



总第12034号 国内统一刊号:CN33—0018  
邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349  
电子版:www.zjgrrb.com  
E-mail:alan0104@163.com  
地址:杭州市学院路107号楼718室 邮编:310012

# 星期 特刊

“玩着玩着就上瘾了”

## 速度与激情吹热冰雪市场

■记者张浩呈

北京冬奥会还没开幕,衢州的滑雪爱好者徐俊杰的朋友圈里“冰雪比拼”就已经提前开始了。

“朋友圈经常能刷到朋友们在雪场的照片,以前可没有这种现象。”这几年,从身边朋友身上,徐俊杰明显感觉到冰雪运动正变得更加普及。

徐俊杰去年年初“入坑”滑雪运动,如今已经彻底喜欢上了这项运动,“我个人感觉身边有很多朋友都在玩”。

随着北京冬奥的成功举办,这个春节,人们对冰雪运动的热情更是彻底被点燃。我省多个滑雪场人气高涨,大批游客排队游玩、体验。冰雪运动也成为这个春节假期中不少家庭大受欢迎的一项亲子活动(详见今日第4版)。



位于杭州拱墅区的一家室内滑冰场。记者张浩呈 摄

“尽管春节期间滑雪场人均门票价格在900元,但每天的人数维持在5000人左右。”说起今年滑雪市场,浙江云上草原星空滑雪场市场部经理李明宇用“火热”来形容,“这得益于北京冬奥会这一大型赛事的举办,游客对冰雪旅游消费体验热情高涨,有了更多消费欲望。”

滑雪市场的火热延续到了节后。李明宇介绍,往年春节后,滑雪场游客数量会大幅下降,但今年假期过

“喜欢滑雪带来的激情与快感。”每次滑雪,徐俊杰特别享受高速滑行中的专注与放空,随着自己技能的不断进阶,每当达成更快的速度、更难的动作,他都会收获强烈的成就感。

2021年年初,在抖音上,徐俊杰刷到运动达人分享的滑雪短视频,让他瞬间着迷,“当时第一次看到滑雪短视频时,觉得这项运动特别酷,觉得自己也要尝试一下,体验一下,结果玩着玩着就上瘾了。”

在徐俊杰看来,滑雪会让人“上

瘾”一点不夸张。徐俊杰说,当你能站上滑雪板后,你会想着滑行,会滑之后你会想着做更高难度的动作,“这是一个持续挑战自我的过程”。

尽管春节期间,滑雪场门票价格较平时翻了一倍,但徐俊杰还是忍不住在大年初一来了一场酣畅淋漓的滑雪。“滑雪这项运动特别酷,当你从高山上滑下来的时候,会有一种自由的感觉。”

李明宇戏称滑雪为“白色鸦片”,“滑雪的过程,也是一个上瘾的过程,玩得越多,越会令人不能自拔。”

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬



徐俊杰正在享受滑雪的快乐

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

奥会的举行,来报名滑雪课程的人数暴涨,“现在即使报名课程了,想要上课至少提前一天预约,周末、节假日至少提前三天预约。”

从2018年开办第一家室内滑雪场,杭州LINK SNOW目前在杭州有3家门店。童俊说,从3家门店接待的顾客类型来说,来临时体验滑雪运动的人数已经很少,“现在在滑雪机上的客户,都是奔着专业学习来的,最后是以上雪场滑雪为目标。”

“户外滑雪课程分单板和双板,单板教学更贵一点,300元一个课时,最少10个课时才能入门。”徐俊杰说,加上滑雪时的门票和吃住行,一套下来最少要花费2万元。雪龄越长越高端,在滑雪上投入的时间、精力、金钱都更多。

除了市场火热,李明宇介绍,来玩滑雪的游客也变得更加专业。“重复消费的游客越来越多,特别是我们开了一条中高级滑雪道以后,资深滑雪用户数量从去年的10%增加到目前的30%。”

滑雪热热到了商场里。这个春节,杭州LINK SNOW领雪室内滑雪教练童俊特别忙碌,“每天从中午12点开门营业到晚上10点结束营业,课程都是约满的。”童俊说,随着北京冬

## 宁波正大力推广“桌上冰壶”

本报讯 戴斌报道 据悉,随着北京冬奥会的举行,一些冬季项目逐渐进入宁波市民的视野,比如本届冬奥会率先开始的比赛项目——冰壶。

对南方城市的市民朋友来说,冰壶是难得亲身体验的项目。不过近年来宁波已经兴起的“桌上冰壶”运动,正是从冰上冰壶演变而来的一项室内项目。

由宁波市全民健身指导中心推出的全民健身云讲堂,近期主讲的就是“桌上冰壶”,邀请社会体育指导员任剑嵘带大家了解这项新兴室内冰雪项目的基本技术。

冰壶被称为“冰上的国际象棋”,是一个集运动、竞技和娱乐于一体的国际冬季奥林匹克运动项目。比赛主要通过两个队的对垒、撞击和防守来取得成绩,得分与其他比赛有所不同,只有离圆心最近的壶得分。

相比之下,桌上冰壶出现的时间不长,也被称为“桌上冰壶球”和“桌壶球”。早期的桌上冰壶球台主要分为打蜡型、铺沙型两类。打蜡型的滑行效果并不好,也不稳定,铺沙型的滑行效果很好,但是滑行线路不可控。

