

冬奥会，读懂中国的一个窗口

——冬奥之约·2022向我们走来①

本报记者 郑轶 李硕 王亮

2月4日，北京冬奥会将迎来倒计时一周年。当奥运圣火于2022年2月4日再次点燃，世界目光也将再次投向全球首座“双奥之城”——北京。

1月18日—19日，习近平总书记深入北京、河北两地三赛区，考察调研北京冬奥会、冬残奥会筹办工作。他强调，办好北京冬奥会、冬残奥会是党和国家的一件大事，是我们对国际社会的庄严承诺，做好北京冬奥会、冬残奥会筹办工作使命光荣、意义重大。

冬奥会筹办进入关键期，总书记的重要讲话鼓舞人心。突出“简约、安全、精彩”的办赛要求，为下一步筹办工作指明了方向。从北京到河北张家口，响起“中国冰雪，加油！”的呐喊声，冬奥梦交汇中国梦的乐章，期待一年后的精彩奏响。

坚实履行承诺 彰显大国担当

1月25日，国家主席习近平同国际奥委会主席巴赫通电话时强调，我们以筹办北京冬奥会为契机，推动冰雪运动普及发展。相信在有关各方大力支持下，中方一定能够如期完成各项筹办任务，做好全面准备，确保北京冬奥会取得圆满成功。

坚持如期办赛，释放出中国持之以恒推进冬奥会筹办、全面兑现承诺的强烈信号。2020年年底，北京冬奥会三大赛区所有竞赛场馆全部完工，相关配套基础设施建设同步完成。巴赫感慨，尽管受疫情影响，但北京冬奥会筹办工作进展十分平稳顺利，“几乎是一个奇迹”。奇迹是靠双手奋斗出来的。过

核心阅读

过去5年间，北京冬奥组委扎实开展各项具体任务，三大赛区啃下一块块“硬骨头”；冰雪运动走向东南西北，走向春夏秋冬；冬奥会对京津冀协同发展的牵引作用显现成效。美好的申办愿景在筹办工作中一步步化作现实，冬奥梦交汇中国梦的乐章，期待一年后的精彩奏响。

去5年间，北京冬奥组委扎实开展各项具体任务，三大赛区啃下一块块“硬骨头”；“冰雪运动的火炬”已经点燃，不仅走向东南西北，还走向春夏秋冬；冬奥会对京津冀协同发展的牵引作用显现成效，交通、环境、产业、公共服务等领域共同获益……美好的申办愿景一步步化作现实，冬奥会筹办和本地发展正努力书写两份优异答卷。

“过去想都不敢想的事情，现在我们敢去想，而且想了就能去做，做了就能做成。”从申奥到办奥，初心与承诺不变。透过北京冬奥会这扇窗，世界又一次看到中国“言必信，行必果”的大国风范。

面对疫情带来的连锁挑战，冬奥会筹办工作通过了“压力测试”。这不仅给遭遇“不确定性”的国际奥林匹克运动增加信心，更为大型国

际赛事如何在疫情防控常态化条件下举办贡献了中国智慧。“这是了不起的成就。”巴赫认为，在疫情背景下，北京冬奥会这一“奥运新标杆”的意义更加凸显。

“我们不仅要办好一届冬奥盛会，而且要办出特色、办出精彩、办出独一无二来。”应对风险冲击、坚实履行承诺的背后，依靠的是大国担当和大国实力。作为我国“十四五”初期举办的重大标志性活动，北京冬奥会、冬残奥会将注入高质量发展的新内涵。

能做成，更能做好。北京冬奥会架起一座新桥梁，沟通世界，展现风采。

筹办稳步推进 体现制度优势

这个雪季，京张高铁铺就滑雪爱好者的幸福之路。开通一年间，这条连通北京冬奥会三大赛区的交通线路已发送旅客超680万人次。从100多年前时速35公里到如今时速350公里，京张线的蜕变见证着中国人自主奋斗的伟大历程。

通向2022的路上，展现“中国速度”的不只高速列车。仅用3年时间，在无路、无水、无电、无通信的延庆小海陀山区，中国第一条雪车雪橇赛道顺利建成，申请专利多达133件。按照冬奥会筹办时间表，一个个目标如期高质量落地，每个节点、每个领域都有创新性突破，被国际社会赞为“中国效率”的典范。

筹办北京冬奥会、冬残奥会，再一次体现了党的领导和举国体制、集中力量办大事的制度优势。特别是在党的坚强领导下，创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，在

筹办过程中得到全面贯彻。

冬奥会筹办稳步推进的背后，既有工作方法的大胆创新，也有立足根基的脚踏实地。所有冬奥场馆将全部用上“绿电”，张家口崇礼3万多人端起“雪饭碗”、全国每年开展超3000场群众性冰雪活动……“绿色、共享、开放、廉洁”的办奥理念具化为一个个细节，最终落脚点都是以人为本。

“北京冬奥会是展现国家形象的契机。通过率先控制住疫情、顶住压力顺利推进冬奥会筹办，我们的制度自信、发展变化和精神风貌都淋漓尽致地展现出来。”北京大学新闻与传播学院研究员王佳佳说。

