

## 体坛风景线

## 燕赵冰雪季盛开传统之花

□本报记者 宋云杰

2023/2024年雪季的燕赵大地银装素裹,北京冬奥会后第二个冬天的降临,再一次让冰雪运动成为“热点”。自滨海的秦皇岛到山城张家口,各地的冰雪活动层出不穷,在冰天雪地中撒欢的青少年更是越来越多,甚至还在蹒跚学步的幼童也踏上雪板秀着娴熟的技巧。

在诸多活动中有心人会发现,曾是上世纪60、70后儿时记忆的冰上龙舟、渔猎、雪仗、冰雕、雪雕等娱乐活动于悄然间呈现在人们的视野,而且深受现代孩子们的喜爱,在冰雪中飞驰、旋转的一张张稚嫩脸庞是那样的自信,明亮闪烁的眼睛是那样的坚定。

以近日承德围场满族蒙古族自治县伊逊河举办的冰雪活动为例,除速度滑冰等竞技项目外,冰上龙舟、冰车、冰上自行车、渔猎、雪雕等活动也成为了亮点和人们的喜爱,这是该地将冰雪运动与文化旅游深度融合,在欣赏传统冬季文化产品的同时,让更多人自觉参与,在潜移默化间冰雪文化融入了心田。据业内人士预估,该地整个冰雪季累计参与冰雪运动人数将突破15万人……

同样的场景,在河北各地上演着,因地制宜设置的

冰雪活动更加接地气、近生活,激发出燕赵儿女先天带有的冰雪文化基因和热情。

凛冽寒风中奔跑的青少年,依稀有着先民在冰天雪地中顽强生存、苦练技能的身影。在看到了民族未来希望的同时,也更加深刻的体会到,体育特别是冰雪体育,是培养孩子们勤劳勇敢、坚韧精神的重要途径,是锻炼青少年坚强体魄和顽强意志的重要平台。他们在冰雪上竞技奔跑,挥汗如雨,不畏困难,勇往直前,展现的是民族精神自强不息,搭建的是民族体魄钢铁脊梁。正如参加秦皇岛冰雪活动的一位家长所言,“孩子学滑雪一年多,最大的变化是胆子大了,活泼了,这让我们做父母的很欣慰。”

一句话道出了众多家长的心声,曾几何时,校园中的体育课越来越少,操场上的加油声渐行渐远,学生成了温室中的小花,胆小、焦虑成为孩子们的“标配”,心理问题一度成为社会关注的焦点。一位跳台滑雪教练曾发出这样的感慨,“不好选材,没人敢跳”。无奈的话语中是满满的担忧,小处说影响的是项目发展,大处说影响的是民族希望。人们怎能放心,未来的国之栋梁心理素质如此脆弱……

对此,国家越来越重视,对症施治的重要手段就是

将体教融合上升为国家战略,特别是在申办冬奥会时,我国提出的“带动三亿人参与冰雪运动”的承诺,让冰雪运动进校园成为了必然。如果当时还不知这一政策会产生怎样影响的话,那么现在“00”“10”后们洋溢着的自信笑脸就是最好的证明。

一场冰雪盛宴,向世界展示了丰富的中国传统冰雪文化内涵,振奋了中华民族的精神气概,激发了中国少年的热血豪情,坚定了华夏儿女的自信自强。

我们依稀记得,北京冬奥会期间美国雪橇运动员萨默·布里彻和队友们跟着智能AI学练太极拳,英国钢架雪车选手马特·韦斯顿在社交媒体晒出自己写的“奥林匹克”春联以及众多国外运动员、媒体记者对“冰墩墩”的爱不释手……

我们知道,“给中国一个机会,还世界一个奇迹”已经真正正的实现,新一代中国少年正在奋进的道路上,为中华文明书写着新的篇章,为世界冰雪运动文化注入中国元素。我们有理由相信,新时代中国青少年会像他们勇敢的在冰雪上竞技一样,在中华民族伟大复兴中,阔步前行,铿锵有力。

让我们一起为他们加油,“美哉,我少年中国,与天不老! 壮哉,我中国少年,与国无疆!”

