

向球迷报告

第16期

向你报告TA的一切,好的、坏的,都是你想知道的。

还关注足球吗?对足球我心依旧

记者:刚才和你聊天,你说了2013年要重点关注的有好多方面,这里面好像没有足球?

宋卫平:足球这个事情,两年后再说吧。记者:为什么?宋卫平:我和冈田去年最大分歧就在老队员的使用上,在联赛的最后阶段,他还用那么多外援、那么多老将打。我的意思是用年轻队员打嘛,但冈田不敢放,他还是看重成绩的。本来最后一场比赛我想全用年轻队员的,不过当时也不具备条件,几个年轻队员都去中青队去了。

对此,冈田很不理解,他也问过我,说你这样对成绩也没有要求,干嘛做足球?我说我现在就是对这批小孩寄予厚望,希望他们有朝一日能在国际赛场上打败日本队、韩国队。现在中超队靠外援、靠老队员,没机会。

记者:培养青少年不是不错,但是你也希望球队在中超赢球啊!

宋卫平:是的,我喜欢看队伍赢球。明年在成绩上,冈田有他的要求,我们要努力一起去达到。反正今年内援很难引,估计冈田难以引到好的,这样他就只能被迫使用年轻队员(笑),这样过个两三年,我们的队员就都成长起来了。

记者:对这批小孩子的期望值有多高?有多少进入中国国家队才算合格?

宋卫平:有三五个吧,例如主力中卫是我们的,后腰是我们的,主力得分手是我们的。中场一条线,如果我们的队员有半支国家队就好了。如果冈田做得好的话,两年后,我估计我会用日本和韩国的教练好多年。

记者:现在对足球的热情较十年前低了很多?

宋卫平:其实我心依旧!那时候闲,没有那么多事,所以跟得紧。表面上我现在离中国足球远了,但我办了一个足球学校,在中国足球普通衰落的时候,我们办了个足球学校,发展青少年足球。这批小孩成才后,浙江足球的基础就上来了,这也是我更看重的。

宋卫平:什么都改变不了我对足球的热情 他现在换种方式玩足球



记者 李琛 采访 王毅 摄

开会、开会、开会,从下午到晚上,宋卫平听了三场总结会议,20日凌晨,结束了一天会议的宋卫平并没有丝毫的疲惫,他和记者饶有兴趣地谈起明年的房产形势以及公司的长远规划,2013年,绿城想在稳固前行的基础上,搞好养老地产,他还想搞生态农业……当然,和他聊天也少不了聊足球,宋卫平否认自己“不太关心足球”“对足球兴趣下降”的猜测,并称自己对足球“我心依旧”。



对冈田没要求?把小孩带出来就行

记者:这次和冈田签约两年,对他有什么具体目标?宋卫平:在成绩上没有太大的要求,就是让他把这批队员带出来,这是我对他最大的要求。冈田自己说要兼顾成绩,我就说行、行、行吧,增加点投入吧。职业教练嘛,总是要用成绩来证明自己。

记者:可是冈田对成绩还是有要求很高的?宋卫平:对,他是职业教练,这没办法。但出成绩和培养年轻队员不冲突,既然我们在三五年内做不成一流,这中间,投资也不一定跟得上,管理的经验也跟不上,既然这样的话,还不如换一个目标。我做足球的N个出发点之一,就是提高中国足球的水平,如果提高,那就是国家队在亚洲杯、世界杯上出成绩。

记者:中国足球的环境是否有有了很大的改变?宋卫平:虽然现在在中国足球的环境发生了翻天覆地的变化,但是中超里面,你如果愿意的话,多投几亿的钱,仍然还是有可能去夺冠。你看去年中超,都是外援说话,金钱说话。另外一条路子就是青少年培养,投资可能不用太多,也可以有收获,所以我们调整思路,换个角度,培养青少年,更扎实去做,这是我们现在的选择。

记者:本赛季引援资金投入大约多少?宋卫平:国内球员两千万人民币,外援六百万美金吧。

五年要称王?要怪就怪房子不好卖

记者:今年是绿城征战中超第七个赛季,我记得2006年绿城中超成功后,你接受我采访时说过这样一句话“五年之内绿城要在中超称王”,现在六年已经过去了?你忘记了?

宋卫平:这个啊……要怪就怪房子不好卖啊,一不好卖我就没时间去管足球了。既然没时间,我就让它顺其自然吧。这个过程中就盯住年轻队员的成长,你像王政带的队伍,国少队有1/2都是我们的队员。国青队中,我们和鲁能都是大户,占了至少1/3。我搞足球的前5-8年,我们队员真正进国字号球员的,只有钱锋一个人,他还是边缘人物。当时偶尔有一两个球员进国字号队伍,那可是真兴奋啊!

记者:在霍顿下课,绿城启用了一批国内教练,似乎对外教不感兴趣了,是什么促使你改变?

