

冬残奥会让「双奥之城」更温暖

参加过索契和平昌冬奥会的荷兰冬残奥高山滑雪队教练员尼基·埃尔斯沃德对此十分满意。他说：“这里的硬件设施以及无障碍设施都是我所参加过的冬残奥会中最出色的。”北京冬奥组委残奥会部部长杨金奎介绍，北京冬奥组委将冬残奥会特点和需求充分纳入赛事各项运行和服务中。住宿方面，签约饭店新改造无障碍房间109间；医疗方面，开展针对残疾人的特殊医疗救助服务培训，在相关场馆提供轮椅、假肢维修服务 and 导盲犬服务；交通方面，投入包括280辆无障碍车辆服务冬残奥会；安保方面，制定人性化安检规范，为残疾人接受安检提供便利。

科技加持让梦想照进现实

在残奥会的推动下，一大批“黑科技”在助残领域实现落地，助力众多残疾人挑战自我，实现人生目标。大姆指向内回收，仿生手指并拢，稳稳地握住火炬，顺利交接给下一位火炬手……3月2日下午，在位于北京天坛公园内的北京冬残奥会火炬传递点位，东京残奥会冠军贾红光佩戴着一款国产智能仿生手，顺利完成了火炬传递。在火炬传递中，还有一位下肢残疾人在外骨骼机器人的协助下，完成了独立行走传递火炬。3月5日，中国运动员刘子旭在北京冬残奥会冬季两项男子短距离（坐姿）比赛中夺冠，这是中国在残奥雪上项目中的首枚金牌，也是中国残疾人冬季体育科研领域的一次突破。奖牌背后，清华大学智能与生物机械研究室主任季林红带领科研团队，承担了“科技冬奥”重点专项“冬残奥运动员运动表现提升关键技术”的攻关任务。团队不仅帮助残疾人运动员制定“一人一策”训练计划，还将雪上项目训练“搬”进室内，通过系统监测残疾人运动员运杆、滑行过程的发力和动作姿态。“我希望能把这些运动员的运动规律总结出来，把适合残疾人运动员使用的国产器械制造出来。”季林红表示，未来将有越来越多的“助残科技”服务于残障人士冰雪运动以及日常生活。在冬残奥村，运动员们只需扫描运动员手册上的二维码，就会显示出整个区域设施信息，获取起点和目的地后，平台会进行最优计算，为有无障碍需求的人士进行导航。还有一批为视障人群提供语音识别服务的翻译机，为听障人群提供出行指引的高精度定位导航设备，在本届冬残奥会上大放光彩。未来，这些科技成果将让残障人士的生活环境变得更加轻松便捷。

无障碍因“双奥”蜕变

作为“双奥之城”，北京的无障碍环境也因两次奥运有了显著提升。自2019年11月开始，北京启动促进无障碍环境建设的三年行动方案，围绕重点区域城市道路、公共交通、公共服务场所、信息交流等领域，累计整治整改点位33.6万个，精心打造100个无障碍精品示范街区、100个“一刻钟无障碍便民服务圈”，首都城市功能核心区、冬奥会冬残奥会赛事和服务保障相关区域基本实现无障碍化。今年41岁的杜鹏是一名市级无障碍监督员，他每天坐着轮椅，穿梭在北京的大街小巷内，体验和勘查无障碍设施。“以前很多人认为，无障碍设施只是给残疾人使用的，但现在我们在努力倡导和推动‘通用无障碍’概念。”杜鹏说，无论是残疾人还是孕妇，无论是老年人还是儿童，任何群体在其人生各阶段都有可能用到无障碍设施。北京冬奥组委新闻发言人严家蓉表示，北京2022年冬残奥会是短期的，但推动城市无障碍环境的建设是长期的。不断加快的无障碍环境建设，将为“残健融合”搭起一座坚实的桥梁，让更多残疾人更好融入社会，进一步唤起社会各界对残疾人的关心关爱，推动社会全面进步。

打破性别偏见、推动性别平等，体育可以做什么

新华社北京电(记者李博闻)如今，无论是在高水平竞技还是全民健身领域，越来越多中国女性在体育舞台上绽放光彩，成为让中国体育更强大的有力支柱。那么，在促进女性身心健康、推动性别平等方面，体育又扮演了怎样的角色呢？在“三八”国际妇女节之际，由冠军基金、中华女子学院(全国妇联干部培训学院)联合主办的首届全国体育与性别平等论坛上，奥运冠军、专家学者展开了交流探讨。

