

来到冰城，感受热度

——“尔滨”的“且”这样说

新华社记者杨思琪 沈易瑾



辽宁,东北人天然的“热乎劲儿”“嘎嘎得劲儿”。

这个冰雪季,凭借独特的冰雪资源、热情宠客的“市格”和细致周到的服务,哈尔滨文旅市场持续火爆,得到越来越多中外友人的关注。

探访美轮美奂的冰雪大世界,漫步游人如织的中央大街,品尝东北特色的冰糖葫芦、锅包肉……对于沙特阿拉伯记者法哈德·阿尔鲁巴伊什来说,工作之余打卡“尔滨”美景、美食,让他感叹“这真是座宝藏城市”。

“太不可思议了,我竟然在冰雪大世界看到了我们国家的王国大厦!”法哈德感慨道,哈尔滨的室外就像一个天然大冰箱,在冰雕建筑方面简直是天才。园区里45个亚奥理事会成员的地标冰建,传达着这座城市满满的热忱与创意。

“笑脸”亚冬,诚意满满

夜幕降临,位于国际会展体育中心的主媒体中心灯火通明;冰雪大世界里,亚冬圣火绚烂夺目;吉祥物“滨滨”“妮妮”在赛场内外随处可见,洋溢着欢乐和喜悦……

根据赛程安排,很多运动员和教练员一到哈尔滨,就开始紧张有序地备战,还没机会走到大街小巷领略这座城市的魅力。但在比赛场馆里,这座城市无处不在。

训练、复盘、指导……在哈尔滨市平房区冰壶馆,一方不大的天地里,科威特冰壶教练艾哈迈德·阿尔沙亚很是激动。

“能在如此高质量的冰壶场地比赛,我们非常珍惜。有时候因为语言感到不便,但总有志愿者热心帮忙翻译。”他说,不管是早上九点开赛,还是深夜离开,只要经过志愿者身边,他们都会热情地打招呼,一张张笑脸是这座城市的“表情符”。

亚冬会前夕,很多比赛场馆进行了升级改造,制冷、除湿、照明、采暖等功能全面提升,并通过全部安全检测和比赛测试。亚奥理事会副总干事诺维德“点赞”说:“亚冬会准备得非常棒,一些场馆设施已经达到冬奥会的标准,运动员们一定会非常乐于在这样的场馆比赛。”

冰雪之魅,收获良多

作为中国现代冰雪运动的发源地,哈尔滨有着悠久的冰雪运动历史。相比之下,很多来自热带、亚热带地区的运动员接触冰雪运动项目时间不长,对此表示深深的羡慕。

“以前,沙特几乎没人玩冰壶,如今我们已有300多名冰壶爱好者,但是哈尔滨的人们从小就溜冰、滑雪,很有天赋。”沙特冰壶运动员侯赛因·哈加维说,中国已经有超过三亿人参与冰雪运动,让他深受触动,希望能把这份冰雪运动的热度与活力带回自己的家乡。

距哈尔滨市区约200公里的亚布力滑雪旅游度假区,是亚冬会雪上项目举办地,这里每年的雪期长达170天。日本越野滑雪运动员宇田崇二说:“在亚冬会之前,我从没来过中国。亚布力的滑雪场是一个绝佳目的地,希望有机会能再来。”

眼下,不同文化在这里交织,不同肤色在这里相遇,冰雪梦想点亮亚洲,“冰雪春天”暖遍世界。

站冠军赛的直接参赛资格,这项特殊待遇将在他们获得奥运冠军后的四年内有效。WTT董事会批准追加的100万美元(约合730万元人民币)奖金将用于增加双打项目奖金和总决赛奖金,WTT系列赛事单打冠军的奖金份额也得到提高。

规则制定者应倾听、倾心、倾力

新华社记者苏斌

国际乒联工作组成立后,在几周时间内与多方进行直接对话,从运动员、教练员,到成员协会、运动员随行人员代表以及器材制造商,以确保沟通与反馈的广泛性,这让人看到了规则制定者对于解决问题的态度与诚意。在WTT新加坡大满贯赛正赛开始前,工作组与中国乒乓球队、中国乒协进行了交流,几位国乒主力的意见也在WTT调整规则的过程中得到了采纳。

正如国际乒联主席索林所说,“球员是我们一切工作的核心,我们致力于倾听他们的反馈。我很高兴看到WTT实施这些积极的变革,这展示了我们真诚、协作且迅速解决问题的能力。”

