

# 西宁的冰壶明星还真不少

## ——“办好一赛事，提升一座城”系列报道之四

办好一赛事，提升一座城。

冰壶联赛来了！2023年中国冰壶联赛（西宁站）将于2023年12月25日至2024年1月1日在西宁多巴举办。一场冰面上的比拼即将在西宁拉开帷幕，西宁的冰雪激情也将被点燃，这项绅士运动也走进了大家的视野。

你可能不知道冰壶运动真不“小众”，西宁冰壶明星还真不少：张渝洁、冶建军都是由青海省冬季项目和户外运动管理中心输送到国家队的运动员。在芬兰刚刚结束的2023—2024赛季世界青年冰壶锦标赛（B段）比赛中，青海冰壶队运动员张渝洁、张雨宁（替补）代表中国青年女子冰壶队获得女子团体冠军。

冰壶运动适合哪些群体？冰壶运动员的选拔标准是什么？青海开展冰壶运动的优势在哪儿？冰壶比赛有哪些看点？12月19日，记者来到了青海省体育运动学校冰壶训练队，教练员贾卓为记者解答了疑惑。

### 动静结合，冰壶运动老少皆宜

冰壶项目没有身体上的接触，又被称作“冰上绅士运动”。冰壶这项运动老少皆宜，从少年儿童到老年人都可以从冰壶项目中找到乐趣。

“保持平衡，手别抖。”“要这么走才能把对方的壶打出去。”“我们怎么投掷才能最大限度保护自己的冰壶？”冬天体验制冰技术，夏天在场馆内感受凉爽，越来越多的团队拓展建设、研学活动都选择冰壶运动。冰壶运动既能增进团队协作能力，又没有过多的肢体接触和危险，还能体验冰上博弈的乐趣。

“思考合适还是不合适？”“这一局先给还是后手？”冰壶运动中蕴含着取舍的人生智慧，同时作为竞技体育项目，学习冰壶运动也能培养吃苦耐劳和不服输的体育精神。“冰壶项目兼具逻辑思维和布局能力，还能提升身体素质，同时冰壶运动还是团队项目，团队间的配合也能提升人际交往能力，冰壶运动已经成为青少年儿童学习体育技能的全新的赛道。”青海省体育运动学校冰壶教练员贾卓介绍道。

### 解密冰壶运动，探寻冰壶运动优势

“冰壶和所有运动一样，对体能要求，又不同于其他项目，对思维能力、组织能力也有要求。冰壶运动员的选拔标准一要看思维表达能力，二要看身体体型，三要看身体素质。”贾卓向记者介绍道，“一局冰壶比赛，看似风平浪静，其实需要在静中蓄能。比赛考验的不仅是谋略布局，更考验运动员的耐力和爆发力。”

冰壶运动在青海开展的优势是什么？“青海非常适合开展冰壶运动，海拔高，湿度低，水质好，制出的冰面滑湿度好，冰面看起来非常清澈。如果冰面滑湿度不好，会影响冰壶的滑行速度。在这点上，青海有得天独厚的地理环境优势。”贾卓说。

冰壶运动既没有腾空翻越的热血澎湃，也没有冰上翻腾游龙的优美姿态，更没有冰面竞速驰骋的紧张刺激，“文静”“绅士”的冰壶比赛有哪些看点？

冰壶是一项兼具技巧与谋略的绅士运动。冰壶比赛要看战术：对冰壶运动而言，“先手”还是“后手”对比赛结果影响很大。看技巧：摩擦力、冰场温度等都会不同程度地影响冰壶的滑行，而运动员的蹬冰力度、擦冰快慢会影响冰壶的走向。看配合：冰壶运动是一项团体运动，队友间的默契程度也决定了一场比赛的成败。

### 走进冰壶训练队，了解冰壶运动的魅力

“动作做到位！”“脚往回收，核心收紧。”12月19日，记者来到青海省体育运动学校，看到冰壶队的队员们正利用壶铃、哑铃等运动器材进行力量训练。

“冰壶运动像其他运动一样需要力量和技巧，按照训练日程安排，我们会进

行耐力跑、行进操、上冰训练等专项训练。”青海省体育运动学校冰壶训练队队员李永洁向记者介绍道。

“冰壶是一项非常有趣的运动，越练习、越喜欢、越沉浸。”李永洁表示，冰壶比赛的乐趣在于在抛掷出冰壶后，通过观察对手的战略战术、团队配合及时改进和复盘，在一场场对弈中逐渐提升自己的水平。

