

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。

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手腕。至于半决赛的对手日本队，很多人都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，

已远远落后国际潮流。在现代篮球越来越快的今天，两个绝对高度在场上会使队伍变得拖沓，影响攻防节奏。

更有声音表示，中国女篮如今在后卫线，特别是控球后卫这个位置上，出现了人才断档。队伍急需进一步挖潜，来解决向内线输送“炮弹”和破坏高压防守的两核心问题。

不管怎么说，这场半决赛的失利，给正处于重建阶段的中国女篮好好上了一课。想要在2028年奥运会重新向领奖台发起冲击，以上的问题必须得到解决。

球队主帅宫鲁鸣就表示，未来“双塔”和“一高四小”怎么去适应这种国际上的快速打法？全队会吸取经验，认真想办法来弥补这个问题。但队伍不会因为这一场失利，就改变关于未来的计划。

接下来，中国女篮队内的韩旭、杨舒予等球员应该有机会参加WNBA或欧洲篮球的赛事，再加上正值当打之年的李月汝，球队还拥有很多提升的可能性。但核心控卫这一块，球队或许可以尝试用归化球员来解决问题。

不管怎么说，亚洲杯算是过去了，接下来中国女篮的新老交替还将进行，宫鲁鸣的解题也将继续。

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肝护肝的自我意识。

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。

“持续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，有效遏制重大传染性疾病传播；《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，完善医疗协同、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。

“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，夏季人们往往会出现汗过多，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。