规则制定者与运动员是利益共同体,体育项目需要规则,而规则要靠人去执行,要求规则被尊重和遵守的同时,也应考虑到规则本身的合理性和适用性。

WTT董事会主席刘国梁表示,这些变革体现了WTT致力于让乒乓球运动更精彩、更具回报性和以球员为中心的追求。

“以运动员为中心”不应只是一句口号,而应当充分体现在规则的制定和实施过程中。如何兼顾规则的刚性和柔性、硬度和温度,考验着规则制定者和执行者的智慧。

亚冬速递

中国男冰晋级四强 半决赛将遇哈萨克斯坦队

新华社哈尔滨2月11日电(记者王浩明、胡佳丽)哈尔滨亚冬会男子冰球11日晚结束四分之一决赛的争夺,中国队7:2战胜中国台北队,半决赛将遭遇哈萨克斯坦队。

中国队开局不利,第七分钟,中国台北队由陈冠廷先下一城。3分钟后,中国队就由张泽森将比分扳平。此后中国台北队在门前密集防守,中国队破门乏术,首节结束双方战成1:1。次节比赛,中国台北队防守依然凶悍,第29分钟,中国队终于在耐心中获得良机,闫俊丞大力射门反超比分。第36分钟,张鹏飞再入一球,中国队带着3:1的优势进入末节。此时,高强度的防守让中国台北队体能崩盘,中国队势如破竹,在末节前10分钟由陈麒麟、侯宇阳、于纪龙和张鹏飞连入4球,锁定胜局。第52分钟,中国台北队由林睿宇打入挽回颜面的一球。

“我们面临先被进球的困难,但是很快我们就把这个失误弥补回来了,第二节一直压着他们打,对他们体力的消耗比较大,第三节我们快速得了很多分,我们今天把应该打出来的都展现出来了。”中国队守门员孙泽浩说。

另外三场比赛,哈萨克斯坦队24:0大胜中国香港队,韩国队20:0轻取吉尔吉斯斯坦队,日本队15:2击败泰国队。

半决赛,中国队将对阵哈萨克斯坦队,韩国队将对阵日本队。“虽然对手很强,但我们肯定要全力以赴,不能想提前备战铜牌赛,我们要像打决赛一样认真对待每一场比赛。”中国队队长张嘉琪说。

中国体育代表团刷新参加单届亚冬会奖牌纪录 赛程过半,27金23银20铜!

《人民日报》记者 陶相安 季芳 刘硕阳

11日,哈尔滨亚冬会开幕后第四个比赛日,赛程过半。中国体育代表团选手在各个赛场奋勇争先,不断取得优异成绩。

10日刚刚以21金创造中国代表团参加单届亚冬会历史最佳成绩,11日又以27金23银20铜共70枚奖牌刷新中国代表团参加单届亚冬会奖牌纪录,原纪录是2007年长春亚冬会的61枚奖牌。国家体育总局宣传司司长高超表示,本届亚冬会,我国冰雪健儿充分展现了顽强拼搏、自强不息的品质,中华体育精神熠熠生辉。

中国速度滑冰队在14个小项比赛中,赢得11枚金牌。由范可新、公俐、张楚桐、王欣然组成的中国短道速滑队成功反超对手,赢得女子3000米接力金牌。中国队选手熊诗芮与队友张小楠包揽单板滑雪女子大跳台决赛前两名。北京冬奥会冠军徐梦桃在自由式滑雪女子空中技巧决赛中收获个人亚冬会首枚金牌。

一批年轻运动员崭露头角。本届亚冬会中国体育代表团170名运动员平均年龄23岁,年龄最小的为16岁。全部由00后组成的中国滑雪登山队包揽男子、女子短距离项目前四名,代表团年龄最小的陈雪铮收获自由式滑雪女子空中技巧银牌。高超表示:“年轻选手的精彩表现,是北京冬奥会引领我国冰雪运动实现跨越式发展的重要体现。他们在国际舞台上展示了中国青年一代自信乐观、热情友好的阳光气质,树立起中国体育的良好形象。”

此外,2月10日至11日,“中华体育精神颂·哈尔滨亚冬会站”在哈尔滨冰雪大世界举行,奥运冠军张雨霏、韩聪、李雯雯、潘展乐讲述追梦故事,鼓舞人心。

(转自《人民日报》)

