

历史最差 中国男篮路在何方?

随着菲律宾队前锋拉莫斯终场哨音响起之前的补篮命中,中国男篮最终以21分的巨大差距不敌同为亚洲球队的菲律宾队,以一胜四负、排名第29位的成绩结束了2023年篮球世界杯之旅。

第29名是中国男篮参加篮球世界杯(世锦赛)的历史最差战绩,纵观这五场比赛,中国队在面对欧洲、美洲,甚至非洲、亚洲的强队时,都大比分败北,差距显而易见。进攻点不多、体能储备不足、篮板保护不够等短板,都在更壮、更快、更准的对手面前被放大。

又一次世界大赛,又一次失望败北。中国男篮需有效提升自身实力,方能在打法不断迭代的世界篮球舞台上占有一席之地。

一胜四负 差距明显

中国队在小组赛中的对手分别是塞尔维亚队、南苏丹队和波多黎各队。

面对塞尔维亚队,中国队从一开场就陷入被动,第四节末段更是被对手打出一波18:0的进攻高潮,最终遭遇一场42分的惨败。

对阵世界杯新军南苏丹队,虽然上半场仅落后对方4分,但下半场未能顶住对手狂风暴雨般的三分球,最终以20分之差落败,全场被对方投进15个三分球。

面对美洲劲旅波多黎各队,在对方并未派出全部主力阵容的情况下,中国队全场被压制,以18分之差败北。

17-32名排位赛首战,面对外线投射能力不足的安哥拉队,中国队在防守端成功限制住对手,以7分优势取胜。

末战面对东道主菲律宾队,中国队在第三节被对手打出一波14:0的攻击波,对方门将克拉克森森独得24分;中国队最终以21分之差落败。

从这五场比赛来看,中国队只有在与塞



9月2日,中国队球员李凯尔(左前)在比赛中进攻。新华社记者 吴壮 摄

尔维亚队一战中对手篮板球数持平,其余比赛篮板球均不及对手;未战对菲律宾队,中国队的篮板球更是比对手少了15个。在所有32支队伍中,中国队31个的场均篮板球数排在倒数第二位,仅略高于黎巴嫩队。

进攻方面,中国队在三分线外115次出手,命中36球,命中率为31.3%,而小组赛对手波多黎各队、南苏丹队的三分球命中率分别为38.2%和40.7%。

从数据上看,目前这支中国队内线不够强,外线不够准,中国男篮已经被世界篮球拉开了距离。

李凯尔成攻防核心 仍缺强力得分点

今年7月末刚刚获得中国国籍的李凯尔成为中国男篮本届世界杯上的攻防核心。进攻端,他拿到了全队最高的场均13分;防守

端,他摘下全队最高的场均5.6个篮板;组织串联方面,他贡献了全队第二高的场均3.4次助攻;与此同时,他32.1分钟的出场时间也为全队最高。综合来看,李凯尔是这支中国男篮攻防两端最倚仗的核心球员。

然而,李凯尔与球队的磨合仍然需要时间,从美职篮(NBA)的赛场转到国际篮联的赛场,他对比赛规则、比赛风格、队友、对手都还需要一个认知的过程,短短一个多月,完成这些难度的确相当大。

中国队本届世界杯上场均得分上双的球员仅有两人,除李凯尔外,另一名球员是赵睿。整体上看,中国男篮目前没有一个强力的得分点。在体力下降、对方防守强度增加等情况下,中国队屡次陷入进攻哑火状态。在负于对手的四场比赛中,中国队都被对手打出过致命的得分高潮。对方火力全开的时段,中国队并未能

及时在自己的进攻回合予以有效回应。

中国队如要继续在世界舞台上有所作为,就必须培养出更多的进攻强点,这样才能有资本参与竞争。

提升自我 追赶潮流

在大比分输给菲律宾队后,赵睿说:“说实话,我们联赛的强度跟这个强度真是比不了。在场上面对强队,面对这些实力很强的对手,那种感觉肯定是不一样的。尤其是面对他们那些防守压迫,怎么样去选择,去处理球,我觉得这些东西还是有差距的,我们得考虑怎么样才能去提高这一块。”

