

谷爱凌接受专访谈如何平衡滑雪与学习

“在家乡比赛的感觉很不一样”

北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛于2月8日上午10时开赛,中国选手谷爱凌第八位出场,并在第三轮做出了该项目世界最高难度动作,锁定胜局。谷爱凌激动地流下热泪,第一次出战冬奥会的18岁少女拿到了中国本届冬奥会雪上项目的第一枚金牌,也是冬奥会自由式滑雪女子大跳台的首枚金牌。后续,她还将参加自由式滑雪U型场地、坡面障碍技巧两个项目的角逐。

作为中国冰雪军团最受欢迎的运动员之一,谷爱凌讲述了自己与北京和自由式滑雪的不解之缘。



图 TP

滑雪很重要,但并不是生活的全部

“对我来说,自由式滑雪是一项需要不断突破自己、突破历史的运动。自由式滑雪里的每个动作没有绝对标准,你永远可以提高难度系数,或者把这个动作做到更完美。”谷爱凌表示,翻转的度数只是一个数字,“背后其实是一种不断挑战自我、突破自我的精神,这种精神正是滑雪运动吸引我的原因。2021年的暑假,我领悟到了很多东西。以前总觉得自己一天到晚都在做不同的事情,忙得像个小陀螺,但如果让我停下来,什么都不做,我会觉得更难受。滑雪、比赛、享受大自然,在这个过程中,我不断尝试、不断克服恐惧,变得越来越勇敢。如果要练习一个新动作,我会反复在脑子里想,琢磨明白了,觉得自己能做到了,就去大胆尝试,每当完成了一个新的挑战,我都会发自内心地感到快乐。”谷爱凌坦言,滑雪是自己生活中很重要的一件事,但并不是生活的全部。“我现在才18岁,未来还要学习很多新鲜的东西。但无论如何,找到自己的目标,享受为之奋斗的过程,遵从内心、做好自己,就能实现人生的意义。”

能够“想到”很容易,但“做到”比较难

“参加北京冬奥会一直是我的梦想,能代表中国队参赛对我来说是莫大的荣幸,为此,我要求自己必须保持自律——每天保证10小时以上的睡眠时间,在工作学习之余坚持写日记,在训

练时把每个动作做到最好。为了避免打乱节奏,我在雪上训练时能做到一连好几个小时不吃一口东西、不喝一口水。在饮食方面,不能吃的我坚决不吃,能吃的、该吃的,我吃起来也毫不含糊。”谷爱凌说,自己每次吃完东西照镜子,想到的不是“这双腿是不是变粗了”,而是“这双腿能在空中跳得这么高,能做出这么多技术动作,能完成以前任何人都没有完成过的事情”。

“我妈妈是唯一能在陪练中跟上运动员速度的家长”

谷爱凌人生第一双滑雪鞋来自母亲,这次她身着中国龙印花战袍出征冬奥,“想把中国元素展示给全世界的朋友”。谈到滑雪装备,谷爱凌表示,在户外滑雪的时候,全身都被包裹着,看不见五官表情,服饰就成了传达个人态度、展现精神面貌的窗口。“每年准备滑雪装备的时候,我都会选择一个主题动物,今年的主题动物是中国龙,我的头盔、滑雪板上都有龙的图案,外套的背后也有,一直延伸到肩膀,恰好是一个龙头,我还用英文在雪板上写了‘人中之龙’,希望能将它们展示给全世界的朋友。”谷爱凌说,“我妈妈很厉害,因为她是唯一能在陪练中跟上运动员速度的家长。妈妈也是我的滑雪启蒙老师,很小的时候,她带我去滑雪场,给我买了人生第一双滑雪鞋,在充分尊重我意愿的前提下,鼓励和支持我,让我勇敢地坚持下来。”在谷爱凌看

来,她的妈妈就是“智慧大脑”,“从学习方式到动作、感觉,从比赛心态到竞技技巧,她都会帮我进行科学分析,让我思考得更深入,我才能不断取得突破性的成绩。”

谷爱凌似乎从小就拿到了“天才少女”的人生剧本,不仅在滑雪运动上取得了很优异的成绩,还顺利考入了斯坦福大学。谈到如何兼顾滑雪与学习,谷爱凌说:“高中阶段,我用3年的时间完成了4年的课程,成为我们高中历史上第一个提前毕业的学生。那段时间,工作日全是上课、考试,周末也被训练占满了,确实会有些压力。这两年我有更多时间专注训练和滑雪,也学着在滑雪和学习之间找到平衡状态。我会自由选择喜欢做的事,比如滑雪4个小时后,写1个小时日记或者上网学习物理、化学等知识,因为是自己感兴趣的内容,所以也会主动愿意学习,这样也能调节我的大脑,帮助我达到更好的运动状态。”

