

新华社记者 郑昕

大寒刚过,古城西安新城区的陕汽万寿社区里,房檐上还堆着积雪。柔力球教练高康泰看气温有所回升,招呼队员下楼锻炼身体。早已习惯广场上响起欢快音乐的居民这次反倒奇怪起来,驻足观看这些头戴无线耳机、在“静音”中舞动身姿并陶醉其中的健身者。

“没有声音外放的广场舞,再好的节目也能表演出来。”一曲跳罢,社区健身群众罗雪普说,“耳机放出来的声音很柔和,我运动时能更清楚听到旋律和节奏。”

2023年12月,西安开始实施“无声体育晨晚练活动站点”试点,在人口相对密集的主城区为多支广场舞、健身球、柔力球队伍配备颈挂式无线耳机。一副小小的耳机,“放大”了健身效果,“屏蔽”了扰民之嫌,引发了一场提升社区生活品质的“静音”行动。

健身操舞是中老年健身者中较为普及的运动项目,但以往多次因高音扰民引发热议。对此,高康泰也很是头疼。“我们小区住着很多要上晚班的工人,以前只要一打开音响,就有人过来说话打扰到休息了。”她说。

陕汽万寿社区中老年人多、活动场地有限,社区党委书记张丽艳坦言,一面是中老年人健身的需求,一面是社区安静祥和的环境,两相权衡,社区干部平时就致力于协助健身队伍安排好锻炼时间,在太吵时劝说老人降低音量,尤其要在中考、高考期间暂停训练。

“现在这20副耳机发下来,确实管用。”高康泰说,“我把常练的歌曲存储到卡里插进播放器,像用手机那样按一下,队员们的耳机里就放出音乐来了。”

“这次发的耳机和我们的想法不谋而合。”西安市雁塔区小寨路街道红专南路社区党委书记闫中华说着拉起记者走进健身馆,只见场地内一边是曲调悠扬的扇子舞绚烂夺目,另一边是节奏激昂的健身球上下翻飞,两支队伍相隔咫尺同时排练,却没有音符“横飞”,相互干扰。

红专南路社区是西安的明星社区,常有兄弟单位来组团交流。“以前我都是举着大喇叭讲话,太扰民,后来就换成了博物馆用的无线耳机,不产生噪音,人们还听着专心。”闫中华说,社区一直想把健身队伍也给装备起来,结果耳机就送到了。

“戴着耳机跳舞一个月,我已经慢慢适应了,有时没戴上跳感觉还缺点儿什么。”71岁的健身球队员郭爱英说,她也有母亲要赡养,平时练舞能感觉到声音一大就可能打扰周边群众。

“现在两全其美了。”她说。

西安市雁塔区健身球教练张萍菊告诉记者,耳机平时就在社区保管,用时发放,会安排专人给设备充电、保养,“大家用起来都爱惜得很”。

闫中华说:“咱们社区的文体活动多,以前的队伍为了不扰民都要搬去地下室。往后耳机继续普及,社区小广场上每天早晨三队广场舞一起跳都不会相互干扰。抱怨少了,老人们锻炼时没有负担,社区自然就融洽起来了。”

国务院办公厅近日印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,提出“组织开展各类适合老年人的体育赛事活动”“加强球类、棋牌等活动场地建设,支持体育场所错峰使用”。西安市计划到“十四五”末期,经常参加体育锻炼人数占全市人口比例达到53%以上,全民健身示范社区不少于80个,每个街道(镇)至少拥有一个全民健身示范社区。

不少健身者和社区干部都表示,眼下健身场地越建越多,出门走几分钟就能锻炼身体,在硬件条件不断改善的同时,“低音量”“免干扰”等软件上的革新,也将带来健身效果和社区品质的提升。

试用一段时间后,不少健身者也反映做大幅度动作时耳机会掉、戴久了不太舒服等意见。在健身操舞专家、西安体育学院啦啦操国际裁判许波看来,这些都可以通过设计和款式的优化,来增加设备的贴服性和舒适性。

“使用耳机在防扰民方面立竿见影,也能达到一些队员提到的‘听得更清晰、练得更专注’的效果。”许波说,从她以往戴上耳麦给学生授课的经验来看,一旦设备被碰走位,训练者会由于分心造成动作幅度的变形,影响演出效果和健身效果。

