

凝聚体育力量 传承中国精神

中国体育文化展全国巡展启动仪式在清华大学举行,樊振东、韩聪现场助阵

本报讯(实习记者 王迪)12月15日上午,“体育力量 中国精神”中国体育文化展全国巡展启动仪式在清华大学西体育馆举行。展览分为“奋斗新时代 体育谱华章”“无畏向前 时代强音”“全民健身 燃动中国”“后浪逐梦 少壮国强”“非凡冬奥 共向未来”等板块,以图片、海报为主要形式,生动诠释了以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神。一个个栏目介绍了中国体育由小变大、由弱到强的发展历程,展现了一代代中国体育人对中华体育精神的执着与坚守、奉献与传承。

国家体育总局、中国奥委会今年推出的“中华体育精神颂”项目,已先后举办了启动仪式、成都大运会、杭州亚运会等活动,旨在充分展示、颂扬新时代中华体育精神丰富内涵,以体育为纽带,展示可信、可爱、可敬的中国形象,受到社会各界广泛关注和好评。“体育力量 中国精神”中国体育文化展是“中华体育精神颂”项目系列活动之一。展览全景式回顾了中国体育事业的发展

历程和辉煌成就,重温那些印刻在民族记忆中的动人体育场景,特别展现了党的十八大以来中国体育事业的历史性成就和历史性变革。

中国乒乓球奥运冠军樊振东、中国花样滑冰奥运冠军韩聪也来到现场,分享了自己的体育故事。他们结合在赛场上胸怀祖国、不畏挑战、超越自我的经历和感悟,诠释了对中华体育精神的理解,激励青年学子更加奋发有为、报效祖国。樊振东说,2023年经历德班世乒赛、杭州亚运会和成都混合团体世界杯等大赛,是备战巴黎奥运会的关键一年,每一次比赛都能让自己热血沸腾,为祖国争光、升国旗奏国歌时是对自己最大的鼓舞。韩聪目前是清华大学一名体育教师,他说虽然自己的身份发生变化,但还是“花滑人”,希望继续为花样滑冰事业作出贡献。“把体育赋予我的再赋予同学们。”

本次活动由中国奥委会新闻宣传部主办,清华大学体育部、中国体育新闻工作者协会等承办。接下来,展览还将走进全国高校、社区、企业等进行巡展。

“传承传统武术 振兴形意文化” 第十届全国级非遗形意拳研讨会在河北深州举办

本报讯(实习记者 王迪)近日,第十届全国级非物质文化遗产形意拳交流观摩研讨会在深州市开幕,来自全国27个团队的200多名形意拳传承人及百余名爱好者齐聚一堂,切磋技艺。

当日下午,形意拳交流观摩研讨会在阵阵喝彩声中拉开序幕,此次研讨会的主题是“传承传统武术、振兴形意文化”,主要围绕形意拳的传承和长远发展规划开展研讨。活动现场,形意拳弟子纷纷登台献艺,单刀、双剑、流星锤,十八般兵器轮番上阵,尽情展示形意拳的精妙拳术和器械技法,一招一式干净利落,气势十足,精彩的表演赢得现场阵阵喝彩。活动期间,形意拳各位代表人物和形意拳爱好者,就形意拳段位制的可行性进行了深入研讨,并进行实战性技法交流。会后,

数百名形意拳弟子及形意拳爱好者乘车前往形意拳文化小镇窠王庄村的形意祖庭,集体默哀,行祭拜礼。

据悉,形意拳是中国传统武术优秀拳种之一,清朝中叶深州人李老能创立形意拳,至今已有200余年历史。2008年,深州形意拳入选国家级非物质文化遗产名录。形意拳文化小镇由王井镇窠王庄村与羊窝村共同组成的,两个村庄分别定位为传承与发展。形意拳文化小镇建设有李老能故居、祭祖堂等,展示形意拳的历史。园内树立了形意拳祖师李老能先生及形意拳历代先师的纪念碑、亭,并有形意拳十二形动物浮雕及形意五行拳石刻、形意拳门规石壁、篆刻着武术界名人题字的石塔、石鼓等。

