

记者昨天从宁波体育运动学校获悉,宁波足球小将王钰栋入选中国U20男足国家队新一期集训名单,备战将于下月在深圳开赛的U20亚足联亚洲杯。

据了解,U20国足集训名单上共有28人,王钰栋是中场队员之一。



王钰栋(左)在比赛中。

## 国足公布U20亚洲杯集训名单

# 宁波“金童”王钰栋入选

王钰栋是我市奉化区大堰镇南溪口村人,2006年11月出生。近年来,王钰栋曾多次入选U13、U16、U17等年龄段国少队,并参加各类国际赛事。

2022年6月,在U17亚洲杯决赛阶段预选赛中,王钰栋3场比赛打进8球,成为最佳射手,并帮助中国队挺进决赛阶段。2023年第20届U17亚洲杯赛中,王钰栋出场6次,打入11球。

2023年9月,王钰栋“跳级”入选U23国足名单,这是他首次入选国奥队阵容,不过由于当时他正跟随浙江队参加亚冠比赛,所以没有参加当期国奥队集训。两个月后,他再度入选新一期U23国奥集训队。

2024年,王钰栋跟随国奥队参加了冲击巴黎奥运会男足赛事名额的U23亚洲杯,他“连跳两级”成为征战奥运会预选赛阵容中年龄最小的队员。虽然中国国奥队以1胜2负的成绩

无缘出线,不过年轻的王钰栋又一次得到历练。

此外,王钰栋去年还参加了U19国家队的比赛,并且跟随浙江职业足球一线队出战中超联赛和亚冠联赛。其中,在中超联赛上完成11次出场。去年11月28日亚冠联赛中,浙江队坐镇主场迎战新加坡狮城水手队,王钰栋在最后时刻贡献一球助攻,帮助浙江队以4比2取胜。

凭借这粒进球,他成为浙江队历史上最年轻的亚冠进球纪录创造者。

各项赛事中的优秀表现,也帮助王钰栋连续入围中国足球年度大奖评选名单。他先是荣获2023中国金童奖(U17),去年12月又进入第八届中国金球奖评选名单,是中国金童奖(U21)候选人之一。

王钰栋目前同时拥有多重身份:U23国足、U20国足成员,浙江U21成

员,浙江职业一线队成员等。此次中国足协公布的U20国足集训阵容,近期目标是备战下月开赛的U20亚洲杯。

2025年U20亚足联亚洲杯将于2月12日至3月1日在深圳举行。共有16支球队参赛,东道主中国队与卡塔尔队、吉尔吉斯斯坦队和澳大利亚队同分在A组。根据竞赛规则,本届赛事前四名将获得2025年U20世界杯参赛资格。

主教练久尔杰维奇此次征召了全部适龄主力球员,王钰栋、依木兰·买买提、朱鹏宇、毛伟杰、蒯纪闻、刘诚宇等悉数在列。此外,还有杜月微、杨希、陈仕晗3名在海外效力的球员。

U20国足球员于1月6日在深圳集中,随后在深圳和泰国先后组织集训。2月12日,中国队将在U20亚洲杯揭幕战中对阵卡塔尔队。

记者 戴斌 通讯员 郑俊之

## 第80届市围棋段位赛 新添6名5段棋手

1月5日,第80届宁波市围棋段位赛在曙光中学完成第一阶段赛事。319名参赛棋手中,有105人升级、46人升段,其中6人成为新晋业余5段。

已有40多年历史的宁波市围棋段位赛是我市一项传统赛事,近年来更是成为我市各个年龄段围棋爱好者的盛会。

本届段位赛分为两个阶段,1月4日和5日进行第一阶段比赛,完成了低级位组(无等级、25-21级、20-16级)和段位组较量。共有319人报名参加角逐,年龄最大的棋手1967年出生,最小的棋手2020年出生,其中无等级至16级参赛人数124人,段位参赛人数195人。

最终,低级位组有105名棋手升级,段位组有46名棋手升段,其中20人晋升2段,12人晋升3段,8人晋升4段,6人晋升5段。在最高水平的4段组比赛中成绩优胜、成功晋升5段的6名棋手分别为:田思睿、吴傲宇、李野、林穆诚、张劼楠、董航宇。

据了解,段位赛第二阶段将于1月12日进行,届时将完成中高级组(15-11级、10-8级、7-5级、4-3级、2-1级)7轮比赛,产生各个组别的晋级棋手。

记者 戴斌 通讯员 曹汝旭



葛祖荫坐诊中。

## 如果放任自流 这个一厘米长的裂口 很可能会成为他们一辈子的痛苦

刀割般的疼痛,让他们对厕所望而生畏。这里所说的“他们”,便是深受肛裂折磨的患者。作为一种好发于青壮年尤其是女性的肛周疾病,肛裂在很多患者眼里是个小毛病,“忍忍就过去了,用不着管它”,这样的想法十分普遍。殊不知,如果一直对肛裂放任自流,小毛病也可能带来大麻烦。

