



在即将过去的2024年，被誉为世界第一运动的足球、职业化程度很高的篮球以及闪耀着“女排精神”的排球，依然牵动着广大球迷的心。然而，这一年来，中国三大球的国家队，在竞技层面深陷低谷，与世界强队的差距愈发明显。十年饮冰，难凉热血。虽然中国三大球在艰难爬升，但希望在前，从业者惟需奋楫笃行，久久为功。

12月20日，在2024-2025赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)常规赛第20轮比赛中，深圳马可波罗队主教练兼球员周鹏(上左)在比赛中上篮。

新华社发(彭志刚 摄)

在低谷中艰难前行

——中国三大球的2024年

足球
最差之时 或迎最大希望

2024年对中国足球是一个特殊年份。自2022年11月中国男足原主教练李铁被查开始，中国足坛刮起新一轮反腐风暴，涉案人员多在今年得到审判。此外，中国足协对“假赌黑”涉案人员作出行业处罚，其中43人被终身“禁足”。

自本世纪初开始，中国足球已出现三次大规模腐败乱象，“十年轮回”“前腐后继”发人深省，中超公司自成立开始连续6任董事长全部落马，更是令人唏嘘。中国足球要浴火重生，必须与腐败行为、行业乱象做彻底切割。所有足球从业者要勇于刮骨疗毒，树立红线意识，坚持底线思维，更要团结一心，脚踏实地，“重整河山”。

足坛动荡中，男足国家队的表现如果用球迷的话说，或许是一句“在最差的时候，却迎来最大的希望”。在跟踉跄跄闯入世预赛亚洲区18强赛后，中国队开局遭遇三连败。无论是过程和结果，几乎让人看不到希望。然而，逆境中的国足，在球迷们不离不弃地一路追随和全力支持下，拼出两连胜，扭转困局。再负日本队后，国足虽小组垫底，但仅比小组第二少1分，晋级希望仍在。事实证明，即便在实力上处于劣势，只要国足敢于战斗、尽显血性，依然可以擦紧希望，获得支持。

同样带来希望的是中国U16男足，他们在U17亚洲杯预选赛最后一场战平韩国队，取得明年正赛资格。与今年2月建队时相比，全队在各方面有了明显提高。这也是一年来各级国字号梯队通过赛练结合取得进步的缩影。

处于大赛“空窗期”的中国女足，任务之一是球队换血和重建。澳大利亚人米利西奇成为国家队主教练后，率队参加的5场国际比赛2胜1平2负，成绩尚可。但在与澳大利亚和荷兰等世界强队的较量中，中国队在高强度对抗下的技战术水平，明显不足。接下来，米利西奇需加快换血速度，确定阵容框架，为2026年亚洲杯做准备。

2024赛季中超联赛迎来积极的变化。联赛竞技水平明显提升，中超场均净比赛时间、高强度跑动距离等核心技术数据均高于上赛季。三级职业联赛U21球员的平均上场时间和进球率显著提升。此外，对俱乐部申诉判罚案例公开评议并公布结果，与国际接轨选派部分女子裁判执裁男子职业联赛等裁判工作新政获得好评。

同时，我们还应当看到，联赛依然存在部分俱乐部欠薪、俱乐部造血能力不足、本土球员与外援水平差距明显、俱乐部青训水平参差不齐等问题。展望2025，每一个中国足球人，仍需踏踏实实做好自己的事。

篮球
历史的辉煌与现实的萧瑟

12月，中国篮协宣布，包括李汉亭、巩晓彬、杨浩、苗立杰在内的9人被确定为2024年中国篮球名人堂入堂人物。至此，中国篮球名人堂已产生42位入堂个人和3个集体。

每个名字的背后，都代表着中国篮球过去的辉煌。在2024年，我们追忆着曾经的辉煌，也慨叹着现实的落寞。

今年是奥运年，但中国男篮已经连续第二次无缘奥运会。中国男篮上一次在奥运会上赢球还要追溯到2008年。上一次在境外举办的奥运会上赢球，则要追溯到20年前的雅典奥运会。在那届奥运会上，以姚明为攻防核心的中国男篮绝境中逆袭，杀入八强。在那之后，中国男篮在世锦赛和奥运会上留下了绝杀斯洛文尼亚、击败德国、把世界冠军西班牙队逼进加时的经典战例。然而，在伦敦、里约奥运会以全败收场，又连续8年没有登上奥运赛场之后，“奥运会”对中国男篮来说，已有了越来越明显的距离感。

2024年，姚明迎来了人生中的又一次重大转变——卸任中国篮协主席。在担任篮协主席的7年中，他主导的国家队、小篮球、CBA赛制等方面的创新让人耳目一新，但在男篮亚洲杯、世界杯等大赛上的接连失利则成为了挥之不去的遗憾。同样在这一年，同样在雅典奥运会中国男篮阵中的郭士强也迎来了人生中的重要转变——再次担任中国男篮主教练。

