



唐尧东 晚报记者 白韬 图

# 第一次,不只是用来记忆

## 征战亚冠成为中超史上最差 建业需要总结哪些经验和教训?

### 成绩:史上中超最差

中超球队在亚冠联赛上战绩不佳原本就是一种“正常情况”,不过由于小组4支队伍中往往会有“鱼腩部队”,所以小组垫底的次数并不多,此前也只有2007年的上海申花和2009年北京国安有过这种成绩。

即便如此,京、沪两队在小组赛中也都曾经取得过胜利。而此次建业队却是6场比赛中仅仅收获了三个球,收获了三个平局,尤其是在和公认的最弱球队新加坡军团的交锋中仅仅是1平1负,确实是“史上最差”。

虽然难堪,但从俱乐部到球队大可不必因此背上沉重的十字架,相比之前参加过亚冠的中超队伍,无论是在顶级联赛中待的时间、球队的实力、板凳深度、国际比赛的经验等各方面,建业队都无法相提并论。征战亚冠之前,建业队绝大多数队员的国际比赛经验都几乎为零,最终取得这样的成绩也是在情理之中,只是需要用这个“史上最差”来时时常让自己警醒,方才能够继续前行。

### 软肋:经验非常缺乏

比赛前,俱乐部副董事长杨楠曾经表示:“比起其他对手,只有我们是第一次参加亚冠联赛,经验是最少的。”由于和新加坡军团分在一个小组,使得外界对于建业队也普遍持乐观态度,这个说法并没有太被重视,而现在再回顾整个征战历程,除却自身实力之外,建业队确实是在经验上吃了大亏。

且不说日、韩两强,单从和新加坡军团的交锋看,建业队的软肋便十分明显。军团自恃实力不够,便给了自己准确的定位:从建业队身上拿分。双方首回合,军团坚决“老虎不出洞”,成功拿到一分,并给人留下了“完全没有反击能力”的印象。即便是没有如愿战胜对手,但建业队更多地将其归结为运气使然。然而再度交锋时,对方一改之前的疲软,通过两个定位球取得胜利。

并不能否认建业队的进取心,在客场逼平大阪钢巴之后,球队高调将对水原三星的目标调整为“取胜”,然而在经过了半场的攻防之后,建业队已经是有心无力,最终完败。

回头总结,如果在新加坡军团的比赛中有更多的耐心,对对手的战术有更充分的估计,在同水原三星的比赛时能更明确自己的位置,坚决地打防守反击,结果也许会好得多,至少悬念不至于早早消失。

### 瓶颈:双线作战能力

和其他中超球队一样,建业队双线作战能力亟待加强。

主教练唐尧东曾经不止一次说过:“平均四天一场比赛的频率,对队员的消耗特别大,体能严重透支。”

这确实是客观存在的困难,但却不能当作一个借口。

事实上,无论是新加坡军团,还是日、韩两强,在同建业队交手时国内联赛都已经开

赛,而建业队真正进入双线作战的情况,已经是第三轮主场同水原三星的比赛后,这时亚冠小组赛已经赛程过半。

放眼世界足坛,任何一支强队,都要面临双线、乃至三线作战的压力,只要建业队还有成为强队的追求,就绕不开这样的问题。如此一来,就必须在增加板凳厚度,提高训练质量、调整队员状态、挖掘球队潜力等多方面下大力气。能够尽快突破这个瓶颈,建业队跻身强队行列的步伐就会大大增加。

### 收获:见识日韩足球

在谈到亚冠经历最大的收获时,唐尧东说:“队员体验到了亚洲一流球队的实力,得到了锻炼。在传球质量这些细节上,我们和对手有明显差距。”

而从积极的一面看,通过这样的交锋,让队员们更深切地体会到了同强队的差距,更真实地明白自己的差距。其实对建业队来讲,能和水原三星、大阪钢巴这样的亚洲一流强队真刀真枪地对抗,原本就是一种非常难得的机会。

认真从这种交锋中吸取经验教训,汲取营养,对建业队的未来大有裨益。

更难能可贵的是,最后一场比赛,在出线无望的情况下,建业队依然毫不放弃,在补时阶段打进扳平一球,用行动捍卫了尊严。这种态度,也让人看到了建业未来的希望。

## 博大男性健康大讲堂

专家技术支持: 郑州博大泌尿外科医院、郑州博大男科研究院、北京大学医学部、北京大学人民医院男科中心  
河南省首条男性生殖健康咨询专线: 400-8830-120  
中原男性健康网免费网络咨询: www.bdmn99999.com

### 特邀专家

王建功 教授, 主任医师, 硕士研究生导师 郑州博大泌尿外科医院业务院长



我省微创泌尿外科的开创者, 原解放军153医院泌尿外科主任, 在其40余年的临床实践中积累了丰富的诊疗经验, 曾赴日本、加拿大等国知名大学访问并担任客座教授, 在国际、国家级专业学术刊物上发表论文近百篇, 并首批被录入中国名医大辞典。擅长治疗前列腺炎、前列腺增生(肥大)、男性功能障碍及泌尿系感染等泌尿男科疾病。

