

营口籍姑娘 亚运冠军陈阳载誉而归

张劲松/摄 本报记者 徐靖伟/文



铿锵玫瑰载誉归来。



陈阳在游览大辽河景观带。

滨城营口，秋日暖阳。

10月11日下午1时许，手捧鲜花、脸上洋溢着淡淡的微笑，营口籍姑娘亚运会曲棍球冠军陈阳款款步入了营口市体育运动学校，载誉而归。

随即，欢迎座谈会在市文旅局会议室举行。市委常委、市政府副市长孙政及市文旅局党组成员、市体校师生等欢聚一堂，话亚运夺金经历，叙冠军成长历程，共同展望国家体育事业发展。座谈会上，孙政为陈阳颁发“营口市体育旅游推荐官”称号的聘书，同时还提出了三个希望：希望陈阳能勉励师妹师弟刻苦训练，发扬勇于拼搏的精神，为营口赢得荣誉；希望陈阳能常回家看看，把家乡的美好风光推介出去；希望陈阳再接再厉，在明年的巴黎奥运会上取得佳绩，为营口、为中国争光。

陈阳1997年出生，2010年进入营口市体育运动学校接受专业曲棍球训练，师从启蒙教练李忠元。因训练刻苦、表现优异，2011年就入选了国家少年女子曲棍球队。2014年被征选国家青年女子曲棍球队，作为主力球员参加了在南京举办的第二届青年奥林匹克运动会，并获得女子曲棍球冠军。2019年，身为国家女子曲棍球主力的陈阳被国家体育总局授予国际级运动健将称号；2021年随中国女子曲棍球队征战东京奥运会，在赛场上奋勇拼搏，为国争光。今年第19届杭州亚运会上，陈阳和队友努力拼搏，半决赛4:0淘汰了宿敌印度队，决赛2:0战胜了亚洲霸主韩国队，一路闯关夺得女子曲棍球冠军，并赢得明年巴黎奥运会入场券。

纵观铿锵玫瑰陈阳的履历，正是她的不懈努力、刻苦拼搏才会取得如此优异的成绩。她用汗水浇灌青春梦想，用奋斗谱写青春之歌，向世界展现了营口籍姑娘自信从容、健康阳光、活力向上的良好形象，为营口市体育事业发展注入了精神力量。陈阳表示：非常感谢营口市人民及营口市体校对自己的关爱和支持，一定常回来看看，把营口市美好的一面推介出去，在明年的巴黎奥运会上争取拿到奖牌。

座谈会结束后，陈阳来到市体校曲棍球训练场，指导小师妹师弟训练，并分享了自己的成长经历。在师生们的陪同下，陈阳游览了美丽宜人的大辽河景观带。



陈阳在指导师妹训练。

曲棍球运动： 让营口人引以自豪

曲棍球，这个让营口人不太熟悉的体育运动项目，而今却让营口人引以自豪。时隔13年，随着营口籍姑娘陈阳再夺亚运会冠军，营口曲棍球的荣光再现。

曲棍球在中国发展较晚，营口成立曲棍球队是上世纪1999年底的事儿。那一年，从事足球专业的市体校教练员李忠元勇挑重担，组织成立了营口曲棍球队。当时这项奥运项目还没有普及开来，得不到营口人的认可，习练的人少之又少，想招收到理想的曲棍球苗子更是难上加难。在市体育局的大力支持下，李忠元开始了他20多年对曲棍球运动的不懈努力和追求。从无到有，艰难起步。球队在李忠元的带领下渐有起色，队伍也逐步壮大，他和队员们也开始坚定了信心。

2001年，成立才一年多的营口曲棍球队便夺得辽宁省冠军。之后几年里，无论

男女曲棍球队，营口一直把持着省“老大”的位置。这个在营口发展较晚的奥运项目，很快成了营口的优势体育项目。2007年，营口输送的多名优秀曲棍球队员代表辽宁省参加全国锦标赛，勇夺桂冠，完成了李忠元的一个心愿。但他最大的心愿是，期待他的学生站在世界最高级别的领奖台上。2008年北京奥运会上，在多名营口籍队员的助力下，中国女子曲棍球队夺得亚军，创造了历史。

