

■业余高手



我爱健身芭蕾

□蔡文颖

从运动学角度讲，芭蕾舞是一种无氧运动，其健美力度是一般健身运动无法比拟的，开、蹦、直，芭蕾三因素，具有收紧全身肌肉的功能，使人练后身材更修长，在动静结合的运动中有效地消耗多余脂肪，造就形体美，这是最吸引女性的地方。

我从小就喜欢上了芭蕾，自从接触到这项活动，每当悦耳的钢琴声响起，我身着黑色的练功服，脚穿软底鞋，随着教练的指挥，做着各种各样的芭蕾舞基本功等训练动作和舞段组合表演，我感觉自己就是一只天鹅，翱翔于寂静的湖面，所有的负累、压抑、倦怠都化为云烟，随风散去。

长期的健身芭蕾训练，带给我的不仅是心灵上的愉悦，更有意志上的磨炼。有个动作叫“留头”，我老是做不好，屡试屡败；我几乎要放弃这个动作的训练了，可回头一看，别的学员都做

得好好的，几个比我大几岁的学员，做得惟妙惟肖，形神兼备。我为什么就不能呢？我反问自己。于是不厌其烦地练习这个动作。每次转体时，我强迫自己盯住前面的物体，直至实在看不见为止，1次，2次，3次……终于，在自己不懈的努力下，我完成了这个动作的练习。

经过几年的锻炼，我现在能完成很多高难度的动作。去年底在公司的年会上，我在舞台上跳了一段难度极大的芭蕾舞——《沂蒙颂》，不光有芭蕾舞的基础动作“走平步”，还有高难度的“双腿起”甚至“单脚起”，每跳一个高难度动作，在座的观众先是惊呼不已，然后是如潮水般的热烈掌声。那一刻，感觉自己很有一种成就感，就像教练所说：“芭蕾获得的不仅是技巧和力量，更是生命中对艺术潜能的挖掘，她激发了普通人对美的感觉和想象力，赋予人们追求美的动力。”

张稀哲 身价涨成中国球员第一

本报讯 近日，《转会市场网》又进行了球员身价的更新，虽然张稀哲还没完成在沃尔夫斯堡的首秀，但在最新的数据中，张稀哲以150万欧元的身价成为中国球员身价第一人。

在1月正式加盟沃尔夫斯堡后，张稀哲在最近两轮德甲联赛中都没有进入大名单，首秀还需要等待。而本次更新也是张稀哲转会后第一次更新身价，上一次更新时他的身价为85万欧元。

排在张稀哲身后的是武磊和张琳芃，身价都是100万欧元，

排名4-8位的分别是郜林、孙可、于汉超、张呈栋和吴曦，在中国球员身价前十排名中，恒大占据了5席。

但在沃尔夫斯堡队内的身价排行榜上，张稀哲只排到了第20位，在他身后的一线队球员还有7人。目前沃尔夫斯堡队内身价最高的是今年冬天从切尔西加盟的许尔勒，身价达到3000万欧元，排在第二的是目前转会市场上备受关注的里卡多·罗德里格斯和德布劳内，身价都是2800万欧元。

1月29日，北京冬奥申委组织了一些“奥友”在鸟巢进行座谈、聚会，大家在一起叙聊旧事、展望未来。“奥友”就是那些曾经为奥运会工作的人，他们每个人都有很多“故事”，他们的话也都值得思考，本版将与大家分享此次座谈会上“奥友”们精彩发言的片段。

“奥友”寄语申冬奥

□本报记者 段西元

今天这是本栏目的收尾，我们把本次座谈会上“奥友”对冬奥的寄语集成在一起，与大家共盼申奥成功！

武晓南（现任国家体育场总经理，2008年奥运会时任多个奥运场馆负责人）：

鸟巢是2008年夏季奥运会开幕式的体育场，我希望鸟巢也能成为冬奥会开幕式的主办体育场。

耿诺（现北京日报记者，2008年奥运会时在奥组委宣传部门工作）：

当年，我是通过一次采访何振梁先生，坚定了加入奥组委的决心。如果将来有机会，我非常希望能够进入冬奥组委工作。

饶杰（现在北京国际广告传媒集团工作，2008年奥运会时负责国际会议组织活动）：

我当初进入奥组委工作，是因为对体育的热爱，长跑、排球、网球都是我的最爱，2006年都灵冬奥会我还迷上了冰壶。不久前，去张家口崇礼考察一个雪场项目，被那里的美景震撼，非常憧憬冬奥会的到来。

