

# “中国红”邂逅“冰雪白”

## ——“十四冬”上年味浓



新华社呼和浩特2月17日电 第十四届全国冬季运动会17日晚在内蒙古呼伦贝尔市开幕。当一天的激烈赛事结束，秧歌队员们身着喜庆艳丽的服装，伴着欢快的锣鼓声，载歌载舞穿行在第十四届全国冬季运动会凉城赛区，向运动员、教练员和工作人员拜年。现场的人们纷纷举起手机，记录眼前这热闹的景象。

“十四冬”恰逢春节假期，赛事如火如荼进行，各种冬运元素与浓厚年味共同扮靓各赛区，“中国红”与“冰雪白”撞了个满怀。

### 运动员

#### 在新春祝福中奋力拼搏

参加冬季两项比赛的辽宁队选手唐佳琳一来到驻地，就收到了东道主热情的新春祝福。“在春节期间，工作人员和我们一样没有回家过年，全力为我们提供服务保障，让我感受到了凉城人的热情，像在家里一样温暖！”唐佳琳说，她将在赛场上尽力发挥出自己的最佳水平，不负期待。

不少运动员和教练员大年三十便抵达赛区，县里特意为他们组织了专场晚会，还准备了年夜饭，让大家在赛区也能感受到浓厚的年味。凉城县文旅局局长张霄飞说。

14日，“十四冬”冰壶（公开组）比赛正式开赛，备受关注的东道主内蒙古队取得“开门红”，他们以10比5战胜重庆队。

春节期间，队里年味很足。在紧张的备战之余，我们在一起包了饺子，还放了烟花。“内蒙古队队员郝兆卉在当日赛后说，‘我们会一场一场地拼搏，在家门口打出最好的成绩。’”

“我想要得块奖牌，拿回去给爷爷奶奶看。”单板滑雪U型场地技巧运动员周苡竹对记者说。

这名12岁的滑雪“超新星”，往年的春节常常是在国外训练。今年她正好借参加“十四冬”的机会，回国过了春节，心里很满足：“这几天，我可以陪着爸爸妈妈和妹妹一



2月17日，冠军北京队选手王梓阳（中）、亚军北京队选手张义威（左）、季军辽宁队选手谷奥（右）在颁奖仪式上。当日，第十四届全国冬季运动会单板滑雪公开组男子U型场地技巧决赛在内蒙古呼伦贝尔市扎兰屯金龙山滑雪场举行。

起滑雪，大家一起团聚。我希望能在这场比赛后站上领奖台，以此感谢所有支持我的人。”

### 工作人员

#### 站好每班有“年味”的岗

在呼伦贝尔市内蒙古冰上运动训练中心冰球冰壶馆的信息展示板上，画有一条腾飞的龙，它映衬在后，与手持球杆、目光如炬的冰球运动员画像相得益彰。

“我想给展示板增添一些色彩，就把龙元素和冰壶、冰球项目融合，让场馆多点年味，也让大家伙快乐工作。”作者杨雨霏是冰球冰壶馆的宣传部志愿者，赛事期间，他和志愿者伙伴们分别承担了场地器材维护、医疗卫生、市场开发等11项工作。而作为呼伦贝尔学院美术专业的大四学生，他还抓住机会在这里发挥了专长。

为了给赛区营造过年的氛围，凉城县组织了13支秧歌队，在城区的街道和赛区驻地轮番巡演，并且将一直持续到正月十五。张霄飞告诉记者：“我们把秧歌演出定在每天下午没有比赛的时段，不打扰运动员们恢复和休息。”

坚守岗位的工作人员和志愿者们自己也收获了难忘的经历。今年18岁的山东姑娘李钰滢，是呼伦贝尔职业技术学院的大一新生，今年的春节是她第一次离家过年。“我们年夜饭的饺子是猪肉酸菜馅的，过去在老家没吃过，今年感觉这个馅的饺子真香。”

尽管没能回家过年，但李钰滢并不觉得遗憾。“能在大学期间参与重大赛事的志愿服务让我感到很自豪。”李钰滢说，“大伙把志愿者叫作‘小雪团’，作为一个新‘内蒙古人’，我和‘小雪团’们在海拉尔欢迎大家来看精彩的‘十四冬’。”

### 市民、观众

#### 冰天雪地中感受春节氛围

入夜时分，扎兰屯市地标景点吊桥公园里的花灯亮起。各色灯光映衬下，表现“十四冬”会徽和扎兰屯赛区7项赛事的一排冰雕吸引了众多人围观。

扎兰屯市文化旅游广电局副局长张淇说：“我们推出了以‘喜迎十四冬’‘冬韵扎兰·新年灯会’为主题的春节文化季系列活动，包括各式各样的花灯、冰灯展示，结合冬运会元素，将春节氛围感拉满。”除了琳琅满目的花灯外，展

