

“世界杯是不变梦想，找回信心是最大挑战”

国足新帅邵佳一首次公开亮相

1月4日，中国国家男子足球队主教练媒体见面会在广东肇庆举行。担任国足新任主帅以来，一直远离公众视线的邵佳一正式亮相。在当前中国足球低谷期，邵佳一没有回避世界杯这一终极目标，而是将“找回信心”置于首位。 实习生 范煜晗 扬子晚报/紫牛新闻记者 黄啟元



1月4日，国足主教练邵佳一在媒体见面会现场 新华社记者 邓华 摄

邵佳一回忆了获悉自己成为国足主帅那一刻的心情：“激动，但也紧张。成为国家队主帅只是梦想的第一步，而带领中国国家队展现出让球迷满意的拼搏精神，打出好成绩，进军世界杯，这才是我和我的团队的目标和真正的梦想。”

球员时期代表国足参加了2002年世界杯的邵佳一，即将以国足主帅身份去冲击世界杯，激动的心情一如既往。“我是领着国家补助踢球长大的，所以感受格外深。任何国家的球员和教练都一样，都以打进世界杯为最高梦想。”邵佳一很清楚“国足目前面临的环境和困难”，“所以我们要踏踏实实，一步一个脚印，夯实国家队的基础，为中国足球拼尽全力。”邵佳一承认自己是“年轻教练”，“所以我也要始终不断地学习，丰富自己。”

在邵佳一看来，“找回信心”也是执教国家队所面临的巨大挑战。

“我是有信心的。就像2012年我刚回国安的时候就坚信，很多队员具备了打五大联赛的能力。这绝不是‘敷衍’，而是我真实的想法。今天也一样，我认为很多队员具备去欧洲踢球的能力。”对于打进世界杯的“信心”，邵佳一表示，“这是每一个国家队主教练的目标。不能说一定打进世界杯，但这是团队毋庸置疑的目标，我们要为之拼尽全力。”

根据计划，国足于1月4日至27日先后在广东省肇庆市和阿联酋迪拜组织集训。他强调：“国家队没有任何一场比赛可以轻松应对，国家队每一场比赛都非常重要，我不想用决赛来比喻，但我看来每一场比赛都是生死战，关乎球迷对我们的期待和未来的走势。”

在1月1日公布的国足集训26人大名单中，有11名30+球员，很多本是国脚或国家队重点考察对象的年轻球员正在沙特备战U23亚洲杯。对这“新老交替”的问题，邵佳一的观点是“以联赛为准”。

“U23的队员都在国家队的大序列当中，此次入选的队员也都符合国家队要求。新老交替很正常，但不能为了新老交替而交替。C罗40岁还能进球，梅西35岁赢了世界杯，而姆巴佩是18岁赢世界杯。所以，选人的标准就是‘联赛的发挥’。”

邵佳一强调：“我不看年轻年长，看重的是队员在比赛中的表现和团队里的作用。”李扬、闫炳良、吕焯毅等首次入选国家队的新人，都是用联赛中稳定出色的发挥赢得了机会。“而且国家队选人的标准一定是开放的，动态的。联赛的发挥是最重要的考量。”

相关新闻

U23亚洲杯中国队23人名单公布

扬子晚报讯(记者 黄啟元)1月4日，中国足协公布中国队U23亚洲杯23人参赛名单，王钰栋、蒯纪闻领衔，拜合拉木、向余望、胡荷韬在列，留洋小将王博豪入选。名单出台的同时，球员球衣号码也已确认，其中王钰栋将身披象征进攻核心的10号球衣。

中国队23人名单如下：
门将：栾毅(石家庄功夫)、霍深坪(浙江)、李昊(青岛西海岸)

后卫：胡荷韬(成都蓉城)、贺一然(长春亚泰)、吾米提江·玉苏普(上海海港)、刘浩帆(浙江)、彭啸(山东泰山)、鲍世蒙(苏州东吴)、张瑗晖(浙江)、杨希(青岛西海岸)

中场：徐彬(青岛西海岸)、王博豪(荷兰邓白什)、杨皓宇(上海申花)、鲍盛鑫(浙江)、陈泽仕(山东泰山)、李镇全(重庆铜梁龙)

前锋：向余望(重庆铜梁龙)、木塔力甫·依明卡日(青岛西海岸)、拜合拉木·阿卜杜外力(深圳新鹏城)、王钰栋(浙江)、蒯纪闻(上海海港)、毛伟杰(大连英博)。

按照赛程，中国队将于1月8日对阵伊拉克队，11日迎战澳大利亚队，14日对阵泰国队。



福彩“双色球”(第2026002期)

红色球号码:1 5 7 18 30 32
蓝色球号码:2

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	12注	6797096元
二等奖	119注	226524元
三等奖	1392注	3000元

本期销售额377330734元。

福彩“15选5”(第2026004期)

中奖号码:5 7 10 11 13

奖等	中奖注数	每注金额
特别奖	0注	0元
一等奖	35注	5857元
二等奖	3100注	10元

本期销售额567366元。

福彩3D(第2026004期)

