

三金一银 12岁少年闪耀全国赛场 黑龙江小将王恒宇的单板滑雪冠军之路

文/摄影生活报记者 李楠 牛婷婷

11日上午,哈尔滨的室外已是初春的景象,冰雪消融,但城北一座室内滑雪场里,雪道洁白如冬。12岁的王恒宇脚踏单板,从雪道高处飞驰而下,到达跳台边缘时腾空而起,身体在空中快速旋转两周,稳稳落在雪坡上,溅起一片雪雾。

2025-2026赛季刚刚结束,这个来自黑龙江的男孩交出了一份亮眼的成绩单:2025-2026赛季全国单板滑雪U系列赛U15组四站大跳台三金一银。而站在场边一直注视着他的,是他的父亲王海鸥,同时也是他的启蒙教练。一旁,7岁的妹妹王欣玥踩着小小的雪板,在低缓的雪坡上练习着基础动作。这不仅是一个关于滑雪天才的故事,更是一个关于父爱、陪伴与家庭梦想的故事。



父亲为孩子们打造专属训练场

王恒宇的昵称叫“小凯文”,主攻大跳台与坡面障碍技巧。虽然只有12岁,但他已经在2024-2025赛季参加了X GAMES CHINA 滑雪锦标赛,是当届年龄最小的选手。更令人惊叹的是,他在11岁时就完成了旱雪上的正脚外转1800度的高难度动作。如今,他能完成旱雪上的一个方向的1800度,四个方向的1620度、真雪上的两个方向的1260度,四个方向的1080度转体动作。

而这一切,都是在正常上学、只利用寒暑假集中训练的情况下做到的。在室内滑雪场的雪道上,王恒宇为记者展示了训练日常。他的速度很快,姿态很稳,接近跳台时身体微微下蹲,然后猛地发力腾空。雪板在头顶划出一道弧线,落地时几乎没有多余的晃动。站在场边的父亲王海鸥,眼睛始终没有离开过儿子。

“慢一点,注意重心。”王海鸥对妹妹轻声说道,然后又转向刚从雪道上滑下来的儿子,“刚才那个落地的角度还可以再好一点。”王恒宇摘下雪镜,点了点头,转身又上了魔毯。这就是他们的日常,没有太多言语,但每一次滑行,每一个动作背后,都凝聚着这个家庭的心血。

为了让孩子们更高效地训练,王海鸥在家附近租了场地,搭建训练设施。“这样可以针对孩子的短板进行专项训练,有利于技术快速提高。”从场地租金到设备购置,到目前为止投入了大约15万元。在这个自建的训练场上,蹦床四周有防护网,地面铺着泡沫板,上面再盖地毯,每一个细节都透露着一位父亲对孩子的用心保护。

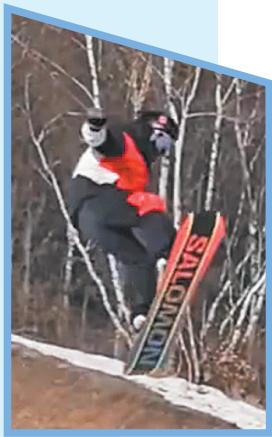
父子从零开始学习滑雪

王海鸥和单板滑雪的缘分,始于2018年平昌冬奥会。那天,他坐在电视机前,看着运动员们在赛场上飞驰腾空,一个念头冒了出来:“这项运动可能挺适合孩子的。”那时候,王恒宇才4岁。王海鸥没有直接把他送去俱乐部,也没有请专业教练。“最开始只是想看看孩子对单板滑雪是否感兴趣,有没有这方面的天赋,”王海鸥回忆,“所以就是我带着他一起学习。”

说是“带着学”,其实是“一起学习”。父子俩都是零基础,他们找来优秀运动员的比赛视频,一帧一帧地看,一帧一帧地分析。2022年北京冬奥会苏翊鸣夺冠的比赛视频,父子俩不知道看了多少遍。“我们看苏翊鸣的动作,和孩子的动作做对比,从中找出不足和需要改善的地方。”最

开始的推坡、换刃,王恒宇比爸爸学得快。“爸爸第一次带我去滑雪,我就喜欢上了。”王恒宇说,“所以我比爸爸会得早。”到了飞跳台、上道具的阶段,王海鸥就更跟不上儿子了。他没有失落,反而很高兴。“孩子每掌握一个新动作,每有一个明显的进步,我都很成就感,觉得所有的付出都值得。”

王恒宇的启蒙是爸爸做的,后来得到李爽教练的指点,现在由原国家队主教练陈冠文带着训练。而王海鸥自己,也一直在学习。“我跟很多优秀的教练员训练方法,跟优秀的运动员学习动作,积累教学经验。在我自己带孩子训练的时候,我会吸取这些经验,确保孩子的每个技术动作都是正确的、规范的,确保他在训练中不发生危险。”



