

一支业余女足、平均年龄超过30岁、还有几位“妈妈选手”全运会(社会组)进了8强、省运会(群众比赛)获得第二在只有男队的足金联赛(成都分站)晋级8强

这就是，“不怕晒黑、不怕腿粗”的锦城女足——坝坝球，踢出“霸王花”



吴静	31岁	淘宝卖家 孩子2岁半
汤宽妮	34岁	外科医生
焦丽	31岁	软件工程师
刘瑶	36岁	自由职业 两个2岁的孩子
王珏	34岁	石油工程师
邓浪静	32岁	足球教练
王培曦	32岁	HR 孩子4岁
李晶	31岁	体育老师
邹琳	32岁	公司职员
马琳	30岁	销售

上半时结束，记分牌上，锦城女足4比0领先蓉乐FC队！最终，4比2，女足战胜了男足！

“我们也没想到会输给女队，看得出来，她们相互之间的配合非常默契，而且是有基本功的，我们上半场被打了几个措手不及，说实话，我们比较轻敌！”蓉乐FC队的队员说。

2018足金联赛(五人制)的成都分站赛场上，并没有单独设置女子组，只能和男队一起踢，除了在第一场比赛时多上了一名球员外，再无其他优待。之所以出现文章开头的一幕，锦城女足竟战胜蓉乐FC队进入了8强。此外，锦城女足还获得第十三届全运会五人制女子足球社会组八强、省运会群众比赛五人制足球的第二名的惊人战绩。成都商报·红星新闻记者近日联系上这则由淘宝卖家、医生、石油工程师、公司职员组成的业余女子足球队，听她们讲述了背后的故事。



锦城女足在成都有名气很大

越壮大。队员王珏说：“我当时就加入了这个QQ群，一下就找到了这个组织。”此时，锦城女足的前身，“成都女娃子”足球队成立了。

“成都女娃子”足球队平时打的是11人制比赛，“每次比赛都能去15、16个人”，刘瑶说。足迹基本上踏遍了成都市内的足球场。

胜负不重要 重要的是感情

近10年后，随着队员们各自的工作和家庭原因，有的人离开了成都这座城市，有的人结婚生子，“成都女娃子”足球队分散成了几支球队，其中一批人成立了锦城女足这支队伍。刘瑶说：“以‘成都女娃子’足球队为基础，按东、南、西、北分成了几支球队，锦城女足是南面的朋友聚在一起。”

锦城女足现在还有10个人，她们目前踢5人制和7人制比赛。除了在足金联赛闯入8强，锦城女足还以大区第一名的身份晋级第十三届全运会五人制女子足球社会组8强，并夺得了省运会群众比赛五人制足球的第二名。但对她们来说，荣誉并不重要，重要的是姐妹们在球场上一起挥洒汗水的快乐。

王珏小学三年级接触过足球，也去俱乐部试过，但女足的环境不是很好，因为文化成绩还可以，家长就认为走考大学那条路会更好一些，所以就没有进入专业队。加入了锦城女足这个组织，对她来说，已经和球队的姐妹有了深厚的感情。“我们都不在意成绩，每周有一到两场的友谊赛，锻炼了身体，也体会到足球的快乐，这几年下来还能一起踢球，大家的人生观、世界观也比较相近，踢球也是以球会友。”

王珏在2010年入队，此前也在地工作，这位中石油的工程师入队的看法也与刘瑶相近：“每周都能和男足队员一起训练和锻炼的机会，这也让我们在身体素质、脚下配合等各方面都得到均衡发展。我们球队十分享受足球给自己带来的快乐，积极参加各种比赛，虽然比赛失利遭受淘汰，但还是向对手及场下球迷展示我们球队阳光的一面。”

家庭责任越来越重 足球没那么简单

“当时最大的困难就是，大家经常顶着12点的太阳踢球，晒得黑黑的。但我们不怕太阳，不怕风雨。”刘瑶说。现在，姑娘们的最大困难来自生活的改变。“男主人，女主人。”随着结婚、生子，对锦城女足队员来说，踢球变得越来越困难。也正因为如此，她们基本上都在成都市区踢球，最远的一次远征就是去天津参加全运会。

刘瑶的两个龙凤胎孩子在11月14日刚好2岁，在怀孕、生子期间，她错过了征战天津全运会赛场的机会。由于是自由职业，她平时空闲时间比较多，但如果要踢球，有时也只有把孩子带到球场，她说：“现在年龄大了，我很少踢完全场，两个孩子由我和父母一起带，孩子太小有点粘人，所以有时没办法，只能一起带到球场。”