而今，冬奥会筹办进入最后一年，挑战和困难仍有很多。结合新形势，各项工作正重新规划调整，切实把筹办工作的重点放在统筹抓好疫情防控和组织好赛事上来。

“总书记的讲话让大家进一步树立了将北京冬奥会办成一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会的信心。”北京冬奥组委运动会服务部副部长于德斌说。

办好北京冬奥会，不只有决心和底气，更有密码和钥匙。全国一盘棋，全民一股劲，正助推北京冬奥会在冲刺阶段跑出新的加速度。

借助冬奥符号 传播中国形象

2020年的最后一天，30个“小红人”伴着新年钟声亮相。汉字气韵，篆刻刀法，面向全球发布的北京冬奥会和冬残奥会体育图标，将中国气派与国际视野、传统文化与现代元素融为一体。冬奥会筹办过程中，像这样融

入中国元素的例子屡见不鲜。从会徽“冬梦”“飞跃”，到吉祥物“冰墩墩”“雪容融”，再到设计灵感为“如意”的国家跳台滑雪中心，泱泱大国的文化自信借助一个个冬奥符号传播开来。

“2022年北京冬奥会将集中展现当代中国文明、开放、包容的新风貌。”在国家体育总局体育科学研究所研究员邱雪看来，利用冬奥会这一传播平台，更有助于世界接受当代中国的发展模式及文化表达。

北京冬奥会讲述的不只是“高大上”的故事。家门口的滑雪场、身边的志愿者、孩子们的滑冰课……借助“带动三亿人参与冰雪运动”的东风，勾勒出中国百姓日常生活的生动图景，中国形象在世界舞台得到更立体的呈现。

在《奥林匹克议程2020》的改革背景下，国际奥委会一直在寻找未来举办奥运会的样本模式。北京冬奥会的办赛理念与实践，正是助推国际奥林匹克运动可持续发展的“中国化表达”。“北京冬奥会成功举办对奥林匹克运动发展的促进作用不言而喻，随着参与国际体育合作的程度加深，我们在世界体坛将发挥更重要的作用。”邱雪说。

相较以往，全人类共同参与的冬奥盛会具有更深远影响。“北京冬奥会把长期的、可持续的方案纳入不同项目的做法，体现了人类团结一致对抗危机的精神。”巴赫表示，北京冬奥会将成为世界冰雪运动发展的里程碑。

体育强则中国强，国运兴则体育兴。“2022年相约北京！”中国正全力做好各项筹办工作，努力为世界奉献一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会。



体坛观澜

健康是最好的「寒假礼物」

理 昂

健康是最好的“寒假礼物”。家长在引导孩子锻炼时，要注重科学性、趣味性，寓教于乐，一起运动

近日，宁夏银川萌娃在客厅练习轮滑基本功的视频让不少网友忍俊不禁。在家长的陪护下，小姑娘扎着丸子头、穿着睡衣，后背扣着纸杯保持身体稳定，穿着鞋套在光滑垫子上做出滑行动作，模样颇为认真。

这个寒假，让孩子保持运动习惯受到更多家庭重视。不少家长和孩子开动脑筋，活用家中的小物件，开发各式各样的居家运动，在增强体质的同时享受运动乐趣。尤其值得肯定的是，家长在引导孩子锻炼时，越来越注重科学性、趣味性，寓教于乐，一起运动。

冰雪运动成为不少孩子冬日锻炼的首选，这个雪季，多地雪场迎来了孩子嬉闹的身影。将冰雪运动的种子播撒在孩子心田，对孩子身心健康成长很有帮助，“带着孩子走进冰场”也成为越来越多家长的选择。

同时，线上健身教学蓬勃开展，针对青少年的健身课程也琳琅满目。足不出户，孩子能在“云端”获取海量健身知识，家长也能根据孩子实际情况选择适合的健身方式。此外，线上的各类健身游戏应用也多了起来，往往兼具趣味性和交互性，有助于启发、调动孩子的健身主动性。

专家认为，孩子的脊柱和视力健康应受到格外关注。坐姿不正确、长时间低头看书等，都会导致脊柱和视力健康受影响。对此，寒假期间，青少年可在睡前通过视力操和脊柱操等，缓解用眼疲劳，预防体态不良等问题。家长也可以通过开展支撑过河、背娃俯卧支撑、脚印跳跃等亲子游戏，带着孩子一起运动起来。

健康是最好的“寒假礼物”。这个假期，亲子之间有了更多的相处机会，一起做好运动这份“家庭作业”，不仅有助于全家提升运动兴趣、养成运动习惯，还有利于增进亲子关系，共享健康、快乐的假期。

本版责编：程聚新 唐天奕 杨笑雨



阳光保护 让爱发光

阳光人寿 | 尊享版 阳光保 | 终身重大疾病保险产品计划

本产品计划由主险“阳光人寿阳光保尊享版终身重大疾病保险”和可选附加险“阳光人寿附加多次给付重大疾病保险”组成

阳光人寿 | 少儿尊享版 / 成人尊享版 阳光护 | 重大疾病保险产品计划

少儿:本产品计划由主险“阳光人寿阳光护少儿尊享版两全保险”和可选附加险“阳光人寿附加阳光护少儿尊享版重大疾病保险”组成

成人:本产品计划由主险“阳光人寿阳光护成人尊享版两全保险”和可选附加险“阳光人寿附加阳光护成人尊享版重大疾病保险”组成

倾情推出