

中国男足首次线上直播公布集训名单

# 伊万想打造“硬朗”国足

为备战即将于9月进行的2026年世预赛亚洲区第3阶段，也就是18强赛前两轮比赛，中国男足将于8月23日在大连市重新集中。主教练伊万科维奇于21日上午在京通过线上直播的方式，公布了国足参加这两场比赛及大连集训的27人球员名单。

本期国足集训阵容以参加世预赛上阶段36强赛最后4轮的人员为主，配以汪海健、魏震两位新人。阿兰、林良铭、李源一、高准翼等旧将重新归队，前锋艾克森、谢维军，边路攻击手韦世豪、巴顿、方昊，后腰高天意等曾经参加过前几期集训及比赛的老面孔，则以各类原因无缘入列。跻身本期集训阵容的国脚，虽然场上位置及个人技术特点各异，但除门将外的球员基本都是移动能力突出、作风勇猛的骁将。伊万希望打造一支“硬朗”国足，来应对接下来艰巨的18强赛征程。

## “青春风暴”

本赛季中超联赛第3阶段于8月17日结束，以伊万科维奇为主帅的国足教练组结合前段时间对中超及足协杯赛的考察工作，从52人的18强赛初报名球员入选中，遴选出27人，参加即将于8月23日拉开帷幕的新一期大连集训，这27人成为球队参加18强赛前两轮比赛的备选国脚。

在36强赛最后两轮比赛中，中国队虽然在主场战平泰国队、客场1球小负韩国队，但球队能够凭借1个净胜球的微弱优势，力压泰国队，跻身18强赛，实际得益于主教练伊万科维奇大胆起用像拜合拉木、谢文能、王振澳、黄政宇、杨泽翔这样的年轻球员。

这个结果实际上为伊万教练团队在接下来的18强赛中进一步掀起“青春风暴”平添信心。据了解，前锋艾克森、谢维军，边路攻击手韦世豪、巴顿、方昊，后腰高天意几名曾经入选上阶段球队集训及比赛阵容的熟悉面孔，没有出现在本期大连集训阵容中。

此外，在边前卫位置上，林良铭状态复苏。谢文能、拜合拉木、徐皓阳、谢鹏飞等球员，不是在俱乐部保持较高的出场率，就是技术特点鲜明。方昊落选，主要因为他已连续两个月左右未能代表国安队出场。高天意在申花队的表现不俗，但受同位置人选充足，个人防守能力因素影响，最终没能入队。

征调结果显示，有两名球员首次入选伊万科维奇治下的国足。他们分别是来自上海申花队的后腰汪海健，以及在上海海港队分别能胜任中卫、后腰的高大球员魏震。

由于前场各类攻击型球员的储备相对丰富，伊万将本期集训的新人名额留给中后场球员。汪海健、魏震虽然并非各自俱乐部的绝对主力，但两人一个向前意识突出，一个身材高大，能够提升球队防守屏障的高度。或许在教练组看来，他们的到来，有益于球队提升攻防转换质量。

## 风格偏硬

本期集训阵容中纯粹意义的新面孔并不多，但年轻球员的比例却不小。比如上期集训征调的后腰黄政宇，以及3月深圳集训期间征调过的中场球员程进、边路攻击手拜合拉木、谢文能进入本期集训阵容，他们与汪海健、魏震一起为球队注入新活力。

当然，国足出战18强赛两轮比赛的主力阵容大概率仍以那些国际比赛经验丰富的“老”队员为主。比如联赛状态火热的前锋武磊、阿兰，伤愈后回勇的高中锋张玉宁，防守中坚蒋光太、朱辰杰，门将王大雷，边后卫刘洋、高准翼等，都能继续胜任国足主力。

值得注意的是，无论高准翼、李源一、张玉宁这样的老队员，还是像拜合拉木、汪海健、黄政宇、谢文能、魏震这样的年轻力量，他们都具备一个突出的共性，那就是场上移动能力较强，意志品质过硬，面对强手无所畏惧，能够做到死拼到底。

伊万科维奇此前不止一次公开表示，“国家队的球员在场上不能缩手缩脚，而必须是那种像狮子一样的勇士，比赛自始至终都能保持对胜利的渴望，同时是真正的团队球员”。因此，部分技术能力突出，但身体对抗能力薄弱，上下移动能力不符合国际重大比赛标准的球员，包括一些入选呼声较高的老队员，最终还是纷纷落选。换言之，伊万率队冲击18强赛之前，希望将球队打造成一支年龄结构优化、充满战斗力的“硬朗”国足。

按照计划，国足于8月23日集中后，将在大连市备战9天，于9月2日启程前往日本东京，参加9月5日客战日本队的18强赛首轮比赛。

据新民晚报、北京青年报



↑伊万科维奇  
以线上方式公布国足名单。

## 健康讲堂

# 科学避孕，关爱女性健康

李碧华（桂林医学院附属医院妇科）

在我们的生活中，有许多引人深思的事，随着科技的发展，未来有没有让男性怀孕的可能呢？这仍然是一个科学探索的难题，从古至今，女性的伟大在于孕育生命、哺育生命、养育生命。这一女性的特征表现是月经：从10岁左右月经来潮，到50岁左右绝经，每月经历一次。所以，为了健康，女性一生有30多年的时间需要避孕，一个小小的避孕决定，或许可以改变一个女性的生活轨迹。如何在这样漫长的时间里安全避孕，是每位女性维护自身健康必不可少的一项措施。

