

8:1赢球却挨批,因为给对手取外号

求知小学试图让小队员们明白:重要的不是比分,是领会体育精神

本报记者 高华生
通讯员 沈博涵 金莉娇

上半场3:1领先,下半场又连入5球,一场8:1的大胜,求知小学队员却在比赛中间被体育老师邓思超批评了。

被批评的原因是因为替补席上传来的几句玩笑话,邓老师认为,这是对尚在全力以赴的对手的不尊重,是一种没有体育精神的表现。在邓老师看来,小队员们从足球运动中学习到做人的道理,比踢赢比赛本身更重要。



求知小学队员在比赛中间被体育老师邓思超批评

8月4日下午,受今年第一号台风黑格比影响,杭城下起了雨。小时新闻记者到达比赛现场的时候,雨势正盛,不过这些才三四年级的孩子们却已经习以为常了,比赛冒雨正常进行。

这是由杭州市教育局、杭州市体育局联合主办,杭州市青少年校园足球工作领导小组办公室、杭州市求知小学协办的2019学年杭州市“市长杯”(乙组)第二阶段“喜迎亚运”校园足球小学组联赛暨校园足球精英夏令营选拔赛,为期一周的赛事都放在求知小学进行。

求知小学是全国青少年校园足球特色学校,底蕴深厚。在今年市长杯的第一阶段比赛中,他们的男子甲乙组以及女足都获得了下城区第一名。当天东道主的对手是余杭区良渚一小。从双方的场上带球、过人、射门和配合的表现看,求知小学实力显然要高出对手一筹,上半场就已经3:1领先了。

虽然优势明显,中场休息时,求知小学体育老师邓思超和教练钟恒仍在叮嘱8号宋哲。队里个头最

矮小的宋哲踢的是边前卫位置,教练对他的要求是多拿球、敢于做动作、不要怕失误。

贯彻教练意图的宋哲在下半场表现大有改观,很快在一次攻防转换中找到机会突破射门,为求知小学扩大了比分优势。

一个、两个、三个,进球一个接着一个到来,比分也从3:1扩大到4:1、5:1、6:1……

少年们的拼抢,并不因为分差悬殊而留力收手,在邓老师看来,在比赛中全力争胜,正是他想让孩子们磨练出的要强个性。

眼看一场大胜在望,这时场边的邓老师却回过回头,表情严肃地对替补席说着什么。

事后邓老师告诉小时新闻记者:“他们在替补席上开玩笑,说这个守门员动作也太慢了、太菜了,这个球换自己都可以拦下,甚至还给对方起了个外号。”

平时一个队的队友,开心时彼此之间互相取绰号不是没有过,那是大家熟了,说话没有那么多顾忌。但像比赛中途拿落后的对方队员开玩笑和取绰号,邓老

师觉得有必要马上提醒队员,这是对对手的不尊重。

“我们学校推崇的是以球育德,足球不仅仅是一项运动,它更是一个对孩子全方位培养的方式。我们也很看重孩子的个人素养,孩子不仅仅是球员,更是个学生。”求知小学分管求知校区的副校长朱文婷对邓老师的这种及时提醒非常认同,她告诉记者,孩子们个人素质培养比赢球更重要,求知小学发展校园足球最终目的还是促进学生德智体美劳全面成长。

当天这场雨中的小学生足球比赛,另外还有个细节让记者印象深刻。

对让娃娃冒雨踢球,校方和家长看法高度一致。虽然雨不小,大家都没有暂停比赛的意思。

“没问题,队员已经习以为常了。第一阶段下城区比赛的时候天天都是雨战,雨比今天还要大很多,皮球在草坪上都滚不起来,孩子们也都坚持了下来。”求知小学校长陈群云笑着对记者说,足球队的孩子没那么娇贵。

“足球是一项室外运动,下雨很正常。况且孩子很喜欢足球,风雨无阻的,我们家长做好保障就可以了。”说这话的施晓庆是求知小学11号队员施琪晨的爸爸,在他看来雨战本身就是对孩子意志品质对磨练,对孩子们身心成长有好处。