历史的辉煌与现实的萧瑟产生了强烈的对比。2024年的中国篮坛，主题就是寻找未来、寻求突破。

未来寄托在年轻一代身上。在U17男篮世界杯上，中国队虽仅获第13名，但李悦洲、张博源等一批队员在对阵法国家等强队比赛中表现亮眼。身高超过2米20的希望之星张子宇在U18男篮亚洲杯上大放异彩，帮助中国队获得亚军。她还率领山东队在全国青少年三大球运动会上夺冠。

一批青年才俊开始在国外的大学、高中历练。今夏的美职篮(NBA)选秀大会上，中国球员崔永熙虽未被选中，但通过努力与篮网队签下双向合同。10月，在NBA常规赛篮网队与雄鹿队的比赛中，崔永熙完成首秀，成为第七位在NBA正赛中出场的中国球员。虽然不久前因伤被裁，但他的努力值得肯定。

2024年，中国男子篮球职业联赛(CBA)进入第30个年头。为了增强观赏性，联赛放宽了外援政策。CBA俱乐部杯赛首次亮相，全新的赛制也成为了职业联赛吸引观众的新尝试。中国女子篮球联赛(WCBA)扩军至历史最多的21支球队，赛程赛制和球员政策也迎来升级。

致敬传统，放眼明天。中国篮球正在为未来蓄力，期待着下一次辉煌早日到来。

排球
继续爬坡 任务艰巨

随着奥运冠军张常宁、朱婷的回归，中国女排如愿晋级巴黎奥运会，并在小组赛连克美国、法国和塞尔维亚队，但此后憾负土耳其队，无缘四强。虽然中国女排未能带来更大惊喜，虽然她们从低谷中向上攀登的进程比预想的艰难，但这支经过重塑的中国女排总体表现及格。

令人感到欣慰的是，女子U系列国家队战绩喜人。在瓦琦率队夺得U20女排亚锦赛冠军后，赵勇又率队获得U17女排世锦赛冠军，郭湘玲、李晨瑄等多名新人表现抢眼。较为深厚的人才储备，让人们还对还将继续爬坡的中国女排增添一份期待。

无缘巴黎奥运会的中国男排提前开启洛杉矶奥运会备战。本土主帅吴胜去职后，中国队将帅印交到外籍教练手中。经验丰富的比利时人海宁率队在采用单败淘汰赛制的男排挑战者杯赛中夺冠，中国队拿到世界男排联赛和世锦赛参赛资格。正如他所说，中国男排需重拾信心，他将打好世界男排联赛为抓手，带领中国队提高世界排名，冲击下届奥运会资格。

中国排协在2024-2025赛季中国排球超级联赛中推出联赛分级、升降级、外援补偿、限制底薪、严格准入等举措。参考了海宁建议的外援补偿政策与国家队建设直接相关，其出发点即鼓励优秀运动员去国外高水平联赛提升实力。中国排协有关人士称，出国打球和外援补偿金额挂钩在新奥运周期不会有大的变化，这进一步显示了管理者求变的决心。朱婷、袁心玥、张景胤等10余名球员前往国外联赛打球，与新政相呼应。

在巴黎奥运会中国三大球整体表现欠佳的背景下，首届全国青少年三大球运动会举行，产生的6枚金牌将计入明年全运会成绩榜。这次运动会既给青少年精英运动员提供了竞技舞台，也是对后备人才的检阅。

有了2025全运会杠杠的加持，各省区市对这项赛事高度重视。虽然三大球人才培养非一日之功，虽然体教融合尚未完全走通，功利化思维依然存在，但这一创新赛事将为扩大三大球人口规模、为各级国家队培养输送人才带来有益探索。

据新华社

时事·社会

责任编辑、美术编辑：肖星平

新华时评

「严」字当头 校园餐里岂能「捞油水」

新华社记者胡锦武 刘佳敏

22日发布的《国务院关于2023年度中央预算执行和其他财政收支审计查出问题整改情况的报告》显示，截至2024年9月底，农村义务教育学生营养改善计划专项资金审计方面已整改问题涉及资金40.39亿元，完善制度248项，处理处分1200人。

2023年度审计揭示的农村学生营养餐问题，既体现了审计工作“应审尽审、凡审必严、严肃问责”的原则，也彰显了中央对这一民生关切事的高度重视。

让每一分钱伙食费都吃进学生嘴里，是确保校园食品安全的基本保障。一段时间以来，国内多地通报的发放霉变蛋糕、提供变质肉给学生食用等校园食品安全问题，引发社会广泛关注。这也说明，有的地方校园餐主体责任缺位、监管失职等问题仍然存在。

