



▲12月17日，游客在哈尔滨冰雪大世界园区游玩。

撬动万亿，冰雪经济何以滚烫？

近日召开的中央经济工作会议将“坚持内需主导，建设强大国内市场”作为重点工作部署。正值雪季，从北方到全国，从冬季到四季，冰雪经济的火热正拉动着消费新场景、区域新发展以及产业新业态。

“我曾经说过，北京冬奥会举办前后，中国冬季运动将发生翻天覆地的变化，事实证明了这一点。”国际奥委会终身名誉主席巴赫说，“据我所知，目前（中国）有3亿多人参与冰雪运动，这为世界冬季运动开辟了一个全新维度。参与规模和设施建设的增长，将持续推动冬季运动发展。”

《中国冰雪产业发展研究报告（2025）》显示，2025年我国冰雪产业规模将突破万亿元。2024—2025冰雪季，消费总规模超1875亿元，其中滑雪场消费金额达786.13亿元。

北京师范大学教授王兆红认为，培育壮大冰雪经济是践行“冰天雪地也是金山银山”理念，带动三亿人参与冰雪运动的有力抓手，也是满足群众体育需求、促进经济社会发展的重要举措。

个体：从见证冬奥会到捧起“雪饭碗”

雪季，北京延庆小海陀山脚下的民宿小院再度迎来客流高峰。主人郎恩鸽得闲时常登上顶层，遥望冬奥场馆国家高山滑雪中心“雪飞燕”。2017年，借冬奥筹办之机，他与十几位同乡组建延庆海陀农民滑雪队并任队长。队员几乎都是村民，有养羊的、种苹果的、卖二手车的……他们白天工作，夜晚聚在一起练习。

“队伍最多时近百人。人越多，责任越大，得带着大家发挥更大作用。”郎恩鸽说，他和队员走进学校、社区推广冰雪运动，自己也成为冬奥火炬手和城市志愿者。

在冬奥会带动下，延庆的知名度和游客人数大幅提升，张山营镇很多村民都把自家老房子改造成了民宿，郎恩鸽也是其中之一。

“住民宿的客人里也有到延庆滑雪的，我也愿意和他们聊一聊。有机会还是想把这支农民滑雪队再组织起来，在小海陀山下建立一个滑雪驿站，为雪友搭建一个交流的平台，也能把游客留住，带动周边餐饮和文旅产业发展。”郎恩鸽说。

与此同时，在两百公里外的河北张家口，摄影记者武殿森用镜头持续记录着崇礼的一个又一个雪季。北京冬奥会期间，他曾担任云顶场馆群的摄影副经理，和许多冬奥人一起见证了这座小城的“冰雪奇迹”。

“我2004年进入张家口日报工作，一直是摄影记者。在我的镜头里，崇礼从一个一条街、全是小平房的县城，变成了高楼林立的国际化小镇，那种感觉非常奇妙。”武殿森还记得冬奥村、国家跳台滑雪中心“雪如意”和古杨树场馆群那个时候

位置，以前是穷山沟子，盖着灰扑扑的房子，如今变成了闪耀世界的场馆群。

“确实是翻天覆地的变化。我翻看以前的照片，根本认不出来。”他感叹道。

除了硬件条件，崇礼人的变化也很多。“从很多开饭馆、开雪具店或者在冰雪产业里工作的本地人就能看出来，大家更自信了，知道的东西越来越多，更会聊天了。”透过取景器，武殿森记录下了一座城的发展与一群人的蜕变。

郎恩鸽与武殿森的故事并非个例。在东北，许多雪场附近的村民转型为造雪师、教练或开办民宿；在新疆，古老毛皮滑雪技艺成为旅游体验项目，为牧民带来额外收入。冰雪产业真真切切地为人们提供了多元化的增收致富路径。

区域：从北方雪季到全域四季

个体的故事汇聚成区域的变化。后冬奥时代，中国冰雪经济已突破“山海关”的地理和心理界限，从东北、华北的传统优势区域，向全国范围“南展西扩东进”，形成多点开花、特色鲜明的多元区域发展格局。

在资源禀赋优渥的北方地区，发展主题已从规模扩张转向品质深耕与业态融合。以哈尔滨为例，2024至2025年冰雪季，当地通过极致化打造冰雪艺术、深度融合俄式风情与东北民俗、提升全城服务温度，将地域文化IP价值发挥到极致，实现了9035.7万人次接待量和1372.2亿元旅游总收入的历史性突破。亚布力、长白山等滑雪度假区则通过提升滑雪设施智能化水平、丰富高端住宿和康养产品，巩固其核心客群吸引力。

冰雪产业的快速发展也给地方发展带来新思路，人们开始思考雪季之外的可能性。崇礼正实践从“一季火”到“四季旺”的战略转型。2024年，崇礼的夏季游客量达430万人次，首次超越冬季。通过打造崇礼168超级越野赛、崇礼马拉松等赛事，当地将流量转化为消费能量，构建起完整的体育旅游生态系统。

