

谁将成为女足世界杯新王？

女足世界杯决赛 今日 18:00 西班牙女足 VS 英格兰女足

2023年澳大利亚、新西兰女足世界杯今日解开终极悬念：谁将成为女足世界杯史上的第五支冠军球队？

本届女足世界杯的巅峰对决将在均未进入过世界杯决赛的英格兰队和西班牙队之间展开，因此，今日的澳大利亚体育场，将见证女足世界杯新王的诞生。

女足世界杯自1991年始，迄今已是第九届。此前八届共产生了四支冠军球队，其中美国队4次夺冠，德国队2次加冕，挪威队和日本队各获1次冠军。在2011年日本队成为第四支冠军球队后，女足世界杯在时隔12年后将再次迎来新王加冕的时刻。

这是继1995年和2003年世界杯后，欧洲球队第三次会师女足世界杯决赛。目前英格兰队世界排名第四，西班牙队第六，前者是2022年女足欧锦赛冠军，后者以2022—2023赛季欧冠新科状元巴塞罗那女足的队员为班底，两队均是赛前的夺冠热门。

从世界杯资历和以往成绩来看，英格兰队占据优势。第六次参加世界杯赛的英格兰队，已在连续三届世界杯赛上晋级四强。而在英格兰队首次跻身四强的2015年，西班牙队还是初登世界杯舞台的新军。上届世界杯赛，西班牙队止步16强。

在这个世界杯周期，两队均进入高速发展模式。在本届世界杯欧洲区预选赛中，西班牙队不仅提前晋级，且8战全胜，进53球、0失球。英格兰女足去年不仅在欧锦赛中夺冠，且全年保持了国际大赛的不败纪录。

在本届世界杯赛上，西班牙队已打进17个球，位居进球榜榜首，攻入13球的英格兰队位居进球榜的三甲之列。在总射门次数上，西班牙队以145次遥遥领先；英格兰队88次同样位居前三名。

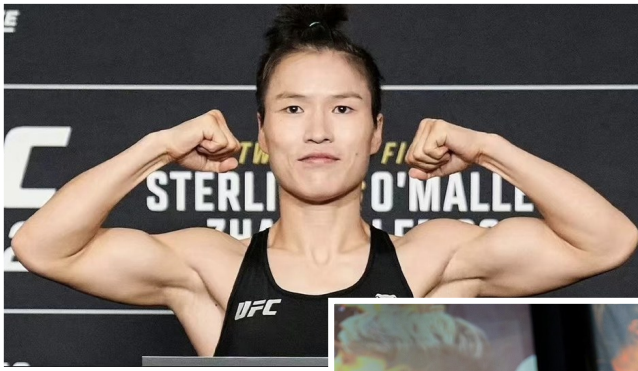
在小组赛上，西班牙队曾负于日本队，以小组第二的身份晋级。但该队在1/8决赛中，以5:1大胜瑞士队，1/4决赛以2:1力克上届世界杯亚军荷兰队，半决赛以2:1战胜世界排名第三的“无冕之王”瑞典队，证明该队依然不负“夺冠热门”的身份。

从本届世界杯的表现来看，双方各有优劣。有着身体和速度优势的英格兰队爆发力和冲击力极强，可一旦受困，却难打破僵局；脚下技术一流的西班牙队擅长传控，但已丢7球的该队后防线令人担忧。

综上所述，这场欧洲劲旅间的强强对话势均力敌，英格兰队稍占上风。若西班牙队夺冠，则将书写女足世界杯史上的又一传奇——从新军到冠军，仅仅间隔8年。

本报综合消息

张伟丽 UFC 冠军卫冕战今日开打



UFC(终极格斗冠军赛)现任女子草量级冠军、中国名将张伟丽与巴西猛女阿曼达·莱莫斯的金腰带争夺战在今日11:20进行。赛前称重仪式上，张伟丽和莱莫斯分别以115磅、114磅体重成功降到了草量级标准。焦点大战一触即发，期待值拉满。

去年11月，在纽约麦迪逊花园广场举



行的UFC281中，张伟丽降服了卡拉·埃斯帕扎，成为UFC历史上第三位重夺草量级冠军头衔的选手。张伟丽开始了自己的第二段卫冕之旅，而来自巴西的莱莫斯则作为挑战者站在张伟丽面前。本次备战张伟丽心态很放松，8月19日上午，她在个人社交媒体平台发布了一则视频并配文：“感受到了波士顿球迷的热情，

就像是我的主场。”

现年36岁的莱莫斯已在UFC征战了6年，9场比赛打出7胜2负的战绩。她认为自己在所有方面都占有优势，并表示人们将在这个周末对于自己的表现感到吃惊。

尽管丽近年来莱莫斯战绩非常出色，但在赛前她依然是不被看好的一方。焦点大战开赛在即，张伟丽的老对手、前草量级冠军乔安娜给出了自己的专业预测，她认为张伟丽会成功卫冕，并留言“Let’s Go Champ! Almost there!”为张伟丽加油鼓劲。

张伟丽在社交媒体上发文：“通过比赛，我和乔安娜相互认识，相互交流，相互尊重，我们在八角笼展示女性的力量。我热爱这项运动，很幸运我能参与其中，引用中国一句古话，不打不相识，不打不成交，我们会成为好朋友。”

除了乔安娜之外，国内众星也为张伟丽卫冕之战加油助威。好友王宝强发博祝福张伟丽：“伟丽加油你是最棒的。”北京冬奥会单板滑雪男子大跳台冠军苏翊鸣发布祝福视频也为张伟丽加油打气。导演、演员大鹏也一直在关注张伟丽的比赛，他非常看好张伟丽以KO的方式获胜。而同样奋斗在UFC赛场上的李景亮、闫晓楠等名将，也纷纷为张伟丽送上了祝福。