郑钦文止步卡塔尔网球公开赛第二轮

新华社多哈2月11日电(记者汪强)中国选手郑钦文11日在多哈举行的2025年卡塔尔网球公开赛女单第二轮比赛中以0:2不敌突尼斯名将贾贝尔,爆冷出局。

这是郑钦文自今年澳网止步第二轮以来的首场比赛,首轮轮空的她对阵状态火热的贾贝尔,后者在首轮

比赛中轻松击败对手晋级。虽然此前对阵郑钦文两战皆败,但贾贝尔本场表现出色。郑钦文则在比赛中状态低迷,以4:6、2:6落败,继澳网之后再次爆冷止步第二轮。贾贝尔此役过后晋级16强,她的下一个对手是前澳网冠军肯宁。

三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子——

“哪吒”电影里的中药,都有哪些功效

生命时报记者 田雨汀 《人民日报》记者 窦瀚洋

近期热映的电影《哪吒之魔童闹海》中有一段情节:陈塘关总兵李靖给了申公豹一份药材代购清单,包括三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子等。专家表示,这些中药大都可以治疗跌打损伤,具有化瘀、补血等疗效,其中几味药还适用于日常保健。

三七又名“田七”“金不换”,自古至今被誉为“伤科圣药”。《本草求真》中记载,“凡金刃刀剪所伤,及跌扑杖疮血出不止,嚼烂涂之,或为末掺,其血即止。”

北京中医医院药学部副主任药师范峥介绍,三七味甘、微苦,性温,归肝、胃经,具有化瘀止血、活血定痛的功效,主治各种出血证,瘀血肿痛,跌打损伤等。

三七内外皆可服用,内服时煎汤、研末或入丸、散;外用时磨汁涂或研末调敷。范峥表示,电影中所述的田七粉是用三七主根制成的粉,用于小面积外伤出血。若炮制为熟三七,除化瘀外,还有补血养血的功效。

蒲黄是香蒲的干燥花粉,味甘,性平,归肝、心、脾经,有止血、化瘀、利尿的功效。《神农本草经》记载,蒲黄“主心腹膀胱寒热,利小便,止血,消瘀血。久服轻身益气力。”与茜草配伍使用,既能凉血,又能化瘀,止血而不瘀。现代药理研究表明,蒲黄有扩张血管、降血压血脂、抗凝血、止血、利尿等作用,可治疗冠心病、心绞痛、高脂血症等疾病。

血竭是一种树脂分泌物,主要产自东南亚,属舶来品。血竭味甘、咸,性平,归肝经,具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌的功效,主治跌打损伤,瘀滞心腹疼痛,外伤出血,疮疡不敛。

范峥表示,血竭外用时研末撒敷,止血化瘀、止痛作用较好。与三七伍用,相得益彰,散瘀止痛、化瘀止血之功明显加强。

茜草味苦,性寒,归肝经,《本草纲目》中记载,茜草能“通经脉,治骨节风痛,活血行血”,常用于治疗跌打损伤、风湿痹痛等。茜草与蒲黄、血竭均有消除局部肿痛和淤青作用,搭配三七使用时,止血止痛效果更佳。

冰片也是一味常见的伤科外用,味辛、苦,性微寒,归心、脾、肺经,能抗细菌、真菌,抗炎镇痛,主治闭证神昏,目赤肿痛,喉痹口疮,疮疡肿痛,疮溃不敛,水火烫伤。中医认为“不通则痛”。范峥介绍,冰片性凉、开窍醒神,因此有助清热消肿、止痛作用,大部分外用方药都离不开冰片。

红花味辛,性温,归心、肝经,具有活血通经,祛瘀止痛的功效。主治血滞经闭、痛经,胸痹心痛,血瘀腹痛,胁痛,跌打损伤等。红花是治跌打损伤、瘀滞肿痛之要药,常配木香、苏木、乳香等药用;或制为红花油、红花酊涂擦。

苏木是一味活血化瘀药,味甘、

咸、辛,性平,归心、肝经,能活血化瘀、舒筋活络,主治跌打损伤、骨折筋伤、瘀滞肿痛等。范峥表示,苏木与红花同属止痛佳药,两药共同煎煮汤药,能加强彼此药效,活血通经、消散止痛效果更好。

当归是血家圣药,也是妇科第一妙药,许多经典药方中都能看到它的身影。当归味甘、辛,性温,归肝、心、脾经,有活血补血之效,能调经止痛、润肠通便。当归含有丰富的挥发油、维生素和矿物质,因此部分人群服用后可能出现大便溏稀的情况,属正常现象。

