

第十四届全国冬季运动会举行

四川冰雪健儿已获15金

2月17日20时,第十四届全国冬季运动会在内蒙古呼伦贝尔冰上运动中心速滑训练馆开幕,这是我国继北京冬奥会、冬残奥会后举办的首届全国冬季运动会。开幕式结束后,速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、自由式滑雪、单板滑雪、越野滑雪、冬季两项、冰壶、冰球等项目的比赛陆续进行,将产生86枚金牌。

近两年国际赛场上中国冰雪健儿捷报频传

2022年2月,第24届冬季奥林匹克运动会在北京举行,17天的时间里,来自全球各地的冰雪健儿在北京冬奥会的赛场上顶风冒雪“一起向未来”。国际奥委会主席托马斯·巴赫表示,北京冬奥会创造了历史,为奥运留下了一套全新的标准,将开启全球冰雪运动的新篇章。

乘北京冬奥会的东风,开启全面建设冰雪强国新征程。近两年,中国冰雪健儿在国际赛场上捷报频传,仅2024年1月至2月,中国冰雪健儿参加冬青奥会就获得6金9银3铜,与此同时,谷爱凌在世界杯卡尔加里站夺冠。殷正两夺钢架雪车世界杯分站赛冠军,

齐广璞、王心迪揽揽魁北克国际雪联自由式滑雪空中技巧世界杯分站赛男子冠军……而上述仅仅是近两年中国冰雪健儿摘金夺银的冰山一角。

规模最大176个小项3700余名运动员参加

第十四届全国冬季运动会是北京冬奥会后举行的首届全国冬季运动会,也是对标2026米兰—科尔蒂纳丹佩佐冬奥会的一届冬奥会,共设有8个大项、16个分项、176个小项,有35个代表团的3700余名运动员参加,是全国冬季运动会中规模最大、项目最多、标准最高的一届。

凉城、海拉尔、扎兰屯三大赛区将举行越野滑雪、冰壶、单板滑雪U型场地技巧、短道速滑、冬季两项、冰球、自由式滑雪大跳台、坡面技巧、自由式滑雪空中技巧、花样滑冰、速度滑冰等比赛。闭幕式将于2月27日举行。

四川代表团已获15金16银14铜

第十四届全国冬季运动会前期赛事于2023年7月就已经陆续开始,截至2月17日开



四川女子冰球队与黑龙江队在比赛中激烈争夺

幕式前已完成102个小项的争夺,剩余小项的比拼将在27日前全部完成。据统计,四川代表团已参加8个大项、85个小项的比赛,共计获得15金16银14铜,其中公开组7金11银10铜、青年组8金5银4铜,充分彰显了四川冰雪运动的快速发展。

为全面实现进入第一集团的目标,2月4日第十四届全国冬季运动会前期赛事结束后,四川代表团各运动队马不停蹄,冰球队驻留海拉尔继续备战,其余运动队于大年初二全面投入备战,接下来高弘博、武绍桐、邱冷、

宋嘉华、周妍、刘锐、潘禹辰、孟繁冲等一批优秀冰雪健儿将继续向奖牌发起冲击。2月14日,第十四届全国冬季运动会最后阶段比赛全面开赛以来,四川代表团捷报不断,冬季两项、短道速滑均有奖牌入账,2月16日冰球(青年组)比赛,四川女子冰球队12:0横扫国内劲旅黑龙江队……希望在接下来的10天时间,四川代表团冰雪健儿再接再厉,全面实现进入第一集团目标。

成都日报锦观新闻记者 胡锐凯 受访单位供图

节后返岗阳光明媚 20日起降雨降温

本报讯(成都日报锦观新闻记者 王静宇)据中央气象台消息,龙年的首场寒潮天气已经提早“上岗”,昨日14时,全国降温的区域进一步增多。

而在寒潮尚未影响到的地区,由于暖气团十分给力,气温仍铆足了劲向上蹿升。就成都而言,昨日阳光虽分散不均,但暖意十足,截至16时,最高气温出现在成都东部新区,达到了20.5℃。

19日开始,我国冷暖天气格局将自北向南发生逆转。记者从成都气象台了解到,在冷空气影响成都前,我市整体天气平稳,以多云天气为主,阳光持续,最高气温均在20℃左右。从20日开始,我市受冷空气影响,有明显的降温降雨天气过程,日平均气温累计下降7~9℃。

