

从今天下午开始,2017年世界花样滑冰大奖赛中国站的冰舞、女单、男单和双人滑四大项目的短节目比赛将陆续展开。中国花样滑冰队在新赛季的征程也随之全面开启。中国队此次派出了一线阵容参赛,除了隋文静/韩聪这对新科世锦赛冠军组合,金博洋、李子君等男、女单人滑主力选手也将悉数登场。随着平昌冬奥会的临近,今年的中国杯赛被赋予了更多意义。此前,中国队已经进行了5个多月的集中训练,在中国花样滑冰队总教练赵宏博看来,这次参加中国杯赛既是对训练成果的检验,也将是一次重要的队内选拔。

备战数月,精益求精

为了备战平昌冬奥会,今年4月的世锦赛一结束,中国队的多名主力队员就马不停蹄地奔赴国外,进行新动作的编排。此后几个月,他们每天的时间被上冰训练、钻研动作、恢复放松等内容填满,备战冬奥会成了队员们的重心。

隋文静/韩聪此次将带着他们为奥运赛季全新编排的节目出战中国杯赛,这也是他们在新赛季首次亮相国际赛场。熟悉的赛事、熟悉的环境,不同的是,因为即将到来的平昌冬奥会,两人在心里定下了更高的目标——新的赛季,他们注重的不仅是动作技术方面的提升,更希望在音乐的理解和情绪的表达方面有所突破。

这个赛季,两人的自由滑选择了曲目《图兰朵》,这是他们对自己的挑战,更饱含期待。因为早在2003年,赵宏博/申雪就是凭借这首《图兰朵》夺得了当年世锦赛的冠军。当时,两人以完美的表现拿到了满分,也成就了职业生涯中的经典一幕。要超越前辈并不容易,隋文静和韩聪更在乎的是“每天进步一点点”,最终超越自己。

由于遗憾错过2014年索契冬奥会,即将到来的平昌冬奥会在隋文静和韩聪心中的分量不言而喻。成为世锦赛新科冠军后,两人加快了前进的脚步,“期待完美发挥”便是他们内心已达成的默契。

全力以赴,挑战自我

平昌冬奥会,中国队在双人滑项目上获得了3个参赛名额,从某种意义上来说,选手们的压力不仅来自于对手,更来自于对自己的挑战。

对于老将张昊而言,平昌冬奥会很可能是他最后一次登上冬奥赛场,因此每一次训练和参赛机会,他都格外珍惜。新赛季,他与搭档于小雨的比赛开始得更早一些。

事实上,从去年与于小雨重新组合以来,张昊一直在努力突破自己的极限,无论是与搭档的磨合,还是对自己的提升,他都用尽全力。尽管已经有过3届冬奥会的参赛经历,他依然希望自己能够走得更远,“大赛临近,感觉心态比以前更成熟了,我会把过往的经验带到赛场,比赛中全力以赴。”

考察队员,选拔阵容

中国队共获得了两个平昌冬奥会单项目的参赛名额,金博洋、闫涵及另一位选手张鹤将成为有力争夺者。而中国杯赛也是他们证明自己,争取积分的重要机会。

相比之下,只获得了1个冬奥会参赛名额的女子单人滑和冰上舞蹈两个项目,竞争将更为激烈。李子君、李香凝、赵子荃、王诗玥/柳鑫宇等选手将在中国杯赛上迎来双重考验,面对如林的强手,她们能否化解压力,发挥出水平,令人期待。

而在赵宏博看来,中国队的任务不仅是备战平昌冬奥会,更要着眼未来、布局长远。今年,中国队在新赛季增加了几站B级赛事,既是为了锻炼队伍,也是为了让新人和新组合获得更多积分,从而在奥运赛场获得更好的抽签顺位。而关于未来,赵宏博则希望在世界舞台上传递出更多的中国“声音”。

“今年我们特意选了《梁祝》《十面埋伏》等曲目,就是要突出中国的传统文化,在选曲和编排上都下了不少功夫。”赵宏博说,这段时间的备战,可以帮助队伍找问题补短板,不过未来,他还是希望能着力于梯队建设,不能只培养“独苗”,要在人才选拔培养机制上有所创新,“中国花滑更长远的目标还是2022年在家门口的冬奥会”。

