

# 续写大众冰雪运动新辉煌

## ——北京冬奥会闭幕一周年记

□新华社记者

冰天雪地中，健身的热浪持续升腾。承载着人们对美好生活向往的冰雪运动，火遍华夏大地。

“带动三亿人参与冰雪运动”是中国向国际社会履行的庄严承诺，北京冬奥会开幕前，中国就已成功兑现。北京冬奥会闭幕后一年间，冬奥场馆相继对公众开放，冰雪赛事精彩纷呈，冰雪产业稳步发展，全民冰雪热情持续高涨。

习近平总书记指出，“三亿人参与冰雪运动”成为现实，人民群众获得感显著增强。北京冬奥会、冬残奥会的筹办举办推动了我国冰雪运动跨越式发展，冰雪运动跨过山海关，走进全国各地，开启了中国乃至全球冰雪运动新时代。

新时代，新征程。一场场赛事、一张张笑脸，在这片热潮中，蓬勃的冰雪运动提升了人们身体素质，助力了体育强国、健康中国建设，带动了区域协同发展，提振了民族自信心和自豪感，改变了世界奥林匹克运动版图。

### 冬奥遗产惠及千家万户

兔年伊始，11岁的张骞予将自己的名字写在了国家速滑馆“冰丝带”的纪录墙上。这曾是北京冬奥会速度滑冰破纪录选手的赛时礼遇，而一年后，这份荣誉属于普通滑冰爱好者。

张骞予是“冰丝带”市民速滑系列赛女子青少年乙组优胜者，她与其他九位市民获得了纪录“上墙”的荣誉。“让老百姓在冬奥赛场体验成就感、获得感，让他们成为赛道主角，是北京冬奥会留下的宝贵财富。”北京国家速滑馆经营有限责任公司副总经理程淑洁深有感触。

习近平总书记指出，7年磨一剑，砥砺再出发。北京冬奥会、冬残奥会是在全党全国各族人民向第二个百年奋斗目标迈进的关键时期举办的重大标志性活动。我们要积极谋划、接续奋斗，管理好、运用好北京冬奥遗产。

北京冬奥会后，所有冬奥场馆全部对公众开放，在这些诞生了诸多奥运传奇的地方，冰雪运动爱好者们尽情驰骋，书写属于自己的故事。

首钢滑雪大跳台游人如织。人们乘着

“雪圈”从大跳台落地地区冲下，体验苏翊鸣、谷爱凌的夺冠视角。

在国家游泳中心“水立方”，“冰水双驱”已成现实，冰壶场今年1月对公众开放，主场馆将继续提供冰游服务。

在国家体育场附设3.4万平方米的冰雪乐园中，高台滑雪、雪地摩托、雪上飞碟等20余项活动精彩纷呈。

在延庆，到“雪游龙”体验钢架雪车、去“雪飞燕”欣赏小海陀山、到冬奥村入住“冠军房”已成为游客共识。

今年春节假期，延庆区共接待游客75.8万人次，占北京市乡村游接待游客总数的57%，凸显出“冬奥赛区”品牌效应。“延庆将进一步发展冰雪休闲游、户外运动游、乡村度假游，建设‘最美冬奥城’。”延庆区副区长任江浩信心十足。

在河北崇礼，云顶滑雪公园降低了平行大回转、障碍追逐等4条赛道的难度，让大众有机会体验“冠军赛道”；国家跳台滑雪中心“雪如意”在春节前免费参观，每晚的灯光秀、打树花火爆出圈。

在满足大众健身需求的同时，各冬奥场馆还承接了多项一流赛事，“可承受、可收益、可持续”的发展模式已然清晰。

### 大众冰雪向纵深发展

习近平总书记指出，我们坚持冬奥成果人民共享，通过推广普及冰雪运动带动全民健身走向纵深，通过产业发展助力脱贫攻坚，通过提升公共服务水平改善人民生活品质，让人们身心更健康、就业更充分、生活更美好，实现共同参与、共同尽力、共同享有。

——冬奥会后这一年，冰雪运动持续火爆依然尚热。

全国大众冰雪季来到第九届，活动从去年底持续到今年4月。其间，各地根据不同地域、不同人群组织不同类型的赛事活动将多达1499项。

在黑龙江哈尔滨，零下十几摄氏度的室外温度阻挡不了人们在冰封的松花江上玩雪地风车、冰球、雪地自行车、冰雪滑道等项目。

这个春节，吉林冰雪市场表现抢眼——万达长白山国际度假区营收连续三天超千万元；吉林市北大湖周边民宿订单较2019年增幅达16倍；18.1%的外省游客创造了68.9%的旅游消费。

