

# 国足今晚和巴勒斯坦队热身,主帅佩兰赛前调侃舜天老总: 是我一手提拔,舜天球员才身价翻番



佩兰对亚洲杯阵容已心中有数

今晚7点35分,中国男足将在湖南郴州与巴勒斯坦队进行出征亚洲杯前的最后一场热身赛。昨天下午的赛前新闻发布会上,现代快报记者问国足主帅佩兰,“舜天小将李昂能否进入23人大名单?”佩兰巧妙地说:“李昂是一名非常有潜力的球员,但我在23日才会公布23人大名单,所以现在所有球员都有机会。” 现代快报特派记者 程玲林

## 今晚对阵巴勒斯坦队 国足将演练亚洲杯阵容

今晚在湖南郴州与巴勒斯坦队的比赛,将是国足出征亚洲杯前的最后一场热身赛。根据主帅佩兰的计划,这场比赛的阵容基本上是球队参加亚洲杯阵容的雏形。

事实上,通过这两周在广东清远的集训,以及与吉尔吉斯斯坦的两场热身赛,佩兰对国足已经心中有数。与巴勒斯坦队的比赛,用佩兰在赛前发布会上的话说:“就是展现这一期集训的成果。”也就是说,球迷能在今晚的比赛中看出国足真正的实力。

值得一提的是,国足今晚的对手巴勒斯坦队不可小视。早在今年年初,巴勒斯坦队在亚足联挑战杯决赛中1:0力克菲律宾,历史性获得了亚洲杯决赛圈的席位。亚洲杯上,他们与日本、伊拉克、约旦同分一组。而在亚洲范围内,巴勒斯坦队在今年6月、7月和8月的国际足联排名都曾经高过中国男足。在11月份的亚足联年底颁奖典礼上,他们还当选为本年度亚洲最佳男足国家队。唯一对国足有利的是,此前他们与巴勒斯坦队3次交锋都取得了胜利。

## 舜天五将基本入选 李昂要抓住最后的机会

这次国足集训阵容中,有6人来自江苏舜天。此前国足与吉尔吉斯斯坦的两场比赛,佩兰分别起用了4名舜天球员作为首发,基本上对他们的能力有所了解。

据记者了解,孙可、吴曦、任航、刘建业这几个国字号熟悉的面孔,已经得到了佩兰的认可,而首次进入国家队的吉翔,在这两周的训练和比赛中也让佩兰刮目相看,也就是说这5名球员如果不发生意外,都将得到前往澳大利亚的机票。

目前,唯一不确定的是国奥主力李昂,由于国足在中后卫和后腰位置上有几名球员,1993年出生的李昂因为大赛经验等原因并不占优势。即使形势不乐观,但在接受现代快报记者采访时,李昂表示:“作为一名年轻球员,能得到佩兰

的征召参加集训,已经是一种肯定。无论去不去亚洲杯,都不会阻碍我勇往直前的决心。”对阵巴勒斯坦队,或许是李昂最后的机会,这位舜天小将也表态:“将玩命地踢,展现自己最好的一面。”

对于李昂的前景,佩兰并不愿正面回答,昨天他只是说:“李昂是一名非常有潜力的球员,我很看好他的职业前景,但我在23日才会公布亚洲杯最终参赛名单,所以现在所有球员都有机会。”佩兰还谈了其他几名舜天球员:“这两天在广州,我与舜天主帅高洪波进行了面对面的沟通,他给了我很多好的建议。应该说,我对舜天这6名球员所表现出来的职业态度和水平非常满意。另外我想说的是,舜天老总应该感谢我,是我一手提拔了他们,才让他们身价翻番。”

# 中老年人应该选择什么样的鞋子

快报信得过, 便宜有好货!

## 因穿鞋不当,中老年人不慎崴脚、滑倒的消息屡见不鲜

- ①、选购鞋关键是舒适合脚,不要只重视款式、颜色,舒适的鞋可减少水泡的发生及防止脚在鞋内滑动。
- ②、要关注鞋的功能性,了解鞋的防滑功能、减震功能和稳定性。防滑性能好的鞋可以加大摩擦,减少滑倒几率;减震性能好的鞋可以减缓外力对脚的冲击;稳定的鞋可以保护脚踝。
- ③、注重透气及抗菌防臭性能,透气性强的鞋可以使脚汗迅速挥发,减少脚部受细菌和真菌感染的风险。
- ④、选购鞋时,穿着你的袜子试鞋,脚趾前端预留空间,可避免脚受摩擦而红肿,调节足部湿气,使脚干爽。最好双脚试穿,因为大部分人两只脚的大小是不一样的。
- ⑤、鞋垫可晾晒,才能保证鞋内卫生。鞋垫是最靠近脚的一层,可减缓运动给鞋底带来的冲击力,延长鞋的使用寿命。