这不仅减少了季节性波动，更构建起以户外运动为核心的全年候旅游目的地生态。如今的崇礼，甚至成为一些东南亚旅行者的理想目的地，知名度与国际化程度日渐提升。

北京体育大学教授王笑宇表示：“消费刺激和场景拓展，以冰雪运动为代表的体育旅游规模将快速跃升；户外产业将受益并形成产业链集群。知名国际、国内赛事IP将极大丰富，在提升核心吸引力的同时，扩大体育文化旅游等消费，并体现经济乘数效应。”

而随着冰雪运动的“南展西扩东进”，地理与季节限制正在被打破，即便在无雪的南方，人们也能够享受冰雪运动的乐趣。

国家体育总局冬季运动管理中心发布的《大众冰雪消费市场研究报告（2024—2025冰雪季）》显示，截至2025年4月，全国室内滑雪场（真雪）79个，增长20个，增幅33.9%。从室内滑雪场分布来看，我国华东、华南地区室内滑雪场最为集中，浙江、江苏、广东合计有24个室内滑雪场，占全国室内滑雪场总数的30.38%。华中地区的湖北、西南地区的

贵州等省份也有较多雪场分布。

这些建在都市圈或近郊的“大冰箱”几乎全年无休，满足了南方消费者就近体验滑雪的需求。与此同时，模拟滑雪机、旱雪毯等科技创新产品也走入社区、商场、校园，进一步降低了体验门槛，让冰雪运动真正融入大众日常生活。

产业：从参与热潮到万亿未来

《中国冰雪产业发展研究报告（2025）》指出，2025年我国冰雪产业规模将突破万亿元。相关数据显示，2024—2025冰雪季，全国居民冰雪运动参与人达2.92亿人，参与率20.61%，较上一冰雪季增加约2744万人，参与率提高1.93个百分点。

中央经济工作会议指出，“必须充分挖掘经济潜能”。大众参与的热情让冰雪运动形成了一条覆盖装备制造、赛事运营、培训服务、文旅融合的完整产业链，为产业发展提供了许多潜在空间。

小红书滑雪板块相关数据显示，从租赁装备的初学者，到购买个性化雪板的爱好者，再到追求顶级装备的“发烧友”，消费端呈现出年轻化、时尚化、家庭化、专业化的鲜明趋势。这催生了围绕装备颜值、科技性能、个性化定制的庞大消费市场，从入门级租赁到高端定制，消费层级不断细分和上探。

需求侧的活力，强力牵引着供给侧的创新。工业和信息化部数据显示，我国已经形成15个大类冰雪装备器材产品体系，相关企业数量从2015年的约300家增长至2023年900家左右，销售收入也从2015年不到50亿元增长到2023年220亿元左右。

冰天雪地，正在变成金山银山。

在吉林省长春市百凝盾体育用品器材有限公司的生产车间，工人们正在赶制冰鞋冰刀订单。这个始创于2009年的公司，经过多年不断发展，产品种类不断扩展，厂房面积翻了数倍，冰鞋产量从最初的年产50双到如今的超万双，目前已经销往海外40多个国家和地区。在国际赛场，韩国、加拿大、荷兰、俄罗斯、英国等队，都有运动员穿着该公司为他们独家定制的“战靴”。

“今年除了运动员‘定制款’的高端产品需求量大幅提升，适合初级滑冰爱好者的冰鞋订单也在增加。现在每天工人们都在加班加点赶制，海外订单增幅超一倍。”公司创始人王阳说。

此外，国产滑雪板、滑雪服品牌逐渐崛起，融入中国设计、针对亚洲体形优化、结合智能穿戴技术，形成独特竞争力。碳纤维滑雪板、室内滑雪模拟机、雪蜡车等关键装备领域实现突破，也正推动冰雪产业进一步向“智造”升级。

撬动万亿市场，冰雪经济何以滚烫？个体、区域与产业分别给出了答案。

新华社



▲11月29日，大批观众来到崇礼云顶滑雪场观看国际雪联大跳台世界杯云顶站比赛。



◀10月7日，滑雪爱好者在深圳·前海冰雪世界内滑雪。



▲图为海陀农民滑雪队的队员。

石宇奇荣膺世界羽联年度最佳男单运动员

世界羽联15日在杭州揭晓了2025年各项年度最佳奖项，中国队石宇奇包揽年度最佳男单运动员和运动员票选的年度最佳男子运动员两项大奖，刘圣书/谭宁荣膺年度最佳女双组合。

作为2024年度最佳男单运动员，石宇奇目前排名世界第一，今年除了如愿首次夺得世锦赛男单冠军，还帮助中国队实现了苏迪曼杯四连冠。国羽“00后”女双组合刘圣书/谭宁目前世界排名同样高居榜首，她们在今年夺得世锦赛、亚锦赛女双冠军的同时，还帮助国羽夺得苏迪曼杯冠军。