马钱子是一味拔毒消肿敛疮药,味苦,性寒,归肝、脾经,能够疏通经络、散结、消肿、止痛,主治跌打损伤、骨折肿痛等,是伤科疗伤止痛的佳品。范峥提醒,马钱子具有强烈毒性,其中含有番木鳖碱,5—10毫克即可使成人中毒,30毫克可致死亡。马钱子在药方中的安全剂量非常小,过量使用可能出现头晕、嘴麻、全身肌肉抽搐等症状,切忌自行购买使用。

中华老字号浙江方回春堂主任中医师鲁丽介绍,三七被誉为“血管清道夫”,距今已有400多年药用历史,可用于散瘀止血,消肿定痛。

蒲黄是活血化瘀的能手,《本草正义》记载有将蒲黄磨成细粉外敷,“自有生肌之力”,具有止血、化瘀、通淋的功效。

茜草被称为“血见愁”,在《本草纲目》中又被称为“西天香草”,是清热止血的“神器”,可用于凉血、祛瘀、止血、通经。冰片又称“龙脑香”,以片大而薄、色洁白、质松、气清香纯正者为佳。

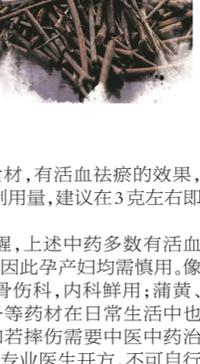
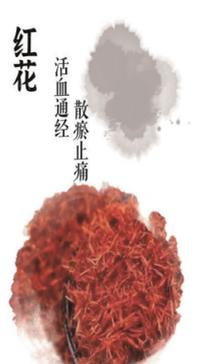
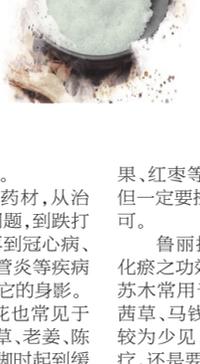
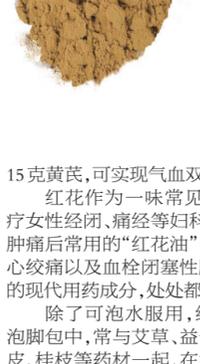
血竭可以说是活血圣品,别称“麒麟竭”,《本草纲目》称之“木之脂液,如人之膏血”。红花则是很多养生达人十分熟悉的中药材,可以活血通经,散瘀止痛,但红花少用可养血,多用则破血,日常使用要注意适量。

苏木就是老百姓常说的“红柴”,大家一般能看到的中药苏木,都是已经炮制过的,确实很像红色的火柴。古人认为苏木的中心横纹像紫角,是“木中尊色”。

马钱子又叫“番木鳖”,原产于印度、越南、缅甸等地。用之得当,可起重病、疗沉痾,但在日常使用中要格外注意用量。

鲁丽强调,马钱子虽止痛但有毒,古今中医家认为毒性甚烈、钻筋透骨,要少用或慎用;血瘀出血者可用红花、蒲黄,但血虚出血者要禁用红花、血竭,慎用蒲黄。

鲁丽说,在这些药材中,有不少属于药食同源,可用于日常保健。比如三七,可将三七研磨成粉,每日以温水冲服(空腹更佳),适合气滞血瘀者;或在炖鸡汤、排骨汤中加3—5克三七粉,可增强免疫力。当归具有补血活血、调经止痛的功效,可用3克当归片加3颗红枣煮水,适合血虚面色苍白者;也可用当归炖鸡汤,半只鸡加10克当归片和



15克黄芪,可实现气血双补。

红花作为一味常见中药材,从治疗女性经闭、痛经等妇科问题,到跌打肿痛后常用的“红花油”,再到冠心病、心绞痛以及血栓闭塞性脉管炎等疾病的现代药用成分,处处都有它的踪影。

除了可泡水服用,红花也常见于泡脚包中,常与艾草、益母草、老姜、陈皮、桂枝等药材一起,在泡脚时起到缓解疲劳、暖身温阳的作用。红花也有药食同源之用,在熬煮鸡汤时搭配无花

果、红枣等食材,有活血祛瘀的效果,但一定要控制用量,建议在3克左右即可。

鲁丽提醒,上述中药多数有活血化瘀之功效,因此孕产妇均需慎用。像苏木常用于骨伤科,内科鲜用;蒲黄、茜草、马钱子等药材在日常生活中的较为少见,如若摔伤需要中医中药治疗,还是要找专业医生开方,不可自行使用。

(转自《人民日报》)