“双奥之城”主题展开幕 展览分为6个部分,展期持续至明年2月

本报讯(实习记者 王迪)12月18日,第十四届北京奥运城市体育文化节“双奥之城”主题展览在颐和园开幕。本次展览将持续至2024年2月,主办方还将联合举办“春嬉嘉年华”青少年冰雪运动活动,包括冰上自行车接力赛、冰车亲子趣味赛等。

“双奥之城”主题展览分为“一流场馆遍布京

城、基础设施日新月异、经济发展提质增效、区域协同日益紧密、全民健身蔚然成风、奥运文化深入人心”6个部分,通过精选出的140张图片、72幅展板,全面系统地展示了北京2008年奥运会和北京2022年冬奥会给北京城市留下的宝贵遗产、带来的深刻变化,彰显“双奥之城”的非凡魅力。

滑雪安全,您了解多少?

12月份,随着一场场大雪纷纷落下,又一年滑雪季到来,想体验滑雪的新手跃跃欲试,向着雪场奔腾而去,如何能安全的体验滑雪呢?下面让小编为大家介绍一下滑雪运动注意事项!

滑雪前

热身

雪场气温低,滑雪者身体极易发僵,如果关节肌肉活动不开,很容易受伤。建议初学者在做好保暖的前提下,上雪道前要做好充分的热身活动,特别是髌、膝、踝、腕等关节。

护具

作为初学者,在滑雪之前,最重要的就是要确保自己的安全。佩戴大小合适的头盔,穿戴护臀、护膝。无论滑雪水平如何,滑行时都应该佩戴护具保护自己。

保暖

滑雪是一项在寒冷的环境中进行的体育运动,在低温环境下很容易发生冻伤事故,可以随身携带一些药物,如呋喃西林氢化可的松露,741冻伤膏等。

紫外线

滑雪时雪地反射的强烈紫外线对皮肤可能会造成伤害,要用防紫外线的防晒霜且每隔2小时就在暴露的皮肤上涂一次。

摔跤

滑雪过程中要摔跤的情况下要往左后或右后方坐下,不可以往正后方坐,往正后方臀部无法坐到地面。双手摆放于两侧,以免被臀部压到,不要用手掌撑地。臀部着地后,雪板的钢边也会刮到雪地造成阻力,阻止滑动。如果在滑行中失控跌倒,要立刻降低重心,向后坐,不要随意挣扎,可举起四肢、屈身,任其下滑,避免头朝下,更要绝对避免翻滚。

饮食

户外滑雪对热量的消耗速度非常快,但也不宜食用过饱,要尽量选择富含碳水化合物的食物米饭或面食,搭配蔬菜和肉类,来补充热量最佳。

滑行中

滑雪前要了解雪道的长、宽、高、坡度和走向,以免滑行中一旦出现意外而措手不及。

要根据自身水平选择雪道,切不可对自己估计过高。要了解雪场的气候特点和天气状况,注意天气突变。

滑雪时中途不能停在陡坡下,要停在较缓的雪道边上,并注意上面滑下来的滑雪者。滑行时如对前方情况不明或感觉滑雪器材有异常,应及时检查。

滑行时注意拉开距离,不可追赶同伴,以免摔倒或相撞;发现有人受伤,切勿随意搬动,应立即拨打雪场救援电话。

雪道优先权,处于领先位置的滑雪者相对于其他滑雪者,对雪道具有优先使用权,后者必须与前方滑雪者保持安全距离,滑雪中若出现碰撞,责任由后面滑雪者承担。

当无法有效地控制速度和平衡时,应主动向侧后方摔倒;进行超越时,必须为被超越者的正常滑行保留足够的安全空间。

非滑雪者禁止进入滑雪道。

严禁酒后滑雪,严禁在人群聚集、道面狭窄处速滑冲坡。

注意观看雪场提示、警告标识,提示说明等,并严格按照要求执行。

(王迪)