中国队主教练乔尔杰维奇也表示,本次世界杯之旅暴露出了年轻球员稚嫩且缺乏经验的问题。“队里很多球员都是第一次参加这样级别的比赛,我认为他们会认识到这样的比赛会有多激烈,对球员的要求有多高。”乔尔杰维奇说,“要学会在比赛的任何一刻都保持头脑清醒。”

从这届世界杯的比赛来看,国际篮坛打法变化很大,更注重外线投篮和攻防转换,对球员的体能、核心得分手的攻坚能力以及攻防两端的团队协作提出了更高的要求,这些都是中国男篮需要进一步提升的方面。

本届赛事,日本队先后战胜了欧洲的芬兰队、美洲的委内瑞拉队和非洲的佛得角队,以三胜两负的战绩获得了亚洲区的奥运会参赛资格。对于中国队来说,如想要再出现在奥运会赛场上,就必须把目标定在战胜欧洲、美洲、非洲强队上面。

对于未来,赵睿坦言,“如果自己打奥运会的话,就应该平时练得更多,练得更刻苦”;对于中国男篮来说,除了提高自身,努力去获得与欧美强队抗衡的能力,别无捷径。

(据新华社)

◀◀上接01版①

在经济强村指标上,株洲还没有一个村突破“千万”大关。这些都与株洲在全省的地位不相称。

怎么办?市县两级统筹安排一批机关、企事业单位与“薄弱村”结成党建共建共同体,“一村一策”细化举措,各地因地制宜探索发展路子。

有做特色产业文章的。醴陵市孙家湾村聚焦“陶瓷酒瓶”产业优势,打造了“酒具之乡”特色产业村。

有发展产业新业态的。浏口区三旺村突出科技赋能,成功与湖南岳麓山中药材创新中心签约,引进“龙牙红”百合,提升了产业支撑能力。

有盘活闲置资源的。攸县桃水镇盘塘村82户村民利用房前屋后空地,种植无患子3万余株,实现种植无患子庭院经济规模化。

4个市派工作队驻点村,2个县派工作队驻点村的经验做法入选《湖南集体经济百村案例》。集体经济“薄弱村”清零目标提前一年完成,驻点村2022年村级集体经济收入平均达到15万元。

一轮品牌创建,赋能乡村振兴

抓党建促乡村振兴,株洲一以贯之,品牌创建亮点纷呈。

灯光下,几张小方桌、几条小板凳、几杯清茶,县级领导与驻村帮扶干部、支村“两委”班子、村民代表、党员群众围坐在一起,聊家常、谋发展、话振兴,屋前屋后充满了欢声笑语。

这是市委组织部创新开展“一县一特色”品牌创建,炎陵县深入推进党建引领乡村治理,创新“雪峰夜话”屋场活动的生动实践。

制作“一本通”手册,建立“联系服务群”,设立“代表议事厅”等,茶陵县推进村(居)民代表联系服务群众工作常态化长效,切实打通联系服务群众“最后一米”。

攸县创建“村官带货”特色品牌建设,大力宣传推广当地风土人情、农特产品和文旅项目,推动产业转型升级、提质增效,为发展壮大村级集体经济提供强大引擎。

浏口区按照“巩固消薄村、扩大一般村、加强富裕村”的目标定位,全方位发力,差异化发展,打造具有浏口标识度的村级集体经济发展样板。

……
以党建为引领,我市正从队伍、产业、基层治理等维度全面发力,积极探索一批可推广、可复制的经验,乡村振兴前景愈加清晰可见。

起到了引流的作用。大桥上层行下车下层走人的结构,就使得行人在此聚集、停留拥有了空间和时间的可行性。大桥的造型在众多网友的心中,也是株洲城区已建的大桥中最美的。尤其是当夜晚来临,大桥的灯光效果更是吸引了无数粉丝,那流光溢彩的画面在近期时期牢牢占据了株洲的各大社交媒体的主要位置。

据知侠侠向专业人士请教,清水塘大桥在设计之初,就进行了严格的定位控制。该桥充分考虑了展示株洲工业城市的文化内涵,同时,因为下层留出了供人停留的空间,使得市民参与成为可能,这正是形成公众互动的根本原因。

还有,时下势头正旺的夜经济现象,也助推了清水塘大桥成为网红。普通市民来此打卡拍照的,往返大桥两岸跑步健身的,网红聚集在桥上直播的,摆摊炸串烧烤的更是闻风而至,叠加了此处的人气指数。商业逐利而来的特质,让人们看到一座桥居然也可以产生如此大的效益!