“加入冰壶训练队后，我的思考能力

和运动技能得到了提升，我非常有成就感。我也收获了友情，有了并肩作战的队友和教练。”李永洁在说到冰壶运动时，脸上洋溢着幸福的笑容。

（实习记者 衣凯玥）



为进一步推动日间医疗管理相关工作的开展，逐步提高日间医疗的规范化和科学化发展，不断提高日间医疗服务能力，切实保障医疗质量和患者安全。12月21日上午，由国家卫生健康委医院管理研究院主办，青海红十字医院承办的第九期医疗机构日间医疗质量管理暂行规定系列宣贯会（西宁站）暨2023年青海省第五届日间手术高峰论坛在西宁举行。

悠然 摄

## 保障赛事举行，多趟公交车运行路线调整

本报讯（记者 一丁）临近2024年，我市各大体育赛事丰富多彩。记者12月21日从西宁公交集团有限责任公司获悉，为保障我市“高原冰雪情 聚力青海梦”专场文艺演出、2023年中国冰壶联赛（西宁站）、《2024年中国电信“天翼杯”西宁地区第五十一届元旦环城赛》等活动顺利举办，西宁公交集团将根据体育赛事时间调整多趟公交车运行线路，市民出行时要格外注意了。

**冰壶联赛期间：**2023年中国冰壶联赛（西宁站）比赛将于2023年12月25日至2024年1月1日举办，期间途经多巴训练基地的701路、803路、902路车将根据客流情况调整行车计划，加密发车班次，保证市民的高效、便捷出行。

**环城赛期间：**2024年中国电信“天翼杯”西宁地区第五十一届元旦环城赛将于2024年1月1日举办，届时市区19条公交线路受道路交通管制影响改变正常线路运行。其中，9路由东向西行驶至五四大街后，经海湖路、西关大街、桃李小学调头返回；24路由东向西行驶至五四西路与文逸路十字路口处调头返回；31路由东向西行驶至海晏路后，直行海晏

西路、文苑桥、海西路至终点站；38路由东向西行驶至五四西路后，经海湖路、海晏路、海晏西路、静和路、绿地云香郡调头；58路由东向西行驶至五四西路后，经文逸路、西关大街、桃李小学调头返回；59路由东向西行驶至五四西路后，经文逸路、西关大街、桃李小学调头返回；63路由西向东直行海晏路，经通海路、文景街恢复原路线；65路由北向西行驶至文汇路与文景街十字路口处调头；69路由西向东行驶至文汇路后，经海晏路、海湖路、五四大街恢复原路线；82路由东向西行驶至五四西路与文逸路十字路口处调头返回；104路由西向东行驶至通海桥后，经海晏路、海湖路、五四大街恢复原路线；106路由东向西行驶至桃李小学后调头；9001路由东向西行驶至桃李小学后调头返回；K1线路交通管制期间终点站由绿地云香郡临时调整至省残联；K2线路交通管制期间终点站由绿地云香郡临时调整至桃李路小学；K4线路交通管制期间终点站由绿地云香郡临时调整至桃李路小学；T2路由东向西行驶至桃李小学后调头返回；51路、海湖新区巡游网约公交在交通管制期间暂停运营。

## 城中区：司法为民共结民族团结石榴籽

本报讯（记者 徐顺凯）今年以来，城中区司法局紧紧抓住铸牢中华民族共同体意识这条主线，推进民族团结进步建设向更大范围、更广领域、更深层次拓展。

突出教育引导，凝聚共合力，不断深化理论学习效果，引导党员干部凝聚思想共识，坚定理想信念，把爱党爱国爱社会主义热情转化为铸牢中华民族共同体意识的强大动力，把铸牢中华民族共同体意识贯穿党的民族工作全过程各方面。突出宣传引导，根植团结意识，坚持“线上线下”相结合，着力深化内涵、丰富形式、创新方法，进一步提升人民群众法治意识和法治思维能力，使尊法学法守法用法成为自觉行为和

必备素质，营造各族人民群众讲团结促和谐的浓厚社会氛围。突出交流交融，筑牢团结阵地，升级打造青唐城法治文化公园，将民族团结篇纳入四大板块之一，以促进民族团结石榴籽一样紧紧拥抱在一起为出发点，通过向群众多角度全方位深层次展示民族团结进步应知应会，以铸牢中华民族共同体意识为主线，加强党的民族理论和民族政策学习与民族团结教育，不断增强群众参与民族团结进步的思想自觉和行动自觉，在共居、共学、共事、共乐中增进友谊，做民族团结进步的传播者、实践者和推动者，身体力行、久久为功，为铸牢中华民族共同体意识作出积极贡献。

