

上冰雪 快乐多

在林海雪原、在西南山城、在黄土高原、在江南水乡……近年来，中国开展冰雪运动的范围逐步扩大。国家体育总局委托国家统计局开展的统计调查结果显示，中国已实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标，全国冰雪运动参与人数达到3.46亿人，居民参与率达到24.56%。2022北京冬奥会，更点燃了人们火热的冰雪激情，上冰雪成为很多人的运动生活习惯。本期邀请几名读者谈谈冰雪运动的快乐。

从初级道站上了中级道

■ 龙子骄 北京 律师

作为一个南方人，滑雪对我来说曾经是一件很遥远的事。在我的家乡，冬天几乎见不到雪，更别提滑雪了。毕业后，我辗转多地来到北京工作、生活，才有机会在朋友的推荐下了解并喜欢上滑雪。

两年前的元旦假期，我约上一群从深圳来的朋友滑雪，迎接新年。那时我刚刚接触滑雪，很多朋友也是第一次。原本计划是去雪场看看风景，简单体验一次滑雪，还可以拍几张照片发朋友圈。可没想到，就是那次滑雪的经历让我彻底喜欢上了这项运动。

初次接触滑雪的人都有类似的感受：厚厚的滑雪服、硬邦邦的雪鞋，再踩上滑雪板，如同脚上灌铅，寸步难行。几位朋友也吐槽：“大过节的，干嘛来受这罪？”

可真的从雪道上滑下来，那种刺激的感觉立马打消了大家放弃的念头。在一个朋友的带领下，我掌握了犁式滑行等基本动作，很快从初级道站上了中级道。在无数次摔倒、爬起之后，我掌握了控速技巧。熟练以后，竟然逐渐可以在滑行途中瞥几眼雪道附近的风景，开始享受加速滑行带来的刺

激。那一天，我突然理解了滑雪的快乐：它带来速度、自由和掌控感。与打羽毛球、练瑜伽等室内运动不同，身处户外，看着白得耀眼的雪地，滑雪带给我的放松体验是其他运动所无法比拟的。那几个原本打退堂鼓的朋友，虽然滑雪水平参差不齐，但我从他们滑倒时的笑声中感受到了态度的转变。

自那以后，滑雪成了我在冬天常开展的一项运动。从北京密云到张家口崇礼，很多雪场都留下了我的身影。我常跟朋友说，在山上滑雪“刺激”过以后，冬天可能不会有更刺激的事了。听说北京冬奥会结束后，很多比赛场地会向大众开放。在冬奥会上，我已经开始期待了。

本报记者 刘峻整理

带领更多人享受滑雪乐趣

■ 买依尔别克·赤合斯 新疆富蕴 塔拉特村牧民

今年，是我在新疆富蕴县可可托海滑雪场工作的第五个年头。进入雪季后，来滑雪的游客越来越多，我也更忙碌了。

我今年26岁，居住的村庄在阿尔泰山深处、额尔齐斯河畔，有着优质的冰雪资源。我从小在山里长大，所以对滑雪有天然的感情。以前，我们这儿的牧民，靠毛皮滑雪板出行。那时候用的毛皮滑雪板，主要用松木做板芯，与雪接触的地方用毛皮包裹，上山时逆毛，增加摩擦；下山时顺毛，加快速

