



宁波冰雪运动

起步较早，未来可期



鄞州明州里商业广场内的waso城市滑雪空间内，小朋友正在进行滑雪训练。（史骅 摄）

作做最大努力，虽然最终没有亮相赛场，但他们的付出，不容忽视。没有宁波运动员参加在家门口举办的冬奥会，不免有些遗憾，也说明宁波竞技体育，在布局上尚待完善。除了传统的夏季奥运会项目，宁波也需要在冬季运动项目上有所突破，为国家“三亿人上冰雪”作出贡献。

起步较早，特色明显

回顾过去，宁波的冰雪运动项目，在浙江省内起步较早。宁波和杭州是浙江省内最早开展冰雪运动的两个城市。早在2012年1月，在第十二届全国冬运会女子冰壶比赛中，宁波队以10:3战胜伊春队获得季军。这是宁波冰壶队第一次参加全国冬运会，也是南方地区参赛的唯一冰壶队。

在北京申办2022年冬奥会成功后，浙江省、宁波市均开始着手布局冰雪运动，落实国家“三亿人上冰雪”的规划目标。浙江省体育局和宁波市体育局2016年6月签订市办协议，由宁波市体工队负责冰雪项目组队的具体工作。目前，浙江省队市办的单板滑雪和男子冰壶2个项目在宁波体工队，宁波体校也有与俱乐部合作的冬季两项。

大众冰雪运动方面，宁波第一家室外滑雪场——商量岗滑雪场始建于2007年，2017年经升级改造。室内冰雪运动方面，宁波首个国际标准真冰滑冰场——宁波世纪星滑冰俱乐部2010年12月开业后，培育了宁波地区最早的一批冰雪运动爱好者。2019年7月，教育

部公布全国青少年校园冰雪运动特色学校、北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校名单，宁波有3所学校进入“全国青少年校园冰雪运动特色学校”名单。

由于技术方面存在的相似性，宁波参照浙江省轮滑（滑雪）协会的做法，成立了宁波市轮滑（滑雪）协会。协会成立后，为宁波大众冰雪运动的开展和普及，起到了一定的推动作用。鄞州区在今年1月成立冰壶协会，这是浙江省内第一个冰雪运动项目的专项协会。宁海县朗朗文体用品有限公司研发设计的“桌上冰壶球”项目，10多年来在国内10多个省市推广，参与者超过100万人，已初见成效。

宁波在开展冰雪运动项目方面，已具备了一些有特色的做法，为今后进一步发展冰雪运动项目，积累了宝贵经验。

补足短板，未来可期

和上海、深圳、杭州等同为南方的城市相比，宁波的冰雪运动还存在短板和不足。和已经取得历史性突破的夏季奥运会项目相比，宁波的冰雪运动项目还需要进一步在规划布局、场地设施、梯队建设等方面，加大投入、持续发力。综观第32届东京奥运会上宁波运动员的表现，可以看到，宁波竞技体育之所以有“一城五金”的辉煌，源于市委市政府的高度重视，也源于连续3轮《宁波竞技体育十年规划》的制定和坚定执行，同样源于四级业余体育训练体系的建设和完善，以及市级体工队、体科所这样体制性的创新举措。

奖当其需

钱美女都有用，这也叫奖当其需。奖励的目的是为了肯定成绩，激励干劲，树立榜样，倡导风气。过去一直以精神奖励为主，有一定效果。但如果能再实惠一点，加大物质奖励成分，并从实际出发，需要什么就奖什么，可能会更受欢迎。譬如说，奖给马化腾两千万，奖给王健林一套房，奖给李书福一辆车，都很难起到激励作用，因为他们不缺这个。而这些东西若奖给一位囊中羞涩的科学家，或捉襟见肘的研究人员，那就效果不一样了。世人有种错觉，认为搞科研的都很有钱，其实不然，多数人还是很清贫的。诺贝尔奖的最大成功，就是既有举世闻名的荣誉，又有不菲奖

