

冰雪运动进入寻常百姓家

2月5日，习近平主席在北京2022年冬奥会欢迎宴会上致辞时指出，“让更多人参与到冰雪运动中来，是奥林匹克运动的题中之义。中国通过筹办冬奥会和推广冬奥运动，让冰雪运动进入寻常百姓家，实现了带动3亿人参与冰雪运动的目标，为全球奥林匹克事业作出了新的贡献。”

在冬奥会的带动下，全国各地冰雪运动“热”起来：大众冰雪运动参与人数大幅增加，冰雪运动竞技水平跨越式提升，各类冰雪活动赛事蓬勃开展……

新疆

老年人也爱滑冰

李亚楠 李强

“滑行的时候身体位置要放低一点，重心不能太靠前了，滑行全程一定要注意好体力分配。”一群滑冰爱好者在感受速度与激情的同时，互相提醒技术要领。

1月29日上午11时，室外气温已达零下25摄氏度，在新疆维吾尔自治区博尔塔拉蒙古自治州博乐市城区的露天滑冰场内，这群滑冰爱好者激情不减。深蓝的冰面上，他们正在进行速滑比赛，身着艳丽的冰服，脚踩光亮的冰刀，滑姿标准、步履整齐，专业滑冰队的风范吸引了不少人驻足。

待到休息时，他们摘下帽子和眼镜，大家才发现，这是一群“爷爷奶奶级”的滑冰高手！

“我们是博州老年滑冰协会的速滑运动员，最近天气寒冷，冰面状况非常好，协会的运动员几乎每天都来冰场训练，大家在一起切磋技巧，交流心得，享受冬季运动的快乐。”老年滑冰队教练张福昌说。

“时间到了，马上开始下一轮比赛，大家赶紧各就各位，再看一下各自的冰刀和护具是否戴好，滑行中注意保持安全距离。”这边话还没说完，随着发令枪响，队员们像离弦的利箭，弯腰、摆臂，朝着终点冲去。

这个老年滑冰协会成立于2011年，经过10多年的发展，协会会员由最初的10个人发展到了如今的近70人，年龄最大的队员76岁，年龄最小的也已52岁。一到冬季，队员们就一起到户外训练，组织各类冰雪比赛活动。

在滑冰队中，有对“夫妻档”队员最惹人注目，今年55岁的宫长安和52岁的陈磊夫妇携手滑冰已有十余年之久，冰场上他俩并肩前行的画

面让人感动。陈磊说，谈恋爱的时候，丈夫宫长安经常带着她去滑轮滑。一次偶然的机会，陈磊接触到了冬季滑冰，滑行工具由轮滑鞋变成了冰刀鞋，更加顺畅的滑行动感让她深深爱上了速度滑冰这项运动。

经过多年训练，陈磊的成绩越来越好，在前不久参加的一次速度滑冰邀请赛中，她获得了成人组速度滑冰500米和5000米两项冠军。“每次参加比赛，看着丈夫在场边为自己加油，信心就会更强，拼劲就会更足，冰雪运动带给我们的不仅仅是身体的健康和运动的快乐，更重要的是一个积极向上的生活态度！”陈磊说。

结束了当日所有的比赛，张福昌终于有时间坐下来聊聊天。从小喜爱体育的他退休后就全身心地投入到运动中，“这么多年，一直不变的，是对滑冰运动的热爱！”张福昌说，因为常运动，身体不错，很少有人能看出他今年已经76岁了。

“最初，我们户外滑冰的地方是在结冰的水库，那会儿能找到一小块平整的冰面就非常高兴。”张福昌说，如今，随着城市建设的不断发展，城区内利用景观河道建设了冬季滑冰场，滑道既规范又安全，越来越多的市民都能参与到滑冰运动中来，“我们的队伍越来越庞大，3亿人参与冰雪运动的愿景，也在我们这个边陲小城慢慢走向现实，这是多好的事啊！”

现在，这群老年人还带动起了不少年轻人。瞧，一位名叫海莉莎的小朋友主动来找张福昌当教练，刚休息了几分钟，张福昌起身领着一群孩子向冰场中滑去。



北京

冬奥点燃「热经济」

本报记者 贺勇

在北京市密云区，尽管冬季天气寒冷，但南山、云佛山两大滑雪场里却是人头攒动，滑雪爱好者们脚踏单板、双板，在雪道上飞驰而下；戏雪区内孩子们在家长的陪伴下，正兴致勃勃地学习滑雪，体验冰雪运动的魅力。

家住北京市朝阳区的王清圆小朋友今年7岁，虽然学习滑雪时间不长，却进步神速，学会双板后没多久已经进阶到了单板。“如果时间允许，我想利用寒假的时间熟练掌握单板技巧。”王清圆说，她从小就非常喜欢冰雪，这次北京冬奥会在家门口举办，更加深了她对冰雪运动的热爱，也给了她参与冰雪运动的机会和氛围。

