跳绳价格从一元出头到近百元 培训班报名人数增多

跳绳热席卷冰城

从校园到赛场 小绳子撬动大健身

生活报讯（实习生**王梦迪** 记者**刘维娜 李丹** 文/摄）近年来，跳绳运动正慢慢走进更多人的生活，随着国家政策支持、中考体育考核、个人身体健康等因素推动，越来越多的青少年和成人开始跳绳运动，各类跳绳赛事、课外跳绳培训班也日渐增多。近日，记者走访哈市文体批发市场和各大跳绳俱乐部发现，哈市跳绳俱乐部已有近百家，学习人数也成倍增长。市面上的跳绳款式丰富，价格不等。随后，记者采访黑龙江省跳绳协会会长、俱乐部教练以及体育老师等发现，一根小小的跳绳，正让大众健身与竞技运动一同蓬勃生长。





跳绳热兴起：货架琳琅满目，培训班花样多

19日，记者走访哈市各大文体批发市场看到，市场里人头攒动，前来挑选文体用品的顾客络绎不绝。在景阳文体批发市场，多家文体商户把琳琅满目的跳绳摆在店铺最显眼的位置，各色绳具整齐挂满货架。

“我们家跳绳款式很全，有健身绳、钢丝竞速绳、电子计数绳、中考专用绳等。”其中一位店主和记者介绍道。记者了解到，如今市面上的跳绳，从种类到价格都不等，材质的不同和用途的不同是决定价格的主要原因，从一元多的简易款，到近百元的专业比赛绳都有。同时在走访中记者看到，购买者不仅有学生，也有不少成年人，“这几年跳绳卖得挺好，学生一般都是人手一根跳绳。现在还有很多成年人居家锻炼，这种计数的跳绳也卖得挺好。”一位以卖跳绳为主的店主说道。

随后，记者又走访了多家哈尔滨的跳绳培训机构进行了解。据某跳绳俱乐部教练仲梓豪介绍，跳绳培训机构一般会按照学员水平，开设基础班、提高班、花样班三类课程。基础班面向零基础孩子，重点纠正握绳、摇绳、起跳等基础动作；提高班学员已有一定速度基础，训练侧重竞速提速；花样班专门钻研花样跳绳技巧，备战各类体育赛事。据了解，跳绳学习一般都是以10节课为基础的小课包，价格也相对实惠，从70-130元每节课不等。也有很多培训机构推出一对一的精品课程，价格在130-500元每节课不等。

“重视跳绳的家庭也变多，跳绳俱乐部也慢慢兴起。”仲梓豪曾是花样跳绳世界冠军，于2022年从运动员转型到教练员，开始从事跳绳培训工作。他告诉记者，最初跳绳学员只有寥寥数人，如今已经有几百名学员。

在走访中记者也了解到，选择专业学习的学生诉求各不相同：有的零基础想学会跳绳，有的则是为了备战中考体育，还有的人单纯希望增强体质、减脂减重，也有学员向着赛事竞技努力。



多方合力：协会搭平台，校园跳出新活力

随着跳绳市场热度持续升高，行业发展也不断推陈出新。据省跳绳协会夏涛会长介绍，近些年跳绳运动受到越来越多家庭的关注，省内各类跳绳培训机构也陆续涌现，不少学员走出家门参与全国跳绳赛事。“为了整合资源、更好服务广大跳绳爱好者，省跳绳协会应运而生。”2023年随着哈尔滨市跳绳协会和黑龙江省跳绳协会相继成立。协会一方面面向学校体育老师、社会机构教练开展教练员、裁判员普及培训，输出标准化教学与执裁知识；另一方面举办中小学生跳绳赛事，在省级赛事斩获佳绩的选手有机会入选省队，并向全国、亚锦赛输送后备人才。“我省这些年出现了穆芯彤、曹静宁、田雨鑫、费楚巴贺、迟姝、樊敬煊等非常优秀的小选手，他们已经站上国际赛事舞台为国争光。”夏涛告诉记者，“协会希望搭建起交流平台，统一规范教学与赛事标准，提升教练、裁判队伍专业水平，让更多爱好者能够安心参与跳绳运动，感受这项运动带来的乐趣。”