刘殷的“几谏”

担当精神，是做不来也做不到的。写到这里，笔者突然想起，刘殷单独在刘聪面前“几谏”，能够做到游刃有余，这多少也与刘聪的雅量、大度有关。刘聪自然心知肚明，刘殷的“几谏”，既是在给自己出谋划策，也多少是在冒犯自己，但鉴于“不彰显君主的过失”，模糊了是与非、对与错的界限，在“天知地知你知我知”的特殊环境下，刘聪恐怕再不高兴，看在刘殷真心辅佐的分上，也是勉强可以接受的。刘聪经常采纳他的建议，可见一斑。置于当时的环境下，刘殷似乎也有可以做得更好的地方。比如，多一点社稷利益的考量，少一点个人安危的考虑。在大臣们的集体议政中，自己作为丞相，固然要考虑刘聪的面子，但只要没有私心，大胆发表意见，以此给大臣们做好榜样，引导大臣们消除顾虑、畅所欲言，提出更多更好的主张，岂不是更好？对大臣们提出的意见、建议，秉持“真理愈辩愈明”的原则，开展积极的互

林海

这几天，中国运动员在北京冬奥会上奋力拼搏，尽情展现中国速度、中国实力。

尽管赛场上没有宁波运动员的身影，但在赛场内外，宁波元素并不少见。例如，余姚的“大丰实业”，派出20多人的团队，分别在五棵松体育中心和奥体体育馆，进行科技展示。此外，“大丰实业”还承包了北京赛区全部场馆座椅的生产、安装工程。更值得称道的是，在亿万观众瞩目的冬奥会开幕式上，主火炬的地面核心装置，就有“大丰实业”的贡献。

再比如，宁波3名技术官员王松涛、范宁、陈天宏，在赛场外辛勤忙碌，为冬奥会的顺利举办尽自己的一份力；林回央、陈天宏2名运动员，过去几年始终在冬奥会中国国家队的备战阵容中，为备战工

随思录

陈鲁民

去年有则新闻，浙江金华一个8岁男孩，扛着一根约3米长的甘蔗，挑着一块五花肉，兴高采烈地在小镇上“招摇过市”。

原来，男孩期末被评为三好学生，这些是奖品。甘蔗可以让孩子从嘴里甜上好几天，五花肉能让全家打几顿牙祭，对于一户农村家庭来说，这个奖品还是很实惠的，有创意、接地气、够拉风，值得大赞。

这就叫奖当其需。奖当其需，即需要什么就奖什么。古人早就明白这样的道理，且有很成功的实践。

秦国法律规定，杀敌立功，如果是奴隶，就奖励平民的身份；如果是平民，就奖励爵位。这些都很大惠，也是他们最渴望的，因此大大调动了将士积极性，最后横扫天

温故

赵畅

汉大昌文献公刘殷当丞相时，从不冒犯皇帝违反圣旨，但经常就具体的事情，进宫“几谏”（意思是对长辈委婉而和气的劝告），对朝廷补益很多。

汉主刘聪每次与大臣们商议政事，刘殷都不表示是非对错。等大臣们离开了，刘殷单独留下来，为刘聪对所议辅陈发挥，再理头绪，商讨事宜，刘聪也经常采纳他的建议。刘殷常常告诫子孙说：“侍奉君主，应当务求对君主委婉地劝谏。普通人尚且不能当面斥责他的过错，更何况皇帝。委婉劝谏的功效，与冒犯君主没什么区别，只是不彰显君主的过失，所以是比较好的办法。”（见《资治通鉴》卷八十八）

作为丞相的刘殷，自主自有其道。细细涵泳，其高明之处有三。

一是给予了大臣们议事的空间。既然是商议政事，至少得让大臣们各抒己见，自己这个“二把手”还是暂时不说为好，免得扫了他们的

老年人当防范这两种“老人味”

