



被队友抛起的瞬间，我曾梦到过

——独家专访 U23 国足门将李昊

“水瓶上的纸条，其实并不准”

点球大战时，镜头捕捉到李昊多次露出笑容，并在扑救前仔细查看水瓶上的“小纸条”。这一举动被外界解读为早已做足了功课。

李昊说：“点球大战我经历过挺多，但这么隆重的还是第一次。笑是因为觉得比较有帮助（赢），当时我自己在那傻乐。小纸条我每场比赛都有准备，只是藏起来而已，该用的时候才拿出来。”

对于这场比赛纸条上的内容，李昊透露：“上面写的是对方球员怎么踢，但其实写的（人）都没踢。”

既然信息并不准，为何还要煞有介事地查看？李昊道出其中玄机：“这是一个心理战。因为当射门的人看到自己被研究过之后，那肯定也是担心的，也要自己去想到底要不要换方向，要不要改射门姿势，对他们来说也是一种压力。”

事实证明，这种心理战术奏效了。点球大战中乌兹别克斯坦队球员射丢一球，又被李昊扑出一球。尤其是第四轮中国队球员先罚丢点球后，李昊紧接着就扑出了那颗决定性的点球。

李昊表示，队友罚丢点球时，他并未感到压力。“我当时就和他说了，我再给你扑一个出来。”

“在场上奔跑的（队友）比我更辛苦”

2023年U20亚洲杯，李昊和队友们在四分之一决赛加时落败，遗憾止步八强。如今，他们一起迈过了这道坎。

“我们都成长了，因为经过几年中超、中甲或者其他联赛，对我们整个队伍锻炼特别大。也是弥补之前的遗憾，翻篇了。”李昊说。

截至目前，中国队是本届U23亚洲杯唯一一支保持零失球的队伍。对于这一成绩，李昊归功于团队。“主要的是站在我面前的10个队友们，包括换上的队友……他们在场上奔跑，是比我更辛苦的。”

球迷的支持同样重要。“我一直听到球迷们在喊，乌兹别克斯坦队也来了很多球迷，但我觉得我们的球迷声音更洪亮。我们很累的时候，听到他们唱歌，能让我们多跑一步。”李昊说。

赛后，李昊的精彩集锦登上各种热搜榜单，他也看到了这些视频：“我都有点不好意思了，我就是做好自己的本职工作。”

“父母和女朋友给我发信息，说他们为我感到骄傲，我的眼眶湿润了。我忍住没哭出来，因为这是高兴的事情。”李昊说，“赛后有400多个人给我发消息，都是祝福，我都没有回完。其实这都是团队（努力）的结果，还有我自身的运气。”

李昊告诫自己，千万不能“飘”。半决赛在即，他必须尽快从喜悦情绪中抽离出来，保持专注。“因为比赛都是一场一场踢出来的，越南队也非常厉害，能走到四强其实没有弱队。下一

场比赛，全力以赴、不留遗憾。”

“学习、等待、熬”

2016年，12岁的李昊背上行李飞往西班牙，加入西甲劲旅马德里竞技的青训营。2023年，他与马竞签下职业合同，后来被租借到西班牙三级联赛球队科内利亚。在这支球队，他的出场时间并不稳定，常坐“冷板凳”。对于这段留洋经历，李昊用三个关键词形容——学习、等待、熬。

“当时我机会不是很多，因为不是每个教练都会喜欢你，我们队的其他守门员也比较优秀。那个时候遇到的事情对我打击比较大，过得比较苦，就是熬过来的。”李昊回忆。

“那段等待的时间，是我女朋友一直陪着我，和我一起坐地铁去训练。还有我的家人和我视频，听我诉苦，帮助我熬过来。所以我今天扑完点球后，第一时间想到的就是家人，是他们一直在支持我。”

如今，曾经的煎熬都成为宝贵的财富。“我就一直坚信自己肯定会成功。虽然现在也不能算成功，但像今天这种场面其实我梦到过好几次，穿着国家队队服，被队友抛起来。我一直坚信会有这么一天。”

