

在运动中感知活力中国

体验“中国味儿”

“全民健身”蔚然成风，越来越多的外国朋友也热情加入。有人沿着自行车道骑行，欣赏沿途的锦绣山河；有人爱上跳广场舞，和邻里朋友亲切互动；还有人在滑雪场尽情畅游，感受“冰雪热”的魅力……在多姿多彩的运动中，外籍人士看到一个活力满满、昂扬向上的中国。

骑行让我领略魅力中国

■ 阿布 哈萨克斯坦留学生

我叫阿布，来自哈萨克斯坦，是北京大学自行车协会（简称“北大车协”）成员。我在中国骑行的故事，是从一辆共享单车开始的。

初到北京的第二天，我就被人们在街头骑行的景象打动，当即解锁了一辆共享单车。我感到，在中国骑行是如此便捷：共享单车随取随停，骑行已成为一种不分年龄、不分职业的流行生活方式。

从那之后，我就爱上了在中国骑行的感觉。最让我回味的还是一次天津之旅。我从天津站出发，沿着海河骑行，途经五大道、鼓楼、西北角，最后在天津之眼结束行程。看着夕阳的余晖洒落在特色建筑上，路人的笑声与海河的波光交织在一起，没有拥挤的匆忙，只有松弛的烟火气。比起景点，更打动我的是街头自在的人们——这份温暖的松弛感，让我真正读懂了中国城市生活的鲜活底色。

在北大车协2025年举办的一次跨境骑行活动中，我对中国人的团结友爱有了深刻的认识。从中国新疆出发，一路骑回我的家乡哈萨克斯坦阿拉木图，连续十余个小时的路程让我们双腿颤抖，但团队里总有人默默修理全队的自行车，有人为同伴按摩放松，有人规划次日路线。这种心怀集体、携手共进的默契，正是我们能穿越戈壁、克服万难的关键。

在新疆，我还亲眼见证了“一带一路”的生动实践：中哈霍尔果斯国际边境合作中心里，免税店人流如织，跨境卡车往来不息；哈萨克斯坦沿途城镇的中国汽车品牌门店、支付宝与Kaspi Pay（哈萨克斯坦数字支付手段）的互联互通，都让我真切感受到两国经贸往来的热度。中哈互免签证协定生效后，边境小城的跨境旅游与商务考察日趋繁忙，这些都让我明白，“一带一路”不仅是宏大的倡议，更是实实在在在改变生活的力量。

在中国骑行的日子里，最大的收获是遇到了一群亲切友善的伙伴。无论在北京的胡同，还是新疆的戈壁，总有人主动递来一瓶水或帮我修理自行车，还有路人笑着道一句“一路顺风”。这些善意的瞬间，让我感受到中国社会最朴素的温暖。而骑行带来的深度交流，更让我在与同伴的朝夕相处中，建立起跨越国界的友谊。

如今，北京不断向骑行友好型城市发展。作为北大车协的一员，我既是这场变化的见证者，也是参与者。



▲ 阿布（第二排右四）与北大车协成员合影。

我想把自己的骑行故事讲给更多人听：中国不仅有深厚的文化和壮美的风景，更有让人安心和便捷的生活环境、充满活力的全民健身氛围，以及永远愿意伸出援手的友善人民。对我而言，骑行不仅是一种运动方式，更是我看得见真实中国、收获真挚情谊的旅程。

练武术，玩滑雪，我收获满满

■ 阮氏雪梅 越南留学生

如果你问我，在中国喜欢哪些运动方式？我的答案可能趋于“两极”——武术和滑雪。前者传统，让我在一招一式中领略中华文化的博大精深；后者新潮，让我以“冰雪热”为窗口感受中国体育产业的活力。

我叫阮氏雪梅，来自越南，是中国人民大学国际中文教育专业硕士生。本科在北京语言大学读书期间，我选修了“功夫”这门课。本来是个一时兴起的决定，没想到，修习武术竟带来全身心的别样体验。