大桥红了之后的思考

清水塘大桥的爆红,恐怕多少有些出乎相关部门的意料。但在其走红之后,我们应该认真思考,怎么筹划运作、因势利导这座桥的网红现象,安全是第一位的。如此多的人聚集在桥上,

相关部门就应该抓紧时间,想出一套行之有效的管理办法,确保人与桥的安全。大量行人离去后留下诸多垃圾的现象,要有相应的办法和措施。清水塘大桥下层本身设计就是人行通道,那么,大量人流在此停留允许吗?这考验着为政者的管理智慧。

在天津的海河上,跳水大爷们成为网络焦点,虽然带火了“6A景区”话题,但这种现象说到底只是一种草根文化的网络猎奇,一种民间狂欢的无意识破圈。当地文旅部门也分析了这种现象:大桥不能算作景区,但的确可以带来一些文旅现象。说到底,天津的网红跳水桥其实有诸多

违规之处,但政府并没有简单地取缔它。不过在北京,就有市民在网红桥从事相关危险运动项目,导致桥被政府封闭的案例。

如果说,我们要将这种现象好好利用起来,制订相关管理规范,能不能带来新的收益呢?

知侠侠的观点是,既然种子已经发芽,那么如何浇灌、怎么修剪就是绕不开的问题。对于“网红桥”的发展而言,放任其野蛮生长自不可取,因噎废食同样不可取。

因为,在大桥成为网红的过程中,受益的有诸多方面:石峰区可以利用其热度,好好研究城市工业文旅怎么做;天元区可以考虑,能不能在

大桥西岸形成新的夜经济点,甚至把这里打造成国内首创的大桥夜市也并非不可能;文旅部门可以思量,城市IP如何形成与打造;城市规划设计师则可以得到启示,株洲今后的桥该怎么设计,从而为城市景观和文旅产业加分,甚至其他的公共建筑,怎么留出公众参与的空间,形成一个城市的建筑个性语言……

清水塘大桥成为网红,既是一个城市温情的体现,也是一堂生动的城市品牌营销课。知侠侠期盼着,这座桥不仅仅是株洲人心中的网红桥,它更将成为周边城市“特种兵”来株洲必去的打卡点。

健康·广场

责任编辑:王莉 美术编辑:王勤

长期失眠却不想吃药 可以试试这种治疗方式

株洲日报讯(通讯员/冷伟英) 失眠的问题正在悄悄影响着我们的身心健康,甚至还会对我们的学习、工作和家庭生活造成不利的影响。但是,一提到失眠很多人就会想到助眠药物,更多人会担心的助眠药物的成瘾和依赖性。那么,有没有非药物治疗失眠呢?

株洲市三医院睡眠医学专家表示,答案是肯定的,失眠认知行为疗法CBT-I(以下简称CBT-I)就是一种非药物改善失眠的方法,可以有效地帮助人们恢复健康的睡眠。

什么是失眠认知行为治疗

失眠认知行为疗法CBT-I是一种结合认知和行为方法的心理方法,它认为失眠是一种不良的睡眠习惯和认知方式所致。失眠者的睡眠障碍主要是由于负面的认知和情绪问题引起的,这些问题会使失眠者的注意力过于集中于睡眠问题上,从而导致失眠持续存在。

