

我与亚运

开栏语:

“让我们9月相聚在杭州，共享亚运盛会，留下难忘的记忆。”近日，杭州第19届亚运会开幕进入倒计时。本期开设“我与亚运”栏目，一同走进赛场内外，聆听亚运热潮下的别样故事。

# 亚运热，让轮滑在钱塘蔚然成风

本报记者 鲍蔓华 通讯员 周佳 史俊杰

海蓝色的赛道上，“追风少年”竞速而过，熟练地加速、过弯、冲刺！在位于杭州钱塘的轮滑中心，一场速度与青春飞扬的场景浮现眼前……

在西湖边、广场上，各年龄层的轮滑运动者们也在各显身手，他们动作炫酷、技术娴熟，演绎“风一样的自由”……

在杭州，轮滑故事正在上演。

## 杭州兴起轮滑热

据了解，在杭州，每年接受轮滑培训的人数已经超过了10万——这厢里，钱塘江畔，少年追风；那厢西湖边，一群“轮滑顽童”玩得亦乐乎，踩着“风火轮”，花式滑行、绕圈旋转、一字过桩，甚至翩翩起舞……在闪光灯下追逐风而行。

和轮滑打交道的这10年里，姜阿姨会每天清晨在西湖边滑上几圈。作为“杭州西湖中老年轮滑队”的一员，以自己的方式和杭州道一声“早安”，已成为她生活中不可或缺的一部分。

像年轻人一样玩轮滑，向更多人宣传轮滑……如同姜阿姨这般的轮滑迷，在“杭州西湖中老年轮滑队”的微信群里已经有100多人。“轮滑可不只是年轻人的‘专利’，咱老年人也照样能滑好。”年近七旬、已经玩了6年轮滑的丁师傅伴随着音乐，一气呵成地完成了一系列动作，轮滑鞋在地面上划出一圈又一圈的优美弧线。

丁师傅笑着说：“轮滑是一件快乐的事，尤其是在杭州举办亚运会这一年，一定要把这份快乐传递出去，为更多人带去力量。”在丁师傅这样的轮滑爱好者眼中，他们总能在这项运动中找到自己上瘾的那个“点”：

除了“时尚酷炫”，每当踏上直排轮，听着风从耳边掠过的声音，他们会不知不觉就想蹬地起速，酝酿新一轮的冲刺……

而借着杭州亚运会举办的东风，又一“轮”的激情在姜建民这个小家庭中滋长。和轮滑结缘已有30多年的姜建民与妻子相识在轮滑赛场，又培养儿子成为专业轮滑运动员，如今，28岁的姜乾钰已是杭州市滑冰轮滑速度运动协会副会长，延续了父亲培养轮滑“下一代”的梦想。

姜建民是二十年如一日地钻研青少年轮滑教学。每当有机会，他就会带着爱好轮滑运动的孩子来钱塘轮滑中心体验。如今，赛事的热潮袭来，姜建民心中又有一个新目标：培养一个从钱塘走出去的世界冠军。

## 参与亚运成热潮

轮滑运动带着风，带着热情，掀起了群众参与亚运的热潮，作为杭州亚运会轮滑项目的竞赛场馆，位于杭州市钱塘区东部湾新城的钱塘轮滑中心，也自然成了诸多轮滑爱好者心中的“圣地”。

“这个从高空俯瞰，总建筑面积约4.5万平方米的轮滑中心采用‘轮滑’理念，用大跨度钢结构屋构成了一个独特的‘旋风陀螺’。杭

州亚运会设速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑、滑板4个分项，预计将有14枚金牌在这个‘旋风陀螺’里产生。”杭州市钱塘区政协委员、区社会发展局体育科科长祝水军说。自担任杭州钱塘轮滑中心亚运轮滑馆竞赛综合事务负责人以来，忙碌已成为祝水军的常态。

随着亚运脚步日渐临近，轮滑中心工作团队均已进入冲刺状态。“竞赛综合事务主要包括运动员、技术代表、仲裁和技术官员抵离、住宿、餐饮等全流程服务保障，需要反复沟通、联络与对接。”祝水军介绍，“目前，我们正在进行冲刺阶段的演练，对需要注意的细节问题进行总结复盘，确保在亚运会正式到来时交出钱塘的满分答卷。”