“在追求‘静音’的同时,我们也追求运动的科学和健康。相信随着耳机在健身活动中的普及,会推动生产者不断优化产品,给到老人更实用、好用的设备。”她说。

(新华社西安1月23日电)

再创历史

张之臻跻身澳网男双四强

新华社墨尔本1月23日电(记者王琪)23日,在2024澳大利亚网球公开赛男双四分之一决赛中,中国选手张之臻搭档捷克选手马哈奇以6:3、6:1力克跨国组合贝阿尔/帕夫拉塞克,率先晋级半决赛。张之臻也成为公开赛时代首位入围大满贯赛事男双四强的中国大陆选手。

在当日的比拼中,张之臻和马哈奇仅用一个小时便直落两盘取胜。“一发成功率及制胜分等多项数据均强于对手,全场比赛发球局一局未失。”张之臻在赛后发布会上表示,能够连胜取决于两人的战术布置,他与搭档从头到尾保持坚定,打得很有进攻性。“我们今天一上来贯彻这一点,哪怕接发球有很多的失误,但我们一直坚持这个打法。”

马哈奇认为比赛尚未结束,还要继续冲刺。“我们都不仅仅满足于现状。当然,打到现在对我们来说无疑是个很好的结果,但夺冠终究是最好的。我们还是要拼尽全力晋级决赛。”张之臻与马哈奇在半决赛的对手将从赛会六号种子冈萨雷斯/莫尔泰尼与赛会二号种子博潘纳/埃博登之间产生。

医生支招

冰雪天气心血管病人科学运动

新华社长沙1月23日电(记者帅才)近期,全国多地迎来冰雪天气,一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒,雪天温度骤降,部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况,要注意保暖,定期服药,保持情绪稳定,进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科副主任医师潘宏伟介绍,心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能,但是运动不宜早,冬季早上气温低,心血管病人尽量不要在户外晨练,以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼,以免出现低血糖,导致头晕甚至摔倒发生骨折,也不要在大棉袄、踩上你的厚棉鞋,来东北地区,在莫力达瓦冰钓,感受岁月静好;在海拉尔的冰场上体验飞驰人生……当然,冰雪运动不仅是高水平

的竞技体育活动,普通人也可以参与其中,这一点,呼伦贝尔“感受”尤为强烈。在呼伦贝尔,小孩子不会几样冰雪运动项目都不好意思说自己是个“东北孩儿”。冬季的呼伦贝尔,即使“大棉袄裹着二棉裤”,人们也要走上冰雪,滑冰、滑雪、冬泳,哪怕就是简单的几个“打出溜滑”,在冰雪天地里都能收获运动的快乐。

2月17日,农历大年初八,穿上你的大棉袄,踩上你的厚棉鞋,来东北地区,在莫力达瓦冰钓,感受岁月静好;在海拉尔的冰场上体验飞驰人生……当然,冰雪运动不仅是高水平

(新华社呼和浩特1月23日电)

更刺激、更好看?

看冬青奥会冰球创新赛制

新华社记者 赵建通 韦琳

在江原道冬青奥会上,上届赛会新增、带来诸多惊喜的3对3冰球赛得以保留。据多方相关人士介绍,这项非常适合青少年参与的创新赛制更刺激、更好看,给传统冰球运动带来了新的乐趣和活力。那么3对3冰球赛有何特别之处?与四年前的洛桑冬青奥会相比,本届冬青奥会的3对3冰球赛规则又有哪些变化?

根据国际冰球联合会的介绍,与常规冰球相比,3对3冰球赛最大的特点是一种“激烈的接力”形式进行——除门将外,比赛中每45秒(洛桑冬青奥会为每分钟)队伍要进行场上三名球员的轮换。

3对3冰球赛在场地方面也有别于常规比赛。一块标准冰球场地被分为三个部分,中间部分作为替

补席,两端用于两场同时进行的“小型比赛”。

匈牙利女队教练德莱尼·柯林斯认为,3对3冰球赛在时间、空间上的设置让比赛节奏变得特别快,比赛中双方的攻防需要不停地转换,战术的关键点在于“要在每次机会来临时保持专注,在比赛中保持攻防平衡”。与此同时,“3对3冰球对球员技术要求高,毕竟在时间和空间上都有限制,必须注意对时间的把控。”

