

中国女足世界杯：更大挑战、更多期待



2023年女足世界杯20日在新西兰和澳大利亚拉开帷幕，中国女足第八次踏上世界杯赛场。对于眼下这支“铿锵玫瑰”而言，本届杯赛面临更大挑战，但同样值得更多期待。

首战即为“生死战”

4年前的法国女足世界杯，中国女足1胜1平1负位居小组第三惊险出线。本届杯赛首次扩军至32支球队参赛，唯有小组前两名方可晋级，中国女足与欧洲杯冠军英格兰队、北欧劲旅丹麦队以及新军海地队同组，出线难度着实不小。

英格兰女足是本届世界杯夺冠热门，去年在欧洲杯赛场，她们以全胜战绩夺

冠。此前两届世界杯比赛中，英格兰队都跻身四强（2015年第三、2019年第四）。如今，由国际足联年度最佳女足教练威格曼率领的英格兰队来势汹汹，剑指夺冠的她们小组第一出线自然不成难题。

因此，丹麦队是中国女足小组出线最有竞争力的对手，换言之，中国队要想确保小组出线，丹麦队是必须迈过的“天王山”。按照赛程，中国女足将在22日小组赛首战对阵丹麦队，堪称首战即为“生死战”。

尽管这是丹麦女足时隔16年再次跻身世界杯决赛圈，但近年来她们取得了长足进步，已然称得上“北欧劲旅”。近期热身赛丹麦队表现尤为亮眼，以1:0的相同比分击败瑞典队和日本队；而今年中国女足同样与瑞典队热身，以1:4不敌对手。

新科亚洲杯冠军受关注

去年年初，中国女足在亚洲杯决赛中逆转韩国队，时隔16年再次夺得亚洲杯冠军。以新科亚洲杯冠军身份征战世界杯，中国女足受到外界格外关注。

国际足联和亚足联官方谈及中国女足时均加以“亚洲杯冠军”头衔。国际足联刊文指出，王珊珊、唐佳丽、王霜、张琳艳和沈梦雨是“亚洲杯冠军的五张王牌”；亚足联甚至直言，上届世界杯中国队虽以0:2不敌意大利队无缘八强，但“新科亚洲杯冠军有能力超越上届”。

征战本届杯赛的中国女足以老带新，平均年龄26.86岁，队中9人有过世界杯参赛经历，包括6名即将第三次征战杯赛的老将。23人大名单中有16人为亚洲杯夺冠班底。既有经验丰富的老将坐镇，又有兼具活力、冲击力的新秀登场，中国女

足让世界看到了希望。

比如，小将张琳艳在与俄罗斯队的友谊赛中传射建功，独造两球，已然成为中国女足新的进攻核心，本赛季她在草蜢俱乐部打进8球、助攻4次，荣获瑞士女超联赛金球奖。王霜、唐佳丽等正值当打之年，经过留洋锻炼，她们技术、速度不俗，均有能力破对手大门。

中国女足保持清醒

面临更大挑战、承载更多期待，中国女足对此保持清醒。主教练水庆霞说，中国女足虽然重夺亚洲杯冠军，但整体实力与近年发展迅速的欧洲顶尖女足相比，依然有明显差距，尤其体现在对比赛的高强度、快节奏的适应上。

今年上半年，中国女足赴海外拉练，与欧洲女足国家队交手战绩为2平2负，未尝胜绩。来到澳大利亚后，中国女足进行了世界杯前热身赛两场热身赛，分别以0:3不敌巴西队、2:2战平哥伦比亚队，暴露出防线不稳固、攻防转换节奏把握不足等问题。

“与四年前世界杯相比，我和队员们都感觉世界女足变化比我们想象中还要大，欧洲球队的逼抢和攻防转换、技术运用都有很大提升。这是我们必须面对的挑战，我们的训练强度和比赛强度都要提升。”水庆霞坦言。

但是，世界杯赛场上不只有胜负，“永不放弃”的精神内核或许才是“铿锵玫瑰”真正的法宝。“铿锵玫瑰”代表人物、现任中国足协副主席孙雯说，姑娘们没有具体参赛目标，但任何一次比赛中要有一股劲，要展示自我、打出“女足精神”。

中国女足队员：享受世界杯之旅 踢出最好的状态

距离与丹麦队的2023年女足世界杯小组赛还有1天，中国女足老将高晨和“00后”的汪琳琳表示，希望在第一次世界杯之旅中，用最好的状态去面对肯定会遇到的困难，帮助球队取得佳绩。

当天下午，全队训练开始前，这两位球员接受了媒体采访。一天前，中国队参加了世界杯前第二场、也是最后一场热身赛，以2:2战平哥伦比亚队。

常在国家队打边后卫和后腰的高晨表示，通过两场热身赛，球队在身体对抗、比赛节奏上有所提高，因为之前确实很少遇到这样的对手，两场球对接下来的比赛有很大帮助。

“感觉一开始很难去适应比赛的节奏，但是踢了几场后，也会习惯这种节奏，觉得还是挺有帮助的。”高晨说。

谈到首次参加世界杯，这名老将说：“虽然我今年‘30+’，但世界杯还是我第一次参加，所以挺激动的。参加世界杯对于球员来说是梦想，也同样是我的梦想，所以我很享受这一次的旅程。”