这些年，市体校曲棍球队培养了300多名队员，其中向省级以上专业运动队输送优秀运动员百余名，为中国曲棍球运动的崛起，作出了营口人的贡献。

李忠元告诉记者，在几个月前的上一个集训周期，营口就有5名队员被选入国家少年队。

本报记者 徐靖伟

亚运舞台之上 大美华夏风尚

“重湖叠嶂清嘉，有三秋桂子，十里荷花”，杭州亚运会闭幕式上的一幕“荷桂共生辉”，以高科技手段，将宋代词人柳永脍炙人口的名句再现在“大莲花”体育场上，给观众以美轮美奂的感受。

体育是生命的张扬，文化是生命的花朵，体育与文化密不可分，相辅相成。“中国有礼仪之大，故称夏，有服章之美，谓之华”，从筹办伊始，到圆满落幕，杭州第19届亚运会始终是展现华夏风尚的大舞台。

悦目赏心

以“虹韵紫”为主，“映晶红、水墨白、月桂黄、水光蓝、湖山绿”为辅，杭州亚运会的色彩系统名为“淡妆浓抹”，灵感来自苏东坡咏西湖的绝唱。

“单纯不单调，丰富不繁复”，这是宋建明和同事们对于本届亚运会视觉形象设计的要求。用他的另一句说，就是要让人眼睛一亮，而非眼睛“一辣”。“我们要体现亚洲多彩、中国气派和杭州韵味，首先要准确把握杭州韵味。”

前两届由中国主办的亚运会分别在北京和广州举行，两座名城各有自己的文化定位。宋建明认为，杭州应该展现出中国文化中柔美、深沉、含蓄的诗性特质，“自然而然，从容淡定，这同样是文化自信。”

“美学文化是杭州亚运会举办的重要推动力量，它像一根无形的线串联起各项工作。”会徽“潮涌”、吉祥物“江南忆”、火炬“薪火”、奖牌“湖山”……杭州亚运会主新闻发言人许德清如数家珍，“特别是开幕式集中体现了东方美学的独特魅力，彰显了体育和文化融合的别样精彩，得到了包括国际奥委会、亚奥理事会等在内的社会各界的高度认可。”

专业、恢弘、浪漫、简单、优雅、和谐，这是本届亚运会特别是开闭幕式给八方来客留下的深切感受。对此，浙江大学人文学院教授黄健说：“杭州亚运会借主场之便，向世界展示了中华文明中最富有诗性品格的一面，就是最富诗意的江南文化，这是一种刚柔并济，以文化育天下的品格。”

文以致远

在开幕式“国风雅韵”篇章里，有一位峨冠博带的古代文人挥毫画就映日莲花。而饰演者就是西泠印社社员、中国印学博物馆馆长乔中石。“导演组告诉我，以往的类似表演就让演员比划比划，而这次要真正体现书画情境，他们需要专业人士。像运动员出场时，大屏上的国名也是西泠印社的社员写的，书画界的同仁评价也很高。”

杭州亚运村的运动员村、技术官员村和媒体村各设有一个文化屋，分别展示乐活、雅集和国风的主题。非遗展示是其中的重要内容，累计展示了60多

个项目。在运动员村的文化屋里，杭州雕版印刷技艺代表性传承人黄小建和黄捷成父子带去了多件西湖风景的雕版，还专门准备了一批白团扇，让外国运动员上手体验。“亚运会前期天气较热，大家拿在手里又能赏画，又能乘凉，都挺喜欢。”

听新版越剧《梁祝》，看实景演出《印象西湖》，观中国美院赵无极特展，走进杭州国家版本馆，中秋夜泛舟运河赏月……亚运期间，30条采凤线路、5项文化活动将浙江的座座文化地标串珠成链，充分向中外来宾展现了中华文化之美。