但冒雨踢不意味着教练和老师不重视队员的身体。

“行不行,到底行不行?不行不要勉强,我们后面还有很多比赛可以踢,不差这一场。”中场休息时教练钟恒一边给一位主力队员调整膝盖上的护具,一边一再和队员确认他膝部原来老伤有没有影响。

校长陈群云、副校长朱文婷也都找到这个孩子,一再跟他强调,不在乎这一场的胜负。

“我们希望孩子们健康快乐的成长,千万不要因为足球造成有什么不必要的伤害。”朱文婷说,这样的氛围才是求知小学校园足球之所为成为全国校园足球特色学校的最根本原因。“我自己的孩子送到球队,我也放心啊。”

甲状腺结节 增生 肌瘤 囊肿

当代人高发的这些疾病,该怎么办

本报记者 王燕维

随着工作和生活的压力不断增加,每年体检时检查出甲状腺结节、增生、肌瘤、囊肿的情况越来越多。

甲状腺结节为何呈现多发态势?当今科学还没有很好的解释。不过,我国的传统医学,对此有较为深刻的认识。传统医学将甲状腺疾病统称为“瘰疬”,黄帝内经《素问·金匱真言论》中,有“东风生于春,病在肝,俞在颈项”的描述,所谓“俞在颈项”,指的就是肝气的出口在颈项的位置,也就是甲状腺(颈部)和颈椎(项部)这个部位。很多肝脏的问题首先会体现在颈部不适,譬如肝气盛的人容易梗脖子,肝气郁的人容易得颈椎病,各类甲状腺的疾病也大多和肝有直接关系。

传统医学上的肝,并不仅仅是西医说的肝脏,而是肝胆整个系统,肩负着人体代谢、解毒、免疫、疏泄等功能。一旦“肝气郁结,情志不畅”,除了肝脏不好之外,还会引起失眠、脸色暗黄、雀斑、甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤、月经不调等众多问题。



气结与肝的关系最密切

不管是结节、增生、肌瘤还是囊肿,归根结底都是身体某一个部位出现了肿块。在中医看来,这种肿块的形成无非是气结、痰滞、血瘀这三种原因,也就是说,气、痰和血淤积在身体某处,久而久之就会形成肿块。尤其是气,气为百病之长,气行则血行,气滞则血瘀,痰也是如此,气机条达的话,痰就不易凝结淤积在某处。

气与我们的肝关系密切,肝主疏泄,即肝气具有疏展、升发的生理功能,肝气的疏泄直接关系到人体气机的升降与调畅。一旦“肝气郁结,疏泄不畅”,就容易使身体气血疏通不畅,代谢受阻,痰和血也容易瘀滞下来,最后形成结节。

结节、增生等的调理,保肝护肝、疏肝理气十分重要

市级名中医何红权主任中医师认为,结节人群的调理要情绪舒畅,不要想太多,要睡子午觉,饮食要清淡,还要有适当运动,如果体质偏颇了,可以用中药调节到平衡状态。

日常生活中,尤其不要熬夜和过度劳累,要保障充足的睡眠。中医上有句话叫“人卧血归于肝”。人在睡觉的时候,对血液的需要量减少,因而就有部分血液贮藏到肝脏;当肝脏储存大量血液的时候,它的解毒功效才会发挥到最高。当睡眠质量差,特别是出现睡眠障碍时,肝脏也会受累,容易“积毒成疾”。这也是经常熬夜的人更容

易得肝病的缘故。所以,经常失眠,或者长期睡眠质量不佳的人群,尤其要注意对肝的保护。灵芝孢子粉能补气安神,对睡眠好,而且能提升免疫力,适合结节人群调理服用。

第三代去壁灵芝孢子粉 保肝护肝之上品

省肿瘤医院中医主任陈友芝表示:甲状腺结节是现代人多发性疾病,一般小于0.5厘米不建议手术,可以采用中药调理、服用灵芝孢子粉。

对于化学药物(毒物)等对肝脏损伤,肝病人群,以及慢性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化、肝腹水等人群,可以适量服用第三代去壁灵芝孢子粉。