返程行李打包好了? 注意这些物品不能带上火车

本报讯(成都日报锦观新闻记者 晨迪)近日,不少网友开始晒返程满满当当的后备箱:有活鸡,也有各种土特产,还有自家酿的酒……请注意,如果你选择乘坐火车返程,一定要注意有些物品是无法带上火车的。昨日,记者邀请四川蓉城律师事务所高级合伙人、执行主任王劲夫为大家梳理相关规定。

王劲夫律师表示,在火车站安检口,如果随身携带的物品不符合国家铁路局和公安部自2022年7月1日起施行的《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》中的规定,就禁止带上火车。

酒精浓度超过70%的酒类饮品属于易燃易爆物品,禁止托运和随身携带。如果旅客想要携带白酒返程,白酒应密封包装好,标识应清晰,且度数不得超过70度,累计不得超过3000毫升。

另外,活鸡活鸭禁止携带上车,但密封包装好的鸡、鸭、腊肉、海鲜等生鲜年货可携带上车。

标志清晰的充电宝、锂电池,单块额定能量不超过100Wh(瓦时),约27000毫安的充电宝可以带上火车,含有锂电池的电动轮椅除外。

四川疾控发布健康提示: 节后返程警惕传染病

本报讯(成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮)春节假期一晃而过,为了让大家健康返程、到岗,日前,四川省疾控中心发布了返程防病健康提示,提醒返程途中要警惕传染病乘虚而入。据了解,近期需重点关注的传染病有流感、新冠病毒感染等呼吸道传染病以及诺如病毒胃肠炎;春节期间有东南亚地区旅游史的还需关注登革热。

此外,疾控部门还提醒,返程乘坐公共交通工具、密闭厢式电梯或在空气流通不畅的密闭场所活动时,应科学规范佩戴口罩。

春节假期结束 四招教你应对“节后综合征”

春节假期已经结束,回到工作岗位后,容易出现头晕脑胀、注意力不集中、烦躁不安的情况,被称之为“节后综合征”。那么,该如何调整节奏,远离“节后综合征”呢?四川省精神医学中心专家来为大家支招。

成因解读: 生理心理都需要过渡适应

据四川省精神医学中心心理治疗师胡潇予介绍,节后综合征又被称作“假期综合征”,是泛指人们在长假之后出现各种生理或者心理的表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习的效率变低等反应。

现代人日常处于紧张、快速、高压的工作和生活状态中,会对长假产生“解放身心、彻底放松、远离工作”的过度期待,所以当长假结束的时候,心理上就会出现“又要回到枯燥的工作中”的巨大落差里。“再加上一部分人群在假期中的生活状态相对于平时有很大不同,从作息不规律、吃喝玩乐一下子回到井然有序的工作里,无论从心理还是生理都需要一个过渡适应的过程。”胡潇予补充道。

解决方法: 四种方式自我调节

针对节后综合征的种种情况,胡潇予表示

首先要了解患上节后综合征的程度和持续时间,一般来说,程度不重、时间持续不超过两周以上的話,可以用以下四种方式自我调节。

“复工后别着急工作,先调整状态。”胡潇予建议,来到自己的工作场所,先不着急投入到没有目的的工作当中,而是打扫自己的办公区域,调整座椅的舒适度,跟同事聊聊节前的工作进度,帮助找回工作时的感觉。

同时,列好计划,完成每日目标。一般来说,每个部门都有总体的工作计划和安排,根据部门计划,拆出自己的工作计划,了解自己每天需要做什么,预留思考和调整的时间,循序渐进,先把简单的事情做好,慢慢增加难度。

并且,要接纳和调整情绪。“要暗示自己,这些情绪都是正常的反应,别人也会体会到同样的感受,没必要大惊小怪。”胡潇予说道。

另外,恢复正常作息,调整饮食结构也很重要。我们需要在假期结束前一两天,慢慢恢复正常作息,早睡早起,保证三餐,荤素协调,适当吃些甜食愉悦心情。

胡潇予也提醒,如果上述方法依然无法让你适应当前的工作环境,持续性的心慌、胸闷、郁郁寡欢、肠胃不适等情况达到了2周以上,可能就不是节后综合征这么简单的问题了,建议去心理咨询门诊评估,以便筛查是否有更严重的隐患。

成都日报锦观新闻记者 朱馨月



文明健康 绿色环保 | 公益广告



百善孝为先



文明健康 绿色环保 | 公益广告



公共场所 请勿躺卧座椅