当下流行的桌上冰壶,是滚珠驱动型桌壶球,很好地弥补了上述两种桌壶球的缺陷。更为重要的是,这种桌壶球能够实现与冰上冰壶球类似的核心技术——弧线球。

任剑嵘说,桌上冰壶运动成本低、占地少、使用方便、趣味性强,其战术变化的复杂性超过了冰上冰壶球。这是一项随时随地可以开展的运动,老少皆宜,安全性高、趣味性强,赛事举办方便,因此发展前景广阔。

今年1月8日,宁波市鄞州区冰壶协会正式成立,任剑嵘担任会长。这是我省第一家冰壶协会,致力于推广普及冰壶、桌上冰壶、陆地冰壶、冰盘4个冰壶运动项目。

“冰壶运动中,桌上冰壶是宁波市民相对熟悉的项目,已经推广多年。”任剑嵘告诉笔者,目前宁波各级老年人体育社团大多已经开始推广桌上冰壶运动,还有十余所学校开展了桌上冰壶运动,接下来,鄞州区冰壶协会将推动该项目进入更多的校园。

少年强则中国强

## 让校园“冬奥风”成为温柔的春风

■郭元鹏

随着北京冬奥会的举行,宁波多所学校纷纷开展冰雪运动,刮起了“冬奥风”,让孩子们过了一把“冬奥瘾”:宁波市实验小学七色花中队冬奥假日小队的同学们在老师的带领下,来到宁波奉化商量岗滑雪场感受冰雪运动的无限魅力;宁波市海曙外国语学校的老教师们则大胆发挥想象,发起“心中有冰雪,无处不冬奥”挑战,同学们通过借助生活中常见用品,模拟各项冬奥竞技场景并录制视频;宁波市洞桥镇中心小学组织学生认真观摩和学习了冬奥会的每一场精彩比赛……

北京冬奥会举世瞩目,这场顶级赛事自然也就成为了我们的骄傲,由此延伸出的校园“冬奥热”就是水到渠成的事儿了。校园“冬奥风”究竟该如何刮?我想最起码不能只是“一阵风”,而应该成为“长久风”,而且需要“刮”出精彩。眼下,“双减”在深入推进,“冬奥风”来的正是时候。

一是要突出“健康理念”。强身健体是最主要的目的,少年强则中国强,而少年强首先需要一个好的体魄。孩子的身体素质“走下坡路”的现象大家已经有目共睹,“小眼镜”多了,“小胖子”多了。这个时候需要强调的是“健康理念”,校园“冬奥风”需要让“健康理念”深入人心,校园体育不能只是“竞技体育”而应是“健体体育”。

二是要突出“体育精神”。体育是一种国际语言,人们甚至不需要翻译、不需要解释,就可以自由交流。它为世界和平做出了自己的贡献。校园“冬奥风”需要传播的是友谊与团结、和平与公平、关爱与尊重等精神内涵。让孩子们从“体育精神”里升华“个人情感”,让“体育精神”在孩子们心里扎根,从而形成正确的人生观、价值观。

三是要突出“锻炼意志”。体育项目不仅具有锻炼身体的功能,还具有锻炼意志的功能,中国女足的“出圈”就是这种精神的铺展和延续。我们在冬奥会的赛场上看到的是坚持不懈的不服输,看到的是勇往直前的不怕苦,看到的是团结互助的互相帮助。当五星红旗冉冉升起的时候,当国歌声响彻上空的时候,我们的眼睛为何是湿润的?中华民族的崛起,何尝不是依靠着那种“不服输的意志”实现的?

“冬奥风”刮进校园是一件好事情,目前来看,全国各地校园都出现了“冬奥风”进校园的现象,尤其是冰雪运动最为火热。我们需要让“冬奥风”成为一股温柔的春风,让“健康理念”“体育精神”“锻炼意志”成为主要的色彩,让家国情怀炫美“冬奥风”!



贴士

## 安全滑雪,学会正确“摔倒”很重要

专家建议,无论“冰雪高手”还是“冰雪小白”,在运动前,一定要做好热身运动,尤其是对腕关节、膝关节、踝关节等,热身时间不少于15分钟,帮助身体尽快适应接下来的运动。

对于没有经验的新手来说,要先了解一些滑雪滑冰的正确姿势和动作要领,或者请教教练习,选择简单初级赛道滑行,同时,所有滑雪者都应该佩戴头盔,选择合适护具,如护膝、护腕、护目镜等。

如果滑雪道或溜冰场较为拥挤,建议不要进行运动,避免撞伤别人,或被撞

伤。碰撞是很危险的,所以要学会“刹车”。如果眼看碰撞不可避免,那就委屈一下自己,宁可摔倒,也不要发生碰撞。

同时,学会正确的雪场“摔倒”姿势,是尽量减轻伤害的重要方法。

双板滑雪者在陡坡上最安全的摔倒方式是屈膝、降低重心、侧卧位。单板滑雪者如果往后摔,最安全的方式是用后背的整个面积接触地面,受到的损伤也较小。而且专家一再强调,无论是在冰面还是雪坡上,摔倒时千万不能用手撑地,极易造成手腕损伤甚至骨折。

向前摔倒是非常危险的摔倒姿势,极易造成向前翻滚让颈部受伤,如果一旦发现自己不可避免地向前摔倒,要双手抱在胸前、屈膝降低重心,避免头部朝下。

一旦摔倒,如果受伤部位疼痛剧烈,不要惊慌,先立刻停止运动、向周围人寻求帮助,远离滑道,避免绊倒别人或再次受伤。尽量不要挪动受伤部位,利用手头现有的工具对受伤部位进行简单临时捆扎固定,并采取冰敷。及时拨打120急救或就近就医,由专业医疗人员进行专业医疗处理。