



身体的异样出现在我抵达卡塔尔之后最累的一天。

由于媒体班车提前开走,我又阴差阳错地落下现金和信用卡,眼看着比赛时间临近,只能选择免费的交通工具地铁和短驳车赶往喀麦隆与瑞士的比赛地。

经历了地铁空调的冷、出地铁后阳光照射的热、短驳车空调的冷、下车后阳光照射的热之后,我步行三公里,找到阿尔贾努布球场的媒体入口,还算顺利地进了场。最后喀麦隆0比1输了球,巴索戈没出场,但我和几个中国记者赛后在混采区等到了他并完成了采访。

在拍摄短视频、录制出镜视频、撰写报纸稿件的匆忙中,我又错过了从阿尔贾努布前往974球场的班车,差一点赶不上葡萄牙对阵加纳的比赛。在一名同行的帮助下,我们一起打车前往974球场,迟到了70分钟,依然见证了包括C罗点球进球在内的全部五粒进球。后来在混采区现场新闻官默许的情况下,我拍到了C罗全程被记者求合影的画面。

当天回到公寓只觉得骨头散架了,我没有多想。一觉醒来,浑身肌肉酸痛,我依然没多

特派记者 丁梦婕 发自卡塔尔多哈

从“阳过”到“阳康”,我让自己不要慌

想,这种类似练完帕梅拉后乳酸堆积的感觉,甚至给了我一种要瘦了的错觉。后来回想,这应该是出现症状的第一天。

当天晚上,我开始浑身发烫,伴随着畏寒的症状,此时我依然不知道自己怎么了,毕竟有记忆以来就很少生病,印象中上一次发烧还是在2000年的某一天,上一次感冒也是三年前的事了。在洗完热水澡之后,我感到情况略有好转,但畏寒症状持续并开始头痛,我吞了一粒布洛芬缓释胶囊,昏昏沉沉地睡去了。

第二天(11月25日),我起床准备前往媒体中心打印阿根廷与墨西哥的门票时,依然感觉浑身酸痛和发烫,还伴有头晕,经国内一名好友的提醒,才知道这是发烧,便取消了当天的所有工作计划。不需要抗原确认,我相信自己一定是中招了,立即给另一个朋友发消息:“我中了哎。”她以为我买了体彩,关切地

问:“中了多少钱?”

当天下午,在第二次服用布洛芬缓释胶囊后,我除了吃饭、大量喝水,就是睡觉,其间没有把其他药物作为第一选择,而是补充维生素,以新鲜水果如橙子、西瓜为主,外加综合维生素片、维生素C泡腾片和维生素D3,差不多半天退了烧。这一天完全用来休息,让我自抵达以来第一次有了吃饱饭、睡饱觉的感觉,身上所有的不适症状都消失了。

这时,朋友反应过来:“你是说你阳了?”已退烧的我激动地说:“我好像满血复活了!”没想到,是我小看了病毒,更大的考验在后头。从第三天开始,喉咙疼、鼻塞、流涕、口苦等状况相继出现,好在味觉、嗅觉始终都在,一家中餐厅的排骨玉米汤咸味让我终身难忘。同样终身难忘的还有咽口水时像吞刀片的痛苦、半夜躺下就鼻塞无法自主呼吸的痛苦、录制视频时气息不稳重来十多遍

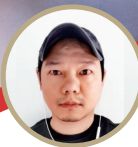
的痛苦、写稿时手指无力思维紊乱的痛苦……

这种折磨持续了差不多三天,但身体上的不适并不难熬,反而是在心情焦虑时,如时而担心影响室友、时而担心病情加重难以自愈、

时而担心错过重要比赛、时而担心无法顺利回国,身体上的不适感才会加重。从第六天开始,我的喉咙终于从痛转为痒了,虽然总是忍不住咳嗽,但感觉有了活力。第七天,即12月1日一早,抗原T处显示的是几乎很难发现的一条杠,证实了我之前的猜测。当晚再测,抗原试剂上已是一条杠。

根据亲身经历,以下几条建议仅供参考:当你发现自己中招时,不要慌张,任何焦虑、害怕等负面情绪都会影响身体自愈的进度,吃饭、睡觉、喝水、补充营养很重要;不要乱吃药,如果发烧难扛,就根据自身实际情况服用退烧药;如果喉咙痛到难扛,就把新鲜水果作为第一选择;如果咳嗽难扛,可选择止咳糖浆等;补充益生菌很重要,病毒入侵身体后或是服用药物后,都可能导致肠胃系统紊乱从而影响新陈代谢,益生菌可以帮助调整肠胃菌群。

梦享卡塔尔
Qatar 2022



足球评论员
陈敏

谁才是足球界“不懂球的胖子”

日本输给哥斯达黎加的第三天,有个留学生问我:你们的主教练进去了,可是为什么你们那么凶地来骂我们的主教练呢?