度，用一根木杖就能调整方向。村里的人都滑得特别好。

2012年，我高中毕业后，就一直在当地的餐厅打工。2018年，我听说家门口建起了一座国际级的滑雪场，就立马加入进来。

刚开始，我在滑雪场负责驾驶雪地摩托。后来，考取了滑雪教练资格证，就做起了教练。现在，我已经是滑雪场巡逻队长，帮助游客处理各种意外情况。

去年12月初，来自西安的游客不慎迷路，打电

话向滑雪场求助。我和队友们及时赶到，把他安全地带了回来。因为我们熟悉地形，滑得也快，才没耽误时间。

这份工作也带给我接触外面世界的机会。这两年国家高山滑雪队在可可托海滑雪场开展集训，给我提供了难得的学习机会。在他们训练之余，我向他们学习了很多滑雪技术。

功夫不负有心人。经过一段时间的刻苦学习和训练，我的滑雪技术有了大幅提高。2020年，我参加了全国滑雪登山挑战赛，拿下了垂直竞速赛成年男子组冠军。

我爱滑雪，如今在家门口就实现了自己的冰雪梦。新的一年，我希望能在家门口，带领更多人享受滑雪的乐趣！

本报记者 阿尔达克整理

冰上舞剑，可有魅力了

■ 张国祥 河北承德 城市燃气有限公司员工

我从事冰上太极剑这个项目好几年了，别看今年53岁，可当脚穿冰鞋、手持宝剑，在冰上舞太极剑的各种招式时，我比年轻人还灵活。

啥是“冰上太极剑”？在优美的音乐伴奏下，在冰面上自由地滑行，一边舞太极剑，这就是冰上太极剑，可有魅力了。想想看，在冰面上时而剑指苍穹，时

而提膝独立，动作轻灵柔和、舒缓潇洒，是不是特别美妙？特别是当做出一个既有花样滑冰的美感，又蕴含太极剑术力道的动作时，我心里就充满了成就感、满足感、愉悦感。

记得在河北省首届冰雪运动会开幕式上，我表演了冰上太极剑。当运用了“松垂左手剑”“平抱众师安”“开云明指路”

“手接剑平点”等一连串招式时，现场观众发出一阵阵赞叹和喝彩，我当时的自豪感就别提了。

如今，冰上太极剑可不是冷门项目，已经成为承德颇受欢迎的冰雪表演项目之一。隆冬时节，每天早晨，几十上百人跟我一起来到避暑山庄练习滑冰舞剑，总是会成为水心榭前一道独特的风景。大家喜欢学，我就愿意教。

想学会这个项目其实也简单。滑着冰练太极剑，最大难点是控制身体平衡。要想动作舒展，做得好看，关键看平衡的功夫。多数打太极的人是以慢为主，上冰以

后，冰面滑、冰刀快，这时候太极剑的招式就会变快，需要好好练习。

冰上舞太极剑可不自练，对身体益处颇多。冰面尘土少，上10天冰相当于给肺部做一次“保养”。长期练下来，很多学员身体都棒棒的了。

我是47岁才开始接触滑冰的，这一滑就停不下来。现在我有一个小小的心愿，就是希望更多有轮滑和滑冰基础的孩子也能参与、爱上这项运动，展现这项运动的力与美，让它惠及更多喜欢冰雪运动和太极剑的人。

张腾扬 关鹏玉整理

“冷冰雪”变成了“热经济”

■ 郑锦麟 四川成都 滑雪教练

每天上午10时，身着红色滑雪教练服的我开始在零下6摄氏度的室内滑雪场——成都融创雪世界的滑雪教学工作。尽管在面对面教学时，我显得足够耐心和成熟老练，但鼻梁上的圆形镜框和青涩脸庞还是会泄露我“95后”的年龄。

在冰雪资源稀缺的南方，我选择了大多数同龄人也许从未接触过的职业——滑雪

教练。尽管年纪尚轻，我已经拥有了6年的滑雪教学工作经验。当初在校实训的时候，我意外接触到滑雪，发现自己很喜欢这项运动，很多有难度的动作，都可以轻松学会，于是毅然选择把滑雪的爱好变为职业。在2018—2019年全国大学生挑战赛总决赛上，作为一个普通高校非滑雪专业学生，我与来自全国近40所高校经过专业严格训练的学

生运动员同场竞技，获得总决赛第14名；同年还获得重庆室内滑雪公开赛冠军头衔。

我的偶像是中国单板滑雪运动员苏翊鸣，他年少成名，一路越战越勇，年纪轻轻就斩获过国际冠军。我坚信，只要付出努力，自己也能在滑雪道路上越走越远。在雪场工作时，我收获了更多心理上的成长。每天不断地重复地给学员教授相同的标准滑雪动作，难免会有些枯燥，有时还会被学员不理解和质疑。但我发现滑雪教练的工作更多需要倾注耐心与同理心，在不断重复中实现自我提升。渐渐地，因为耐心的性格、富有同理心的教学法，我

在雪场收获了学员的好评，还当选成都融创雪世界的年度金牌滑雪教练。

这座城，因为有了四季可以滑雪的场地，滑雪运动成为了潮流，我指导过很多对滑雪运动充满热情的小朋友。随着北京冬奥会即将开幕，“冷冰雪”变成了“热经济”，“全民上冰雪”让冰雪产业迎来上升期，家长与小朋友的滑雪热情也日渐高涨。我作为滑雪教练，事业也开始迎来腾飞期。青春正当时，像我一样在冰雪上挥洒青春的年轻人，一定也会在将来的舞台上获得更多机会。

