

直击冰雪

眼角缝针不下火线 龙江女孩杨硕瑞

和自由式滑雪杠上了

生活报讯(龙头新闻记者杨镛)2018年10月开始练习自由式滑雪,2019年2月便获得国际雪联积分赛韩国站坡面障碍技巧赛冠军,杨硕瑞的履历看起来十分符合“天才少女”的标准。然而她在黑龙江省队的教练王立行却说:“杨硕瑞不是天赋型的,她是努力型。”

14日,北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧资格赛,18岁的黑龙江女孩杨硕瑞排名第23,无缘决赛,结束了自己的第一次冬奥之旅。虽然不及队友谷爱凌那样成为关注焦点,但带伤坚持完成比赛的她,在北京冬奥会的表现同样让人印象深刻。

高山滑雪女孩改练“自由式”

杨硕瑞2004年1月8日出生于哈尔滨市延寿县,2018年通过跨项选材,从哈尔滨市阿城区滑雪重点校被选入黑龙江省雪上训练中心,学习自由式滑雪坡面障碍技巧和跳台项目。

跨项选材一向是我国雪上技巧类项目选拔运动员的重要途径,从事体操、武术等项目的运动员,身体灵活性、柔韧性比较突出,特别容易在雪上技巧类项目中迅速进步。而杨硕瑞的情况不同,她之前练的是高山滑雪,用王立行的话说,杨硕瑞身体比较“硬”,灵活性和柔韧性都相对差一些,而且高山

滑雪她之前也只不过才练了一个雪季,“但是她肌肉结实,爆发力很强,我们觉得一些做空翻、转体之类的东西是可以练的。”

另外,王立行说,当时杨硕瑞对自由式滑雪这个项目特别感兴趣,意愿很强烈。杨硕瑞在14日比赛后接受采访时也说:“因为当时对这个新项目体验了一下,然后慢慢了解,发现还是挺有趣的,在空中飞跃的那种感觉,还有落地那种成就感,特别棒。”

身体条件的一些优势和杨硕瑞本人强烈的意愿,让王立行觉得,这个女孩应该可以练出来,于是就她带到了省队。

第一次练空翻心理准备了一星期

虽然本人意愿强烈,但要让零基础的她掌握空翻、转体、抓板之类的动作又谈何容易?尤其是当时她已经14岁了,再想练出那些从小练就一身“童子功”的运动员那样的灵活性和柔韧性,难度是可想而知的。王立行告诉记者,杨硕瑞第一次在蹦床上练空翻动作之前,自己足足做了一个星期的心理准备才敢尝试。

不过杨硕瑞努力、敢拼的特点,在这个时候帮助她迅速提升。没有别人基础好,那就靠多练习、不怕摔打,于是才有了她从零基础开始,仅练了4个多月就取得国际雪联积分赛冠军的成就。

也许就是这样一个开头,让杨硕瑞对于北京冬奥会有了想法。不过,她获得冬奥会入场券的过程也并不容易。本来,冬奥参赛资格要通过10站世界杯比赛的积分去争取,但受疫情影响,杨硕瑞只参加了后5站。“必须每站都要比好,不能失误,才可以拿到冬奥会的名额,压力挺大的。最后比得还不错,才拿到了冬奥会名额。”杨硕瑞说,“拿到资格那天太兴奋了!本来都觉得希望很渺茫了!”

希望下届拿个不错的成绩

但杨硕瑞的北京冬奥会,差一点在“没开始”的时候就“先结束”了。她在北京冬奥会的第一个项目是大跳台。资格赛那天,她在赛前训练时摔伤,眼角流血淤青。但她没有选择退赛,而是坚持完成了全部3轮资格赛,赛后才到医院,眼角缝了2针。虽然没能晋级决赛,但她的拼搏精神还是赢得了一片赞扬之声。

坡面障碍技巧资格赛中,她仍然是带伤出战,据她赛后说,戴上头盔时受伤的部位还是有点疼,眼睛不敢睁得太大,视线受影响一定程度上限制了她的发挥。最终她排名第23,再次无缘决赛,也告别了自己的第一次冬奥会之旅。

对于自己的第一次冬奥会,杨硕瑞说,自己通过比赛发现了与世界一流选手的差距,“差距主要在质量,还有难度,没有她们抓板那么好,也包括落地、整体流畅度。”

说到未来,她说:“争取下一届冬奥会能拿一个不错的成绩。”

