

从冰上丑小鸭到花滑教练的逐梦之旅

家乡冠军朱秋颖分享花样滑冰故事与感悟



哈尔滨花滑名将朱秋颖。

本报记者 那跃娜

“在这个充满生机、充满活力、充满希望的... 6月12日上午,在哈尔滨理工大学举行的“家乡冠军进校园”宣讲活动中,哈尔滨花滑名将朱秋颖与现场的同学一起分享了她与花样滑冰紧密相连的故事与感悟。

朱秋颖是土生土长的哈尔滨人,1994年出生。从7岁开始接触花样滑冰,9岁和搭档以双人滑身份进入国青队,12岁成为国家健将。2009年,她在第十一届全运会上一战成名,获得了女子单人自由滑冠军。这一次让她拿到了进入国家队的敲门砖,也成为了当时国家花滑队年龄最小的女子单人滑运动员。

因为喜欢,所以热爱。朱秋颖说,她的迅速成长还有一个原因,是因为父母的鼓励和坚持。刚开始接触花样滑冰的时候,她并不是滑得最好的小孩,那个时候的她像一只丑小鸭,是父母的鼓励和教练的严格要求,让她在冰面上一次次摔倒,又一次次爬起来;通过一次次比赛,完成一个个高难度动作,不断超越自己,拿到全国冠军。在她的运动生涯中,最大的遗憾是由于伤病等原因无缘2014年索契冬奥会,错过了参加冬奥会为国争光的机会。

多年的高强度训练,导致朱秋颖颈椎严重变形,2015年因伤退役。经过两年的康复她重返冰场,而且换了新身份,转型成为一名基层花滑教练,也是冰场上既严格又温柔的孩子王。她带的孩子都说,朱教练“人美心善但很严格”。朱秋颖对此也很感慨:“花样滑冰女子单人滑的运动生涯真的很短暂,所以从小严格要求自己。”如果能对小时候的自己说些什么,她想说:“小时候自己的努力还不够,完全可以再努力一点。”花样滑冰运动需要一定的天赋和灵气,更离不开摔倒了再爬起来的韧劲和勇气。现在,她要把对自己小时候说的话送给现在跟她学花滑的孩子们:“努力一点,再努力一点!”

“能为家乡做贡献是我的荣幸,能进入高校演讲是我的光荣。”作为运动员代表参加这次“家乡冠军进校园”活动,朱秋颖这样说。竞技体育是严酷的,摔倒了爬起来,失败了再重新开始是贯穿她运动生涯的主旋律。获得冠军是一时的荣耀,面对失败重新开始,养成了她永不放弃、积极进取的人生态度,这是她运动员生涯的最大收获。她把自己的人生收获带进校园,分享给即将参加2025年第九届亚冬会的高校志愿者们,与他们一起助力家乡办好2025年亚冬会。



投身教练工作,朱秋颖继续为花滑运动贡献力量。



年逾花甲甚至古稀之年,仍在健身房里挥汗如雨……他们追求健康的体魄、满满的精气神,还有人生新的开始——冰城“银发族”恋上健身房

本报记者 刘希阳

提到老年人锻炼身体,你会想到什么?跳广场舞、打太极拳、结伴走圈……在小区健身器材边悠悠?

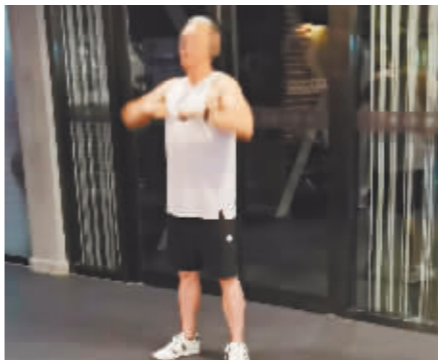
早晨6时30分,62岁的王大爷爷已经赶到位于群力第一大道的一家健身会馆开始锻炼。另一家位于友谊西路的健身会馆每天9时开门,距离营业还有十多分钟,十多名会员已在门口排队,其中不乏已经六七十岁的白发长者。

丰富的训练项目、更多可选择的器械、专业的教练指导……眼下,冰城一些“银发族”已放弃公园、社区里的健身广场,“恋”上了健身房。记者注意到,不少人虽已年逾花甲甚至过了古稀之年,但在健身房挥汗如雨的执着劲儿,不比年轻人差。

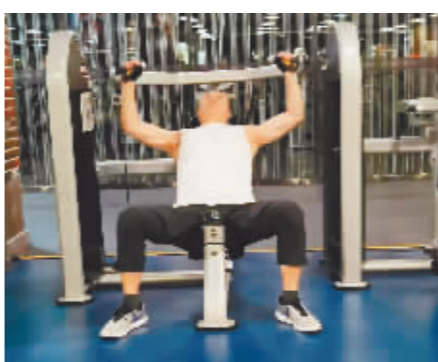
在他们看来,健身改变的不仅是身体状况、生活质量,还带来充盈的精神世界。人间最美夕阳红,这是人生的另一个阶段,也是新的开始。



