

比赛开始，10岁的高森亚骑着小轮车从数米高的人字坡上直冲而下。在接下来的45秒里，她要在抛台、四分之一管、高低台等道具上，完成后空翻、转把等高难度动作。

自由式小轮车，是一项相对冷门的极限运动，2017年成为奥运会正式比赛项目。10月27日，在2024年中国自由式小轮车联赛总决赛上，10岁的沧州女孩高森亚获青年女子组冠军——

# 骑着小轮车“飞”

本报记者 张智超

10月27日，由中国自行车运动协会举办的2024年中国自由式小轮车联赛总决赛，在四川省自贡市落下帷幕。比赛中，10岁的沧州女孩高森亚在众多选手中脱颖而出，获得青年女子组冠军。

高森亚是任丘市麻家坞镇南芦庄村人。赛后第二天，她回到沧州，带着奖牌来到了张洪沧的训练场。

张洪沧是沧州体育运动学校散打兼小轮车教练，也是高森亚的“伯乐”。两人一见面，高森亚便笑着奔了过去。她从包里拿出冠军奖牌，在张洪沧眼前晃了晃，调皮地说：“我就说‘拿捏’吧！”

## “小轮车是啥”

“小轮车是啥？”在接触自由式小轮车的一年多时间里，高森亚记不清向多少人解释过这个问题。

自由式小轮车是一项以特种自行车为载具的极限运动，于2017年成为奥运会正式比赛项目。和足球、篮球相比，虽然同为奥运会项目，但自由式小轮车要小众得多，很多人甚至从未听说过这项运动。直到今年夏天，在巴黎奥运会女子自由式小轮车公园赛决赛上，我国选手邓雅文为中国队斩获这个项目的首枚奥运会金牌后，这项运动才被更多人知晓。

和很多人一样，一年前，高森亚对这项运动还是一无所知。

高森亚的父亲高久拾是个体育迷，在女儿很小的时候，他就经常带着女儿跑步。“坚持锻炼让森亚练就了一副好身体，她不仅很少生病，体力也特别好，每天跑完10公里后，还能练后空翻和倒立。”高久拾说。

去年7月，高森亚到沧州市区的姑姑家玩儿。其间，她每天都和父亲到百狮园跑步，超好的体力引起了很多跑友的关注，这其中就包括张洪沧。

“她爆发力好、胆子大、体型匀称，一看就是练自由式小轮车的好苗子。”聊起对高森亚的第一印象，张洪沧眼里直放光。

为了留住这棵好苗子，张洪沧接连三次到高森亚的姑姑家做家访。他向高久拾和高森亚介绍什么是自由式小轮车，描绘这项运动的未来……“说实话，我们当时连什么是自由式小轮车都不知道。”高久拾说，但在张洪沧第三次家访时，他决定支持女儿从事这项运动，“那一次，张教练带来了一辆小轮车，森亚喜欢极了。看着孩子高兴的样子，我有什么理由不支持她呢？”

比高森亚更开心的是张洪沧。“我从2021年开始担任小轮车教练，还从未见过哪个孩子能像她这样——第一次骑就有这么好的平衡感！”张洪沧说。

就这样，在张洪沧的指导下，高森亚开始接触自由式小轮车，并很快展露出过人的天赋。为了充分挖掘高森亚的潜力，张洪沧将她推荐给了河北省体育局自行车运动中心的黄恩教练。仅仅半个月后，高森亚就成了省



▲高森亚练习自由式小轮车

▶高森亚展示获奖证书

◀高森亚(左)与张洪沧教练合影



扫描二维码，观看高森亚训练视频。



队集训运动员。

## 从两秒钟到半小时

高森亚成为运动员的消息很快就在老家传开了。在乡亲们眼里，高森亚可算是万里挑一，在全国甚至世界赛场上摘金夺银指日可待。

在竞技赛场上，运动员的天分固然重要，但背后的付出同样必不可少。高森亚来到省队后，训练的科目就是定车——这是练习自由式小轮车的基本技能，坚持练习可以提高运动员的平衡能力和操控水平。