筑牢校园食品安全防线，应“严”字当头。在审计利器发挥作用的同时，进一步加大惩处力度，严惩在校园餐里“捞油水”等违纪违法行，让违法者付出沉重代价，才能保障在校师生“舌尖上的安全”。

“严”字当头，还需织密制度之网。教育部近日印发了《中小学校园食品安全和膳食经费管理工作指引》，聚焦关键领域和薄弱环节，细化操作流程和规范标准，进一步提升校园食品安全和膳食经费管理规范化、精细化、科学化水平。未来，各地还应针对暴露出的问题，不断探索完善校园餐管理的措施办法。千招万招，不落实就是空招。筑牢校园食品安全防线，落实是关键。在实现校长老师、食堂经营管理人员、家长代表、学生“四方同餐”的基础上，要建立供校食材质量控制体系和管理平台，探索AI技术推动学校食堂优化升级“互联网+明厨亮灶”监管平台，让校园餐真正成为放心餐、满意餐。

“泼水成伤”怎么“破”？

“尔滨”专家来教你

冬至刚过，冰雪运动、冰雪旅游正当时，“尔滨热”迎来2.0版。热闹背后也有“小插曲”：有网友舔铁，不小心“舌头被粘”；有人玩“泼水成冰”，被热水烫伤；还有人调侃“打出溜滑儿”的尽头是骨科”。记者采访相关专家，看看这些“窘境”如何“破解”。

“舌头被粘”还想舔？

“年年都提醒别舔铁，连中央大街的铁柱子都穿上‘花棉袄’了，但还是有人中招。”哈尔滨医科大学附属第二医院烧伤病区主任医师赵震宇说。

哈尔滨冬季气温低至零下20多摄氏度，一些游客在室外用舌头、手指触碰冰面或铁栏杆，很可能被粘住。哈尔滨工业大学物理学院教授李均说，舌头被粘住，其实是唾液与铁栏杆相遇，瞬间形成一层薄薄的冰，这和夏天吃雪糕感觉粘舌头是一样的原理。

身体部位一旦被粘住甚至冻伤，如何是好？赵震宇说，可用37至40摄氏度的温水浇淋粘连部位，尽快复温。水温不能太高，最好有温度计测量，如果没有，就用手试探，以温和、不烫手为宜。同行伙伴也可用“哈气”帮忙松解，不过操作难度较大。

被冻伤的身体部位通常会发硬，用温水浸泡约30分钟后，若恢复红润、变软，即复温成功，用毛巾轻轻吸干，注意千万别擦破皮肤。

赵震宇说，受伤面积小，可自行观察后续状况；若面积大且较为严重，尽快前往医院烧伤科就诊。“一般医院没有专门的冻伤科，而冻伤和烧伤的致伤机制类似，都是环境变化导致皮肤软组织损伤，所以要到烧伤科就诊。”

就诊时，皮肤破溃、起大水泡，医生会抽水疱、上药膏、用敷料包扎等，严重冻伤或许还需溶栓药物治疗。如疼痛感剧烈，可口服布洛芬等非甾体类抗炎药缓解。

赵震宇着重提醒，医学上冻伤分为4度，情况严重的面临截肢风险，所以千万别轻易自己动手。“实在想体验舔铁的感觉，不妨在中央大街买根马迭尔冰棍尝尝，也算是过把瘾。”

“泼水成伤”怎么“破”？

要想拍出惊艳的“泼水成冰”大片，



游客体验“泼水成冰”。新华社记者 杨思琪 摄

哈尔滨工业大学物理学院教授任延宇给出建议：在零下20摄氏度以下的环境，用90摄氏度以上的热水，手持保温杯，用力向斜上方泼出，同时背景光线要暗，这样拍出的照片、视频才够震撼。

然而，实际操作时稍有不慎，比如动作变形，烫伤部位往往集中在头部、面部、手、脚等。赵震宇说，安全起见，泼水前务必戴好帽子、围巾、手套，挑选远离人群的空旷场地，有专业人员指导则更稳妥。

不慎被热水烫伤，又该如何处理？赵震宇说，首先要迅速转移至温暖室内，脱掉被热水浸湿的衣物，接着用流水冲洗受伤部位20到30分钟。

冲洗完毕后，查看烫伤情况，若仅皮肤发红、无水疱，属于一度烫伤，保持清洁干燥即可，一周左右便能痊愈。如果出现水泡，就是二度烫伤，水泡面积大，建议前往医院烧伤科治疗。水泡小，则可自行处置，先消毒，再用注射器抽吸水疱液，注意保留水泡皮，随后涂抹烧伤药膏，最后用无菌纱布包扎。

