

离开世界杯 四大“门神”变“门童”？

洛里、马丁内斯、利瓦科维奇、布努在俱乐部的表现其实并不出色

打造世界体育名城 广州论坛众嘉宾 建言献策

羊城晚报讯 记者苏苻报道：12月21日，世界体育名城·广州论坛在线上成功举办，论坛以“穗·开放之城·体育之城”为主题，邀请到各界嘉宾共聚一堂，共同擘画世界体育名城的发展蓝图，共同探索广州迈向世界体育名城的特色之路。

全国政协委员、中国香港体育协会暨奥林匹克委员会副会长霍启刚先生表示，体育赛事在促进健康社会、经济等领域的协同发展发挥着核心带动作用，2025年粤港澳大湾区联合承办第十五届全运会，将提高粤港澳三地的综合性体育赛事承办的能力，促进粤港澳三地的体育事业交流与合作。

国际篮球联合会秘书长安德烈亚·扎格里斯表示，国际篮联将与中国篮协继续开展密切合作，尤其是广东地区，帮助中国在全国范围内发展篮球事业。世界羽毛球联合会秘书长托马斯·伦德表示，广州作为户外羽毛球的发展地、汇丰世界羽联世界巡回赛引领者，在羽毛球场地建设和发展上取得了骄人成绩，期望进一步加强世界羽联与中国合作关系。

广州市体育局副局长李春刚在主题分享中介绍了粤港澳大湾区马产业的发展现状。他指出，国际国内马产业快速发展催生了与马产业紧密相关的体育运动、休闲骑乘、文化旅游、专业化马产品开发等新的产业链，并肯定了广州马产业发展的现实意义和未来努力方向，为穗港经济持续快速发展培育新动能、注入新动力。

论坛中，来自世界各地的嘉宾从国际角度出发，就如何推动广州世界体育名城的建设建言献策，为推动广州世界体育名城的建设提供了可供借鉴的方案和建议。

马丁内斯英超丢球不少

阿根廷门将马丁内斯荣获本届世界杯金手套奖(最佳门将奖)，他效力于英超中游球队维拉，本赛季一度滑向降级区，主帅杰拉德因此下课。维拉后卫线表现很糟糕，门将马丁内斯独木难支，球队场均失球颇多，这位阿根廷国门在英超客场经历过0比2不敌伯恩茅斯、1比3负于水晶宫、0比3惨败于富勒姆的窝囊比赛。

在有着“欧联杯之王”之称的埃布里成为维拉新主帅之后，球队战绩才有所改善。在世界杯开始前，维拉先后以3比1战胜排名第五的曼联，以2比1逆转排名第七的布莱顿，使得马丁内斯带着上佳状态和好心情来参加卡塔尔世界杯。

马丁内斯是阿根廷这些年最好的门将，如果不是他去年在美洲杯表现神勇，尤其是在决赛面对巴西时高接低挡力保球门不失，梅西还拿不到自己在国家队的第一个冠军。如果梅西是阿根廷全队的灵魂，那么马丁内斯就是阿根廷防线上的灵魂。



马丁内斯荣获本届世界杯最佳门将奖 新华社发

布努在塞维利亚独木难支

帅哥门将布努是“阿特拉斯雄狮”摩洛哥打进世界杯四强的功臣之一，改写了非洲球队从未打进世界杯半决赛的历史。布努重若轻面带微笑参加比赛，为自己圈粉无数。

布努本赛季效力于西甲劲旅塞维利亚，球队近年来是参加欧冠的常客，本赛季还能以欧冠小组第三的身份去角逐欧联杯。不过，这支“欧联杯之王”本赛季战绩很差，目前在西甲联赛仅排在倒数第三，要为保级而战。塞维利亚联赛战绩暴跌，主要原因之一是今夏卖掉了主力中卫组合卡斯蒂略和孔德，却没有引进适当的替代者，最终导致塞维利亚

后卫线风雨飘摇。布努自己也出现过低级失误，因此在西甲失球很多。

到了世界杯赛场，摩洛哥防线如神助，前五场比赛仅有1个失球，还是队中卫阿格德的乌龙球。自从2006世界杯夺冠的意大利之后，摩洛哥也成了另一支没有对手攻破球门并且闯进半决赛的球队。

本届世界杯，高强度的比赛对摩洛哥消耗很大，两名主力中卫阿格德和塞斯先后因伤退下火线，与布努本赛季在塞维利亚的处境有点类似。到了季军争夺战，虽然摩洛哥1比2负于克罗地亚，但布努的表现依旧可圈可点。