2023年女足世界杯于20日开幕，中国队将在22日迎来对阵丹麦队的首场比赛，随后将对阵海地队和英格兰队。

谈到欧洲球队对后防线的冲击，高晨说：“防守压力其实还是蛮大的，可能不光后卫，中前场的防守任务也很重。

所以中国队踢的是整体，大家一起防守一起进攻，我觉得一定会没问题的。”

小将汪琳琳近年来成为国家队后防中坚。对于首次参加世界杯，这名22岁的后卫说，大家可能会觉得年轻队员上场会出现更多紧张的问题，但她并没有这样的顾虑，反倒是觉得大赛马上到了，会很兴奋，期待登场，表现出自己的能力。

谈到22日与丹麦队的比赛，她表示，教练组一直在为这场球做各种战术演练，球员自己也分析了对手的特点。“其实肯定会遇到困难，但我相信大家肯定会踢出最好的状态。”



女足世界杯“之最”

2023年女足世界杯于7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举办。女足世界杯自1991年起已成功举办八届，诞生了多项“之最”。

夺冠最多的球队——美国队

在女足世界杯32年历史中，共有四支球队获得过冠军。其中，美国队是四冠王（1991、1999、2015、2019），德国队曾获两冠（2003、2007），挪威队（1995）和日本队（2011）各加冕一次。

最大分差——13:0

2019年法国女足世界杯小组赛首轮，美国队以13球的巨大优势战胜泰国队，创造了女足世界杯史上最悬殊比分。上半场美国人再进10球。摩根在这场比赛中狂揽五球，追平了世界杯球员单场进球纪录。

最快进球——30秒

1991年第一届世界杯小组赛第二轮，瑞典队对阵日本队，比赛第30秒，瑞典队前锋维德库尔在禁区附近接队友传球破门，这是女足世界杯史上最快进球，瑞典队也以8:0战胜日本队。瑞典队最终获得该届赛事季军。

进球最多的球员——玛塔（17球）

巴西传奇球星玛塔被称为“穿裙子

的贝利”，在女足世界杯历史上共攻入17球，高居射手榜首位。她速度快、技术精湛，能在关键时刻进球。本届世界杯将是37岁的玛塔第六次代表女子桑巴军团征战，她能否刷新自己的进球纪录值得期待。

单届世界杯进球最多的球员——米歇尔·阿科尔斯（美国）

在1991年首届女足世界杯上，美国队锋线“三剑客”中的米歇尔·阿科尔斯显示出强劲进攻火力，她一人独进10球，帮助美国队迎来历史上第一个女足世界杯冠军。

最高上座率——90185人

1999年美国女足世界杯的决赛和季军战都在玫瑰碗体育场举行，这两场比赛的现场观众人数都达到了90185人。决赛上，美国队通过点球大战以5:4战胜中国队，在家门口捧起冠军奖杯。

奖金最多的一届——2023年女足世界杯

本届世界杯奖金总额达到1.52亿美元（1美元约合7.20元人民币），约是2019年女足世界杯的3倍，所有参赛球员只要参加小组赛就可每人拿到3万美元。国际足联保证，2027年女足世界杯的奖金将与2026年男足世界杯的奖金相同。

夏日科学运动指南

三伏天来临，不少地方出现高温天气，最高气温达到40℃以上。炎炎夏日，应该如何科学运动？相关医生指出，高温天气适当运动可以加速人体代谢，有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动，避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍，体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康，高温会使血管扩张，血流量增加，可以使心脏的供血更加充分，以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率，使肺内气体交换充分，从而提高血液中的氧含量，增加重要脏器的氧气供应量，有利于身体健康。

但李非提醒，夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动，不要长时间进行户外运动，避免因为出汗过多导致体温调节功能失调，引发发热、无力、头晕等中暑症状，情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒，热痉挛是体育爱好者在夏季户外运动后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后，机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体

育爱好者要随时观察身体反应，如有头晕、乏力等症状，要及时停止运动，保证机能恢复。

李非指出，心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗，容易脱水，使全身血容量骤降，加上血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压降低过快，部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后，如果不及补充水分，会使血液变得黏稠，从而导致血栓形成，增加心肌梗死、心梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说，中老年人三伏天户外运动不宜选择气温高的时间段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜，以免出汗过多、体温过高，引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式，可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等，量力而行，以不过度劳累为准。

雷光华提醒，有心脑血管疾病的人群，运动时要密切关注自己的身体状态，如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症，应立即停止运动并观察，必要时到院就医。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕、面瘫等症状。