



## 体育篇

# 寒假好时光 体育唱“主角”

今年寒假，与以往有些不一样。

适逢北京冬奥会，越来越多中小学生受到感召，怀着兴奋的心情迈入雪场；随着山西男女篮在联赛中屡创佳绩，在太原这座篮球城市中，亦有越来越多的孩子走上球场；疫情防控常态化背景下，围棋“线上+线下”的活动方式，吸引了更多年轻人参与其中……

以体育的方式“打开”这个寒假，其中满满记录青春二字。

## “扔掉”手机来滑雪

“如果你想让孩子忘掉手机游戏，就让他来滑雪吧。”太原市滑雪协会副秘书长周文龙打趣道，“不用多，只要滑3次，孩子们一定会爱上这项运动。”

33岁的周文龙，2008年前后与滑雪结缘，至今乐此不疲。2018年，在国内顶级教练的指导下，周文龙完成了中国赛事滑雪管理员培训，回到山西推广普及滑雪运动。

“放寒假了，我强烈推荐孩子们尝试一下滑雪运动。”周文龙信心满满地表示，“哪怕是一点都不会，只要来雪场滑上3次，一定‘沉迷’于滑雪的乐趣。”

“速度”“激情”“进步”……周文龙用了很多名词，描述滑雪运动的魅力。与此同时，他特别强调，滑雪是一项存在风险的运动，初学者一定要在教练指导下从“零”起步。

在周文龙看来，滑雪要做的第一件事，就是戴好头盔。“头盔、头盔、头盔，重要的事情说3遍。”周

文龙坦言，“滑雪难免会摔倒，头盔及护膝、护臀等相关装备必不可少。”

“教练会帮助你掌握技术动作，保持正确的滑行姿态，避免运动损伤。”周文龙表示，“更快地融入滑雪运动，也能帮助你克服心理恐惧，享受飞速滑行的快感。”

11岁的李鑫涛，学习滑雪两年时间。“去年寒假在家闲得无聊，躺在沙发上玩手机游戏。”李鑫涛坦言，“我妈看不下去了，就带我出来玩，其中玩了一次滑雪，结果我一下就‘上瘾’了。”

李鑫涛说，他用了一天时间，就掌握了基本的滑雪动作。“我胆子挺小，学动作也慢，因为这些原因呢，和教练学的时候特别认真，每一个动作都练得很细。”李鑫涛回忆说，“第二天我就掌握要领了，不仅滑得稳，而且停得住。”

“滑雪比手机游戏刺激多了。”李鑫涛如是说。



## 开动脑筋下盘棋

“放寒假了，下盘围棋放松一下？”山西省围棋少年队预备队总教练杨宽表示，“与人斗，‘棋’乐无穷嘛。”

杨宽6岁开始学棋，11岁考入聂卫平围棋道场，随后又成为著名棋手丁伟九段的内弟子。杨宽6段，曾多次在国内大赛中斩获佳绩，在刚刚结束的山西省围棋公开赛上，他七战全胜获得冠军。

“围棋既是一种智力游戏，也是一项体育运动。”在杨宽看来，围棋是一项竞技性极强的棋类运动，有竞技性就有胜负，赢了自然有快感。“你算到100步，很不错。”杨宽开了个玩笑，“但是对不起，我算到了101步，胜你半子。”

围棋的乐趣，自然不仅于胜负。它更是一个平台，将许多共同爱好的棋友聚在一起，棋盘上千古无同局，形势变化无穷；棋盘下友谊无界限，天涯若比邻。

“推荐中小学生都来尝试一下围棋这项运动。”杨宽表示，学习围棋有助于开发逻辑思维能力、提升记忆力、磨炼意志力等等。“学棋的过程中有任何疑问，欢迎致电15333617799咨询，微信同号。”线上微信群有多名教练坐镇，杨宽强调说：“无论你是零基础还是业余高段选手，我们都可以提供指导，而且完全免费。”

“刚下棋时，总想着把对手杀到片甲不留。”新道街小学的尉益然同学仅有7岁，如今在比赛中已经能够做到喜怒不形于色。“其实吧，每一步棋都要算尽优劣，争取占领或包围更多的实地才是关键。”

与自己水平相近的棋手交锋，是尉益然最开心的事情。“别看我‘装’得很冷静，下棋的时候局势大起大落，实在是太刺激了。”尉益然说，“但是不管棋局战斗形势如何，拼到最后就好。”

## 居家也能打篮球

“嘿，兄弟，听说你们开始放寒假了？”美籍教练员克里斯幽默地表示，“准备好了吗？现在是‘篮球时刻’。”

克里斯原先是一名职业球员，退役后来到中国，现任山西兴瑞体育文化有限公司篮球教练。该公司与征战WCBA联赛的山西兴瑞女篮一脉同枝，球队当家花旦武桐桐正是在这里接受特训后，一步步从大学生球员晋级为国家队选手。

“我个人觉得，青少年接触学习篮球，还是要以兴趣为主。”克里斯表示，孩子们到了五六岁年龄段，就可以开始接受最基础的篮球训练。在训练时长方面，青少年业余篮球训练应为一周2-3次，每次训练时间尽量控制在两个小时以内，内容动静交替。