⑥、现代医学认为,脚是人体的“第二心脏”,双脚远离心脏,血液供应较少,脚掌上还密布了许多与人体相通的小血管。因此,一旦脚部受凉,会反射性地引起呼吸道、肠胃道以及其他内脏器官的疾病,并且,很容易引起感冒、腹痛、腰腿痛和妇女痛经等病症。所以在数九严寒的时节,更应选择保暖性能好的鞋子。

为此,我们遍寻整个市场,为您推荐既便宜又舒适的“回力”牌中老年鞋。它是专门针对中老年人足部易出现的问题而研发的中老年人适用的保暖鞋。

### 回力男女款雪地靴



68元/双

此款雪地靴内里、垫脚采用绒毛制作而成,不仅穿着柔软舒服,透气效果良好,保暖效果更加显著。鞋底采用波浪纹防滑设计,鞋底柔软有弹性,抓地性良好。

女款:黑色(37-39),咖啡色(35-40)  
男款:棕色(39-42)尺码偏大一码

### 回力男女款保暖鞋

一款不挑人不挑场合的保暖靴子。面料采用防水尼龙布,让冬天的雨水或者雪水无法侵入。内含柔软舒适长绒毛,高帮设计保护脚踝。鞋底采用防滑橡胶大底,行走轻松又安全。

男款:黑色、咖啡色(39-44)尺码偏小一码  
女款:紫红色、黑色(35-40)

58元/双



## “九”一只鸡 快报为您甄选正宗老母鸡

凌晨农场宰杀 下午新鲜到家

冬季喝鸡汤进补是我国的传统,鸡肉具有温中益气、补精添髓、益五脏、补虚损的功效。目前,南京主城区范围禁止活禽交易,在市场上买不到活鸡,如何吃到新鲜的优质老母鸡就成了很多南京人的困惑。为此,现代快报电商平台为您甄选,推荐3款优质的老母鸡,均为当日宰杀、当日配送、新鲜到家。

### 林中放养,生态自然

我们甄选的母鸡生长环境山清水秀无污染,自由觅食,食林间杂草、野菜、虫子等天然食饵,不添加合成饲料,提高自身免疫力。这种贴近自然的养殖方式放养出来的优质散养老母鸡,鸡味浓郁、营养丰富、肉香嫩滑。

【推荐】本地农场2年散养老母鸡:优惠价99元/只,宰杀后净重不少于2斤(不开膛);

### 女性滋补,乌鸡更佳

草乌鸡去毛后通体发黑,被誉为“黑了心的宝贝”,营养含量高,但胆固醇和脂肪含量则相对较低,更适合女性朋友滋补。

【推荐】溧水2年草乌母鸡:优惠价158元/只,宰杀后净重2.5斤左右(不开膛),赠送养生炖汤料。

### 母鸡中的运动健将

来自大别山的跑山鸡:淮南麻黄鸡。在大别山区无工业污染生态农场自由散养,由于长期处于大范围扑腾跳跃与飞行环境,个体肌肉饱满!宰杀后零度排酸,杀菌锁鲜,保持鲜鸡的风味和营养。去毛后就能看到皮下的油块,多而黄,这正是老母鸡的精华所在!

【推荐】大别山2年跑山母鸡:优惠价128元/只,宰杀后净重不少于2.5斤(真空包装,开膛保留内脏,0度排酸),赠送大别山无公害长粒香米500g;

21日16点前预订的读者,在22日冬至当天下午即可将老母鸡配送到家。为保证新鲜,老母鸡均为当日凌晨在农场宰杀后速配至南京,源头和新鲜度都有保障! 订购热线:96060



24小时 订购热线 96060 / 400-60-96060 电话订购·免费配送·货到付款 招商热线 96060 关注微信 更多惊喜

百度一下 淘宝网 宝贝 天猫 店铺 现代快报电子商务 搜索 淘宝网 宝贝 天猫 店铺 现代快报生活服务 搜索

■本报员工职业道德监督电话:84783501 ■本报地址:南京市洪武北路55号置地广场 邮编:210005 ■南京、苏州、无锡、常州、镇江、扬州、泰州、南通、盐城、连云港、淮安、徐州同步印刷 ■定价一元

天气 南京 多云到阴 -1℃~7℃ 苏州 多云 0℃~6℃ 无锡 多云 0℃~7℃ 常州 阴转多云 0℃~6℃ 徐州 多云转晴 -4℃~4℃ 连云港 多云转晴 -4℃~4℃ 宿迁 多云 -3℃~5℃  
 淮安 多云转晴 -3℃~5℃ 盐城 多云转晴 -2℃~5℃ 扬州 阴转晴 -1℃~6℃ 泰州 阴转多云 -2℃~5℃ 镇江 阴转多云 -1℃~6℃ 南通 阴转多云 -1℃~6℃ 马鞍山 多云转晴 0℃~8℃