“三处世界文化遗产展现文明源起，水文化、潮文化、江南文化体现的是传承有序，而非遗项目、文化线路则提供线下体验。”杭州师范大学文化创意与传媒学院教授夏烈说，杭州亚运会的文化传播体现了科技与艺术、古典与未来、传承与创新的结合，向世人昭示着5000年的中华文明绵延不绝，古老而又正青春。

礼以行义

在杭州亚运会的跆拳道赛场上，泰国选手翁巴达那吉的亲友团是依靠杭州市民的赠票前来为她加油的。在跑道上，在泳池里，奋力追赶的选手也能得到观众热情的掌声。参加室外项目的一些外国选手表

示，很幸运能够在杭州美丽的风景中参赛，也能得到中国观众的热情支持。有网友说，观众们在亚运会上的表现，也配得上一块“金牌”。

在竞赛运行服务、观众服务、媒体运行服务、后勤保障服务等多个业务领域，亚运会共有3.76万名赛会志愿者“小青荷”，提供着高质量的志愿服务。在高尔夫球赛场上，中国美术学院志愿者还给观众、选手、工作人员带来了中秋花束。

一年级硕士研究生熊峻岑是赠花活动的发起人，他和同学们用扭扭棒制作了200束、600支莲花，并在包装纸上写下了与中秋相关的诗句。“好几个外国选手问我们诗句的含义，还让我们教他们用毛笔写‘中秋快乐’，最后会用中文说‘辛苦了’，大家都感到很开心。”

“礼以行义”，浙江近年来推进“浙江有礼”省域文明新实践，而“文明”也是杭州亚运会的办赛理念之一。在杭州亚运会上，“有礼浙江”让亚洲人民看到了中国作为“礼仪之邦”的风采。黄健说，杭州亚运会以中华文明海纳百川、包容天下的情怀，展现了中国人民齐心协力，共建美好家园的理念和实践，展现了构建亚洲命运共同体的美好前景。

新华社



跑骑交叉练 成绩提升快

不管初级跑者还是资深跑者，训练一段时间后，都会遇到瓶颈期，开始对跑步感到厌烦，训练激情减退。这时，如果穿插其他运动进行交叉训练，可以很好地度过这段无动力期。

北京体育大学体能训练学院教授、“双奥冠军”教练李卫告诉《生命时报》记者，交叉训练是对主要训练项目的补充，对跑者来说，经常进行交叉训练，身体各项能力都能得到均衡发展，比如可以增强非跑步肌肉，让跑步肌肉得到休息，减少受伤几率等。在众多锻炼中，骑行是跑者进行交叉训练的最好选择之一，主要原因如下：

刺激心肺。骑行中频繁的快慢转换，类似练习间歇跑，能促进血液循环，有效刺激心肺功能。

提高耐力。跑步和骑行都侧重腿部运动，但发力部位不同，锻炼的肌群也有所差别。相较于跑步，骑行能锻炼到股后肌群和小腿后肌，大大增强下肢肌肉力量，从而有效提高跑速。长距离匀速骑行还能提高耐力，帮跑者坚持更长的运动时间。

减少损伤。长期跑步对膝关节可能带来一定损伤，而骑行对膝关节冲击力较小。跑骑交叉训练，可降低关节受损几率，且在跑者有伤不能运动时，可通过骑行保持体能。

跑步与骑行如何科学有效地交叉进行？李卫推荐以下三种方式。

力量训练：通过上坡骑行，练习爆发力，增加肌肉力量。开始前进行10~15分钟的热身跑，然后选择坡度较大的斜坡开始骑行，全速骑行10~20秒后，休息10~20秒，如此重复多次（根据自我承受能力）为一组，每次训练2~3组。

耐力训练：进行长距离骑行锻炼。骑行时间可延长至平时的2~2.5倍，心率最好达到最大心率（220-减龄）的70%左右。

强度训练：骑行前先热身，然后做10组一分钟的全速骑行，臀部可离开车座，接着进行2分钟轻松骑，最后放松10~15分钟。

在交叉训练中，练习骑行的频率控制在一周两次，如果是高强度训练，每周一次即可。其实，每次跑步训练后都可进行低强度的骑行运动，以增加血液循环、帮助体能快速恢复。

《生命时报》