世象管见

吴启钱

笔者属虎，过完年就是花甲之年，成为法律意义上的老年人。进入老年生活，笔者对自己的第一个要求就是，尽量减少“老人味”，最好不要“老来臭”。

“老人味”是很多老年人随着年龄增长，身体上发出的一种特殊气味。平心而论，“老人味”确实难闻。

专家研究发现，人老之后，身体的代谢能力越来越差，体内毒素以及有害垃圾没有办法及时被排出，就会大量聚集。一部分毒素通过汗液排出，而老年人的皮肤容易干燥，皮脂与汗液混合在一起，就产生怪味。如果个人卫生习惯差，气味就比较明显。如果再抽烟喝酒，或患有疾病，更会散发出难以忍受的体味。日本研究人员甚至专门创造了一个词，来形容老人身上的这种特殊气味，叫做“加龄臭”。

不过，比老年人身体上的这种“老来臭”，更招人不喜欢的是，不少老年人在心理上、精神上和行为上，表现出来的“老人味”。

比如“倔”。有些老人“不服老”，喜欢逞能，总要去干那些力所不能及的事情，证明自己并非“老不中用”；有些老人自以为吃的盐比别人吃的饭还多，认为自己做的事都是对的，固执己见，听不得不同意见，有时候还很不讲理，你不听他的，他还非常生气；有些老人喜欢说教，去哪里都要滔滔不绝一番，哪怕他说的东西，已经重复了一万遍或毫无意义，还以为自己那些所谓的经验，是放之四海而皆准的真理，“倔”得不可理喻。

比如“蛮”。不讲道理，倚老

卖老，只顾自己意气用事，不顾别人感受。自以为年纪大、辈分高，走到哪里都受尊重，对他人颐指气使。无视公共秩序，肆无忌惮插队，动不动对人破口大骂，公交车上还可以一屁股坐在女孩身上，还要指责别人不让座、不尊重老人。

比如“贪”。有的老人拥有的钱财，这辈子已经花不光了，依然见利就上。媒体报道，多地出现老人拦截婚车要红包的现象，四川南充一对新人结婚，在广场上被一群老人追讨红包，新娘吓得不敢动。还有“在中国有几套房产的老人在美国领救济”的报道，说实话，都很丢脸。

比如“糟”。有些老人不修边幅，不讲卫生，邋邋遢遢，在公众场合也“不拘小节”，随处抽烟，随地吐痰。还有一些老人有这样那样的怪癖，且一意“怪”行，越老越古怪……

这些都是令人讨厌的“老人味”，或者说是“老人臭”。究其原因，随着年龄增大，老人的身体机能明显衰退，加上退休之后，失去了展现自我的平台，社会交往减少，心态悲观了，精神没有寄托了。许多老年人因不愿学习，导致思想封闭，观念固化，于是在心理上、心理上、行为上这样那样的“老人味”，就顽固地散发出来了。

对于身上的“老人味”，专家指出，“治疗”途径只有修养和学习两条。修养应从年轻开始，学习更是终身之事。当然，社会、家庭对老年人的关爱，也必不可少。

作家契诃夫说：“人的一切都应该干净的，无论是面孔、衣裳，还是心灵、思想。”进入老年，笔者的愿望就是，从里到外，都不要“老来臭”。

漫画角



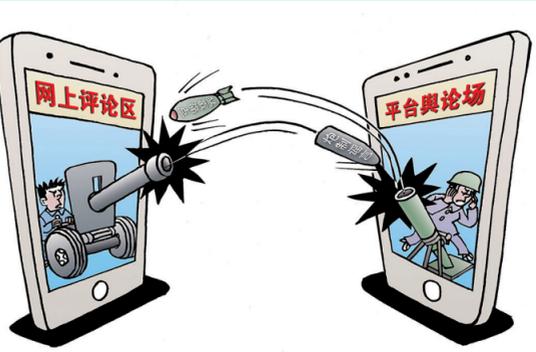
我没伸手

蓝波 绘



营养针

蓝波 绘



火“评”

蒋跃新 绘