

2025·9·23 星期二

新闻热线 15004520099

近日,在CFC国民体能赛哈尔滨选拔赛U6组比赛中,6岁的王姝涵以出色的专注力和稳定的发挥夺得冠军,成功晋级将于10月12日举办的CFC上海巡回赛。这是CFC国民体能赛首次登陆哈尔滨,吸引了众多青少年选手参与。记者来到小姝涵平日训练的场地,近距离感受这位小冠军的训练日常,并对话她的教练与父亲,探寻冠军背后的故事。

王姝涵: 最喜欢吊环 想去上海迪士尼

训练间隙,记者见到了刚刚结束一组练习的王姝涵。身穿黑色运动服的她笑容灿烂,活泼可爱地跑向休息区,丝毫看不出紧张和疲惫。王姝涵小小年纪,双手却被训练器材磨出了厚厚的茧子,她笑着告诉记者“一点也不疼”。

“开心呀!”当被问到夺冠感受时,她甜甜地笑着说:“奖牌不重,但我很喜欢!”小姑娘告诉记者,比赛那天爸爸妈妈都来为她加油,赛后还带她去吃了最爱的冰淇淋作为奖励。

问及比赛中最有趣的项目,她毫不犹豫地回答:“吊环和滑索最好玩!像荡秋千一样。”说着她还现场演示起来。双手举起好像抓住吊环,身体前后摆动,模样十分可爱。说到最挑战的项目,她歪着头想了想说:“感觉哥哥姐姐们赛道上的指压板最难。”那天比赛时,她看到年龄组的选手们要在指压板上完成各种动作,虽然自己不用体验,但看着都觉得疼。

记者注意到,她在描述比赛时多次提到“专注”这个词:“比赛的时候我很专注,没有听到别人加油。”当记者追问是否一点都没听到场边的欢呼声时,她认真地点头:“真的没听到,我在想动作要怎么做好。”

谈到日常训练,她说自己非常喜欢上体能课。“最喜欢吊环游戏,一点也不累,觉得很有趣。”当记者问她是否曾因训练辛苦而哭鼻子时,她摇头笑道:“没有呀,训练很好玩。有时候做不好动作,大海老师会换个方法教我,就会了。”

小姑娘告诉记者,除了体能训练,她还喜欢画画和跳舞。“但是体能课最好玩,因为可以爬高爬低,像探险一样。”她说每周最期待的就是来上体能课,因为课后爸爸还会带她去旁边的公园玩。

即将参加上海巡回赛,小姝涵充满期待。“我知道上海,我去过!最想去迪士尼玩!”问她知不知道迪士尼里有什么好玩的,她如数家珍:“有白雪公主、艾莎公主,还有米老鼠!”之前去上海时因为时间关系没去成迪士尼,这次她希望比赛结束后能去圆梦。

问及对全国赛的心情,她眼睛亮亮地说:“很兴奋,很期待!”她说想要在全国赛上交新朋友,“和其他小朋友一起比赛应该很有趣。”对于未来,她天真而坚定地说:“我想当一名运动高手!”说完自己哈哈笑起来。

小手磨出茧 心中怀梦想

冰城6岁体能冠军王姝涵的“专注”世界

文/摄 生活报记者 李楠 牛婷婷



教练大海: 用趣味引领训练 专注是夺冠关键



赛事照片由CFC官方提供

王姝涵父亲: 健康快乐比荣誉更重要

在王姝涵训练的整个过程中,记者注意到场边始终坐着一位专注的观察者,她的父亲。他时而用手机记录女儿的练习画面,时而与大海老师交流几句,眼神中既有紧张也有骄傲。

训练结束后,王先生接受了记者采访。他告诉记者,每次训练都会陪同前来,这已经成为家庭生活的重要部分。“最初带孩子接触体能训练是为了增强体质。她小时候体质比较弱,经常感冒,我们就想通过运动来改善。没想到孩子试过之后特别喜欢,她自己愿意坚持下来,而且每次来训练都特别开心。”王先生说,作为家长,他们最看重的是孩子能在运动中获得快乐和健康的身体。

大海老师从王姝涵5岁开始带训,他还清楚记得第一次见到这个小姑娘时的情景。虽然年纪小,但她的眼神特别专注。其他孩子可能会东张西望,但她总是认真看示范,然后默默地反复练习。那种较真劲儿在同龄孩子中很少见。

在训练方法上,大海老师坚持“趣味引领,基础先行”的理念。他将训练设计成游戏形式,让孩子们在玩乐中爱上运动,“我们不会拔苗助长,而是重点训练跑、跳、攀、爬等基础能力。比如热身环节会模仿动物行走,既锻炼协调性又增加趣味性;主题环节设置障碍赛道,综合训练多项素质;游戏环节则侧重反应能力训练。”