其他奖项方面，韩国名将安洗莹当选年度最佳女子单运动员和运动员票选的年度最佳女子运动员；韩国组合徐承宰/金元昊斩获年度最佳男双组合；泰国组合德差波/苏皮萨拉则将年度最佳混双组合奖项收入囊中。

2025年世界羽联巡回赛总决赛于12月17日至21日在杭州举行，五个单项的分组抽签也于13日完成。国羽方面，石宇奇与队友李诗沣同处男单B组，两人将携手冲击出线名额；女单B组聚集了王祉怡、韩悦两位国羽选手；男双项目，梁伟铿/王昶被分在B组；女双方面，贾一凡/张殊贤、刘圣书/谭宁分别位列A、B组；混双项目，蒋振邦/魏雅欣、冯彦哲/黄东萍分别进入A、B组。

新华社

美加墨世界杯冠军将获5000万美元奖金

国际足联17日宣布，参加2026年美加墨世界杯的48支球队将获得总计7.27亿美元（1美元约合7.04元人民币）的奖金和补贴，其中冠军将获得5000万美元奖金。

国际足联当天在一份声明中表示，国际足联理事会在卡塔尔多哈召开会议，批准了创纪录的7.27亿美元财政方案。根据分配方案，6.55亿美元将被用于发放奖金，其中冠军将获得5000万美元，亚军将获得3300万美元，季军将获得2900万美元，即便是最后一名也可以获得900万美元。

此外，每支参赛球队还将获得150万美元的“备战费用补贴”。这意味着，只要打入世界杯决赛圈，每支球队至少可以获得1050万美元。

国际足联表示，与2022年卡塔尔世界杯相比，美加墨世界杯的奖金增加了50%。这与参赛队伍数量从32支增至48支有一定关系。据媒体报道，卡塔尔世界杯冠军阿根廷队获得4200万美元奖金，亚军法国队获得3000万美元。

国际足联主席因凡蒂诺在声明中表示：“2026年国际足联世界杯在对全球足球界的财政贡献方面也将具有开创性意义。”

2026年世界杯将于明年6月至7月在美国、加拿大、墨西哥举行，这将是首次有48支球队参赛的世界杯。

新华社

好体态是练出来的

工作学习时，很多人会习惯性地弓腰驼背、瘫坐，偶尔用力挺起胸膛来改善姿势，却坚持不了几分钟。其实，良好的体态从不是需要咬牙坚持的静态姿势，而是一项需要科学训练的技能，依靠呼吸、力量与灵活性等逐步建立。

长时间伏案工作、频繁使用电子设备，导致个体长期保持前倾姿势，胸部肌肉持续缩短紧绷，上背部肌肉被拉长减弱，形成典型的“上交叉综合征”。当胸肌、颈肌等过度紧张，而中下斜方肌、深颈屈肌等相对薄弱时，身体便会自然地被拉向前倾。此外，长期错误姿势还会导致身体感知能力退化，大脑会逐渐将异常姿势认定为正常状态，更加难以自我纠正。

遵循“坐直”和“肩膀后收”这些传统做法时，可能让人短暂地看起来姿态不错，但实则费力且难以维持。事实上，强迫保持笔直坐姿的方式不仅改善效果有限，还可能带来新的问题。为了维持“笔直”，人们往往将胸部和肋骨向前推，导致上背部过度伸展并压缩下背部，由此产生的肋骨骨架和骨盆错位，会损害深呼吸能力，阻碍横膈膜功能，削弱核心稳定性。

好体态的练成，不是一蹴而就的“姿势纠正”，而是日复一日的“能力培养”，需要正确的呼吸机制、增加核心和肩胛控制训练以及灵活胸椎和髋屈肌，身体便会自然地找到最舒适、最健康的良好体态。以下是推荐的几个动作练习：

呼吸训练 仰卧，双腿屈膝踩地，一只手放胸前，另一只手放腹部；吸气时，让空气充盈下肺部，感觉腹部的手被推起，胸部的手相对静止；呼气时，感受腹部自然下沉。每天3组，每组10—12次，熟练后可随时在坐姿、站姿下练习。

平板支撑 双手双脚撑地并与肩同宽，保持身体呈一条直线，核心收紧，每次保持30秒，每天3次，两次间隔休息1分钟；适应后可逐渐延长至每次保持1分钟。

鸟狗式 双手双脚撑地并与肩同宽，手臂和大腿垂直地面，保持脊柱中立位，收紧核心；保持骨盆稳定无旋转，吸气时左臂向前、右腿向后抬起并伸直，保持2—3秒，呼气还原，再换对侧。每组两侧各做6—8次，每天2—3组，组间休息30—60秒。

墙天使 靠墙站立，背部贴墙，双脚与肩同宽，膝盖微屈；双臂呈“W”形贴墙，吸气时缓慢上滑至“Y”形，呼气时还原；每组10—15次，每天2—3组。

坐姿脊柱扭转 坐在椅子上，身体向右后方旋转，右手伸向后方，左手放在右腿右侧，加强拉伸感，保持30秒后换对侧；每组两侧各做3次，每天2—3组。

生命时报