

国足迎来出线“生死战”



11月11日晚，2022卡塔尔世界杯亚洲区预选赛12强赛B组第五轮比赛，中国男足将在阿联酋沙迦迎战阿曼队。

12强赛赛程即将过半，中国队目前一胜三负积三分排名小组第五，阿曼队则积六分排名小组第三。根据目前积分形势，如果无法在明日的比赛战胜阿曼队，国足想要世界杯出线就只存在理论可能。

这是一场不折不扣的“生死战”。率队取胜，是国足主帅李铁的唯一选项。

在世界排名来看，排名75位的中国队略高于排名77位的阿曼队，两队实力基本相当。但阿曼队在12强赛阶段展现出了更好的竞技水平和比赛内容，他

们爆冷击败日本队，在对阵澳大利亚队、沙特队时也创造出不少机会，李铁的球队并无优势可言。

大战在即，中国队的困难是显而易见的。受疫情影响，这场中国队的主场比赛只能在中立场地举行。11月7日，中国队经历十多个小时的舟车劳顿才抵达沙迦。阿曼虽然是名义上的客队，但凭借地利之便，他们早早就来到阿联酋训练以逸待劳。

非战斗性减员，也影响着中国队。因为家庭原因，郭田雨、王上源、韦世豪、尹鸿博四名球员未能随队来到沙迦，高准翼也因为在热身赛受伤离队。虽然他们都不是队中绝对主力，但几位年轻球员的缺阵，无疑将

柯洁负于申真谔 无缘世界围棋棋王赛决赛

新华社北京11月10日电 第26届LG杯世界围棋棋王赛半决赛10日上演中韩围棋第一人对决，最终中国柯洁九段执黑不敌韩国申真谔九段，后者将在决赛对阵另一位中国世界冠军杨鼎新九段。

柯洁、杨鼎新和卞昱廷3位中国棋手此番闯入半决赛，而韩国则是申真谔单骑迎战。此前的8强战中，柯洁力克新科三星杯冠军、韩国名将朴廷桓，一扫近期颓势。上届LG杯柯洁闯入决

赛，但“先赢后输”，以总比分1比2负于韩国的申旻埜，遗憾错过成为职业围棋史上最年轻“九冠王”的机会。

柯洁和申真谔过往在正式比赛16次交手，柯洁11次获胜，两人最近一次对阵是在今年的围甲联赛，柯洁笑到了最后。

柯洁当天在布局阶段占据四个角获得不小实地。进入中盘申真谔下出缓手，柯洁趁机下出黑153大飞妙手将局面追平。然而黑171的问题手成为比赛转

小萨马兰奇：北京冬奥会正在兑现碳中和承诺

新华社柏林11月9日电（记者 李春宇）国际奥委会北京冬奥会协调委员会主席小萨马兰奇9日接受记者线上采访时表示，北京冬奥会正在兑现碳中和办赛承诺，许多场馆都采取绿色能源供电，冰场采取新型二氧化碳制冷剂技术，实现碳排放全部中和。

小萨马兰奇当日在国际奥委会一次关于北京冬奥会技术筹备的线上新闻发布会上向媒体介绍了北京冬奥组委在场馆建设运营以及正在进行的测试赛等方面的内容。

小萨马兰奇表示，非常高兴和骄傲地看到北京冬奥组委在可持续发展方面做出巨大努力。这与国际奥委会此前颁布的《奥林匹克2020+5议程》的原则一致。

“北京正在兑现碳中和办赛的承诺。很多冬奥和冬残奥场馆都引入新能源电力，比如太阳能和风能。在减少碳排放方面有很多创新举措，比如许多冰场将采取新的二氧化碳制冷技术，届时将实现碳中和。”小萨马兰奇说。

小萨马兰奇表示，中国也兑现了

减少球队变化。

为数不多的好消息是11月的沙迦夜间气温在25摄氏度左右，国足的将士们不用再担心高温。

面对现实，中国队必须拿出破釜沉舟的勇气。李铁说：“一直以来，我都是把每一场的国家队比赛都当做我人生的最后一场比赛来对待。我现在考虑的就是把各种不好的客观因素都抛掉，去力拼每一个对手。”

武磊在采访中也表达出必胜的决心：“现在不是去看积分形势（的时候），不管是面对哪一个对手，每场比赛都要争取胜利。希望用进球帮助球队取胜。”

背水一战的中国队，势必会在阵容上做出调整，希望通过进攻争取主动权。之前几场比赛，李铁关于归化球员的使用备受质疑，他近日在接受新华社记者专访时表示：“在这两个月的集训里，阿兰和洛国富训练很努力，身体机能各方面有了很大的提升。不管是哪位球员，只要他达到比赛要求，能够帮助到球队，我都会毫不犹豫地派他上场。”从李铁的话中不难听出，阿兰和洛国富都有可能在本场比赛获得首发机会。