中奖号码:0 1 9

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	2549注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	2672注	173元
1D	598注	10元
2D	90注	104元

本期销售额4426446元。

体彩“7位数”(第26003期)

中奖号码:3 2 7 9 6 2 6

奖等	本地中奖注数	每注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	1注	19362元
二等奖	18注	2151元

体彩“排列3”(第26004期)

中奖号码:8 7 8

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1070注	1040元
组选3	1569注	346元
组选6	0注	173元

体彩“排列5”(第26004期)

中奖号码:8 7 8 8 2

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	33注	100000元

体彩“7星彩”(第26002期)

中奖号码:3 4 5 5 9 8 + 9

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	1注	5000000元
二等奖	4注	78075元
三等奖	38注	3000元

福彩“刮刮乐”

2026年1月3日江苏中奖注数248484注,中奖金额9234471元。

福彩“快乐8”(第2026004期)

中奖号码:4 5 9 13 16 21 23 24 32 35 37 38 45 50 52 54 55 62 63 64

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)

南京易可中医门诊

诊疗范围:中医(颈肩腰腿痛)
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广[2025]第01-10-3201-0013号(广告)

奥运冠军管晨辰跨界出演科学健身主题短剧

近日,东京奥运会体操平衡木冠军管晨辰跨界演艺圈,加盟国内首部科学健身主题古装短剧《手握减脂秘籍,古人被我卷哭了》引发热议。该剧定档2026年1月9日全平台上线,目前已有1.5万人完成预约。

据悉,该剧由国家体育总局群众体育司指导,国家体育总局体育科学研究所、半月谈文化传媒中心等联合出品,是响应“跟着微短剧去运动”创作计划的创新实践。

剧情以“穿越+健身”为核心

设定,讲述现代健身教练魂穿古代后,用科学健身知识帮助他人逆袭的故事,全剧60集,每集融入运动原理与营养常识,所有健身动作均经专家审核把关。除管晨辰外,武术世界冠军毛亚琪也加盟该剧。

管晨辰于2021年东京奥运会凭借平衡木金牌及“袋鼠摇”动作爆红,2022年9月选择退役后保送浙江大学深造。此次其跨界尝试被解读为延续奥运精神、探索多元人生的表现。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠

镇痛泵止不住的腰痛,中医“治筋”解难题

“金陵神指”专看CT拍不出的颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛的诊断和治疗,往往都很依赖CT等现代影像学,但是有一些疼痛却是片子无法显示的,如腰三横突综合征等。而在南京,就有这样一位医生,坚持“疑难必手诊”,专看CT拍不出的颈肩腰腿痛。他就是有着“金陵神指”之称,全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任。

腰腿痛,镇痛泵止不住

80多岁的郝爷爷腰痛多年,偶尔加重针灸、推拿就能好转。最近1年多,不仅腿部麻木、无力,睡觉无法翻身,起卧都成问题,日常就靠轮椅出行,上下楼都需要子女架着。9个多月前,在上海花了20

多万装了镇痛泵,但是没想到疼麻、无力还是止不住。最近,子女经过多方打听带着他来到了南京“谭氏筋骨”。

沈主任手诊检查发现,老人腰部肌肉发紧,存在大量“硬结”,腰三部位疼痛明显,是典型的腰三横突综合征,关键是“治筋”。果然高频电火花“治筋”三次后,老人腰部疼痛减轻,一段时间后他扔掉了轮椅,可以自己行走。

中医“治筋”,一“针”破局

沈主任表示,镇痛泵、传统的针灸、推拿、针刀、封闭,甚至微创、手术都束手无策,或者名医却“求医无门”,最后却被高频电火花这

根小小的银针所解决。破局的核心在于此“针”非彼“针”,其特长主要是“治深筋”。

沈主任强调,传统中医认为“骨正筋柔,气血自流”,也就是说说筋的问题解决了,颈肩腰腿腿问题也就迎刃而解。针灸、推拿等对疾病早期处于“浅筋”阶段时有一定效果,当疾病反复发作伤了“深筋”,传统疗法便卡壳了。手术则会在原有的“筋伤”上增加新的疤痕粘连,导致旧伤未愈又添新伤。高频电火花可以穿透深层筋结,突破粘连的软组织,营养神经根,直接作用于病灶部位,达到“深筋治透”的目的。

手诊破案,CT拍不出来的颈肩腰腿痛

沈主任表示,腰三横突综合征、臀上枝神经、髂前肌黄韧带、终板等难以诊断或难以找准治疗位置的“筋伤”问题,需要有经验的医生通过触诊等传统中医手法进行查体确诊,查漏补缺。

手诊绝活和中医“治筋”,让颈肩腰腿痛不仅“诊得准”,而且“治得透”,13年间帮助了众多颈肩腰腿痛患者,成为南京新的“治筋”高地。现在,每周三上午,南京“谭氏筋骨”都会指定专家医生为疑难颈肩腰腿痛患者答疑解惑。

通讯员 赵雷