12岁冠军的日常与梦想

王恒宇告诉记者,他是这次U系列比赛U15组里年龄最小的选手,但每次都能站上领奖台。“比赛中我突破了自己,做出了刚刚在真雪训练成功跳出的Frontside1260。”不过他对自己的道具动作还不够满意,“需要努力提升,争取明年也拿到坡面障碍技巧的总冠军。”他的偶像是苏翊鸣。“苏翊鸣是一名非常伟大的单板滑雪运动员,他实现了自己的滑雪梦想,还创造了中国单板滑雪的很多个‘第一’。希望我长大后也能像

他一样,有自己的滑雪风格,为祖国争光。”

王恒宇并不是专业体校的学生。他平时正常上学,只有寒暑假才全天训练。平时放学回家,他会做一些体能和蹦床训练。同学们知道他爱滑雪,但大家在一起聊得更多的是学习。“课后学习的时间没有同学们那么多,所以我在学校尽量把学习问题都解决掉,留出更多课外时间用来训练。”他也会累,也会有不想写作业的时候,妈妈会提醒他。

7岁妹妹眼中的冰雪世界

7岁的王欣玥4岁开始跟着爸爸和哥哥上雪。在室内滑雪场上,她踩着小小的雪板,在缓坡上滑行,动作已经有模有样。“我也想像哥哥那样滑雪,因为很帅。”王欣玥说话奶声奶气,眼睛弯成了月牙。她形容滑雪的感觉就像“飞起来”,“有时候我会飞得很高”。

哥哥得了很多奖牌,有时候会把奖牌挂在她脖子上。“很重。”王欣玥说,然后想了想又补充道,“我也想像一个属于我自己的奖牌。”

王海鸥说,哥哥的成功给妹妹带来的更多是激励。“每次哥哥比赛取得

好成绩,妹妹都会替他高兴,为他骄傲。她自己也想像哥哥一样站在领奖台上。妹妹目前的训练进度在计划之内,将来也很有希望达到哥哥现在的高度。”如果单独带妹妹训练,她可能会觉得有点孤单。“希望哥哥滑雪越来越好,以后比赛拿更多的奖牌。”

一个家庭的选择与坚持

培养两个孩子滑雪,开销不小。王海鸥自己开了一家软件开发公司,时间相对自由。两个孩子每年花在滑雪上的费用大约在20万到25万元之间,目前还能支撑得住。“但是我现在主要的时间和精力都放在陪孩子训练上了,对公司的业务和收入还是有影响的。很多项目因为没有充足的时间去做,所以不得不放弃。”

对于王恒宇的未来,王海鸥有清晰的规划。“当前的目标是在国内的比赛中保持领先。希望他14岁以后能参加一些国际比赛,慢慢积累大赛经验。最终目标是能参加冬奥会,像他的偶像一样为国争光。”在训练模式上,他们不会过早进入专业队,但会坚持专业训练。“这可能会牺牲一部分学习的时间。”

部分图片由受访者提供

公告公示 13946092977 解除劳动合同通知书 胡朝雅,身份证号码:23010319910109****,因你严重违反公司规定,公司决定与你解除劳动合同。2026年2月28日为你劳动合同解除之日及你的最后工作日,工资结算到2026年2月28日。请于2026年4月20日前到公司办理离职手续,办妥后,此通知作为领取离职工资的依... 2026年4月13日

出租出售 13946092977 出租库房 库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区

18904515815 15846048899 百业信息 13946092977 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、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

定制热线 18904515815 15846048899 工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室 刊登 84681180 15004697804 13613600156 18686821585

省运会夏季项目首金 哈尔滨队斩获桥牌团体赛冠军

生活报讯(记者张立)12日,记者从哈尔滨市体育局获悉,当日上午,黑龙江省第十六届运动会桥牌团体赛中,哈尔滨队以5连胜的战绩豪取金牌,这也是本届省运会夏季项目诞生的首金。

据介绍,本届省运会桥牌团体赛共有6支队伍参赛,通过5轮循环赛争夺最终的金牌。比赛中,哈尔滨队表现强势,他们凭借过硬的实力和默契的团队配合,在赛中一路高歌猛进,以5连胜的绝对优势力克各路对手,成功摘得本届省运会夏季项目的首金。

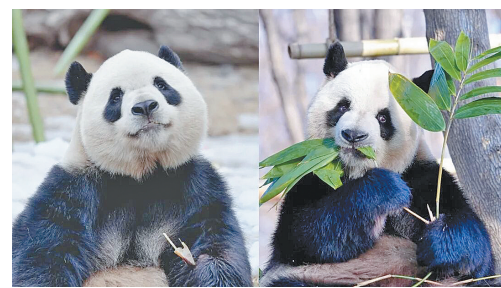
据悉,本届省运会夏季项目的争夺于4月11日正式开始,国际象棋、桥牌两项棋牌项目率先在齐齐哈尔开赛。国际象棋比赛共有哈尔滨、齐齐哈尔、伊春、鹤岗、黑河5支代表队,参加男子和女子个人赛、个人快棋赛、团体赛等项目。桥牌比赛共有哈尔滨、齐齐哈尔、佳木斯、大庆、伊春、大兴安岭6支代表队参加公开团体赛、双人公开赛(南北组)、双人公开赛(东西组)3项比赛。



