

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，滑行时一定要调整好体力分配。”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“爷奶奶奶”的滑冰高手！

“我们是博乐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，马上开始新一轮比赛，大家赶紧各就各位，再看一下各自的冰刀和护具是否戴好，滑行中注意安全距离。”这话还没说完，张福昌已经投入到新一轮比赛中。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岁的官长安和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，丈夫官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大家就非常高兴。”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。



游客在北京密云南山滑雪场滑冰戏雪。本报记者 贺勇摄

新疆博乐塔拉蒙古自治州的滑冰爱好者。于苏甫·艾尼摄

浙江安吉云上草原景区滑雪场。俞莹摄

黑龙江

「冰雪苗子」越来越多

本报记者 张若丹

“快看！是北京冬奥火炬‘飞扬’！”今年1月，北京2022年冬奥会火炬展示活动在黑龙江省齐齐哈尔市举行，会场内的观众激动之余，也有疑问，“拿火炬的‘爷奶’是谁？”

只见祖孙三人蹬着冰刀，大手拉着小手，漂亮地划过了冰面——领头的是齐齐哈尔市U12冰球队教练李文思，身后是他的父亲冰球老将李跃、儿子龙沙小学冰球队运动员李浩睿。

“在齐齐哈尔，像我们这样几代人都会滑冰的，比比皆是。”年近六旬的李跃魁梧健硕，他曾经是齐齐哈尔冰球专业一队运动员，上世纪70年代，每到冬天，他就拿着马鬃做护具，自备木板搭球门，天还没亮，就跑到滴水成冰的室外冰场上，一练就是5个小时，天天如此。

13岁进入市体校，16岁进入青年队，19岁进入专业一队，1979年，作为全运会冠军齐齐哈尔队的主力中后卫，李跃第一次站上了代表全国最高水准的领奖台。

如今，齐齐哈尔市体育产业长足发展，基础设施逐步完善，冰雪赛事品牌影响力不断提升。市冬季运动中心4座标准滑冰馆对市民开放，200多块室外天然冰场，吸引男女老少纷纷驰骋冰面、一展身手。

在校园，冰雪运动同样“热”了起来。在齐齐哈尔市，校园冰球队超过100支，校际冰球联赛全年周周有比赛。

“冰上运动十分火热，这些年好苗子明显多了。”李跃说。虎父无犬子，1985年出生的李文思获得过全国冬运会、全国锦标赛冠军，多次入选国家队，参加过世界青年冰球

锦标赛、亚运会、亚洲冰球联赛……

“滑跑动作不准！”一声哨响，李文思上冰向学员示范起来，爆发式的起滑动作，在脚下溅起阵阵雪花。作为齐齐哈尔U12冰球队教练，5年来李文思倾尽全力，带领齐齐哈尔U12冰球队获得2017年首届全国少年冰球黑龙江杯大奖赛冠军、2019年李嘉廉杯赴美选拔赛冠军、2021年全国U系列锦标赛全国第二名……

如今，冰球的火种已经传到了李跃的孙子李浩睿身上，不到6岁的他没等上学就提前“上了冰”，加入了齐齐哈尔龙沙小学冰球队，如今“冰龄”已有两年了。2022年元旦，他参加了青少年冰球邀请赛U6组比赛取得第一名，并被授予单场最佳运动员称号。

赛场上的李浩睿动作敏捷，接传球、射门，一气呵成。每有比赛，李跃总是第一时间出现在场边观战，评论间难掩喜色，“现在参加比赛的机会多了！孩子的技术动作都挺规范。”

目前齐齐哈尔冰雪赛事多样化，每年举办100余项、1000余场各级各类冰雪赛事，成功打造从一级到国际级、从休闲活动到专业赛事的全年常态化赛事活动体系。自2017年设立冰球节以来，全市已连续举办6届冰球节、8次冰球季活动、鹤城国际冰球邀请赛已成为常态化品牌赛事。全市组建了100余支中小学冰球队，建立起从U10至专业一队的全梯队培养体系，为冰球运动后备人才培养搭建了广阔的舞台。

“齐齐哈尔冰球队是国家队的人才摇篮。齐齐哈尔人民有决心、有信心在一届冬奥会上，用成绩和行动为国争光。”齐齐哈尔市体育局副局长高洪群说。

云南

冰雪活动多了起来

本报记者 杨文明

蓄力、蹬地、挥杆，“砰”的一声脆响，冰球从杆前弹出，箭矢一般直射进门……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摔掉眼泪。和记者交流时，刚刚跑完30圈的田郝谦奕连倒苦水：“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。”训练不仅是磨炼技巧，更是磨炼毅力，郝雪帆看儿子的“小心思”，耐心开导。想到自己的冰球梦，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：“不想下冰了。”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

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。”田郝谦奕并非没有退缩，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汇慧介绍说：在冬奥会的带动下，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。

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或教练的陪同下，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，她从小就很喜欢冰雪，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，密云区制定了冰雪活动三年行动方案（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。

从政策引领踏上发展路径，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、夜晚可享受极致滑雪体验。密云欢乐松谷、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，如今接待能力翻了几番，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。

浙江

家门口有了滑雪场

本报记者 方敏

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场内，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。试滑的时候也得多注意安全，我会跟着你的，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，我要抓紧空闲时间多练几次。”两个小时过去了，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。”

滑雪专业教练宁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

本动作，个别还能完成登坡、滑降等。”

“以前都不敢想，乡村小学的学生还能在‘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，寒假以来，平均每天都有3000余人。”李明宇说，滑雪场于2021年年底全新开放长度1.2公里的高级滑道和1.2公里的中级滑道，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。”安吉县文体旅游局党委副书记、副局长罗福斌介绍，“今年趁着冬奥热，我们也积极对外宣传，让更多的南方人来到安吉，感受冰雪运动项目的独特魅力。”