密云区体育局负责人介绍，密云区制定了冰雪运动三年行动方案（2019-2022），确定了冰雪运动工作目标，保障大众冰雪运动的长期健康发展；连续六年举办“北京市密云区助力冬奥·冰雪嘉年华”系列活动，活动覆盖全、形式多、参与广，每年设置百姓来抢票，千题万人抢答“冬奥知识问答”，学生“冬令营”，单板滑雪公开赛等系列活动，全区机关干部、城镇居民、农民、中小學生等人群众积极参与，每年普及冰雪运动人次超过6万，为密云营造了良好的冰雪运动氛围。

从政策引领蹚出发展路径，到冰雪运动场所星罗棋布；从赛事活动高潮迭起，到大众参与热情高涨；从社会力量广泛参与，到冰雪经济初现端倪……短

短时间，冰雪活动遍及密云各地。曾经小众的冰雪运动，如今已融入人们的日常生活，让更多市民可以尽情拥抱冰雪，挥洒热情。

2021年—2022年冬季，密云南山、云佛山两大滑雪场提升改造，升级滑雪设施，让游客白天、夜晚都可享受极致滑雪体验。密云欢乐松鼠谷、玫瑰情园等景区以北京冬奥会为契机，首次打造冰雪儿童主题乐园，推出雪地摩托、雪地转转、滑雪圈等丰富的娱乐项目，满足不同人群的游玩需求。密云冰雪运动持续升温，各大冰雪场所的客流不断增加，同时也带动了周边民宿、餐饮业、休闲采摘行业发展。

紧邻南山滑雪场的密云区河南寨镇圣水头村，村民们开办的民宿小院红彤彤一片，喜庆氛围扑面而来。“原本只经营了一个院子，想到‘冬奥年’肯定会掀起冰雪运动热潮，我就大胆尝试再改造4个院子，如今接待能力翻了个番，客房依然供不应求。”南山小筑民宿的老板刘金涛说，为了迎接冬奥会，今年的窗花、春联等年货全部加上了冬奥元素。“每个房间里都有投影仪，公共大厅里有电视，冬奥会期间可以看赛事直播。”刘金涛说。

记者了解到，虎年春节到雪场过年已成为一项新民俗，京城各大滑雪场周边的民宿早在半个多月前就已预订一空。以冬奥会举办为契机，京郊旅游正呈现“淡季不淡”的新特点，冰雪经济已经踏上高速发展之路，成为经济发展新助力。

浙北海拔1168米的雪岭峰上，银装素裹，纯白的世界一望无际。连日来，浙江省湖州市安吉县山川乡云上草原景区滑雪场，众多游客在“冰雪世界”感受到滑雪运动带来的新鲜与刺激。

“初学者最重要的就是找到重心、平衡感，要多试，注意发力位置。试滑的时候也要多注意安全，我会跟着你，你放心……”在专业教练的指导下，第一次滑雪的嘉兴游客郭勤目视前方，保持两板与肩同宽，双手握住雪杖自然下垂，一个用力，完成了自己在冰雪上的首个“出场”。

“冬奥会来临，我们也赶一把时髦。没想到在南方还有这么大的滑雪场，我要抓紧时间多练几次。”两小时过去了，郭勤虽有几次摔倒，但已初步掌握部分双板滑雪的技巧。

以往人们的印象中，滑雪是北方的“专利”，但近年来，位于南方的浙江很多地方也有了滑雪场，让滑雪的快乐走进了千家万户。

走进滑雪场的另一侧，安吉县山川小学校园滑雪队的队员们滑得“很有看头”。“准备，出发！”教练一声令下，30余名队员逐一滑出，在雪上飞驰。滑行100米后，他们以脚掌为轴，双脚跟慢慢地将雪板尾部向外推开，呈内八字慢慢刹车。刚到终点的滑雪队队员俞梦瑶喘了口气，她对记者说，“两年前，听说学校要组建滑雪队，我第一个报名。这两年，跟着教练学了很多滑雪的技巧，我太喜欢这项运动了。”

滑雪专业教练公宁一边指导学生动作，一边向记者介绍教学成果：“30多个孩子，练习滑雪时间最长的2年多，最短的2个月。每周一节课，课程时间是半天，现在他们基本能掌握平行滑行、犁式平滑、转弯、刹车等基

浙江

家门口有了滑雪场

本报记者 方敏

本动作，个别还能完成登坡、滑降等。”

“以前都不敢想，乡村小学的孩子们还能在‘家门口’滑雪。”山川小学校长舒平说。2020年，该校组建了全市第一支校园滑雪队。每年12月到次年1月是雪季，舒平就领着孩子们到雪场练习。其余的时间学校会开设旱地轮滑等基础课程，还成立相关社团，由学校体育老师教授滑雪基础动作和要领。2020年10月，山川小学被教育部列入全国青少年校园冰雪体育传统特色学校名单，积极开展冰雪项目普及教育。目前，滑雪队共吸纳队员31名。

