

# 健康读本

## 身边的冬奥会

### 两岁就接触滑冰的她来到杭州 想把冰雪梦带给更多的孩子

初见陈姝仪,个子高挑的她笑起来很是甜美文气,然而一站上冰面,展现出来的又是灵动俏皮的另一面。

陈姝仪是吉林人,因为母亲对花滑项目的喜爱,才28个月大,她就上了冰场。

在90年代的东北,滑冰是一件有趣的事。因为得天独厚的地理条件,北方多是露天的自然冰场。孩子们在冰面上训练,家长会用木头搭一个用于避风的简易木屋,大伙儿可以在里面休息、取暖或是烤烤僵硬的手套。

怀揣着对滑冰的热爱,陈姝仪一路过关斩将,5岁进市队、11岁进省队、17岁进国家队,还曾两度参加全运会和市运会,成为了一名冰舞运动员。

退役后,陈姝仪进入沈阳体育学院专攻花样滑冰,一毕业就来到杭州,成为了一名花滑老师。

为何没有选择东北,而是来到杭州?“当时冰雪项目在东三省,就像游泳在杭州一样,普及程度和师资力量相对来说都很强了,所以我就想来杭州看看,把自己的冰雪梦想延续下去。”

陈姝仪初到杭州时,恰是冰雪运动刚在南方起步之时。很多人走进冰场,更多的是好奇和体验,而非系统地学习。所以也很少有人知道,花样滑冰实际上也有考级。

因为相对小众,每年花样滑冰考级,国内只有几个指定城市有考级点。所以常常需由陈姝仪带队过去,一大早开始考级。而且因为场地的特殊性,各种情况频发。“有一次还遇上场地停电,结果时间一长,冰场都化了,还积水。”

所以出去考一次级,孩子们少则请假三五天,多则需要一周,非常不便。这样的情况也随着冰雪运动的热火而有所变化。疫情以来,花滑考级首次采用线上考级的方式,大大方便了南方城市的小选手。“冰雪项目在南方的走红也会带来更多改变,而这些改变一定会更有利于南方的孩子踏上冰场。”

### 冰球与花滑的碰撞和结合 丈夫前往冬奥会圆梦

和陈姝仪走专业道路不同,王敖却是一条“自由生长”的路线。

王敖出生于黑龙江齐齐哈尔,作为一个长期制霸冰球项目的城市,他从小便是活跃的冰球手,曾拿下黑龙江省冰球比赛的冠军。

但站在学业和爱好的十字路口,王敖没有走专业道路,而是以一级运动员的身份进入哈尔滨体育学院深造。“大学时依然很喜欢冰球,所以毕业后我还是进了这个行业。”

2014年来杭后,夫妻俩见证了杭州甚至浙江的冰场越开越多,越来越多的孩子乃至成人踏上冰场并爱上这项运动。

但在王敖看来,冰球和花滑却是完全不同的两个项目。“花滑通过完成更难更美的动作,赢得更多的分,是教会孩子们‘如何赢’;但冰球却更接近篮球、足球这样的对抗性竞技运动,从一次次跌倒与拼搏中领悟,是一个‘接受输’的过程。”

在北方,冰雪运动更像是一种氛围。“因为得天独厚的地理条件,室外的天然冰场就像是大自然的馈赠,让很多孩子从小就有良好的练习环境。”陈姝仪说道,所以在教南方孩子的过程中,首先得拉近他们和冰面的距离,“一不能怕,二得喜欢,这得靠点滴培养。”

## 冰球

丈夫作为工作人员亲历北京冬奥  
他俩还拍了组独一无二的冰上结婚照

# 与花滑组合的90后夫妻 在杭州延续冰雪梦想

本报记者 杨静  
通讯员 李文瑶

翩翩起舞的冰舞少女,遇上正气威猛的冰球少年,擦出一段美妙的爱情火花。

在杭州,有这样一对夫妻。他们来自不同的北方城市,却因冰雪运动在杭州结缘。

在杭近十年时间里,陈姝仪和王敖看着冰雪运动从新奇的小众运动到越来越多青少年甚至是成年人走上冰场。越来越多的运动爱好者从体验式滑冰到专业系统学习,甚至有人以此为起点,奔向更广阔的舞台。

