

冰天雪地，如何乐享户外运动

本报记者 曾华锋 季 芳 孔庆元

健身视野·服务站

冰雪共舞，激情燃烧，冬季户外运动怎样防寒保暖？如何规避危险？掌握哪些技术要领？近日，本报记者采访了相关专家和资深运动者，为大家科普相关知识。

滑 雪

切勿贸然挑战中高级道

御风而行，腾起阵阵雪雾。如何安全享受滑雪乐趣？河北省张家口市崇礼区太舞滑雪小镇滑雪教练牟唯憾建议，滑雪前要做好准备，掌握滑行知识，避免受伤。

以双板滑雪为例——在装备选择上，应优先满足“实用、适配”原则。雪板可挑选长度为身高减去10—15厘米的全地域雪板，弹性适中、容错率高。雪鞋遵循“紧而不挤”标准。防护装备方面，头盔、雪镜、护脸为“必备三件套”。此外，建议新手佩戴护臀、护膝。

滑雪对核心与下肢力量要求较高，因此适当的体能储备和现场热身必不可少。可以提前1—2周进行体能储备，核心训练可选择平板支撑、臀桥等，下肢训练以深蹲、箭步蹲为主，同时搭配压腿、脚踝环绕等柔韧性练习。滑雪前要进行热身，重点活动膝盖、脚踝、髋关节。

新手滑雪时应从缓坡滑行、犁式刹车学起，熟练掌握减速与方向控制后，再进阶学习转弯技巧，切勿贸然挑战陡坡或中高级道。滑行时保持“膝盖微屈、重心前移、上半身放松”的姿态，转弯以腿部发力为主，避免用手臂强行带动雪板。

滑行时需与周围滑雪者保持安全距离，在视线不佳或陡坡路段要提前减速。如果失控，要学会主动摔倒：摔倒时顺势向一侧倒地，屈膝抱胸，避免造成膝盖损伤。滑雪间隙要注意休息，补充水分与能量。滑雪结束后，应及时拉伸。



冬 泳

充分热身并逐步适应水温

在辽宁省抚顺市浑河长春桥东的冬泳基地，许多市民前来游泳。

“以科学的方式冬泳能有效锻炼心血管系统、激活免疫力、改善呼吸功能、提升精神状态。”中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍，但这项运动并非人人适合，冬泳前应进行系统的心脑血管和呼吸系统健康筛查，以确保运动安全。

北京体育大学教授高捷建议，下水前要充分热身，下水时可采取“逐步适应法”：先用手或毛巾将冷水轻拍在胸口、后背等部位，让身体逐渐适应温度变化，再缓慢入水。

入水后的一到两分钟，人体可能出现冷休克反应，表现为呼吸急促、血压波动。此时需保持平稳呼吸，慢速游动。冬泳时间不宜过长，当水温低于14摄氏度时，时间控制在14分钟以内，且水温每降低1摄氏度，时间应减少约1分钟，即水温与冬泳时间基本呈1:1对应。

出水后，擦拭身体和穿衣的顺序也有讲究。最好先擦干脚部，再依次向上擦干四肢与躯干。随后用大浴巾包裹身体，并从下往上穿衣，避免下半身受寒。冬泳后，及时补充温热的饮品及食物，有助于恢复体温、储备糖原。

徒 步

着装可采用分层保暖法

冬季户外徒步是一项很有挑战性的活动，需要科学、系统地应对低温、路滑、体能消耗等情况。资深户外徒步者、大连100公里越野赛创始人于雷提出相关建议。

在着装方面，可采用分层保暖法：贴身层要速干排汗，最好不要用棉质材质；中间层要保暖，如抓绒、羽绒等

材质；外层要防风防水。此外，重点部位要做好防护：头部佩戴帽子，防止热量流失；选择内层有薄抓绒、外层能防水的手套；袜子厚实、速干，可选羊毛袜；面部可罩上多功能头巾。

在冰雪上行走，要注意防滑。鞋子可选择摩擦力强的越野鞋、徒步鞋或登山鞋，并备上橡胶套式冰爪或12齿绑缚式冰爪。辅助工具可使用配雪托的登山杖，有助于保持平衡、节省体力、防止滑倒。如有陡坡，最好配上冰镐，有利于上行和制动。