疫情防控常态化背景下，克里斯推荐孩子们在室内做一些球性和基本功训练。“每天抽出一个小时时间，就会有不错的效果。”

克里斯介绍说，“我们开发了很多线上课程，包括体能和篮球基本功的练习，感兴趣的小朋友可以关注‘SINGROY公众号’观看视频进行练习。”

此外，在做好防护措施的情况下，克里斯建议喜欢篮球的小朋友们，寻找一些邻居在社区球场切磋一下。“这样的话趣味性会更强。”克里斯说。

克里斯的学员中，14岁的李东升是一位不折不扣的小球迷。“从小到大，我玩得最多的玩具，应该就是篮球了。”李东升表示，他会在家里进行折返跑，以房门作为筐，一个人演练篮球攻防战术。

介绍完自己居家篮球的“秘籍”后，李东升透露说，姥爷是他最好的球友。两个人经常相约去球场练习投篮，或者来一场“一对一”单挑。“最起码，每天也要去楼下拍拍球。”李东升如是说。

记者 杨尔欣

## 记者手记 以运动 致青春

学校放假了，运动不放假。

放下手机里的游戏，踏上滑板感受速度激情，适逢北京冬奥会，以青春的名义共赴冰雪之约；合上书本中的习题，摆出黑白棋子，对弈中算尽得失，于无声处掀起头脑风暴；约上家人好友，单挑也好组队也罢，或华丽转身或精准投射，问球场上谁是英雄。

防疫别松懈，运动不“打烊”。

保持社交距离，做好个人防护，体育依然活力无限。篮球、足球、羽毛球、滑冰、滑雪、健身操……哪一项体育运动才是你的最爱，而你又会邀请哪一位朋友，一起乐在其中。

青春路上，运动不会辜负。

体育运动过程，既是身体与精神的刺激快乐，更是不断地努力和超越。超越每一个对手，超越曾经的自己。青春不可辜负，体育会磨砺出一个更好的你，成为未来的主人翁。



## 市疫情防控办提示：

### 九地返(抵)并人员要主动配合落实疫情管控措施

本报讯(记者 刘涛)1月15日以来，北京市累计报告本土新冠肺炎病例67例，本轮疫情已关联4省5地。1月25日14时，黑龙江省牡丹江市绥芬河市报告新增3例本土确诊病例和9例无症状感染者，东宁市报告新增1例新冠肺炎核酸阳性人员。为严密防范疫情输入风险，1月25日，市疫情防控办紧急提示，九地返(抵)并人员要报备。

自2022年1月11日以来有黑龙江省牡丹江市绥芬河市、东宁市旅居史的，自1月4日以来有北京市朝阳区、海淀区、房山

区、丰台区、大兴区、经开区、西城区旅居史的返(抵)并人员要第一时间向所在社区(村)、单位或酒店报告，主动配合属地落实疫情防控措施。

14天内有中高风险区旅居史的返(抵)并人员，一律实施“14+5”集中隔离医学观察；14天内有中高风险区所在县(直辖市的街道、乡镇)旅居史的返(抵)并人员，一律实施“14+5”居家隔离医学观察；其他省外低风险地区返(抵)并人员，须持48小时内核酸检测阴性证明；北京市朝阳区、海淀区、房山区、丰台区、大兴区、经开区、西城区内其他

低风险地区旅居史的人员返(抵)并后48小时内再进行一次核酸检测，纳入社区管控，做好健康监测。

广大市民要自觉遵守各项疫情防控规定，严格落实个人防控责任，坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、“一米线”等良好卫生习惯。做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状，在做好个人防护的前提下，前往就近的发热门诊或定点医疗机构就诊和排查，如实告知医生旅居史和接触史，就医途中不得乘坐公共交通工具。

## 冬衣免费寄存

### “南飞”旅客能轻装出行

本报讯(记者 李涛 通讯员 仙博)冬季北方寒风刺骨，南方地区则温暖如春，旅客南行携带大衣、羽绒服等御寒衣物非常不方便。1月25日山西航产集团消息，为方便春运出行，太原机场旅客服务部推出“冬季暖阳，冬衣寄存”服务，老人、孕妇等特需旅客可免费寄存冬衣。

冬衣免费寄存服务的“特殊群体”包含60岁以上的老年人、残疾人、孕妇、12岁以下儿童。旅客提供证明即可携带身份证件和登机牌在出行当日前往太原武宿国际机场2号航站楼志愿者服务站办理，每人可免费寄存1件冬衣，免费寄存期限截止到2022年3月1日。

其间可委派亲属代领。如若到期不方便取衣，旅客可致电机场暖阳服务热线7012567进行邮寄服务。

冬衣寄存开放时间为，当日最早出港航班开检至当日最晚出港航班结束，小件寄存时间为早6时到晚10时。太原机场将建立冬衣寄存电子档案，做好相关登记。旅客只要妥善保管好冬衣寄存卡即可按约定时间取回衣物。

其间如需“暖阳”服务提供“冬衣寄存”预约回程提取服务，旅客可通过拨打暖阳服务电话，预约回程提取冬衣的时间信息，太原机场会提前准备好旅客所要提取的衣物，减少旅客落地后的等待时间。