首先是对身体和意志的磨砺。一开始，我这个“武术小白”，经常因为动作不标准、身体柔韧性和力量不足而感到挫败。但是，老师的悉心指导、同学们的暖心鼓励，让我坚持了下来。那段日子，每天早晨和傍晚，我就去训练场上“暴汗”。渐渐地，我好像打通了“任督二脉”，掌握了呼吸的要领后，不仅动作更流畅，拳脚也越来越有力度了。

与此同时，我还被武术的文化内核深深打动。在我看来，中国功夫讲究内外兼修，以柔克刚，以和为贵。它不仅有着刚健雄美的外在形态，更蕴含着深厚的文化底蕴和哲学思想。在武术老师的鼓励下，我鼓起勇气报名参加了北京市举办的一场国际武术邀请赛。万万没想到，第一次参赛就拿到了组内一等奖，这对我努力练习的莫大鼓励。

如果说，武术是我在中国邂逅的第一项难忘的体育项目，那么，滑雪就是让我最惊喜的运动方式。虽然来自热带国家，我却在爱上了冰雪运动。

在人大滑雪协会小伙伴的带领下，我经常去河北张家口崇礼滑雪。风裹着碎雪掠过耳畔，缆车滑过雪原，脚下是蜿蜒而下的白色雪道，人们屈膝弯腰，重心随着雪道弧度灵活切换，雪板切过雪面，扬起细碎的雪沫……这是我最爱的瞬间，冰雪运动的刺激与魅力尽显于此。

这些年，从雪场的诸多细节里，我感受到中国冰雪产业的快速发展。几乎每次去崇礼的雪场，都能看到新变化：缆车越来越快，造雪系统的更新让雪质愈发稳定，可供选择的雪道也更多了，能满足不同水平滑雪爱好者的需求……与此同时，配套服务也日趋完善：我曾去过崇礼太舞滑雪小镇，那里吃住便捷，太舞鹰巢国际青年旅舍出门就是雪场，租赁的“国潮”雪板、雪服可以直接送达酒店门口，还能看民族舞等特色表演呢。

在中国的雪场里，你可以看到不同年龄、不同肤色的滑雪爱好者，甚至还有小朋友踩着雪板从高级道一路滑下，那模样真是酷极了！可见，“冰雪热”是一股实打实的潮流，雪场里年轻人的开朗包容、热心友善，让我看到中国充满活力的现代化一面。我也被深深感染，学会了突破自我，从怕摔倒的初学者渐渐变成享受“速度与激情”的爱好者。

如今，作为人大越南留学生会副会长，我计划把我的运动经历分享在社交媒体上，让更多国际朋友看到真实多元、充满活力的中国。我愿以冰雪为媒，以武术为桥，以语言为纽带，让更多越南青年了解中国的发展与魅力。



▲ 阮氏雪梅在北京参加武术比赛。

（本文由本报记者王一涵采访整理，图片除标注外均由受访者提供）

在律动中感受人际温情

■ 明伊 南非健身操教练

迷中国美食，自己体重飙升得厉害，是时候做出改变了。第二天，我便走进家附近的公园广场，加入了一支跳广场舞的队伍。

一开始，我站在队伍最后排，当时我给自己定下一个简单的小目标：每次往前挪一排。一年后，我成功减重几十斤，健身之于我也从任务变成了热爱。

2021年，我随家人搬到苏州。独自在楼下跳舞的日子，总让我怀念团队共舞的活力。于是，我带着音响来到广场，伴着音乐跳起熟悉的舞步，心里盼着能有人加入。起初，路过的居民只是驻足观望，渐渐地，有人鼓起勇气加入。就这样，凭借着音乐律动与共舞的欢乐，我的“佳悦跃”广场舞队诞生了。五年时光里，这支最初只有几人的小队伍，如今已汇聚成200多人的大家庭，更让我在中国有了归属感。

队名“佳悦跃”藏着美好的寓意：“佳”是美好，“悦”是快乐，“跃”是跳跃，即“伴着快乐跃动，拥抱美好生活”。健身操不仅是一项运动，更是一种生活态度——哪怕日子平凡忙碌，也能选择以积极之心面对。通过舞蹈，人们释放压力，重拾自我，收获身心的双重轻盈。

