



“闭关”近俩月，一心求突破

——杭州亚残运会我省参赛人员集训备战探营

河北日报记者 杨明静

第四届亚洲残疾人运动会将于10月22日至28日在杭州举行，我省有30名运动员、8名教练员参加杭州亚残运会。自8月20日以来，他们在省内或北京、江苏、浙江等地全力集训备战，并于10月16日陆续奔赴杭州，期待绽放赛场，为祖国、为家乡赢得荣誉。近两个月的“闭关”，艰难的超越背后，是拼搏的精神，也有温暖的力量。

“每次练完后连球拍都快握不住了”

“嘭！”——轮椅撞击地板的声音传来。循声望去，原来是我省轮椅羽毛球运动员、东京残奥会冠军刘禹彤为了回击对方打来的高球，在伸长手臂接球时，因重心不稳，人和轮椅一起重重摔倒在地。但她没有喊疼，更没有等着别人来扶，而是迅速用球拍支撑着轮椅，重新“站”起来，继续投入训练中。

这是10月13日，发生在河北省残疾人文化体育指导中心羽毛球训练馆内的一幕。当日，我省5名轮椅羽毛球运动员在那里训练。

“看得出来运动员都很拼吧，杭州亚残运会备战时间紧，每天的训练任务很重，但队员们都全身心投入，没人喊苦喊累。”国家残疾人羽毛球队轮椅组教练、河北省残疾人羽毛球教练曲福春介绍。

训练任务有多重？以多球训练为例，一组连续上百次接发球练习，在这个过程中运动员们需要不停地前后移动，不停地左右移动，不停地前后左右移动，不停地前后左右移动……“每次练完后连球拍都快握不住了。”刘禹彤说。

“你看运动员们的手，十几岁的孩子，手背皮白白嫩嫩的，但翻过来，手掌上磨得全是老茧。”曲福春说，为了不停地摇动轮椅，有些国家的运动员训练时会戴手套，但这样会影响动作灵活性和手感，所以他和队员们决定还是不戴手套练，队员们几乎都经历了手掌磨出血泡重新长出新皮的过程。

为什么要如此逼自己？曲福春介绍，我省轮椅羽毛球项目起步较早，在国际比赛上多次获得佳绩，但随着日本、韩国等国家选手实力的提升，国际比赛竞争越来越激烈。“要想继续保持优势，在杭州亚残运会上站上最高领奖台，我们必须付出更多。”

“身子要像这样再侧过去一些，重心要稳……”10月4日，南京，天空飘着小雨，在江苏省残疾人文化体育指导中心田径训练场，国家残疾人田径队教练闫修强边讲解边示范。

把沾满泥土的投掷棒擦拭干净，调整好姿势，奋力一掷后，盯着投掷棒飞出一段距离落下，在东京残奥会上打破纪录夺冠的我省运动员刘利微微点了点头。一组掷15根，每次训练至少掷四到五



9月18日，国家残疾人羽毛球队、河北选手屈子墨（左）和李红燕在河北省残疾人文化体育指导中心训练，备战杭州亚残运会。
河北日报记者 耿 辉摄

组，为了提升效果还常把400克重的投掷棒换成1公斤重的铁管——这是队员们的日常训练量。

刘利却不满足于于此。加量训练后，年轻队员睡一晚就可以“满血复活”，而37岁的他却需要3到5天，尽管如此，他还是选择“自我加压”。

“杭州亚残运会集训备战分为前期恢复、中期提升和后期冲刺三个阶段，每个阶段的训练内容都排得很满，因为大多数运动员不止参加一个项目的比赛，而是多线作战。”闫修强介绍，“队员们都自觉完成训练安排，拼劲十足。”

“大满贯”得主、我省举重运动员郭玲玲将向新纪录发起冲击。“中国飞鱼”、我省游泳运动员郭金城将奋力争取自己的第一枚亚残运会金牌，世界冠军、我省唯一一名网球项目参赛运动员纪冲旭将冲刺男子单打个人最好成绩……为了杭州亚残运会，运动员们奋力拼搏着。

“全力帮助他们实现梦想”