步法技巧也有讲究。雪地步：小步幅，全脚掌着地；冰面步：企鹅步，重心垂直下降；下陡坡：侧身踏步，或者蹲着挪步。

在饮食方面，可食用高热量食物和热饮。条件允许的情况下，可以带上炉头、餐具、食材等，在野外做饭。温度较低时，可给水袋套上保温套，能量胶贴身存放，避免凝固。

可携带一些应急装备。比如救生毯、暖宝宝、冻伤膏、防水GPS、卫星电话等。

左上图：甘肃张掖市肃南裕固族自治县马蹄石窟群旅游区，游客在徒步。 王 将摄（人民视觉）

这样防治雪盲症

雪盲，又称雪盲症、电光性眼炎，是由于强光以及紫外线长时间照射眼睛，从而灼伤角膜上皮引起的暂时性眼部炎症类疾病。

雪盲没有传染性，集中发生在长时间暴露在冰雪环境尤其是高海拔雪山的人群中。如果运动者滑雪一整天，或在冰雪环境中长时间徒步，雪盲发生概率就会增加。

雪盲有哪些症状？通常表现为眼睛流泪、红肿，有痛感、针刺感、沙磨感等。雪盲初起时，可能会被误认为是一般的结膜炎或角膜炎，甚至是眼内有异物。结膜炎通常是一只眼发病且无疼痛感，而雪盲一般是双眼同时发病，4—24小时内症状加重。

怎样预防？佩戴防紫外线强光和红外线的雪镜。最好戴全封闭式的雪镜，窄腿雪镜两侧露光，亦可引起雪盲。

怎样治疗？立即停止户外活动，返回室内或到阴影处。检查眼内有无异物，不要揉搓眼睛。滴抗生素眼药水，闭目休息。冷敷可缓解，必要时服用止痛药。症状严重或持续超24小时，应及时就医。轻度雪盲患者通过6个小时的治疗和休息，症状大多会消失；中度或重度患者需2—4天，症状才会消失。

（本报记者 曾华锋整理）

小贴士

从群众赛事看人文经济学

陈 圆 圆

群众赛事的多维价值，恰如投入湖面的石子，激荡起城市经济、文化、旅游与体育融合的层层涟漪。

周末花19.9元看一场足球赛！在湖南，“湘超”激战正酣，群众体育热潮成为城市新风尚。

本土赛事，触动的是乡愁。“湘超”联赛，最先“出圈”的是各队队服队徽：土家族织锦西兰卡普传统纹样、国家级非遗宝庆竹刻、齿轮与火车头咬合的工业印记、“波撼岳阳城”的洞庭诗韵……独特的文化元素，唤醒市民引以为豪的家乡记忆。看懂了比赛，就读懂了一座城的底气。

触动人的，还有赛场内外的真挚面孔。刚下班的年轻人直奔株洲“厂BA”赛场，与队友并肩拼搏。父母辈激动回忆，“厂矿篮球赛是咱青春的烙印”。塑造城市赛事IP，有利于进一步聚人气、聚人心，让奋斗热血在赛场上点燃。

大众的赛事，要办到人民身边。家门口成为主赛场，群众参与感满满。以株洲“厂BA”为例，装配工、技术员、冲压

工、物流员——赛场主角是奋战在产业一线的职工；刚开生面的社区球场赛，满足了市民在家门口看自家队伍比拼的愿望。有笑声，有喝彩，有同呼吸共呐喊的炽热情感，体育更显人文温度。

城市是赛事的“赛场”，赛事是城市的“秀场”。一场成功的体育赛事，有利于助推一座城市的经济社会发展。群众赛事的多维价值，恰如投入湖面的石子，激荡起城市经济、文化、旅游与体育融合的层层涟漪。株洲打造“夜市经济学”，“苏超”拉动周边文创热卖，云南各类赛事带火体育旅居……赛事带来的不仅是流量，还有城市能量的集中释放。“以赛为媒，以赛塑城”，文体旅深度融合，助力“一时热度”转化为“持久动能”，让体育赛事跃升为城市发展的新引擎。

“湘超”“赣超”“浙BA”……从群众赛事看人文经济学，映照出城市的精气神。群众参与、政府善为、市场发力，群众赛事将进一步融入城市肌理、枝繁叶茂。

团体谈·关注群众体育

中国女子围棋名人战周泓余夺得挑战权

本报北京12月17日电（记者郑轶、人民网记者李乃妍）由人民日报社、中国围棋协会主办，人民网承办的“梦之蓝杯”第五届中国女子围棋名人战于16日在江苏省宿迁市宿豫区结束本赛季争夺。周泓余执黑263手中盘战胜方若曦，夺得挑战权。周泓余将向现任“名人”於之莹发起三番棋挑战，胜者获得新一届女子“名人”头衔。

本赛季阶段经过4轮单败淘汰赛，周泓余和方若曦携手晋级挑战者决定战。比赛中，周泓余在序盘阶段落于下风，但局势占优的方若曦在中盘阶段连续出错，周泓余最终逆转取胜。三番棋挑战赛于18日开启。

