

冰上砺剑 雪道逐风

——中国残奥健儿全力冲刺米兰冬残奥会

轧学超 郭思雨

“好壶！”“注意线路！”北京顺义国家残疾人冰上运动比赛训练馆内，冰壶与冰面的清脆撞击声、队员间的战术交流声此起彼伏，热气驱散了冬日的寒意。距离2026年米兰-科尔蒂纳冬残奥会开幕仅剩一个月，中国轮椅冰壶队、残奥冰球队、残奥高山滑雪队等多支队伍进入最后冲刺阶段。从冰场到雪道，从老将到新人，运动员们以科学训练打磨技艺，用汗水浇灌梦想，向着冰雪赛场的最高领奖台发起冲击。

冰上博弈

“王者之师”从零出发 冰球新军蓄力突破

作为连续两届冬残奥会冠军、四届世锦赛冠军，中国轮椅冰壶队是当之无愧的“王者之师”。训练场上，投壶、击打、旋壶等基础动作，队员们每天要重复数百次。轮椅冰壶没有擦冰环节，每一次出手都需精准把控力度与角度，队员们如同冰上“棋手”，在方寸冰面间布局落子、斗智斗勇。

“这些年我们在国际赛场成绩优异，各国队伍都在研究我们、针对我们，我们也在持续跟踪对手动态。”教练员岳清爽表示，队伍从2025年7月便开启备战，始终抱

着“从零开始”的心态，不沉溺过往荣誉，专注打磨自身技术。再次参加冬残奥会的老将王海涛，依旧保持谦逊姿态，反复与教练沟通技术细节，在细节中追求极致。从短道速滑转型而来的张强，虽接触冰壶时间不长，却深深爱上这项运动；“冰壶考验脑力与心态，每一次琢磨线路、调整出手，都让我充满成就感。”

与轮椅冰壶队同馆训练的残奥冰球队，同样在为突破蓄力。四年前北京冬残奥会，这支队伍首次参赛便摘得铜牌，创造历史。如今经过四年历练，队员们愈发成熟自信。训练中，教练团队通过视频回放逐帧分析动作，重点打磨攻防细节与团队配合；队员们身着护具，在冰面上快速滑行、激烈对抗，每一次传球、射门都凝聚着汗水。

“现在面对强敌，我们不再手足无措，更有底气了。”队员申翼风感慨道。汪之栋则表示，团队配合与心态调整是备战关键，“我们会以更放松的心态迎接挑战，展现中国残奥冰球的进步。”

雪道飞驰

勇者无畏挑战极限 科学保障助力圆梦

延庆国家高山滑雪中心“雪飞燕”赛道上，残奥高山滑雪队的队员们身着专业装备，从雪道顶端飞驰而

下，身姿矫健如飞燕掠雪。高山滑雪被誉为“冬残奥会皇冠上的明珠”，是对运动员勇气、力量与意志力的多重考验，高速滑行中稍有不慎便可能失误，队员们却从未退缩。

北京冬残奥会双金得主张梦秋，近期参赛级别被重新定级，但她迅速调整心态：“目标很简单，顺利滑下来，把训练水平正常发挥出来就好。”从田径转项滑雪的朱文静，2024年底才进入国家队，2025年便在世界杯赛场崭露头角，她将快速成长归功于平稳心态：“每天按计划训练，把状态调整到最佳，一步一个脚印向前走。”

在运动员挥汗如雨的背后，一套完整的科学保障体系高效运转。训练场下，科研人员利用先进设备实时采集运动员的心率、肌肉发力等身体机能数据，为训练计划制定提供精准支撑；专业康复团队随时待命，通过个性化理疗、拉伸放松，缓解队员疲劳、预防运动损伤；心理辅导师全程跟进，帮助队员调整心态、缓解压力，以最佳状态迎接挑战。

从冰壶赛场的精准博弈，到冰球赛场的激情对抗，再到雪道之上的勇敢飞驰，中国残奥健儿们用坚持与拼搏诠释着“勇气、毅力、激励、平等”的残奥精神。一个月后，他们将身披国家队战袍，站上米兰的冰雪舞台，在追逐梦想的道路上奋力前行。

全民健身志愿服务优秀案例

2025年10月16日，由国家体育总局群体司组织开展的2025全民健身志愿服务优秀案例征集入选名单公布。本次征集累计收到申报案例338个，经过3个多月的征集与评审，最终遴选出30个兼具创新性、实效性、示范性的优秀案例，集中展现了近年来我国全民健身志愿服务工作在服务模式创新与基层实践深化方面取得的显著成效。