宋卫平:国内好的教练已经用完了,无人可用了。现在中方最优秀的教练我们都用过了,再用也就是炒冷饭了。冲着我们对日本人的敬意,现在用冈田也没什么争议,希望他们能带领我们这批小孩子在国际比赛中战胜日本人,这是比较好玩的事情。

记者:那就长期和冈田签下去嘛?宋卫平:年龄啊,他比我还大两岁,更重要的是他太太身体不太好,希望他照顾。不过,这是后面两年要谈的话题。

2012,你幸福吗?还过得去

记者:汪嵩是走还是留?宋卫平:我们从来不强留队员,如果他认为应该走,教练组也同意,我们就会放。如果真的想走,有很多合适的理由,也是可以考虑的,通常情况下我是不可能强留任何人的。其实去年放杜威也是这种情况。

记者:但是去年放杜威也是有很大风险的,万一最后降级了呢?宋卫平:万一降级?那万一塌下来怎么办……

记者:借用央视一句话,“2012年,你幸福吗?”宋卫平:过得去,过得去,生活本来就是这样,当然可以变得更好。但还过得去,能有一些事情在做,真的很不错!

长时间低头阅读,对着电脑或玩手机

你是不是老觉得颈肩部酸痛甚至头晕?

跟省中推拿科叶树良主任来学一套颈椎保健操吧

记者 余敏 通讯员 于伟

办公室的李女士说,她老是颈部酸痛,还伴头痛头晕,犯病了就需要在床上躺一会才能好。做财务的张女士也老是感觉颈背部酸胀,转一下头都困难……现在颈椎病在白领人群中是越来越多了。

如何保养我们的颈椎?颈椎病应该如何防治?日前,本报记者专访了省中医院推拿科叶树良主任。

患颈椎病的中学生越来越多

什么是颈椎病?很多人可能会回答,就是颈部酸胀不舒服呗。

其实医学上对疾病有更全面、更科学的定义:颈椎病又称颈椎综合征,是由于损伤或颈椎及其椎间盘、椎周肌肉退变引起的脊柱平衡失调,挤压颈部血管、交感神经、脊神经根和脊髓等,产生颈、肩、背、上肢、头、胸、部疼痛及其他症状,甚至合并肢体功能丧失的常见慢性疾病。

引起颈椎病的病因很多,如外伤、慢性劳损、发育性椎管狭窄等。有些原因估计大家想不到,如咽喉部炎症。当咽喉部或颈部有急性或慢性炎症时,因

周围组织的炎性水肿,很容易诱发颈椎病症状出现,或使病情加重。还有精神因素,情绪不好往往能使颈椎病加重。

叶主任介绍,目前颈椎病多见于40岁以上的人群,但现在的患者越来越年轻了,而且有明显的职业特点。在办公室工作,长时间对着电脑的人(如文员、财务),还有长时间低头看书、躺在床上看书看电视的人,都是好发人群。另外,还有运动拉伤的,比如练瑜伽,叶主任每年都会遇到五六六个这样的患者。

“从临床来看,中学生也越来越多,主要原因是长时间低头看书、玩手机或平板电脑等。”叶主任说。

患了颈椎病不可随便找人推拿

对于颈椎病,很多人存在着认识上的误区,主要有以下三类:

第一,把颈椎骨质增生与颈椎病等同起来。其实,X线只是反映骨骼及关节结构的变化,它是医生临床诊断颈椎病的一种辅助检查手段,只有当X线检查与医生临床检查的症状和体征相符合时,才可诊断为颈椎病。目前医学界大部分学者认为,单纯有颈椎骨质增生X线表现而无临床表现者,不能诊断为颈椎病。

第二,颈部活动时产生弹响就表明患有颈椎病。为什么有时会有弹响呢?有可能是在颈部做旋转活动时,椎体周围的软组织,如肌腱、韧带、关节囊滑过椎体骨骼各部位时发出的声音。也有可能是在颈部做旋转活动时,一侧的小关节张开,这样会导致这一小关节腔内负压形成,从而使溶解在周围组织液中的气体进入到小关节腔,当颈部反向旋转时,

张开的小关节腔又闭合,将进入的气体又挤压出关节腔,也会产生弹响。

当然,还有一些是病理性的,如颈椎带钙化。一般年轻人出现这种现象不用紧张,若年龄在40岁以上有此现象,则需要找医生检查一下。

第三,患颈椎病后随便找人推拿治疗。很多人都知道推拿对缓解颈肩部疼痛有一定效果,喜欢到路边的推拿店做“治疗”。其实,推拿不当可以导致很严重的后果。因为人体的颈部比较脆弱,而且脊髓、椎动脉都从这里通过,如果推拿时用力过猛、动作不协调,或者患者没有很好地配合,特别是在做颈部的旋转和斜扳手法时,很容易导致患者颈部骨折或脱位,可严重损伤脊髓,使患者高位截瘫。

另外,还有一些颈椎病是不能做推拿的,如核磁共振检查显示椎间盘突出明显,严重压迫脊髓或神经根,或骨刺较大,严重压迫神经根或椎动脉。

来学一学这套颈椎保健操吧



治疗颈椎病有牵引、理疗、推拿、手术等多种方式,叶主任主张对手术治疗要慎重选择。平时该怎样保养颈椎?有颈椎病了,怎样锻炼才能好得快些?