体育展示新时代中国女性风采

不论是以前以顽强战斗、勇敢拼搏著称的中国女排，还是在春节期间问鼎女足亚洲杯的“铿锵玫瑰”，无论是青春无敌的谷爱凌还是不懈追梦的徐梦桃，女性运动员的坚韧不拔、永不言弃、敢打敢拼，充分展现了新时代中国女性的风采。“从历届奥运会，特别是本届冬奥会和冬残奥会的比赛不难看出，体育运动已经成为促进女性发展的积极动力，运动场上的女性不仅有着雄厚的体育运动实力与技能，更有着坚韧不拔、顽强拼搏的精神与品格，特别是中国的女性运动员们，在各项竞技运动当中都有优异的表现，这使她们成为名副其实的‘铿锵玫瑰’和‘半边天’，更成为中华民族的骄傲和青年女性学子的榜样。”全国妇联副主席蔡淑敏说。悉尼奥运会竞速冠军王丽萍认为，作为运动员，无论是在竞技赛场还是在全民健康这个大赛场当中，女性已经越来越占据重要地位。近年来，王丽萍致力于马拉松路跑运动的普及与推广。“当时来做女子马拉松赛事，是出于想用这种方式影响带动更多的女性走出家庭，抛开家庭主妇这样的定义，不被限定、界定，在体育当中展现自信和展现自我。”“我拿完悉尼奥运会冠军以后，生完女儿3个月复出，作为中国耐力项目第一个妈妈级的选手参加了2004年雅典奥运会，和吴静钰、刘虹一样，虽然当时我们去参加奥运会也知道可能拿不了冠军，但是这样的一种责任、一种承担、一种传承，对女性运动员来说是非常重要的。诠释体

北京冬奥会、冬残奥会场馆赛后将对公众开放



▲3月12日，北京2022年冬残奥会残奥越野滑雪女子中距离（坐姿）决赛在河北张家口国家冬季两项中心举行。

新华社北京3月12日电(记者王君宝、罗鑫)12日，北京冬奥组委遗产项目负责人刘兴华在新闻发布会上介绍，北京冬奥会、冬残奥会所有场馆赛后将对公众开放。刘兴华举例，延庆国家高山滑雪中心部分场地将持续举办高水平高山滑雪赛事，为专业队伍提供培训基地，部分区域也会开放给公众，供全民健身使用。此外，刘兴华介绍，北京冬奥组委从筹办工作开始就高度重视遗产工作。在促进残疾人冰雪运动普及发展方面，自2016年起每年举办的残疾人冰雪运动季活动，参与人数从最初的约万人增长到如今单季参与人数超过30万人。“我们将冰雪运动纳入残疾人健身指导员培训课程里，并向残疾人免费或者优惠开放冰雪场地，鼓励他们走出家门。”北京冬奥组委残奥会部综合处处长赛维说。在残疾人竞技体育方面，资料显示，在北京冬奥会申办前，中国在冬残奥全部六大项中仅开展了两个项目，

育精神的同时，我们更希望向中国的女性展现永不言弃、敢于挑战、敢于面对失败和成功这样的一种东西。”王丽萍说。

赛事为媒促进性别平等

今年2月北京冬奥组委发布《促进性别平等承诺》，在平等参赛和公平公正的宣传、为所有运动员和参赛者提供安全的体育运动环境、促进领导岗位和工作人员的性别平等、促进工作岗位的平等权益等四个方面做出14项承诺。全国妇联副主席蔡淑敏表示，这充分体现了中国在促进性别平等方面迈出的坚实步伐，充分体现了中国在确保女性参与体育事业发展和女性运动力量不断强大方面的高度自信。北京体育大学教授邹新娟表示，《促进性别平等承诺》的出台无疑契合了奥林匹克的核心价值。“北京冬奥会推动性别平等所做的承诺，其意义将不仅局限于女性参与体育领域，也将助推更多女性积极参与政治、经济、社会、文化、体育等诸多领域，从而为更高水平性别平等贡献力量。”邹新娟说。短道速滑冬奥会冠军武大靖认为，性别平等不仅仅是女性的议题，更是一个需要男女共同参与、努力改进的议题。“期待更多男性尊重、捍卫女性的平等权利，反对对所有妇女和女童的暴力和歧视。期待我们体育人行动起来，带动更多女性朋友行动起来，通过体育促进女性健康、自信和发展，通过体育促进两性更和谐，性别更平等。”武大靖说。