CBT-I改善失眠的步骤

- 第一步:评估**
在CBT-I改善失眠之前,需要进行详细的评估。评估的目的是确定失眠的类型、严重程度和影响因素。
- 第二步:建立睡眠计划**
建立一个规律的睡眠计划是CBT-I的关键步骤。这个计划包括确定每天入睡和起床的时间、限制床上活动的时间、避免长时间的午睡等。
- 第三步:睡眠限制**
睡眠限制是CBT-I的另一个重要步骤,它旨在减少床上躺着却不能入睡的时间,从而提高睡眠效率。通过限制床上活动的时间,患者可以逐渐增加睡眠动力,促进入睡。
- 第四步:认知疗法**
认知疗法是CBT-I的另一个重要组成部分,它旨在改变失眠者的睡眠信念和期望,帮助他们树立正确的睡眠认知。
- 第五步:睡眠环境优化**
睡眠环境也是CBT-I治疗的重要方面。在睡眠环境中,舒适、安静、黑暗和凉爽的条件是必不可少的。

CBT-I的目标是通过改变这些不良的认知和行为方式,建立健康的睡眠习惯,从而缓解失眠问题。不仅可以帮助人们恢复健康的睡眠,还可以减轻焦虑和抑郁等情绪问题。

为了解决这久久不愈的痔疮,王先生来到株洲市二医院普外科门诊就诊,普外科主任柳涵为王先生进行体检和相关检查后,以“内、外混合痔”的诊断收治入院。

“柳主任告诉我,这次痔疮挺严重的,保守治疗估计是不行了,还是得手术,其实我大概也猜到了,要不然为啥这么久了还不好,只要能快点好,手术就手术吧。”王先生如释重负地说。

“总算让我摆脱痔疮的痛苦了,柳主任说我恢复得很好,我也一直按照柳主任的医嘱来调整自己的生活方式,希望它再也不会找上我了。”术后一月,王先生到门诊复诊时说。

养成良好的生活习惯 不做有“痔”青年

株洲日报讯(通讯员/陈恺祺) 王先生今年37岁,接近“四十不惑”的年纪,反反复复患上痔疮的年头也已快“二十弱冠”了。

“一开始就是内服加上外用治疗痔疮的一些药物,过一阵子就好了,所以这次它又来‘造访’的时候,我也没放在心上,就用了和以前一样的方法,结果这两个多月了,还是没有好。”这让王先生很是苦恼。

“尤其每次蹲厕所后,马桶里都‘血花四溅’,宛如命案现场,有一次在公共厕所方便后,甚至听到清洁阿姨疑惑嘀咕:‘男厕所里不知道哪个狠人来了例假!’”

为了解决这久久不愈的痔疮,王先生来到株洲市二医院普外科门诊就诊,普外科主任柳涵为王先生进行体检和相关检查后,以“内、外混合痔”的诊断收治入院。

“柳主任告诉我,这次痔疮挺严重的,保守治疗估计是不行了,还是得手术,其实我大概也猜到了,要不然为啥这么久了还不好,只要能快点好,手术就手术吧。”王先生如释重负地说。

“总算让我摆脱痔疮的痛苦了,柳主任说我恢复得很好,我也一直按照柳主任的医嘱来调整自己的生活方式,希望它再也不会找上我了。”术后一月,王先生到门诊复诊时说。

痛经痛了6年多 没想到是因为子宫肌瘤

株洲日报讯(通讯员/王金美) 近日,一例因巨大子宫肌瘤在腹腔镜下行全子宫切除术在株洲市三三一医院妇产科顺利完宫。

陈琨媛表示,刘女士,进行性痛经已经6年多,每次需口服止痛药缓解,但近1年多已无法耐受,月经量也是越来越多,每次流血持续时间很长。近日,刘女士开始出现头晕、乏力的症状,加上腹痛难忍,实在痛苦不堪,才来到株洲市三三一医院妇产科看病。

彩超结果显示:子宫肌瘤,子宫后方见一实质性包块直径大小约12厘米,化验血红蛋白86g/L中度贫血。进一步妇科检查发现,其子宫不规则增大,占据整个盆腔及下腹部,宫底达脐下二指。