现在球队里有三个妈妈，有的孩子大一点，妈妈就把孩子带到球场，比赛时，孩子就一直在场边给妈妈加油。

邓浪静则很幸运，她是球队的队长，也是一名青训教练。她从小在父亲的熏陶下，爱上足球并决定学习足球，邓浪静说：“我小时候碰上了一个温柔的教练，在训练场上教练尽可能地最柔和的训练方式给予我，就像是父亲对待女儿一般。”

但高考未能让她如愿，邓浪静说：“我只填报了成都体育学院，但没能考上，后来学习了酒店管理。大学生活中也从未缺少过足球，工作之后就加入了锦城女足，后来我放弃了7年的酒店工作经验和相对安逸的工作环境，最终考取了教练员资格证，成为了一名足球教练。”邓浪静也身兼球队教练一职，“我们是以赛带练，一般和男队踢。女生的身体、速度都没男生好，所以打传控比较多。”

让锦城女足队员开心的是，每次和男队一起踢球，对方都很有绅士风度，几乎不用女足队员们给场地费。对锦城女足队员来说，有赞助商赞助服装，其他费用AA制，把足球一直踢下去，直到踢不动为止，就是人生最大的快乐。

成都商报·红星新闻记者 欧鹏

万州U21 四国赛今日开战 希丁克首秀打泰国

昨日中午，为参加重庆万州U21四国赛，以希丁克为首的教练组与32名球员的中国国奥队已经在万州集结完毕，并入住万州富力希尔顿逸林酒店，准备今日19时35分与泰国队的首场比赛。

由于本场比赛是荷兰名帅希丁克的首秀，因此媒体与广大球迷对于这支国奥队的期望值与关注度特别高。面对媒体报道，希丁克前在赛后接受采访时表示：“万州四国赛于11月15日就将展开，而队伍就只有三天时间进行备战，这完全不符合我的执教习惯。”按希丁克的习惯，参加执教的比赛，赛前至少需要五天到一周的集训时间，但如今根据赛程安排，中国队15日就将首战泰国队。

据了解，球队于12日下午4点在训练条件更好的重庆奥体中心内场进行了本期集训的首堂训练课。教练组出发时，希丁克不仅严格守时，甚至大部分成员登车的时间还要早。在集训的首堂训练课上，希丁克并没有先安排球员围绕场地慢跑，而是在健身房中进行长达半小时拉伸热身。“唤醒训练”，据《北京青年报》报道，“希丁克非常注重训练的质量、效率，所以他希望让队员们尽快把身体热起来”。而且按照他的规定，训练期间

无论教练组成员还是后勤服务管理人员都不得使用手机，所有的训练内容对外界严格封闭，希丁克希望所有成员都专注于备战，通过严格训练给球队创造相对“安静”的备战环境。在训练中，希丁克在带队过程中非常注意细节，他会不时召集中外助手“分析问题、解决问题”。

今年3月，U21国青曾经和泰国U21有过交手，场面并不占优势，时任主教练孙继海也承认对手踢得更出色。但泰国队在今年印度尼西亚亚运会期间成绩不是很理想，小组赛未能出线闯入16强，随即主教练斯里兰卡被泰国足协宣布“下课”。本月5日，泰国足协召开新闻发布会，宣布巴西人亚历山大·伽马成为泰国U21国奥队主教练，将率队准备2020年在本土进行的第四届亚洲U23锦标赛暨东京奥运会亚洲区预选赛，巴西人宣称：“我的目标是杀入三强，拿到东京奥运会男足赛入场券。”其实，熟悉亚冠的球迷对于伽马并不陌生，他在2014年至2016年执教武里南联队期间，曾多次率队出战亚冠联赛，在2014年以1比1击败过山东鲁能，在2015年以5比1击败过广州富力。

成都商报·红星新闻记者 欧鹏 实习记者 弯山

《再一次出发》 入选第六批“中国梦”主题新创作歌曲

用歌曲讴歌中国梦、阐释中国梦，唱响中国梦，对凝聚各方力量，激励人们投身民族复兴，实现中国梦的伟大事业具有重要意义。从今天开始，本报将推出“第六批‘中国梦’主题新创作歌曲”专栏，向读者陆续推介优秀歌曲，讲述创作者的创作故事与创作心得。

从2013年至今，中宣部等开展的“中国梦”主题新创作歌曲推广活动，已经走过5年，共遴选推介了130余首优秀音乐作品。“当年的海风吹开厚重的面纱，锦和初心的队伍从脚下开拔……”2018央视狗年春晚，歌手韩磊首唱《再