记者在22日进行的中国女队与荷兰队的比赛现场观察,每45秒蜂鸣器会响起,提示队伍轮换阵容。两队人员快速调整后,持球方一般会选择快速发动进攻,新上场的防守球员也得立即投入状态应对,现场观众们应接不暇,看得不

亦乐乎。中国队长张安娜赛后对记者说,3对3比赛“很刺激、也很好玩”,她非常喜欢。她认为相较于常规冰球比赛复杂的规则,3对3比赛略作简化(例如不设越位规则)也让比赛变得更激烈。

此外,动感的音乐会在比赛中持续播放,这也与常规比赛有所不同。国际冰球联合会曾在官网上发文明确,此举是为了与冬青奥会的理念保持一致,即减少比赛竞技性的重要程度,还能以更具包容性、年轻化和互动性的方式,让观众获得更佳的娱乐体验。

洛桑冬青奥会后,时任国际冰球联合会主席法塞尔表示未来3对3冰球赛有望进入冬奥会,就像三人篮球出现在奥运会中那样。

亦乐乎。中国队长张安娜赛后对记者说,3对3比赛“很刺激、也很好玩”,她非常喜欢。她认为相较于常规冰球比赛复杂的规则,3对3比赛略作简化(例如不设越位规则)也让比赛变得更激烈。

此外,动感的音乐会在比赛中持续播放,这也与常规比赛有所不同。国际冰球联合会曾在官网上发文明确,此举是为了与冬青奥会的理念保持一致,即减少比赛竞技性的重要程度,还能以更具包容性、年轻化和互动性的方式,让观众获得更佳的娱乐体验。

洛桑冬青奥会后,时任国际冰球联合会主席法塞尔表示未来3对3冰球赛有望进入冬奥会,就像三人篮球出现在奥运会中那样。

亦乐乎。中国队长张安娜赛后对记者说,3对3比赛“很刺激、也很好玩”,她非常喜欢。她认为相较于常规冰球比赛复杂的规则,3对3比赛略作简化(例如不设越位规则)也让比赛变得更激烈。

冬青奥会短道速滑场上的“局外人”

新华社记者 王春燕

在江原道冬青奥会短道速滑比赛的赛场上,中国香港选手陈倩凝的表现有点像个“局外人”。出发时,她从不抢位置,而是跟在队伍的最后一;被套圈后,她干脆滑在外圈并不时地回头看看,唯恐影响别人往前冲。

陈倩凝参加了短道速滑女子500米、1000米和1500米三个项目,三个项目都是“一轮游”。这个成绩对只学了一年短道速滑的人来说,不算意外。

20日的女子1500米第一轮比赛,头戴9号头盔的陈倩凝是本组最后一个完赛的人,她被对手套了三圈,最后还没有成绩。

“其实中途裁判吹了,让我离场,因为我速度太慢了会影响下一场比赛,但我没有听到,所以还是滑完了。”对于没有成绩,陈倩凝解

释道。

“我尽力了,我真的尽力了。”陈倩凝并没有表现得特别沮丧,“因为也不能要求自己太多,没有别人学得久,所以我的目标就是尽量不要被别人超圈,就算被别人超了也尽量少超一些。”

被套圈似乎是陈倩凝参加国际比赛时的常态。“这次其实已经很好了,上次参加亚洲短道速滑公开大奖赛青年组的比赛,我被人过了两圈。这次可是冬青奥会啊,只有三圈而已。”

21日,陈倩凝以2分00秒656的成绩完成了女子1000米比赛,这也是她心目中自己比得最好的比赛,“有很大的进步了,这是我的最好成绩,比之前快了20多秒。”

赛场上的陈倩凝很容易被找到。小小的个子,从一开始就跟在

队伍的最后一,动作不够专业,速度也不快,很快就被对手套圈。一旦被套圈,她就滑在外圈,时不时地回头看。

“怕影响到别人的比赛,也怕发生碰撞,因为她们的速度太快了。”陈倩凝说。

尽管在赛场上的成绩不值一提,但陈倩凝为比赛付出的努力并不少。在获得江原道冬青奥会的参赛资格后,她在家人的支持和陪同下,提前一个月来到韩国,找了一家冰场练习。

“在香港一周只能练两到三次,每次只有一个小时,同时训练的人也很多。因为公共冰场不能练短道,要包场才能练。”陈倩凝说。

来到首尔,陈倩凝的上冰时间大幅增加,她每天有三个小时的冰上训练,此外还有40分钟的陆地训

练。而且,与香港的教练需要同时辅导很多学生不同,韩国的冰上培训班里,同时上课的学生不超过六个人。

22日的500米比赛,陈倩凝以1分00秒292的成绩完赛,在全部35名选手中排第33名。“其实还应该可以再快一点。”这是陈倩凝本届冬奥会第一次对自己的成绩不太满意。