台上展示的“十四冬”非遗剪纸作品也引起记者注意。79岁的手工艺人庞全和用喜庆的红色彩纸，创作出一幅栩栩如生的滑雪运动员和“十四冬”吉祥物的形象。“这些作品不但引来市民和游客的关注，而且销量也不错！”庞全和笑道。

在海拉尔区的呼伦贝尔古城“十四冬”特许零售文创店，吉祥物“安达”“赛努”及带有“十四冬”元素的盲盒、手办等文创产品受到人们欢迎，小屋内挤满了人。从小屋内走出，古城街道上大红灯笼随处可见，手握冰糖葫芦的人们和亲朋好友拍照打卡，一派热闹景象。

“我从赤峰市过来看比赛，大年初四就到了。刚才买了几个纪念品，感觉这里的春节气氛很浓。”游客张章说。

“‘龙年大吉’徽章尤其畅销。”在冰球冰壶馆的“十四冬”官方特许商品零售专区，销售员陈佳佳介绍，徽章将“十四冬”会徽和龙的图案相结合，搭配红色的“龙年大吉”字样，体现出浓浓的年味。“两个元素集中在一枚小小的徽章上，可以让大家在赛后依旧能回忆起这场在龙年春节举办的冰雪运动盛宴。”

### 快讯

## 韩国釜山世乒赛：国乒双线“零封”获胜

新华社韩国釜山2月17日电 2024年国际乒联釜山世界乒乓球团体锦标赛17日进入第二个比赛日，中国队6名运动员未失一局，男女队双线取胜。

当天，国乒男队、女队的比赛同时开始。男队在一号球台对阵古巴队，首日赢球的樊振东休息，梁靖崑轮换出场，王楚钦、马龙继续出战。

首盘，王楚钦的对手是世界排名第57位的佩雷拉。两人同为左手将，王楚钦在比赛中展现出过硬的前三板能力和小技术运用，耗时约15分钟连胜三局。

第二盘，梁靖崑的对手是世界排名第364位的坎波斯。比赛没有出现“一边倒”，两人在前两局均战至10比10平。梁靖崑以12比10拿下前两局，以11比3结束第三局，赢得第二盘。他赛后表示，前两局还是有些紧张，好在自己关键球处理得还比较合理。

马龙在第三盘登场，对阵古巴队佩雷拉。赛前，现场播放的宣传片用“GOAT”（史上最佳）来形容马龙在乒乓球运动中的地位。面对21岁的古巴小将，马龙以3比0获胜，也帮助中国队3比0赢得整场比赛。

马龙说，赛前对古巴队了解有限，在比赛中更多还是以我为主，发挥出自身技战术特点。

女队也进行了轮换，首日连胜两盘的王曼昱继续出场，陈梦、陈幸同首次在本届赛事亮相。3人均以3比0战胜乌兹别克斯坦对手，9局比赛最小分差为5分，王曼昱在对阵马格季耶娃的第三局还打出了11比0的悬殊比分。

王曼昱表示，经过首日对阵印度队那种较为紧张的比赛，心态上更加适应世锦赛的氛围，比赛时的空间感、节奏感都很好。

18日，中国男队将对阵匈牙利队，女队将迎来西班牙队的挑战。

## “李成智杯”国象全国少年儿童冠军赛杭州落子

新华社杭州2月16日电 2024年全国国际象棋青少年锦标赛（个人）暨第29届“李成智杯”全国少年儿童冠军赛（丁组/8岁组）16日在中国棋院杭州分院天元大厦开赛。

这是“李成智杯”继2010年在宁波、2016年在开化后第三次落户浙江。共有来自全国各地的655名小棋手参赛。比赛为期6天，共赛11轮。

比赛期间，组委会还组织了内容丰富的新春嘉年华活动。国际棋联副主席谢军于开赛当晚带来题为“国际象棋的教育定位和竞赛功效”的讲座。17日晚将组织亚运场馆智力大厦寻宝游，还

将举行绘画活动展。组委会将全程对各组前五台进行棋谱直播。

中国棋院杭州分院院长杭天鹏在欢迎辞中表示，去年，杭州分院圆满承办杭州亚运会、亚残运会棋牌类比赛；以高水平人才身份加盟杭州的丁立人成为首位加冕国际象棋世界冠军的中国棋手。在国际赛事成功举办和优秀竞技成绩的带动下，杭州掀起了一股新的国象热潮。目前每年在杭州举办的各级各类国象赛事活动超过50场，杭州市国象项目智力运动共建学校已经突破200所，项目的群众基础越来越深厚。希望此次杯赛的成功举行，将为杭州成为“赛会之城”添上有力的一笔。

