

将爱好变成工作、将运动融入生活的夏雨森——

# 让更多人感受户外运动魅力

本报记者 李洋

## 因我运动 我快乐

夏雨森是个户外运动爱好者。在浩渺的湖面挥桨,在陡峭的山崖上攀岩,在青翠的竹林间骑行,累了躺在岩石上小憩……这就是他日常的运动生活。

在浙江德清莫干山脚下见到夏雨森时,他刚跑完10公里山路。身穿运动服,头戴棒球帽,皮肤黝黑,身材高大健硕。“我喜欢在运动中享受自然山水,把锻炼融入生活,身体和精神都能得到放松。”夏雨森说。

## 运动中,感受生活的美好

聊起户外运动,夏雨森总有说不完的话。他曾经从事健身教练等运动相关工作,运动为他带来了许多快乐。

大学毕业后,夏雨森在上海开了一家酒店用品公司。工作之余,他喜欢约上好友,到街上玩轮滑。运动的时候,夏雨森也在思考,如何才能让生活更加充实?

2015年,一次在长白山的滑雪经历让他深受触动。虽然当时还是个新手,总会摔跤,但他很享受在雪道上飞驰的感觉,和雪道的亲密接触让夏雨森体会到户外运动的别样乐趣,从此他爱上了户外运动。

由于经常锻炼,夏雨森运动基础技能扎实,身体素质好,很多新项目学起来得心应手。从滑雪开始,他不断拓展新技能,学习新项目。从冲浪到攀岩,从溯溪到长板速降,只要与户外运动沾边,他都想去试试。

随着全民健身理念深入人心,更多人意识到运动和健康的重要性,有的人开始接触并喜欢上户外运动。“穿简单的衣服,吃健康的食物,尽可能融入自然、感受自然。”夏雨森是这样做的,也希望将这个生活理念带给

## 核心阅读

一次滑雪经历让夏雨森爱上了户外运动,他不断拓展新技能,学习新项目,并从上海搬到了浙江莫干山。在他的带动下,更多人在户外运动中释放压力、感受运动乐趣。很多游客和当地村民成为户外运动的爱好者,当地的运动氛围也越来越浓厚。



夏雨森在湖上划桨板。 资料图片

身边的更多人。

“有的人周末会选择到山里徒步、露营,放松心情;有的人鼓励孩子参加户外拓展训练,磨砺意志品格。很多人都能在户外活动中找到放松身心的方式,各得其乐,这就是户外运动的魅力所在。”夏雨森说。

## 山林间,爱好与工作交融

莫干山坐落在浙江德清,云奇雾绕,修竹漫山,泉水淙淙,茶园连绵。直到现在,夏雨森依然清晰地记得2013年4月第一次骑行至此的情景,美丽的景色令他着迷,浓厚的运动氛围也让他深受感染。

在河北崇礼滑雪,去海南冲浪,去广西攀岩,各地的特色户外运动项目,夏雨森这

几年体验了很多。但他始终对莫干山念念不忘。“经常有想要搬到莫干山生活的想法。”夏雨森说。

“我当时听到他的话,确实吃了一惊。毕竟我们在上海打拼了这么多年,生活也十分规律,这么做有点冒险。”身旁正在做甜点的妻子江霞说。

“自从爱上户外运动,我就在想,如果能将爱好变成工作,将运动融入生活也不错。”夏雨森说。于是2016年,夏雨森和妻子两个人租了辆大卡车,带着全部家当搬到了莫干山。

搬家之后,夏雨森在当地开了一家运动主题的民宿,并为此付出了很多心血和热情。民宿从改造到营业,仅花了5个月,夏雨森瘦了20斤,还蓄起了络腮胡。当地村民见到夏雨森,总开玩笑说:“大胡子来啦!”

夏雨森的民宿如同一家可住宿的健身房,攀岩墙、游泳池等各式健身设施应有尽有。为了提高游客的运动兴趣,他还鼓励大家参与——只要完成5个特定项目,就可以免费获得1间客房。

“我开民宿,就是想让大家运动起来。”夏雨森每周都会带着慕名而来的户外运动爱好者在莫干山穿梭,徒步、露营、溯溪、攀岩,让大家在运动中释放压力、感受运动乐趣。山水间,爱好、工作、生活就这样交织在一起。

## 新目标,带动产业火起来

为更好地推广户外运动,夏雨森每周二、四坚持举办“莫干山家庭运动日”。带着当地村民和游客徒步、骑行、划桨板,动起来、乐起来。所有补给、装备都是他自掏腰包,有时还要给同行员工补贴工资。

夏雨森说:“一个人玩终究只是爱好,只有让更多人感受到户外运动的魅力,才能推动项目和产业的发展。几年下来,看着更多人变得更健康、更阳光,看到莫干山的运动氛围越来越好,所有付出都值得。”

从“看山玩水”到“游山玩水”,游客来莫干山出行的目的悄然发生了变化。打造“漫运动”小镇,通过运动让游客走进来、留下来逐渐成为共识。近年来,当地政府加大支持力度,莫干山镇全部行政村实现步道全覆盖,将村落、竹海和户外运动场地串联起来。