而今,作为冰球时刻冰球俱乐部创始人兼总经理的王敖更是带着夫妻俩的梦想和期待,以奥组委工作人员的身份出现在冬奥会现场。

不仅如此,冰雪项目的不少动作都得先在地面上完成,再去冰面上完善,所以教学初期,枯燥的核心力量训练也是必不可少。

“很多人只看到了花滑的美,但却忽视了这其中的力量,成百上千次的腾空翻转,才能换来冰面上的成功。”陈姝仪表示。南方孩子的坚韧也令她刮目相看:带病上场、咬牙完成动作……小小年纪便拥有了不屈的品格。

而在如今00后、05后的冰上小学员中,偶像的力量不容忽视:“基本每个人心里都会有喜欢的花滑选手,他们会看偶像的视频、揣摩动作,再用心练习,这跟我们那

时候完全不一样。”

日常相处中,陈姝仪和王敖更像是互补组合:专业出身的陈姝仪对生活点滴力求完美,王敖却更看重过程中是否努力;而陈姝仪身上坚韧的运动员精神也常常让王敖对这个小自己4岁的女生刮目相看。

人生难有完美,姝仪的遗憾,就是从未踏上冬奥会的赛场。

但这一缺憾却由王敖补上了。去年,他参与冬奥会的选拔和培训,最终成为冬奥组委工作人员。“除了生活工作必需品外,我还带上了杭州的茶叶和自己冰球队的周边,希望在汲取大赛经验的同时,也能有所交流和收获。”

### 特别的冰上婚纱照

是两个北方人对南方冰雪运动的见证

一个黑龙江人,一个吉林人,因为冰雪运动,在杭州结缘并站稳脚跟。这让陈姝仪和王敖都觉得是一种缘分。

2020年,陈姝仪和王敖步入了婚姻的殿堂。但受疫情的影响,两人的喜宴一拖再拖。最后,也仅办了场简约温馨的答谢宴。

“因为我们俩工作比较特别,我就想能不能拍一组特别的、属于我们两人的婚纱照。”陈姝仪的突发奇想得到了王敖的支持,夫妻俩当即着手准备起来。

化妆师、摄影师就位后,场地成了首要解决的问题。当时杭州多是商业化冰场,很难解决人流和摄影背景的问题,所以小两口更希望拍摄场地是专业冰场。他俩找遍浙江大大小小的滑冰场,最后才在义乌找到理想取景地。

场地解决后,婚纱照的服装也与众不同。丈夫穿着一身专业冰球运动员球服,就连手中的球棍都成了拍摄道具;而陈姝仪身上亮闪

闪的红色短裙,曾是她比赛的表演服,“就配了束花,加了个头纱便上场拍照了。”

不同于摄影棚内静态的拍照,夫妻俩是边玩要边追逐完成婚纱照的。冰场的环境也导致灯光没办法像棚拍那样随心所欲。整场拍摄,夫妻俩都用场内自然光,冰面就是最好的反光板。“有时就为了等某一时刻的光线,去创造最美的画面。”

来杭7年,从业近十年,如今,杭州已成为了两口子第二个家。而像王敖、陈姝仪一样从东北来到南方城市投身冰雪运动教学或者相关产业的人,还有很多。

随着冰雪项目的走红,越来越多的成年人也开始走上冰面。“要让孩子们爱上冰雪项目的前提,是家长对它们有所了解和热爱,而且我们也提倡以家庭为单位参与,让冰雪运动成为一种生活方式。”王敖表示,北京冬奥会的举办,无论对杭州的冰雪产业或是教练来说,都会是一个很好的风口,而最重要的是让这项原先离南方人很远的运动走进千家万户。