陈廷军（二炮退休干部，2008年奥运会时从事志愿者工

作）：如果申办冬奥会成功，2022年举办冬奥会的时候，应该恰逢春节期间，2022年是个虎年。得知北京申办冬奥的消息，我非常高兴，对于我来说，申办冬奥会跟当年北京申办奥运会一样是个梦想。

海振文（现任北京市竞赛管理中心主任、2008年奥运会期间负责竞赛保障工作）：

为什么北京要申办冬奥会？因为这项赛事对这个城市的体育帮助很大。如果冬奥会能够申办成功，那么未来北京市体育赛事中冬季项目将成为一个重点。

曲怀（目前就职于央企，原奥组委秘书行政部工作人员）：

我是个喜好运动的人，马拉松、铁人三项都是我经常参与的。北京申办冬奥了，我打算开始尝试一些冬季运动，像滑雪，我要多宣传参与运动和健康的的生活方式。

夏扬（现在国家检疫局平谷办事处工作，2008年奥运会时负责与赞助商协调等工作）：

我小时候就非常非常喜欢冬季运动，爱看大人们打冰球，觉得他们特别“帅”。我希望这次申办

首都职工 携手助力申奥

冬奥会能够成功，带动下一代人更多从事冬季体育运动。

庄园（现就职于市政府外事办公室，2008年奥运会时任工人体育馆团队运行秘书长）：

我非常希望申办冬奥会能够成功，通过当年为奥运会的工作，深切体会到奥运会能够把自己的命运和国家联系到一起。

任炜（北工大党办副主任，2008年奥运会是奥组委人力资源工作组成员）：

奥运会后，奥运的情结一直没有变，只要听到跟奥运会有关的消息就激动不已，所以当得知北京要申办2022年冬奥会后，感觉自己极度亢奋。对于我们来说，为奥运会工作是难得的机遇，因为人生有几次机会能代表国家？

赵东鸣（现奥促中心顾问，2008年奥运会时任奥组委文化活动策划部部长）：

奥运会能够留下印象最深的，都是带有文化烙印的东西，比如2008年奥运会的祥云、金镶玉、开幕式的中国文化元素等，这样的奥运会才会感人。希望北京申办冬奥会成功，用瑰丽的中国文化书写冬奥新篇章！



工体玩转雪上漂

工体冰雪嘉年华目前正在火热举行，这也是本市“欢乐冰雪季、助力申冬奥”的活动之一，本届工体冰雪嘉年华为游客提供了十多种冬季最受欢迎的冰雪娱乐项目，如雪上飞碟、冰滑梯、雪地香蕉船、雪地摩托车、冰车、冰上自行车、雪地蹦床、雪地蹦极、冰上漂移车、雪地太空环、冰上碰碰车、雪地坦克等。工体冰雪嘉年华活动，将一直持续到3月3日。

本报记者 段西元 万玉藻 摄影报道



丰台花乡工会干部 健身比赛迎新春

本报讯（记者 余翠平 实习生 余红芳）“嘿！老赵这一旋球，厉害！”“再厉害有你刚才那一记扣球厉害？”周五上午9点，丰台花乡地区总工会在花乡看丹村举办了一场针对工会干部的健身比赛，来自花乡15个村及花乡总公司的近30名工会干部参

加了此次比赛。

比赛包含乒乓球、羽毛球、踢毽子、跳绳等项目，除了羽毛球是自选娱乐项目外，其他三项均为竞技项目。比赛评出了每个项目的前6名。

比赛开始前，花乡地区总工会主席张春生宣布了比赛规则，

其中乒乓球要先分组比赛，决出前六名后，再通过轮打的方式确定名次。比赛采用三局两胜制，一局11个球。踢毽子和跳绳则以一分钟和半分钟的次数为准，多者为胜。

“哈哈，太有意思了，没想到咱年纪一大把了，还能有这样的机会，既活动了筋骨，又促进了交流，好啊！”丰台花乡郭公庄村工会主席王荣银兴奋地告诉记者。

“大家辛苦了一年了，举办这样的活动，就是希望大家放松一下，高兴过新春，来年更好地投入工作。这样有利身心的活动以后不仅会继续举办，还要扩大规模，让更多的人参与进来！”花乡地区总工会主席张春生感慨地说。

本报记者 余翠平 摄