

科学攀岩，快乐地“飞檐走壁”

本报记者 陈隽逸

第十五届全国运动会上，攀岩项目运动员在岩点间辗转腾挪，仿佛“飞檐走壁”，令人印象深刻。近年来，攀岩成为不少人的运动新选择，无论是在室内岩馆体验攀登乐趣，还是在自然岩壁上挑战自我，每一次手脚配合向上攀登，都是力量与勇气的突破。

近日，记者约请国家一级攀岩定线员、贵州巴壁虎攀岩馆馆长饶雄讲解这项运动的要领。

新手如何入门

初次接触攀岩，应请专业教练指导。青少年每周练习2至3次，半年以上可以独立攀岩；成人以同样的频率练习，通常20节课以后可独立攀岩。

室内岩馆是新手安全入门的首选。室内岩馆为人工岩壁，岩点材质、大小、角度和线路均经过设计，相对安全可靠。岩馆有高墙区和抱石区，前者通常高15米，可练习速度攀岩和难度攀岩；后者在4.5米至5.5米之间，主要考验完成度。攀爬过程中要不断克服障碍，有助于培养专注力、锻炼意志力。

这项运动需四肢协调发力、全身参与，有健身习惯的人一般入门更快，新手可以在攀爬过程中增强肢体力量，循序

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撑落，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，应注重运动后的拉伸放松。

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。

通常只需攀岩鞋、镁粉袋。安全带、保护器、绳索等保护装备，大多数岩馆会提供租赁服务，且有工作人员进行基本安全检查。

户外攀岩装备相对更复杂，除基本装备外，还需配备头盔、大量快挂、机械塞、岩塞等装备，所有装备都需要使用者仔细检查、谨慎操作。

（本报记者 陈隽逸整理）

金。她在落地后含泪高呼“我是第一吗？”成为名场面。之后，她暂别赛场，体验多样的人生风景。

如今，徐梦桃全力冲刺自己的第五届冬奥会。她表示：“岁月或许改变了容颜，却从未动摇我对这个项目的赤诚、热爱与敬畏。”上赛季，她收获了4枚世界杯金牌和1枚世锦赛银牌，并在今年的哈尔滨亚冬会上夺得2金1银，在国际赛场依然保持着不俗的竞争力。

本赛季自由式滑雪空中技巧世界杯下一站比赛将于12月下旬在河北张家口崇礼区云顶滑雪公园举行，徐梦桃将继续向着自己的目标前进。

在日前举行的2025—2026赛季国际雪联自由式滑雪世界杯芬兰卢卡空中技巧女子组决赛中，中国名将徐梦桃以89.29分的成绩摘得冠军，拿下新赛季首冠。

卢卡站是新赛季世界杯的首站比赛。在女子空中技巧项目中，中国队展现出了一定的集团优势，共有4名队员晋级决赛。决赛第一轮，徐梦桃与队友陈梅婷均完成难度系数为4.027的动作，以较高的完成度分列前两名晋级次轮。第二轮比赛，徐梦桃挑战全场最高难度系数的1080度转体动作，尽管落地略有瑕疵，但最终夺得冠军。加拿大

徐梦桃摘得职业生涯第三十九枚世界杯金牌

“站在风雪与迷雾中，是团队给予我力量”

本报记者 季芳

选手玛丽昂·泰诺，中国选手陈梅婷分获亚军与季军。

“这站比赛真的很难，但我做到了！站在风雪与迷雾中，是团队给予我力量。”徐梦桃赛后表示。这枚金牌，是她职业生涯的第三十九枚世界杯金牌，

她由此创造了中国空中技巧项目新的里程碑。

35岁的徐梦桃是中国自由式滑雪空中技巧队中年龄最大的选手。2022年北京冬奥会，徐梦桃成功夺冠，摘得中国自由式滑雪空中技巧女子冬奥首

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。

天心区城景



长沙老字号企业协会首届年货节在火宫殿举办

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国际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”和新消费产业示范评选，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

校、社区与中学，弘扬工匠精神，擦亮工程学科品牌；“城市体检”志愿团发挥专业优势，完成20余次校园及周边设施隐患排查，用奉献诠释责任；“智创融合”先锋团拥抱AI技术，斩获全国博士后创新创业大赛创新赛金奖、“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛特等奖等国家级奖项20余项；“工程医生”服务团依托坝道工程医院，破解行业难题，形成“党建—人才—产业”良性循环。

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



郑州大学水利与交通学院办公楼

郑州大学水利与交通学院基础设施防灾减灾师生党支部实践教学现场