主办方供图

“阳光·健立方”助残健身服务惠及万余人

本报记者 傅潇雯

2022年以来，山东省东营市垦利区残疾人联合会组建了“阳光·健立方”助残健身志愿服务队，广泛吸纳残联工作人员、村（社区）党员、社会体育指导员、医务志愿者、健身爱好者及社会爱心人士等400余人加入。团队主要为垦利区残疾人、老年人提供体育健身、心理疏导、健康医疗等服务，帮助他们提升心理调适能力与身体素质，以积极良好的状态融入社会生活、参与家庭事务，为残疾人共建共享幸福家园提供有力支持。

志愿服务团队构建起多层次、专业化的力量体系。一方面，组建由社会体育指导员、健身俱乐部成员等具备专业健身知识的爱心人士构成的“融健先锋”专业志愿者队伍，专注于为残疾人提供健身指导，支持他们练习运动会等赛事活动；另一方面，依托全区353个村、社区残协，搭建“残协+村‘两委’+党员”模式的“健联万家”志愿服务队伍，吸纳拥有健身、康复服务资质的单位与个人，助力基层康复公益活动开展，从多维度保障残疾人健身志愿服务有序推进。

依托“阳光·健立方”助残志

愿服务，团队孵化出残健共融陪跑团、陪练团、健身团等，并将助残健身与大康复工作结合，创新开展“阳光关爱·康复医联体”项目，由专业康复志愿者定期前往如康家园、儿童机构、重度残疾人家庭提供个性化诊疗，同时引入“向阳花开·心灵成长”项目，为残疾人、家属及老师开展定期心理辅导，实现定制化服务。

在残健融合平台建设上，团队联合多方资源打造专业服务载体，例如联合北京体育大学、垦利区董集镇人民政府，以黄河南展区11个村为试点，打造杨庙社区残健融合健康管理中心。该中心设置健身锻炼、体质检测、科学康复训练、慢性病调理、培训中心等板块，配备30余台体质监测设施设备。同时构建辖区医疗、康复中心、体育场地、社区四点联动的体卫残健融合服务网络，形成“医疗康复+助残健身”全链融合的管理体系。

多年来，“阳光·健立方”助残健身志愿服务培育了10余个特色项目，在村、社区开展健康指导、心理疏导等服务，累计惠及1万余人。下一步，志愿服务团队将用好“阳光·健立方”平台，统筹各方力量，提升助残效能，推动健身服务进一步深入群众，聚力打造全民健身志愿服务典型标杆。

健身快车

首届北京冰雪大联动活动启动

本报讯 首届爱尚冰雪·北京冰雪大联动活动日前在石景山区首钢园启动，并首次对外发布了北京市快乐冰雪地图和北京市民快乐冰雪护照。

活动主办方精选了13个热门冰雪场地纳入北京市快乐冰雪地图。冰雪大联动活动期间，持冰雪护照的市民能够在其中任何一个冰雪场地入口打卡盖章后免费或以折扣价格畅玩众多冰雪项目，以此带动更

多群众走向冰场、走进雪场，享受冰雪带来的快乐体验。

本届爱尚冰雪·北京冰雪大联动主场活动设立了双主会场，两个主会场因地制宜，各有特色。活动将持续至2月底结束。

本次活动由北京市社会体育管理中心与联合东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山、门头沟、房山、密云、延庆等区体育局联合主办。

（顾 宁）

江苏户外运动城市联赛下月开跑

本报讯 江苏省户外运动城市联赛将于3月至11月举办，开幕赛于3月下旬在南京高淳开跑，总决赛落户句容茅山。本次联赛在江苏省体育总会指导下，由江苏省户外和登山运动协会及各设区市（县、区）政府及当地文旅旅局联合主办，赛事将以“城市联动、全民参与、文旅融合、品牌赋能”为定位，通过打造高品质户外赛事，激活体育休闲消费潜力，推动文体旅产业深度融合，为江苏赛事经济发展注入新动能。