生活中的谷爱凌,爱吃北京烤鸭、涮羊肉,会做红烧肘子、红烧鱼。2月4日冬奥会开幕式当天正好是立春,她吃了4个春饼,“大年初一那天还吃了饺子,猪肉韭菜和酸菜白肉馅的,特别香……涮羊肉也特别美味,我最喜欢番茄锅底,大概不到10岁的时候就能吃下一斤,现在在吃涮肉这方面可能没人比得上我了。”

谷爱凌小时候每年暑假都会回北京,“2008年的时候,我5岁,跟妈妈去鸟巢观看了北京奥运会的3000米障碍赛。北京冬奥会是我第一次在家门口参加的大赛,对我来说意义非凡。以前在其他国家参赛,到处都是说法语、德语的工作人员,我经常听不懂大家在聊什么,到了现在,我成了那个能听懂周围所有人说话的人,在家乡比赛的感觉真的很不一样。促进中国滑雪运动发展,让更多年轻人爱上滑雪是我的人生目标之一。愿大家能够享受滑雪这项运动,把它当成放松自我的方式,通过滑雪更好地了解自己、了解他人、了解世界文化、感受大自然。”

摘编自中央纪委国家监委网站

图片来源:谷爱凌新浪微博 @青蛙公主爱凌

声音

“整个《只此青绿》的创作,我们遇到了前所未有的困难。众所周知,舞剧遇到一个题材,第一件事就是要找到里面的人物、故事,再开始进行创作。但当我们真正深入了解这幅画时,才发现给予我们的东西非常非常少,我们当时的创作是进入了瓶颈。在创作前期我们几乎用了将近八个月的时间学习。后来,我们发现《千里江山图》不光出自于少年希孟的手,它还出自于工匠人。‘纸保千年,绢保八百。’所以我们找到了两个维度,一个是创作维度,一个是它真正存在到现在的维度,即文物背后的工匠人和文博工作者……《只此青绿》没有最终的版本,只有最好的版本。”

——2022年虎年除夕春晚,一幅《千里江山图》,一曲《只此青绿》舞蹈,成为整台节目的爆点。《只此青绿》是中国东方演艺集团的青年编导周莉亚、韩真共同执导《永不消逝的电波》《沙湾往事》等经典舞剧后,再次携手创作的又一部精品。“我们渴望进入(王)希孟的房间,看看他是如何画画的。展卷人就是现代人的角度,是你,是我,是千年后可以与(王)希孟对话的一个引领者。”

“很多人说永远这个词,但我现在知道了,永远是不存在的。长江后浪推前浪。我一直盼着一个正式的场合能够说明我的心意,今天我的娘家,北京作协的很多朋友也来了,我正好可以表明我的心迹。今天是我画展的开幕,也确实是我的告别演出。”

——中国作协官网于2月7日下午发布消息称,著名作家张洁1月21日在美国因病逝世。张洁是目前唯一一位两次获得茅盾文学奖的作家。2014年10月,时年77岁的张洁在北京现代文学馆举办了她的个人油画展。据当时媒体报道,10月22日画展开展当天,面对好朋友们,张洁如此表示,“我要说的最后一件事,就是我已经找了律师立下遗嘱。我的遗嘱里面写了:在我死后不开追悼会,不发表纪念文章,不要写任何怀念我的文章,也不要纪念我。”

“冰墩墩”大火,线上线下一墩难求 设计人员:真没想到

冬奥会开幕以来,吉祥物“冰墩墩”彻底火了。排队5个小时只为“一墩”,网友呼唤“一户一墩”。不仅国内“一墩难求”,外国记者甚至改名“墩墩”倾情“带货”。作为“冰墩墩”设计团队的负责人,曹雪接受采访时表示,“冰墩墩”历时10个月,修改了1000多次,才与大家见面。

“冰墩墩”和历届奥运会吉祥物不一样,坚硬的冰壳包裹着一个毛绒的熊猫,用曹雪的话来说——冰壳之下有一分“暖和软”,“人们在寒风中等待就是为了最后手中能捧上一份温暖”。为什么选择熊猫?曹雪的目的很明确:能跟所有人沟通。这多半是对旧元素的新组合。冰糖葫芦那层薄薄的糖衣启发了曹雪,“熊猫和冰壳都不是新元素,但是把二者组合在一起,就产生了化学反应。”