卧推怎么发力效果更好？受伤后恢复训练怎么做……

10月11日，国家残疾人举重队教练、河北省残疾人举重队教练孙晓刚正在指导我省4名运动员训练。当被问到训练中有什么“小妙招”时，他打开手机，给记者展示了自己的“资料库”。这些都是他从网上搜索和查阅相关书籍后整理的，结合自己在训练中灵活运用。

队员闫盼盼肩袖损伤，不着急上大器械，而是利用弹力带等，针对受伤小肌群进行恢复训练；队员郑飞腰部力量有些弱，需要强化动作细节，在加强专项训练的同时还要防止受伤……每个队员的身体状

况不同，孙晓刚为他们量身定制个性化训练方案。

“当然训练方案也不是一成不变的，会结合生化指标检测、身体技能测评的数据，根据训练效果、队员的疲劳程度及时调整，并及时配合放松，以保证队员们不受大的伤病影响。”孙晓刚说。

就连训练和生活中的细节，孙晓刚都为队员们考虑到。“这几天要降温了，一会儿要提醒队员们多穿一点，这个时候可不能生病。”

有“小妙招”的还有国家残疾人游泳队教练、河北省残疾人游泳队教练刘振斋。

在视障游泳运动员快要触壁时，他用“提示杆”轻敲运动员背部传递信号，以免他们磕碰；无臂运动员在泳池中等待出发时，他用手“辅助带”帮助他们稳定身体，以缩短出发时间。

刘振斋说，“提示杆”和“辅助带”是他自制的，颇费了一番心思。“提示杆”由一个可以伸缩的鱼竿加上一个软硬适中的网球制成，“辅助带”更是他为杭州亚残运会专门“研发”——无臂运动员等待出发时大都通过咬教练牵住的毛巾来稳定身体，但毛巾没有弹力，运动员咬着也不舒服，刘振斋就选取训练用胶皮管和弹力带，组合成了弹力适中的“辅助带”。

“你看，‘提示杆’上面的标签是它的‘参赛’经历。这是东京残奥会的，这是残疾人游泳世锦赛的……”刘振斋介绍，“提示杆”的使用也有名堂，什么时候敲，敲哪个部位，每个队员都不一样，全靠他与运动员在训练中达成的默契。

除了自制训练“神器”，能看出刘振斋花费心思的，还有他的训练日志。每一项训练的完成时间、队员需要改进的动作等，上面都记得清清楚楚。

当记者赞叹他的细致时，刘振斋说：“队员们努力拼搏，教练员如果不付出心血，全力帮助他们实现梦想，对不起他们呀。”

训练中精益求精，生活上呵护备至。

10月12日，在国家残疾人田径队投掷组运动员时改亭进行铅球投掷滑步动作练习时，闫修强关切地询问：“感觉怎么样，这样发力腰还疼吗？”

“还行，比想象中好多了。”时改亭的回答让闫修强宽慰了些。

去年，时改亭在训练中受伤，患上肩背部筋膜炎，即使躺着不动都疼，睡觉也睡不安稳，心理产生了波动。

“一动就疼，也不敢练，甚至看见器械就烦，成绩从38米多下滑到了32米多。”时改亭回忆说，她一度想要放弃。

闫修强急在心里，不断开导她，还陪她去就医。考虑到时改亭不能弯腰，闫修强不怕麻烦，让她改练滑步投掷，不仅在训练时小心呵护，训练完还要“盯”着她及时针灸、理疗。

“教练那么操心，自己不好好练感觉都对不起他。”时改亭说，在教练帮助下，她的训练成绩已恢复到了受伤前的水平，重新树立了信心。

曲福春记得每个队员的生日，会买来蛋糕为他们庆祝；刘振斋会蹲下身，帮助无臂队员系鞋带；队员外出就诊，放心不下的孙晓刚每天打好几个电话询问情况；省残联工作人员不时到队里探望，了解队员们的需求，及时帮他们解决困难……温馨的一幕幕，让队员们倍受感动。