此外，根据热身赛情况分析，近来状态火热的张玉宁大概率将担任首发中锋，而及时归队的武磊则会继续坐镇右路。中场方面，攻防能力较为均衡的徐新有望迎来自己的国家队首秀，与队长吴曦搭档双后腰。中国队后场人员安排相对比较明朗，颜骏凌、王燦超、蒋光太、朱辰杰、张琳芃组成的主力后防线几乎不可动摇。

本场比赛对阿曼队同样重要，如果击败中国队，他们将有希望冲击小组前两名，其求胜欲望可想而知。在前山东队主教练伊万科维奇的带领下，阿曼队一直贯彻以防守反击为主的“442”阵型，在进攻端则依靠快速边路突击来制造机会，中国队要警惕叶海亚、法瓦兹等球员在边路的换位与冲击。由于主力右后卫吉拉尼和主力中卫穆萨拉米受伤，阿曼队后防线遭到一定程度削弱。后腰萨阿迪阿是阿曼队防守核心，他的防守覆盖面积大、补位能力强。中国队必须持续给萨阿迪施加压力，来创造得分机会。

上一次两队在世预赛交手，是2001年10月7日，中国男足在沈阳1比0击败阿曼队，历史上首次打入世界杯。

20年沧海桑田，中国足球经历了巅峰也走过低谷。对于现在中国队的很多球员来说，这有可能是他们职业生涯最后一次冲击世界杯的机会。中国队只能，也必须放手一搏，力争掌握主动。

据新华社电

糖尿病患者有了运动处方

新华社长沙11月9日电（记者 帅才）近年来，糖尿病发病率升高，患者呈现年轻化的趋势。专家建议，糖尿病防治关口应该前移，对于已经患上糖尿病的患者，要科学诊断糖尿病发生的原因，采取饮食治疗、运动治疗、药物治疗等综合疗法。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年内分泌科主任刘幼硕教授介绍，糖尿病患者要规律监测血糖，在饮食方面做到定时定量、清淡少盐。老年糖尿病患者要重视保证均衡营养和安全降糖，及时发现和处理低血糖。糖尿病患者要警惕长期饥饿、热量不足导致机体自身消耗，出现消瘦、抵抗力减弱的情况发生，适当增加瘦肉、鱼、牛奶、蛋清的摄入。

刘幼硕教授建议，预防糖尿病应注意“吃动平衡”，在“管住嘴”的同时“迈开腿”。有氧运动和抗阻力运动对于糖尿病患者而言是不错的选择。对于老年糖尿病患者而言，可以选择比较舒缓的运动方式，比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、骑自行车和游泳等运动，可加强心血管系统功能，对血压和血脂的调节亦有一定的作用。糖尿病患者特别是老年患者运动应循序渐进，每天运动时间以30分钟为宜，不可采取过度剧烈的运动方式。

中南大学湘雅三医院老年病科副教授江凤林建议，冬季糖尿病患者尤其需要预防心脑血管疾病的发生，要注意防寒保暖，运动最好不要选在寒冷的清晨，避免受寒发生疾病。

运动后肩痛 警惕肩袖损伤

新华社长沙11月10日电（记者 帅才）专家指出，很多人在运动后发生肩痛，经过热敷等处理后仍得不到缓解。肩部疼痛发病率较高，在运动人群中肩关节损伤发生率更高，是较为常见的运动损伤。很多人把肩痛当“肩周炎”看待，这是一种认识误区。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏说，前来医院就诊的肩痛患者中，很多是由于过度运动和运动不当引发了肩袖损伤，而这些患者在就医之前把肩袖损伤当成肩周炎治疗，延误最佳治疗时机，导致“越治越痛”。

湘雅二医院骨科教授陶澄告诉记者，有一些中老年人在运动后容易出现肩关节损伤，还有一些喜欢运动的中老年人在发生肩痛后继续锻炼，导致“越练越伤”。

宁乡市人民医院院长刘亮告诉记者，普通肩周炎和肩袖撕裂的症状都表现为肩关节疼痛及肩部活动受限，这给患者在认知上造成了误解。特别是在基层，一些老年人一发生肩痛后就以为自己患上肩周炎，采取热敷、针灸等疗法。需要注意的是，中老年人一旦感到肩膀疼痛，应该考虑是否患了肩袖撕裂。

专家指出，因肩膀痛被误诊为“肩周炎”等疾病，导致误治、盲目运动、病情恶化的现象普遍。对于肩关节疾病，应该做到早诊断、早确诊、早治疗。患上肩袖损伤的患者要停止运动，避免伤情加重，如果病情严重，必须接受肩关节镜微创手术才能治愈，手术后要在专业医生指导下进行康复治疗和功能锻炼。

陶澄建议，中老年人在运动前要有充分的拉伸和放松，不宜过快进入大强度运动状态。中老年人不要盲目进行负重练习，如果在运动中出现关节疼痛，不可强忍疼痛进行运动，以免发生关节损伤。