

## 2022相约北京



灯光秀闪耀首钢大跳台

# 2019 滑雪世界杯落幕

本报讯(记者 于彧) 12月14日,2019滑雪北京国际雪联单板及自由式滑雪大跳台世界杯在北京首钢园落幕,挪威选手比尔克·鲁德和圣安妮·基利包揽了自由式滑雪的男女冠军,而单板项目的冠军则分别归属于加拿大选手马克斯·帕洛特和日本选手鬼冢雅。

今年是滑雪赛事登陆中国的第10年,其前身为滑雪北京世界单板滑雪赛。今年的比赛在原有单板大跳台的基础上,加入了双板自由式项目,两个项目共吸引了来自25个国家的146名运动员报名参赛。12日和

13日分别举行了单板和自由式的资格赛,中国派出了年轻选手参加了全部项目的角逐,但遗憾的是无人闯进决赛。

自由式滑雪男子组和女子组的决赛于当天下午4时30分率先展开,挪威选手圣安妮·基利以179.00分获得女子组冠军。在前一天的资格赛中,她仅排名第四,但在当晚的决赛中她发挥强势,前两跳都取得了全场最高分,最终以领先第二名近24分的巨大优势轻松夺冠。男子组自由式的冠军同样归属于挪威选手,2000年出生的比尔克·鲁德以190.25分,仅仅领先第二名0.25

分的微弱优势夺冠。在晚7时30分开始的单板滑雪项目的决赛中,女子组冠军被日本滑雪天才鬼冢雅获得,卫冕冠军、夺冠热门奥地利名将安娜·加塞尔获得亚军。加拿大选手马克斯·帕洛特以186.00分获得男子组冠军,来自瑞典的斯文·索格伦以1分之差最终排名第二。

在比赛间隙,现场观众还欣赏了由专业团队打造的8分钟的灯光表演秀,随后爵士歌手刘垚垚、榘卯乐队和来自北京的独立Hip-Hop音乐厂牌丹镇北京作为表演嘉宾,为观众奉献一场精彩的视听盛宴。本报记者 陈艺 摄



## 318名中小學生拼滑雪技術

12月13日,北京市第四届中小學生冬季運動會雪上項目比賽在軍都山滑雪場正式開賽。本次雪上比賽共有來自全市15個區的318名中小學生和31名教師參加高山滑雪大回轉、單板滑雪大回轉和越野滑雪傳統技術比賽。在近几年广泛開展冰雪进校园的基础上,本屆運動會首次設置了越野滑雪項目,受到了廣大師生的廣泛歡迎,進一步促進雪上運動在我市校園的普及與發展。 本報記者 邊磊 于佳 攝影報道

## ■ 職工體育

# 朝陽高新技術產業職工揮拍

本報訊(記者 劉欣欣)吊球、殺球、高遠球、鉤球、抽球……近日,2019年高新技術產業工會首屆職工羽毛球正式開賽,來自各基層單位的60余名職工參與其中。

據了解,比賽第一階段採取分組循環賽,採用21分制一局定勝負,小組前兩名進入下一回合比賽。第二階段淘汰賽採用31分制,一局定勝負。

“我們單位有5名職工來參加比賽,其實臨近年底,工程上比較忙,但是工會的活動領導非常支持,職工們也願意參加。”北京中宏基建築工程有限責任公司黨委副書記、工會主席趙勁松告訴記者,隨着工會的活動越來

越豐富,職工們感受到了這種變化。無論打球的技术如何,都願意主動參與到工會活動中來。

上藥康德樂(北京)醫藥有限公司董事長趙弘偉也作為球員前來參賽。“工會工作不僅給職工帶來了福利,還在精神上凝聚了職工。作為管理者最希望看到的,就是公司和員工都充滿活力。”

高新技術產業工會主席侯雪峰表示,通過比賽搭建以球會友、切磋球技的平台,不斷擴大、豐富職工的業餘生活,進一步增強職工的身體素質,推動“健康中國戰略”在朝陽區高新技術產業職工中間形成更加生動的實踐。



