

中国女篮泪水中领取铜牌

“双塔太慢”、缺核心后卫,接下来主帅宫鲁鸣如何解题?

昨天傍晚,中国队在2025女篮亚洲杯季军争夺战中以101:66大胜韩国女篮,拿到一枚铜牌。巴黎奥运会之后的第一个大赛,球队以第三名的方式落幕。领奖台上,很多姑娘们都流下了伤心与不甘的泪水。作为队伍全新周期的第一次“汇报演出”,这份答卷肯定是难以令人满意的。想要在2028年洛杉矶奥运会重新向领奖台冲击,球队还有很长的路要走。

■新快报记者 高京

半决赛输球意料之外

小组赛期间对阵印尼、韩国和新西兰的三场大胜,让外界以为中国女篮晋级决赛是板上钉钉,球队的目标就是最终和澳大利亚队掰掰手腕。至于半决赛的对手日本队,很多人没有将她们放在眼里。特别是很多声音认为,日本女篮已在走下坡路,她们不会对中国队构成什么威胁。

然而令外界哗然的是,拥有张子宇和韩旭两个绝对高度的中国女篮,居然在半决赛被日本队击败(女篮亚洲杯决赛中,澳大利亚队88比79战胜日本队,获得冠军)。而且输球的方式也堪称狼狈,因为对于对方外线球员限制不够,自身把握机会能力不强,硬生生被日本队用速度和准度拖垮。

全场比赛,日本队在外线34投16中,命中率达到47.1%。其中19岁的田中心在第一节就命中8个三分球。如此高水平的发挥,令中国队陷入困境。球队不断调整人员希望限制住田中心,但终究未能遏制住日本队拿到胜利。

要知道,日本队在小组赛可是一路磕磕绊绊,该队整个小组赛期间的三分球命中率只有34.5%。半决赛一役将命中率提高了近13个百分点,可见对手为了这场比赛做了充分的准备,并打出了



■7月20日,中国队球员王思雨(右)和杨力维在颁奖仪式上。

新华社发

极为针对性的战术。

尝试招募归化球员?

赛后一些声音认为,球队早早将18岁的张子宇带到成人比赛,对她的保护还是不够。

毕竟同一阶段中国女青还在征战

U19女篮世界杯(中国队在昨天的排位赛中击败尼日利亚女篮,最终名列第11位),如果张子宇能够参加这项世界大赛,对于她的提升可能更为稳妥一点。

同样也有观点认为,目前中国女篮所启用韩旭搭配张子宇的“双塔”战术,

肝炎可防可治,握手拥抱不会传播病毒

我国约有7500万乙肝病毒感染者,专家共议中国肝健康的守护蓝图

据新华社电 储存能量、清除血液毒素、生产重要蛋白质……肝脏是人体的“解毒中心”。然而,病毒性肝炎可能带来肝硬化、肝癌等健康风险。

19日举办的2025年世界肝炎日宣传大会暨消除肝炎危害行动大会上,专家共议中国肝健康的守护蓝图,呼吁公众也要增强保护肝脏的自我意识。

从新生儿开始 防住病毒性肝炎

“中国现在的技术条件和卫生服务,可以覆盖保护每位新生儿不被乙肝病毒感染。”中国肝炎防治基金会理事长王宇介绍,最新采样调查显示,我国5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降至0.3%,远低于世界卫生组织对西太区1%的指标要求。

曾经,乙肝患者在婚恋中遇到障碍,母亲们总担心新生儿受到意外感染。如今,全国孕产妇乙肝检测率达95%以上,宝宝出生后第一时间接种疫苗,即使携带乙肝病毒的母亲也能通过“阻断”技术生下健康宝宝。

国家疾控局副局长夏刚指出,我国因时因势优化完善疫苗接种策略,规范推进疫苗接种,全国新生儿甲肝、乙肝疫苗报告首剂和全程接种率多年保持在高水平。

“坚持推进消除预防母婴传播措施,我国已接近消除乙肝病毒母婴传播目标,病毒性肝炎新发感染数大幅减少,病毒性肝炎防治成效显著。”他说。

中国疾控中心副主任李群表示,我国还加强国际合作,在塞拉利昂等非洲国家推广中国乙肝疫苗免疫预防经验,

为全球新生儿乙肝疫苗免疫提供了可供借鉴的成功路径。

世卫组织驻华代表马丁·泰勒说,中国在肝炎防控上取得了历史性成就。将儿童乙型肝炎感染率降低99%、普及疫苗接种、将肝炎服务纳入初级保健及通过药品集采削减药品价格,这些举措挽救了数百万人的生命。