哈尔滨市体育局提供

“芝士”“芝麻”即将迎来9岁生日 太阳岛风景区筹备多项活动 一起来为国宝庆生吧

生活报讯(记者王伟健)太阳岛大熊猫馆的“芝士”“芝麻”自从来到哈尔滨后,就赢得很多小朋友、小朋友的喜悦。4月24日,兄弟俩将迎来9岁生日,这也是它俩在哈尔滨度过的第一个生日。太阳岛风景区为了给两位小可爱打造温馨又有意义的生日会,精心筹备多项主题活动,邀市民游客共同为双宝庆生送祝福。



打卡场景、专属生日氛围布置等,让市民游客能近距离感受兄弟俩的萌趣日常。

图片由太阳岛大熊猫馆提供

2026 环球自然日黑龙江赛区活动启动

展演 绘画 故事播讲 总有一款适合你

生活报讯(记者王雪莹)春天正是撒欢探索的好时候,备受期待的2026 环球自然日活动正式拉开帷幕!这场超受青少年喜爱的公益科普盛宴,以“过去、现在、未来——探寻创新的来龙去脉”为主题,邀请同学们走进自然,零距离感受科学魅力。

本次黑龙江赛区依旧由黑龙江省博物馆承办,宣讲站来到哈尔滨市铁岭小学校。现场,工作人员与小探索家们互动交流,共赴科学之约。

值得一提的是,环球自然日活动绝非单纯的比赛,而是青少年探索自然科学、锻炼研究与表达能力的趣味平台。从选题研究到成果展示,从团队协作到现场答疑,每一步都能收获成长与快乐。活动覆盖学龄前至高中全年龄段,量身打造五大赛道,动手、动脑、动口,总有一款适合你:

- 1.展览:用文字、图片、实物等视觉化形式展示研究成果,适合喜欢动手做模型、做展板的“手工达人”,兼具科学性与观赏性。
- 2.表演:通过戏剧、情景剧等形式演绎科学内容,搭配道具、服装,让科学故



事“活”起来,适合擅长表达、热爱舞台的“小演员”。

3.科学展演:结合画报创作与现场讲解,既考验动手能力,也锻炼语言表达能力,综合考察科学素养。

4.科普绘画:以科普场馆资源为基础,用画笔+文字的形式,将抽象科学知识具象化,适合热爱绘画的“小画家”。

5.故事播讲:脱稿讲述科学故事,传递知识与趣味,提升语言表达与逻辑能力,适合喜欢分享、善于表达的“小主播”。

目前,注册组队、故事播讲与科普绘画赛道线上作品提交通道均已开启,报名详情可关注黑龙江省博物馆微信公众号。小探索家们,速速行动起来吧! 资料片 由省博物馆提供

国粹流芳! 省京《凤还巢》 尽展梅派风韵



生活报讯(记者王晓晨文/摄)11日下午,黑龙江省文化惠民“每周一戏”系列——京剧《凤还巢》在黑龙江省京剧院中山剧场温情亮相。轻快诙谐的剧情、韵味十足的梅派唱腔,让冰城观众沉浸式感受京剧的独特魅力。

《凤还巢》是京剧大师梅兰芳先生根据清宫藏本《循环序》创编的剧目,1929年在北京首演后,历经多次打磨完善,成为梅派经典代表剧目之一。

这部戏讲述了明朝末年,侍郎程浦的次女程雪娥,历经种种机缘巧合,最终与书生穆居易喜结良缘,才子佳人终成眷属的故事。剧情构思巧妙、节奏轻快活泼,全程诙谐有趣,既贴近生活充满烟火气,又兼具京剧艺术的精致美感,剧中经典唱段传唱至今,经久不衰。

舞台上,演员们扮相精致、身段优雅,一颦一笑尽显功底。主演徐婕饰演的程雪娥,既有青衣的端庄温婉,又不失花旦的灵动娇俏,唱腔圆润婉转,表演细腻传神,将角色的神态、心境刻画得入木三分。每一段唱毕,台下掌声阵阵、叫好声不断。

剧中经典桥段更是亮点与看点十足:雪雁冒程雪娥、朱焕然假冒穆居易,“丑洞房”里两个“冒牌货”闹出笑话;真才子与真佳人的姻缘虽一波三折,但最终获得圆满结局。演员们用精湛的演绎,把剧中人物的喜怒哀乐、世间的人情冷暖演绎得活灵活现,在轻松诙谐的剧情里,藏着人生百态,让观众看得津津有味,也将梅派艺术的典雅韵味展现得淋漓尽致。



演出落幕,全场掌声、喝彩声久久不息,这场惠民京剧盛宴,让冰城戏迷在家门口过足了戏瘾。