

## 健身视野·服务站

## 科学攀岩，快乐地“飞檐走壁”

本报记者 陈隽逸

序渐进取得进步。

## 室内攀岩要注意什么

建议新手从最低难度的线路开始，优先学习三点平衡、脚法（用脚尖踩点）、正身和侧身动作等基本技术，避免盲目挑战高难度动作导致受伤。

在高墙区攀爬时，首先要正确穿戴安全装备，并在专业人员指导下进行练习。在这一区域，先要克服对高度的恐惧，再迎接速度和难度的挑战。

在抱石区攀爬时，正确的落地姿势至关重要：双脚同时落地，顺势屈膝缓冲，背部滚动，切忌用手腕直接撑地，也不要尝试直接站稳着地。在抱石区受伤的人，往往是因为使用错误动作攀爬或落地，以及到终点后体力透支摔落，导致关节扭伤、韧带拉伤等。

攀爬前要进行10—15分钟的热身，如慢跑、跳跃等，拉伸手指、手腕、肩关节和腿部，激活肌群，预防拉伤。攀岩结束后，大多数人会手臂发胀，应注意运动后的拉伸放松。

## 户外攀岩需做哪些准备

对于新手，建议先在室内岩馆学习基本技术和安全规范，在专业教练指导

下进行训练，水平提升后，再尝试户外攀岩。

户外攀岩时，需将安全置于首位，提前查询天气预报，避免在雷雨、大风、极热或岩壁潮湿时攀爬。

建议与有经验的队友结伴同行，团队中至少有一人精通线路选择、装备操作和紧急救援。出发前自查装备，熟练掌握所有装备的使用方法。每次使用前，仔细检查绳索有无磨损、安全带是否完好、锁具丝扣是否拧紧、头盔带是否牢固。

## 小贴士

## 攀岩装备这样选

新手挑选攀岩鞋时，可比平时穿的运动鞋尺码大一些，练习到一定程度时再逐渐缩小码数，从而让脚掌蜷缩其中提供更充分的支撑力。

服装方面，应穿着宽松的长衣长裤，不要穿短裤或紧身裤。穿短裤容易蹭破皮肤，紧身裤则会妨碍动作的灵活性。

室内攀岩装备需求相对简单，

户外攀岩要佩戴头盔，攀登前观察岩壁上方是否有松动的岩石，移动时尽量避免踩落或踢落碎石，如遇到潜在风险要大声提醒下方人员。对岩片、岩石缝隙等自然岩点要进行安全评估，对已固定的挂片也要检查其锈蚀和松动情况。

选择个人能力范围内的线路，不要盲目上难度。应从远低于自身室内攀爬能力的线路开始进行户外尝试，留足余量，以应对复杂环境和心理压力。

## 聚焦残特奥会

广东一团硬地滚球选手广越想——

## “努力去看更广阔的世界”

本报记者 王亮

手臂摆动，蓝色球脱手后贴地滚动，精准靠上目标球……广东一团硬地滚球选手广越想的精彩一掷博得喝彩。

残特奥会硬地滚球比赛日前在香港启德体育馆开赛。本届赛事，硬地滚球项目包括男、女子组的个人、双人及团体赛，共产生14枚金牌，吸引了13支队伍的近200名运动员参赛。

1984年，硬地滚球项目首次进入残奥会。比赛时，运动员须坐在轮椅上进行投球，距离目标球最近者得分，最终总分最高者获胜。

23岁的广越想已是第四次参加残特

奥会，过去两届赛事，他都站上了最高领奖台。在他看来，好成绩源于苦练。

谈及与硬地滚球结缘的故事，广越想很是感慨。他以前不敢想象自己能练体育，更别说参加高水平比赛。但在训练基地看到不少残障人士顽强拼搏的表现后，他深受鼓舞，也加入了训练队伍。广越想在硬地滚球项目展现出很高天赋，并获得多项荣誉，这让他变得自信，性格也越来越开朗。“现在，我努力去看更广阔的世界。”广越想说，“体育帮助我实现梦想，也让我的人生变得多姿多彩。”

河南队游泳选手刘梦妍——

## 16岁的她，希望打破更多纪录

本报记者 陈晨曦 人民网记者 欧兴荣

10日晚，广东深圳大运游泳中心，16岁的河南队选手刘梦妍在残特奥会女子400米自由泳S15级（听障组）决赛中收获银牌。截至目前，她在本届残特奥会游泳项目上摘得2金1银。

刘梦妍连续给人们惊喜。在9日进行的残特奥会女子200米蝶泳S15级决赛中，她以2分19秒70的成绩夺冠，打破尘封12年的世界纪录；她还摘得女子800米自由泳S15级金牌。“我一直在心底为自己加油鼓劲，能够打破世界纪录、拿到金牌，我感到非常开心。”刘

梦妍难掩激动之情。

自幼展露游泳天赋的她，6岁进入河南省残联游泳队，主攻仰泳、蝶泳和自由泳项目。她现在就读于河南省郑州市盲聋哑学校，是一名高二学生。2013年，刘梦妍植入人工耳蜗，生活更方便了。

在上届全国残特奥会中，12岁的她夺得1银4铜。本届赛事，她报名参加5项个人比赛，还将参加多项集体比赛。“训练很苦，但‘想拿第一’的信念一直支撑我坚持下来。”刘梦妍对未来充满期待，“希望打破更多纪录。”

## 第二届“西部青训杯”青少年足球交流赛举办

本报毕节 12月10日电 （记者苏

滨）12月7日至13日，第二届“西部青训杯”青少年足球交流赛在贵州毕节举办。本届赛事由中国足球协会、中国足球发展基金会主办，贵州省体育局、毕节市人民政府承办。来自8个西部试点地区的U14男、女足各8支队伍共400余名运动员与教练员参赛，在7天内进行40场