“感觉每个人都在为我们付出，让我们可以全身心地投入训练中。希望杭州亚残运会上，以优异表现回报大家的关爱。”我省举重运动员齐勇凯说。

“我们是一支年轻、充满朝气的队伍，体能是我们的优势。”石家庄英励主教练明洪说，新球员让球队在投篮与突破方面的实力得到明显提升，但需要通过比赛进行磨合。“我们将充分挖掘每一位队员的特长，让她们在场上都能发挥自己的作用。”

新赛季WCBA的时间跨度为6个月，随着福建厦门女篮与黑龙江上东女篮两支新军的加入，参赛球队也由上赛季的17支增加到19支，数量创新高。新赛季WCBA的另一大变化是重新采用主客场赛制。

石家庄英励的前身是河北英励，2018年开始征战WCBA，上赛季获得第9名。今年，河北英励篮球俱乐部更名为石家庄英励篮球俱乐部，并于8月8日以新名称完成注册。新赛季石家庄英励的主场设在河北体育馆。根据赛程安排，10月20日，他们迎来主场首秀，迎战北京首钢。

“新赛季，我们的目标是保八争六。”刘昊表示，球队将发扬敢打敢拼的精神，用优异成绩为河北篮球运动的发展作出新贡献。

223020118, 声明作废。

▲李森林人民警察证丢失, 警号: 094156, 声明作废。

▲河北医科大学临床学院2022级医学影像技术专业学生王妍学生证丢失, 学号: 22021070060, 声明作废。

▲河北医科大学基础医学院2022级临床医学专业5+3一体化1大班学生孔艺博学生证丢失, 学号: 22010010013, 声明作废。

▲秦皇岛市公安局海港分局民警张赫人民警察证丢失, 警号: 095663, 特此声明。

▲行唐县住房和城乡建设局龙兴大桥桥梁建设工程规划许可证过期, 证件编号: 建字第市政130125202000005号, 声明作废。

▲河北医科大学口腔医学院2020级口腔医学专业一班学生王鑫学生证丢失, 学号: 18011090114, 声明作废。

健身与健康融合中心探访

10月17日上午，家住石家庄市长安区绿源小区的肖志萍奶奶来到桃园慢病运动干预中心，在主治医师李亚轩的帮助下，使用运动康复设备进行两个多小时的干预治疗，神情轻松了许多。

今年85岁的肖志萍，已经有二十多年的失眠史，一直服用相关药物。一个多月前，她到桃园社区卫生服务中心就诊时，发现这里建设了健身与健康融合中心，在体验了身体健康风险筛查等项目后，开始尝试进行运动干预——每天除定时康复治疗外，还练习八段锦，适量散步。

一周以后，肖志萍就发现健康状况有了改观：“我现在每晚能睡5个小时了，原来入秋后膝关节就不舒服的老毛病也没犯了。”

“正式运营四个月来，来我们这儿接受身体健康风险筛查、进行健康干预的居民，每天都有几十人，已经在实行提前预约了。”李亚轩笑着说。

为充分发挥社区卫生服务机构贴近居民的优势，让健身与健康融合工作更好地服务大众，2022年底，在省体育局、省卫健委及石家庄市卫健委的帮助和支持下，桃园社区卫生服务中心健身与健康融合中心成立，并于今年上半年逐渐完善一个运动干预室、一个健身与健康融合团队、一套运动处方等“五个一”体系建设，挂牌了桃园慢病运动干预中心。

“桃园社区卫生服务中心辐射周边11个社区的10余万名居民，其中老年人占比很大，慢病人群比较常见。针对这些特点，我们将慢病人群作为开展健身与健康融合工作的重点人群，努力打造慢病运动干预特色。”桃园社区卫生服务中心主任刘群介绍。

记者在桃园慢病运动干预中心采访发现，前来就诊或体验的附近社区居民中，老年人占了绝大多数，且大多有糖尿病、高血压等慢病病史，还有一部分为运动损伤和亚健康人群。刘群表示，除此之外，针对想优生优育的青年人、产后需身体恢复的女性、更年期妇女及0—6岁幼儿等，中心也制定了个性化的健身与健康融合管理方案。

