

2胜1平,中国U21男足排名第二结束长沙四国赛

## “感受到了浓烈的主场氛围”



10日下午,2024CFA中国U21男足队与乌兹别克斯坦U21男足队进行最后一轮的比赛,中国U21男足0比0战平乌兹别克斯坦U21男足。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 余劭劼 郭雨滴 摄影报道

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 赵紫名)10日,2024CFA中国U21男足队与乌兹别克斯坦U21男足队进行最后一轮的比赛,在下午的比赛中,中国U21男足在贺龙体育场对阵乌兹别克斯坦U21男足。全场比赛,乌兹别克斯坦U21占据场上主动,中国U21也创造了一些机会,但最终双方都没能取得进球,以0比0互交白卷。凭借净胜球的优势,乌兹别克斯坦U21拿到本次邀请赛的第一,中国U21获得第二。

赛前,中国U21和乌兹别克斯坦U21都是两连胜,但乌兹别克斯坦U21有4个净胜球,中国U21只有2个,本场两队直接对决,中国U21必须获胜才能拿到本次邀请赛的第一。

从实力上分析,乌兹别克斯坦U21优于中国U21,在比赛中乌兹别克斯坦U21也拥有更多的控球率和机会,中国U21在努力防守的同时也在努力寻找进攻机会。上半场,刘小龙和艾菲尔丁都制造过多人,下半场,双方都进行了多人的

换人调整,场面也接近于均势。第92分钟,中国U21差点像前两场一样完成绝杀,替补登场的艾尼法禁区内一脚射门,只可惜击中横梁。最终,双方0比0战平,中国U21以2胜1平、排名第二的成绩结束本次邀请赛。

赛后,中国U21主教练安东尼奥表示,比赛双方都有机会,最后时刻的打门击中横梁很遗憾,但对于球员在本场比赛以及整个赛事中的表现都是非常满意的:“这三个对手的水平都很高,球员们在对抗中收获了不少。”

安东尼奥还表示,相比结果,他更看重进步的过程:“结果当然很重要,但我们更多地看重的是球员在场内场外的纪律性,以及他们如何去理解、去落实教练的布置。在未来的比赛中,我们会继续努力,保持训练的方向,打造一支有前途的队伍。”

安东尼奥最后还感谢了长沙的球迷:“很多人支持我们,我们感受到了浓烈的主场氛围。”

## 泼天的“富贵”接不住

● 赵紫名

北京时间10日晚,坐镇主场大连的中国队1比2被沙特队逆转。

在令人失望这件事上,中国男足从不让人失望。我一直不太喜欢这句玩笑话,因为它听起来更像是不会看足球的人,专门凑热闹来嘲笑中国男足的话语。但在和沙特的比赛后,我渐渐意识到,以现在中国男足的水平和发展趋势,想让人不失望真的很难,它需要太多太多的条件了。

一支球队的表现好坏,大体可以由三部分组成:球员的个人能力,教练的执教水平,以及临场的发挥。

上一场输给日本0比7,是一场史无前例的惨败,以上的三部分全部被对手完爆,以至于赛后舆论对于球员及主教练伊万科维奇都表达了强烈不满。

回到主场迎战沙特,很多球迷的

期望是国足能全力以赴,即便输了也能接受,毕竟沙特实力肯定是强于国足的。开赛后,国足焕发了新面貌,给足了对手压力,并率先取得了进球。

随后对手被罚下一人,这算是国足的“天和”开局,此时估计很多球迷都在畅想能在主场拿下下一场胜利,这也不算是过分的期盼。

但是多一人的国足,在场上没什么优势,控球率竟然只有三成,中场拿不住球,后场频频开大脚,这也是现阶段国足的大问题之一:球员的能力不足,无法很好地传控球。

在被对手扳平后,国足依旧是有机会拿下比赛的,下半场沙特出现了体力不足的时间段,国足也一度压着对手进攻,这个时候出问题的就是主教练伊万科维奇了,他在换人的时间和人员选择上都显得过于保守,让国

足错过了好势头。

对手的主教练曼奇尼现在的处境没比伊万科维奇好到哪里,如果赢不下中国,他很可能会下课。但曼奇尼在勇气和临场调度上,还是比伊万科维奇强了不少,80分钟的连续三人,直接给沙特带来了最后的绝杀。