羊城晚报记者 刘毅
世界杯赛场往往是造就“门神”的舞台，2014世界杯上诺伊尔、奥乔亚、纳瓦斯精彩表现令人记忆犹新，上届世界杯的苏巴希奇、库尔图瓦的神勇发挥也让人印象深刻。在卡塔尔世界杯上，半决赛四支球队的门将洛里、马丁内斯、利瓦科维奇、布努各具特色，但共同点是本赛季在各自俱乐部的表现都不是那么出色。



洛里在英超比赛中 图/视觉中国

洛里是热刺最弱一环？

队长洛里是法国征战世界杯的四朝元老，经历过2010世界杯的球队内讧和小组垫底。从2012欧洲杯至今，洛里一直担任法国队长，在本届世界杯上，他已经成为出场次数最多的法国球员，以后每再出场一次国家队比赛都会刷新自己的纪录。

尽管法国国脚非常信任洛里这位老大哥，可是媒体尤其是英国媒体却经常挑他的毛病。当英国媒体把洛里形容为法国最弱一环时，琼阿梅尼等队友对此嗤之以鼻，洛里本人则表示不需要进行反驳，而是要用球场上的出色表现作出回应。本届世界杯1/4决赛被视为提前上演的决赛，是役法国以2比1险胜英格兰，在洛里的震慑下，他的俱乐部队友凯恩把可以扳平比分的点球踢飞。而法国在半决赛以2比0完胜“超级黑

利瓦科维奇欧冠表现糟糕

克罗地亚连续两届世界杯诞生了“门神”，上届是苏巴希奇，这届则是利瓦科维奇，分别帮助“格子军团”连赢两场点球大战。利瓦科维奇在两场比赛中共扑出4粒点球，成为世界杯历史上第一位达成此成就的门将。

利瓦科维奇身材高大，下个月将年满28岁，他并非只是扑点球专家，运动战的扑救能力也出色。这位克罗地亚国门在本届世界杯出战的前五场比赛，已经完成了20次扑救，仅次于完成23次扑救的波兰门将什琴斯尼。

诺伊尔是德甲豪门拜仁慕尼黑和黑德国国家队的双料主力门将，德国在世界杯小组出局后，诺伊尔心情不好，去滑雪散心时不慎摔断小腿，目前已经宣布自己本赛季提前报销。有消息称拜仁已经看中利瓦科维奇，有意在冬季转会期引进他。在克罗地亚对巴西的世界杯1/4决赛中，拜仁俱乐部主席卡恩出现在看台上，很可能就是专程前来考察利瓦科维奇。

值得注意的是，利瓦科维奇效力于克罗地亚联赛豪门萨格勒布迪纳摩，他本赛季在欧冠小组赛表现并不好，萨格勒布迪纳摩最终在小组赛垫底落寞出局。小组赛倒数第二轮，萨格勒布迪纳摩本来还有争出出线资格的希望，却在主场以0比4惨败于AC米兰。在客场1比3负于AC米兰的比赛中，利瓦科维奇的表现也很糟糕。

拜仁将在欧冠1/8决赛对阵实力雄厚的巴黎圣日耳曼，如果真引进了利瓦科维奇并安排他打主力，他能否顶住欧冠比赛的压力，还需要打个问号。

补充电解质，不一定非得喝电解质水

黄桃罐头无任何疗效，喝水比吃冰淇淋润喉效果更好……

薛庆鑫



图视觉中国

电解质饮料可快速补充人体所需电解质，避免身体电解质失衡。《2022电解质饮料趋势报告》中显示，今年电解质饮料销售额在上半年的时间就已经同比增长了225%，超过了能量饮料、特殊功能饮料、蛋白质的水、维生素饮料等饮品的热度。

电解质失衡会怎样？

电解质是溶于水溶液或在熔融状态下自身能够导电的化合物，包括钙离子、钾离子、钠离子、镁离子等成分，在人体中具有重要作用。

水和电解质广泛存在于人体细胞内外，维持细胞渗透压平衡，调节体液酸碱平衡，参与代谢活动，维持正常的生命活动。一旦身体由于某些原因导致脱水严重，电解质失衡就会出现很多健康问题，甚至危及生命。比如钾丢失过多会出现肌无力、呼吸困难、窒息、心律失常、心跳加快、消化功能紊乱、心悸失常、少尿或无尿；钠丢失过多会出现细胞肿胀、疲倦、无神、恶心、呕吐、肌肉痉挛、昏迷、休克、急性肾功能衰竭；钙流失过多会导致肌肉痉挛；镁流失过多会导致心律失常等症状。