与队员们相处的时光，让我对中国社会人际关系与邻里温情有了深刻体悟：队员们是会互相关心、彼此照顾的家人。每逢中国的传统节日，如春节、中秋节等，我都会买一些能烘托节日气氛的装饰品布置在活动现场，和队员们一起用快乐运动迎接节日。

运动是一座通向身心健康的桥梁。这两年，我开展了乳腺癌防治宣传等公益服务项目，还曾被苏州工业园区志愿者协会评为2024年度园区国际优秀志愿者，这是一种很大的鼓舞，激励着我继续在中国参与公益事业。

更让我骄傲的是，“佳悦跃”是一个名副其实的“国际大家庭”，成员来自中国、南非、韩国等多个国家。音乐与舞蹈是无国界的语言，大家因快乐相聚，因舞蹈结缘。这几年，我感受到在中国生活越来越便利——从高铁、移动支付到政务服务，这些改变大大提升了外籍人士的生活品质。我想，当外国人工作生活更便利，才有更多精力关注身心健康，这大概也是团队能够发展壮大原因之一吧。

在中国的这些年，我亲眼见证了广场舞的蓬勃发展。越来越多的年轻人、学生加入广场舞，还有一家人相伴起舞，他们由内而外散发着自信。这背后，是中国人对健康生活的日益重视，也是中国民生发展、人民生活品质提升的生动写照。

未来，我想把这份快乐与活力传递给更多人：穿上你的运动鞋，装满水杯，去开启属于自己的健身之旅吧。愿我们舞出好心情！



▲ 明伊与舞队成员一起跳健身操。

余志诚摄

在江苏苏州一处公园广场上，一群身着健身服的人正挥动手臂、蹦蹦跳跳，仔细一瞧，站在“C位”、头戴绿色发带的领舞者，竟是一个“洋面孔”……2025年，很多网友在互联网上刷到了这个视频，也因此认识了我——那个爱跳广场舞、每天活力满满的外国领队。

我叫塔斯曼（Tasmin），中文名字是明伊，来自南非。我热爱运动，是一名健身操教练，也是一位热衷于公益运动的博主。而要说起我和广场舞的缘分，还得追溯到几年前。

2017年，我跟随工作调动的丈夫来到中国江苏盐城。2020年6月的一天，我在翻看照片时惊觉，因沉

海关答疑

如何打印新版海关备案证明

艾先生：

您好！依据《中华人民共和国海关报关单位备案管理规定》（海关总署令第253号）第七条规定，报关单位要求提供纸质备案证明的，海关应当提供。

企业可以通过线下或线上两种方式申请。为进一步做好报关单位备案工作，便利企业办理报关单位备案业务，自2025年8月20日起，海关启用新版《报关单位备案证明》，同时启用电子印章功能。新版《报关单位备案证明》实现了自动加盖备案专用电子印章，并配套生成二维码，供企业扫描查询公示信息，实现报关单位备案全程网办，企业无须前往海关，即可完成自助打印新版《报关单位备案证明》及盖章流程。

自助打印前，企业首先应已完成报关单位备案，随后可通过登录“中国国际贸易单一窗口”或“海关政务服务平台”办理。两种方式介绍如下：

“中国国际贸易单一窗口”方式

1. 打开浏览器，在地址栏输入“中国国际贸易单一窗口”网址进入首页：<https://www.singlewindow.cn>；
2. 点击“业务应用”——“口岸执法申报”，点击“企业资质”进入；
3. 进入登录页面，用用户名+密码登录，或通过“卡介质（U-Key）”方式，输入密码登录；

天津海关：

我公司是一家进出口企业，需要打印纸质《报关单位备案证明》，请问应如何办理？

天津读者 艾先生

4. 点击左上角“资质备案”，再点击“证书管理”。在“证书管理”应用栏页面，点击左上角的“备案证明”，跳出“备案证明申请”弹窗，点击“确认”按钮，向海关提交备案证明申请；
5. 申请状态变为“已签发”，点击操作下的“下载”按钮，即可得到加盖公章的新版《报关单位备案证明》；
6. 企业自助打印《报关单位备案证明》。