回想起2017年在长沙的中韩战,当时国足球员的能力可能是70分,但里皮可以让他们发挥到80分,所以我们能11对11、光明正大地击败韩国。

如今,国足的球员能力可能降到只有60分,但伊万科维奇无法让球员发挥出超过能力本身的水平,上一场对日本,表现出来的可能就只有10分,这一场对阵沙特呢?59分吧,很努力,但还是令人遗憾地没及格。



三湘名医在线

## 健康

责编/徐媛 美编/王斌 校对/符卓荣

## 加大吸氧量,竟然氧中毒

正常人群并不需要吸氧,特殊病人、运动员及到空气稀薄的高海拔地区生活工作者,需遵医嘱使用

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然  
通讯员 李高鹏 唐芬 陈安妮

近日,记者在采访中获悉两个临床病例:一名78岁的爹爹和一名50岁的男子,在住院期间,都想提神,于是家属擅自做主,让病人吸入过多的氧气,结果给病人身体带来负面影响,甚至导致氧中毒需要抢救。

氧气,是生存必不可少的物质之一,也是医疗领域常用的治疗手段。生活中,许多人还会开玩笑地说“快上我的氧气瓶”。吸氧提神有没有科学依据?过度吸氧为何不可取?湖南中医药大学第二附属医院呼吸与危重症医学科(肺病科)主任、主任医师彭素娟教授为此进行了解答。

## 病人过度吸氧致氧中毒

78岁的高爹爹(化名)患有二型呼吸衰竭,近期在医院住院。早两日,他在下床上厕所后,觉得提气不上,家属想着这事简单,于是在并未告知医护人员的前提下,顺手把氧气开关一拧,瞬间2升的氧气变成了8升。这时爹爹喘倒是不喘了,但一小时后护士查房发现,高爹爹已经陷入了意识昏迷。

另一名50岁的张先生(化名)在医院进行吸氧治疗,家人觉得吸氧花了钱,为了不“吃亏”,没有咨询医生护士,就把氧气流量偷偷调高了。结果张先生因为吸氧过多,导致氧中毒,幸亏被护士发现,张先生被送进重症监护室抢救,因救治及时,才转危为安。

湖南中医药大学第二附属医院呼吸与危重症医学科(肺病科)主任、主任医师彭素娟教授表示,吸氧作为临床上一种非常重要的治疗手段,主要用于各种疾病所致的低氧血症、大气性缺氧、组织利用氧障碍等,以改善缺氧状态,保护脏器功能,比如呼吸衰竭、急性心脑血管病等。除了治疗呼吸系统疾病,合理吸氧的好处还有很多。对于患有呼吸系统疾病的患者,合理吸氧可以改善症状,提高生活质量;吸氧还有助于促进伤口愈合,降低感染风险,对术后康复有积极作用。

需要提醒的是,像高爹爹这类二型呼吸衰竭患者,如果采用高流量吸氧,会减少二氧化碳的排出,从而加重潴留,引起中枢神经系统功能障碍,表现为意识模糊、嗜睡甚至昏迷。而张先生吸氧过多导致氧中毒,之所以需要抢救,是因为高浓度氧被吸收后,肺部出现严重问题,致使肺泡萎陷出现吸收性肺不张等症状。



## 吸氧提神的说法,没有科学依据

在医疗领域,吸氧在很多疾病的治疗过程中都会用到,但是身体健康的正常人需要吸氧吗?吸氧可以作为“提神器”来使用吗?彭素娟表示,吸氧提神的说法毫无科学依据,吸氧不当还可能对吸氧者的身体造成一定负面伤害。

正常人群指脉搏氧饱和度在95%~100%,高于88%~93%的吸氧临界值,大多数情况下并不缺氧,因此,正常人群其实并不需要吸氧。有部分人在使用吸氧瓶或吸氧机后,有过一瞬间“头脑清醒”的感觉,这不排除心理暗示的作用。但我们如果做深呼吸,特别是腹式呼吸来吸入正常空气,也能达到同样的效果。

因此,即便一些特殊的病人、运动员,以及到空气稀薄的高海拔地区生活、工作的人,确实需要吸氧时,也要严格遵照医嘱使用。

如果盲目补氧,可能会对身体造成损害,严重者甚至发生氧中毒。吸入过量氧气后,患者会出现咳嗽、呼吸困难、胸痛等症。严重时,还可导致肺部炎症和肺水肿;长时间吸入高浓度氧气,肺泡氧分压过高可使组织细胞产生氧自由基,从而造成细胞膜的损伤,对细胞产生毒性,临床上可表现为胸骨后疼痛、压迫感、干咳等,俗称氧中毒。且高浓度氧被吸收后,肺泡萎陷可出现吸收性肺不张。

## 学生及老人等,不必盲目跟风吸氧

去年以来,“吸氧比喝咖啡还提神”的说法一直在网络上流行,电商平台上制氧机等产品的销售量走高。不少商家甚至宣称这些补氧产品,适合学生、上班族、老人等人群使用,将氧气瓶称为工作学习必备的好物,每天上班和学习脑袋发晕之时,吸一口氧能大大提神。这是真的吗?