体育运动如何为女性赋能

中国第一位冬奥会冠军、冠军基金发起人杨扬说，前两天自己在朋友圈发布了这次论坛的主题，“体育让女性更强大”，有朋友留言说，明明是女性使中国体育更强大，这说得也有道理。杨扬认为，中国女子体育强大的原因，一是突破观念的

枷锁。“观念上的突破不光是性别上的突破，同时也是传统观念的突破。在传统观念里，女性结婚后就应该相夫教子，追逐事业和梦想是非常难的。但是随着社会的发展，在冬奥会上，我们看到了几位妈妈运动员，包括今天到场的跆拳道奥运冠军吴静钰以及竞走冠军王丽萍等等。”另一个是制度的保障。“90年代初国家体育部门提出了奥运争光计划，在经过分层分项研究之后，尤其是针对一些体育较强的国家因为职业化或者是社会偏见等等原因造成女子体育并不强的状况，我们的奥运争光计划将诸多女子项目列为重点争金项目，女子短道速滑也是其中之一，我想也正是因为如此，我们那一代才有了好的训练保障和机会，实现了冬奥会金牌零的突破。有观念的突破，有制度的保障才能够真正推动性别平等的进程。”杨扬说。

北京体育大学教授邹新娟也表示：“我们看到冬奥赛场上，女性运动员巾帼不让须眉的英姿，无疑对很多女孩子而言会从中得到很多启迪，所以我们说这会带给更多女性追逐梦想的勇气。”两届奥运会跆拳道冠军吴静钰认为，新时代的女性想要消除偏见，就要自主、自强和自信。她的自信正是来源于自己选择了做热爱的事情，发挥了特长，进而还为国争了光。“自强就是在竞技体育的生涯当中，我一直是经历着挫折、困难，然后去克服。当你克服的困难越来越多，就像你的练习题做得越来越多，知道的答案越来越多的时候，就开始变得越来越强大。”吴静钰还分享了自己和杨扬初次相识时受到的触动和激励。“我认识杨扬姐是在2009年，冠军基金给中国跆拳道队讲职业生涯的未来规划这堂课。我发现杨扬姐是挺着七八个月的大肚子进来的。我当时刚拿完冠军，正在想未来生涯如何规划，我就觉得这个姐姐太有魅力了，特别有自信，在她怀孕的时候，依然能够完成她自己想要做的事情，我觉得这是对边界的突破，我说我想成为她这样的人。”

北京冬奥会开幕式参加演出的人员中，有40位来自北京第二实验小学的孩子。台上一分钟，台下十年功。为了确保演出成功，小朋友们紧锣密鼓进行了长达4个多月的排练，收获了弥足珍贵的人生成长经历。

这是北京第二实验小学校长芦咏莉近日在接受新华社记者专访时表示的。据她介绍，北京第二实验小学这些孩子参与了开幕式热场、和平鸽和火炬三个环节的表演。他们从2021年10月22日第一次训练起，先后经历了校内训练、校外训练、国家体育场排练以及最后的封闭排练，前后一共120多天。芦咏莉说，训练总共350多个小时，分为三个阶段，前期是去年10月的时候，孩子们以学习动作、掌握情绪表演的状态为主，每周要在校内训练三次，校外训练两次；中期主要是彩排，从踩场地到跟各个节目的对接，以及转场等环节；最后是集中管理阶段的现场彩排。北京冬奥会开幕式演出要求高，前期训练很严格，当然也很辛苦。“孩子们经常在露天训练，一练就是一天。”芦咏莉说，“和平鸽和火炬环节由于保密要求必须在晚上11点以后训练，非常辛苦。”“出于演出需要，经常练完一个节目后就被另一个导演拉走去练另一个节目，但没有一个人放弃。”芦咏莉说。她说，辛苦训练也是进行品质教育的良机，她经常鼓励孩子们：天道酬勤，任何一项成绩都不是白得的，要付出汗水才能取得。