在内蒙古呼伦贝尔，众多南方游客爱上了冰雪那达慕暨呼伦贝尔冬季英雄会，体验了一把“冰雪+民俗”的魅力。

残疾人也感受到了冰雪之乐、生活之美。本月，第七届中国残疾人冰雪运动季在哈尔滨、南宁、吉林等地展开。“虽然我看不见，但和大家在雪地里一起拔河，特别来劲儿。”一位视障选手情绪高涨。“这和我以前参加过的活动都不一样，滑雪体验真棒。”广西残疾人代表申林丽笑意满满。

——冬奥会后这一年，冰雪运动“南展西扩东进”持续推进。

“如今昆明家长给孩子报滑冰课的越来越多，陪同的父母从开始的看看，到后来的练练，直接带动了春城滑冰人数从1.1万

人次升到19.6万人次。”云南省昆明市冰上运动协会会长梁威说。

在四川阿坝州鹤鸣山自然公园滑雪场，四川省第五届全民健身冰雪季启动。随后，达州、广元、成都纷纷响应，拉开了为期3个月的活动序幕，竞技赛事、亲子体验最受欢迎。

春节假期，宁夏银川市阅海滑雪场迎来“高峰”，单日客流量最高近7000人，教练员深感“忙不过来”。截至目前，雪场已接待17万人次，实现营收977万元，带动周边就业近200人。

在广东，冰球、花样滑冰首次成为省运会正式比赛项目，共有8个城市的364名运动员参赛，7个城市的运动员站上了领奖台。

在湖北宜昌、江苏常州、重庆南川、广西南宁……冰雪运动擦亮了各地体旅融合新名片，吹响了冬季旅游复苏的号角。

——冬奥会后这一年，更多地区尝到了冰雪产业的甜，纷纷将其纳入发展规划中，更多普通百姓吃上了“冰雪饭”。

随着冰雪运动热，陕西太白鳌山滑雪度假区日渐喧闹，距雪场6公里的县城因此受益。“我们附近现在有400多家餐饮店，40多家民宿和20多家酒店。滑雪场拉动了地方就业，500多名员工80%都是当地农民，很多人过去是贫困户。”太白鳌山滑雪度假区董事长吉利江说。

“带动三亿人参与冰雪运动”成为现实，进一步激活了冰雪经济。在“冰天雪地也是金山银山”理念指引下，冰雪“冷资源”已经成为各地发展的“热经济”，很多省区市出台了促进冰雪运动和冰雪产业方面的专项政策。2022年11月，国家体育总局、国家发展改革委等多部门共同印发《户外运动产业发展规划(2022-2025年)》，提出“形成东西南北交相呼应、春夏秋冬各具特色、冰上雪上协调并进的发展格局”。与此同时，冰雪市场主体不断涌现，成为直接推动冰雪产业发展的重要力量。

中国贸促会会长贺敬表示，借助北京冬奥会带来的发展契机，中国冰雪产业乘势而上，不断加强数字赋能、科技赋能、文化赋能，盘活了会展、旅游、装备、赛事等冰雪产业全业态，未来将努力做好“冰雪+”文章，把奥运效应转化为新的经济增长极。

### 冬奥成就获得广泛赞誉

中国的努力和成就，得到了广泛认可与赞誉。

2月1日，《可持续·向未来——北京冬奥会可持续发展报告(赛后)》和《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产报告(赛后)》发布，国际奥委会给予高度评价，并同步发布国际版。同一天，国际奥委会在官网头条刊文，盛赞北京冬奥会一年来取得的瞩目成绩。

这份成绩单，是中国冰雪运动发展的生动注脚。

文章写道：“北京作为第一个双奥之城，给世人呈现了一届惊艳的冬奥会，同时成功吸引了近3.5亿中国人参与到冰雪运动中”“北京冬奥会遗产成果已开始惠及民

众，所有奥运场馆均向公众开放”“中国社会、经济各领域因此受益，比如赛区居民获得了约8.1万个就业机会”“北京不遗余力地提高场馆使用率，以达到扩容、提质的目标。昔日的厂房、仓库和商业建筑被改造成冰雪运动场馆”等。