每年的9月26日，是世界避孕日，这一天提醒我们要关注女性的生殖健康，倡导科学避孕。避孕，看似简单，实则关乎女性的生殖健康和生活质量。在中国，每年有1000多万女性承受着人流的痛苦，其中年轻女性的比例不容忽视。这些数字背后，反映的是对避孕知识的缺乏和选择不当。然而，面对众多的避孕方法，你是否了解每一种方法的优缺点呢？又是否知道科学避孕对我们女性生活的深远影响呢？今天，让我们一起走进科学避孕的世界，来了解相关的避孕知识吧！

所谓避孕，就是用科学的方法来阻止和破坏正常受孕过程中的某些环节，以避免怀

孕，防止生育。目前所采用的避孕方法很多，根据它们的避孕原理可以归纳为以下几种方法：

**一、工具避孕** 放置宫内节育器，是一种相对安全、有效、可逆、广大妇女易于接受的节育工具，目前成为我国育龄妇女的主要避孕措施。宫内节育器的分类有很多种，它的抗生育作用主要是宫腔局部组织对异物的组织反应而影响受精卵着床，有放置时间要求：（1）月经干净3~7日无性生活；（2）人工流产后一个月，月经干净3~7日；（3）顺产后42天，子宫恢复正常；（4）剖宫产后6个月，若在哺乳期，应先排除早孕；（5）含孕激素节育器在月经第5日放置。特别提醒，放置节育器3个月内注意观察月经期或排便时有无脱落。节育器虽然是一种长期又轻松、无负担的避孕方式，但放置期间，不能将它置之度外，抛之脑后哦，记得每年随访1次，了解它有没有移位或嵌顿，以便及时处理，到了使用年限时要及时取出。

**二、药物避孕** 主要作用是抑制排卵，有口服的短效、长效避孕药以及皮下埋植避孕剂等。（1）短效避孕药每日定时服用，不能漏服，自月经周期第5日开始，每晚1片，连服21~22日后停药，月

经来潮，有效率高达97%~99%。科技进步让避孕药物的激素含量降低，更接近人体天然激素，既能保证避孕效果，又可能改善女性的皮肤状况。短效避孕药的使用，让现代女性在性与生育之间有了更多的自主选择，从而重新定义了她们在社会中的角色。（2）长效避孕药，服药1次可避孕1个月，但副作用多，临床应用较少。（3）皮下埋植剂是一种在上臂内侧埋入皮下的缓释系统的避孕药，可避孕5年。这种长效避孕方法减少了每日服药的负担，但需要考虑植入和取出手术带来的可能不适。（4）还有一种长效避孕针，是雌激素和孕激素的复方制剂，定期一个月肌注一次，药物在肌肉中储存并缓慢释放，达到轻松避孕的目的。（5）在药物避孕中，紧急避孕药是针对一次性无保护性行为后的补救措施，而不是常规避孕手段。使用紧急避孕药应谨慎，因为它可能对月经周期产生影响。

**三、外用避孕** 即是避孕套，有男用也有女用的避孕套，简便、安全，可以有效避孕的同时，还具有防止性传播疾病的作用，这是非常提倡的一种避孕方式。

**四、男性避孕** 输精管结扎术和避孕套，此外，还有一些正在研发的男性避孕

药和避孕疫苗，如输精管胶，虽然尚未普及，但体现了科技对避孕方式的创新。

还有一个容易被忽视的产后避孕问题，很多妈妈产后不久再次“中招”，但又由于身体条件不好或者其他因素，不得不去“人流”，遭受意外的烦恼。很多人认为产后不是在喂奶吗？哺乳期不就是天然避孕期吗？其实，不是这样的，如果是非哺乳期的妈妈，那么排卵恢复时间往往比较早，一般在产后6~10周左右开始恢复排卵，高达60%有受孕的可能性。如果是哺乳期妈妈，首次排卵经常在首次月经前发生，因此不能将恢复月经作为开始避孕的可靠标志。阴道分娩后3个月或剖宫产后6个月，产后哺乳期均属于高危流产的范畴。

科学避孕的重要性在于预防而非补救。人工流产不仅对女性身体造成伤害，还能由此引发不孕、感染以及妇科肿瘤等不良后果，更会带来心理压力。因此，提高避孕知识的普及率，让男性也参与到避孕知识的学习中，是降低非意愿妊娠的关键。避孕套、口服避孕药、宫内节育器等多种方法并存，选择时应根据个体差异和避孕效果来决定。同时，妇科专家倡导女性在生育和性生活方面强化理性和自爱的精神。科学避孕，爱护自己，守护健康。