体育政策落地，也让跳绳在校园不断普及。继红小学体育老师李平雨告诉记者，如今小学落实每日一节体育课，跳绳成为课堂常规练习，学生基本人手一根跳绳。校内体育课重在普及教学，保障大部分学生达到体测要求。“一分钟跳绳是小学体质测试必测项目，也是体测里唯一设置加分的项目，按照不同年级、年龄划分达标标准，拿到优秀成绩的学生可获得20分专项加分，计入体育综合素质评价。”李平雨告诉记者。

同时李平雨告诉记者，学校还会定期举办校级跳绳比赛，从中选拔队员，参与由教育局、体育局、跳绳协会联合主办的速度公开赛、花样公开赛、花样展演大赛等市、省乃至全国各级赛事，给学生搭建多元的展示成长平台，提升综合素养。

跳绳小提示：选绳别盲目，热身不能少

跳绳是多项体育运动的基础项目，虽然老少皆宜，但在选购和锻炼时切不可盲目。“选购跳绳时，不必追求高价，适配自身水平才最重要。初学者优先选择竹节绳，操控性好；速度提升后，可再依次更换白胶绳、钢丝绳。专业比赛对跳绳的要求比较高，普通跳绳轴承质量差，使用中容易打卷缠绕，不适合高强度训练，要选用专业的钢丝跳绳训练。”仲梓豪说，“跳绳前一定要把绳长度调整好合适，双脚踩住绳中间，手柄拉至腋下附近，这个长度就是正好的。”

仲梓豪表示，无论成人还是青少年，跳绳运动前后的热身与拉伸必不可少。“运动前务必用5至10分钟热身，活动脚踝、膝盖、髋关节，拉伸小腿、活动肩腕。跳绳最佳时间段为下午3点到晚上8点，这个时段人体体温较高、肌肉弹性好，运动效率高、受伤风险更低；早上7—8点也可以跳绳，利于提升全天身体代谢，但空腹跳绳要警惕低血糖，尽量避开饭后1小时内、睡前2小时内跳绳，防止影响消化和睡眠。”

仲梓豪建议大家要进行分组练习，循序渐进地增加运动量，运动中一旦出现关节刺痛、头晕心慌要立刻停止。“跳完不要马上坐下，先慢走几分钟，重点拉伸小腿、大腿与脚踝，防止肌肉僵硬结块。”

声明·作废 订报电话13946092977

● 姓名：张金荣，身份证号：232331196805081243，不慎将哈尔滨医科大学附属第一医院开具的黑龙江省医疗住院收费票据丢失，票据号：0001661998，金额：7,881.89元，特此声明原票据作废。

● 哈尔滨市动力区福力配货部，统一社会信用代码：92230110MA1AP99F9K，不慎将营业执照（正、副本）丢失，特此声明作废。

● 哈尔滨阿普畜牧发展有限公司，统一社会信用代码：91230199301182055U，不慎将银行预留印鉴名章（胡玉龙）丢失，开户行：中国农业银行股份有限公司哈尔滨自贸区分行营业室，账号：08041201040007788，特此声明作废。

● 本人钟义芬，身份证号：230383196609021824，不慎遗失由黑龙江省大海林林业局有限公司开具的收款凭证一张（交款金额：人民币壹拾叁万肆仟捌佰陆拾元整。即RMB：134860.00，款项用途：利民新都3栋4单元201室房款，现声明该收据作废。

