

对话体坛名将

“坚持梦想，总会充满能量”——对话短道速滑名将杨扬

本报记者 季芳

习近平总书记指出：“通过筹办冬奥，不仅把冰雪运动的竞技水平追上了，冰雪运动的普及推广也追上了，体育运动的质和量都提高了。”近日，本报记者对话中国首枚冬奥会金牌获得者、曾任北京冬奥组委运动员委员会主席的杨扬，听她讲述自己角色变化的心路历程。

——编者

“竞技场上没有捷径，就是努力把该做的做到最好”

问：您是短道速滑国家队建队初期的队员之一，能否分享下当时的训练情况？

答：当时的训练场地主要在首都体育馆。我们和花样滑冰队、冰球队共用一个冰场，训练时各队要错开时间。那时候的训练条件虽然一般，但整个队伍的氛围非常积极向上。大家在训练中互相带动、互相激励。由于没有太多训练经验可循，我们就利用每次出去比赛的机会，观察高水平选手的表现。竞技场上没有捷径，就是努力把该做的做到最好。

问：上世纪90年代，我国短道速滑项目进

步显著，在世锦赛多次摘金，但1998年长野冬奥会上，我们在女子3000米接力半决赛打破世界纪录，看起来非常有希望夺金，但决赛时被判犯规，没有拿到理想的成绩。在个人项目上，虽然前一年世锦赛我拿下了500米和1000米冠军，但那是我第一次参加奥运会，大赛经验不足，冬奥会前的世界冠军反而成了我的包袱和压力。反复回看那场比赛，我觉得技战术、队友间的配合等很多细节都有可以提高的地方。那次失利让我们对项目有了更深刻的理解，也积累了经验。

问：2002年盐湖城冬奥会，您获得短道速滑女子500米金牌，为中国队实现了冬奥会金牌“零的突破”，当时是什么心情？

答：盐湖城冬奥会时，我是夺冠呼声最高的选手之一，但获得首金还是有一些波折。主项1500米比赛中，我只获得第四名，打击挺大，用了两天时间去调整。我不断告诉自己，必须迈过这个坎儿。后来的500米比赛，我把每个动作都想得很清楚，怎样起跑、怎样入弯道，就想着把每一刀滑好，结果顺其自然就好。最终我战胜了心理障碍，非常顺利地完成了500米的比赛。那两天的经历让我明白，结果固然重要，但如果只跟结果较劲，就会发现根本摸不着它，只能把握好自己能把握的。拿到冠军时，我特别激动，这是中国在冬奥会上的首枚金牌，我们期盼已久。更让我开心的是，在面对困难时，我感受到了队友的信任。这给了我力量和勇气去面对挑战，最后硬是扛下来了，完成了任务、实现了梦想。

“国家的强大和时代的托举，赋予我这些机会”

问：2006年退役后，您如何看待自己的职业发展？

答：我很喜欢在国际体育组织工作，1999年进入国际滑联的运动员委员会，第一次为自己的项目发声，当时就觉得很有意义也很有成就感。之后能担任一系列角色，最要感谢的是时代的进步。中国体育不断发展，不断与国际接轨，国家的强大和时代的托举，赋予我这些机会。我也希望自己能更广阔的舞

台上发光发热。

问：您在退役后设立了冠军基金，还创办了商业化运作的专业冰场，完成这些事情的動力是什么？

答：坚持梦想，总会充满能量。可以说，我在一个接一个实现自己的梦想。

退役后不久成立冠军基金，作为退役转型时曾经历迷茫与无助的运动员，我希望为大家做点事情。一些有共同目标的朋友都来帮我，我们一点点做起来，帮助退役运动员开启第二段人生，这种帮助他人的过程也让我有了很多收获和启发。后来国内越来越多的孩子开始接触滑冰，我希望利用自己的优势，帮助他们在专业性上走得更远一点，所以开始探索社会化冰上俱乐部专业培训。通过这两件事，我积累了管理经验和社会经验，形成了比较务实的工作风格，边干边学，也让我完

成了退役后的转型。

问：您曾担任北京冬奥组委运动员委员会主席，深度参与北京冬奥会的筹备工作，这段经历带来了怎样的体验？

答：这是段非常重要的经历。因为冬奥会筹办工作的涉及面非常广，和之前只在体育圈子里做事很不一样。当时的运动员委员会需要和很多部门对接，我们要将运动员的诉求传递出去，让北京冬奥会成为一届以运动员为中心的冬奥会。这种跨行业跨领域的交流，让我有了更具全局性的观察，也学到了很多。