一次出发》时，深情而豪放的歌声与身后大屏幕上的画面相得益彰。这首屈塬填词、王备谱曲的歌曲，以其大气恢宏的曲风和细腻动人的歌词，受到观众和听众喜爱，入选“第六批‘中国梦’主题新创作歌曲”，位列首位。屈塬说，这首歌借用经典曲目在人们心中积淀的文化记忆，能轻而易举地拨动人们的情感，让歌曲具有丰厚的内涵。王备说：“这首歌既不是纯粹的高亢嘹亮，也不是纯粹的抒情感怀，而是均衡了两者，既有史诗感，又有人文情感。”

成都商报·红星新闻记者 任宏伟



省运会获奖证书

缺牙齿，吃饭很痛苦 种植牙，可领取援助

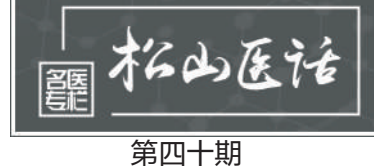
缺牙吃饭困难?戴假牙引发牙周炎、口腔溃疡及邻牙好牙?为帮助牙齿缺失缺损、假牙不适想换种植牙、牙松动、残根牙等牙齿问题困扰的市民，由爱心单位发起的“种植牙全城爱心援助”还在持续进行。近日，已有众多想做种植牙的市民通过电话报名获得了援助，请拨打援助电话028-69982575报名预约。

缺牙，种植牙可修复
种植牙植像于牙槽骨内，美观舒适，无损邻牙，像真牙一样扎根口腔内。缺牙颗数少的，可缺哪颗种哪颗。养护好种植牙使用长达40年甚至更长，高端种植牙享受终生质保。
哪些市民能参与做牙援助?
此次援助，针对所有口腔有问题的市民：长期缺牙、无牙、缺损、假牙不适想换种植牙、牙松动、烤瓷牙失败等均可报名参与。
种植牙，有哪些援助?
近日，为帮更多市民减少做牙费用，可免费电话报名，均可享受援助。
1、做种植牙，每人均可享千元专

项援助，请先拨打电话69982575预约；
2、进口种植牙包干援助，含牙根、基台、牙冠、手术费、术前洁牙在内；
3、拔牙8.8元一颗(智齿除外)；
4、全额免费：三维立体口腔筛查，口内检查。
报名电话：028-69982575。



刘松山 成都中医药大学附属医院血液科 主任 主任医师教授、四川省拔尖中医师 微博：四川省中医院血液科刘松山 微信公众号：松山医学在线



第四十期 本专栏由刘松山医生每周四发文

腹腔肿瘤，迅猛难挡!

事件回放

何大爷70岁，患十余年慢支炎、冠心病，平时就关注各种养生知识、保健品不断。2018年8月突然剧烈腹痛，吃不好、睡不好，CT检查发现：腔静脉后方、气管隆突旁、食管旁、主动脉旁、肠系膜根部5处淋巴结长大，最大约2.4×4.7厘米。彩超又发现颈部等多处体表淋巴结肿大，切除一块淋巴结做病理活检，确诊淋巴瘤。因经济原因犹豫不决未予治疗，腹痛未消腹部逐渐膨起。

10月底复查CT：纵膈、左心膈角区、腹腔内、肝门区、肝胃韧带、门腔间隙、小肠系膜根部、大网膜囊、腹主动脉旁、双侧膈血管旁有10余处淋巴结肿大，以及腹水、胸水、肝肾囊肿，腹部已膨胀如鼓，最大淋巴结长至6.6×12.3厘米。体重较2月前减少10余斤，淋巴瘤进展需急救。

医生的话称之为“通则不痛，痛则不通”。影响消化和排泄就恶心呕吐、腹胀腹泻和便秘，破坏腹腔组织和血管就破溃出血，并引发腹水胸水、炎症感染等肿瘤常见的并发症。

突然腹痛、消化不良、大便异常，通常与消化道和腹腔的炎症、溃疡有关，否则要怀疑肿瘤的可能。当肿瘤包块短期长大，病情凶险进展快，即引发急性肠梗阻、胃肠穿孔大出血、肠道内食物残渣流入腹腔引起腹膜炎。腹腔肿瘤除表现腹部的局部症状外，还可能有发热、体重下降、盗汗等全身症状，及血常规、肝肾功能等血液指标异常。何大爷从未体检，腹腔有广泛的淋巴瘤而引发剧烈腹痛，仅2个月包块就迅速长大，产生大量腹水，既是肿瘤凶险的表现，也与缺乏应对而难以抵御有关。

2、防治误区

在肿瘤预防与诊治领域，专业的预防区别很大。普通的健康养生理念，重在预防保健、延年益寿，属于健康基础上的锦上添花。而不少来自健康养生的宣教，缺乏科学性与实际性的考证，尚待商榷。临床医学涵盖预防治疗、康复营养诸多方面，集社会、医学、心理、人文于一身，重在处理疾病的诊

