



埃及足协申诉,主裁社媒遭围攻

主裁赛后表示自己的判断是非常公平的,埃及主帅:球队是“不公”的受害者

7月8日,阿根廷3比2逆转战胜埃及,晋级8强,但这场比赛也成为近期争议最大的一场比赛,阿根廷被质疑多次犯规却没拿黄牌,而埃及队却拿了数张黄牌及一张红牌。本场比赛主裁法国弗朗索瓦·莱特西耶面临质疑。

赛后,弗朗索瓦·莱特西耶回应称,当天比赛引发了很多讨论,自己也看到了很多反馈,但足球建立在激情之上,人们看比赛有很多不同的观点,自己也是当下做出的决定,自己的判断是非常公平的。

由于比赛中的争议判罚,弗朗索瓦·莱特西耶的个人社交账号收到大量埃及球迷和中立球迷的批评,目前账号已经关闭,主页无法打开。截至关闭前,他的评论区收到接近40000条留言。社交媒体上,有球迷评论:我不是埃及球迷,希望阿根廷赢,但赢要赢得体面,不能让裁判厚此薄彼。

7月8日,埃及队主帅霍萨姆·哈桑在赛后表示,他的球队是“不公”的受害者,并暗示国际足联希望梅西能“留在赛场上”。

随后,埃及足协发出声明,称已就世界杯埃及对阵阿根廷比赛中出现的争议判罚,向国际足联正式提出申诉。埃及足协在声明中指出:“该法国籍主裁判在比赛中犯下了极其严重的执法错误,并存在明显的双重标准,这直接导致了埃及国家队输掉比赛并从本届世界杯中黯然出局。”埃及足协要求,对包括视频助理裁判(VAR)在内的整个裁判组展开彻底调查,并将该主裁判及整个裁判组全员逐出本届世界杯。

主帅霍萨姆·哈桑称:“我们看起来比卫冕冠军表现得更好,方方面面都更好,但比赛结果受到了球场内外部因素和场外外部因素的影响。也许他们想让世界冠军留在比赛中。也许他们想让梅西留在赛场上。”哈桑表示:“我们没有看到尊重或公平竞赛。一粒点球被取消了,VAR甚至没有介入核查,而我们的第二个进球由于某种原因被判定无效,这太离谱了。我想说声‘运气不佳’,但我们受到了不公平的待遇,这是一次不公。”哈桑在比赛结束时与莱泰西耶发生了口角,他表示自己指控这位裁判“心中有鬼”。“我对裁判说的是,‘这不公平’,”哈桑说,“我说也许他心中有疤,或者有什么东西要隐藏。如果一个人试图隐藏什么,他们往往会弄巧成拙。”

埃及前锋穆斯塔法·齐科表示,眼睁睁看着胜利溜走令人难以接受。埃及门将穆斯塔法·舒比尔表示,他为球队拼到最后一刻的精神感到骄傲。“当然,最后10分钟我们所有人都有一些失误,”他说,“但归根结底,我们面对的是世界冠军。”

埃及总统府社媒发文:“塞西总统感谢国家队足球英雄们的出色表现,以及你们在埃及足球历史上取得的空前成就。我们为你们和你们的成就感到骄傲。”

(环球时报、央视、封面新闻)



7月7日,主裁判弗朗索瓦·勒泰西耶(中)在比赛中向埃及队球员马尔万·阿提亚(右二)出示黄牌。图/新华社

C 罗的分段睡眠法普通人能否模仿学习

医生:上班族、学生不可盲目跟风;固定入睡时间、起床时间等值得借鉴

最近C罗专属分段睡眠法全网走红,不少球迷、健身爱好者跟风模仿:拆分全天睡眠、多次90分钟小憩、卧室加装信号屏蔽、睡前彻底隔绝电子屏幕。大家都想复刻他41岁生理年龄仅28.9岁的状态。湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹介绍,和此前爆火的“哈兰德超高热量食谱”一样,这套睡眠方案看着效果惊人,但从睡眠医学角度看,普通人不可盲目照搬或模仿。

C罗采用运动睡眠专家定制的R90



熬夜看球要注意休息。图/AI制图

多相分段睡眠模式,核心逻辑是人体完整睡眠周期约90分钟,完整走完浅睡、深睡、快速眼动阶段,修复效率高。高强度赛程期,他一天分5次睡眠,每次90分钟,全天总睡眠7.5小时;卧室配备遮光、恒温、电磁屏蔽设备,睡前两小时杜绝手机蓝光,配合冥想、拉伸放松神经。

这套作息能维持他低体脂、快速肌肉修复,根源在于专属配套体系——每日数小时高强度专业训练、百万级年度身体养护投入、专职睡眠/营养团队实时监测、高压氧舱、冷冻理疗等恢复手段兜底。高强度运动带来巨大身体消耗,多段睡眠刚好匹配他的疲劳修复需求,属于专为顶级职业运动员定制的个性化方案。

如果普通上班族、学生跟风拆分睡眠,白天多次补觉,可能导致越睡越累、夜里失眠,主要危害有三点:

首先,昼夜节律彻底紊乱,诱发慢性失眠。人类进化形成夜间连续单相睡眠的生理本能,白天碎片化小憩会抑制夜间褪黑素分泌。白天多次长时间补觉,可能导致夜间入睡困难、睡眠变浅,长期陷入“白天犯困猛睡、夜里辗转难眠”的恶性循环,极易发展成慢性失眠、睡眠时相紊乱障碍。

其次,深睡眠、记忆修复严重不足。深睡眠负责分泌生长激素、修复脏器;快速眼动睡眠承担记忆巩固、情绪调节。碎片化分段睡眠很难进入完整深度睡眠周期,长期会出现记忆力下滑、注意力涣散、情绪易怒焦虑,学生学习效率、职场人工作能力明显下降。

再次,代谢、心血管负担加重。长期

作息紊乱会扰乱皮质醇、胰岛素节律,升高血糖、血脂波动风险;频繁昼夜颠倒,增加高血压、心慌、神经衰弱概率。青少年模仿还会阻碍生长激素正常分泌,影响身体发育。

另外,C罗屏蔽电子设备、恒温隔音卧室的睡眠环境,普通人很难复刻,居家环境光线、噪声、电磁干扰会直接破坏分段睡眠的修复效果,只学形式、不具备配套条件,只会适得其反。

虽然C罗的分段睡眠法不可照搬,但他有很多值得普通人借鉴的睡眠好习惯:固定作息——每日固定入睡时间、起床时间,周末不熬夜补觉,稳住生物钟;睡前戒蓝光——睡前1小时放下手机、电脑,蓝光会大幅抑制褪黑素;优化睡眠环境——卧室遮光、降噪、温度控制在22-26℃,不把手手机带上床;适度短午休——中午12:30-14:00之间可小憩20-30分钟,不超过40分钟,避免影响夜间睡眠。

陈金虹介绍,成年人健康睡眠标准为每晚7-9小时连续睡眠,这是世卫组织与国内睡眠医学统一推荐方案。C罗的分段睡眠,如同哈兰德每日6000大卡特殊食谱,仅适用于高强度、专业监测下的职业运动员,大众的工作强度、运动强度、代谢水平与之天差地别,不存在复制价值。

若存在入睡困难、多梦易醒、日间持续疲惫等睡眠问题,不要盲目效仿专业运动员作息,及时到专业医疗机构的睡眠障碍科就诊,通过睡眠监测、个体化评估制定适配自身的作息方案。科学睡眠才是养护心身的最优解。

通讯员郭君 潇湘晨报·晨视频记者刘畅