

# 长沙首支小学女子足球队有啥不一样

文、图：今日女报 / 凤网记者 章清清

女孩踢足球新鲜吗？的确不新鲜，但相对于男孩来说确实也并不常见。那如果说，在长沙有一支小学女子足球队踢遍全市无对手，你相信吗？近日，2017年国际足联 Live Your Goals（追梦）女孩足球节湖南站活动陆续在长沙市中小学校启动。一群热爱足球运动的女孩们奔驰在绿茵场上，不惧和男孩一争高低。其中有一支身材矮小的足球队格外引人注目，她们就是长沙东晖小学女子足球队，这也是长沙市唯一的一支小学女子足球队。



扫一扫，  
转发分享

## 女孩踢足球，难在哪？

12月26日下午4点后，长沙东晖小学运动场格外喧闹欢腾。

“注意防守，快，传左边！”绿茵场上一头短发的队长湛海芸小小的脸庞显得格外严肃，眼神机警。

9名队员，龚海林、郑莉琪、刘文数、刘佳乐、刘羽佳、吴佳鑫、徐林、谢心莹、张穗得到队长提醒，快速地移动着。

她们就是长沙东晖小学女子足球队的10名女孩。

初次见到这几个女孩，黑黑的脸庞里透着几分稚气，看得出

她们比同龄的孩子长得更健康结实。

东晖小学女子足球队成立于2015年。在此之前足球一直是东晖小学的特色项目，并有十多年的发展历史。2015年在教育部门提出全面普及校园足球方针的推进下，东晖小学女子足球队在酝酿一年后正式成立，这也是长沙市第一支小学女子足球队。

“一开始都是我们老师上门挨个给家长做工作，才让家长同意孩子参加足球队的。”东晖小学校长

肖喜英告诉记者，很明显，绝大多数家长都认为踢足球不是女孩该干的事情，但实际上女孩足球踢得好，不仅能强健体魄，将来发展成为特长，还有进入名校的机会，甚至有可能被选拔进入国家队。

肖喜英说，为此，学校专门聘请了退役的专业女足运动员雷莎入校担任主教练。几经努力下，相继有20余名二三年级的女孩报名加入足球队。两年后，最后坚持下来的这10名女孩成为了“足球玫瑰”。

## 女孩踢球和男孩比有啥不同？

“在长沙市，可以说我们没有对手，因为全市小学只有我们一支专业的女子足球队，我们没有同层次的对对手，出去比赛都是跟男孩踢。”主教练蕾莎笑着说，跟男孩踢，女孩确实要弱一些，但如果赢了，女孩们更开心。

那么女孩踢球和男孩踢球到底有什么不同呢？蕾莎说，有优势也有劣势。优势是，女孩身体和智力发育比男孩早，对战术的理解和应用能力要强；劣势是，在体力和速度方面，女孩还是要差一点。

现在，东晖小学女子足球队训练采用“4+1”方式，每周常规训练

4天，每天一个半小时，周六安排一场赛事，风雨无阻。足球运动体力消耗大，强度大，女孩们能吃得消吗？

“不辛苦，我觉得很好玩”、“只要赢了球，我觉得那一刻的快乐就让所有辛苦都不值一提了”小女足队员们说到训练的辛苦都笑嘻嘻地一脸不在乎。

蕾莎说，这群小女队员们有时候的确比男孩更能吃苦，也让她很感动。足球比赛时难免发生冲撞，每个女孩几乎都受过伤，除非疼痛难忍到受不了，一般情况下这些孩子都会自己挺过去，继

续参加比赛。

“女队员们个个身体素质好，而且成绩都是中上以上，没有成绩不好的孩子在踢球！”东晖小学特色主管老师卿丹说，足球运动不光锻炼了孩子的身体，在比赛中对竞技战术的思考无形中也发展了孩子智力，长期的训练更培养了孩子坚忍不拔的意志力，这些都将有助于孩子未来更好地成长成才。

而对于未来的理想，这群小女足队员们都异口同声的表示：“将来想进国家队！”