大爷们分享健身心得。



健身前先做好热身运动。



卧推相当考验力量。

A 健身房里老人越来越多,老年会员超两成

王斌退休后第一个月的退休金,就交给了健身房。刚开始他还觉得,健身房里都是年轻人,自己去锻炼多少有点尴尬,“进去一瞅,发现我的年龄根本不算大。像我这年龄段来锻炼的人,还不少呐!”他很快熟悉了新环境。

群力第一大道一家健身会所的孙教练告诉记者,近年来60岁以上老人来到健身房的越来越多。“门店会员中老人超过两成,有五六百人。”孙教练说,老年健身者中,男性和女性相差不多。另外一家连

锁健身会馆的李教练告诉记者,白发健身群体是馆内的常客。

运动背心和短裤、白发寸头。在友谊西路健身会馆里,李树森正在做热身运动,“45岁以后,全身所有脏器都逐渐走下坡路,肌肉逐年萎缩,身体机能也会受影响。坚持来练习器械,保证肌肉量,对自己退休后的生活质量和健康也是个保障。”

与大爷们热衷于器械不同,大娘们则更喜爱操课。中午的瑜伽课,付钱几乎堂

不落,“力量做不上去,就上瑜伽课出汗。”

因为老年人的加入,不少健身房的空档期被有效利用起来。在健身会所里,还自然而然形成了“老年时段”。李教练介绍,“老年群体和年轻群体的作息不一样。年轻人白班上班,一般选择晚上锻炼。老人们会自己打出‘时间差’,早上和中午来,这样使用器械和操课都不拥挤。”

为增加孩子体能,市民林先生上午时段带孩子去健身房,进行力量训练。“头一次进门时,几乎惊呆了,基本全是老年人。热火朝天的,完全没想到!”

D 运动不用跟风 训练量力而行

记者注意到,健身阿姨一般三四个一帮,而大爷一般自己来的多。老年人找教练,也有很明显的消费特点。“多人找一个教练,更有性价比。”李洋就是多个老年人的教练员,他一堂课300元,四五个老人一起上,“没有大重量,主要是规范一下大爷大妈们的动作,注意别受伤。”

“人们常说老有所乐。退休后,时间有了,但身体不行一切都是白搭。”不少老年健身者告诉记者,最初健身是为了提升身体素质、保障老年生活质量,时间长了就成为习惯和爱好,“人一天天老了,每天有点事儿做,精神头就不一样。每天太松散,人很容易萎靡下去。”

坚持锻炼30多年,刘大爷说,只要自己能动得起来,就一定会坚持。“这几年有时也会觉得累,但是给自己一股劲就撑过去了。”刘大爷说,“运动后感觉很舒服,体魄好、精神状态好心情才舒爽。”退休后,有大把的时间,他还有很多事儿要去办。

在采访中,诸多健身教练也给想健身和正在健身的老年学员作出提醒与建议:

人体在四十五岁以后,每年都会流失一部分的肌肉量。适当肌肉锻炼增加身体肌肉比例,不仅可以给自身日常活动提供更好的保护,也会对骨密度保持起到积极作用。

身体条件允许的老人,可以根据自身基础进行固定器械的力量训练。固定器械的训练轨迹固定,可以避免受伤。对于女性或无法进行力量训练的老年人,可以在跑步机或椭圆机上走走。

“与在室外步行相比,跑步机具备减震等功能,避免硬着地损伤膝盖。”孙教练强调,老年人健身一定要量力而行,有心脑血管疾病或高血压的人群,要特别注意运动安全。

B 健身大爷有多牛? 一些年轻人都比不上

健身房的老人咋“突然”就多起来了?“以前也有,但这几年增加的量相对多一些。”采访中,多位健身教练告诉记者,一方面,这与老年群体数量的增加有关,新一拨退休人员的观念与之前的老年人不一样,更注重退休后的生活质量。另一方面,公众科学素养提升,越来越多的人注重科学锻炼。很多人发现随着年龄增大肌肉萎缩后,会选择通过健身专业人员的科学指导和力量训练,来强化身体机能。

今年42岁的刘先生有三年居家健身史,最近开始在李树森大爷常去的健身房锻炼。有一次李大爷做完一组肩推训

练后,刘先生也尝试用同一个器械,当场发现自己在老人面前就是个“弱鸡”,“大爷之前的负重,我一个都没推起来。”

李大爷年轻时就有锻炼的经历,但是因为工作忙,直到退休了才有时间走进健身房。“自己在家常年坚持哑铃训练。”李大爷说,“因为有底子,在健身房也侧重力量训练。起初请了教练,帮助熟悉器械和制定健身计划,现在都是自己练了。”

李大爷进行的是“三分化”训练,第一天胸部和肱三头肌,第二天背部和肱二头肌,第三天臀腿和肩,三天完成一次全身训练,休息一天后开始第二个循环。

“每次训练一个多小时,每组动作也练到力竭,一周要来五六次。”李大爷说。

单杠、哑铃深蹲、杠铃卧推……也许随着年龄的增长腹肌不再那么清晰,但是大爷们的“力量”还在。“评价力量有很多标准,杠铃卧推就是其中之一。”孙教练说,“一般来说,能推起自身重量就是很优秀的水平。年轻人都未必能做到,一些坚持力量训练的老年人却可以。”