本版责编：巩育华 高 信 程 坚

湖南省长沙市天心区：  
探索新消费产业发展新路径

长沙市五一商圈入选第一批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单；文和友、茶颜悦色、黑色经典等一大批新消费品牌持续涌现……近年来，湖南省长沙市天心区积极探索新消费产业发展新路径，助推消费提质增效，推动新消费发展取得明显成效。



以政策支持推动消费“跑起来”。天心区发布了《天心区创建国际消费中心暨文化创意中心发展规划》《长沙市天心区新消费高质量发展三年行动计划（2023—2025年）》，开展“四新经济示范企业”和新消费企业示范评选，大力实施“天心红”人才工程，支持新消费领域的杰出人才。目前已评出新消费经济人才8名、新消费企业骨干人才21名。

以平台建设推动消费“活起来”。2019年成立湖南省首个“天心区夜间经济服务中心”，2022年主导成立长沙新消费研究院，充分发挥8亿元新消费产业基金效能，为新消费企业提供融资信贷、人力资源等服务。建立长沙新消费零工市场，推出新消费人力资源综合服务平台“小翅膀科技”，目前，累计入驻用工主体6100多家，提供岗位79万余个，累计服务81万人次。

以科技赋能推动消费“智起来”。精心打造黄兴南路文旅商务区智慧平台，实现街区全景实

时监控、客流数据搜集、消费动态掌握。创建全国示范智慧商圈、智慧商店，五一商圈、长沙海信广场分别入选第二批全国示范智慧商圈、全国示范智慧商店名单。数字赋能沉浸式体验，杜甫江阁子美寻梦记、天心阁光影公园成为新晋热门打卡地。

以环境优化推动消费“旺起来”。打造全省营商环境标杆区域，全面升级“五一信用示范商圈”建设，启动消费投诉先行赔付工作，截至今年10月底，全区范围内已完成9200家商户“一户一码”覆盖，处理先行赔付78件，回访满意率100%。今年以来，健康、和谐的消费环境使五一商圈招引各类知名品牌首店、旗舰店46家。

数据来源：中共长沙市天心区委宣传部

郑州大学水利与交通学院  
党建领航育英才 砥砺奋进写新篇

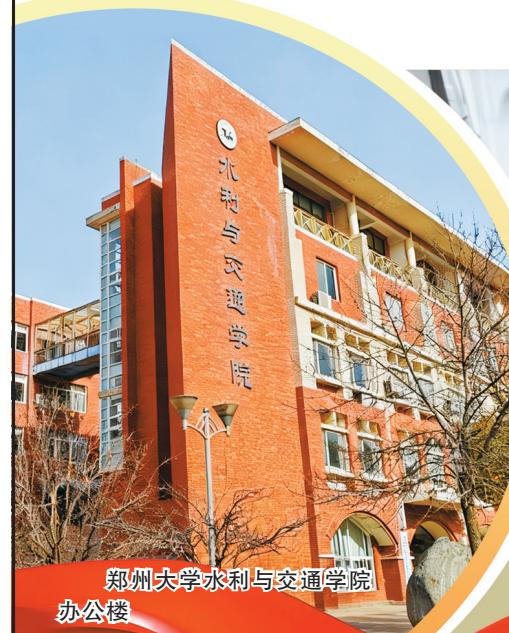
郑州大学水利与交通学院以党建为引领，打破“师生界限、专业壁垒、年级限制”，由教育部“长江学者奖励计划”特聘教授方宏远组建基础设施防灾减灾师生党支部，锚定卓越工程师人才培养目标，精心构建“四大机制”，实施“四团聚力”工作模式，在人才培养、科技创新、社会服务中交出亮眼答卷，成为学院高质量发展的重要引擎。

## “四大机制”强根基，党建业务深融合

基础设施防灾减灾师生党支部以“四大机制”筑牢发展基石，实现党建与育人工作同向同行。理论学习常态化机制贯穿始终，通过严格执行“三会一课”制度，开展“追溯红旗渠精神”等主题实践，厚植师生家国情怀；组织活力提升机制聚焦急难险重任务，将党小组建在工程一线；先锋模范激励机制构建三级思政教育体系，将课程思政贯穿于育人全链条，激励党支部师生勇于担当，攻坚克难；党建业务融合机制打破学科界限，推动党建与思政教育、科研创新、社会服务同谋划、同部署、同落实。

## “四团聚力”显担当，多维赋能创一流

基础设施防灾减灾师生党支部以“四团聚力”工作模式彰显责任担当，促进学院工作高质量发展。“大国重器”宣讲团以30余项案例为依托，积极走进院



硕果盈枝启新程，砥砺奋进向未来

基础设施防灾减灾师生党支部成员共承担国家重点研发计划、国家自然科学基金等纵向和横向项目100余项，斩获国家教学成果奖二等奖1项、省部级科学技术进步奖7项，获得国家级人才称号6人次、省级人才称号14人次，4名学生获评中国研究生创新实践系列大赛“创新实践之星”。

新征程催人奋进，新使命重任在肩。郑州大学水利与交通学院将以党建引领夯实根基，以创新为翼赋能提质，通过进一步实施组织聚力、品牌示范、协同育人三大工程，不断探索“河长制”支部覆盖模式，扩大“四团”辐射效应，全力朝着全国党建工作样板支部目标迈进，为学校“双一流”建设与水利学科争创全国一流学科注入强劲动力，在服务国家基础设施建设的征程中书写新篇章。

数据来源：郑州大学水利与交通学院