



## 亚冬会的风从哈尔滨吹到了上海

# “冷”冰雪释放“热”活力

本版撰稿 本报记者 李一平

2月7日亚洲冬季运动会(亚冬会)在哈尔滨盛大开幕,而这股冰雪运动的火热之风,也吹向了上海这座南方城市。冰雪消费新场景不断被“解锁”,“冷”冰雪持续释放“热”活力。

位于普陀区桃浦中央绿地下方、总建筑面积超过27万平方米的普陀冰上运动中心,作为中心城区唯一按照奥林匹克标准打造的冰面设施,最近成为了市民体验冰雪运动的热门去处。无论是初学者还是资深爱好者,人们纷纷踏上冰面,感受冰雪运动的独特魅力。

工作日下午,冰上运动中心里依然人气满满,学习基础滑冰、花样滑冰和冰球的学员络绎不绝。1800平方米的真冰冰场,拥有国际先进的制冰设备和冰场控制系统。冰场被分为左右两块区域,一侧用于滑冰培训,另一侧则成为冰球运动基地。

“以前总觉得冰上运动离我们很远,但现在有了这么好的场地,感觉自己也能够参与到这项运动中来。”一位带着孩子来滑冰的母亲张女士说道。今年寒假期间,冰上运动中心推出了750元体验五次课程的优惠活动,吸引了众多从未接触过冰雪运动的学生群体前来尝试。教练团队由专业运动员组成,为学员提供系统的指导和训练。

昨天是初中生唐维嘉的最后一次滑冰课程。他告诉记者,今年寒假开始学习滑冰,经过一个多月的入门训练,现在他已经可以在冰场上游刃有余地实现弯道滑行和刹停。另一位家长陈先生表示,现在孩子们对各类冰上运动的兴趣很浓厚,或许是受到了冬奥会、亚冬会的影响。同时,家长也越来越重视对孩子体育素养的培养,“给孩子增加些运动量,对身体健康有益。”



除了向大众推广冰上运动项目,每周,冰上运动中心还组织承办一至两场冰上运动专业赛事和活动,并计划逐步开展普陀青少年“人人上冰”计划,为普陀、为上海选拔优秀的冰上项目后备人才。

在徐汇,由“乐滑之梦”和西岸梦中心联手打造的冰上乐园火速出圈。周末的冰场人气爆棚,高峰时需要等半小时甚至一小时。“一个有趣的、颜值够高的冰场,对于来繁华商圈过周末的年轻人和亲子家庭来说非常有吸引力,这让人们在滨水生活方式中,多了几分体育元素。”北京乐滑之梦体育文化发展有限公司创始人赵怡告诉记者。

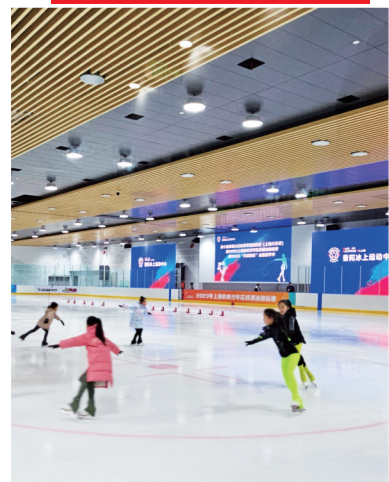
网络社交平台的发展也助推了室外季节冰场的火爆,在小红书上,用户可以同时看到美国洛克菲勒广场的冰场,也可以看到上海西岸霓虹闪烁的冰雪世界——寻找身边的氛围感,成为不少人来这里的目的地。赵怡透露,在西岸,每天通过社交媒体按图索骥而来的顾客络绎不绝。

J和豹豹是两位当时刚放寒假的女大学生,相约一起到徐汇滨江。走着走着,她们在西岸梦中心商场中庭看到了这处冰场,于是就买了票,进来玩一会。第一次滑冰,难免手忙脚乱,摔了几下之后,两个女孩已累得满头

大汗,刚享过美食的她们表示,运动之后还能再满足自己饱一下口腹。

“排队,持续排队。”这是“乐滑之梦”在长风大悦城第一年的盛况,赵怡至今记忆犹新,“大家对建在商场内的冰场很感兴趣,特别是在上海,真冰场还是很少见。”户外真冰场的趣味性,加上现场互动和飘雪等特效,配以周边景观和夜晚灯光,吸引了不少崇尚自然、爱好“尝鲜”的上海市民,哪怕路途再远也要去打卡。

