

U23亚洲杯中国队夺得亚军,创历史最好参赛成绩

徐彬母亲:我给儿子打99.99分



北京时间1月25日凌晨,U23亚洲杯决赛后,中国队在赛后与球迷合影。新华社图



扫码看视频

“(决赛)谈不上遗憾吧。至少在场上,我拼尽了全力,发挥出了目前百分之百的能力。”北京时间1月25日凌晨,中国队在2026年U23男足亚洲杯决赛中以0比4不敌卫冕冠军日本队,最终夺得亚军。

作为本届亚洲杯第四档球队,中国队一路未失一场、未丢一球闯入决赛,创造了历史最好参赛成绩。赛后,镜头中的21岁湖南益阳籍U23国足球员徐彬若有所思。“输掉这场决赛,只会让我更坚定了出国踢球的想法,我也希望能够以此方式,尽可能弥补与日本队的差距。”据悉,徐彬告别沙特吉达后,将启程前往英国,接下来等待他的,是另外一个层面的挑战。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

徐彬找爷爷要200元报足球班
水泥地上摸爬滚打初学踢球

“如果是0比1失利,我可能就会绷不住流泪,很遗憾地会哭。”本次U23亚洲杯决赛结束后,徐彬站在场边,眼眶泛红,但没让眼泪落下。对自己本次在亚洲杯比赛中的表现,徐彬觉得是85分,“还是存在一些不足”。

司职中场的徐彬擅长送出精准助攻,是球队攻防转换的枢纽。在徐彬妈妈刘娟的眼中,儿子从小到大的每一次进步,都让她十分欣慰。在接受三湘都市报记者采访时,刘娟透露,由于和徐彬爸爸一直在云南创业,徐彬从小就跟随父母在云南生活,此后又只身在广州恒大足校求学。

刘娟透露,学足球前,徐彬的爱好很广泛,报了主持人、架子鼓、绘画等课后培训班。“他在幼儿园时的绘画作品还被老师挑出来放在走廊展示。”刘娟回忆,徐彬上小学二年级时,有一天问能不能还报学校的足球班,“当时我认为孩子这么小,学这么多东西,太累了,时间精力上都不允许。”但是,徐彬十分坚持,“当时上学校的足球特训班一个月只要200元,我不给他钱,他就悄悄找爷爷要。训练环境也非常艰苦,没有草地,都是水泥地,人一摔就会破皮。”

进入足球班后,徐彬坚持训练。“后来他被恒大足校的教练看上,跟我提出来说想去恒大学习。”刘娟说。小学四年级时,10岁的徐彬转学去了广州。

只身转学外地足校
争取带妈妈“去二楼餐厅吃饭”

“在云南时,徐彬在校队里踢友谊赛、对抗赛,不算是天赋型球员,也没有特别过硬的球技。”进入恒大足校以后,徐彬就是一名普通球员,需要自费上学,刘娟透露,“当时我就想着反正他自己喜欢,足校也可以上文化课,也不会完全落下课程,仍然可以正常地考大学。”

在足校,徐彬和所有刚入校的普通孩子一样,面临着层层叠叠的激烈竞争。“他们食堂伙食很好,一楼是普通队、二队、一队的球员吃饭的地方,梯队球员则是去二楼吃饭,这并不算是区别对待,只是让孩子们形成竞争意识。”让刘娟印象最深的,是有一次徐彬带她去足校食堂吃饭时说,“妈妈,等下次你来的时候,我一定要争取带你去二楼餐厅吃饭。”

刘娟那时候才知道,原来二楼的餐厅是为梯队球员开放,“当时他讲这个话的目的,并不是说一定要吃得有多好,在他心目中能上到二楼吃饭的都是精英。”

徐彬母亲刘娟:给儿子打99.99分
需要他未来继续努力补上0.01分

徐彬说到做到,此后凭自己的努力从普通队一级级上升。

“确实有朋友让孩子在六年级时从广州转回湖南读书。我们作为家长有些动摇,但是徐彬很坚定。”刘娟至今还记得,徐彬在当时给她写过一个小纸条,上面写着:“妈妈,我对自己有信心,我一定能踢得出来,你相信我,我就是喜欢足球,想再试一试,不想转学,我还是想在广州待着。”

“最后在他自己的努力下,每一天都在进步,14岁入选国少队,此后又入选国青队、国奥队,这次又和队友一起冲进U23亚洲杯决赛,每一年他都达到一个新高度。”1月11日晚,刘娟和徐彬爸爸现场见证U23国足小伙子们在异国他乡过关斩将,以1比0战胜澳大利亚队。“做梦都没想到,儿子还给我安排了球票,看了1月12日C罗在利雅得的比赛。”刘娟说,如果给儿子打分,她会打99.99分。“这次U23亚洲杯中国队的小伙子们已经创造历史,我对儿子的表现很满意了,不光只说踢球这方面,他从10岁开始就没在我们身边,自己照顾自己,对父母很孝顺,对其他家人也很好。剩下的0.01分,未来可期,大有可为,0.01分需要他自己补上去,希望他继续努力,创造更好的表现。”

坚持户外穿短裤健身50余年
76岁长沙爹爹
诠释“运动永不晚”

扫码看视频

在长沙的健身圈,76岁的孙爱国是一名特别的“银发健身教练”。从26岁起,无论寒冬酷暑,他始终一身短裤坚持户外跑步,用长达半个世纪的汗水与执着,生动诠释了“运动,什么时候开始都不晚”。1月25日,记者采访了这名运动达人,听听他的健身故事。

从体重超标到健身教练:一场持续半生的“逆袭”

“我坚持锻炼有50年了,不管春夏秋冬,都是一条短裤跑过来的,这样能更好地接触大自然。”家住湖南湘江新区的孙爱国,是长沙有名的健身达人。1月21日,长沙下起2026年的第一场雪,孙爱国依旧穿着短裤来到湘江边跑步,他还将此次锻炼录制成了视频。

孙爱国的健身故事始于26岁。1976年从部队退伍后,生活节奏的改变让他的体重一度飙升至100公斤,并确诊脂肪肝。在医生建议下,他决心通过运动改善健康。此后数月,跑步成为他雷打不动的习惯,体重减到75公斤,脂肪肝消失,他更收获了前所未有的体能和自信。

运动带来的蜕变,让孙爱国对健身产生了更深的热爱。“跑完之后,我觉得自己的步伐越来越轻盈了,像是找到了年轻时的状态。”孙爱国说。

坚持健身的感悟:运动是最好的青春保鲜剂

凭着对健身的热爱,2016年,经过数月苦学,孙爱国顺利通过体能、理论和实操考核,拿到了国家健身教练职业资格证,而这也开启了他人生的“第二职业生涯”。

在健身房,他是明星教练。“我的很多学员是大学生,有愿意上私教课,也有开班的。”孙爱国说,他目前已指导300余名学员,30余名教练员。学员们敬佩的不仅是他的“老当益壮”的体魄,更是其扎实的专业知识和满腔热情。

如今,孙爱国每日坚持训练,一次能做13组高强度动作。在他看来,运动是健康最可靠的保障。“人至晚年,最大的挑战是疾病。运动日积月累才能见成效,不能怕苦怕累。”

他的生活态度也深深影响了家人。3个儿子自幼跟随他锻炼,如今依然延续着健身习惯。

“我用运动证明,80岁也能和20岁拥有同样的生活状态。”孙爱国说,只要身体允许,他会一直教下去,用实际行动告诉每个人:热爱与坚持,永远是最好的青春保鲜剂。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱



76岁的孙爱国正在做锻炼。受访者供图