

国乒京郊“全员”军训

刘国梁：这个春节不放假



刘国梁(资料图)

新华社北京1月13日电 (记者 张寒)中国乒乓球队13日一早奔赴北京郊区某军事体育训练中心，以144人的庞大队伍开始为期一周的军训。中国乒乓球协会主席刘国梁告诉记者，这次不仅国家一队、二队的队员们，教练、队医乃至协会工作人员等国乒相关人员全部参与到军训当中。

“以前军训只军训运动员，但我觉得教练员和协会人员都是国乒的一部分，大家只不过分工不同。”刘国梁说，“这是延续国乒好传统，通过军训增强凝聚力、战斗力和团结精神，也希望能通过军训让大家静下心来思考，以最高、最严的标准，结合奥运备战需要。”

按照国乒队的东京奥运会备战安排，这个春节保持训练、全队无休，其中除夕(24日)全天训练，初一半天训练，初二上午便要结队出发，前往欧洲参加德国公开赛。“我想，在奥运年的时候，大家已经忘记了过年的感觉。”刘国梁笑着说，“还有半年，打完东京奥运会之后再补过春节吧。”

何以在奥运备战的紧要关头安排军训？刘国梁有充足的考虑：“正是因为东京奥运会的比赛任务非常重、挑战非常大，才特意把军训放在最后的冲刺阶段，通过向部队学

习，把军人的精神结合到备战当中，再带到赛场之上，因为在大赛当中，思想上、精神上的准备比技术更重要。”

就连刘国梁的生日也是在队里过的，谈起奥运备战的紧张程度，这位曾以教练身份陪伴国家队走过四个奥运周期的国乒大当家说：“其实奥运备战不仅仅是开赛前的一两个月，而是整整四年的准备，循序渐进的推进。如果四年都用一个节奏备战，很难达到效果，这也是为什么去年我们没有军训，而是通过一些别的手段，比如说世乒赛夺五冠后去南梁和延安，目的是在不同的阶段加强不同的方面。而现在这个阶段，我认为思想政治工作和凝聚力比任何东西都重要。”

一周前日本乒协公布奥运阵容，但在刘国梁看来这份名单早在意料之中，甚至尚未公布的P卡人选，他和教练组也早有猜想。“奥运备战，我们不仅仅做一套方案，还有两套，甚至三套。”他说得胸有成竹。

至于新年愿望，刘国梁笑称“大家都知道吧”。“半年之后，希望大家能够在东京看到一支更强大、更有战斗力的中国乒乓球队。”他说。

中国速滑获一银一铜

冬青奥
中国代表团
首枚奖牌出炉

新华社瑞士圣莫里茨1月12日电 (记者 牛梦彤 凌馨 刘旸) 12日，洛桑冬青奥会圣莫里茨赛区首个比赛日进行了速度滑冰500米决赛，王晶漪以41秒07的成绩摘得女子组银牌，这是中国代表团在本届冬青奥运会上的首枚奖牌，随后男子组中国选手薛智文收获铜牌。

在女子500米比赛中，最后一组出场的王晶漪由外道出发，起跑发挥稳健，但在最后一个内道速度没控制好，最终落后冠军荷兰选手格蕾维尔特·伊莎贝尔0.5秒拿到银牌。年仅18岁的王晶漪赛后表示发挥不尽人意：“今天感觉没有发挥好，预计能得第一，但是最后一个弯道没滑好，但得奖了还是很开心。”另一位中国小将杨滨瑜以41秒25的成绩位列第四。

在随后进行的男子项目比赛中，本届冬青奥会中国代表团的旗手之一薛智文在倒数第四组出发，以36秒67的成绩夺得铜牌，日本选手山本悠乃以36秒42的成绩摘金，获得银牌的是西班牙选手略普伊斯基耶多·尼尔，另一位中国速滑选手孙嘉钊获得该项目第10名。