公告·公示 刊登电话13946092977

公 告
（机构终止）

经国家金融监督管理总局黑龙江监管局批准，中国银行股份有限公司尚志新世纪广场支行于2026年10月13日终止营业，现将有关事项公告如下：

中国银行股份有限公司尚志新世纪广场支行机构正式终止，金融许可证机构编码为B0003S223010098，原存、贷款等业务并入中国银行股份有限公司尚志支行营业部。

中国银行尚志支行营业部地址：黑龙江省哈尔滨市尚志市尚志路8号。

特此公告。

联系电话：0451-53322598

联系人：彭婧

中国银行股份有限公司黑龙江省分行

2026年10月19日

百业信息 发布电话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。

橱柜门、衣柜柜门定制加工（种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等）；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

生活报申缝广告

银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室

刊登电话 84681180
13104659009 海霞老师
13613600156 王羽老师
18686821585 侯老师

打通便民出行“最后一公里” 连通黄家崴子村、先锋批发市场

哈市19路公交线路延伸5站

生活报讯（实习生**梁雨欣** 记者**栾德谦**）近日，记者从哈尔滨交通集团公共交通有限公司第三运营分公司获悉，该分公司对19路公交线路终点站进行了优化调整，终点站由原来的禧龙大市场延伸至先锋农副产品批发市场。线路不仅多跑了4.2公里，还新增了5处站点。今后，黄家崴子村村民和沿线商户、工作人员去先锋农副产品批发市场出行难的问题，终于解决了。

据了解，此次线路延伸后，19路公交车新增了神通物流、联盛汽车城、黄家崴子路、黄家崴子村、先锋农副产品批发市场5处站点，线路总长度延长约4.2公里。此次调整旨在进一步完善东部片区公共交通配套，切实方便周边居民和商户出行。为了推动线路顺利延伸，公交公司第三分公司经过实地调研，并积极与先锋农副产品市场沟通协商，切实提升了哈尔滨区域公交服务的整体便利度。

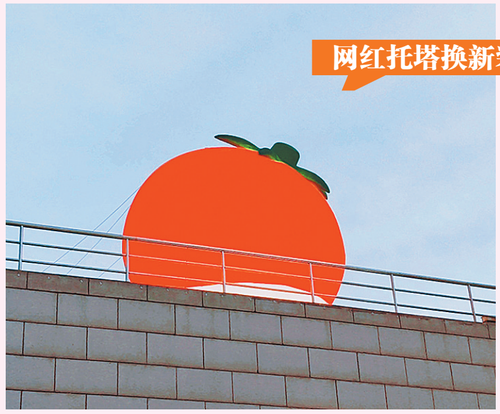
据介绍，此前，黄家崴子村村民以及市场商户、工作人员一直面临乘车远、换乘难的困扰。本次线路延伸，直接覆盖了黄家崴子村约1200户常住居民，惠及先锋农副产品批发市场及神通物流、联盛汽车城等区域商户近800户，辐射沿线从业人员3000余人。该线路延伸后，既方便了市场工作人员通勤和外地客商直达采购，也便利了沿线居民的日常出行，有效填补了该片区的公交配套短板，推动城乡一体化融合。



图片由公交公司第三分公司提供

网红托塔换新装

“番红喜柿”亮相讨彩头



生活报讯（记者**于海霞** 文/摄）20日，往年刷爆朋友圈的哈市香坊万达广场楼顶网红托塔，今年换上了新模样，“番红喜柿”楼顶户外景观正式和大家见面，暖融融的柿红色自带喜庆感，不少市民已经赶来拍照，讨一份“柿柿如意”的好彩头。

今年的主题围绕红柿子设计，取谐音“事事如意”，寓意平安顺遂、好事连连。设计保留了大家熟悉的托塔原有轮廓，没有大变模样，只是整体换成柔和又亮眼的柿红色调，搭配柿子相关装饰元素，层次丰富，看着温暖治愈。站在装置旁边，近处是红彤彤的主题景观，抬眼能看见蓝天，放眼望去就是城市街景，商圈风光尽收眼底，景观和城市景色融在一起，不用特意找角度，随手一拍就很出片。