大国担当，善谋长远。在国际奥委会奥运会部执行主任克里斯托弗·杜比眼中，北京冬奥会的辐射作用弥足珍贵。

杜比表示，这一年来，北京冬奥会最大的成就是让普通百姓感受到了冬季运动的魅力及对生活的改变。

国际雪联主席约翰·埃利亚施表示，中国通过筹办冬奥会，成功带动三亿人参与冰雪运动，推进冰雪产业飞速发展，推动冰雪运动从小众转向大众，从区域推广全国，从冬季扩至全年。“我们的目标是让滑雪成为世界上最可持续、最激动人心的运动。我们发现，中国机会巨大。”他说。

英国“赛场内幕”网站称，北京冬奥会赛后遗产的可持续发展令人称道。日本共同社描写了冬奥志愿者重返“鸟巢”，市民享受高山滑雪赛场等场面。

黑龙江冰雪产业研究院院长张贵海认为，冬奥会对中国冰雪运动是一次启蒙和提升，其示范效应，不仅让人们将冰雪运动当成爱好，更将其作为职业。

“可以预见，中国还将继续为奥林匹克运动做出新贡献。”云南大学体育学院院长王宗平说，中国越来越多的青少年开始滑冰滑雪，不仅是中华民族生生不息的需要，更是对世界冰雪运动做出的巨大贡献。

北京冬奥会期间，国际奥委会主席巴赫曾这样感慨：“今天，我们可以说，中国是一个冰雪运动的国家。这一非凡成就将永远改变世界各地冰雪运动的格局。”

北京冬奥会开幕一周年之际，巴赫发表视频致辞，再次感慨北京冬奥会开拓了冬季运动的世界版图，并指出北京冬奥会“带动三亿人参与冰雪运动”“全球二十多亿人观赛”“场馆全面向公众开放”“奥林匹克历史上数字化参与程度最高的一届冬奥会”等辉煌成就，留下了丰富的冬奥遗产，已经惠及广大民众，在诸多方面创立了冬奥会的新标杆。

山愈前行，梦好起宏图。

习近平总书记指出，我们要坚持以增强人民体质、提高全民身体素质和生活质量为目标，高度重视并充分发挥体育在促进人的全面发展中的重要作用，继续推进体育改革创新，加强体育科技研发，完善全民健身体系，增强广大人民群众特别是青少年体育健身意识，增强我国竞技体育的综合实力和国际竞争力，加快建设体育强国步伐。

冬奥会闭幕后的这一年，中国冰雪运动前进的脚步更加坚定，冰雪运动在增强人民幸福感与获得感，在建设健康中国和体育强国的维度上，愈显重要。

“回顾过去，中国应当无比自豪；展望未来，中国更应信心满满！”这是巴赫的致敬，也是对中国的期许。

共享冬奥成果，续写精彩华章。冰雪运动的澎湃春潮，正在飞扬激荡。  
(据新华社北京2月19日电)

## 迎来『二月二，龙抬头』

新华社南京2月19日电(记者王珏 邱冰清)21日迎来“二月二，龙抬头”。天文科普专家介绍，今年的“龙抬头”发生在晚上十时前后。“龙抬头”指的是什么?几时能看到“龙抬头”?

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍，我国古人观测天象，把天球赤道和黄道一带的恒星分成二十八个星组，称为二十八宿。二十八宿中，每七宿为一组：东方为苍龙，南方为朱雀，西方为白虎，北方为玄武。

“东方苍龙包含了角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿，生动地勾勒出一条龙的形象：角宿作龙头，亢宿为脖颈，氐宿为胸膛，房宿为龙腹，心宿为龙身，尾宿和箕宿共同代表龙尾。”王科超说，“龙抬头”反映的就是角宿从东方地平线升起的样子，像是“龙头”抬了起来。

在大约2000年前，中国古人看到的“二月二，龙抬头”是在日落不久。由于存在岁差，如今人们一般在农历二月初二晚上八九时才能看到“龙抬头”。

今年看到“龙抬头”的时间相对更晚，大约在晚上十时。王科超解释，除了岁差长年累月的影响，相同的恒星天象在一天中出现的时间与公历日期的早晚也有关系。同一颗恒星，每天都比前一天提前大约4分钟升起。今年农历二月初二对应公历日期2月21日，当天“龙抬头”时间比2021年3月14日的“二月二，龙抬头”晚一个多小时。