如此大的子宫,让医生倍感震惊,医护人员诊断刘女士为子宫肌瘤合并子宫肌瘤,立即收住院。

因患者已无生育要求,为能让患者在最小的创伤下尽快地恢复健康,经过与患者及家属谈话及充分的术前准备后,市三三一医院妇产科主任陈琨媛带领医护团队行腹腔镜下全子宫切除术。术中见子宫增大如孕4月大小,子宫底部及前后壁明显增厚呈球状,右侧阔韧带处可见大小约4厘米的子宫肌瘤,手术过程仅40分钟即切除子宫,最终手术顺

为啥会长痔疮

柳涵解释,痔疮本来是人类身上的一块肉,名字叫“肛垫”,环形的样子有点像甜甜圈。肛垫可以收缩自如,在肛门里充当守门员的角色,控制着大便的排放和“排气”。但当这块肉承受了不该承受的压力后,从肛门里凸出来,或者掉下来了,它就变成了痔疮。

痔疮的分类

痔疮以齿状线为界可分为内痔、外痔和混合痔。

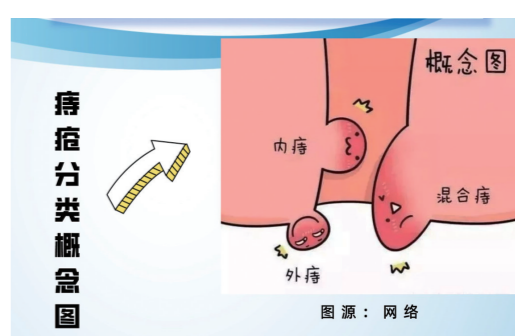
1.内痔:可能掉出来,还能塞回去的是内痔。内痔容易出血但不痛。

2.外痔:一直在菊花外的是外痔,外痔易增生形成皮赘、剧痛,尤其是拉巴巴的时候,就像在拉破玻璃。

3.混合痔:当内痔+外痔融会贯通,血崩加剧痛都占齐了,就成了混合痔。

痔疮的治疗

长时间久坐及长期熬夜晚睡、饮食不规律等行为都有可能引发痔疮。大部分的痔疮并不需要手术治疗,及时使用药物缓解,加上坐浴和适当运



动等措施就能自愈,只有像王先生这种保守治疗不好转,症状加重的患者,才需要进行手术治疗。

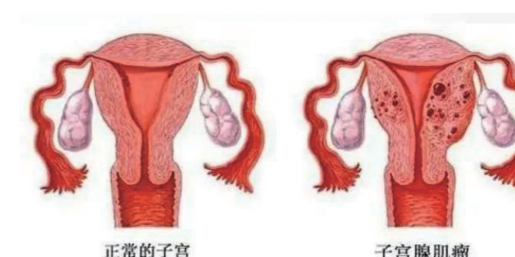
痔疮如何预防

预防痔疮其实很简单,柳涵总结成一句话那就是——养成良好的生活习惯。比如专心如厕,不玩手机不看报;如厕后,保持肛门清洁与干燥,可组合使用清水+手纸或湿厕纸+手纸;平时工作或学习时,也要注意避免久坐久站,定时活动身体;饮食方面尽量做到清淡饮食,多吃富含纤维素的蔬菜水果;生活作息要多喝水,少饮酒,按时睡觉,不要熬夜。

痛经痛了6年多 没想到是因为子宫肌瘤

起,质硬且有压痛,经期压痛更甚。

目前无根治性的有效药物,对于症状较轻、有生育要求及近绝经期患者可试用达那唑、孕三烯酮或GnRH-a治疗,均可缓解症状,但需要注意药物的副作用。年轻或希望生育的子宫肌瘤患者,可试行病灶切除术,但术后有复发风险;对症状严重、无生育要求或药物治疗无效者,应行全子宫切除术。陈琨媛提醒广大女性朋友,需留意观察身体上出现的明显变化,如经量增多、经期延长、白带异常、阴道流血、腹部包块等异常情况要及时就医。特别是育龄妇女,至少每年进行一次体检,这样才能及时发现、及时检查、及时治疗。



▲图片来源于网络