“每年我都等着托塔换新，今年柿子主题太合心意了！秋天就喜欢这种暖乎乎的颜色，柿子寓意还好，拍一组照片发朋友圈特别合适。”前来打卡的市民张女士说，逛商场之余上楼转一圈，看看风景拍拍照，休闲又放松。

据商场工作人员介绍，“番红喜柿”是今年重点打造的楼顶户外景观。开放之后，商场还准备了打卡互动活动，市民、游客都可以来楼顶赴这场“番红之约”。吹吹楼顶的风，和红柿主题装置合影，定格秋冬里温暖美好的瞬间。

南岗严查供热锅炉 守住供暖安全

生活报讯（记者**于海霞**）入冬供暖后，供热锅炉24小时不停运转，长时间高负荷工作，很容易出现设备老化、零件失灵等问题，一旦疏忽就可能存在安全隐患。近日，哈尔滨市南岗区市场监督管理局对辖区所有供热锅炉开展全方位安全大检查，排查各类隐患，筑牢冬季供暖安全防线。



供热锅炉是冬季供暖的核心特种设备，全天不间断运行，设备压力大、风险点位多。日常巡检不到位、操作不规范、设备不及时维护，哪怕是小小的故障，都可能影响供暖稳定，带来安全风险。为此，南岗区监管部门从源头抓起，要求各家供热企业先开展自我“全面体检”，主动排查自身设备问题，不走过场、不留死角，把设备维护、日常巡检、安全管理落实到位。

工作人员督促供热企业明确各岗位人员职责，做好锅炉日常运行、设备保养、隐患排查的详细记录，确保每一台设备的运行情况都有据可查，出现问题能及时追溯、快速处理。同时要求企业提前备足应急物资，完善突发故障、极端天气的应对方案，一旦遇到设备异常，能够第一时间快速处置，把小问题及时化解，坚决杜绝小隐患酿成大事故，保障供暖设备平稳安全运行。

检查现场，执法人员对辖区各个锅炉房进行全覆盖、无死角细致核查。重点检查锅炉是否按时年检、设备是否在安全使用有效期；逐一查看安全阀、压力表、水位计等关键安全配件是否灵敏好用、定期校验，杜绝设备“带病上岗”。同时严格核查司炉工作人员上岗资质，严厉查处无证操作、违规作业等行为，从人员操作、设备运行两方面守住安全底线。

针对检查中发现的细节问题和安全隐患，执法人员现场登记备案，明确整改要求和整改时限，全程跟踪督导，确保所有隐患全部整改到位、闭环清零，不留任何安全盲区。 图片由受访单位提供

双鸭山民警救助走失男子

凭住院手环 助其平安归家

生活报讯（实习生**梁雨欣** 记者**栾德谦**）近日，记者从双鸭山边境管理支队西林子边境派出所获悉，该所接到辖区群众报警称，在西川河村西边，有一名男子赤裸上身躺在地上，疑似走失。接警后，民警迅速赶往现场。

民警到达现场后，发现该男子光着上身、赤着双脚，精神状况很差。深秋风大寒冷，民警赶紧将他搀扶进警车内，打开暖风让他取暖。但在交谈中，男子口齿含糊，根本说不清自己的名字、家庭住址和亲属信息。

就在大家一筹莫展时，细心的民警注意到，该男子的手腕上戴着一只住院手环，上面写有姓名。民警立刻通过系统查询，成功联系上了男子的弟弟。经了解，该男子是859农场的居民，无儿无女，平时一直由859农场管委会负责照顾。

弄清情况后，民警立刻与农场管委会取得联系。随后，民警驱车将该男子安全护送至饶河县，与管委会工作人员完成了对接。目前，该男子已经得到妥善安置。

福彩 双色球 第26120期 13 14 16 18 20 31+03 | 3D 第26279期 7 9 1