今年6月9日，“韵味杭州”2023年中国轮滑系列赛事在钱塘轮滑中心正式开赛，作为亚运会开赛前

的测试赛大练兵，这无疑是对祝水军与团队的一场大考。赛事吸引不少钱塘的家长和孩子前来观赛，祝水军团队不仅顺利通过双重重压测试，也得到了来自国内外技术官员和运动员的高度好评。“目前，轮滑项目的发展，有力推动了钱塘体育事业与特色教育的双向联动。钱塘区轮滑队是杭州唯一拥有常备轮滑队伍的区县，其队员均来自区内的各个中小学。近年来，钱塘秉承‘1+6+X’（即1支队伍、6所轮滑特色学校、X个训练基地）的理念打造轮滑项目，更有数家省市级训练基地‘花落’钱塘。”说起轮滑运动，祝水军如数家珍。

当前，杭州亚运会已按下加速键。祝水军表示，经过测试赛的锤炼，对迎接亚运更有信心。钱塘也将以此为契机，乘着亚运东风，不断完善公共体育设施，丰富全民健身活动，推进全民健身公共服务体系建设，各类体育赛事、大型群众性体育赛事活动纷纷落地。打造好轮滑特色学校，建设好轮滑运动特色广场，让轮滑运动在钱塘蔚然成风。

2023年的轮滑，将成为祝水军刻在心目中最鲜活的亚运记忆，也将成为钱塘的美好记忆。

闲闻趣事

# 以砚台雕刻历史文化

本报实习生 李雨薇

错落有致的花瓣层层展开，星星点点的金黄花瓣点缀其间……很难想象，菊花竟可以“盛放”在一方砚台上。

“这块砚台叫作‘战地黄花分外香’。”展厅里，收藏家孟宪淦正介绍着展品，“这块砚石十分难得，仔细观察，砚石上有很多天然的‘眼’，刚好是菊花的形状。我立刻就想到了伟人诗词中《重阳》的句词‘战地黄花分外香’。黄花指的就是菊花，于是我与雕刻艺术家合作，让这块砚的石品与诗词寓意契合。”如此这般，砚石仿佛被赋予了新生一样。

近日，“汉语桥”中国非遗民间绘画艺术团“守护文化遗产，促进文明互鉴”中华砚文化主题展在北京语言大学图书馆开展，像这样集“天时地利人和”于一体的砚石，在此次展览中还有很多。

砚，是中华文化传承的重要载体，由最初单纯的书写工具逐渐演变成集使用、欣赏、收藏于一体的文房艺术品，也是中国民间工艺美术和中国非物质文化遗产的重要组成部分。

“几年来我一直想通过自己的砚台系列收藏，来讲述中国故事，最终有缘得以在号称‘小联合国’的北京语言大学成功举办。北语的宗旨是‘讲述中国，亲睦世界’，这与我的初心相契合。北语每年有来自世界100多个国家的数千名留学生，是中外文明互鉴的旗舰窗口，展览让中外学生通过砚台看到中华传统文化之美，是非常有意义的事情。”收藏砚台30余年的孟宪淦说，展览中的所有展品都由他提供，以前都是把几件藏品单独放到博物馆展出，此次收录全系列藏品的展览还是头一回。这次展览砚作的题材取自中国历史上各个时期具有代表性的人物、著作、事件、典故、书画等，力图以砚为载体形式展现一部简明的中国文化史。



孟宪淦正在讲解砚台

文化传承，重在坚持，贵在创新。众多展品中，最受观众欢迎的一套莫过于“《红楼梦》系列砚”。这套展品将中国古典小说的代表之作《红楼梦》雕刻在砚石上，如“黛玉葬花”“共读西厢”等场景，用生动的人物表情刻画，配以浑然天成、如细细柳丝般的砚石纹路，将文学作品与砚文化巧妙结合，精美的雕刻艺术，引得观众频频在展台前驻足。