“像这位41岁的谢女士，根据她身体健康风险筛查报告里的代谢当量、静态肺功能、运动心肺功能等指标，我们开具了运动处方，建议她每天进行半个小时的运动，如游泳、自行车骑行等。”李亚轩介绍。

原本作为外科医生的李亚轩，经过相关培训，已成为桃园健身与健康融合团队的一员。中心还配备了健康管理师、运动处方咨询师、科学运动指导员等，并经常有河北医科大学第二医院的健身与健康融合专家前来坐诊、指导。

“来，做一下预防腰肌劳损操……”每个工作日早晨9时30分左右，桃园慢病运动干预中心科学运动指导员孙小川都会带着20余名附近社区居民，进行八段锦、五禽戏、太极拳等练习，周围还有其他社区人员陪同，以实时观察居民们的身体表现。

孙小川介绍，科学筛查、科学运动有助于帮助相关人员更安全、更高效地达到锻炼目的。之前曾有一名来做盆底肌修复和产后减重的女士，在他的建议下进行了身体健康风险筛查，结果在动态心电图检测中发现存在一定的运动风险。后来，这名女士在科学运动指导员的帮助下进行科学的产后恢复，效果良好。

截至目前，桃园慢病运动干预中心已经为千余名附近社区居民开具了运动处方，制定了科学健身方案。刘群表示，他们正在通过进社区等方式，面向周边11个社区的居民推广健身与健康融合理念及相关技术，已走进庄窠社区、陈章社区等，为几百名居民进行了身体健康风险筛查和科学运动指导。

省产品质量监督检验研究院牵头承担的“科技冬奥”重点项目通过验收

九成项目成果填补国内空白

河北日报讯（记者赵瑞雪 通讯员毛延峰、肖楠）

省产品质量监督检验研究院获悉，日前，由该院牵头承担的国家重点研发计划“科技冬奥”重点项目——“冰雪运动装备公共检测关键技术及标准研究”通过验收。该项目共研发冰雪装备测试设备12台套，开发新技术新方法23项，送审发布团体标准6项、行业标准9项，申请发明专利9项、实用新型专利8项，登记软件著作权23项，九成项目成果填补国内空白。

据介绍，“冰雪运动装备公共检测关键技术及标准研究”项目围绕我国冰雪运动标准体系建设、冰雪运动装备和场地设备关键技术标准制定及设备研发、冰雪运动装备检验检测公共技术服务平台搭建等方面开展了系统研究工作，成功搭建了具备技术标准比对分析功能的冰雪运动标准信息数据库，研发了滑雪板、冰刀鞋、压雪机、造雪机、制冰机等冰雪运动装备的检验检测新技术，制定了相关标准并研发了测试设备，构建了冰雪运动装备“一站式”技术服务平台，项目成果在冰雪运动装备制造企业、冰雪运动场馆、冰雪运动协会、政府监管部门等场景开展了应用示范，效果良好。

滑雪板固定器脱离力矩测试设备就是该项目的成果之一。该设备由省产品质量监督检验研究院联合国家体育总局体育器材装备中心、青岛英派体育健康科技股份有限公司等单位自主研发，已转化运用到京津冀相关滑雪场。省产品质量监督检验研究院高级工程师傅杰介绍，以前，由于没有专用测试设备，滑雪爱好者在滑雪场选择高山滑雪板时，往往凭经验、靠感觉，而不能结合自身身高、体重科学选择，存在因滑雪板不适合自己易造成摔伤的风险。滑雪板固定器脱离力矩测试设备则有效解决了滑雪爱好者选择高山滑雪板时的盲目性问题，且智能技术较国外明显提升。

据了解，为服务后奥运经济发展，省产品质量监督检验研究院依托作为国家级和省级知识产权信息公共服务平台的平台优势，以知识产权信息服务赋能冰雪运动装备产业自主创新。目前，该院正通过数据库检索、先进技术研究、专利申报、技术帮扶、品牌培育等一系列服务，助力“科技冬奥”项目成果转化运用到我省冰雪运动装备产业发展中。

