

运动过大年 快乐每一天

以体育的方式“打开”这个春节，满满写着快乐二字。

翻转、跳跃、抓板……王一凡脚踏雪板，仿佛迈着凌波微步的舞者，在雪道上秀出绝活儿；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，越来越多的孩子走进球场；回乡探亲的韩兆琦，与三五好友重聚，再表演一次一杆清台……

新的一年，人们运动并快乐着。



好朋友聚会“露两手”

新的一年，需要一点快乐唤醒友情。譬如，台球。

韩兆琦俯下身子，瞄准、运杆、发力，白色母球“啪”地一声撞击黄色1号球，随后又划过一道诡异的弧线将红色3号球击入袋中。身边的球友欢呼起来：“你还是和以前一样，全靠‘混’。”

位于亲贤街的雷霆桌球俱乐部，34张台球桌及5个包间全部爆满。球友的年龄跨度极大，从20来岁的帅哥靓女，到满头银发的大爷，男女老少一起挥杆上阵，各有所乐。

“俱乐部处在繁华商圈，春节期间人流量很大，吃饭、逛街然后顺便来打两把的人也不少。”据工作人员介绍，“我们还推出了一些免费打球的福利，希望大家能玩得更开心。”

“我们几个朋友，上学时就经常一起打球。”韩兆琦说，“这回春节假期，哥几个早早就约好了，专门找一天来切磋切磋。”在韩兆琦看来，台球兼具体力与智力比拼，互动性强，完美“适配”春节聚会。

“最关键的是，台球没有身体对抗，太适合我们这些中年人。”韩兆琦表示，“哥几个差不多40了，都是老胳膊老腿的，不适合太激烈的运动。”

“你只管大力击球，剩下的交给运气。”韩兆琦打趣道，“过年嘛，不用想什么走位、加塞，就是爆杆，就是开心。”

记者 杨尔欣 文/摄

小伙伴“补习”体育课

新的一年，需要一点快乐唤醒激情。譬如，滑雪和滑冰。

24岁的王一凡，从小就喜欢运动。2020年，王一凡在朋友的带动下接触到滑雪运动，随即“深陷”其中。“我第一次滑雪就滑得不错，后来就慢慢爱上了这项运动。”他说。

拥有4年“雪龄”的王一凡，如今已是圈子里颇有名气的滑雪达人，并曾在第十六届省运会滑雪比赛中担任裁判。“单板滑雪速度快，玩法多，够刺激。”王一凡说，单板滑雪分为平花、刻滑和公园三大流派，翻转、跳跃、抓板等许多极限动作，着实令人“上瘾”。

太原的滑雪季，大约是每年12月至次年3月。而在春节期间，太原市各大滑雪场可谓人满为患。王一凡办了张采薇庄园滑雪场的季卡，基本每天晚上都会去雪道上“爽”一下。

“我一般玩夜场，晚上温度低，雪道也会重新压一次，滑起来特别刺激。”王一凡坦言，“对于充满速度、自由的运动，我真是没有抵抗力。”

在冰纷万象滑冰场，人们也是一股脑“涌”上冰面，不仅一次次奋力向前，甚至旋转、跳跃不停歇。太原市的室内真冰场，都建在大型商场中。春节期间，商场够热闹，冰场更火爆。

6岁的苏颖在父亲帮助下，坐上“滑冰助手小海豚”，绕着冰场外圈，缓慢滑过冰面。父亲已是满头大汗，苏颖则挥挥小手道：“再来一圈”。

新的一年，需要一点快乐唤醒热情。譬如，篮球。

“嘿，兄弟们，听说你们要过春节了？”美籍教练员克里斯幽默地表示，“又到了大家最喜欢的‘补课’环节了，没错，这次我们要‘补习’一下篮球课。”

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，许多职业球员曾在这里接受训练。

山西兴瑞女篮目前在WCBA联赛中，高居积分榜第二名。职业球队的辉煌战绩，吸引了很多孩子走进球馆接受篮球训练。春节期间，兴瑞篮球寒假营总计开设了18个班，学员200余名。

“我在兴瑞工作已经7年了，恕我直言，很多孩子体质偏弱，越是冬天越需要加强锻炼来保持身体的活力。”克里斯表示，孩子们到了五六岁的年龄段，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至3次，每次训练时间尽量控制在两小时以内，内容动静交替。

克里斯的学员中，8岁的郝诗雨是一位不折不扣的小球迷。“爸爸带我看了好几场篮球比赛，我特别喜欢张宁和宋珂昕。”郝诗雨说，“我希望和他们一样，能够控制好球，然后上篮得分。”

篮球是郝诗雨最爱的“玩具”和“伙伴”。郝诗雨说，包括春节在内的整个寒假，都是属于她的“篮球时间”。

新春走基层⑥

小年送麻糖

本报讯(记者 齐向真)1月22日，农历腊月二十三，过小年，太原公交三公司志愿者们穿着火红的志愿服来到体育馆地铁口附近，为环卫工、乘客送上麻糖。

“谢谢，在太原过年也很甜啊！我一个人在太原打工，小年我从来没刻意去庆祝过，感谢公交公司，让我感觉到很温暖、很有仪式感！”“噢，要不是你们来送麻糖，我还不知道今天是小年呢！谢谢你们！”领到麻糖的市民脸上写满了感谢与幸福。

“我早上4时许都出门了，

温暖环卫工

还没顾上吃饭呢！谢谢姑娘还惦记着我们，吃完这甜丝丝的麻糖，我干活儿更有劲头了！”环卫工师傅接过麻糖朴实地说。

志愿者们不停地分发麻糖，希望大家都能感受到这份年味儿，以及来自公交人的祝福，“小年本应该是一个阖家团圆的好日子，环卫工人跟公交驾驶员一样，都是为市民服务的，为了让他们感受到年味儿和社会的温暖，送些麻糖，希望大家都能开开心心过小年！”志愿者牛云霞笑着说。

宠物留家过年

本报讯(记者 李涛)市民杨雪过年要回老家，路上不方便，只能把猫留在太原。1月16日，她预约了上门喂养服务，解决了后顾之忧。记者采访得知，除了常见的宠物店寄养，上门喂猫、遛狗成为不少爱宠人士的新选择，节前预约火热。

26岁的杨雪养了3只猫，乖巧的小家伙们，给她带来不少乐趣。每次外出超过两天，她会带猫寄养到宠物店。可今年连问几家宠物店，都已“客满”。经人推荐，她在网上找了上门喂养服务。每次30元，包括喂水喂粮、清理猫砂盆。

市民朱先生春节期间要去南方旅游，无法带狗。他以前试过寄养，但换了陌生环境，狗显得很不安，整天不吃不喝。这次，他在小

催热上门喂养

红书上预约了上门遛狗服务，除了喂食，每次会户外遛狗半小时。这种方式，对狗来说比较友好，不用挪窝，基本没啥不适应。

在小红书等社交平台上，最近关于上门喂养的帖子很多，有不少人预约。记者了解到，收费会考虑距离远近、宠物数量等因素，有的宠主还有喂猫条、喂罐头、剪指甲、喂药等个性化要求。房门钥匙一般由物业保管，服务过程全程视频。提供此类服务的，多为宠物店，也有喜欢宠物做兼职的年轻人。

业内人士提醒，大家尽量选择有专业养宠经验的宠物店或正规平台。双方务必签协议，以免出现家庭个人信息泄露、财产损失或者宠物致人受伤等意外状况。