展览刚开放不久，中外师生观众已在留言簿上留下了密密麻麻的感言。“一方砚台形色、内容各异，如此具有文化价值的砚台不应被埋没，希望能让更多的人看到。”参观者melon写道。

观众们的心声，展览主办方也早有预料。据了解，展览将举办至10月7日结束，接下来的几周，主办方将陆续组织中外学生特别是留学生团组前来参观，依托展览举办“红楼梦”“毛泽东诗词书法”等主题文化沙龙以及砚台拓印、书法绘画等有趣的非遗体验活动，让更多的学生、观众从展览中受益，切身感受中华优秀传统文化，增强守护文化遗产的意识，提升促进文明互鉴的能力。

休闲

## 京津冀艺术之旅

# 2023“打开艺术之门”落幕

本报记者 刘圆圆

8月31日晚9时30分许，中山公园音乐堂的观众席灿若星河，观众们点开手机手电筒，和舞台上中央芭蕾舞团的演员们挥手，齐声喊出：“明年打开艺术之门再相见！”当晚，为京城观众带来61天艺术盛夏的“打开艺术之门——2023暑期艺术节”正式闭幕。

今年是“打开艺术之门”走过的第30个夏天，也是中央芭蕾舞团担纲“打开艺术之门”闭幕演出的第10个年头。上半场演出中，中央芭蕾舞团交响乐团的音乐家们带来巴赫《西里舞曲》、皮亚佐拉《探戈》《咖啡1930》、克莱斯勒《爱之忧伤》等古典音乐经典之作。下半场开始，新一代芭蕾舞者们飞扬轻盈的舞步，演绎古典芭蕾《睡美人》、双人舞《花节》、风筝舞《过年》等选段，台上舞姿曼妙，台下的小朋友们看得如痴如醉。演出结束后，不少小朋友依然不愿离开剧场，挥舞着小手和演员们告别。

“打开艺术之门——2023暑期艺术节”共包含73场演出、12个特色艺术夏令营、3个全天12小时马拉松音乐会。其中，演出售罄16场，12个艺术夏令营几乎报满，600余位大小营员踊跃参与。在北京市文化与旅游局、北京市文化艺术基金多年的大力支持下，“打开艺术之门”已成为深受京城百姓人心的文化惠民艺术品牌，成为京城小朋友和百姓家庭不可错过的夏日“打卡点”。

“30年来，‘打开艺术之门’陪伴着一代代小朋友成长，听众的参与也帮助这一艺术品牌不断创新与突破。”北京保利紫禁城剧院管理有限公司董事长徐坚说，今年的“打开艺术之门”首次将艺术夏令营增加到12个，全新推出的木管、戏剧夏令营，由3天升级为7天的音乐创作夏令营。“打开艺术之门”还首次制作了少儿音乐剧《拯救童话》，短短两个月的排练时间，春天童声合唱团的孩子们唱、跳、演，舞台表现令人欣喜。

此外，今年“打开艺术之门”首次携手多地文旅局启动“艺术之旅”，奏响了京津冀文化协同发展的乐章。从趣味十足的研学之旅，到艺术氛围浓厚的中轴线之旅，再到非遗文化的体验，小朋友们在“艺术之旅”中感受到中华文化的非凡魅力。“‘艺术之旅’活动在今年应运而生，吸引了很多亲子家庭‘嗨逛’京津冀，体验各地代表性的文化特色，感受京津冀地区的风物特色。”徐坚表示，“希望‘艺术之旅’的探索可以推进三地非遗及文旅体验项目，以文促旅，以旅彰文。”

化艺术基金多年的大力支持下，“打开艺术之门”已成为深受京城百姓人心的文化惠民艺术品牌，成为京城小朋友和百姓家庭不可错过的夏日“打卡点”。

“30年来，‘打开艺术之门’陪伴着一代代小朋友成长，听众的参与也帮助这一艺术品牌不断创新与突破。”北京保利紫禁城剧院管理有限公司董事长徐坚说，今年的“打开艺术之门”首次将艺术夏令营增加到12个，全新推出的木管、戏剧夏令营，由3天升级为7天的音乐创作夏令营。“打开艺术之门”还首次制作了少儿音乐剧《拯救童话》，短短两个月的排练时间，春天童声合唱团的孩子们唱、跳、演，舞台表现令人欣喜。