为了更好地服务广大男性读者朋友, 由郑州晚报健康部主办的《男性健康大讲堂》正式开通, 本栏目由郑州博大泌尿外科医院提供专家、技术方面的支持, 并定期邀请北京、上海等地的全国知名泌尿外科专家为读者朋友答疑解惑。如果男性朋友有任何生殖健康方面的困惑于烦恼, 都可以通过电话或网络与我们联系, 您将得到权威泌尿男科专家全方位的解答和帮助。在每期的《男性健康大讲堂》专栏中我们将选取读者提出的问题由专家进行全面、深度解答, 并定期刊发经典案例分析, 敬请关注。

### “五一”小长假, 前列腺也怕“节日综合症”

据王建功教授介绍, “近年来前列腺疾病也成为典型的“节日病”, 从往年情况来看, 但凡春节长假后、清明节后、五一和十一假期后, 前列腺门诊都会迎来一个短暂的就医小高峰。”

王建功教授指出: 所谓“前列腺节日综合症”是指每到节日, 特别是元旦、春节长假过后, 前列腺疾病门诊量就急剧增加。其实, 这是因为节日期间频繁过度饮酒、长时间久坐打麻将和上网、晚睡等现象增多, 生活不规律诱发了前列腺疾病发作。

五一假期将至, 王建功教授特别提醒: 前列腺疾病的发生与患者的不良生活习惯紧密相关, 在假期里节制自身行为, 方能避免前列腺再次受伤。

### 六项注意避免前列腺节日发病

一、少喝酒。酒对前列腺疾病有很强的诱发作用, 尽量少喝或不喝酒, 尤其是正在治疗中的病人。如有非喝不可的情况, 可少量喝些啤酒, 但白酒坚决不能喝。什么“宁伤身体不伤感情”之类的话, 我认为还是不要听为好, 因为有病时, 您才是最痛苦的。

二、少吃辣。别吃辣椒之类的辛辣食物, 川菜免上, “麻辣饱口福, 下边遭罪大”。也不可吃太多的油脂大肉, 肥腻大餐。饮食要清淡, 多吃蔬菜和水果, 多吃木耳、蘑菇等菌类, 吃些粗粮食物, 保持大便通畅。

三、不久坐。节日休息, 三五亲朋, 麻将打上, 尽兴鏖战, 实乃快事。但切勿死坐不起, 一坐就是4个钟头, 而应1个多小时就起来走一走, 活动活动。

四、勿憋尿。多喝水, 多排尿, 麻烦吗? 麻烦, 但有利于健康。切忌憋尿不撒, 或因天气太冷, 半夜不愿起身; 或因怕尿路不畅, 而少喝水, 减少排尿次数而憋尿, 都容易诱发前列腺疾病。

五、勿着凉。“病从凉上起”, 这句话对前列腺疾病来讲最为贴切, 从中医角度讲, 肾主凉, 而前列腺属肾, 故千万不可着凉, 尤其是脚底下。

六、规律生活。不可彻夜打牌, 看通宵电影。对分居两地或者平时因工作紧张难以团聚的夫妇, 春节长假无疑是性生活的“活跃期”。但是, 如果性生活过频, 会使前列腺和盆腔充血, 导致男性前列腺炎症状加重或急性发作。

## 患了颈椎病 腰肌劳损 骨关节炎

### ——用周林频谱保健治疗仪试试看

周林频谱保健治疗仪主要以照射的方式直接作用于人体, 实现对疾病的治疗预防。具有促进血液循环、改善血液流变性、促进新陈代谢、改善神经系统功能、提高机体免疫能力的作用。对多种骨关节病、颈椎病、支气管炎、支气管哮喘、慢性胃炎、带状疱疹等具有良好的效果。

周林公司科研部门近期推出的101C型多功能周林频谱保健治疗仪, 精致美观, 疗效确切; 立架式升降结构可随意调节升降, 家庭操作极为简便, 自动定时, 强弱两档, 自动恒温、断电、超高温保护, 已成为周林频谱大家族中的优秀产品。



京药监械(准)字2005第2260763号

请在医生指导下使用 京医械广审(文)第2009110346号

101C型周林频谱保健治疗仪操作十分简便, 只需照射患处和穴位就行, 每次每个部位照射20~30分钟, 距离以皮肤感觉温热为宜。

使用周林频谱保健治疗仪, 治疗保健在家里, 无论送礼还是自用, 便捷有效、经济实惠。

患了腰肌劳损, 用周林频谱保健治疗仪试试看!

**周林频谱仪主要适用于: 骨关节病、颈椎病、支气管炎、支气管哮喘、慢性胃炎、带状疱疹、妇科等常见疾病的治疗和辅助治疗。**

以旧换新: 老用户凭频谱仪可折价200元换购疗效更好的101C新型频谱仪。

免费清洗: 对您家中的旧频谱仪可享受免费清洗维修。

免费送货: 老用户购新型频谱仪可享受免费送货、免费试用。

周林频谱仪专卖店 电话: 0371-65713079  
地址: 经五路15号附18号(与红专路交叉口向北30米路东)

特约经销地址: 仝禧堂新华大药房金水路54号; 仝禧堂德化街总店; 仝禧堂中原路药房; 新通桥新特药店; 老百姓大药房大石桥店; 老百姓健康路店; 建业路与商城路交叉口建一大药房; 经二路与金水路交叉口复生堂药店; 河南大药房五院东临;