彭素娟表示,上述两例临床患者的情况表明,高流量吸氧可能会导致氧中毒,造成吸氧者出现恶心、胸痛、呕吐及较严重的胃肠道反应等。极端情况下,甚至会到对细胞造成一定损伤,导致身体机能下降。

由此不难发现,吸氧在绝大多数情况下,只能作为一种治疗手段来使用,作为健康人,没有遭遇高原缺氧等意外情况,就没有必要吸氧,否则有可能不受其益反受其害。正处在紧张学习阶段的中学生,不必听信网络传言,盲目跟风吸氧。老师和家长也要加强对孩子的引导,多关注一些医学常识,而不是对一些网络商家的说法偏听偏信。

## 在家吸氧需合理操作避免过量

合理控制氧气吸入量,对于预防氧中毒至关重要。在医疗过程中,医护人员应密切关注患者的氧气吸入情况,并根据患者的具体状况调整氧气浓度和吸入时间。同时,患者也应积极配合医生的治疗建议,避免自行调整氧气吸入量。

如有在家进行吸氧治疗的操作,彭素娟建议,可以遵循以下几点来避免过量吸氧:一是遵循医嘱,根据医生建议的氧流量和吸氧时间进行设置,不可随意调整;二是熟悉操作,患者在使用家庭制氧机时,应仔细阅读制氧机说明书,确保掌握正确的操作方法;三是适时吸氧,根据身体状况和医生建议,在合适的时间段进行吸氧,避免不

必要的吸氧或过于频繁地吸氧,以免身体对氧气产生过度依赖。

四是调整剂量,随着病情的变化,医护人员会及时调整吸氧剂量,以保持身体所需的适宜氧浓度。此外,合理均衡的饮食也有助于身体健康,减少患病风险,呼吸系统疾病如肺炎、哮喘等会影响肺功能,使肺泡难以充分吸收氧气,增加吸入氧气浓度的风险。注意呼吸道健康,建议戒烟,避免对尘埃等刺激物的接触。正常人群如果有缓解疲劳的需求,不必寄希望于吸氧,在排除病理因素后,可通过调节生活方式,如保证足够的睡眠时间和良好的睡眠质量,保持健康饮食,或通过听音乐、练瑜伽等方式调节情绪,缓解压力。

必要的吸氧或过于频繁地吸氧,以免身体对氧气产生过度依赖。

应对措施:保持环境卫生,清除储水容器积水,水养植物每3天至5天换水一次,减少蚊虫孳生;做好灭蚊措施,预防蚊虫叮咬,家中安装纱门纱窗,使用防蚊用品,户外活动时穿着长袖长裤,涂抹驱避剂等,避免或减少在树荫、草丛、凉亭等蚊虫较多的场所逗留;出行前需提前了解目的地的登革热疫情动态,出行中做好防蚊措施,出行后做好自我监测,出现相应症状及时就诊。监测数据显示,新型冠状病毒肺炎感染风险7月底呈现波动上升态势,8月中下旬出现波动性下降趋势。9月各所学校陆续开学,加上中秋、国庆假期临近,人群流动性和聚集性增加,新型冠状病毒肺炎感染风险增加。应对措施:注重

## 巴黎残奥会湘籍运动员载誉归来

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 祝林灿)9月10日上午11时,首批回国的湘籍运动员乘机抵达长沙。“辛苦了,你们是长沙的骄傲!”T1航站楼里,刘立、史怡婕、朱世文三人和教练李跃华一现身,就被鲜花簇拥,现场欢呼声、掌声此起彼伏,大家争相合影留念,用最热情的方式迎接冠军凯旋。

