

体坛风景线

感受冰雪激情 见证燃动时刻

——第十四届全国冬季运动会采访手记

□本报记者 周强

第十四届全国冬季运动会于2月17日至27日在内蒙古呼伦贝尔圆满举行,期间河北代表队奋勇拼搏,获得了29枚金牌、27枚银牌、26枚铜牌,金牌和奖牌总数均位列全国第三,参赛人数、参赛项目、参赛成绩实现历史性跨越。作为一线的报道记者,我亲眼见证了这场体育盛会的精彩纷呈。

2月15日,当大部分人还沉浸在春节假期的欢乐时,记者已只身飞往千里之外的呼伦贝尔。深夜11点,飞机降落在海拉尔机场,尽管提前做好了思想准备,但走出舱门的瞬间,还是被零下二十多度的寒意冻得打了个哆嗦。随着人流走进机场大厅,映入眼帘的是“十四冬”各种宣传标识,洁白的雪花、圣洁的哈达、富于蒙古特色的吉祥物,让人感受到浓郁的草原风情。晚上12点,记者赶到了接待酒店,虽然已是深夜,酒店大厅内依然亮如白昼,踏入酒店大门的瞬间,悠扬的马头琴声响起,伴随着《呼伦贝尔大草原》的优美旋律,身穿蒙古族服装的接待人员热情地给每个人献上了哈达,一碗蒙古热奶茶驱散了全身的寒意,也开启了“十四冬”的报道之旅。

翌日清晨,记者乘车赶往内蒙古冰上运动训练中心,白雪覆盖着苍茫的原野,整个大地仿佛变成了美丽

的童话世界,让我这个“北方人”也为之震撼。作为本届全冬会的主要比赛场馆,内蒙古冰上运动训练中心承接了大部分的冰上项目赛事。中心建筑设计反映了当地的特点和风貌,主格调突出“卷云”“哈达”等特有风格,同时结合现代大型体育建筑特色,注重与城市整体环境及地域特色的有机结合,富有时代气息和鲜明特征。在蔚蓝的天空下,在皑皑白雪中,民族特色的建筑和巍巍矗立的火炬塔,让人顿觉心胸开阔。

赛事永远是体育盛会的核心,10天的时间,各项冰雪赛事分别在海拉尔、扎兰屯、凉城精彩上演。在短道速滑比赛现场,记者看到了健儿们在冰面上奋勇争先的身影;在单板滑雪赛场,看到了年轻小将一飞冲天的傲人身姿;在冰球赛场,看到了团结协作永不放弃的感人团队;在花滑赛场,看到了力与美的融合;在冰壶赛场,看到了智慧和力量的碰撞。一幕幕画面定格在比赛的各个环节,一篇篇报道记录着赛场上的每个瞬间。

金灿灿的奖牌映衬的是冠军荣耀,熊熊燃烧的奥运圣火凝聚的是每位参赛者的信心和勇气。无论是在赛场还是在采访区,听到队员们说得最多的就是为河北争光,河北冰雪队伍组建时间短,然而短短的时间内却创造出如此傲人的成绩,金牌背后不正是运动员们心怀必胜的信念和为河北争光的决心使然吗?无数次的

挥汗如雨,无数次的拼搏较量,正是顽强的拼搏精神铸就了河北冰雪辉煌成绩的底色。

赛场上的身影是最美的,赛场外的人物同样值得尊重。运动员们的成绩离不开教练员的默默奉献,他们在赛场外几乎嘶哑的喊声,传递给运动员们坚持拼搏的勇气,他们在赛前的策略谋划带给运动员们夺冠的底气,正是有了他们的关怀和指导,河北冰雪健儿才满怀信心在“十四冬”的赛场上奋力拼搏,争金夺银。同样振奋人心的还有场上的观众,本来以为冬季项目观众相对较少,但现场的情况却截然相反,座无虚席的观众台,震耳欲聋的加油声,让记者看到了北京冬奥会带来的积极效应,看到了中国冰雪运动蓬勃发展的大好形势,正是广大观众的积极参与,筑牢了冰雪运动的群众基础,推动着冰雪运动向更高水平发展。

皓月当空,烟花璀璨,2月27日,“十四冬”的圣火在北疆大地渐渐熄灭,作为北京冬奥会后举办的规模最大、水平最高、影响深远的全国综合性冰雪赛事,“十四冬”谱写了我国冰雪运动的新篇章,圆满完成了新一轮冬奥周期承前启后、“摸底”备战2026年米兰冬奥会的战略任务。圣火已经熄灭,冰雪运动发展的势头依然强劲,它必将激发越来越多人参与冰雪运动,推动冰雪运动从小众走向全民、从地区走向全国、从冬季变为全季。