石家庄市长安区桃园慢病运动干预中心 为千余名居民开了运动处方

河北日报记者 赵瑞雪

2023—2024 赛季 WCBA 开赛

石家庄英励瞄准“保八争六”

河北日报记者 张 镜

“客场取得了赛季开门红；首个主场比赛，虽然对手实力较强，但我们力争两连胜。”10月20日石家庄英励女篮迎来2023—2024赛季WCBA（中国女子篮球联赛）主场首秀，石家庄英励篮球俱乐部总经理刘昊在10月19日接受采访时说。

为备战新赛季，石家庄英励对阵容进行了补强，引进了张敬一、彭华倩、冯果果、殷小米、李枫等球员，实力得到明显提升。目前，球队共有16名一线球员，其中包括郭子璇、马文两位国手，郭子璇、张敬一、黄晶晶、李晨4名球员为河北本土选手。

10月18日，石家庄英励客场挑战天

津冠岚，这是新赛季该队首场比赛。曾在成都大运会上大放异彩的张敬一成为全场焦点。赛前表示“对身体恢复情况还不是很满意”的她出场33分钟，命中3个3分球，全场共得到17分，另有3个篮板2次助攻，表现出色。“能够为家乡球队效力，我感到非常荣幸，希望能在后面的比赛中有更好的发挥。”张敬一说。

新赛季，WCBA重新迎回外援，但限定了球队外援人数及使用频次。其中，上赛季获得第1名至第14名的球队最多可注册1名外援，第15名至第17名的球队可以注册2名外援，执行外援出场4节5人次

的制度（决胜节为1人次）。石家庄英励引进了美国强力中锋蒂娜·查尔斯。蒂娜·查尔斯是2012年WNBA（美国女子职业篮球联赛）常规赛MVP（最有价值球员），获得过三届世锦赛冠军、三届奥运会冠军，她的加盟大大提升了石家庄英励的内线实力。但石家庄英励篮球俱乐部董事长秦宝立表示：“多出一名外援，球队的实力就会提升不少，所以对上赛季第14名以后的球队时，我们还是要打起十二分的精神来。”

据了解，石家庄英励目前进行一天两练，上午进行球员体能与技巧训练，下午进行球队整体战术训练。

声明

咨询电话: 0311-67562168

▲河北中医药大学中西医结合学院2022级中西医结合专业一班学生刘丞远学生证丢失, 学号: 2201103036, 声明作废。

▲河北医科大学中西医结合学院2023届中西医结合专业本科毕业生丁一桐就业协议书丢失, 编号: 23100890403, 声明作废。

▲河北中医药大学基础医学院2021级中医学专业全科医学实验班学生朱彤学生证丢失, 学号: 2101100111, 声明作废。

▲河北医科大学临床学院2021级口腔医学专业口腔医学专业学生陈奕璇学生证丢失, 学号: 21021040002, 声明作废。

▲河北中医药大学护理学院2022级护理专业三班学生王宁学生证丢失, 学号: 2201404139, 声明作废。

▲河北医科大学临床学院2020级医学检验技术专业学生高彩斌学生证丢失, 学号: 20021080003, 声明作废。

▲河北中医药大学中西医结合学院2022级中西医结合专业一班学生吕浩学生证丢失, 学号: 2201103048, 声明作废。

▲卫建明人民警察证丢失, 警号: 100229, 特此声明。

▲河北中医学院中西医结合学院2019级中西医临床医学专业二班学生张英亮学生证丢失, 学号: 1901103284, 声明作废。

▲昌黎县公安局民警赵勇人民警察证丢失, 警号: 098377, 特此声明。

▲河北工艺美术职业学院2022级展示设计专业一班学生彭玉贤学生证丢失, 学号: 223020118, 声明作废。

声明

石家庄市交通运输局以下人员由于退休、调离岗位等原因，需注销执法证件。王菊贞，女，执法证号：03010017186；李建军，男，执法证号：03010017302；贾向英，女，执法证号：03010017227；周建平，男，执法证号：03010017101；王福祥，男，执法证号：03010017120；周鹏，男，执法证号：03010017285；王丙峰，男，执法证号：03010017219；商新华，男，执法证号：03010017138。特此声明。