

正式比赛首次完成“1980”动作

苏翊鸣摘得极限运动会铜牌

本报讯(记者 杨尔欣)1月29日,2023年冬季世界极限运动会结束了单板滑雪男子大跳台项目的比赛,山西运动员苏翊鸣首次在正式比赛中完成“1980转体”动作并摘得一枚铜牌。

极限运动会单板滑雪男子大跳台项目,此次共邀请了8名世界顶尖选手参赛。选手们每人完成5次跳跃,取两个最

好成绩相加为最终成绩。

第二轮比赛,苏翊鸣凭借最擅长的“1800转体”动作,拿到39分。后三轮比赛,苏翊鸣将全部动作都升级为“1980转体”。在前两次尝试“1980转体”失败的情况下,苏翊鸣最后一轮顶住压力,成功做出“正脚内转1980度”动作。

完成“1980转体”动作平稳落地后,苏

翊鸣兴奋地扔掉雪板,这是他在正式比赛中首次完成这一动作。2021年10月,苏翊鸣曾在奥地利的一次训练中完成过。

苏翊鸣的最后一跳得到了48分(满分50分),为全场第二高分。最终,第一次参加极限运动会的苏翊鸣,以87分的总成绩收获一枚铜牌,挪威选手马库斯与日本选手大冢健分获冠亚军。

单板滑雪男子大跳台项目近两年飞速进步,动作难度不断刷新。2022年北京冬奥会,苏翊鸣凭借两个“1800转体”动作夺冠。彼时“1800转体”动作鲜有选手能够完成,而本次比赛苏翊鸣和马库斯都顺利完成了“1980转体”动作。

按照赛程,苏翊鸣还将参加单板男子坡面障碍技巧比赛。

这份指南让你摆脱“春节综合征”

各种聚会中“狂炫”一通后,不少人的小肚子鼓了起来。大家感慨道:上班了,咋提不起精神呢?别慌,专家的这些职场养生指南助你平稳从假期模式过渡。



心态排第一

北京回龙观医院减压中心主任孙春云在接受记者采访时表示,良好的心态将会在复工后扮演重要角色,“复工后,建议大家采取‘行动原则’。通过投入到新的事件中,来缓解假期后不适应的困顿感。”对此,可以按照轻重缓急对工作任务进行划分。安排难度较低的工作率先完成,反而能提升效率。

孙春云介绍,一般情况下,复工

后约2~3天疲惫感会减弱。“春节过后,大家连上7天班。步入正轨后,工作节奏渐渐会恢复正常。”

而当复工后感受到负面情绪时,可以回想假期中的幸福时刻,并通过腹式呼吸的方式来调整心态。此外,孙春云介绍在假期结束前2天提前调整作息,能更好应对“春节综合征”,“返乡人员在初五回家是最好的选择”。

和大鱼大肉说拜拜

春节期间,多次聚餐饮酒会一定程度破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,导致消化吸收功能受损。

对此,有专家曾建议道,每日清晨可空腹饮一杯温开水,以促进新陈代谢。此外,可以在节后选择养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、草莓等。而每日下午补充一杯酸奶,同样能

帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

节后保证三餐规律的同时,可以用水果、坚果、奶制品等代替部分甜点和膨化食品。

而在复工初期,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人大脑每天至少要消耗约100克碳水。对于脑力劳动者而言,碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

运动助你减少负面情绪

相关专家指出,运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30~45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动,能让人心境平稳。

此外,复工后在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除同样不失为一个好的选择。据悉,拖地板15分钟相

当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的能量。孙春云介绍道,适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。

复工后由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加。而这对颈椎、腰椎带来更大挑战,午休时间进行适当活动拉伸能缓解久坐不动造成的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

总之,动起来之后,你就会发现自己元气满满。

中新

相关链接

冬天跑步 怎样穿戴

寒冷天气,跑步锻炼身体,应该怎么穿衣服,才能在保证服装轻便美观的同时,又能做到舒适保暖呢?