“知彼知己，方能百战不殆”，张伟丽很清楚对手的挑战和威胁，但她对于自己也有着很高的期待和信心。她说，“莱莫斯是一个很优秀的格斗选手，她极具侵略性，包括了她的格斗风格和她的KO能力，但我也如此。我想在这场比赛中展示的就是我可以像水一样格斗，我可以平满地、流畅地和她对决，我能像水一样把她包裹起来。如果她犯了任何错误的话，我就会抓到机会终结她。”

本报综合消息

2023 西宁城西半程马拉松今日鸣枪起跑

本报讯(记者 师晓琼)在夏都最美的季节，来一场酣畅淋漓的马拉松会是什么样的体验？8月20日，2023西宁城西半程马拉松在青海体育中心鸣枪起跑，本次赛事共设有半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(约6公里)两个项目，参赛总规模10000人。2023西宁城西半程马拉松作为西宁的首届大型马拉松赛事，填补了西宁市马拉松赛事的空缺。此次赛事报名通道7月18日开启，秉承全民运动的理念，赛事不设置成绩门槛、不抽签，参赛名额采取先报先得的方式。

据介绍，2023西宁城西半程马拉松已

通过中国田协A类赛事认证，本届赛事组织与管理，将完全遵守田协的一系列规章制度，得到中国田协专业、权威、规范的竞赛指导，保障赛事品质。

本届赛事线路涵盖了西宁多个地标性建筑，从青海体育中心出发，途经现代感十足的五四大街建筑群、人民公园、文化公园、海湖湿地公园、新宁广场等特色公园，以及包括海湖万达广场、唐道·637、力盟商业步行街等多个商圈，青海师大、湟川中学、青海博物馆、青海大剧院等多个文化机构。

西宁被誉为“夏都”，每年的七八月份，这里清风习习，凉爽宜人，平均气温只有

17℃—19℃。这里平均海拔2261米，是国际公认的最适合运动员高原训练的海拔高度。体育科学研究表明，高原训练在竞技体育中能够激发运动员在高原中的无氧代谢水平，通过低氧刺激复合强化体能，增强血氧含量，改善心、肺、血液功能，从而促进运动能力水平的提升。同时，高原健身运动对减重减脂、控制体重、提高免疫力以及保持心血管健康等方面有着积极促进作用。在距西宁市仅22公里的青海多巴国家高原体育训练基地，是中国乃至亚洲海拔最高、面积最大、最适合耐力性项目训练的国家高原体育基地。

妈妈的自述——长期食用野生抚育冬虫夏草

冬虫夏草为麦角菌科真菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座和幼虫尸体的干燥复合体，我国冬虫夏草主要分布于西藏、青海、四川、云南、甘肃等海拔3600m~5200m的局部高山草甸地带。研究发现冬虫夏草的主要成分有虫草多糖、虫草酸、虫草素、脂肪、氨基酸、生物碱(腺苷、腺苷)和30余种微量元素。

冬虫夏草是我国民间惯用的一种名贵滋补品，其营养成分高于人参，有着悠久的食用历史，是上乘的佳肴，具有很高的营养价值。冬虫夏草可以增强机体的免疫力，在国内外被视为珍品，因价格昂贵素有“黄金草”之称，但

因市场需求量巨大，野生资源匮乏，虫草市场始终呈现供不应求的现象，而且过度的开发也使高原地区的生态遭到严重破坏，加剧了野生虫草资源萎缩的危险。近年来，在政府的大力扶持下，生态繁育的冬虫夏草品种相继问世。

十年前，每逢虫草季父亲经常去玉树州曲麻莱县采挖虫草，采挖的虫草一部分用来补贴家用，留少量给母亲补身体，这种情况持续了三年之久。偶然的的机会，我有幸加入杭州国草生物科技有限公司，公司专注冬虫夏草行业20余年，在2013年正式立项冬虫夏草野生抚育项目，组建科研团队，数千人次往返和驻扎在青海的冬虫夏草

产区，收集了上万组的生态环境数据，对气候、土壤、温度、湿度、光照等多纬度、上百种指标进行分析，高度模拟适合冬虫夏草生长的生态环境，建立冬虫夏草野生抚育基地，实现了冬虫夏草野生抚育的产业化，国草公司抚育的冬虫夏草通过第三方检测，重金属不超标且价格比野生的便宜，随之我经常给体弱的母亲带去我公司野生抚育的冬虫夏草，以煲汤、泡水，直接食用等方式，食用了7年，现在母亲经常说：“睡眠质量比以前好了，精神头足了，往常的感冒等也变少了”。听到这句话我倍感欣慰，心里也是暖暖的，同时也希望杭州国草公司欣欣向荣。朋

友们看到我母亲精神变得更好了，“近水楼台先得月”，纷纷给父母购买了公司的野生抚育冬虫夏草，吃了多年后，现在看着父母身体健康，作为子女的都很开心，工作时更加安心，现在周边的亲戚朋友听说野生抚育虫草价格也不贵，每年都会从我这带点虫草给家人补身体。妈妈会煲汤、泡茶，爸爸还会泡酒，姐姐在餐厅给客人做虫草刺身，生意也越来越好，我作为杭州国草的员工，深感荣幸。觉得能把野生抚育虫草带到更多家庭，让吃不起虫草的人吃得起虫草，让更多人能在食补中收获健康，也是我们这一代人的荣幸。