## 意甲国米轻取萨勒尼塔纳

新华社罗马2月16日电 意大利足球甲级联赛16日展开第25轮较量，国际米兰主场4比0轻取萨勒尼塔纳。

积分榜“领头羊”在这场比赛中占据主导，一开场就获得多次射门机会。第17分钟，图拉姆接奥古斯丁的助攻推射破门，打破僵局。两分钟后，劳塔罗禁区边缘起脚，劲射破门，为国米扩大领先优势。第40分钟，客队门将奥

乔亚扑球脱手，邓弗里斯立刻补射破门，将比分改写为3比0。

易边再战，国米依旧占据主动，但久久未再进球。第90分钟，邓弗里斯助攻阿瑙托维奇破门，将比分定格在4比0。萨勒尼塔纳全场仅有一脚射门。本场结束后，“蓝黑军团”整整领先第二名尤文图斯10分。

另外一场比赛中，都灵主场2比0完胜莱切。

### 运动与健康

## 贾玲1年减重100斤 运动科学专家：可行

新华社重庆2月16日电 春节期间，电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角贾玲和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重，有人赞叹，有人质疑。用1年时间减重100斤，对普通人而言有没有参考价值？“痛苦”的“捷径”可走？带着这些疑问，记者采访了运动科学专家。

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说：“贾玲减肥前的基础体重较大，减肥周期较长，在科学指导下进行减肥，取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为，贾玲的案例是普通人可以复刻的，因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤，一年52周，按照每周减2斤的速度，大体重人群就可以减去104斤。

专家表示，肥胖的本质就是消耗低于摄入（因特定疾病诱发的肥胖除外）。因此，减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗，让能量负平衡。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”彭莉说，某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”，其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入；有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出，来减少热量

摄入，从而形成有效的能量循环。

专家提醒，合理饮食不等于节食，而是制定合理的膳食结构，应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构，大体重者还可通过每天两餐制，或者每周断食1到2天来减少总热量摄入。科学运动方面，应坚持每周3到5次、每次30分钟以上的中低强度运动，有氧运动与抗阻训练配合，以增加热量消耗和提升肌肉量。

“减肥效果达成后，还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去，才能维持健康的体态。”彭莉说。

## “十四冬”高水平助力米兰冬奥会备战

新华社呼和浩特2月17日电 第十四届全国冬季运动会将于17日晚在内蒙古呼伦贝尔市开幕，“十四冬”通过对标2026年米兰·科尔蒂纳丹佩佐冬奥会（下称“米兰冬奥会”）全面设项、设定决赛最低成绩标准、引进外籍裁判、设置青年组等方式，高水平助力米兰冬奥会备战。

作为北京冬奥会后首次举办的全国冬季项目综合性体育赛事，“十四冬”在项目设置、竞赛规则上与两年后的米兰冬奥会全面接轨，共设置8个大项、180个小项，共有3000余名运动员参赛，1300余名技术官员参与执裁。

国家体育总局竞体司司长、“十四冬”组委会常务副秘书长张新介绍说，“十四冬”实现了“五个第一”：第一次以省、自治区、直辖市为单位组团参赛；第一次对标冬奥会设项，并增设青年组；第一次在冬运会上组织群众赛事活动；第一次将体能作为竞体比赛资格赛的准入标准；第一次在速度滑冰、空中技巧等项目上设定进入决赛的最低成绩标准。

国家体育总局冬季运动管理中心主任、“十四冬”组委会常务副秘书长王磊表示，“十四冬”承担着提高我国冰雪运动国际竞争力、发现优秀后备人才、巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果、促进冰雪产业提质增效的重要任务。

“‘十四冬’在短道速滑、速度滑冰、花样滑冰等冬季重点和基础大项上设置青年组，为米兰冬奥会备战参赛补充新生力量。一些重点项目还邀请了部分高水平外籍裁判来华执裁，确保赛事公平公正。这些都促进了我国冬季项目竞赛组织能力和办赛水平的进一步提升，有利于我们更好地统筹用好国内办赛资源，积极承办冬季项目国际高水平赛事，助力我国运动员争取更多比赛机会、积累参赛经验、实现快速成长。”王磊说。

践行微文明，争当好市民

# 反对交通违章

# 倡导文明出行

培育和弘扬社会主义核心价值观

富强 | 民主 | 文明 | 和谐 | 自由 | 平等 | 公正 | 法治 | 爱国 | 敬业 | 诚信 | 友善

讲文明 树新风 公益广告

中共河源市委 河源市文明办