别迎战昨晚的对手马其顿,以及西非球队马里。

本报记者 许明



中国 VS 马其顿 2:0

图 CFP

主帥佩蘭盡遣新人上場

本报讯(记者 华心怡)在足球风暴中,温网静悄悄地到来。昨天,本年度第三项大满贯赛事温布尔顿公开赛公布男女单打种子排位。中国金花李娜位列二号种子出战,排在第一的是五届赛会冠军小威康纳斯。

温网男女有别,女单种子参照世界排名,而男单则有自己独立执行的种子排序标准。哈勒普、拉德万斯

卡和莎拉波娃分列女单三、四、五号种子。本土选手穆雷成为最大受益者,现排名世界第五的他因为卫冕冠

军的身份,成为三号种子。德约科维奇也超越世界第一的纳达尔被列为一号种子。除此之外,费德勒、瓦卡

林、伯蒂奇分列4-6号种子。今季温网将于6月23日至7月6日在伦敦举行。

## 温网公布男女单打排位 李娜列2号种子出战

# 来踢“我们的世界杯”吧

本报讯 内马尔真强,巴神好神!最爽还是自己破门!“我们的世界杯”第29届新民晚报暑期中学生足球赛将在7月正式开赛,即日起接受报名。本届比赛分初中和高中两个组别,赛制为五人制。中学生朋友们,快来秀出你的球技!

具体报名方式:去所属区县的报名点现场交费报

名,也可以关注“新民体育”微信账号进行报名。

具体收费:制证注册费5元,保险费10元,纪律保证金50元(无违纪现象,赛后保证金在报名地点退回)。

球赛期间,上海足协裁判委员会开办初级裁判员培训班,由中国足协裁判讲师授课,并提供学员在球场的实践

机会。中学生(15周岁以上)报名免收培训费。即日起请去各区球赛报名点现场报名,或通过上海足协官网(www.sfa.com.cn)报名。(金雷)



扫一扫添加新民体育微信公众号报名参赛

### 第二十九届新民晚报暑期中学生足球赛报名地址

单位	报名地址	报名电话	报名日期	报名时间
虹口区	东江湾路444号虹口足球场2号看台小林 house	56711250	周一至周五	14:00-17:00
浦东新区	源深路655号源深体育中心西区4楼 华夏东路2541号川沙体育场活动部	58857364 58907345	周五、周六、周日	14:00-17:00
徐汇区	天钥桥路400号(徐汇区信鸽协会)	64642425	周一、周五	13:30-16:30
杨浦区	隆昌路640号杨浦区少体校102室	65662364	周一至周五	13:00-16:00
普陀区	香樟路429号普陀足球学校五楼	13003207682	周一至周五	13:00-16:30
长宁区	天山西路371号北新泾第三小学体育室	13801946882	周一至周五	15:30-17:30
静安区	昌化路165号静安区少体校5203室	62176124	周一至周五	14:00-16:30
松江区	新松江路1800号3号楼5楼会议室	13917815932	周一至周五	13:30-17:00
黄浦区	方斜路515号(门卫)	13901834773	周一至周五	14:00-17:00
闵行区	莘东路540号闵行体育场业务组	64881324	周一至周五	13:00-16:00
宝山区	真金路1098号上大附中实验学校	13916024776	周一至周五	13:00-17:00
闸北区	临汾路135弄56号(甲)	13002122357	周一至周五	14:00-16:00
青浦区	赵巷镇赵华路68号(崧泽青少年体育俱乐部)	59750724	周一至周五	10:00-15:00
嘉定区	新成路118号嘉定体育场业务组	59997369	周一至周五	13:30-17:00
金山区	金山石化合浦路147号	57938112	周一至周五	14:00-17:00
奉贤区	南桥镇正环路389号	67187829-867	周一至周五	13:00-16:00
崇明县	城桥镇北门路98号体育局	59622144	周一至周五	13:30-17:00

新民图表 制表 黄娟

## 川沙举办业余棋王赛

本报讯(记者 宋宁华)近日,“上海川沙杯”象棋业余棋王赛在“中国历史文化

名镇”川沙新镇举行。作为上海棋坛的盛会,川沙新镇坚持每年举办一届

赛事。本届公开赛由上海市浦东新区体育局、川沙新镇人民政府等单位主办,来自全国20个省市和自治区的130余名象棋高手参赛。

## 呼吸困难 胸闷窒息 睡不安寝 猝死隐患

# 哮喘:冬病夏治事半功倍

立夏一过,中医的“冬病夏治”又掀起了高潮,其中的“主力军”就是众多的哮喘患者。这是由于哮喘是典型的“冬病”,入夏后随着自然界和人体阳气上升,病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法,即是充分利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律,为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”,有效控制哮喘在秋冬的反复发作,让患者摆脱食不知味,睡不安寝的痛苦。因此对于患者而言,“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

### “缓解”不等于病好了

中医将哮喘俗称为“寒痹症”,已有长达千年的防治经验。中医指出,哮喘患者往往体质虚寒,中医叫阳气不足,也就是自身热量(能量)不够,产热不足,寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱,导致“痰饮伏于内,胶结不去”。每到冬天,阳气不足的哮喘患者还极易受外界寒邪侵袭,“内外夹攻”,使“宿痰”为内邪引动,脏腑为外邪侵入,就会引起反复发作。而到了夏季,由于气温升高,导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少,哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”,只是处于病情的缓解期,病根并未真正去除。

### 利用夏天补阳扶正

哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医

学“天人合一”、预防为主防治理念,即将季节及气候特点和人体自身特点相结合,将两者优势最大化。夏季是一年中医气温最高、阳气最盛的季节,此时人的经络相对通达,气血也较充沛,顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机,加上中医“补阳”的推动作用,就能最大限度的给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气,驱风祛寒,调整人体的阴阳平衡,修复因虚寒受损的脏腑,并同时为秋冬储备足够的抗寒抗病能力,使哮喘患者在秋冬季“正气内存”,不易为寒邪所侵,不再受哮喘复发之苦。

### “冬病夏治”解决病根

不少患者冬天发作就跑医院,夏天缓解就掉以轻心,这是哮喘反复发作的根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”,因此,除了早发现早治疗,夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标,缓则治其本”的原则,指出在夏季哮喘缓解期,从补肾、润肺、健脾入手,结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势,改善病人体质,调节免疫功能,针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治,才能真正起到防复发的作用,这是从根本上控制哮喘的重要保证。

文/舒尔

# 上海港华医院 呼吸内科

沪医广【2014】第04-17-C99号有效期至2014年4月17日至2015年4月16日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057