杨硕瑞在14日的比赛中 新华社发



夺冠后的范可新(左) 新华社发

亲吻冰面:
是感谢 不是告别

随着女子3000米接力赛的结束,范可新本届冬奥的征战之旅正式划上句号,赛后她深情亲吻冰场的画面令无数观众泪目。有媒体问她,是否代表要和赛场告别?范可新笑着解释:“我亲吻冰场是因为感谢,感谢祖国的强大,让我们能够在冬奥会的赛场上展现自己的实力。我最终夺得冬奥冠军了,这个亲吻只是我的开始。”

镜头前,范可新向祖国与人民许下诺言:“我才29,我还热爱短道速滑,只要国家需要我,我肯定还会继续滑。”这一刻,范可新再没有遗憾,她怀着感恩与感谢,笑着告别赛场。未来,我们期待在更多的顶级赛事上与她相见。

13日,北京冬奥会开赛第9天,范可新、曲春雨、张雨婷、张楚桐四朵金花组成的中国队出战短道速滑女子3000米接力,在紧张激烈的比赛中,姑娘们顽强拼搏、决不放弃,最后一棒的范可新更是在明显落后的情况下,凭一己之力奋起直追,成功超越对手,帮中国短道速滑队赢得铜牌。这枚奖牌是继2010年都灵冬奥会后,中国女子短道速滑队时隔12年再次登上了女子3000米接力的领奖台,分量重大、意义非凡。

三届冬奥元老终圆金牌梦

回顾范可新的三届冬奥之旅,充满着艰辛与坎坷:2014年索契冬奥会短道速滑女子500米半决赛上,范可新意外摔倒无缘决赛;短道速滑女子1000米比赛上,范可新获得亚军,与冠军仅有一步之遥。2018年平昌冬奥会短道速滑女子500米半决赛中,范可新被判犯规出局,令所有人感到惋惜。从索契

三项比赛两枚奖牌 意义非凡

在本届冬奥会上,范可新共参与三项比赛,分别是短道速滑混合团体2000米接力赛、短道速滑女子500米比赛、短道速滑女子3000米接力赛。

5日,北京冬奥会开赛第一天,范可新、曲春雨、武大靖、任子威四名短道速滑名将强强联手,成功夺得混合团体接力金牌,为中国代表团赢得开门红,这不仅圆了范可新的冬奥金牌梦,它更大的意义在于,这是冬奥会历史上第一枚短道速滑男女混合接力金牌。

回眸

范可新微笑离场

不是告别
等我回来搬家专栏
搬家刊登电话
王萍 13351116219

退役军人搬家

军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车

18745057660

18845765103

老年公寓

哈西一元养老院

招自理、半自理、卧床老人,吃的好,住的好,玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套齐全,药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼

电话:0451-51025111,18545866229
乘坐57.58.236公交车直达百业信息
刊登电话 13796106320

哈尔滨智融企业管理有限公司

主营项目:财税筹划(应对金税四期,提供专业的税务筹划),代理记账,高新企业申请,企业注册(医疗器械优惠),工商服务。

联系电话:王经理
13101500809

富氧泉负氧离子液

富氧泉负氧离子液诚招全国代理商,负氧离子液使用方便,持久释放负氧离子,含量达5000/cm³净化空气,抗菌除醛,新房净化、学校、办公场所优选。

加盟电话
19845256893金福来全屋定制
家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整体家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳木板材料等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

哈尔滨匠心施工团队

承接:轻钢、整装、单项、木工、油漆、水电工、瓦工。

承接:铜门、不锈钢门、氟碳门、感应门、旋转门、高间隔断玻璃隔断、铁艺、牌匾、卷帘门、批发各种规格不锈钢板、管材、配件。

哈尔滨市区内可免费上门测量!
欢迎致电
18249724111
13613643307

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区大地街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 84681180
电话 15004697804

广告刊例:本报广告刊例及收费标准见本报中缝。http://cpaper.blnews.cn/

★中缝刊登的信息不作为双方交易的法律依据,交易时请认真核实相关信息,谨慎付款,自行承担法律责任。★

我的冬奥日记

雪后的北京 冬奥氛围更浓

生活报讯(记者周际娜文/摄)13日一大早,拉开窗帘,外面正下着鹅毛大雪,仿佛刚过完春节的我们,又一夜穿越回了冬天。

作为一个不怕冷的哈尔滨人,我显然是低估了北京的早春,这次是穿着单鞋来的。于是,连忙像开幕式的那个夜晚一样,套了两双袜子保暖。

因为担心雪后出行困难,我和同事比赛前四个多小时从酒店出发,没想到这一路竟十分顺畅,路上的积雪被清理得干干净净。在主媒体中心转车时,由于穿着运动鞋,感觉脚下有点滑。一抬头,看见不远处有两个志愿者大哥,穿着一红一黑的羽绒服站在路边,手上举着“雪天路滑,注意安全”的牌子,而且是中英文双语的,提醒着来来往往的中外