本报记者 王明峰整理

我爱上了冰壶运动

■ 肖亦君 北京 大学生

即将举办的北京冬奥会牵动了全国人民的心弦，我更是对冬奥会盼望已久。

刚刚过去的2021年12月，我遇到了一个特别有意思的参与冰雪运动的机会——就读的北京化工大学组织了一场冬奥体验活动，我们每个参与者都亲身体验到了冬奥冰雪项目，同时收获了极大的乐趣。

我选择了冰壶项目。这是一项很有意思的运动，我们组成团队，通过投掷让本方冰壶球停在预先设定好的位置，或者将对方的冰壶球击出，达到

制胜的目的。活动现场十分热闹，没上场的同学积极充当上场选手的啦啦队员，总会在我们掷出冰壶球时紧张地关注着，随后激动地为我们呐喊、鼓掌。最初接触到冰壶球的那一刻，我还是很有信心的，看别人做的时候，觉得自己也能做到，但事实证明，我真有些眼高手低了。冰壶并不容易控制，第一次尝试的时候，冰壶仿佛与我“配合”不力，在很近的地方就停下来了，我为自己的失败而沮丧。但周围同学的掌声与呐喊声让我有了新

的动力，于是我吸取上一次失败的教训，默默回想动作要点、改正不正确的动作。再次轮到我上场，紧张的心怦怦直跳。在同学又一阵呐喊声中，我惊喜地发现自己做到了！有了这次成功的经验，我不仅仅球技提高了，和队友们的配合也更加默契。

惊险刺激的比赛结束了，我们队每个人都兴奋，为来之不易的胜利紧紧相拥。这次冰壶竞技比赛体验，让我们更加体会到团队合作和集体凝聚力的重要性。

初步感受到冰壶运动乐趣的同时，我也深深地爱上了这项同时考验体能与脑力的运动。这个学期期末考试一结束，我和同学们做的第一件事，就是一起再去打一场冰壶赛。

就是喜欢飞一样的感觉

■ 严沛辰 青海西宁 新宁路小学学生

我虽然生长在雪域高原，但一直没有接触过滑雪，因为我觉得那是一项非常遥远的运动。电视上滑雪运动员专业的设备、飞快的速度，都让人惊叹不已。不过，就在两天前，我终于体验了人生的第一次滑雪，太难忘了。

上个周末，在爸爸妈妈陪伴下，我来到滑雪场。我们先换好专用的衣服、裤子和手套，将合适的滑雪板穿在脚上，就迫不及待

地冲进了滑雪道。但对于从来没有滑过雪的我来说，滑雪谈何容易：刚上滑雪场，就摔了一个大跟头。教练老师和爸爸连忙扶起来，告诉我：“别急！别急！”在他们的鼓励下，我全身略微前倾保持弯曲，同时滑板稍微呈“八”字形，把滑雪杖轻轻后推，我便滑动起来了。那一刻，感觉真的好棒！

过了没多久，我就精疲力竭了。教练建议我从山坡上往下滑，这样更刺激也更节省

体力。看着其他游客从坡顶上一冲而下，我心里既羡慕又害怕，最后还是没能战胜自己的恐惧，希望下次能有机会再挑战一下。

这次滑雪经历让我体会到，勇气真的很重要，是迈向成功的第一步。爸爸说：“冰雪运动的乐趣就在于让我们有机会做更好的自己。”

再过几天，北京冬奥会就要拉开帷幕了，这也是我今年最期待的事。滑雪运动员很辛苦，一个短暂、漂亮的动作背后，是无数汗水和泪水的凝结，正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。祝愿咱们中国运动员都能取得优异成绩，祝愿咱们中国运动员都能展现最棒的自己。

本报记者 贾丰整理



▲ 龙子骄在雪场准备滑雪。
受访者供图



▲ 买依尔别克·赤合斯在练习滑雪。
受访者供图



▲ 张国祥在表演冰上太极剑。
受访者供图



▲ 郑锦麟(中)在教孩子滑雪。
本报记者 王明峰摄



▲ 肖亦君在体验冰雪运动。
受访者供图



▲ 严沛辰在滑雪场留影。
本报记者 贾丰整理