“很多事看起来是付出，其实也在滋养自己”

问：您一直关注青少年体育教育，体育教育在青少年成长过程中应该发挥什么作用？

答：体育教育在青少年成长过程中非常重要。让孩子们更多参与体育锻炼，不但能让他们拥有好身体，还能锻炼意志品质。参与体育锻炼的过程中，他们将学会如何面对竞争和输赢，如何进步和成长，这些理念更容易在运动场上体会和接受。希望校园赛事能再增多，营造出更浓厚的校园体育文化氛围，让孩子们通过参赛锻炼出解决问题的能力，培养出更强的团队协作精神，等等。

问：作为过来人，您认为运动员应该为退役后的“跨界”人生做哪些准备？

答：运动生涯其实很短暂，要珍惜每一天，多学习多成长。希望运动员多尝试，不给自己设限。要有梦想，有真正热爱的事，才会有比较清晰的方向和目标。同时要做好职业规划。梦想和现实也许会有差距，但是不要放弃努力，积累总会有收获。

问：未来希望有哪些新的尝试？

答：我想立足现在的事业做些延展，在国际体育组织继续发挥作用，持续推广冰雪项目。要坚持做正确的事，很多事看起来是付出，其实也在滋养自己。

图①：杨扬在2002年盐湖城冬奥会比赛中。

图②：杨扬在2022年北京冬奥会开幕式上传递火炬。

本期统筹：王博 版式设计：汪哲平

秒懂体育

“无保护”攀岩真的无保护吗？

在不规则的岩缝中攀爬，松手，坠入水域……最近流行的这种“无保护”攀岩，名为深水抱石，是结合攀岩与跳水的极限运动。运动者通常在不使用绳索和保护器的情况下，攀爬悬垂于深水区域的海崖、湖泊岩壁等，脱落后直接落入水中缓冲。

进行这项运动具有危险性，需要充分保护。运动者要通过自由潜水二星考核，可闭气2分钟以上、下潜16米。尝试前务必完成海事救援等相关课程认证，禁止单人无护航进行。

攀爬时，必须掌握专业动作和技术要领。利用钟摆原理在岩壁摆荡，寻找发力点。粉袋挂于腰间，每3—4个动作双手拍粉一次。起跳时双腿发力蹬壁，身体后仰展开，避免前倾翻滚；入水时双腿并拢，手臂紧贴身体，脚先入水，防止“拍水面”伤及内脏。落水后蝶泳式上浮，避免被浪推向岩壁。

此外，必须有专业设备与团队保障。攀岩鞋选用排水设计款，安全浮具至少需2艘护航船，配备救援系统，还需配备包含破伤风针剂与便携式氧气瓶在内的医疗包。运动前要查询当地潮汐表，避免涨潮淹没起步点或退潮暴露礁石。无人机或潜水员预先扫描水下地形，标记安全入水区与危险区。

（本报记者 曾华锋整理）

第五届中国女子围棋名人战收官

本报北京12月25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日前在江苏省宿迁市宿豫区收官。在三番棋挑战赛中，挑战者周泓余以2:0战胜上届冠军於之莹，夺得新一届女子“名人”头衔。

此次名人战期间，宿迁市以赛事为媒，举办“跟着赛事去旅行”等主题活动，深度链接文体旅产业，打造体育引流、文旅交融、全域共享模式。

第九届吉林冰雪产业国际博览会举办

本报长春12月25日电（记者郑智文）第九届吉林冰雪产业国际博览会近日在吉林长春举办。本届雪博会主题为“冰雪新消费·共享新未来”，展陈面积达6.15万平方米，汇聚420家参展企业、550个品牌，覆盖冰雪装备、冰雪体育等全产业链领域。雪博会期间，展馆内打造了旱雪体验区，采用仿真雪道，让人们在室内感受滑雪乐趣，同时开展旱雪挑战赛，吸引青少年参与体验。

中国式现代化江苏新实践

中国银行江苏省分行：坚持人民至上，筑牢金融消费者权益保护根基

金融消费者权益保护工作关乎金融业高质量、可持续发展，是践行金融工作政治性、人民性的直接体现。在国家金融监督管理总局江苏监管局和总行指导下，中国银行江苏省分行（简称“中行江苏省分行”）将金融报国、金融为民情怀融入迈向高质量发展的新征程新实践，持续深化金融消保工程，不断完善“大消保”工作体系，以先横后直的高效机制回应“客户之声”，以推陈出新的开放姿态拥抱“数智之声”，以意趣共生的创新思维唱响“宣教之声”，推动金融消保工作迈上新台阶，交出一份人民至上的“金融消保新答卷”。