赵震宇还提醒，烫伤后用雪擦、用火烤、擦牙膏、涂蜂蜜、抹大酱等民间偏方“万万不可取”，非但没有科学依据，还极易诱发感染，加重病情。

“打出溜滑儿”如何优雅？

许多南方游客来到哈尔滨，第一件事就是找块冰面，打个“出溜滑儿”。但有人还没开始“炫技”，就先摔了跤。“整

个冰雪季，我们科室会接待三四百名患者。”哈尔滨医科大学附属第二医院运动医学关节外科副主任谷守滨说。

怎样才能优雅地“打出溜滑儿”？哈尔滨工业大学体育部副主任张宝军传授技巧：首先，选平整、光滑且无杂物的冰面，穿摩擦力小的鞋子。滑行前，先缓步助跑，后面的脚轻轻蹬一下，快速助跑反而容易摔倒。滑行时，两脚前后分开，膝盖弯曲，微微侧身，脚尖向前，重心适当前倾，两臂自然下垂。

“千万别为了耍帅，把手插裤兜。”张宝军说，不慎失去平衡，应主动屈膝降低重心，同时收紧下颌，防止头部着地。

天寒地冻，万一摔倒了，该怎么办？谷守滨说，若摔伤部位肿胀严重，最好拍X光片，确认是否有骨折。如果没有骨折，但肿胀明显，大多是软组织或韧带损伤，建议休息3周左右，尽量少做体育运动、少走路，有条件的尽量乘车。

倘若肿胀不明显，可先观察，受伤48小时内冰敷，48小时后热敷，这样消肿效果更佳。若两三日后仍不见好转，甚至疼痛加剧，就得尽快前往医院骨科就诊。

专家提醒，来“尔滨”玩，一定要注意保暖，别穿潮湿或过紧的鞋袜、衣物，在户外别长时间“静若处子”，适当“动若脱兔”，有助于保持体温，尤其要注意酒后不宜长时间暴露在室外。

据新华社

新研究

人工智能可“闻香识美酒”

据新华社北京12月23日电 德国研究人员近日在英国《通讯化学》杂志上发表论文说，他们开发出一种人工智能算法，可辨别出16种威士忌各自最突出的5种香气，且与品酒师品鉴的结果相吻合。

威士忌的香草、焦糖或烟熏等香气由超过40种化合物分子组合产生，且每种化合物分子在空气、水和油等不同介质中呈现出不同的气味。

随后，研究人员让11名品酒师分辨出这些最突出的香气，在他们品鉴的结果中选取最一致的结论，再与算法生成的结果相比较。研究发现，结合两种算法得出的结果与品酒师得出的结果吻合。研究人员表示，考虑到人工品鉴存在细微差异性，人工智能算法的结论相对更为准确。

“暗能量”可能并不存在

据新华社伦敦12月23日电 一项发表在英国《皇家天文学会月刊：快报》上的新研究认为，“暗能量”可能并不存在。这一观点或将引发人们对宇宙膨胀的重新认识。

多年来，天体物理学界普遍认为宇宙在各个方向都是均匀膨胀的。为了解释宇宙为何看起来会加速膨胀，科学家引入了“暗能量”这一概念。也就是有一种尚未被认知的能量在影响宇宙膨胀速度。不过相关理论一直存在争议。

新西兰坎特伯雷大学的研究人员近日发表论文说，他们通过对超新星光变曲线的分析发现，宇宙膨胀本来就不均匀。这一结论支持了一个不需要“暗能量”的宇宙膨胀模型，即“时间景观”模型。该模型认为，光被拉伸相关现象并非宇宙加速膨胀的结果，而是人们如何校准时间和距离的结果。

根据这一模型，引力越强时间越慢，那么同样的时钟在银河系中可能比在空荡荡的宇宙空洞中走得慢得多。也就是说，在宇宙空洞中时间过得更快，空间膨胀得更多，看起来就像是宇宙膨胀在加速。

研究人员说，他们的发现表明，不需要“暗能量”来解释为何宇宙似乎在加速膨胀，这可能有助解决关于宇宙膨胀的一些关键问题。不过，“时间景观”模型是否成立，还需国际航天局的欧几里德卫星以及美国航天局即将发射的罗曼空间望远镜进一步观测来验证。

月球可能更“年长”

据新华社北京12月23日电 为了进一步弄清这一问题，美国加利福尼亚大学圣克鲁斯分校等机构的研究人员利用计算机建模证明，月球可能经历了充足的潮汐加热，导致月球表面在43.5亿年前发生了“重熔”，这会“重置”月球岩石的年龄，导致月球的真实年龄“被掩盖”，同时还保留了罕见的早期形成的锆石。

研究人员据此推断，月球形成在44.3亿至45.3亿年前。此外，月球“重熔”事件或许解释了为何撞击形成的月球撞击盆地比预期的要少，因为这些盆地可能在“重熔”中被抹掉了。

据新华社