断与治疗，自然是健康养生难以替代的领域。何大爷注重养生，却仍有很多与百姓常识的认识误区需要纠正。

对于异常指标和症状，百姓也有两种极端应对：要么过于担心而详细检查、追求指标的理想化，容不得指标的轻微波动，以至于过度治疗；要么视小病小痛于不顾，而不具有疾病诊治水平的养生小窍门作指导，而缺乏专业医生的分析判断。

像慢支炎、心脑血管病、糖尿病这些老年常见病、多发病，某些不适的症状与肿瘤初期表现很相似。家里人分辨不了，老年人感觉迟钝察觉不到，很容易造成初期肿瘤没有及时发现而短期进展恶化。

3、退而求和

不少腹腔肿瘤初期就是明显的腹部症状，如果CT、彩超不能确定，内科不能缓解就需要手术探查。单个肿瘤可以手术、放疗，而肿瘤多分布、扩散转移、与周围粘连、易复发时需要化疗。如果缺乏中医扶正，后续治疗或难以持续。

何大爷的特点是：70岁患淋巴瘤，淋巴结广泛而无法放疗和手术；单纯化疗很难承受或致身体越来越虚，以及心肝肾和胃肠损伤。化疗导致的并发症或致吃不下、睡不好，既往的慢支炎、心脑血管病在化疗时或诱发加重；腹腔多个肿瘤融合、大量腹水即是病情凶险的表现，手术不干净包块唯有标准治疗，属中医“本虚标实”证；体虚不足的虚证与肿瘤大包块的实际证错综交织，很难平衡化疗的强度与体质的耐受性，过度化疗加中药理想方案但难度大。建议：首先降低肿瘤高负荷危险，再谋求长期生存；减量化疗、抽掉腹水“标本”之急；中医健脾利水以消腹水，补益肝肾而强骨髓。如此扶正祛邪，何大爷的病情或有稳定的机会。

CZBANK 浙商银行 灵活可转让 稳健赢未来：365天型5.02%... ^{广告}						
理财子单元简称	理财子单元代码	业绩比较基准	起点金额	认购期	风险等级	
大众客户 永乐1号理财	永乐1号182天型	AC3425	5.00%	新客户专属款1万元起，上限2000万元	11月15日-11月21日	低风险
	永乐1号99天型	AB4075	4.87%		11月15日-11月18日	
		AB4076			11月19日-11月21日	
	永乐1号182天型	AC3426	4.90%	1万元起 上限2000万元	11月15日-11月18日	
客户理财 永乐2号高净值	永乐1号365天型	AD2412	5.00%		11月19日-11月21日	较低风险
		AD2413			11月15日-11月18日	
	永乐2号182天型	BC3528	5.05%	新客户专属款5万元起，上限5000万元	11月15日-11月21日	
	永乐2号99天型	BB4083	4.90%		11月15日-11月18日	
行客理财 永乐5号私行	永乐2号182天型	BC3526	4.93%	高净值款 5万元起 上限5000万元	11月19日-11月21日	较低风险
	永乐2号365天型	BD2377	5.02%		11月15日-11月18日	
	永乐5号182天型	DC3140	4.97%	私行感恩九点款 100万元起 上限1亿元	11月19日-11月21日	
	永乐5号365天型	DD2153	5.05%		11月15日-11月18日	
	DD2154			11月19日-11月21日		

浙商银行个人借记卡客户通过我行网上银行、手机银行、ATM等所有电子渠道跨行转账手续费全免！我行理财产品可转让，可入增资金池！截至目前，浙商银行所有已到期理财产品均实现预期收益。测算年化收益率以及过往业绩，不代表浙商银行对产品未来收益的承诺或保证。详情请点击理财子单元代码查看产品说明书。理财非存款，产品有风险，投资须谨慎。

营业部	成都市锦江区永安路299号A座浙商银行1楼	028-85512792	总行支行	成都市龙泉驿区星光东路418号浙商银行	028-65651737
武侯支行	成都市武侯区洗面桥街39号浙商银行	028-87015711	郫县支行	成都市郫县都景镇杜鹃路5号浙商银行	028-87913113
双流支行	成都市双流区东升金河路1799号浙商银行	028-85834565	乐山分行	乐山市中区柏堰中街33号浙商银行	0833-2370680
金牛支行	成都市金牛区花牌坊北168号浙商银行	028-65302811	凉山分行	凉山州西昌市三岔口南路101号	0834-2175862
人南支行	成都市武侯区人民南路4946号附1号浙商银行	028-61158030	青年支行	成都市青羊区光华北三路98号(光华中心C座)	028-62630017
锦江支行	成都市锦江区东大街20号附2-3号浙商银行	028-86536968	自贸支行	成都市天府新区益州大道1999号银泰城9楼1单元	028-86057920