赛后中国速滑国家队青年组教练刘凯表示，今天队员们发挥稳定但仍留有遗憾。“都有点可惜，本来预计是冲着金牌来的，竞争对手发挥非常好。但总的来说已经把正常训练水平发挥出来了。薛智文已经是自己室外高原最好成绩了，已经超出训练水平了。”

本次中国代表团速度滑冰队伍共派出两男两女共四名队员参赛，他们都将参加速度滑冰500米、1500米和集体出发三个项目的比赛。明日，圣莫里茨湖上的纯天然速滑赛场将展开男女组1500米决赛。

“明天杨滨瑜和孙嘉钊的1500米，争取冲击奖牌吧。长距离项目的主要竞争对手来自荷兰，还有日本。但他们的水平都非常接近，不是说差距特别大。”刘凯补充道。

紫禁城里年夜饭都吃啥

《故宫贺岁》带你在故宫探寻过大年的习俗

由故宫与腾讯联合出品的文化年俗节目《故宫贺岁》已经上线。从重华宫茶宴上的君臣趣事，到乾隆的紫禁城年夜饭，主持人窦文涛和王刚、冯唐等嘉宾一起一探究竟。对于吃货们来说，皇帝的年夜饭吃什么的话题，绕不过去。

吃啥？翠花，上酸菜！

节目中，皇帝的过年期间行程安排很紧。乾隆的大年初一，礼节性的活动排得满满当当，从子夜的“元旦开笔”，到四更天的一系列祭拜活动。一到下午，象征着团圆饭的宫廷宴席又拉开帷幕了。

说到吃，初一早上起来，皇上就会先吃饺子，菠菜猪肉馅，节目中还展示了手抄的正月膳档，上面详细记载了乾隆团圆宴上菜品的名称。东北菜可是清朝宫宴的C位。作为东北菜灵魂的酸菜，更是紫禁城宫宴上必不可少的元素。炖鸡大炒肉炖酸菜热锅一品，翠花，上酸菜！

很多菜名都非常有趣，例如“拉拉一品”指的是黄米饭，“野意热锅”指的是野味。但这还算通俗的，节目中提到，皇帝给太后祝寿时的菜名更是文雅得玄妙，例如“上青玉版”指的是大白菜，“天厨玉粒”指的是白米饭。

记者也采访专家，拿到乾隆家宴的菜单，研究下来感觉也是“无肉不欢”。乾隆四十九年(1784年)的除夕家宴皇帝一桌御膳要用猪肉65斤，野猪肉25斤，还不算鸡、鸭、鹅、羊肉、鹿肉、鱼肉等，足见“肉劲十足”。以肉食、野味为主是满族食俗和习惯，清宫年夜饭、团圆饭一直沿袭肉食为主的传统。

咋吃？男女有别，分两场吃！

皇帝过年其实也是够累的，除夕这天午时要在保和殿赐宴群臣，下午回到乾清宫休息一会儿，晚上五六点钟开始家宴。而皇帝的家宴出于“礼制”的约束，还要分开男女两场。初一早上，皇帝和自己的后

妃们会一起共进早膳。到了晚膳，皇帝才会和皇子、亲王等等男性亲属共同享用晚宴。这是避免年长的皇子与非生身嫔妃接触，妃嫔们在五十岁之前不能跟非亲生的皇子见面，想来皇帝过年吃一顿不能团圆的团圆饭也够闹心的。有观众表示，如果严格史实来看，想想《甄嬛传》中，皇帝与后宫妃嫔、皇子一起吃团圆饭的场景，也是不合适的。

不过，就像电视剧《延禧攻略》给观众普及的，乾隆对心目中的“白月光”富察氏宠爱有加。节目中也提到，成为皇后之后，富察居住在长春宫。每年春节初一早上，她走出敷华门，去往乾清宫和乾隆与嫔妃们吃一餐团圆饭。这样以紫禁城为家的日子，在富察溘然长逝前，过了13年。富察皇后过世两年后，乾隆写的悼亡诗中，就有这样的句子：内人例事迎佳节，勉强酬春付管弦。



《故宫贺岁》宣传海报