



“中国太阳” 挥别绿茵场

孙继海：足球给了我一切，
我要为中国足球奉献一生

3 足球生涯：助3队斩10冠， 入选英名人堂

已经39岁的孙继海在职业生涯中，曾先后效力过7家俱乐部，帮助大连队获得过4次联赛冠军，累计帮助3支球队收获10座冠军奖杯。曾经身为曼城队主力的孙继海也入选了英格兰足球名人堂。

国内联赛时期

1995年，年仅18岁的孙继海就开始为大连万达出战，并很快获得了主力位置。在1995年至1998年4年的甲A联赛中，孙继海帮助大连队拿到了3座联赛冠军奖杯、1次联赛季军。

1999年，孙继海再度回到大连队，帮助大连队连续获得了3座冠军奖杯。在效力于大连队期间，孙继海共随球队拿到4次联赛冠军、1次足协杯冠军、2次超霸杯冠军。

2010年，孙继海加盟北京人和的前身陕西浐灞。随后，虽然陕西浐灞俱乐部几经更迭，但孙继海也在球队中连续效力了5年。在短暂效力于重庆力帆一个赛季之后，在2016赛季，孙继海回到更名后的陕西浐灞——北京人和。

留洋期间

1998年，孙继海和范志毅一同加盟英甲水晶宫队，迈出了中国球员留洋的历史性一步，在水晶宫，孙继海获得了23次联赛出场机会。

2001年，孙继海再闯英伦，加盟了当时还在英格兰二级联赛的曼城，在来到蓝月亮的处子赛季，孙继海幸运地与球队以冠军身份升入了英超。在随后的6个赛季里，孙继海累计在英超为曼城出场123次，并打入了3粒球，还上演过半场飞奔、门线滑铲救球的惊人一幕。

作为中国留洋旗帜，孙继海征战英伦9个赛季，在英格兰联赛和洲际杯赛共出场169次，其中在英超出场123次。2015年10月23日，孙继海入选英格兰足球名人堂。

国家队期间

孙继海1996年11月首次入选国家队，1997年成为国家队主力，参加了世界杯预选赛和十强赛。此后的11年间，孙继海一直为国家队镇守右路。2001年，他随国家队参加世界杯预选赛，在十强赛中成为绝对主力，成为中国队出线的功臣。2004年6月9日，在世界杯亚洲区预选赛中，在中国队以4:0胜马来西亚队的比赛中他首发出场，并斩获为国效力的第一球。2004年8月7日，他随国家队参加亚洲杯获得亚军。在为国征战的13年间，孙继海代表国家队出战国际A级比赛81场，射入1球。

□据 新浪网

12月11日上午，北京人和俱乐部通过官方微博宣布，球队队长、前国脚孙继海因伤病困扰及未来创业发展需要正式向俱乐部提出退役申请，将告别征战22年的绿茵场。孙继海本人随后发表声明，解释了自己退役的原因，并表示其要为中国足球奉献一生。

孙继海：足球给了我一切

孙继海在声明中表示，感谢广大球迷的关心和支持，因为长年的伤病，无论从身体还是精力方面，他都很难继续在绿茵场上。

足球是他一生钟爱的事业和运动项目，他感谢足球带给他的快乐和今天所有的一切。

孙继海说，人生的前半辈子都交给了足球，现在可能是一个暂时说再见的时候。他看到了中国足球在蓬勃发展，在不断前行，也看到了足球存在问题和有待提高的地方。他表示，我们必须抓好青训，各个俱乐部必须按照职业规律做事

情，有了国家大的投入和举措，有了这么好的氛围，有了很多球迷的关心，相信中国足球在不远的一天，能够实现强国梦。

孙继海在声明中还透露了退役之后打算做什么。目前他已经创立了一个和足球有关的IT企业，已经拿到了第一笔融资。他希望通过自己的企业为中国的足球、中国的体育事业、中国的球迷继续服务。在声明的最后，孙继海动情地说：“父母给了我生命，足球给了我一切，我将为足球，为中国足球奉献一生。”

2 曼城送祝福：永远的“中国太阳”

在孙继海退役消息发出后，亚足联和英超官方微博都为这位足球传奇送上祝福，孙继海昔日老东家曼城更是用组图回顾了“中国太阳”的留洋岁月。

亚足联

作为中国足球的留洋旗帜，他曾效力于曼城足球俱乐部，并于2015年10月正式入选英格兰足球名人堂。祝愿他

未来一切顺利！

英超联赛官方

第一位在英超首发的东亚球员，第一位在英超进球的中国球员，在英超效力时间最长的中国球员——孙继海正式宣布退役，让我们祝他未来一切顺利！

曼城足球俱乐部

永远的“中国太阳”！祝福孙继海的人生下半场同样绚丽！

厦门半程马拉松赛 2人猝死

专家建议：不要盲目参赛

□据《新京报》

在刚刚结束的2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛上，发生2名参赛者猝死事件。

2名参赛者不幸猝死

赛事组委会10日下午2时30分发布通报称，在10日上午举行的2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛中，参赛者林某某在距离终点4.5公里处倒地，医疗志愿者和骑行AED(自动体外除颤仪)医师在2分钟内赶到现场，发现该跑者心跳骤停、呼吸停止，立即展开心肺复苏、电除颤。120接报后，迅速赶往现场继续抢救，并将林某某送往海沧医院抢救。

跑者吴某某在到达终点后倒地，心跳停止、呼吸微弱、瞳孔放大，现场医疗点医护人员立即展开心肺复苏、电除颤等抢救，并将吴某某迅速送往海沧医院继续抢救。

2名参赛者被送抵医院后，经抢救无效死亡。

公开资料显示，北京、广州、上海、厦门、昆明、合肥等马拉松比赛中均出现过选手猝死的情况。

如何预防马拉松运动性猝死

北京体育大学的体能教练朱宸烁称，马拉松、铁人三项等挑战体能项目，组织方必须得到参赛者的医院体检报告，以及曾经的跑马拉松成绩，才可允许其参赛。其中，这个体检报告包括医院平板心电图试验、心电图心血管风险评估，医生必须签字盖章作为审核，也就是说，业余运动员必须出示健康证明。

专业马拉松教练吉新黎建议，参加马拉松的人首先要了解自己的身体，跑马拉松最重要的不是跑多快，而是知道什么时候停下来。在赛前一两天多吃高碳水化合物、低脂肪的食物，避免吃油炸或含油较多的食物。比赛中如果单纯补水会致体温升高，甚至出现“水中毒”，最好喝电解质饮料，因为其除了含各类矿物质和糖分，还能矫正口味及补充能量。

参赛者不要盲目参加马拉松。业余选手需经过长期的体能训练才能参赛。从时间上来看，半程马拉松需3个月的系统性跑步训练，每个月最好能保证100公里的训练量。

保证赛前休息充分，做好热身运动，起跑时尽量不要跑快，在跑步途中，一旦出现下肢抽搐疼痛、腹部胀痛，尤其是胸腔的疼痛或者肿胀、后背发麻等症状，都应该停止跑动，申请救助。