



晚餐前球员会给他看菜谱

——访申花新队医华金

变味的自助餐

前几天, 当记者跟随申花来到悉尼征战亚冠时发现, 入驻酒店的自助餐的味道有点淡。原来, 这是为申花队特设的自助餐, 菜谱由华金——把关。华金的营养学理论, 在皇马期间便深得人心, 曾有西班牙记者报道过皇马的食谱, 都是由华金严格把控的。来到申花, 也不例外, 关于食物配置, 他有九条规则。其中最主要的是, 少酱油、少肥肉、少糖。中国人爱吃的米饭可以有, 但不能加调料。尤其是赛前, 他要求球队尽量提供三文鱼等鱼肉, 给球员补充必要的蛋白质和碳水化合物。

国内联赛期间, 各地酒店会提供一些当地美食, 华金要好好研究当地的菜谱。华金坦言, “我还在学习中。”

华金跟球员说, “我理想中的体脂百分比含量, 在 9.5%—10.5% 之间。”他向记者透露, 申花队内有一位主力, 今年瘦了 3 公斤, 这令他很满意。华金的专业赢得了队员的信任, 他透露, 有一名球员甚至每天都给他发送晚餐的菜谱, 询问他能不能吃这些, 在得到肯定的答复后, 这名球员才敢吃晚餐。

神秘的电疗仪

2017 年的卡迪夫千年球场, 贝

文体人物

草莓味、巧克力味和香草味的饮料, 一字排开。每场比赛一结束, 申花新队医华金, 便给每一位球员——递上他特制的营养水。这是华金的秘密武器, 有四种不同的饮料——分别给到训练后、比赛中、比赛次日的球员以及伤员, 配方, 当然是保密的。41 岁的华金, 这个曾帮助 C 罗、贝尔等大牌球星进行身体康复的前皇马队医, 本赛季加盟申花。

尔回家了。接受了脚踝手术的他, 曾被人认为, 他将无法赶上欧冠决赛。但是, 贝尔成功归来, 他在下半场替补登场, 助皇马登顶冠军。贝尔提前伤愈归来, 归功于皇马队医组。华金向记者介绍道, “皇马有一台电疗仪, 能促进伤口更早愈合, 贝尔就是接受这台电疗仪的治疗。”现在, 他将仪器引进申花, 而李建滨, 成为第一个受益人。

今年的超级杯赛上, 李建滨大腿拉伤。华金用这台电疗仪为李建滨每天做两次治疗。“使用这台电疗



■ 华金(左)在赛场上处理球员伤情 本版图片 TP

仪, 创口会更快愈合。”原本, 李建滨的预估回归时间为六周。但是在特殊饮料和电疗仪的配合下, 李建滨只用了一周, 就返回了训练场。华金介绍说, 申花是中超球队里第一支使用这台机器的球队。

皇马一年有 70 多场比赛, 而中超球队一年的比赛远少于皇马, 即便如此, 华金一到申花, 并不觉得这里的工作轻松。“申花这个赛季伤病不少, 我感到责任重大。”华金说, 他的办公室里有一块黑板, 整个二月, 黑板写满了伤号的名字, “都快写不

下了。但好在, 我们三月份的伤病控制得不错。”

难忘的中国行

在华金的手机里, 至今保存着 2015 年的一段视频。跟随皇马来广州和上海征战“中国杯”, 中国球迷的热情深深打动了他。“观众夹道欢迎, 我被震撼到了。”华金感慨。在上海, 他只停留了 2 天, 当时的申花队医吉梅内斯请他吃了顿饭, 热情地向他推荐中超的工作环境。“这是我第一次来中国。”他掏出手机, 给记

者看一张照片, 那是上海到马德里的飞行航线, “没想到, 两年后, 我加盟申花了。”

跟随皇马拿到 10 个冠军之后, 华金想要做点改变, 当申花给他抛出橄榄枝时, 他立马想到了吉梅内斯, 电话里, 吉梅内斯鼓励他, 申花值得一试。短短几个月, 华金已经彻底融入申花。如今, 在他的社交网站上, 他经常用翻译软件写中文, 贴上关于申花的图片。

担任球队队医之前, 华金曾在“美洲杯”帆船赛、网球 ATP 赛事、摩托车等运动项目中担任医生。不过, 足球才是他的至爱。如今, 仍有不少皇马队员给他发消息, 表示对他的想念。但华金的心, 现在只属于申花。“我同申花签订了三年合约, 期待我和同事能帮助申花取得更好的成绩。”

马蒂斯受伤后, 华金发去一条中肯的短信, “我的朋友, 明天我陪你去医院, 你要做好准备, 有 99% 的可能性要做手术, 让我们祈祷着另外 1% 的可能。”他告诉记者, “因为马蒂斯需要知道事实, 而我, 有信心和同事一起帮助他早日归来。”

华金给中国球员提个建议, “中国球员需要更努力训练, 如果不习惯高强度比赛, 就容易受伤。在职业态度方面, 我们的队长莫雷诺是最佳典范。” 本报记者 陶邢莹

尚高装潢

专注住宅装修14年

- 上海市住宅装饰一级资质
- 建筑装修装饰工程专业承包二级资质
- 上海市家装20万质保金企业
- 2016年度规范服务达标五星级企业
上海市装饰装修行业协会 2016年12月颁
- 2016年度上海市信得过家庭装饰企业
上海市装饰装修行业协会 2016年12月颁
- 上海住宅装饰行业“信得过”评价AAA信用企业
上海市装饰装修行业协会 2016年1月颁
- 3·15诚信服务会员单位
中国保护消费者基金会 2016年1月颁

签约尚高送豪礼

活动截止到底本月底

好礼一

二手房,翻新房装修
送搬场费600元

好礼二

经适房,动迁房装修
送力士牌双槽水斗
价值650元一只

好礼三

新房装修送TOTO
分体马桶价值
1380元一只

好礼四

本月底前签约的客户装修
材料结算价满五万元时,
再送美国原装进口“森乐”
牌净水器价值3800元一只

尚高特色

- 1、设计师一对一服务
- 2、装修预算透明不低开高走
- 3、有自己的材料展示厅
- 4、施工队长期固定不发包
- 5、施工工地微信全程拍
- 6、售后服务快捷高效

水电做得好
终生保维修

免费上门量房, 免费出详细预算和设计方案。可收费效果图设计
所有工程完工后, 均保修两年, 水电线路工程终生保维修并送光盘一张

www.shanggaozh.com

签约尚高享建行贷款装修一年免息

总部普陀区梅川路280—308号(大渡河路口) 热线 400-855-5688 监督 56779088

虹桥店

沪松公路1490号
(近九亭地铁站)

400-834-9388

金桥店

长岛路612号
(近张杨北路)

021-50929609

南桥店

环城东路1489-1491号
(近东陆超市)

021-57192883

周浦店

上南路6919号
(近南路口)

021-68128058

金山店

卫清西路692号
(近新华书店)

021-67966668

徐汇店

田东路379号
(近漕溪路田林东路)

400-090-4688

南汇店

听湖南路17号
(近沪南路口)

021-58110709

川沙店

川环南路800号
(近川沙路) 百联对面

021-58382798

杨浦店

黄兴路
1831-1835号

400-863-8388

宝山店

永清路315-317号
(近水产路)

400-050-8353

微信扫一扫
更多惊喜等着您