在第17届巴黎残奥会上,长沙共派出3名运动员参加,均为视力残疾运动员,且都是首次参加残奥会,来自长沙县的刘立和史怡婕分别在盲人柔道女子J1-70公斤级比赛和盲人柔道女子J1-57公斤级比赛中获得金牌,来自乡市的朱世文获得盲人柔道男子J1-60公斤级第七名。

“这次比赛的选手我基本上都比较熟悉,这次回长沙,休养一阵后,我们会针对对手的特点再研究一下打法、精进技术。”刘立说。

“这次比赛真是拼尽全力了,受伤难以避免,但心里的甜胜过了身体上的苦。”史怡婕说。眼前这个手捧鲜花、笑得灿烂的女孩,于9月6日凌晨在巴黎残奥会盲人柔道女子J1-57公斤级比赛中夺得金牌,这是长沙运动员在本届残奥会中获得的首枚金牌。

“为了此次残奥会,我们从去年冬天就开始备赛,针对性地研究打法,进行训练。”谈及接下来的打算,史怡婕表示,明年8月就是全运会,后面还紧跟着亚运会比赛,整体上训练安排比较紧张。

10日是教师节,今年也是李跃华执教的第21年。“这次出征巴黎,我的梦想就是带着这群孩子站上世界级的领奖台,而她们也做到了,我非常骄傲。”李跃华介绍,中秋节后,根据安排,运动员会返回场馆继续接受训练。“我会一年接着一年带着孩子们继续训练,也希望他们能够坚持、再坚持,朝着自己的目标一直向前。”



扫描二维码 看相关视频

## 奥运冠军黄雅琼探访长沙非遗馆

长沙晚报9月10日讯(通讯员 宋林 全媒体记者 郑湘平)9月10日,2024年巴黎奥运会羽毛球混合双打冠军黄雅琼、中国羽毛球队男子双打运动员刘雨辰来到充满历史韵味的长沙非遗馆,开启了一场有趣的非遗体验之旅。

黄雅琼一行在长沙非遗馆的手工技艺坊里欣赏极富创意的非遗文创产品,随后在非遗传习所内,跟着长沙剪纸区级代表性传承人刘志敏学习剪纸,还收获了一份特别的“惊喜”——刘志敏老师为黄雅琼、刘雨辰现场剪出“情侣倒影”,作为送给两位运动员的非遗礼物。

长沙非遗馆内,无论是精湛的木工技艺还是精美的非遗作品,都让二人赞叹不已。虽然此次行程匆忙,但短暂的非遗体验之旅给他们留下了一段美好、难忘的记忆。巴黎奥运会羽毛球冠军黄雅琼的长沙非遗馆之行,不仅是与非遗的一次亲密接触,更是与长沙这座城市的美丽邂逅。

开学季到来,中秋、国庆假期临近,人群流动性和聚集性增加,长沙疾控提醒:

## 9月重点关注三类疾病

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 段陈林)9月,长沙各所学校已经陆续开学,中秋、国庆假期临近,人群流动性和聚集性增加,传染病发生和流行风险增加。长沙市疾控中心提醒:9月请重点关注登革热、新型冠状病毒感染、诺如病毒感染性腹泻等。

登革热是由登革病毒引起的急性虫媒传染病,潜伏期通常为5天至8天,首发症状为突起发热,短时间内体温可升高到39℃至40℃,发热时可伴有头痛、肌肉、骨骼、关节痛和明显乏力,部分病例可出现恶心、呕吐、腹痛及腹泻等消化道症状和颜面、四肢皮疹。该病主要由伊蚊叮咬传播,俗话说“秋蚊猛如虎”,9月蚊虫多,防控登革热一定要减少蚊虫孳生,防止蚊虫叮咬。

应对措施:保持环境卫生,清除储水容器积水,水养植物每3天至5天换水一次,减少蚊虫孳生;做好灭蚊措施,预防蚊虫叮咬,家中安装纱门纱窗,使用防蚊用品,户外活动时穿着长袖长裤,涂抹驱避剂等,避免或减少在树荫、草丛、凉亭等蚊虫较多的场所逗留;出行前需提前了解目的地的登革热疫情动态,出行中做好防蚊措施,出行后做好自我监测,出现相应症状及时就诊。

监测数据显示,新型冠状病毒肺炎感染风险7月底呈现波动上升态势,8月中下旬出现波动性下降趋势。9月各所学校陆续开学,加上中秋、国庆假期临近,人群流动性和聚集性增加,新型冠状病毒肺炎感染风险增加。应对措施:注