浓厚的运动氛围催生了产业集聚效应,当地举办了国际障碍挑战赛、跑山赛等活动。“每场赛事,少则几千人,多则上万人,各种赛事活动来到莫干山,带动了住宿、餐饮等消费,也擦亮了我们的体育名片。”德清县文广旅体局副局长沈国松说。

## 体坛观澜

东京奥运会即将开幕,中国篮球又将迎来“冲刺时刻”。祝愿中国女篮和中国三人篮球在奥运赛场稳定发挥、取得佳绩

东京奥运会开幕进入10天倒计时。中国女篮日前先后与浙江男篮青年队、江苏男篮青年队进行了热身赛,还将与北京体育大学男篮安排教学赛,这是前往东京之前中国女篮“查漏补缺”的宝贵机会,为以最佳状态踏上奥运赛场做最后的准备。

为配合疫情防控,像以往那样安排与其他国家女篮队伍进行热身已不现实。此时此刻,男篮队伍的加入就显得必要和珍贵。中国女篮主教练许利民说:“找男队做陪练,让他们去演练(奥运会小组比赛)对手的情况,在对抗、速度等多方面提高自身能力、保持训练强度,对即将登上奥运赛场的中国女篮而言,是十分重要的。”

实际上,利用男篮队伍帮助女篮国家队训练比赛,是许利民担任中国女篮主教练以来多次采用的训练手段。在东京奥运会备战周期,中国女篮战胜日本女篮,在亚洲赛场打了翻身仗;在国际赛场战胜世界劲旅澳大利亚女篮、西班牙女篮。这些成绩的取得,既是充分利用中国篮球资源的结果,也是中国体育举国体制优势的体现。

篮球是一项需要社会广泛参与的项目,无论是后备人才培养,还是赛事体系搭建,社会体育意识和社会文化都发挥着重要作用。篮球运动在中国发展超过120年,具有深厚的群众基础,中国女篮从低谷中奋起,中国三人篮球以积分获得直通奥运会资格,背后的强大基础源于广大群众对这项运动的参与和喜爱。我们相信,这也会赋予中国男篮重新出发的底气和力量。

东京奥运会即将开幕,中国篮球又将迎来“冲刺时刻”。加油吧,中国篮球!

# 加油吧,中国篮球

范佳元

## “带动三亿人参与冰雪运动”工作推进会举行

本报北京7月12日电 (记者季芳)“带动三亿人参与冰雪运动”工作推进会日前在北京市石景山区举行。国家体育总局局长苟仲文表示,要统筹推进冰雪运动持续向纵深发展,持续释放“带动三亿人参与冰雪运动”综合效应,推动群众性冰雪运动高质量发展。

北京石景山区成为全国首个“带动三亿人参与冰雪运动”示范区。自北京成功申办冬奥会以来,石景山区广泛开展群众冰雪健身活动,连续7年举办冰雪季等品牌活动,打造冬奥家庭运动会等“一街一品”社区冰雪品牌。目前,石景山区每年冰雪运动参与人数约30万,占全区人口比例达52.6%。为了积极推动冰雪运动“南展西扩东进”,近些年上海加大了冰雪运动场地设施建设力度,深入推进冰雪运动进校园,因地制宜落实场地、项目、器材等环节,让更多青少年了解走近冰雪运动。

北京、上海、河北、黑龙江、新疆等地体育部门的主要负责人从政策保障、场地建设、融合发展等方面介绍了推动群众性冰雪运动发展的经验和做法。

## 广西出台体育惠民项目实施方案

本报南宁7月12日电 (记者张云河)广西壮族自治区体育局日前出台了十大惠民实践项目实施方案,内容涵盖全民健身、青少年游泳安全教育、便民设施建设等多个方面。

具体项目包括筹集5500万元以上资金建设一批群众身边的体育健身设施;开展线上线下“广西科学健身大指导”活动;推进全区70家以上大型体育场馆向群众免费低收费开放;举办2000项以上群众身边的体育赛事活动;开展2021年万名全民健身志愿者服务百县千乡活动;开展“公益体彩 爱心为民”主题活动;开展国民体质监测公益活动,免费为10万名以上群众进行国民体质公益监测;开展广西运动健康消费助力乡村振兴大行动;开展2021年广西“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动;推动全区各级体育社会组织开设1000家“我为群众办实事”体育公益教学站点等。

## 意大利队夺得欧洲杯冠军

据新华社伦敦7月11日电 (记者张薇)第一次打进欧洲杯决赛的英格兰队,11日在伦敦温布利球场与意大利队经历加时仍1:1未分高下,最终点球以2:3落败,意大利队夺得本届欧洲杯冠军。