## 运动与健康

## 冬练三九

“冬藏”不是“冬懒”。冬季不能只顾保暖、进补,懒得运动,而是要动静结合,适当运动,在北方寒冷的冬季,许多人变得懒散,在家猫冬,不愿出门运动,中医说:寒凝血瘀。

以下为大家介绍几种最适合冬季室内居家锻炼的运动项目,一起来看看。

第一,梳头。“头梳百遍,病少一半”。要说古人最喜欢的养生方式,梳头一定榜上有名。人的头部是“诸阳所会,百脉相通”,人体十二经脉和奇经脉都汇聚于头部,有50多个穴位,系一身之主宰,经常梳头,能“增进全身的脉络畅通”,常梳头能加强摩擦,改善头部血液循环,缓解头痛,预防感冒、偏头痛;对于高血压、动脉硬化等引起的眩晕症有特殊的功效。经常梳头刺激百会穴、太阳穴和风池穴,有降压作用,有利于血压平稳。一天之中,早晨是阳气生发最旺盛的时候,此时梳头能通达全身阳气,早上起床后梳头百下,可以及时将阳气调动到全身,使你精神焕发,心情都飞扬。

第二,拍八虚。中医有一个养生的重要方法就是拍打八虚。八虚是八个虚弱的地方,是五脏邪气所藏匿的地方,指人体两侧肘、腋、髀、膈八个部位。拍腋下,驱肝邪(疏肝理气,解郁去心火);拍肘窝,驱心邪(疏通肺气,养心安神);

拍两髀,驱脾邪(健脾胃,改善妇科疾病);拍两膈,驱肾邪(补肾养肾,舒筋通络)。

一套八虚拍下来,五脏都安了,血瘀也改善

了。胸闷气短的再拍前胸膻中穴。

第三,八段锦。运动节律较缓,动作简单易学,无需借助器械,在家即可完成,男女老少皆适宜。在冬天练习这些传统运动项目,可以促进胃肠道的蠕动,肺活量的增加,身体各个关节活动的调节,意识的调节为手段,达到强身健体,防病治病的目的。

第四,踮脚。中医认为,脚与人体全身的经络相通。踮脚跟古代早已被运用,原称“敦踵法”,“敦”亦作“顿”,即顿足跟,也就是我们说的踮脚跟,有利于排泄胸中的积闷之气。最重要的是,它可以避免损伤膝盖,这对很多膝关节不是很好的老年人来说,是个不错的锻炼方法。

具体方法是:双手放在身体两侧,然后慢慢踮起脚尖,百会虚领,用脚趾紧紧抓住地面;将重心从脚尖落到前脚掌,放松身体;最后做自由落体运动,让脚跟轻撞地面。

第五,瑜伽。瑜伽是一项起源于古印度的健身功法,通过古老的方法技巧来达到身心的和谐统一。瑜伽运动中舒展拉伸的动作,不会极速加快心率,也不会使人大汗淋漓,非常适合冬天活动身体,调养身心。

“冬练三九,夏练三伏”,冬季进行运动能够很好的增强抗寒力、免疫力和心肺功能,同时也能达到控制体重的效果。运动之后要及时擦汗,并更换衣服,避免着凉感冒。

(河北省中医院 吴俊巧)

“滨滨”“妮妮”正式亮相  
第九届亚冬会口号、会徽、吉祥物公布

本报讯(记者 冯晶)1月11日,在2025年第九届亚洲冬季运动会新闻发布仪式的现场,本届赛会的口号、会徽、吉祥物历经全球征集和专家评审等环节,经亚奥理事会同意,正式与公众见面。口号“冰雪同梦,亚洲同心(Dream of Winter, Love among Asia)”、会徽“超越”、吉祥物“滨滨”和“妮妮”将作为2025年第九届亚冬会的官方标识。

口号“冰雪同梦,亚洲同心”,用“冰雪”串联亚洲各国,打造冰雪经济新增长极,促进亚洲各国和共建“一带一路”国家人文交流。将“同梦”“同心”与“中国梦”紧密联系,以亚冬会为纽带,推动亚洲各国携手合作,共同发展。

会徽“超越”,图案融合短道速滑运动员奋力冲刺的姿态、哈尔滨市丁香花和亚奥理事会太阳图标等元素,将中国文化与奥林匹克元素结合,传递新时代中国加快体育强国建设,不懈努力向更高、更快、更强的目标发起挑战,为亚洲冰雪运动作出新贡献的美好追求。

吉祥物东北虎“滨滨”和“妮妮”,将东北地区独特的自然和文化遗产——东北虎拟人化,并与奥林匹克精神融合设计,彰显文化自信,激发文化活力,以优秀文化助力讲好中国故事、传播好中国声音。“滨滨”和“妮妮”,原型是2023年9月出生于黑龙江东北虎林园的两只可爱的小东北虎,寓意“哈尔滨欢迎您”。