本次赛事设13公里挑战赛与3

公里亲子跑，每站预计吸引千余名选手及300组亲子家庭参与。高淳区相关负责人介绍，开幕赛在赛道打造上，结合景观资源，串联溧溪生态之旅核心景区等标志性点位，让13公里赛道成为展示高淳春日风光的“特色名片”，让跑者既能邂逅春日金花之美景，又能尽享赛事竞技的酣畅淋漓。赛事还将设置非遗市集区、文创展示区、亲子互动区等嘉年华活动，让跑者在赛后也能深度体验慢城特色。

（傅潇雯）



主办方供图

南京市大众冰雪季系列活动收官

本报讯 2025-2026年南京市大众冰雪季系列活动日前收官。活动历时两月有余，涵盖嘉年华、专业赛事、文艺汇演、冰雪体验券免费发放等多元形式，吸引数千市民参与，为南京冬日全民健身与文旅消费注入强劲活力。

系列活动以嘉年华形式启幕，特邀中国花滑名将安香怡倾情助阵，让观众近距离感受顶尖运动员的专业魅力。冰上速滑友谊赛精准覆盖多元人群，数百名速滑爱好者分为青少年龄组与成人组同台竞技，从幼儿园小朋友到成年选手，均在专业赛道上展现

速度与激情。赛事遵循简化版短道速滑竞赛规则，通过分组计时预赛与追逐赛制决赛保障公平性，同时开放速滑入门体验、冰上绕标体验、冰上漫步休闲区三大项目，专业教练指导与安全防护措施兼顾，让零基础市民也能轻松参与。花样滑冰文艺汇演则为系列活动画上完美句号。近300名参与者共同见证冰雪艺术之美，汇演以“春夏秋冬”四季为脉络，优秀学员

的花滑表演与集体巡演轮番登场，演出结束后，绕桩体验、小海豚竞速、自由滑冰等互动项目同步开启。

为让更多人有机会接触冰雪运动，主办方还分批次发放了1200张大众冰雪体验券，市民凭券可在合作场馆免费畅享冰雪体验。

本次活动由南京市体育局主办，南京市栖霞区文化和旅游局、南京市冰雪运动协会承办。（冯 蕾）

中国无人机竞速联赛总决赛落幕

本报讯 随着最后一架竞速无人机穿越终点线，2025年中国无人机竞速联赛总决赛日前在江苏省盐城市建湖县体育中心落幕。来自全国的76支队伍235名顶尖飞手参与此次的“空中F1”巅峰对决。

经过资格赛、淘汰赛和总决赛的激烈比拼，公开组、少年组和女子组三大组别的冠军相继诞生。宁波舞空队金珉载斩获“八连冠”，深圳泽芯田珈浩宇和宁波舞空白熙泽分列公开组第二、三名。少年组冠军由来自宁波舞空的白熙泽获得，天津炫拼刘松明和深圳泽芯李睿宸分列第二、三名。女子组冠军为来自浙江竞速的李可儿，东莞初翼张范乔和杭州智运学校罗一萌分列第二、三名。宁波舞空队荣获年度总冠军，深圳泽芯、浙江竞速分列年度亚军和季军。宁波舞空金珉载荣获年度公开组总冠军，浙江竞速李可儿荣获年度女子组总冠军，宁波舞空白熙泽荣获年度少年组总冠军。

回顾2025赛季，联赛足迹遍及新昌、黄山、贵阳、廊坊、苏州、鄂尔

多斯、靖边、荆门等全国多地，不仅推动无人机运动在青少年群体中广泛普及，更成为“低空+体育+文旅+产业”融合发展的典范。

本次联赛总决赛落户建湖推动了建湖县的经济发展和科技进步，提升了城市的社会影响力和文化软实力，有助于进一步打造以科技体育为主的产业生态。

国家体育总局航管中心运动三部相关负责人表示，未来，将通过赛事搭台，促进更多科技体育创新成果落地转化，助力低空经济产业集群建设，为国家航空科技体育领域培育更多具备实践能力的青年人才。让科技体育真正成为点燃青少年梦想、服务国家战略、驱动产业升级的重要力量，共同助力我国打造世界无人机运动发展高地。（冯 蕾）



冯蕾摄



图片新闻

北京市石景山区首钢篮球中心每到晚上便热闹起来，健身人群络绎不绝。2月2日，尽管当天是工作日，室外温度达到零下3摄氏度，但依然阻挡不了群众的健身热情，羽毛球场地尽数被提前预定。图为在海淀区某公司上班的胡耀文不惧寒风跨区赴约，和几位健身搭档组一场既暖身又暖心的“老将局”。 毛昀哲摄