“把目标定高一点”

2025年初，在时任青岛西海岸队主教练邵佳一的力荐下，李昊回国加盟该俱乐部。此前李昊在U20国足时，邵佳一是球队领队。多年来，李昊一直将邵佳一视为恩师。

“联赛刚开始，我跟不上中超的节奏。邵指导，还有杨智指导（守门员教练），帮助我一点一点往好的方向走。”李昊说。

“邵导一直跟我说，把自己的目标定高一点，坚信自己所想的事。如果没这样想，我可能不会慢慢好起来。刚开始踢中超我踢得不是很好，邵指导给了我无限的信任，这样才能找到自信。”

如今，邵佳一已担任中国男足主教练。球迷们呼吁，应尽快将李昊征召进成年国家队。对此，李昊表示自己会冷静看待：“每个足球人的梦想都是为国效力，我肯定每天做梦都在想。但我觉得这一场、几场比赛不能代表什么，还是得看更多比赛的稳定性，毕竟守门员稳定才是最重要的。我还得继续努力，我最大的优势是年轻，但实力还不够。”

李昊希望，他和队友们都能在未来拿出更多的出色表现，让越来越多的中国孩子爱上足球。“就跟我们小时候一样，我小时候看的就是邵导、杨导他们踢球，希望我们对现在的孩子们也是一样的。”

“当小球员看到我们在场上发光时，能帮他们找到自己的路。”他说。

新华社北京1月18日电

文体快讯

《中国医生3:急诊24小时》央视开播

纪录片《中国医生》系列第三部《中国医生3:急诊24小时》于1月18日在中央广播电视总台纪录频道(CCTV-9)正式开播,并同步登陆腾讯视频、爱奇艺、优酷、哔哩哔哩、咪咕视频。

《中国医生》系列纪录片是一档持续关注中国医疗体系与医务人员真实工作的纪实影像作品,前两季获得高度的专业认可与广泛的社会反响。第三季以急诊室为核心舞台,通过一系列扣人心弦的急诊急救故事,展现了中国医护人员在生死瞬间的专业、勇气与人文关怀。

1月17日,该片在北京举行首映礼。第三季联合出品方代表、健康报社党委书记、董事长许培海表示:“这部纪录片检验了医护人员的职业信念与人文精神,真实记录了突发状况下源于本能的责任担当与大爱情怀。”

据悉,《中国医生3:急诊24小时》摄制组历时12个月,深入全国10家不同层级医院的急诊科,累计拍摄超过140天,单日平均拍摄时长超过12小时,单次最长连续拍摄27小时。后续又历经16个月的补拍、剪辑、审片与修改,最终完成纪录片后期制作。

据金羊网

印度羽毛球公开赛

王祉怡获女单亚军



1月18日,王祉怡在颁奖仪式上。当地时间1月18日,在印度新德里举行的2026年印度羽毛球公开赛女单决赛中,中国选手王祉怡0:2不敌韩国选手安洗莹,获得亚军。

新华社发

WTT球星挑战赛多哈站

国乒获得男双亚军

新华社多哈1月17日电 17日,在2026年世界乒乓球职业大联盟(WTT)球星挑战赛多哈站男双决赛中,中国队组合黄友政/温瑞博以2:3不敌韩国组合张禹珍/赵大成,收获银牌。

同日的女双决赛中,日本组合横井咲樱/大藤沙月以3:0赢得日本队内战,夺得冠军。

当天早些时候进行的单打比赛中,男单头号种子林诗栋和女单头号种子蒯曼均止步16强,其中日本削球手佐藤瞳以13:11、11:9、11:7战胜蒯曼。

德国老将奥恰洛夫以11:9、11:9、3:11、11:9击败林诗栋。林诗栋的出局令男单夺冠形势出现重大变化,但遭遇挫折的并非只有他一人。3号种子、日本名将张本智和不敌中国队选手薛飞,同样无缘八强。