李大爷说,健身这么多年,收获的不仅是体魄,还有精神头儿。“每天大量的运动和肌肉的维持,身体素质好了,精神头也很好,心情舒畅。”在李大爷看来,相比于身体,坚持健身给予的目标感,对于老年人来说可能更重要。“力量练习,其实是阻力训练。心里铆足一股劲,人就有精神头。”

C 老年“糖人”辗转健身房,坚持运动30多年

“你看我的手,造影的微创伤口还没完全愈合,现在手臂力量还不能做。”在健身房里,今年65岁的孙大爷说,“我来健身,主要在跑步机和椭圆机上走走。”

今年72岁的刘大爷,正在椭圆机上运动,“健身30多年,都记不清去过几个健身房了。”刘大爷说。上世纪90年代初,刘大爷查出患上糖尿病。经过了解,他知

道身体的肌肉量和运动量对控制病情有帮助。健身教练告诉记者,腿部力量锻炼是血糖克星。糖尿病人在身体允许情况下,多锻炼腿部肌肉,可有效帮助患者血糖恢复正常。

“起初在室外走,但是夏天太热、冬天还冷,索性就去健身房了。”因为搬家等原因,这些年刘大爷最少换过四五个健身房

了。刘大爷不午睡,一天两顿饭,总是赶在中午其他人吃饭时来锻炼。“年轻时跑步、游泳,后来发现膝盖受伤,就不敢跑了。”到了健身房,刘大爷先把器械练一圈,也不用大负重。更多时间在椭圆机上,出汗保持下肢力量。

“身边一些不太运动的‘糖人’,有些发展到综合征的程度了。我不怎么忌口,坚持运动30多年,感觉控制得还不错。”刘大爷将这些归因于自己良好的运动习惯。

哈市二院推出“智慧化验单”

让医疗服务更有温度

李盼 本报记者 刘菊

记者从哈尔滨市第二医院了解到,为“想患者之所想,急患者之所急”,把便民惠民的服务举措落到实处,不断改善就医感受,提升患者体验,该院推出了“智慧化验单”服务,“会说话”的化验单收获了市民一致好评。

今年53岁的张先生患有轻度高血压,近日到哈尔滨市第二医院复查时,化验单上显示他又患上了“高同型半胱氨酸血症”(简称“高血同”),血检值大于10微摩尔/升,提示需要引起重视。正当他准备上网查询这个学术术语时,发现化验单上附有一个“科普二维码”。扫码之后,眼前立即呈现出专家讲解“高血同”的小视频。通过这段小视频,张先生得知“高血同”这项指标是导致动脉硬化化

及中风、痴呆、冠心病等新的独立危险因素,如不及时服药控制,极易引发脑卒中。这让他立即警觉起来,主动找医生制定治疗方案。

“以往拿到化验单,都要返回医院找大夫咨询和了解,有时甚至来回折腾两三次。现在好了,结合专家答疑解惑的科普小视频,真正使化验单从冰冷抽象的数字中‘活’起来,让我对自己的检验结果一目了然啊!”让张先生赞不绝口的全新化验单,正是哈尔滨市第二医院推出的“智慧化验单”。就诊病人拿到化验单后,扫码完成即可观看到专家对各项检查数据普遍性、科普化的解读,并附有专业性的指导意见。群众对此连连称赞:这是一张“有温度、会说话、有情感”的化验单,无形中拉近医患



之间的距离。

哈尔滨市第二医院始终“想群众之所想,急群众之所急,办群众之所需”,努力提升医疗服务能力。通过门诊调研随访,发现许多患者在就诊过程中对自己化验单的指标十分困惑,不明白其中的意义和原理。就此,医院动员各相关科室及互联网医院迅速行动起来,针对“血常规、凝血常规、血浆D2聚体、尿常规、血糖、血脂、肝肾功、肾功、离子、心肌酶、同型半胱氨酸、糖化血红蛋白、肿瘤标志物、乙肝五项、甲功五项、幽门螺杆菌、性激素六项、脑利钠肽”等临床常用化验指标,组织首批18位专家精心录制了科普视频。

在拿到化验单之后或在候诊区及互

联网医院中,就诊患者只需简单地扫描“专家讲化验”二维码,就能看到介绍各项化验指标的小视频。在小视频中,来自不同科室的医生通过通俗易懂的宣教介绍,让患者知晓各项指标背后的含义,掌握基本的医学科普常识,从而趋利避害,及早获得康复。据悉,在上述工作的基础上,哈尔滨市第二医院还将根据临床及患者的反馈,及时更新和补充有关知识,积极利用AI、互联网、多媒体等新技术,为广大群众提供更加完善的检验信息,进一步精准疾病的诊治。医院还将继续利用信息化服务手段为百姓解决就诊中出现的困难,切实落实各项服务措施,“让数据多跑腿,让百姓少走弯路”,提升患者就医的幸福感和满意度。