此外，今年“打开艺术之门”首次携手多地文旅局启动“艺术之旅”，奏响了京津冀文化协同发展的乐章。从趣味十足的研学之旅，到艺术氛围浓厚的中轴线之旅，再到非遗文化的体验，小朋友们在“艺术之旅”中感受到中华文化的非凡魅力。“‘艺术之旅’活动在今年应运而生，吸引了很多亲子家庭‘嗨逛’京津冀，体验各地代表性的文化特色，感受京津冀地区的风物特色。”徐坚表示，“希望‘艺术之旅’的探索可以推进三地非遗及文旅体验项目，以文促旅，以旅彰文。”

“打开艺术之门——2023暑期艺术节”共包含73场演出、12个特色艺术夏令营、3个全天12小时马拉松音乐会。其中，演出售罄16场，12个艺术夏令营几乎报满，600余位大小营员踊跃参与。在北京市文化与旅游局、北京市文化

艺术基金多年的大力支持下，“打开艺术之门”已成为深受京城百姓人心的文化惠民艺术品牌，成为京城小朋友和百姓家庭不可错过的夏日“打卡点”。



中山公园音乐堂供图 苏冠名 摄

品趣

# 西班牙，以酒相邀！

毛燕伟

罗马时代的葡萄酒复兴，摩尔人时期的蒸馏技术引进，教会时期的辉煌积淀，15-16世纪的葡萄酒扩张，19世纪后面临的机遇与挑战以及21世纪的创新与突破……作为一个旧世界的葡萄酒产国，西班牙拥有着深厚的酿酒历史。

西班牙位于伊比利亚半岛，充沛的阳光、温暖宜人的气候和多样的土壤，让葡萄在这片土地上可以茁壮生长，与此同时，也造就了西班牙葡萄酒的独特风味和卓越品质。

21世纪的西班牙葡萄酒行业可以说是遍地开花，虽然新世界的兴起对于旧世界葡萄酒的冲击较大，但从2000年开始近20年统计数据来看，西班牙葡萄酒出口量翻了3倍，尤其是高品质葡萄酒的出口量越来越多，其中的原因可以归结到两点，一是西班牙葡萄酒风格的多样性，一是超越预期的高品质。

如今，既可以在西北部的产区找到新鲜爽口、清新果香的高品质白葡萄酒；可以在中北部的产区找到传统的、经过长时间陈年的复杂红、白葡萄酒；可以在东北部的产区找到与香槟匹敌的传统二次发酵法卡瓦起泡酒；也可以在全境不同产区找到新鲜年轻、果香易饮的桃红、白和红葡萄酒；最后不能少的就是南部产区特色的雪利加强酒以及马拉加甜型酒。这些多样的葡萄酒，可以满足不同人群不同场合和口味的需求，在搭配菜肴方面也非常有优势。

我在西班牙已生活了20多个春秋。在这里，我曾经涉足多个行业，餐饮、制衣、驾校、批发，并在西班牙久负盛名的葡萄酒产业中也找寻到了发展天地。不知不觉间，我的身影也浸润在西班牙的葡萄酒香中，自己也成为葡萄酒产业文化的推广者。

2015年，作为侨乡人，我响应家乡浙江青田的号召，怀着对故土的深厚情感，在当地投资兴业，并将西班牙优质葡萄酒及其相关产品引入青田。我坚信作为“一带一路”上小小的贸易搬运工，我也能发挥自身优势和作用，在葡萄酒产业文化交流的当下，留下自己参与和奉献的一笔。

（作者系旅西侨胞、西班牙西中经贸文化促进会会长）

科学健身

# 减重要讲科学 谨防运动猝死

张守伟 李相如

伴随着我国超重肥胖人群的持续增多，人们逐渐注重身材体态管理，在“减肥热潮”下催生的运动瘦身行业是否是“真科学”，一直备受社会各界关注。前段时间，接连发生的减肥训练营学员猝死悲剧，再次将快速运动瘦身推到了舆论的风口浪尖。基于此，笔者从科普健康运动为切口，希冀提供科学、有效的运动减重方法，帮助人们在运动中实现安全、健康的减重目标。