### 没想到小小肛裂也要动手术

几个月前,40多岁的陶女士(化名)来到镇海区人民医院肛肠科葛祖荫副主任医师的诊室。说起自己的问题,陶女士有点不好意思。原来,她患有肛裂,而且已经十多年了,起初一直以为是痔疮,后来才知道不是。这些年来,她也没怎么把这个问题放在心上,更没想过要看医生,直到她听一位朋友说自己的肛裂在葛祖荫这里治好了,她才萌生了要治疗的想法。

经过相关检查,陶女士被诊断为陈旧性肛裂,表现为肛裂三联症——哨兵痔、肛乳头瘤、肛裂。经过一段时间的药物治疗后,陶女士的肛裂未见明显好转,于是葛祖荫团队建议她接受手术治疗,手术名称为“肛裂切除+肛门内括约肌侧切术”。当听到手术的建议时,陶女士道出了自己的疑虑:小小的肛裂也需要动手术吗?

“肛裂通常出现在肛门周围皮肤和肛管皮肤上,肛裂的地方可以看作一块贫瘠的土壤,把这块贫瘠的土壤

铲除后,附近正常的土壤才能长过来,裂口才能愈合。而肛门内括约肌容易发生痉挛及收缩,是造成肛裂疼痛的主要原因,对其进行松解也是治疗肛裂的有效手段。”葛祖荫介绍道。

听说手术难度和风险都不大,陶女士最终接受了医生的建议。果然,在葛祖荫团队的娴熟操作下,手术完成得非常顺利。术后,陶女士恢复良好,随着时间的推移,她在排便时已没有原先那么费力,疼痛感也消失了。“我之前以为拉大便的痛苦我要忍受一辈子了,没想到还能得到解决,很庆幸自己迈出了这一步。”陶女士说。

葛祖荫表示,在肛裂的治疗方案中,手术治疗主要针对慢性肛裂或者药物治疗无效的患者。虽然肛裂不会给身体健康带来太大的危害,但患者容易因为疼痛和不适影响生活质量和心理健康。所以,建议有肛裂尤其是陈旧性肛裂的患者最好尽早就医,必要时可选择手术治疗。

### 警惕肛裂和便秘形成“恶性循环”

据了解,肛裂其实是一种缺血性溃疡,通常裂口的长度在一厘米左右。不过,它的病因及发病机制目前还未完全明确,一般认为最常见的诱因是便秘或反复腹泻引起的肛管损伤。

“肛裂和便秘两者之间,是会形成恶性循环的。”葛祖荫解释,长期便秘或腹泻,会使肛管皮肤在外力作用下受损,如果损伤反复发生,就可能造成皮肤全层裂开而出现肛裂;出现肛裂后,由于排便会带来剧痛,患者往往不敢排便或刻意减少排便次数,从而导致粪便在肠道内滞留过久,加重便秘症状。

值得注意的是,肛裂很容易与另外一种肛周疾病混淆,那就是痔疮。这主要是因为肛裂和痔疮都会有出血的情况。医生表示,肛裂的出血量往往较少,一般只是草纸见血,而痔疮的出血量通常更多,可呈滴状或喷射状出血。而且痔疮可有坠胀感,或可在肛门附近摸到肿块,肛裂则没有这些表现。不过,也有不少患者是既有肛裂,又有痔疮。

就预防而言,无论是对于肛裂还是痔疮,患者都需要从饮食、排便习惯等方面加强注意。比如在日常饮食中,要增加膳食纤维和水的摄入,这样可以避免或改善便秘,从而避免便秘导致的痔疮、肛裂。而在平时排便时,最好养成定时定点排便的“生物钟”,且排便期间不要三心二意,以免排便时间过长而诱发痔疮、肛裂、便秘等问题。

“我们可以观察一下小孩子的排便习惯,他们排便一般很快的,因为他们不会觉得排便过程有多好玩,而现在很多成年人却喜欢在排便时看视频、玩游戏,这其实是很不好的。在这方面,很多大人还得向小孩子学习。”葛祖荫提醒。

另据介绍,为了帮助患者更好地解决肛肠疾病,1月12日,在镇海区人民医院建院15周年暨2025年宁波市医学会肛肠外科分会系列巡讲——镇海站活动举办期间,多位国内肛肠科名医将在该院为患者进行义诊,有需要的市民可向医院咨询。记者 吴正彬