# 一建青年拓展訓練增強凝聚力

本報訊(記者 曹海英)“如果沒有團隊的合作,個人計劃再精彩,也不會得到圓滿實施。一個部門,一個企業,即使員工個人本事再大、能力再強,如果缺少團隊凝聚力,成功的機率決不會很高。”這是日前一建公司舉行的拓展活動結業儀式上眾多參與者的心聲。

近日,北京建一建公司舉辦為期兩天的拓展訓練活動,來自該公司機關及各基層單位的50名青年知識分子及科技骨幹參加了活動。這是一建公司為強化人才興企戰略實施,

加快青年員工培養,持續提升青年員工團隊協作意識,努力打造一支高素質、高凝聚力、高績效的青年人才隊伍所採取的又一項舉措。

在兩天的訓練活動中,50名學員分組,先後開展了達芬奇密碼、兩人三足、揚帆起航等不同形式的拓展項目。豐富多彩的訓練活動讓參與者真切體驗到了團隊合作的重要性,同時通過體驗式學習,激發了個人的潛能。有效達到了員工在體驗中學習,在學習中改變以及增強團隊凝聚力與創造力的目的。

## ■ 全民健身大家談

# 日行一萬步,走出健康路

□市老干部局 彭韶華



人到中年,腰圍漸寬,是很多步入中年同志的共同感覺。我也不例外,從四十歲開始,腰圍和體重比翼齊飛,從一個一百斤左右的“標杆”飛速發展成了“橄欖”,腰圍一度達到二尺六,體重高峰接近70公斤,一度在體檢中查出了中度脂肪肝,健康明顯亮起了紅燈。

2016年年底,局工會組織職工體能檢測,在北京工體的檢測中心參加測試,很多指標都低於平均水平,特別是體重超重近3公斤,內臟脂肪率也高出不少,確實到了不治不理不行的情況。這一次,我徹底下決心要扭轉局面了。

人過四十天過午,心肺功能都在減弱,再從事一些激烈的運動自己感覺吃不消了,想來想去,適合我自己的身體和時間、便于安排的活動其實就是走路

了,這個項目時間自由、場地免費、強度可控,適合絕大多數上班族採用。

根據每天上下班和工作的時間,我給自己定了這樣一個計劃:一是循序漸進,從每天至少2000步逐步增加到10000步,在半個月的時間靈活安排,早上到單位早的話,就早下車一兩站地,步行30到40分鐘,中午飯後略微休息再溜達半小時。晚上下班後,晚餐結束後再漫步10到20分鐘,這樣基本每天達到1小時的運動時間。三是对照檢查,在周末休息期間,倒查一下本周的運動量是否缺課(有時確實有事不能完成運動量),而後適當延長運動時間,確保每周的運動總量達標。為了增加運動的趣味性,我還开通了支付宝的“行走捐”項目。從此,每天的

步行活動成了我日常生活的重要一部分,只要天氣允許,我就會出現在單位或者家附近的小公園或者林蔭道上,昂首挺胸大步前行。根據目前的統計,我每周大約走50公里,總數超過7萬步。前幾天查看了支付宝的行走記錄,我已經累計捐步2985125步,兌換公益金225.55元。

數字是枯燥的,成效却是明顯的。從堅持走路一年多以來,我的身體變化太大了。以前突出的肚子消失,體重穩定在62公斤,BMI為21.7(正常範圍18.5≤BMI<24),在體檢中的血液粘稠、脂肪肝都沒有了,甲狀腺的功能也正常。特別是每天在地鐵換乘可以一路小跑上下車站了,回家也不再是一臉油膩癱坐在沙發的“塑像”了。

作為走路的受益者,我十分感謝局工會組織的那次體能檢測活動,通過這樣的专业化檢測把朦朧的身體感覺,全部用標準數字呈現出來,既直觀又科學,更提出了有针对性的可以實踐的指南和方法,對我們這些渴求健康而缺乏真知灼見的中年人十分解渴有益,確實是花費不多成效显著的民心工程。

回顧一年多的步行鍛煉,體會和感悟頗多,行動的願望更強,日行一萬步,走出健康路!我真心呼喚更多的中老年同志能夠抽出時間來加入步行大軍,通過走路在長期堅持的過程中恢復健康、增強體質、磨練心性,以嶄新的面貌充分享受新時代首都發展的累累碩果。