面对曾4次夺得世界杯冠军的意大利队,英格兰队开局很顺利。开场还不到两分钟,英格兰队球员凯恩从后场左路大脚斜传,特里皮尔右路接球一脚吊入禁区,无人盯防的卢克·肖禁区边缘接球左脚正脚背抽射破门。丢球后的意大利队短暂慌乱,但经验丰富的后卫很快通过控球稳住局面。上半场后半段,意大利队攻势渐起,经过中场休息后攻势则更加猛烈。第六十七分钟,意大利队球员利用角球机会把球送至禁区,维拉蒂的头球被英格兰队门将皮克福德挡了一下后弹向门柱,博努奇门前一脚把球踢进球门。

双方在之后的时间里你来我往,互有攻防,却都没有破门。经过加时比分仍是1:1,点球大战在温布利球场上演。

虽然意大利队的贝洛蒂和若日尼奥在第二轮和第五轮主罚的点球都被皮克福德扑出,但英格兰队球员拉什福德、桑乔也连续脚软,萨卡最后一个登场未能顶住压力,意大利队门将多纳鲁马扑出他主罚的点球,意大利队获得胜利。



7月12日,参赛选手在比赛中骑行。当日,第二十届环青海湖国际公路自行车赛进行第二赛段——西宁至互助十二盘的角逐。第二赛段是本届赛事的第一个爬坡赛段,也是唯一的山顶终点赛段。本届赛事全程共8个赛段,途经青海省西宁市、海东市、海南藏族自治州、海北藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州,总距离1439公里,其中比赛距离1001公里,转场距离438公里。新华社记者 张龙摄

## 竞速

7月10日,为期3天的中国乒乓球队奥运热身赛在山东威海进入最后一个比赛日,一场在男、女选手之间展开的“关键球对抗赛”精彩上演。入选国乒东京奥运会男、女团体赛阵容的选手悉数出阵。最终,排名女子世界第一的陈梦战胜排名男子世界第一的樊振东,女选手孙颖莎战胜男选手许昕,女选手刘诗雯负于男选手马龙。

本次热身赛是国乒出征东京奥运会前的最后一次队内赛,设男女单打、男女双打和混双5个项目,男、女各15名选手参赛。为了增强练兵效果,比赛给混双组合刘诗雯/许昕安排了与男双组合的对抗,给男单主力马龙安排了曾在乒超联赛中战胜过自己的小将袁励岑,给女单主力陈梦、孙颖莎安排了颇具针对性的特殊打法选手,双打比赛中还磨合了不同搭配的组合。东京奥运会乒乓球比赛不允许球员用手或毛巾接触球台,并且比赛中不允许球员用嘴吹球,这次热身赛也严格执行了这些要求。

## 国乒结束东京奥运会前最后一次热身赛 查找差距 锤炼精兵

本报记者 孙龙飞

混双比赛,刘诗雯/许昕迎战孙闻/薛飞、张瑞/林高远、蒯曼/林诗栋3对组合。首场对阵男双组合孙闻/薛飞,刘诗雯/许昕在3:0领先的情况下被连扳4局最终落败,另两场比赛,刘诗雯/许昕均取得胜利。针对近期训练的情况,刘诗雯形容“非常艰苦”,她说,接下来要做的是把训练的内容在比赛中发挥出来。许昕则表示,两人最终的目标是在奥运会上取得好成绩,平时要求都比较严格,互相查找问题,力争以最好的状态和稳定的发挥站上奥运赛场。

双打比赛将在东京奥运会乒乓球团体

赛中首先进行,十分关键。本次热身赛的男、女双打比赛均为5局3胜,和奥运会赛制一致。马龙/许昕以3:1战胜梁靖崑/周启豪,樊振东/王楚钦分别以3:1和3:0战胜林高远/周雨、梁靖崑/周启豪。女双比赛,陈梦/刘诗雯以3:2战胜陈幸同/钱天一,孙颖莎/王曼昱以0:3负于陈幸同/钱天一。

男单比赛分3个组别进行循环赛。马龙身处A组,除3:4负于袁励岑外,与向鹏和梁靖崑的较量都取得胜利。马龙表示,近期训练更扎实,随着奥运会的临近,接下来更多的是要调整技战术和心态。樊振东分在B

组,赢下了与周雨、徐晨皓、周启豪的3场较量。

女单方面,陈梦战胜了何卓佳和张瑞,但是接连两天均以2:4输掉了与陈幸同的对抗。孙颖莎战胜了刘斐和蒯曼,与张瑞的两场较量则先后负。面对冲击,孙颖莎表示会好好总结得失。

本次热身赛特别设置了男、女选手之间的“关键球对抗赛”,目的是锻炼参赛选手在奥运会比赛中打到关键球时的心理抗压能力和处理关键球的能力。比赛采用7局4胜制,每局男选手让1至2分,单数局男选手以6:8开局,双数局男选手以8:9开局。最终陈梦以4:3战胜樊振东,孙颖莎以4:3赢下许昕,刘诗雯以2:4负于马龙。

“已经备战5年,我们准备好了!”中国乒协主席刘国梁表示,热身赛结束后,大家信心满满,各方面达到了预期目标,接下来要逐步进入大赛节奏,把心态调整好,轻装上阵。热身赛后,国乒已从威海返回北京。