回应“客户之声”：先横后直，以“制”提“质”

金融消费者权益保护工作重在行动、贵在速度、要在质效。在实践中，中行江苏省分行聚力打好机制构建和快速反应“组合拳”，全面提升金融消保工作“效率值”和“敏捷度”。

消费者权益保护工作涉及广、头绪多，为做到既高效统筹又精准发力，中行江苏省分行用心用情聆听“客户之声”，以机制创新破题，提升工作质效。中行江苏省分行持续推进消费者权益保护工作联席会议机制，构筑先横后直服务模式，从系统、流程、服务角度治理，推动自上而下不断优化完善。牢固树立“大消保”理念，在提升全流程、全系统“统筹力”的基础上，实现同心答题、敏捷反应的良好生态。

聚焦近年来客户行为高度线上化的特点，中行江苏省分行因时、因势、因客而变，更加注重线上沟通和快速响应。中行江苏省分行创新落地“消保快处专线”，构建“问题直达分行、诉求即时响应”的快速处置通道，实现客户诉求从受理到解决的全流程提速，处理时效由原先的3个工作日缩短至1个小时，切实提升处理效率和客户体验感。

拥抱“数智之声”：前瞻布局，以“数”赋“能”

加装科技“引擎”与数智“齿轮”，为消保服务“全链条”运转提速。中行江苏省分行着力探索“自上而下+自下而上”的全流程、全链条消保数字化工作体系，搭建前瞻、主动、智能的消保主动管理平台。中行江苏省分行积极探索通过标签分类与AI大模型智能识别，持续强化系统“内联”和服务

“内功”，塑造客户诉求处理新流程，以数智驱动实现处理效能的整体跃升。

以消费者权益保护作为各项行动的出发点，多措并举提升服务质效。中行江苏省分行聚力构建内外协同的管理体系，主动加强部门间协同，及与行业自律组织、监管部门的沟通协作，用好各类外部监管处理政策和机制，上下联动、内外协同共同打造强大消保工作体系。

今年以来，中行江苏省分行不仅积极参与国家金融监督管理总局江苏监管局主办的“保障金融权益 助力美好生活”2025年金融教育宣传周活动，还精心构建“初心工程 四季乐章”金融消保宣教体系。围绕春、夏、秋、冬四季主题，贯穿全年组织开展一系列丰富多样的活动，包括“金融知识年货铺”“3·15游园会”“金融知识奇遇车”“金融小小苗”“仲夏夜之梦”“微光计划之乡间小小AI梦”“菜市场计划”等，取得了较好的宣教成效。

提升公众金融素养，是筑牢金融消费安全防线的良策。中行江苏省分行积极践行金融消费者权益主体责任，将金融知识与中华优秀传统文化相结合，致力于“把有意义的知识说得有意思”，让“走新”更“走心”的金融宣教激发受众情感共鸣。中行江苏省分行针对“金融消费者八项基本权利”“销售适当性”“多元纠纷化解”等主题，推出多部原创宣传作品，其中，“点亮戏曲非遗微光，闪耀金融为民初心”案例，为“中行系统内首家入选21世纪金融研究院与上海金融与发展实验室联合发起的“2025年

唱响“宣教之声”：推陈出新，以“趣”解“意”

春天，南京莫愁湖畔的古风长廊化身“金融知识课堂”；夏天，徐州云龙山下的金融知识文化走廊上人潮涌动；秋天，金融宣教乡村行“微光计划”闪耀江苏乡村的田间地头；冬天，金融消保宣教“菜市场计划”走进扬州方圈门菜场。

江苏“保障金融权益助力美好生活”2025年金融教育宣传周活动现场

江苏“保障金融权益助力美好生活”2025年金融教育宣传周活动现场

中行江苏省分行“微光计划”之“乡间小小AI梦”金融宣教活动现场

中行江苏省分行“微光计划”之“乡间小小AI梦”金融宣教活动现场

中行江苏省分行金融消保宣教“菜市场计划”现场，工作人员为老人科普反诈知识

中行江苏省分行金融消保宣教“菜市场计划”现场，工作人员为老人科普反诈知识

广告