那么，加油吧，女孩们！

## ■亲子宝典

### 小儿腺样体肥大需要手术吗

文 / 戴玉莲（湖南省儿童医院喉科）

小儿腺样体肥大的原因是腺样体因炎症的反复刺激而产生了病理性增生，从而引起小儿鼻塞、张口呼吸的症状，尤以夜间加重，并伴随睡眠打鼾、睡眠不安等表现。患儿会因此不时翻身，仰卧时更明显，严重时甚至会出现呼吸暂停等。个别患儿还会因腺样体肥大压迫咽鼓管鼻咽部开口，导致中耳炎、听力下降等。常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。

症状较轻者，可以服用中药保守治疗。经中药治疗，大部分患者可以改善症状，不需要手术。如果因腺样体肥大引起小儿睡眠呼吸暂停，或反复发作分泌性中耳炎、慢性鼻窦炎，则可以考虑手术切除治疗。同时伴有扁桃体肥大的患儿，手术时可考虑一并切除扁桃体。

### 孩子五岁后还尿床要重视

文 / 李江南（湖南省儿童医院神经内科护师）

如果孩子5岁后每周尿床2次以上，就可判断属于遗尿，该引起重视。

约三分之二的尿床是因大脑内神经发育不健全，男孩神经控制系统发育比女孩晚，所以男孩尿床比例比女孩高。大脑会分泌抗利尿激素，白天分泌较少，尿量就比较多；晚上多一些，尿量就少了。神经未发育成熟的孩子，晚上这种激素分泌较少，夜尿量增加，就会尿床。

除了神经发育因素，尿床还有遗传倾向。如果父母曾尿床过，孩子也易发生。还有家长说，孩子晚上睡得沉，想把尿都不行。这类孩子存在唤醒障碍。成人会被尿憋醒了，没有唤醒障碍的人晚上会有尿意，就不会尿床。还有少数孩子是因为膀胱容量太小导致尿床的，需要从治疗膀胱上入手。

### 如何预防宝宝缺钙

文 / 刘娜（湖南省儿童医院检验科）

门诊中经常会遇到家长问缺钙的问题，那么如何预防宝宝缺钙呢？

鼓励母乳喂养，母乳是婴儿钙的优质来源。只要母乳充足，婴儿钙营养就足够；当因各种原因母亲不能哺乳或母乳不足，充分的配方粉喂养仍可提供充足的钙营养。2岁之前以母乳喂养为主的宝宝要注意补充维生素D，以促进钙的吸收。

两岁后的宝宝钙需求为每日700到1300毫克，根据日常饮食的搭配奶情况，平均每天1.5-2杯奶仍然被认为是能够提供足够钙营养的。一杯240毫升的牛奶中含有约300毫克的钙质，是含钙最丰富、最易吸收、又最方便食用的钙来源。每个年龄段的小朋友都应该被鼓励多喝牛奶。大豆制品、绿色蔬菜以及钙强化的食品可作为钙的补充来源。

### 宝宝反穿鞋有必要纠正吗

文 / 臧平（湖南省儿童医院重症医学二科）

年轻的爸妈总是疑惑，为什么宝宝总是喜欢反穿鞋，而且屡教不改呢？

首先，孩子分不清左右。通常5岁开始能以自身为中心辨别左右，7岁左右能以他人中心辨别左右。其次，鞋子大了。很多家长喜欢给孩子买大几号的鞋子，孩子走起路来很费劲，所以很多机灵的宝宝会把鞋反着穿。第三，孩子感觉好玩。比如他们觉得，反穿鞋好玩，还能博得更多关注。

孩子反穿鞋有必要纠正吗？有！必！要！穿反鞋时间长了，会干扰宝宝的脚底发育，会影响到踝关节、脊椎的发育，还会使足弓发育受阻。所以，要解决孩子穿反鞋这一问题，首先要教孩子建立正确的方位感。再就是，给宝宝穿大小合适的鞋。

## ■小贴士

“Live Your Goals”女孩足球节活动是由国际足联与中国足协联合策划的女足推广活动，通过手拉手传球接力赛、协调性控球、五人制足球比赛、射门接力赛、趣

味颠球赛、亲子足球赛六项足球趣味比赛活动的开展，鼓励更多女生参加到足球活动中去，营造有利于青少年女子足球运动的发展环境。女孩足球节通常在全国各地选

出部分足球特色学校作为活动站点分场举行。在湖南，除东晖小学外，长沙第十五中学、南雅中学以及周南梅溪湖中学等学校都开展了各具特色的女孩足球节活动。