对于运动员以及高温作业人员，会经常需要饮用电解质水。因为运动量大、出汗多、呼吸快，会导致体液流失较多，这时候喝电解质水可以及时补充电解质流失。如果只是大量饮用普通的水，则会加剧血浆渗透压下降，导致由于脱水而具有高渗透压的血液、组织间液、细胞内液中的电解质进一步流失。如果饮水过多甚至会导致死亡。

电解质水并非人人适合

补充电解质水，不仅能维持体液电解质平衡，也具有抗疲劳的作用。(编者注：常见的电解质饮料是指如宝矿力水特、佳得乐等

运动型功能饮料。成分表中通常会注明含有钙离子、钠离子等电解质成分。)如果因为生病导致进食量少，或者存在出汗多、腹泻、呕吐等情况，可以通过喝电解质水来维持身体电解质平衡。

我国国家卫生健康委员会制定的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》中，在“一般治疗”部分有提到，需要“注意水、电解质平衡”。

值得注意的是，电解质水也不是每个人都适合饮用的。对于普通人来说，从食物中获得的电解质以及日常饮水等就完全能满足每日的身体需求。很多电解质水要么含有添加剂，要么是钠含量较高，常喝的话并不利于健康。对于有肾脏疾病、尿毒症、心脏病等疾病的人群，最好先咨询医生，更不要随意饮用。

很多食材可以补充电解质

其实要想补充电解质，不一定非得喝电解质水，很多常见食材都能帮助我们补充电解质。比如：
1.补钾，可食用——水果：牛油果、香蕉、猕猴桃、椰子、火龙果、杏、油桃等。

最近，各种与养病、防病相关的信息铺天盖地而来，尤其是各种“食疗”信息。身体不适，可以吃点让人舒服点的食物，毕竟心理安慰对身体康复也很重要，但食物终究不能代替药物。

“黄桃罐头”能缓解症状？心理作用

无论心情不好还是身体欠佳，来上一口黄桃罐头，的确能舒口气。但有传言说，黄桃罐头能治病——这显然不对。黄桃罐头只是普通的水果罐头，并没有任何药物疗效。它水分充足且口感甜滋滋的，能补充部分能量，也可缓解轻度喉咙不适。但东北人囤黄桃罐头，更主要原因应该还是想借用谐音，希望能“逃”(桃)过生病。

“吃冰淇淋缓解喉咙痛”不如喝水

很多情况下，生病后会出现咽喉不适的症状。有种说法，吃冰淇淋可以缓解这种不适。其实，冰镇的确能让咽喉部位的血管收缩，和冰敷道理一样，可缓解肿胀和疼痛。但如果症状严重，还是得及时吃药。另外，冰淇淋不能一次吃太多，要避免出现胃胀不适。与吃冰淇淋相比，更建议多喝水，润喉效果更好。

“生病卧床，喝粥就行”不能只此一样

一旦生病，总是有人提醒：“要吃得清淡一点。”意思就是，要吃一些营养全面、少油少盐、好消化的食物。如果生病只喝粥，不仅对康复没有帮助，反而可能雪上加霜。这是因为：1.粥的营养成分单一；白米粥的成分只有白米和水，几乎都是碳水化合物。而身体康复需要更多优质蛋白质、维生素、矿物质以

链接 防病养病，不能盲信

及膳食纤维等，白粥里这些东西含量很少。如果生病期间不能充分补充营养，不仅会影响身体康复，还可能带来贫血、精神萎靡、便秘等不良症状。2.白粥不利于血糖控制；一般大米粥属于中等GI食物(GI一般指食物的升糖指数。GI值越高，进食后，体内的血糖水平就会升得越快)。粥的GI值还会随着煮粥时间的延长而增加，煮得越软烂的粥，对餐后血糖的影响越大，甚至可能导致血糖飙升。所以长期卧床者只喝粥，不仅会增加肥胖、高血糖的风险，还可能面临营养不良。

如果生病期间觉得只有喝粥才舒服，不妨做点杂粮粥，比如燕麦粥、绿豆粥、燕麦菜。煮粥的时候别加碱，避免破坏B族维生素。最好同时搭配一份有青有绿有蛋白质的菜肴，比如青椒炒肉丝、西红柿炒鸡蛋、芹菜炒豆干等，这样更利于康复。