无忧养生堂

抓住春天的生机 —— 养肝篇

经过漫长的秋收,冬藏,终于盼到春来,冰雪融化,枯草发芽,万物复苏。春为四时之首,大地回春,万物复苏,自然界生机勃勃,阳气迸发。人体的阳气也顺应自然,向上、向外疏发。五行中春天与肝脏同属于木,肝的生理特性就像春天的树木那样生发条达,故肝与春气相通,肝木逢春而生,所以我们说“春季养生”,主要就是养护肝木的生发之气。

春天如何养肝,护肝呢?根据中医临床辨证,肝脏常见疾病主要包括肝血不足、肝郁气滞、肝火亢盛、肝脾不和四种证型,饮食养肝也应从养肝血、疏肝气、清肝火、调肝脾这四个方面入手。

(1)早睡早起养肝血。《黄帝内经》里面有一句话:“卧则血归于肝”,“卧”就是睡觉。血液是维持人体生命活动的重要物质,人在睡眠时,对血液的需要量减少,就有部分血液贮藏到肝脏,重新做血的滤化。如果人的睡眠好,使肝脏得到充分休息,养肝血效果就很。世界上的百岁老人,尽管各有养生之道,早睡早起是不可或缺的一条。如果午夜时分还不睡觉,人的阳气就升发不起来,会导致两种后果:一是早晨起不来,二是起床后头昏脑涨,白天做事无精打采。

(2)梳头升肝阳。俗话说:“头梳千遍,病少一半。”梳头,除了有利于头发生长,还能刺激头部诸多经穴。

中医认为,头部是人体诸阳之会,阳气最旺盛的地方,人体的阳气向上蒸腾而汇聚于头部。我们平时每一次梳头,都是生发阳气的好时机。肝脏则是人体阳气的一个枢纽,如果肝阳运行良好,人体阳气就会运行良好。反过来说,头部阳气运行良好,也会对肝脏阳气的运行产生好的影响,从而起到养肝作用。“春梳头,一年通。”春天梳头,有助于疏泄肝气,缓解春困。梳头时可以刺激到头部多个穴位,如百会、四神聪、太阳、玉枕等,能起到开窍宁神、升清降浊的作用。

(3)顺应节气,戒怒忌忧。中医认为,肝脏恶抑郁而喜调达。所以,我们在春季要力戒暴怒,避免忧虑重重,尽量保持阳光、积极的心态,使精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

(4)闭目转眼球养肝血。眼睛一闭,就养肝。因为肝主藏血,开窍于目,目受血而能视,过度用眼,就是伤害肝脏,闭目养神就是养肝。平时少看电子产品,避免眼睛过度劳累,耗损气血。自古以来就有“久视伤血”一说。保护眼睛、防止用眼过度,显得更加重要。目为肝之窍,闭目转睛可以保养肝肾之精血,也可以一定程度上排除杂念,静养心神。心烦意乱、工作忙碌时,也可将此作为一种调节情志的简便方法。

(5)穴位调肝。太冲穴是消气穴,是肝经的原穴,刺

激它能平肝泻火、舒肝养血。当你生气之后按揉3分钟,可以帮你消散负面情绪。阳陵泉穴,是高兴穴,在武侠小说中,有时会出现描述身体上有某个穴位,被高手点穴之后就会大笑不止,当然这只是一基于想象的文学创作。不过,虽然我们的身体没有笑穴,却有可以让人“高兴”的穴位——阳陵泉穴,每天早晨起床后,按摩阳陵泉穴,按揉6分钟,即可身心舒畅起来。逍遥丸是治疗肝郁脾虚的药物之一,具有疏肝健脾、养血调经的作用,对于肝气郁结所致的郁闷不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退具有显著疗效。但是药三分毒,逍遥丸不可长期不间断地服用。有疏肝解郁需求的老人,不妨按摩太冲穴及阳陵泉穴,其疗效堪比内服逍遥丸。

(6)代茶饮护肝。口苦口干肝火大的人,春日阳气升发旺盛,体质壮实、饮食油腻的人,容易出现眼红肿痛、皮肤长痘红肿等现象,用决明子15克、白菊花10克、粳米100克,熬粥。也可将决明子15克、白菊花10克,代茶啜饮。

肝气郁结,肝血不足代茶饮:取枸杞子10-15克、菊花5克、蜂蜜适量,煮茶喝。枸杞子具有补肾益精、养肝明目功效,加入味甘的菊花,口感更加甘甜清香。春季饮用此茶,能够养肝明目,有助于缓解视疲劳。

(吴俊巧)