曹雪是广州美术学院视觉艺术设计学院教授。当北京冬奥组委宣讲团来广州美术学院宣讲吉祥物设计时,距离截稿日只剩下19天。他们迅速组建了一个14人的团队,完成了15套方案送到北京。曹雪很感慨,“冰墩墩”出炉前,大家几乎没有节假日。每天反复修改讨论,画了上万幅手稿。

一只“冰雪熊猫”为何诞生在南国广州?曹雪表

示,广州的孩子没见过冰雪,没有体验,能否胜任冬奥会这样一个主题内容的设计,冬奥组委是要打个问号的。但是,恰巧是没有见过冰雪的孩子,反倒可能对冰雪和冰雪运动有着超乎常人的想象力和创造力,可能会创造奇迹。

曹雪认为,“设计”干的事情就是四两拨千斤,汉字的“设计”二字很精妙,它是言字旁,而不是提手旁的“技”。“言”代表着观点和表达,要妙,要巧思。在互联网时代,任何产品都可能成为与人发生某种关联的介质,“冰墩墩”借助奥林匹克的平台讲出了中国故事,通过设计这门通用语言,会让世界更加读懂中国。

“不是所有人都有这样的幸运,能赶上这样的盛事。”曹雪说,“冰墩墩”深受大家喜爱,但是会这么火,确实是他和团队都始料未及的。他希望能把这些经历总结归纳出来,把它用在以后的设计教育中。

由于本届冬奥会举办时间为2月4日至20日,与春节假期有重叠,节日气氛也对周边售卖起到了促进作用。财经媒体预测,以冰墩墩周边为代表的本届特许商品收入将突破25亿元。

综合自新华社、新华每日电讯、中国青年报

2022年上海市光华中西医结合医院招聘公告

上海市光华中西医结合医院是公立三级甲等专科医院,延安西路新院区已投入使用,现向社会公开招聘中高级人才。

一、招聘岗位

- (一)学科带头人、高级专家:风湿、康复、心内、介入、神内、急诊内科、眼科、超声等
- (二)职能科室负责人:护理、财务、绩效、院办、党办、医务、人事、科研、教学、后勤、信息、医学装备等
- (三)临床医技科室主任:风湿、康复、心内、介入、神内、ICU、急诊、消化内科、骨科、针灸推拿科、眼科、治未病科、麻醉科、检验科、放射科、超声科、药剂科、制剂室。

二、招聘条件:

- (一)学科带头人、高级医学人才:1)学科带头人要有正高级职称、研究生学历;高级医学人才有高级职称、研究生学历,年龄50周岁以下;2)有3年以上三级甲等医院及科室行政管理经历;3)专业技能优秀,临床能力或科研能力突出;4)应聘学科带头人近三年主持国家级、省级科研项目1项以上或科研获奖,第一作者或通讯作者发表SCI论文3篇以上或影响因子累计3.0以上;5)博(硕)士生导师、有海外留学经历、担任省市级专业委员会主委、副主委或特别突出者优先考虑。
- (二)职能科室负责人:1)全日制本科以上学历,高级职称;2)身体健康,年龄不超过45周岁;3)良好的政治思想素质和开拓意识管理协调能力,有三级医院中层管理经验者优先;4)应聘党办主任、人力资源部部长须为中共党员;应聘信息与网络中心主任,信息技术或网络专业;应聘医学装备部主任,有医学背景及相关经验,医疗器械专业优先。
- (三)临床医技科室主任:1)良好的政治思想素质和职业道德、行为规范,热爱临床管理工作;2)相应的医学知识及较强的实际操作能力,三级医院学科带头人优先;3)相容合作性强,善于沟通,敢于管理,乐于奉献;4)身体健康,年龄50岁以下;5)高级职称资格,硕士以上学历。

录用者按高级人才引进条例给予10万-300万元安置费。

三、报名时间 即日起至2022年2月28日止,部分岗位招满即止。 共计:30名 非中介不收费 广告

有意者请将个人简历、证书寄至光华医院人力资源部,请注明【姓名+应聘岗位+职称】,来件恕不退回。地址:上海市延安西路1474号光华医院人力资源部 邮编:200052 邮箱:shghrs@126.com