



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，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月签订男子冰壶项目和部分雪上项目省市办协议，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

换言之，宁波要大力发展冰雪运动项目，能否借鉴这些行之有效的成功经验?笔者认为，有必要将冰雪运动项目纳入现有的竞技体育体系，使之和夏季奥运会项目处于同等地位、合理投入。

尽管宁波属于南方城市，在发展冰雪运动方面有先天条件的制约，不过，上海、深圳、杭州等地的经验表明，只要合理规划、持续投入，冰雪运动的不断发展并非没有可能。

比如，室内冰场的建设，只有建了标准化的冰场，申办国际性的花样滑冰、冰球、冰壶等比赛才成为可能。像宁波奥体中心、北仑体育中心这样的大型场馆，有很大的改造潜力。

他山之石，可以攻玉。自2003年开始举办的“中国杯”世界花样滑冰大奖赛，重庆是继北京、上海、南京、哈尔滨后，“中国杯”落户的第五座城市。显然，除了北京、哈尔滨之外的其他3座城市，均是南方城市。

至于地处北纬22度，终年无冰无雪的深圳，更是为宁波树立了一根“北冰南展”的标杆——深圳既是国家女子冰球队训练基地所在地，也是广东花样滑冰的高地，正在引进包括中国杯世界花样滑冰大奖赛在内的一系列花样滑冰赛事。

实际上，早在2017年，深圳市民就在家门口欣赏到了大陆冰球联赛、加拿大女子冰球联赛等高水平赛事。2019年，中国花样滑冰俱乐部联赛来到深圳，上百名南方“冰娃”参赛。宁波和深圳，同属于国家体育消费试点城市，深圳的经验，有很大的借鉴意义。

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”，更不招人喜欢的是，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，新娘吓得不轻。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，注意个人卫生，养成定期洗澡、洗头的习惯，每天刷牙洗脸，勤换洗衣物，就能够有效预防。

对于心理上或行为上的“老人味”，“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”。

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。这些都很实惠，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权利。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

下，消灭六国。

东汉光武帝刘秀，很重视知识分子，看到那些太学博士都营养不良，就发一只羊作为年终奖，让他们和家人加强营养，也算是奖当其需。

可是羊有肥有瘦，博士们七嘴八舌，争执不休。博士甄宇感到羞耻，挑了那只最小最瘦的羊牵走了。别的博士也都不再争论，你谦我让，很快就将羊分完了。甄宇获名“瘦羊博士”。

唐太宗也喜欢奖励部下，可是官封了，工资涨了，土地宅院有了，美女也奖了不少，还能奖啥呢?他有些发愁。在高人建议下，他建了一座凌烟阁，把立大功的文臣武将，都画了像挂在那里，逢年过节亲自去祭拜。这可比奖多少金

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

刘殷的“几谏”

动，结局岂非更完美?

《资治通鉴》里记载了一件事：十六国时期，前凉政权的君主张寔曾下令：“所属的官吏、百姓有能指出我过错的，奖赏给布帛羊。”大臣隗瑾说：“现在您处理政事，事情不管大小，都由自己来决断；有时动用军队发布命令，州府的其他官员都不知道，万一有什么失误，没有谁能分担过失。下级官吏们畏惧你的权威，都服从你的成命罢了。像这样，即使赏赐千金，终究也还是不敢说。我认为应当稍微减少一点儿您的聪明，凡是各种政事，都拿到下级官员们中去征求意见，使他们把各自的长处都展现出来……”张寔很高兴，听从了他的话。

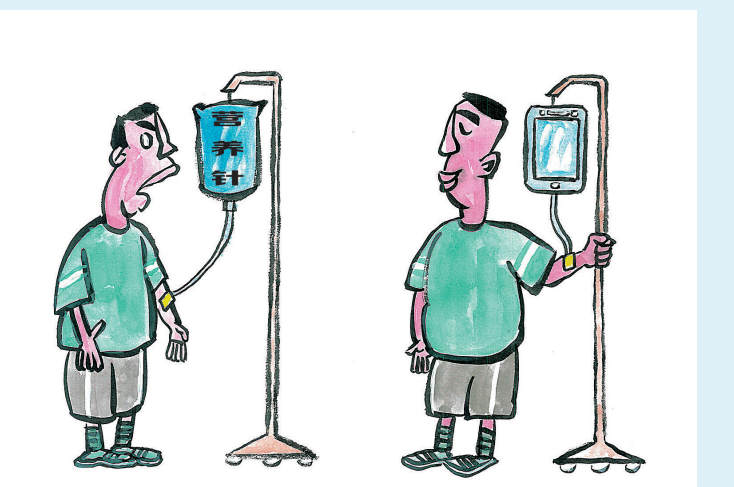
试想一下，如果刘殷也能像隗瑾那样，斗胆劝谏，刘聪也能洗耳恭听、乐而行之，那么，其执政又会是怎样的一种情形呢?虽说历史不能假设，但是从历史中吸取经验教训，比古人做得更好，是我们所应当努力的。

漫画角



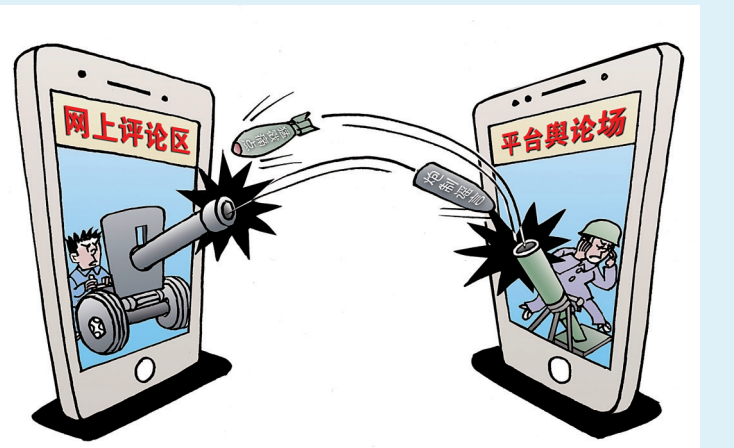
我没伸手

蓝波 绘



营养针

蓝波 绘



火“评”

蒋跃新 绘