“病后最补是鸡汤”肉也错过
有人说“生病了喝鸡汤最能补身子”。老一辈人认为：营养都在汤里。但汤其实大部分是水，还有一些从肉里溶解出来的营养成分，比如水溶性维生素、肌酐蛋白、氨基酸、肽类等。

一般来说，肉汤、鸡汤中的蛋白质含量仅有1%-2%。如果是吃炖汤的肉，得到的蛋白质为20%左右。所以，肉和汤最好都别放过。

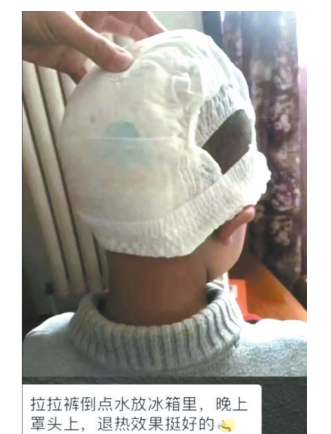
另外，鸡汤还可能高油高盐，常喝反倒不利于疾病康复。炖鸡汤时最好别另外加油，要少放盐，喝的时候最好能撇掉上层浮油。

(综合来源 科普中国、科学辟谣)

用“冰镇拉拉裤”退烧，可不是个好主意

徐蕴芸

“拉拉裤倒点水放冰箱里，晚上罩头上，退烧效果挺好的。”这张网图最近传播很广。不得不让人佩服——这方法省钱、易得、方便，还可反复使用。但又不免担心：民间智慧虽好，但也要讲点科学。



“冰镇拉拉裤”有点像医疗用的“冰帽”，但千万别乱用(网络图片)

物理降温和药物降温哪种更好？

发烧通常因为免疫系统正在发挥作用，抵抗病菌入侵。发烧的原因本身比发烧症状更重要，所以医生常常建议，在病因未明之前，如果没有特别不舒服，尽量不要用退烧药，就是怕用药掩盖了病情，不利于诊治。不过，在病因明确的前提下，退烧有助于让患者感觉舒适，保持一定的精力、体力来生活、工作。

最为直接的退烧方法就是药物降温

药物降温是通过降低体温调节中枢的兴奋性及血管扩张、出汗等方式促进散热从而达到降温目的，效果好、速度快。最常用的药物是布洛芬和对乙酰氨基酚，除了退烧还有镇痛作用。但服药时需要按照医嘱或说明书，需参考患者体重。服药过程中也要注意多喝水。因为退烧过程中，人体可能会大量出汗，尤其是体弱者和婴幼儿，多补水有助于避免出现脱水、电解质不平衡等问题。

需要强调的是，如果是6个月以下的宝宝发烧，不建议自行处理，还请寻求专业医生帮助

病毒性感染的患儿如果用阿司匹林，也会有发生瑞氏综合征(Rs)的风险。所以英美等国家已经强调，发热的婴儿、儿童或青少年不应服用阿司匹林。

在无法使用药物降温的时候，物理降温也是值得推荐的。如冷敷、温水擦浴、冰贴、温水泡脚等。

不过，物理降温最有效的场景多应用于高温中暑患者，或者和药物降温配合使用，或者用于实在没有药物可使用的情况下。

物理降温的注意事项

物理降温是有局限性的，很多人并不懂得如何进行物理降温。

做物理降温时，以下四点务必非常注意：
1.物理降温建议使用32℃-35℃温水。水温相对偏低，可能导致患者体内温度进一步升高；
2.物理降温时禁止擦拭胸前区、腹部、后颈、足底，这些部位对冷的刺激敏感，可引起反射性心率减慢及腹泻；
3.通常不建议用酒精进行物理降温。尤其婴幼儿、血液病患者、皮肤损伤患者要禁止用酒精擦拭皮肤；
4.四肢冰凉全身发冷者也可用物理降温。

网上疯传的“冰镇拉拉裤”强烈不建议大家使用

虽然它看上去有点像医疗上使用的“冰帽”。尤其不要给婴幼儿使用，不要让体虚者和孕妇等群体轻易尝试。真的想玩一下，也一定要注意观察，防止冻伤。

“冰帽”是一种局部亚低温治疗，适用于颅脑损伤、脑水肿等患者，可以降低脑组织代谢，减少耗氧量，防止或减轻脑水肿，有利于脑细胞功能的恢复。在临床上它并不会用于其他患者，尤其不适用于体质虚弱者或孕妇。使用过程中还需要注意防止发绀、麻木和冻伤，要观察头部皮肤特别是耳部的变化。(来源 科学辟谣公众号)