2025年全国青年女子手球锦标赛在西宁开赛

本报西宁12月17日电（记者江萌）15日，2025年全国青年女子手球锦标赛在青海体育中心综合馆拉开帷幕，为期9天的赛事共吸引9支队伍240名运动员参赛。

赛事由国家体育总局手球垒球运动管理中心、中国手球协会主办，西宁市体育局、西宁文化旅游投资发展集团有限公司

承办。近年来，西宁将手球运动作为深化体教融合、丰富校园体育的重要抓手，构建起“政策引领、校园筑基、赛事赋能”发展体系，连续3年举办“奔跑吧·少年”西宁市手球比赛。截至目前，西宁已建成6所国家级手球推广学校、10所市级手球特色学校，形成阶梯式人才培养网络，推动手球运动普及。

本版责编：巩育华 高 佑 王 博

湖南邵阳经济技术开发区 深化改革创新 推动高质量发展

从省级园区升级为国家级经济技术开发区，技工贸总收入迈入“千亿园区”行列，国家级园区综合发展水平排名全省国家级园区第四位……“十四五”时期，湖南邵阳经济技术开发区（简称“邵阳经开区”）以“产业集群引领、改革赋能驱动、扁平管理增效”为路径，交出了一份高质量发展的亮眼答卷。



“链群式”发展，打造现代产业集群

“十四五”时期，邵阳经开区实现了发展能级的显著跃升。2023年技工贸总收入跨越千亿元门槛，规模以上工业总产值、固定资产投资等主要指标持续快速增长，实际使用外资和进出口总额大幅提升。园区相继获评国家级绿色工业园区、国家级科技企业孵化器，获评湖南省“五好”园区创建工作先进园区，作为邵阳市经济发展“主战场、主阵地、主引擎”的地位持续巩固。

产业是高质量发展的根基。在装备制造领域，链主企业三一专用汽车有限责任公司带动作用凸显，在其带动下，动力电池、电驱系统等关键部件本地配套率稳步提升，新能源专用车产业集群生态日趋完善。

在新型显示功能材料领域，“两块玻璃”构筑产业高地。邵虹基板玻璃与彩虹盖板玻璃龙头项目建成投产，带动上下游企业集聚，产业链条不断延伸，“特种玻璃谷”初具规模，致力于打造成为国家第三大电子玻璃生产基地。

生物医药赛道，湘中制药成功获批国家级制造业单项冠军企业，进一步夯实了产业链链主地位，推动医药产业集群向高端化、专业化方向提质蜕变。

邵阳经开区紧扣“两主一特”产业布局，通过补

链、强链、延链，成功打造了装备制造、新型显示功能材料、特色轻工、新能源新材料、互联网（新经济）等特色产业链。通过推动链群共建、资源共享与产业协同，园区已培育出新能源专用车、休闲体育用品和电子玻璃等产业集群，产业集聚效应和竞争力持续增强。

“差异化”改革，激发园区发展活力

改革是发展的动力。面对“深化开发区管理制度改革”的新要求，邵阳经开区主动破题，推行了一系列具有差异化的改革举措，释放发展新动能。

在管理架构上，园区创新实施工作编组试点，推进内部机构扁平化管理，大幅提升运行效率，激发干部队伍活力。

在招商机制上，园区突破传统模式，构建“体系化+多元化”新格局。重组招商合作局，选拔骨干组建专业化招商队伍，并配以有力绩效激励。全面推行“产业链招商”“商会联动招商”“赛马机制招商”，与9个异地邵阳商会紧密合作。通过“揭榜挂帅”攻坚重大产业项目，形成全员招商的生动局面。



邵阳经开区三一重工新能源车生产流水线



邵阳经开区连泰鞋业生产流水线

在政策供给上，园区注重精准性与延续性。出台促进先进制造业高质量发展专项政策，创新设置存量项目“三年过渡期”，稳妥处理历史政策兑现工作；对新增项目实施更普惠、重事后评价的扶持方式，实现新老政策平稳衔接，助力企业发展稳预期、强信心。

“扁平化”服务，营造优良营商环境

服务也是竞争力。在湖南省深化开发区改革、政务资源整合的背景下，邵阳经开区主动创新，以“帮代办”改革为抓手，推动服务流程简化、管理扁平化。

园区出台全流程“帮代办”改革方案，变“企业跑”为“专员代企业跑”。设立综合服务窗口，构建“一窗受理、分类审批、统一出件”模式。企业只需

对接一名代办员，即可完成从立项到达产的全流程手续，实现与审批部门“零接触”，服务满意率大幅提高。

服务贯穿企业全生命周期。园区选派145名在职在编干部职工担任“驻企联络员”，提供一站式贴心服务，解决融资、用工、技术等难题。通过承接124项市级管理权限，推行“一枚印章管审批”，工业项目审批时限压缩30%以上。暖的服务、高的效率，擦亮了营商环境金字招牌：邵阳经开区2022年、2023年连续两年营商环境全省园区排名第二。

面向“十五五”，邵阳经开区锚定新目标，迈出新步伐，力争实现技工贸总收入突破1500亿元，全力打造先进制造业高地、科技创新高地、改革开放高地、产城融合高地。

数据来源：邵阳经济技术开发区管委会