今晚,看金博洋演绎『卧』与『藏』

卧与藏

今晚,看金博洋怎么“卧”与“藏”

20岁的金博洋今晚将在首都体育馆举行的世界花样滑冰大奖赛中国杯的比赛中呈现自己全新的男单短节目《卧虎藏龙》,这也是他为2018年平昌冬奥会准备的新曲目,观众们将有机会先睹为快。

影片《卧虎藏龙》是2000年的一部武侠动作电影,这部电影上映时,金博洋才3岁。现在,他要演绎这个节目,必须对节目内涵有更多的了解和理解。为此,金博洋反复观看了电影《卧虎藏龙》,“它不同于传统武侠片中的刀光剑影,其实是通过江湖中的人生百态,展现了李慕白在‘卧’与‘藏’之间流露出的内心深处对自由的渴望”。现在,金博洋就是要在冰面上通过自己的肢体语言和音乐的配合,表达出李慕白的这种渴望,这并不是是一件容易的事。

知难而进,这其实也是金博洋选择《卧虎藏龙》的原因之一。在全世界男子单人滑高手的比拼中,只有特点鲜明的节目才能赢得裁判和观众的认可。对于20岁的金博洋而言,这无疑是一次巨大的挑战,同样也是一次难得的提升自己的机遇。

这一次,金博洋将如何演绎他心目中一代江湖大侠的“卧”与“藏”,让我们拭目以待。(本报综合)

改装车当婚车,看到交警就溜 两车都逾期未年检、未购买保险,共计77分未消除



▲被查扣的两辆车 通讯员供图

本报讯(记者 肖蓉 通讯员 胡胜兰)挂着彩带,排气管发出轰鸣声,这样的婚车很拉风? 11月1日,石峰交警大队民警查获了两辆逾期未年检、未购买保险,疑似改装了排气管的婚车。这样的车当婚车用,满载着朋友疾驰而行,一旦发生交通事故,后果不堪设想。

11月1日傍晚6点,石峰交警大队一中队民警陈栋在铜霞路执勤。突然,他听见一阵和平常车辆不一样的轰鸣声,噪音特别大。眨眼间,一辆蓝色的宝马车由北往南疾驰而过,车后还跟着一辆黑色的小车。

20分钟后,陈栋经过响田西路加油站时,又发现那两辆车在缓慢行驶。驾驶员

也看到了陈栋,突然加速向响石广场跑。陈栋感觉不对劲,立即通知响石广场执勤民警,一起将两辆车成功拦截。

民警发现,这两辆车的反光镜边上还系着彩带,车上共坐着七八个二十多岁的年轻人。原来这两辆车刚做完婚车在送客。

经查,这两辆车都属于宝马车的驾驶员余某,另一车的驾驶员是他女友肖某。两车都已经逾期未年检、未购买保险,一辆车有48分违法行为未消除,另一辆车有29分违法行为未消除。

民警对两名驾驶员进行严肃批评教育,依法对其违法行为进行处罚,并暂扣车辆。

洋房艺术家 不负株洲 ——恒大双盘洋房首献株洲产品发布会

不负株洲不负卿。

株洲快速的城市化发展浪潮以及产业升级换代,让株洲新兴的富有阶层对居住品质有更高的要求。恒大地产顺势而动布局株洲,历经数月精雕细琢,艺术人居墅质洋房——恒大林溪郡在翘首以待的期盼中荣耀面世。

从魅力的天鹅湖公园到中央湖景园林,从文风熏染的一站式名校到叠水瀑布、树阵绿荫;从墅质花园洋房到携手一线品牌再到自然新风系统……无不彰显恒大地产高大上的战略手笔。海德格尔说,人可以诗意地栖居。但恒大·林溪郡告诉株洲人民:人,还可以艺术地栖居。