高强度大运动量的减肥方式为何会导致悲剧频发，原因是多方面的。心脏功能受限或受损是导致猝死悲剧发生的最主要原因。参与减肥训练营的学员通常具有体脂率高、血脂高、心肺耐力差、心脏功能弱等特点。在长时间进行高强度大运动量的运动过程中，心脏输出血量比静止时增加数倍，运动所带来的心脏负荷大大增加了心肌的耗氧量，同时运动过程中还可能引起心律失常、心房颤动等心脏问题，导致冠状动脉无法充分供血，致使出现心肌缺血和心梗的现象，最终诱发猝死。

与此同时，肥胖人群普遍存在运动量小、熬夜、久坐、暴饮暴食等不良生活习惯，综合体能较为薄弱，在突然进行高强度的运动时，无论是从健康性体能还是运动性体能而言，身体都无法承受高强度大运动量的负荷，进而导致各类损伤和疾病出现的风险提高。

而为了使学员大量出汗达到减重的效果，许多训练营会让学员们在高温环境下开展高强度运动，这会导致学员心跳加快、外周血管扩张，内脏血流量下降而引发心肌缺血。此外当人体大量出汗却未能及时补水时，会造成血液黏稠度提升并加重心血管负担，从而可能引发横纹肌溶解，出现如发热、腹痛、呕吐和意识模糊等不良症状。

合理的膳食与作息是促进体能恢复与能量供应的关键要素。在缺少合理膳食的情况下，身体营养成分不足，代谢功能会出现异常，也会出现口干、胸闷、呼吸困难等症状，增加猝

死的风险。此外，缺少睡眠和休息也会导致心脏负担过重，在运动过程中易出现心梗、血压变化异常等问题。

现阶段我国确实存在超重、肥胖人群过多的现实问题，那么究竟该如何实现科学健身呢？

首先，应对自身体质健康情况进行详细评估。肥胖人群在进行有计划的体育锻炼之前，可前往医院围绕储备心率、最大心率、最大摄氧量等指标进行检测并计算运动心率，合理制定不同阶段、不同强度的训练内容和训练手段。同时检查心脏是否存在隐性病变，避免因高强度大负荷运动诱发心脏疾病，减少安全隐患。

其次，训练强度要循序渐进，从低强度、轻负荷的有氧运动开始，可适当结合低重量的抗阻运动。每周进行3-5次体育锻炼为最佳，运动间隔应保持在24-72小时。运动基础薄弱者单次运动时间应当保持在20-30分钟；体重超重或肥胖者单次运动的时间应当在60-90分钟。当身体完全适应当前阶段负荷时，可逐步提高运动的强度，强化锻炼效果。

再者，运动过程中应注意补水。停止运动后应在心率平稳、呼吸正常时再进行补水，补水时遵循少量多次的原则，每次补水不超过200毫升，如运动时间长、出汗量多时还应当适当补充糖水或盐水，避免脱水、中暑等情况发生。

最后，合理的膳食结构是保持运动效果的首要因素，不健康、不规律的饮食习惯是导致肥胖的主要原因之一。在日常饮食中，应规律、清淡饮食，避免高油高盐的口味习惯，减少加工品粮的摄入。同时充分补充蛋白质、氨基酸、矿物质和膳食纤维等营养素，每天食用肉类（禽类、海鲜类）、蛋奶类、豆制品等蛋白质食物，适量食用低糖水果（如苹果、西瓜）和蔬菜补充膳食纤维。

减肥训练营的悲剧提醒我们，个人必须要塑造健康的身体观念，掌握科学的运动方法，有效规避因不合理运动和减重带来的风险，通过科学的体育锻炼提升健康水平。

（张守伟系北京师范大学体育学院院长、教授；李相如系南昌工学院体育学院特聘教授）