## 山上两群野牦牛

### 一共473头！

12月20日13时许，玉树州曲麻莱县曲麻河乡多秀村生态管护员卓玛加在巡护时，发现两个种群数百头国家一级保护动物野牦牛出现在眼前，他拿出摄影器材记录下了这壮观的一幕。卓玛加数了好几次后，最终确定两个种群的野牦牛加起来有473头。

“我在巡护的路上看到山上有好多野牦牛，在我们这里野牦牛经常见到，但是数量这么多的是第一次见。”卓玛加告诉记者，20日13时许，他在曲麻河乡境内巡护时，眼前突然出现了两个野牦牛种群。作为生态管护员平日里跟野生动物相遇是家常便饭，但是一下子遇到数百头，还是让卓玛加很兴奋。他便拿出了摄影器材，远远地开始记录这个珍贵的画面。

在卓玛加拍摄的视频中，野牦牛群列着整齐的队伍，在雪域高原的大地上缓慢前行，牛群以成年野牦牛为主，中间也有今年刚出生不久的小野牦牛。

“以前遇到的有几头的，也有上百头的，这次我数了好几遍，有473头。”卓玛加告诉记者，两个种群的野牦牛在一起，场面十分壮观、震撼。

卓玛加还向记者介绍了野牦牛和当地牧民饲养的家牦牛的关系。他说，野牦牛每年6月份开始产仔，7月产仔结束。在高原上，牧民、家牦牛和野牦牛之间一直存在着和谐共处的关系，在家牦牛繁殖时，会有公野牦牛混入牛群和家养母牦牛交配，这样繁殖出来的小牛体格会更大。但是野牦牛野性太强，容易攻击人类，交配结束后牧民都会将野牦牛驱离自家牛群。

“老百姓都知道野牦牛是国家一级保护动物，不会去伤害它们。”卓玛加告诉记者，野牦牛和牧民之间的关系一直很好，牧民们会保护野牦牛。

作为管护员的卓玛加，常在黄河源头曲麻莱巡护，记录了包括雪豹在内的众多国家级珍稀野生动物，是青海生态环境日益变好的见证人，也是保护野生动物的坚守者。他说，为每一次和野生动物的相遇感到自豪，也为每一次巡护中发现野生动物种群数量不断增加而感到骄傲！“黄河源头的生态好不好，就看这些野生动物多不多，它们就是最好的证明。”卓玛加说。

记者了解到，野牦牛是中国一级保护动物，体形笨重、粗壮，但比印度野牦牛略小，体长200厘米~260厘米，尾长80厘米~100厘米，肩高160厘米~180厘米，体重500千克~600千克，雄性个体明显大于雌性个体。野牦牛雌、雄个体均有角，角形相似。但雄体的角明显比雌性的角大而粗壮。野牦牛通常二三十头在草原上漫游、觅食，有时也会两三百头结成大规模活动。野牦牛的发情期为9月~11月，雄兽变得异常凶猛，经常发出求偶叫声，争偶现象十分激烈。野牦牛雌兽的怀孕期为8个月~9个月，翌年6月~7月份产仔，每胎产1仔。幼仔出生后半个月便可以随群体活动，第二年夏季断奶，3岁时达到性成熟，寿命为23年~25年。

（记者 金华山）

## 土地延包新机制 给农民吃了“定心丸”

本报讯（记者 师晓琼 通讯员 冶敏）为确保土地延包工作稳步开展，大通县结合第二轮土地确权开展情况，选取逊让乡兰家村、新庄镇杂庄村、多林镇吴什庄村三个村在全省率先开展试点工作，目前，3个试点村已完成延包任务，预签订延包合同609份，确认延包面积8222.1亩。

据介绍，近年来，大通县结合实际，探索出“人地均不变”“人变地不变”“地变人不变”等摸底调查工作法，在试点村逐户开展摸底调查，并严格执行农村土地承包法律法规和政策规定，严把操作程序，严守工作纪律，对排查中遇到的问题，按照确保稳定、尊重历史、照顾现实、分类处置的原则依法妥善解决，充分调动群众参与试点工作的积极性，推动土地延包落地见效。

“通过摸查，我们村里机动地超标了，通过两委会、村民会议，对于超标的这一部分拿出了方案，对原来占用的土地，对农民给予了补偿，这样一来，村民们心里踏实了。”大通县逊让乡兰家村党支部书记董满仓说。多林镇吴什庄村通过这次的土地延包摸底排查，排查出了新增户、消亡户等问题，通过村民商议，已全部解决。“今天去村里把土地30年不变的预合同签了，这个政策特别好，给我们吃了‘定心丸’。”大通县多林镇吴什庄村王占财对记者说。