谈到王姝涵的特点,大海老师表示,“她最突出的是专注且不怕吃苦。她学动作很快,而且特别专注。做得不好时也不会急躁,就一遍遍地练习直到满意。这也是她能够快速进步的关键。”

小贴士

CFC国民体能赛是由国家体育总局社会体育指导中心主办的全国性全民健身赛事,旨在推动全民体能发展,尤其注重青少年体能培养。该赛事自办以来,以其趣味性和综合性受到越来越多家庭的青睐。2024赛季赛事体系分为线上挑战赛、城市选拔赛、巡回赛和总决赛四个层级,覆盖全国20余座城市。赛事设置综合体能、技能闯关、趣味体能三大项目,分公开组、精英组和青少年组,其中青少年组最低参赛年龄仅为4岁。

●哈尔滨市年医药有限公司(统一信用代码:91230104MA199MGB89)不慎丢失公章一枚,声明作废。
●延寿县第一幼儿园食堂,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY32301290034803,特此声明作废。
●哈尔滨市干迈环境工程有限公司,不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户银行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨北支行,账号:23050186735100000561,特此声明作废。
●本人 姚 漾,身份证号:230107197207121121,经营场所:哈尔滨市道里区经典歌厅,不慎将娱乐经营许可证丢失,证件号:230102160021,特此声明作废。

声明

本人 姚丽欢,身份证号:230231199101010849,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071478,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:18646007600。

声明人:姚丽欢
2025年9月23日

声明

本人 李海涛,身份证号:232325198610140312,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071475,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:18546002468。

声明人:李海涛
2025年9月23日

声明

本人 于洪亮,身份证号:232325198810263019,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071471,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:13206585880。

声明人:于洪亮
2025年9月23日

声明

本人 李春平,身份证号:232325195812073012,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071472,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15245092645。

声明人:李春平
2025年9月23日

声明

本人 褚秀珍,身份证号:230231196405210419,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071473,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15245092645。

声明人:褚秀珍
2025年9月23日

声明

本人 韩桂清,身份证号:231222194105054023,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071476,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15245092645。

声明人:韩桂清
2025年9月23日

声明

本人 李付,身份证号:231222194008064019,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071474,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15245092645。

声明人:李付
2025年9月23日

声明

本人 王刚,身份证号:230703196201100313,在香港区红星村有住房一处,于2025年9月10日搬迁,搬迁验收单编号01170071477,本人承诺此处房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15245092645。

声明人:王刚
2025年9月23日

道歉信

张宝鹏(男,回族,身份证号:230104198912181121),二人法律意识淡薄,于2023年9月8日屠宰并销售无检疫牛肉,在社会造成不良影响。现向受害者赔礼道歉,我们深刻认识到自己的错误,并保证今后不再犯同样的错误,并以此为戒。

道歉人:张宝鹏
2025年9月23日

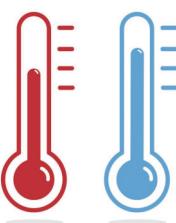
生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊号 84681180
15004697804
电话 13613600156

2025·9·23 星期二 新闻热线 18604505999

9月30日截止!

哈市停热申办进入倒计时



热用户延续停热无需到现场办理

记者从哈三电厂热力公司了解到,按照哈市住建局下发的《通知》要求,今年办理停热业务分为新申请用户和老用户续办两类。其中,新办理停热业务的热用户需准备提交的材料包括:房主本人产权证明原件和复印件、房主身份证原件和复印件。如委托代办人办理需提供代办人身份证原件和复印件、房主身份证原件或复印件、产权证明原件和复印件,以及提供《停热代办委托书》。同时,通过初审的用户如在9月26日前未缴纳30%停热基础费,视为用户自动放弃停热申请,需缴纳全额热费。

对于上一采暖期办理过停热业务的用户,不用到热力公司办理手续,9月30日之前缴纳30%停热费(可在哈三热力公众号线上缴费),视为自动延续停热,过期未缴纳视为放弃停热。记者从龙唐群力供热分公司了解到,该公司的老用户本供暖期如继续报停,可通过线上微信公众号或到该公司收费大厅(四方台大道851号)缴纳供热设施运行基础费。除用户主动申请恢复供热外,后续年度均默认认为报停状态;每年12月31日之前缴纳供热基础费即可,无需再次提交申请。