要预防颈椎病的发生,最主要的还是要养成良好的起居、生活姿势。如避免高枕睡眠、伏案工作者应定时改变头部体位、看书时要正面注视,保持颈椎的正直。“特别是办公室的电脑,要正对着眼前方,不要侧摆,老是扭着头看电脑屏,容易让颈椎疲劳。”

平时还要注意颈肩部保暖,避免风寒湿邪侵袭。饮食上可以多吃点具有补肾益髓、强筋壮骨的食物,如胡桃、山萸肉、黑芝麻等。

有些运动,对颈椎和颈椎的保养也有好处,如游泳、倒走、爬行等,“没事的话,可以双膝跪地、双手撑地,在卧室里爬几圈,这是一种返璞归真的锻炼方式。”叶主任说,在办公室里可以做一做颈部保健操,如运动起你的头部,在空中比划着写“米”、“凤凰”等字,但头晃的不可做。还有练“龟缩功”,就是像跳新疆舞一样,颈部一伸一缩。

现场,叶主任还亲自示范了一套颈部“对抗运动”操,总共分左右、前、后、上5个动作,用手支撑头部的一方,颈部朝相反的方向轻轻发力,以锻炼颈肌和颈椎。如左图:

怀孕6个月查出宫颈癌

本报讯(通讯员 夏慧平 记者 余敏)结婚没多久就怀上了双胞胎,对小陈来说,真是喜事,全家人也都乐得不拢嘴。

但人生就像过山车,有起有伏。最近,小陈已经怀孕6个月,下身却经常出血。到医院一检查,宫颈癌!结果犹如晴天霹雳。“我们也想帮她保下婴儿,但是在出血太多,只能流产。”省肿瘤医院介入科洪凤鸣医生说。

事后,小陈也很后悔,为什么当初不注意妇科检查呢?如果能早点发现,就不会发生这样的悲剧。

宫颈癌是最常见的恶性肿瘤之一,居我国妇女恶性肿瘤的首位。患者早期可能无症状,但有些症状的出现可能是宫颈癌的先兆,如阴道不规则流血,出血量可多可少,多数表现为接触性出血,即在发生性生活、妇科检查及便后出血。育龄妇女还可表现为月经紊乱,出现为经期延长、周期缩短、经量增多等,很多人认为是月经不调而未加重视从而延误就诊。绝经后妇女可表现为绝经后阴道不规则流血。

阴道排液也是比较常见的症状,可表现为白带增多,水样、脓样、血水样白带,继发感染可出现异味。如果疾病继续进展,可出现腰酸、乏力、腹痛及其他一些转移症状。

专家提醒,出现上述表现要及时就诊,以便早发现、早治疗。早婚、早育,多产宫颈创伤,性生活紊乱,包皮垢刺激及激素失调等均可增加宫颈癌患病几率。预防宫颈癌首要的是注意卫生和妇女保健,注意性卫生。女性不要过早发生性行为,更不能同时与多个性伴侣发生关系。

寒潮来袭 小心流感

本报讯(实习生 金丽亚 通讯员 詹春慧)冬春季节是流感高发季节。随着入冬以来最强冷空气来袭,流感威胁也越来越大,居民要提高预警意识,预防流感。

流感主要通过空气飞沫传播,此外人与人之间接触及接触病毒污染物也会传播流感,很容易在快速频繁流动的人群中传播,流感一旦爆发,能在短时间之内席卷全城,尤其是学生、老年人等抵抗力弱人群,是首当其冲的“受害者”。

那么,如何预防流感呢?拱墅区疾控中心的袁医生提出了以下几点建议:

最有效的手段是接种流感疫苗。流感疫苗的最佳接种时间是在高峰期前1-2个月,6个月-3岁大的幼儿需接种两针儿童流感疫苗,隔一个月注射;3岁以上则接种一针成人流感疫苗。接种流感疫苗可有效减少接种者感染流感的机会或减轻流感症状。

加强锻炼,劳逸结合,提高身体免疫力;注意个人卫生,勤洗手,用流动的水冲洗;尽量避免在商场等人潮拥挤的公共场所逗留;多喝水,多补充富含维生素C的食物;家庭、学校、办公室等室内场所要多开窗通风,保持室内空气新鲜。