滑雪能够在南方普及开来，也得益于当地雪场的大力建设。安吉云上草原滑雪场负责人李明宇介绍，该雪场坐落于浙北第二高峰赤豆洋，项目总面积达20万平方米，可同时容纳1万多人滑雪。

“2020年，滑雪场正式对外营业。两年来，游客不断增多。这里有练习道、初级道等5条雪道。山顶有200余名专业教练进行现场指导，2021年12月至今，我们已接待游客4.8万人次，营收2800万元。”李明宇说，滑雪场于2021年年底全新开放长度1.2公里的高级雪道和1.2公里的中级雪道，其中高级道拥有90米最大落差、33%最大坡度，具备专业赛事的条件，填补了南方人在专业滑雪领域的空白。

据了解，除了山川乡，安吉县的上墅乡和天荒坪镇也依托当地自然条件建起了滑雪场。“全县3大滑雪场，都有高级、中级、初级区的区分，可容纳1.5万名滑雪爱好者进行冰雪运动。每年有40万名游客慕名而来。”安吉县文化旅游局党委副书记、副局长罗福娣介绍，“今年趁着冬奥热，我们也积极对外宣传，让更多的南方人能得到安吉，感受冰雪运动项目的独特魅力。”

蓄力、蹬地、挥杆，“砰”的一声脆响，冰球从杆前弹出，箭头一般直射进门……这位来自云南昆明的田郝谦奕，今年才8岁，但是学习冰球已近3年。

每周上冰两次，正滑、倒滑、单腿过弯，冰场上的田郝谦奕一副专业模样。可赛场驰骋的主力小将曾经也因为上冰训练掉过眼泪。和记者交流时，刚刚跑完30圈的田郝谦奕连声苦水：“训练很辛苦，教练让我们绕着冰场跑圈，还有800米的陆地体能训练。”

刚上冰时，基础滑行、站立平衡等训练趣味性相对弱，跑步、练腿的课时任务量大，训练辛苦吃不消，田郝谦奕经常“耍赖”，时不时就说自己身体不舒服，向妈妈郝雪帆撒娇不想训练。“不上冰就没办法和其他小伙伴一起滑冰了。”训练不仅是锻炼技巧，更是磨炼毅力，郝雪帆看懂儿子的“小心思”，耐心开导，得到自己的冰球梦，小谦奕慢慢不再找借口。

“以前还要督促，现在自己错过上冰机会就会很难过。”在训练和比赛中学会了坚持，儿子的变化让郝雪帆有点惊喜。如今的田郝谦奕训练一场不落，他说自己“24小时待在冰场上不会累！”为了参赛，球队要拍摄集体照，恰巧小谦奕有些发烧，郝雪帆本来打算拍完就带他回去，没想到上一秒还没什么精神的儿子，穿上冰刀鞋就生龙活虎，竟跟她说：“不想下水了。”连教练都调侃他是“冰治百病”。

“我想进国家队！”当个职业运动员为国家赢很多块金牌！”当记者问到田郝谦奕为什么爱上冰球时，他已经忘记了当初走上冰面的细节，只笃定冰球是自己现在的梦想。为了打好冰面基础，郝雪帆先送田郝

云南

冰雪活动多了起来

本报记者 杨文明

谦奕学习轮滑，直到4岁时基础好些才上了真冰。轮滑转冰面，千差万别，冰球又是竞技体育，磕碰让小谦奕有些害怕。“怕球打到身上，也怕滑倒摔跤会受伤。”田郝谦奕非但没有退缩，还为了克服恐惧找了些精彩的冰球比赛片段来看，渐渐觉得冲撞也很“酷”，看到球队项目配合共同进球时，他也想到了自己的朋友：“我们是团队，每个人都要勇敢起来，不能躲后面。”

训练场外，外公就是田郝谦奕的“私人教练”。外公是体育爱好者，陪着田郝谦奕定制了训练计划，为了训练体能，他还找来旧轮胎，给外孙自制训练设备，负重或是做障碍，外公和这个旧轮胎一直伴随田郝谦奕。

在昆明红塔冰上中心，许多和田郝谦奕一样热爱冰球的少年正在练习拨球、射门等基础动作，场内举办冰球、花滑、冰壶等项目时，数百名观众在看台观赛，更为比赛增添火热气氛。云南省体育局群众体育处处长吕慧慧介绍说：在冬奥的带动下，除专业比赛，云南各地也相继开展了冰上拔河、接力等大众活动，并借活动契机向公众发放冰雪体验券10万张，虽然云南地处西南，但冰雪运动普及和发展速度喜人。

临近冬奥会，虽然不能前往现场观看比赛，田郝谦奕早早做了一份属于自己的“赛程表”，表格上有冰球、冰壶、滑雪等比赛的时间安排，每个时间旁边还留了一个空格，田郝谦奕说：“我要每天看比赛，把自己的感想写在这里，向职业运动员学习！”田郝谦奕梦想自己有一天能进入国家队在国际赛场征战。