冰雪运动的推广离不开体教融合和冰雪运动基础教育。在上海飞扬冰上运动中心,大年初四就有10位教练员带领着50多位学员,在短道速滑、



近年来,上海参与冰雪运动人数增长迅速:2018年有60多万人次参与滑冰滑雪,2021年达280万人次,2024年已经上升到452万人次。

花样滑冰、冰球场地挥洒汗水。上海星扬体育文化发展有限公司运营总监马常宇表示:“2024年飞扬冰上运动中心积极推进体教融合进校园,在上海市11所中小学校(含国际部)实施了体教融合冰上运动进校园项目,覆盖学生超25000人次;还惠及一所辅读学校(飞扬公益关爱特殊儿童项目)的约700人次。”

上海市冰雪运动协会会长苏清明表示,近年来,上海参与冰雪运动人数增长迅速:2018年有60多万人次参与滑冰滑雪,2021年达280万人次,2024年已经上升到452万人次。

告别春节假期你有没有不想上班、不想上学、不想起床?从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应?“节后综合征”悄然而至,又要如何调整?

## 保持锻炼远离“节后综合征”

什么是“节后综合征”?很多人在春节过后会出现一系列心理和身体上的不适症状,如精神疲劳、情绪低落、注意力不集中、失眠或嗜睡、消化不良、头痛、胃肠不适等,从而影响工作和生活,这就是“节后综合征”。这通常是因为假期的生活作息与饮食运动和节后相差太多导致。

如果你出现下面几种表现,就需要引起注意了。睡眠紊乱。假日期间,身体缺乏充足的休息,人体生物钟被打乱,睡眠紊乱就会找上门;手机沉迷。假期中长时间刷手机,不仅会过度依赖手机,还会因长期低头或久坐,引发头疼、颈痛、腰背痛等不适;疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题,还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况;肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后,有人可能会出现胃负担重、消化不良,导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

从医学角度来讲,“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整

才能元气满满地投入到节后的工作中?此时应当将注意力转向身体的养护与恢复,通过调整饮食和运动,更好地预防节后综合征。

假期中,大鱼大肉和油炸食品成为餐桌上的常客。假期结束是时候让肠胃也享受一下“假期”了。蔬菜、水果以及全谷类食物,它们不仅口味清淡、易于消化,还能为身体提供丰富的维生素和矿物质,有助于身体恢复平衡。燕麦、糙米、豆类、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物,能够促进肠道蠕动,让人们感受到轻松与自在。

此外,还应增加蛋白质、水分的摄入。蛋白质是人体修复的重要营养素,瘦肉、禽类和鱼虾类食物以及蛋类、大豆类和奶制品等食物,都是优质的蛋白质来源;充足的水分摄入有助于维持身体的正常代谢和排毒功能,也可以适量饮用淡茶或汤类饮品。

除了进行饮食调整后,保持适量的运动也可以提升身体活力,减少疲劳感。想要缓解“节后综合征”,还可

以通过以下几种运动和健身方法来调整身体状态。

首先,有氧运动能够提高心肺功能,促进血液循环,帮助身体更快地恢复活力。推荐快走或慢跑、骑自行车或游泳。要根据自己的身体情况,合理选择运动的方式和强度,不要一开始就进行高强度的有氧运动。同时,运动前要做好热身,避免受伤。

其次,通过力量训练能够增强肌肉力量和耐力,提高基础代谢率,有助于控制体重。推荐哑铃训练、自重训练等。这类运动大多需要有运动基础,或者有专业人士的指导。同时,力量训练要循序渐进,不要急于求成。在运动过程中注意动作的正确性,避免受伤。此外要注意拉伸、伸展运动,常见的伸展运动包括拉伸和瑜伽,可以放松全身肌肉,缓解身体的紧张感,提高身体的柔韧性。需注意,伸展运动要缓慢进行,不要用力过猛。其中,瑜伽的动作要根据自己的身体状况选择,谨慎选择高难度动作。