冷山、顶层等六种情形不予受理

根据《通知》,不予受理停热申请的情形包括:非分户供热用户;分户供热用户立厅管道在用户室内等不具备停止用热条件的;新建建筑在供热设施保修期内的(供热设施保修期为两个供暖期,用户在供暖期内进入住的,本供暖期计算在办理停热条件的供热设施保修期内);房屋位于冷山、顶层、底层等可能危害相邻用户用热和室内公共设施安全运行的;复式建筑房屋等

用“地笼”“小口渔网”禁渔期偷捞鱼被查获



水域巡查时发现,有人在禁渔期用“地笼”“小口渔网”这些禁用渔具偷偷捞鱼,网里不仅有成鱼,还有不少没长大的幼鱼。民警当场查获渔具,涉案人员也被依法处理。

近期,道里分局民警把“禁渔课堂”搬到了群众最常去的地方。松北分局号召群众化身“生态监督员”,一旦发现非法捕捞线索,随时向公安机关或渔业部门举报。

图片由警方提供

香坊菊花展持续火爆 带火辖区主题公园



生活报讯(记者于海霞)记者从哈尔滨市香坊区政府获悉,第22届菊花展开展以来持续火爆,带火了作为菊花展举办地的劳动公园和黛秀湖公园等香坊区多处主题公园。

“以前听说过劳动公园,但一直没机会来,这次和老同事相约来看菊花展,才发现这处公园充满工业历史元素,对我这个国企大厂退休职工来说,处处都能引起美好的回忆。我决定‘十一’期间再来好好逛逛。”上周末,在劳动公园赏菊游园的赵师傅开心地说。菊花展火爆的同时,作为菊花展举办地的劳动公园也引起了广大市民游客的浓厚兴趣。该公园植被丰富、有万余株黄波萝等珍稀树种,是哈尔滨市区内难得的生态林地。后经改造,引入各类工业元素,建设哈尔滨工运历史展览馆,打造劳动公园。

在菊花展的“带动”下,9月中旬以来,香坊区内的黛

秀湖公园、中国亭园、香林园、丁香科技博览园等主题公园的游客数量均有不同程度增加。临近劳动公园的黛秀湖公园因哈市首个“公园里的婚姻登记处”的入驻,已成为一处具有浪漫爱情主题的网红公园。占地面积72.9公顷的中国亭园是目前国内面积最大的以亭为主题的城市主题公园,展示了中国历代名亭近40座。香林园以各类松树为主,共计栽植樟子松、黑松、落叶松和云杉等7000余株,园内生活着众多可与游人近距离接触的松鼠、花栗鼠等“小可爱”,游客还能在此野餐露营。丁香科技博览园是哈市著名的丁香主题公园,也是丁香科研基地,园内植物以丁香为主,共栽植了白丁香、紫丁香、小叶丁香等40个品种的丁香。

“十一”长假将至,各处公园主题鲜明、植被丰富、交通便利,非常值得前去游览。图片由香坊区政府提供

秋分首日 哈市有小雨



生活报讯(记者李威兵)9月23日是秋分首日,大兴安岭、黑河、齐齐哈尔、大庆、绥化、哈尔滨南部、牡丹江南部有小雨。

秋分过后,白天逐渐变短,黑夜变长,天气也渐渐转凉。

哈市23日气温回升,但昼夜温差较大;24—25日气温有较明显下降,白天气温降至20℃以下,需根据气温变化适时调整衣物。

哈尔滨市天气预报

22日夜间至23日白天:全市晴;西南风2~3级;最低气温5~9℃,最高气温23~25℃。

23日夜间至24日白天:全市多云转小雨;偏南风2~3级;24日白天:5~6级;最低气温大部区域11~13℃,西南部14~16℃,最高气温16~19℃。

24日夜间至25日白天:24日夜间全市多云有阵雨,25日白天全市以多云为主,有分散性阵雨;西南风转偏西风3~4级,阵风6~7级;最低气温12~14℃,最高气温18~19℃。

生活报讯(记者何丽丽)近日,哈尔滨市公安局交管部门集中开展电动车交通安全治理工作,加大对改装音响设备、改装灯光、不佩戴头盔等违法行为的严重后果。

日前,在王岗大街复旦路路口执勤点,民警查处了一起电动车非法改装违法行为。

驾驶人颜某在车辆前部加装大功率音响设备,行驶时噪声极大,不仅干扰居民正常生活,更存在严重安全隐患。近日,交管部门针对电动车出行集中的特点,开展了未佩戴安全头盔专项整治。其间,民警在巡逻中发现,电动车驾驶人李某不仅未佩戴安全头盔,还违规占用机动车道行驶。民警立即上前将其拦停,依法对其多项违法行为进行了处罚。