在练习定车时，高森亚要骑在小轮车上，双脚离地，尽量保持平衡，时间越久越好。起初，高森亚每次只能坚持两秒，而其他老队员最差也能坚持半个小时左右。

那段时间，其他队员在训练场里练习进阶动作，只有新入队的高森亚一个人在场外练习定车。

当时正值酷暑，光是在室外站一小会儿，就能热得人头昏脑胀，而高森亚不仅要抵抗高温，还要坚持训练。“当时没有人监督，教练让我每半个小时休息一会儿，可我没有手表，没办法确定时间，经常一练就是一两个小时，一天练五六个小时。”不管有没有人监督，高森亚从不偷懒。没多

久，手上就长了厚厚的茧子。

就这样，高森亚练了很久，定车时长从两秒钟提升到半个多小时。“每个运动员都有各自的天赋，要想脱颖而出，就得付出更多努力。”在张洪沧眼里，高森亚虽然年纪小，却有着超乎同龄人的意志力，而这也为她日后的成功埋下了伏笔。

## 第一万零一次爬起

作为一项极限运动，危险始终伴随着自由式小轮车运动员。

自由式小轮车包括不同的竞赛项目，高森亚练的是公园赛项目。公园赛对比赛时间有严格限制，参赛选手需要借助场地内的抛台、四分之一管、高低台等道具做出后空翻、转把等高难度动作，裁判则根据难度、创新突破、动作种类、完成度和腾飞高度等要素打分。

一般情况下，自由式小轮车的抛台有四五米高，运动员要以很快的速度冲上抛台，并在短暂的腾空过程中完成各种高难度动作，然后再平稳落地，继续完成下一组动作。也正因此，无论是在训练中还是在比赛时，摔倒和受伤成了高森亚的家常便饭。

这项运动的危险系数到底有多高，仅从高森亚穿戴的防护装备就能

窥探一二——头盔、护肘、护膝、护腿板……全套装备加起来有十多条。严密的防护会让运动员大量出汗，尤其是在夏天。每回训练结束，高森亚的衣服都能拧出水来。

然而对高森亚来说，最大的挑战是恐惧。

刚开始练习后空翻时，由于还没有掌握要领，高森亚明知自己翻不过去、会摔倒，但还是要一次又一次地全力冲上四五米高的抛台。“抛台后面就是海绵池，虽然可以保障运动员安全，但心里还是很恐惧。可是怕有什么用？摔倒了爬起来再练呗！摔倒一万次，就爬起来一万次。”说话时，高森亚的脸上写满了勇敢与自信。

一次次摔倒，一次次爬起……虽然身上经常青一块紫一块的，脸上也添了不少伤疤，但她从未退缩——从2024年河北省自由式小轮车冠军赛第二名，到2024年中国自由式小轮车联赛总决赛青年女子组冠军，高森亚不断提升着自己。

昨天，结束休假的高森亚回到省队，开始备战明年的全国比赛。临行前，她照例给教练张洪沧打去了电话。电话里，张洪沧问她有没有信心向更高水平的比赛发起冲击，高森亚信心满满地说：“拿捏！”

如今，养宠物的人越来越多，宠物消费市场火热起来。王旭辞掉资产评估师的工作，开始掘金“它经济”——

# “狗狗培训班”背后的故事

本报记者 张智超 摄影 殷实

在国风南大道和九河西路交叉口的东南角，有一家名为旺旺宠物之家的小店。这家店的服务范围包

括宠物寄养以及犬类训练等。32岁的王旭就是这家小店的店主。

## 辞职当“护士”

王旭原本是一名资产评估师。从小到大，他一直梦想着拥有一份属于自己的事业。

王旭特别善于观察。他留意到，身边饲养宠物的人越来越多，宠物经济也随之火热起来。“给宠物喂食营养品、宠物粮，定期为宠物剪毛、刷牙，带宠物上培训班……越来越多的人将宠物视作家庭成员，并乐于为它们消费。”王旭觉得，宠物市场很有前景，于是很快辞掉了资产评估师的工作。

王旭知道，创业绝非易事，更何况隔行如隔山。为了了解行业知识，他到一家宠物医院当起了“护士”。

说是“护士”，其实就是一名勤杂工，照顾患病的宠物、打扫卫生、收拾货架……在宠物医院，王旭什么活儿都干。

亲友们不理解，纷纷劝他重新找一份资产评估师的工作，可王旭却下定决心要在宠物消费市场闯出一片天地。

他在宠物医院干了一年多。其间，他除了学习行业知识外，还经常到北京、南京、成都等城市考察宠物服务市场，了解行业动态。“简直大开眼界！宠物寄养室里不仅有空调，还有游泳池，有些商家还会为宠物举办派对、开设技能培训。”王旭每次去外地考察，创业的想法都会更加坚定。