在农历二月初二之后的近两个月内，公众在晚上不同时间段可以看到“龙头”角宿从地平线升起景象。整条“苍龙”从地平线升起需要约6个小时。公历7月中旬至10月中旬，公众入夜后就能看到整个苍龙的“龙形”出现在夜空中。

## 睡眠不足影响学习能力



新华社北京2月19日电(记者李雯)美国《国家科学院学报》日前刊载的一项最新研究显示，大学生如果每晚睡眠不足6小时，会影响学习能力。

此前研究显示，睡眠是健康和绩效的重要预测因素。动物研究表明，白天形成的记忆在睡眠中得到巩固，当正常的睡眠模式被中断时，白天学习的内容就会忘记。专家建议青少年每晚睡8至10小时。但许多大学生睡眠不规律，睡眠不足。

美国卡内基-梅隆大学等机构的研究人员对3所大学的600多名大一学生开展了研究。学生们每晚佩戴睡眠追踪器，用以监测和记录睡眠情况。研究人员收集了这些学生大一期末的平均成绩，以评估睡眠时间对学生成绩的影响。

研究人员发现，参与研究的这些学生平均每晚睡6个半小时。每晚睡眠不足6小时的学生学习成绩下降明显。睡眠每增加1小时，期末平均成绩会略有提高。

研究人员指出，睡眠对学习和记忆很重要。睡眠不足可能会影响学生在大学课堂上的学习能力。长期睡眠不足6小时，体会积累大量的睡眠债务，从而损害健康。研究人员建议大学生要重视夜间睡眠。

## 中国队夺得羽毛球亚洲混合团体锦标赛冠军

新华社迪拜2月19日电 19日在阿联酋迪拜举行的羽毛球亚洲混合团体锦标赛决赛中，中国队以3:1击败韩国队登顶。

首场男单较量，雷兰曦以21:16和21:15击败韩国球员李有奎，为中国队拿下第一分。之后的女单比赛，高昉洁同样直落两局击败金佳恩，为中国队再取一分。韩国队在第三场男双扳回一分，金元昊/罗星升以19:21、21:16和21:17逆转战胜何济霆/周昊东。随后出场的中国女双组合刘圣书/谭宁以21:11和21:10轻取韩国组合郑娜银/李绍希，助中国队3:1锁定胜局。

此前在四分之一决赛和半决赛中，中国队分别以3:2力克马来西亚队和印度队。

本次比赛前四名获得苏迪曼杯参赛资格。由于中国队是苏迪曼杯卫冕冠军，已经自动获得5月在苏州进行的苏迪曼杯参赛资格，因此本次比赛中国队以练兵为主，由奥运冠军黄东萍带领一众小将出战。

## 中国选手首获深圳马拉松全马男子冠军

新华社深圳2月19日电(记者梁旭)延期举办的2022深圳马拉松赛19日在深圳市市民中心广场鸣枪开跑。中国选手何杰以2小时13分29秒的成绩夺得马拉松男子组冠军，这是深圳马拉松八届以来首次有中国选手夺得全程马拉松男子组冠军。

埃塞俄比亚选手阿莱马耶胡以2小时34分19秒的成绩获得马拉松女子组冠军。

本届深圳马拉松以“新时代·新深马”为主题，设马拉松、半程马拉松两个项目，总参赛规模为20000人。比赛线路全新升级，全程路线在莲花山下的市民中心出发，跨越福田、南山、宝安和前海4个区域，途经深南大道、沙河西路、望海路等，终点设置在前海公园。

深圳马拉松赛创办于2013年。比赛由深圳市人民政府主办，深圳市文化广电旅游体育局、深圳市投资控股有限公司和深圳广播电影电视集团联合承办，深圳市体育产业集团有限公司运营。



## 踏青赏花 乐享春光

2月19日，游客在浙江省瑞安市桐浦镇桐浦凤凰樱花谷游玩赏花。早春时节，随着气温回暖，我国南方多地鲜花开放。人们走出家门，踏青赏花，乐享春日时光。  
新华社发(孙源 摄)

**赣州航空 GANZHOU AIRLINE**

# 春暖花开 机票推荐

珠海 ¥350起	上海 ¥458起	合肥 ¥490起	天津 ¥490起	南京 ¥510起
济南 ¥270起	郑州 ¥710起	西安 ¥590起	海口 ¥360起	北京 ¥710起

扫一扫 了解更多航讯

注：不含机场建设费和燃油附加费