早筛早发现 有效降低肝癌死亡率

党的二十大报告提出健全公共卫生体系,有效遏制重大传染病传播;《消除丙型肝炎公共卫生危害行动工作方案(2021-2030年)》为消除丙肝危害制定时间表和路线图……我国持续织密肝炎筛查网络。

今年4月,北京市民张女士到朝阳区某社区医院开降压药,家庭医生为她做身体检查的时候发现几项肝部指标异常。医生迅速通过肝病联合门诊,帮助张女士转诊至北京地坛医院肝病中心,实现“早发现、早治疗”。

许多地方政府因地制宜,开创防治工作新局面。在海南省,2024年起免费接种乙肝疫苗被纳入省级民生实事,筛查后的成年人也可以补种。当地二级以上医院对慢性肝炎、肝硬化患者实施“B超+肝癌三项检测”,不到一年就发现200余例早期小肝癌患者,帮助患者及时通过手术治愈。

“早期发现的意义不亚于做一例肝移植。”王宇说,扩大早筛覆盖面能显著降低肝癌死亡率。

“未来,我们将继续向两个目标、三个环节发力,即降低新发感染、降低死

亡;预防感染、开展抗病毒治疗、监测早期肝癌。”王宇说。

长期治疗可及、安全 免疫屏障从自己做起

据估计,当前我国约有7500万乙肝病毒感染者,其中部分慢性乙肝患者需要规范治疗。

国家医保局通过药品集中带量采购,降低抗病毒药品价格;各地积极设立肝病专科联合门诊,实现全周期预防与肝病分级管理……我国肝炎诊疗规范性、可及性持续提升,给患者带来福音。

“现在有安全高效、低耐药的药物使用,患者每月治疗费用可以不超过几百元。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,这种药物的科技及价格优势在全世界都少见。

王贵强指出,许多病人确诊乙肝后认为没有特效药,不来医院治疗。实际上治疗策略和管理理念在不断变化,长期治疗安全性目前已更有保障,所以患者一定要到正规医院专科接受规范治疗。

疫苗接种与早筛之外,科普教育对预防同样关键。专家们呼吁,公众需破除“共餐传染肝炎”等认知误区,了解乙肝通过血液、母婴等途径传播的科学知识。

“要让每个人知道,肝炎可防可治,握手拥抱不会传播病毒。”重庆医科大学附属第二医院院长胡鹏说。

夏刚表示,下一步,国家疾控局将积极推动消除新发感染,不断加强检测发现和规范诊疗,完善医防协同、医防融合机制,动员全社会积极参与预防和干预工作,为社会力量参与肝炎防治搭建平台等。

“三伏天”高温来袭 中医支招预防“空调病”

据新华社电 7月20日入伏,“三伏天”正式到来。酷暑难耐,长时间在空调房工作生活,易引发“空调病”。中医专家提醒,合理设置空调温度,及时通经络、暖脾胃、祛寒邪,科学防暑才能安然度夏。

“空调病”的病因主要是风邪和寒邪,夏季人们往往会出汗过多,毛孔开放,风寒之邪乘虚而入。宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任冯丽丽建议,合理设置空调温度,一般不低于26摄氏度;定期开窗通风,保持室内空气流通;避免冷风直吹身体暴露的部位,比如颈椎、后背、膝关节等,可用丝巾、薄外套护住颈肩,睡前腹部盖薄毯防止受凉。

动则生阳,通经活络。在空调房里,每隔1小时尽量起身活动,伸展肢体,促进气血流通,比如双手叉腰,缓缓做颈部“米”字操。傍晚气温稍降时,外出散步,打太极、八段锦皆宜,微微出汗,助排寒湿。

中医认为,温中食疗可驱散内寒。晨起喝姜枣茶,生姜3片(约5克)、红枣3枚(掰开去核),沸水冲泡代茶饮。同时少食冰镇饮品、冰淇淋及大量生冷瓜果,以免再伤脾胃阳气。

按揉穴位具有祛风散寒的功效。冯丽丽说,按揉位于颈后枕骨下两侧凹陷处的风池穴,双手拇指放于穴位,适度用力按揉一两分钟,感觉酸胀为佳,缓解头痛颈僵;也可睡前将掌心搓热捂脐数分钟,暖腹止泻。