“海关政务服务平台”方式

1. 打开浏览器，在地址栏输入“海关政务服务平台”网址进入首页：<https://online.customs.gov.cn>；
2. 点击“我要办”——“企业管理和稽查”，进出口企业点击“进出口货物收发货人备案”，代理报关企业点击“报关企业备案”；
3. 进入登录页面，用用户名+密码登录，或通过“卡介质（U-Key）”方式，输入密码登录；

4. 点击左上角“资质备案”，再点击“证书管理”。在“证书管理”应用栏页面，点击左上角的“备案证明”，跳出“备案证明申请”弹窗，点击“确认”按钮，向海关提交备案证明申请；
5. 申请状态变为“已签发”，点击操作下的“下载”按钮，即可得到加盖公章的新版《报关单位备案证明》；
6. 企业自助打印《报关单位备案证明》。

其他注意事项

企业可以通过支付宝或微信扫描《报关单位备案证明》下方的二维码查询实时备案情况，包括地址、行政区域、经济区域、行业种类、统计经济区域等《报关单位备案证明》未列出的信息。特别要注意的是，系统每天仅能生成一次《报关单位备案证明》，企业若于不同日期申请出具，系统则会生成不同编号的《报关单位备案证明》。扫描二维码查询企业信息，也仅对查询时刻该报关单位的备案状态予以证明，报关单位的实时备案情况可通过“中国海关企业进出口信用信息公示平台”（网址：<http://credit.customs.gov.cn>）查询，企业可以通过公示平台查询功能验证《报关单位备案证明》有效性。（天津海关所属西青海关综合业务科二级主办兼副科长黄亮、天津海关企业管理和稽查处企业管理科一级主任科员王晶晶）

“照片儿”的读音

杜老师：

有人把“照片儿”读成 zhàopiàn，这种读法是否妥当？谢谢。
广东读者 黄女士

黄女士：

“照片儿”等“×片儿”格式的词，是儿化词，其中“片”读一声。例如：
(1) 这是老李多年前的照片儿（zhàopiàn），那时他还很年轻。
(2) 桌上镜框里有一张我小时候的相片儿（xiàngpiàn）。
(3) 孩子拿的画片儿（huàpiàn）是好朋友送给他的。
(4) 书架上有几张塑料唱片儿（chàngpiàn），这种唱片儿现在已经很少看到了。
(5) 明天是星期日，电影院有什么新影片儿（yǐngpiàn）吗？
(6) 小刘拿着歌片儿（gēpiàn）学唱一首新歌。
这些词如果说成“×片”，也就是不采用儿化说法，其中的“片”读四声。例如：
(1) 墙上镜框里有一张我们全家的照片（zhàopiàn）。
(2) 报名表上需要贴上自己的相片（xiàngpiàn）。
(3) 他很喜欢这张画片（huàpiàn），特意收藏起来。
(4) 原先家里的黑色唱片（chàngpiàn）挺多，现在早都不见了。
(5) 我昨天看了一部新影片（yǐngpiàn）。
需要注意的是，上面这些词语所指是文化、娱乐方面的制品，如果是生活中其他制品，“×片”“×片儿”两种格式中的“片”都读四声。例如：
(1) 地上放着两个铁片（tiěpiàn）。
(2) 老李把两个小铁片儿（tiěpiàn）捡起来，扔进垃圾桶里。
(3) 这两个木片（mùpiàn）是刘老师傅刚加工好的，他有用处。
(4) 他把一堆小木片儿（mùpiàn）收拢起来，搁进筐子。
(5) 盘子里是刚切好的肉片（ròupiàn）。
(6) 他用筷子夹起一个小肉片儿（ròupiàn），放到碗里。
(7) 上高一的王春生在本子里夹了两张纸片（zhǐpiàn），上面写满了需要牢记的公式。
(8) 窗户开着，一阵风把桌子上几张小纸片儿（zhǐpiàn）吹落到地上，小刘弯腰捡起来。
《语言文字报》原主编杜永道

杜老师语文信箱