我不知道该怎么回答,或许这个半中国通本来也不需要我回答,但的确是丢来一个尴尬的问题:我们有资格去批评甚至责骂森保一、弗里克、蒂特、桑托斯么?

足球是个情绪宣泄的场域,球迷习惯了责骂发挥不好的教练和球员,更多是在职业赛事中,被批评者的身份是俱乐部的雇员。但凡你买过俱乐部的产品、看过球队的比赛,哪怕是讨论过他们的议题(正如责骂本身就是一种极端性讨论),都属于给职业俱乐部带去现金流或者流量,有贡献就有这个资格去做负面评述。

但国家队则就另说了。

足球跨越国界,热爱也可以跨越国界,但国家队的职责则是被国界锁定的,作为提升国家荣誉感的赛事,森保一、弗里克、蒂特、桑托斯这些教头只要对国民负责即可,在“各回各

家,各找各妈”的场域中,日本人、德国人、巴西人、葡萄牙人怎么责骂自己的教练都可以,中国球迷和媒体再去落井下石就显得名不正且言不顺了,毕竟你很难对那些国家队做什么贡献。

我们的中国男足在亚洲处于三流水平,以地缘为由蹭日本队的“与有荣焉”已是一种尴尬,再以“你骂得,我怎骂不得”的说法就更是失了自重,国家竞技体育毕竟还是一个从实力地位出发的领域。你在玩“国足也能平澳大利亚、沙特”梗和“亚洲之光”们套近乎的时候,最好也不要忘了那个1比3输给越南队的春节,得知自己的斤两,再考虑发什么声音。

2016年里约奥运会上,刘国梁被一位不认识他的网友在网上吐槽:“中国队后面坐着的胖子是谁?看样子整场就他不懂桌球。”这句评论当时一经曝光就在网上炸开了锅,被网友们反击“这个胖子用公交卡都能把你打哭”。森保一、弗里克、蒂特、桑托斯的同胞们看着一些中国球迷和媒体,或许也是这个感受。那些觉得理所当然骂的中国球迷和媒体,是否意识到,自己已经成为曾经被睥睨的样子。



申花女足主帅
叶志竞

看世界杯学习目标追上水庆霞

世界杯是顶级足球盛会,今年卡塔尔举办的更是用由重金打造、科技化程度最高的一届,不仅可以通过比赛感受这个国家的文化,同时能让我们这样从事足球行业工作的人欣赏到高水平的比赛,从而获得更好学习机会。

我是从1998年法国世界杯开始关注这项赛事的。那时候关注世界杯是因为自己本身就是一名足球运动员,最初的目的就是学习足球发达国家运动员的技术动作,如何更好运用和理解球场上位置职责。看世界杯是那个时期的中国足球运动员最直接的学习方式,再加上球员们帅气的颜值,更是能够吸引身边很多像我一样的女性朋友一起观看,到后面则是学习他们的整体战术与整体流行趋势。当时,西班牙队的传控球打法是印象比较好的一种风格,另一种是巴西队的桑巴足球风格。

我平时喜欢看英超,喜欢切尔西队。这届世界杯各支传统强队都具备夺冠的能力,相较之下我欣赏巴西队,虽然他们四分之一的决赛中已经在点球大战中遗憾地被克罗地亚淘汰。在目前的四强球队中我应该更看好的是法国队,现代足球

的特点就是攻守转换快,法国队的进攻有多名有特点的球员:吉鲁、姆巴佩、登贝莱等都是当今足坛不可多得的进攻线组合,法国队的主教练德尚也充分地利用好了这三名球员的特点,来自曼联的中后卫瓦拉内也是我非常欣赏的一名球员。所以法国队的三条线都比较均衡,主教练德尚也非常了解这些球员的性格及特点,极好地运用到了技战术中,并且务实有效。

我曾经师从现罗马队主教练“狂人”穆里尼奥。穆里尼奥一再强调:一支球队、一个球员的成功,都离不开强大的教练团队。足球是一个集体项目,关键就要发挥团队里每个人的作用,而在这个过程中,主教练要有领导力。

我现在的目标是能成为师姐水庆霞那样的教练。我也希望自己通过这次世界杯能学习到世界先进水平教练的执教理念,在已经结束的比赛中,很多名教练的执教能力给我留下了非常深的印象,或许还能从他们身上学到些失败的经验。

一千零一夜·III