记者。不知道他们在寒风中站了多久,看到这个场景既钦佩又感动。在站台上等车时,身后一群工作人员正拿着大铁铲奋力清雪,他们效率很高,原本被积雪覆盖的班车等候区,很快就露出了地面上的班车号码。

以前常听人说“北京一下雪就会见到百年前的美”,虽然身在闭环内,无法欣赏到雪后故宫的美景,但我觉得四周“瑞雪压青松”的景致也很有韵味。尤其是沿途看到的大红灯笼,“头”顶着一层薄薄的积雪,让人忍俊不禁,“这不就是即将上岗的‘雪容融’嘛!”

大雪虽然带来了一些不便,让雪上项目的比赛改期了,但也令北京冬奥的冰雪氛围更浓了。天冷心热,希望这是一个好兆头。



缤纷

生活报讯(李畅 记者栾德谦 图片由铁路部门提供)11日,哈尔滨工务机械段机械化清筛二车间党支部书记王金源看到自己为奥运谱写的歌曲《为奥运喝彩》。截至14日24时,在网上的点击量已突破48万,他的内心十分激动。

网上点击量已突破48万
谱写歌曲《为奥运喝彩》
哈铁职工王金源业余时间创作
4年前开始作词

49岁的王金源1997年参加工作,业余时间坚持文艺创作,现已成为中国诗歌网认证诗人、中国音乐文学学会会员。参加工作20多年,辗转10多个工作岗位,王金源从来没有因为工作变动和工作艰苦而停下创作的脚步。说作词这件事,他觉得“自己起步挺晚”,2018年在朋友的鼓励下,他满怀激情地走上作词之路。

2019年8月8日,北京2022年冬奥会和冬残奥会面向全球启动了第一届冬奥音乐作品征集活动,王金源看到消息后,便想参与一下,因为首都北京将会成为历史上首个同时举办夏奥会与冬奥会的“双奥之城”,他感到非常自豪,作为最基层的铁路人总想为之做点什么。

《让冬梦无瑕》
获优秀歌词第十名

王金源利用10多天的时间,查阅大量关于冬奥会的资料,因为歌词中要融入许多元素,要传递冬奥特色,要让世界了解中国,表达中国是友谊之邦,以及对和平的向往,把各方面因素集合起来写入歌词。

经过反复推敲,王金源写下了八九首歌词,最终他选择《让冬梦无瑕》作为参赛作品,这是献给北京奥运会志愿者们的一首歌。最终,在1137件应征作品中,有10首优秀歌



曲和20首优秀歌词脱颖而出,让王金源始料不及的是,《让冬梦无瑕》获得优秀歌词第十名的好成绩。

获奖后信心倍增
作品《冬梦来》再次获奖

由于这一次的经验,王金源信心倍增,随后又参与了由中国残联2021年举办的“神勇的残奥健儿”主题歌曲征集,他的作品《冬梦来》荣获二等奖。

机缘巧合之下,2021年夏天,他将自己创作的《为奥运喝彩》歌词传到中国征歌群中,没想到,江苏如皋市文化馆看到这个作品十分感兴趣,音乐唱作者李晓明第一时间与王金源联系,想与他合作,并由如皋市文化馆制作成视频歌曲,王金源欣然答应。

在大家的共同努力下,这首奥运歌曲首先在2021年11月12日学习强国平台推出,随后在今日头条、百度百家号、腾讯新闻等平台相继推出,2月4日在新华网客户端推送后,点击率一路攀升,受到网友们的广泛欢迎和赞誉。

截至14日24时,点击量已突破48万。

“一墩难求”难不倒冰城娃
这所学校
实现“一家一墩”

生活报讯(记者吕晓艳)随着北京冬奥会的开始,冬奥吉祥物冰墩墩也迅速走红,圆滚滚的大熊猫,身穿一层冰雪外壳,憨态可掬,已经火速晋升为新一代“顶流”。“我只是想要一个冰墩墩啊!可是冰墩墩一墩难求啊!”手工制作、绘画……冰城一所小学学生实现“一家一墩”。

心灵手巧的哈尔滨新康小学的冰宝们,“买不到我们自己做,给同学们分享一下,让我们也能实现,冰墩墩和雪容融自由啦!”万物皆可冰墩墩!