尽管一直知道自己与其他选手的巨大差距,但陈倩凝从没想过放弃比赛。“比赛还是有一定危险性的,很怕和其他选手撞到。但我觉得作为运动员,都走了这么长的路来到这里,没理由在这一刻放弃。”

结束了全部比赛,陈倩凝很享受自己的首次冬青奥会之旅,“不是每个人都有机会踏上这个舞台,能来参赛就已经是我作为运动员最大的‘闪耀’了。”

(新华社韩国江陵1月23日电)



潘宝砾获亚军

冬青奥会速度滑冰男子1500米

1月23日,在韩国江陵举行的2024年江原道冬青奥会速度滑冰男子1500米决赛中,中国选手潘宝砾以1分52秒84的成绩获得亚军。

图为当日,潘宝砾在比赛后庆祝。

新华社记者 张笑宇摄

“十四冬”不是内蒙古办赛吗?怎么还在东北地区比?

——“十四冬”科普

新华社记者 朱文哲 魏婧宇

春节去东北地区看“十四冬”吧!东北地区?“十四冬”不是在内蒙古办赛吗?

想弄清这个问题,第一件事就是要展开内蒙古狭长的地图。作为我国东西跨度最长的省份,内蒙古的地域范围由东向西延伸,东西直线距离约2400公里,横跨我国东北、华北、西北地区。内蒙古东北部的呼伦贝尔市、兴安盟、通辽市、赤峰市等地,都位于我国东北地区。

因此,从地理位置上来说,“十四冬”确实是在内蒙古举办,但也是在东北地区举办。

想要举办冰雪赛事,必须要“够

冷”。在呼伦贝尔,每年的降雪期长达七个月,有些地方一年中的采暖季甚至长达九个月,“冷资源”在东北地区名列前茅。所以,作为呼伦贝尔市行政中心的海拉尔区成为“十四冬”开闭幕式 and 冰上项目的举办地,呼伦贝尔市扎兰屯市则承办滑雪登山、自由式滑雪等项目比赛。

呼伦贝尔以碧波荡漾的呼伦湖和贝尔湖而得名,这里有广袤的草原和林海,地形地貌多样,发展滑雪运动的条件得天独厚。大兴安岭西侧为呼伦贝尔草原,岭上为山地林区,岭东为低山丘陵与河谷平原,较大的海拔高度区间差有利于形成天然滑

雪场。

得天独厚的自然条件,加上即将到来的“十四冬”,让呼伦贝尔“雪”沸腾。这个冬季,呼伦贝尔到处都奏响了冰雪运动的欢歌。人们在陈巴尔虎旗零下40摄氏度的严寒中,感受冰雪那达慕的热情;在“中国冷极”根河畅快地跑马拉松;走进鄂伦春冰雪“伊萨仁”,感受非遗文化和冰雪运动的美妙融合;在国门口岸满洲里欣赏冰球比赛,在冬季英雄会上驾车驰骋雪原;在莫力达瓦冰钓,感受岁月静好;在海拉尔的冰场上体验飞驰人生……当然,冰雪运动不仅是高水平

的竞技体育活动,普通人也可以参与其中,这一点,呼伦贝尔“感受”尤为强烈。

在呼伦贝尔,小孩子不会几样冰雪运动项目都不好意思说自己是个“东北孩儿”。冬季的呼伦贝尔,即使“大棉袄裹着二棉裤”,人们也要走上冰雪,滑冰、滑雪、冬泳,哪怕就是简单的几个“打出溜滑”,在冰雪天地里都能收获运动的快乐。

2月17日,农历大年初八,穿上你的大棉袄,踩上你的厚棉鞋,来东北地区,在莫力达瓦冰钓,感受岁月静好;在海拉尔的冰场上体验飞驰人生……当然,冰雪运动不仅是高水平

(新华社呼和浩特1月23日电)