“殿堂级”的芭蕾舞盛宴

秋风送爽,丹桂飘香。流金遍野,美酒千觞。11月1日晚七时在株洲希尔顿大酒店应邀而来的贵宾们共同见证这一光辉时刻。伴随着来宾与男女主持人异口同声的倒计时,恒大·林溪郡正式拉开帷幕,恒大株洲公司总经理肖鹰在本次品牌发布会上做了精彩的演讲。恒大·

林溪郡为株洲高端精品大盘,倡导艺术人居,因此整个品牌发布会特邀上海芭蕾舞团倾情奉献:从开场的《梦幻古典双人芭蕾》到《生命交响曲》,从《天鹅》到《肩上芭蕾》……大家始终沉浸在浓郁的艺术氛围里,而现场的微信幸运大抽奖更是将发布会推向高潮。



打球太拼 一周两次腰受伤

为什么容易受伤? 听听医生怎么说

本报讯(记者 何春林 通讯员 谭盼盼)1日上午,在我市读职校的小郑被人搀扶着进了省直中医院,原因是他打篮球太拼,用力过猛导致腰椎间盘突出突出,不得不躺在病床上治疗。

小郑在我市某铁路职教就读,平时爱好打篮球,这已经不是他第一次打篮球受伤进医院了。一个星期前,他在带球跳跃转身落地后,突然感觉腰部剧烈疼痛,随后被医院诊断为急性腰扭伤,经过几天治疗,伤势好转。“没想到一个星期,又受伤住院了。”小郑郁闷道,看来以后打球得小心翼翼了。

经过检查,小郑已经患上了腰椎间盘突出症,必须住院治疗。

省直中医院主治医师赵金亮说,打篮球是一项剧烈运动,在运动过程中,很多人容易出现腰扭伤的情况。这需要大家掌握科学的锻炼方法,同时了解受伤后的处理措施。

比如,运动前做足热身动作,运动过程中不做剧烈对抗动作。感觉腰部扭伤后,首先应停止运动,轻度的腰扭伤后最好在10分钟以内进行冷敷处理,即用毛巾蘸上冷水,外敷在腰部扭伤部位,冷敷可以避免腰部血管扩张,起到消肿止痛的作用;扭伤24小时候才可以在疼痛的部位贴膏药;扭伤初期应避免受伤部位过度用力。

“御”领域芯,湖区花园洋房

株洲恒大·林溪郡,位于荷塘区红旗广场旁,扼守向阳北路与升龙路,规划约113-141㎡花园洋房、约98-166㎡墅质高层,以及逾63000㎡风情园林、超2300㎡奢阔内湖、风情商街等高端配套,将构筑繁华与自然共融的奢适生活圈,成就株洲高端人居典范。

是体面的象征,更是城市荣耀的见证

参加发布会的程先生一直在广州做工程经理,随着年龄的增长想在老家株洲买套房,但株洲商品住宅无论品质还是规划一直与广州、深圳的精品住宅尚有一定的距离,但恒大·林溪郡的出现让他终于找到了理想居家。

而家在株洲的林女士实际上对居住的品质要求不是很高,觉得有个房住就行了,反倒留学归来的女儿看到恒大·林溪郡则一定要吵着买一套,花园式的洋房仿佛回到度

同时恒大地产秉承精品住宅的开发理念,已与全球数百家高端家装品牌、全球超强团队建立合作关系,通过对项目建筑规划、园林配套、物业管理、精品标准等方面的精细化运作,株洲恒大·林溪郡一定能够成为株洲高端人居新封面。

假小镇,体验别样的一种幸福时光。

退休工程师陈师傅安享晚年,每日迈着舒缓的步伐在红旗广场散步,偶尔也和广场舞大妈跳舞活络下筋骨,看到恒大·林溪郡心生无限感慨,没想到有生之年一个普通百姓也能住上这么好的房子。

恒大·林溪郡的营销总监说,长株潭一体化的进程渐入佳境,恒大地产进驻株洲,怀揣更高理想,倾力打造精品大盘,力争让恒大·林溪郡成为株洲的一张名片。(颜志远)