## 创业开“宾馆”

为了打造一个属于宠物的乐园，王旭在市区租了一处占地1000平方米的场地。他建起16个24小时恒温的宠物犬寄养室，每个寄养室里都有小床、餐盆和饮水用具，他还雇专人照顾寄养的宠物、定期打扫寄养室。

“有人开玩笑说我把寄养室修得跟宾馆一样，我还真就是这么想的。在主人眼中，宠物也是家庭成员，我要是随便搭几个窝，谁会送‘家人’来住？”王旭说。

王旭的旺旺宠物之家位于市郊，为了方便接送宠物，他甚至专

门买了一辆二手商务车。身边不少人劝他：“接送宠物，有辆电动三轮车就行！”

王旭明白投入越多风险越大，但他也有自己的理由：“我可以用三轮车接送宠物，但能接送宠物主人吗？我虽然从事的是宠物服务行业，但说到底，服务对象还是宠物的主人。”

旺旺宠物之家很快开业了。“从开业到现在，每天都有人打电话咨询，尤其逢年过节的时候，寄养室天天都是满的。”王旭说。

## 开办“狗狗培训班”

“坐！”“起！”“卧倒！”在王旭的指令下，一只宠物犬完成着各种动作，并且每完成一个动作，它都会摇着尾巴欢快地奔向王旭。

旺旺宠物之家正式开业前，王旭曾专门到大连学习犬类训练技能。如今，犬类训练也成为旺旺宠物之家的主要业务之一。

“虽然养宠物的人特别多，但大部分人不懂如何训练宠物犬，导致宠物犬养成了乱叫、

护食甚至咬人的坏习惯。宠物犬的这些坏习惯不仅令饲养者十分头疼，更存在一定风险。”王旭说。

旺旺宠物之家开业以来，王旭的“狗狗培训班”每个月都能吸纳三四个新“学员”。“通过一个多月的训练，宠物犬能学会定点大小便、等待、坐、卧等基本技能。”王旭说。

创业很难也很辛苦，但王旭乐在其中。



王旭(左)教员工训练宠物犬

# 消费减压应有度

瞳言

如今，生活节奏越来越快，人们承受的压力也越来越大。工作忙碌、生活琐碎、学业繁重……种种压力之下，有人就选择通过消费的方式自我减压——吃甜点，喝奶茶；爆改工作间，创造温馨的工作环境；周末约上三五好友，来场说走就走的旅行……有年轻人自嘲说，这是“花钱买快乐”。虽是一句玩笑话，却也不无道理——生活原本就应该是丰富多彩

的，人要学会自我减压。

随着众多网购节的兴起，“剁手”一度成为高频词汇。小到喝一杯浓郁的奶茶，大到买一辆心仪已久的汽车，当一个人的需求得到满足时，就能感受到愉悦和幸福。

但我们也要意识到，不能为了减压无节制地消费。生活的意义不仅在于每一个愉悦的当下，更在于长远的规划。在通过消费达到减压目的

同时，我们也应保持理性的消费观念，做到“该省省、该花花”，杜绝铺张浪费、过度消费。

相比上一代人，现在的年轻人更乐于消费、敢于消费。有的人觉得，年轻人“花钱买快乐”的行为多少有些缺乏忧患意识。而从年轻人的角度出发，以消费的方式自我减压，可以换取更好的生活品质。

在合理的范围内追求快乐无可

厚非，但千万不能超出自身承受能力，更不能过度松弛，甚至从此“躺平”。过度“享受”，不仅不会给生活解压，反而会令人失去努力的方向，陷入迷茫，背离了我们的初衷。



## 新华区

# “能人课堂”点亮居民生活

本报讯(记者尹超)日前，在新华区华油社区，一场传授实用应急技能的社区“能人”课，吸引了众多居民参加。

活动现场，沧州市新华区蓝天救援队队员通过理论与实践相结合的方式，普及了心肺复苏、海姆立克急救法等实用应急处理知识和技能。

近年来，新华区华油社区不断挖掘社区有生力量，邀请有热情、有能力的居民担任特约讲师，打造社区“能人课堂”。截至目前，已有30余名有特长的“能人”走进“能人课堂”，带领居民练习八段锦、体验传统文化、学习实用技能。