冬日穿戴运动服装谨记三个原则:散热排汗,保暖保湿,防风透气。在此基础上做到轻便合身,就能满足基本运动需求。

户外服装最好选择是形成一个多层衣物组合而成的套装,不同的组合能适应不同的行动和环境。

在冬日的严寒环境下,最好选择三层衣物。

第一层为内层排汗层,内衣选择速干型内衣或T恤。速干型衣物多是由一些导水性极强的材料制成。具有整体宽松、透气性好、吸汗性好等特性。在剧烈运动时,人体主要靠排汗蒸发来进行散热,如果内衣材质不透气,紧贴皮肤,导致毛孔堵塞,排汗不畅,就会导致人体出现散热障碍。相反如果汗液及时除去,运动员的身体感受就会越舒适。

第二层为中层保暖层,主要选择为抓绒衣物,很多人对抓绒衣物有误解,认为其面料薄不保暖。实际上抓绒衣使用的是一种新型的化纤面料,能形成聚集在衣服内的空气层,以达到隔绝外界冷空气与保持体温的效果。相较于其他衣物来讲,在保证热量不流失的基础上,抓绒衣重量较轻,合体轻便,是保暖层的最佳选择。

第三层是外层防风层,冬季风大,天气易变,外层可穿防风防水的冲锋衣,不仅可以抵御低温冷风袭击,达到更好的保暖效果,还因为透气,及时将身体产生的汗水排出体外,避免感冒,提高运动舒适度。

除了衣物选择的小窍门之外,在低温环境下,运动时可以穿戴手套、帽子等装备,尽可能少地暴露皮肤在外。考虑到冬季雨雪天气下湿滑的路面,在选择跑步鞋时,除了考虑舒适保暖之外,防滑防水也是两个考核指标。选择时最好选择大半码的,防滑大底可以增加摩擦力,从而降低运动的受伤几率。

崔景航

市图增加 每日预约人数

本报讯(记者 陈辛华)为满足广大读者需求,结合当前疫情防控形势实际,自2月1日开始,太原市图书馆的每日预约人数将增至5000人。

太原市图书馆周二至周日8时30分至18时30分开馆,周一闭馆(国家法定节假日除外),四层读者自修室延时开放到22时。读者餐厅开放时间为早餐7时30分至9时30分,午餐11时30分至14时,晚餐17时30分至20时30分。

每日预约人数5000人,实行动态管理,分时段预约:前日9时至当日9时,预约人数3000人;当日9时增加预约人数1000人;当日14时增加预约人数1000人,读者可通过“太原市图书馆微信公众号”实名预约。

读者入馆时出示预约码、测温、戴口罩,实行总量控制,动态管理,达到预约限额,停止继续预约入馆。读者在馆期间全程规范佩戴口罩,保持安全距离、不扎堆,不随意挪动阅览座椅。读者餐厅实行人数管控,错峰就餐,保持一米安全间距。

因入馆预约人数已满,需要借还书的读者,太原市图书馆馆外服务点共有3个:西北角24小时自助图书馆、负一层停车场不下车自助还书点、南侧下沉广场太图自助图书馆。太图自助图书馆28座服务站点都正常提供服务。

中国非遗成了 游戏热门元素

今年春节前,不少海外华人在美国纽约时代广场的大屏“偶遇”游戏《剑与远征》里的新角色花木兰,纷纷拍照打卡;去年,游戏《Dislyte(神觉者)》上线首月即在美国市场取得了苹果商店下载榜第一和畅销榜前十的首发成绩,游戏中有哪吒、女娲等众多神话人物;和《剑与远征》在海外一起累计收获1亿次下载量的《万国觉醒》里有曹操、关羽等历史人物……

这些来自中国游戏公司莉莉丝出品的爆款游戏,让全球年轻玩家感受到了国风劲吹。让人欣喜的是,这些带着中国元素出海的游戏本身的品质和数据都非常“扛打”,中国传统文化搭着游戏的东风,让全球玩家在指尖触及国风新魅力。

据莉莉丝游戏联合创始人胡睿介绍,一直以来莉莉丝都非常热衷于将中华文化、中国故事以游戏的方式进行包装,推向全球市场。这一次,更是打破让游戏里的虚拟人物穿一身戏曲行头、亮一嗓子戏腔等常见玩法,请来非遗传承人参与游戏创作。《剑与远征》请来京剧脸谱技艺传承人司献伟联名共创美猴王游戏皮肤,国家级非遗云梦皮影戏传承人秦礼刚也加入创作皮影巧匠皮肤,当玩家在游戏中选择了皮影巧匠皮肤,获胜时会看到一段制作精良的武松打虎皮影戏表演。而在前期拍摄制作的宣传片《国韵新生,一起传承》里,网友不只看到了非遗传承人不为人知的过往,更看到了他们的信念,将一往无前的勇敢传递给年轻观众。

司献伟和秦礼刚均参与游戏配音,将齐天大圣和武松打虎的故事再一次讲给Z世代听。这也是年过七旬的秦礼刚第一次和游戏合作,对他来说,这是和年轻人、年轻文化的一次很好的交流,“传统文化需要被看到,很高兴能为传统文化的传承尽微薄之力”。

据《新民晚报》