

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

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。说到最具挑战的项目，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，她认真地摇头：“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能去成迪士尼，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！”说完自己先哈哈笑起来。

教练大海：  
用趣味引领训练  
专注是夺冠关键

训练场上，大海老师正在指导王姝涵进行障碍训练。记者看到，小姝涵灵活地越过障碍栏，轻盈地跳上跳箱，迅速通过云梯，整个动作如行云流水，毫不拖沓。大海老师跟随在一旁，时而出声提醒：“注意摆臂，眼睛看前方！”时而上前亲手调整她的动作细节。

训练间隙，大海老师接受了记者采访。这位有着十几年儿童体能训练经验的教练告诉记者，CFC是一项面向全民、侧重青少年的综合体能赛事，不同于传统单一项目比赛，它更注重考验选手的全方位身体素质。

“这些项目设计都很有趣且贴近生活。”大海老师指着训练设施说，“比如这个吊环项目，既锻炼孩子的上肢力量，也训练协调性；障碍跑则需要综合运用跑、跳、钻等多种能力。这种多元化训练能让孩子在无压力的环境中享受运动。”

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。”



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，姝涵的父亲。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。

这一年来，他明显感觉到女儿的变化。“最直观的是身体更结实、更有力量了。以前爬楼梯

会喘，现在能一口气爬上六楼。感冒发烧的次数也明显减少。”更让父母欣慰的是性格上的成长，“她变得更坚强、更愿意接受挑战。遇到困难时不会轻易放弃，而是会想办法解决。做事情也更专注了，这对学习也有帮助。”

现在姝涵上小学一年级，如何平衡训练和学习是家长需要考虑的问题。“我们尽量把训练和学习协调好，主要在保证学习和休息的前提下，尊重她的兴趣，鼓励她利用课余时间练习。”王先生说，他们从不强迫孩子训练。

比赛那天，王先生在台下比谁都紧张，当看到女儿最终夺冠时，“我真的特别骄傲，不是因为她拿到了奖牌，而是看到孩子在自己喜欢的领域得到了认可，那种自信的发自内心的笑容是最珍贵的。”

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，旨在推动国民体能发展，尤其注重青少年体能培养。该赛事自创办以来，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。

声明·作废  
刊登 13946092977  
●哈尔滨众安医药有限公司(统一信用代码:91230104MA199MGB89)不慎遗失公章一枚,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。  
●哈尔滨市千迈环保工程有限公司,不慎将预留印鉴公章丢失,开户银行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨北大支行,账号:23050186735100000561,特此声明作废。  
●本人高冀滨,身份证号:230107197207181211,经营场所:哈尔滨市道里区经典旅行,不慎将乐东露许可证丢失,证件号:230102180021,特此声明作废。

公告·公示  
刊登 13946092977  
声明  
本人姚丽欢,身份证号230231199101010849,在香坊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  
本人李海涛,身份证号232325198610143012,在香坊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  
本人于洪亮,身份证号232325198810263019,在香坊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:18546005880。

声明  
本人李春平,身份证号232325198612073012,在香坊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  
本人褚秀珍,身份证号230231198405271040,在香坊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  
本人韩桂清,身份证号231222194105054023,在香坊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  
本人李付,身份证号231222194008064019,在香坊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  
本人王绍刚,身份证号230703196201100313,在香坊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。

道歉信  
张立鹏(男,回族,身份证号:23010619800700\*\*\*\*),南疆,回族,身份证号:23010419891218\*\*\*\*),二人由于法律意识淡薄,于2023年9月9日屠宰并销售无检疫牛肉,在司法机关的批评教育下,我们深刻认识到自己的错误,在此,我们二人向社会致以诚挚的歉意,并以此为戒。

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  
刊登 84681180  
刊送 15004697804  
电话 13613600156

9月30日截止！

## 哈市停热申办进入倒计时

生活报讯(记者仲亮)连日来,华电哈三电厂热力公司、龙唐群力供热分公司等多家热企陆续发布停热申请提示,根据《黑龙江省城市供热条例》和哈市《关于进一步明确停热办理有关事宜的通知》(以下简称《通知》)等相关要求,2025—2026采暖期申报停热截止日期为9月30日。欲办理停热的热用户需抓紧时间进行申报和缴费。

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,视为用户自动放弃申请停热办理,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热期如继续报停,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。

## 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游客开心地说。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,有万余株黄菠萝等珍稀树种,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,打造成劳动公园。

在菊花展的“带动”下,9月中旬以来,香坊辖区内的黛



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红网公园。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,园内种植以丁香为主,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日白天阵风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℃。

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;分户供热用户立户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热期,用户在供热期内进入入住的,本供热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

同一房屋内有互为联通的多层房屋要求分层或局部停热的;上一供热期用户办理停热后,造成相邻用户室内温度持续低于法定最低温度的。

《通知》指出,哈市已将供热企业办理停热工作纳入供热企业“红黑榜”考核内容,各区、县(市)供热主管部门要加大对辖区内供热企业的监督力度,督促供热企业严格依规为用户办理停热,查处违规行为。

## 用“地笼”“小口渔网” 禁渔期偷捞鱼被查获



生活报讯(记者史天一)禁渔期还有人偷偷用“地笼”“小口渔网”捞鱼。近日,哈尔滨市公安局聚焦非法捕捞,打出组合拳,全力筑牢水域生态安全防线。

近日,双城分局民警在辖

区水域巡查时发现,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。民警当场查获渔具和渔获物,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

## 冰城交警整治电动车违法 严查改装音响灯光等行为

生活报讯(记者何兴丽)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查处力度。

交管部门在电动车治理中,通过“路面巡查+源头治理+宣传教育”相结合的方式,在早晚高峰时段、学校及商圈等重点区域,严查改装音响设备、改装灯光、闯红灯、逆行、骑乘人员不佩戴头盔等行为。在源头管理上,督促外卖、快递等企业落实安全主体责任,重点排查企业所属电动车有无私自加装音响或其他影响安全行驶部件的情况。此外,民警走进社区、学校、企业,举办交通安全

知识讲座,播放电动车事故警示片、讲解事故案例,剖析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,交管大队针对电动车出行集中的特点,开展了未佩戴安全头盔专项治理。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。