孩子们在排练中的表现，让芦咏莉既欣慰又自豪。她说：“虽然很多孩子才上三四年级，但他们的发展潜力是超出我们想象的。比如他们对纪律、对要求的遵守，还有孩子们的自理能力。实验二小的口号是‘我走的时候比我来的时候还要干净’。在小组中很多时候是大带小，互相提醒，不能给别人添乱，他们时刻记住这个口号，而且也做到了。”芦咏莉说，为了保障参加排练孩子们的文化学习，实验二小为他们设置了日常教学阶段的班级老师课余补习和期末阶段以年级为单位的集体辅导。寒假期间，学校调动全体教师为孩子们答疑解惑，进行作业辅导，不让任何一个孩子掉队。孩子们在北京冬奥会开幕式上的精彩演出，背后是老师们的默默支持。芦咏莉说：“到了孩子们的集中管理阶段，因为学校放假了，所以老师全上了。陪孩子去做集中管理的老师都是优秀党员，她们随身带着电脑，排练之余如果孩子需要答疑，包括任何学业上的问题，现场老师能答疑就答疑，如果解答不了的，学校里有专业背景的代课老师作为补充。老师家长全力支持，帮助孩子们顺利完成这一次冬奥的大任务。”芦咏莉说，孩子们在北京冬奥会开幕式现场的演出非常惊艳，老师们看到后都是发自内心的自豪。作为校长，她更开心的是，孩子们因此获得了宝贵的成长机会。“排练期间，他们很多时候要离开爸爸妈妈，跟同伴在一起，孩子们学会了合作，学会了时间管理，利用排练空余进行学习。且三年级的孩子做得并不比六年级的差，他们互相学习互相帮助，没有一个孩子抱怨。”她说。芦咏莉发现，通过参加北京冬奥会开幕式排练，孩子们的内心都更加强大了，学会了感恩和珍惜，懂得每个大活动的背后都有很多人在默默付出。她说，这将是激励他们一生的宝贵经历。（记者马邦杰、李保金）新华社北京电

收获激励一生的成长经历

“贝壳”里的中国创新

北京冬奥会反兴奋剂工作的“黑科技”

新华社北京电(记者王楚捷、马向菲)几滴指血、一张滤纸、三个血点。北京2022冬奥会和冬残奥会兴奋剂检查站里实施的干血点检查成为观察中国科技创新的一个新窗口。在北京冬奥组委和中国反兴奋剂中心的密切合作和共同努力下，由中国自主开发和制造的干血点器材“贝壳”在北京冬奥会成功亮相。通过抽取运动员60微升指血，血液自动流入滤纸，形成血点，干燥密封保存。短短几分钟，干血点样本就采集完成。样本无须恒温保存，即可传送至兴奋剂检测实验室。相比静脉抽血，干血点方法大大节省了样本采集时间，简化了样本传送条件，扩大了检查覆盖范围，并有利于样本内物质长期保持稳定，使得兴奋剂检查的效率和力度均得到提升。赛事结束后，干血点样本将和其他样本一起被运送到瑞士洛桑长期保存。在10年之内，样本可根据要求进行复检。世界反兴奋剂机构主席卡表示，期待看到干血点样本采集在奥运会上的良好效果，并打算更全面地推广它。虽

然它并不能在短期内取代静脉血检，但可以检查更多运动员，存储更多样本。“到目前为止，运动员们的反馈都非常积极。”班卡说。据介绍，在中国反兴奋剂中心的大力支持和协助下，干血点项目在北京冬奥会和冬残奥会期间成功实施，并得到来自相关国际组织官员、运动员和反兴奋剂工作人员的积极反馈。来自世界各地的多位国际兴奋剂检查官提出带走器材的需求，希望交给本国的反兴奋剂机构学习研究，部分运动员保留了器材说明书，以进一步了解“贝壳”；还有部分国际组织反兴奋剂官员申请亲自上阵，体验干血点样本采集过程。北京冬奥组委相关负责人表示，干血点样本采集的推出，体现了我国科技进步对体育和反兴奋剂工作的助力，也是我国反兴奋剂事业几十年来长期积累、与国际接轨、厚积薄发的成果；相信随着我国科技和反兴奋剂事业的发展进步，以后还会有更多的高科技应用于反兴奋剂领域，共同守护干净的赛场、纯洁的体育。