

温暖2019 我是辽宁人②6

练20年“冰轮”的她 教孩子成就梦想



何金凤在教孩子们滑冰。

辽沈晚报、聊沈客户端驻葫芦岛记者 胡清 摄

17年的滑冰和轮滑生涯、20余个冠军称号，这是她从运动生涯到现在参加各种比赛的一组粗略估算数字，也是她玩转滑冰和轮滑世界带给她的丰硕成果和最好回报。

无数次跌倒再爬起来，继续坚持练习滑冰练就了她不服输的性格，无数次地摸爬滚打也磨炼了她勇敢顽强的意志，更让她获得20多枚金牌。金牌教练坚持梦想培养滑冰苗子，让她欣慰的是，从6岁的小学生身上看到了自己从前的影子，小家伙即使在赛场上摔倒了4次，可爬起来后仍继续坚持比赛，最终获得冠军。一时间，6岁娃赛场上摔倒了4次，仍获得冠军为人们所津津乐道，更让人们对这个6岁冠军娃背后的金牌教练刮目相看。

她叫何金凤，今年37岁，老家在黑龙江，是专业队优秀运动员、国家级运动健将。

昨日，记者见到金牌教练何金凤时，她刚从外地回来。“冬天带孩子们练习滑冰没有时间，趁这段时间外出享受一下生活。”

小时体质弱学滑冰 多次获第一

何金凤毕业于哈尔滨师范大学。小时候她的身体不好，经常感冒发烧。为让她身体逐渐强壮起来，父母就让她多加强体育锻炼，并根据其兴趣爱好给她报了培训班，学滑冰和轮滑等，她的运动生涯是从10岁开始。刚开始练滑冰时非常辛苦，由于时间短，动作不协调，更不懂得掌握技巧，脚都磨出了血，摔跤就更不用提了。可她含泪咬牙坚持，摔倒了爬起来继续滑，倒了继续爬起来，腿和膝盖经常摔得伤痕累累。

因小时候当地没有室内滑冰场，都是在室外练习，加之黑龙江天气特别冷，都在-30℃左右。“早上5点天还没亮我就起床了，练习到六点多回家吃饭，然后就背着书包去上学，那个时段是最苦的。几年训练时光我穿坏了6双滑冰鞋，

经过无数次地摸爬滚打和艰苦训练，我逐渐适应了滑冰运动，也愈发勇敢坚强起来，并开始乐于享受滑冰等所带来的轻盈感觉，也开始敢于尝试和参加各种比赛。”

何金凤介绍，30岁那年她在长春参加世界青年锦标赛选拔赛是记忆中最深刻的一次比赛，此次在全国选取前三名就可以代表国家队去美国参加世界青年赛。可不巧的是，正好那次赶上她患了重感冒发烧。尽管如此，为了这次选拔赛，她仍拖着病体一直在咬牙坚持训练。在3000米比赛中，剩下最后100米冲刺的时候不慎摔了一跤，比赛成绩为全国第四名，没能代表国家队去美国参加比赛。加之身上腰腿部等有很多伤，从那以后她就含泪放弃了运动生涯。据统计，她参与冰轮运动开始到退役将近20年，她参加过上百场比赛，期间曾获得多个第一。

退役以后，因不舍滑冰和轮滑事业，她又多次参加了全国成人马拉松系列比赛，而且也有过不俗的成绩。2017年山西大同老牛湾站三公里第二名；2018年承德站三公里第一名；2019年第二届中国抚顺速度滑冰邀请赛500米第一名、1000米第一名。

嫁到葫芦岛 教孩子们玩转冰轮

2012年她嫁到葫芦岛，现在孩子已经5岁。一有时间她就找机会继续玩冰轮，很多冰轮滑友们都很羡慕她有如此本领，相互间经常切磋。为了让自己的特长得到更好地发挥，更为了让孩子们学会滑冰和轮滑等运动技能，经人介绍，2017年她开始从事冰轮教练工作。

使葫芦岛滑冰和轮滑运动有了长足发展，很多家长都希望在此方面提升孩子的技能。毕竟滑冰和轮滑运动可以提高孩子的心肺功能、让孩子的身体强壮起来。有的孩子以前经常感冒，但练了滑冰和轮滑后体质明显得到了改善，很少生病；而且小朋友们在一起练习，人际交往能力也有了一定提升。滑冰和轮滑运动还能提高孩子的体能、耐力、身体平衡性和灵活性，大脑与身体各部位之间的协调性等各项运动潜能。因此，几年来她先后教授100多个孩子学习滑冰和轮滑。

何金凤说，在其参加的比赛中，至少获得20个冠军。在葫芦岛从事两年滑冰和轮滑教练，她培养的很多学生先后参加过多次比赛也都取

得了优异成绩。

6岁的小学生马苑博别看学习滑冰才1年，可小家伙非常坚强勇敢，在其身上更有一股不服输的劲头儿。

无数次跌倒了再爬起来继续练习，作为老师的何金凤都为孩子的倔强勇气和坚持所感动，经常给孩子鼓励和支持，为他的成长和进步加油打气。小家伙不负众望，前不久在朝阳市迎奥运腾飞杯邀请赛上获得500米第一名、1000米第一名。10岁的张航学习滑冰2年，在锦州和朝阳参加比赛也先后获得500米第二名、1000米第三名。

去年夏天葫芦岛市首届轮滑比赛，她的女学生刘田田在轮滑比赛中取得了100米第一名、200米第一名。金牌教练带出了多个金牌学生，这令她很欣慰。目前她仍然坚守着自己的滑冰和轮滑事业梦想，要为国家和社会培养出更多的滑冰和轮滑健将而努力耕耘。

对话何金凤

运动与我们同在 快乐与我们同行

记者：你教学生轮滑和滑冰，家里人支持吗？

何金凤：尽管教学生轮滑和滑冰很辛苦，可家里人都很支持。因为我从小就喜欢运动。嫁到葫芦岛后生完宝宝在家带孩子，身体素质越来越下降，后期老公和婆婆主动让我出去运动。我就接触了葫芦岛的滑友们，继续从事我的运动，现在我又办了个轮滑队。

记者：你的学生共有多少人？参加比赛获得了多少金牌？

何金凤：我的学生有上百人，参加数十场比赛，获得了8金6铜8银。学生们获得奖牌是他们平时刻苦训练、自己努力得来的，我为他们骄傲和自豪。

记者：你以后还有什么打算？

何金凤：运动与我们同在，快乐与我们同行。今后我会继续教好孩子们玩转冰轮运动，积极鼓励他们多参加各种比赛开阔眼界，毕竟有挑战才有刺激和丰富的人生体验。有可能的话，以后我会开个冰轮俱乐部，继续以冰轮为乐，让更多的孩子喜欢上这项运动。

辽沈晚报、聊沈客户端驻葫芦岛记者 胡清

网传吃生姜能消除老年斑 医生：并不适合所有人

近日，90后开始长老年斑的病例经媒体报道后，引起了很多人关注，越来越多的年轻人开始注意老年斑，也有很多人寻求预防老年斑的方法。

如今，网上和朋友圈都在盛传一种吃生姜能消除老年斑的方法。网上盛传“现代医学研究表明，生姜含有挥发油、姜辣素、树脂、淀粉等营养成分。其中的挥发油能加速血液循环，姜辣素能刺激胃液分泌、兴奋肠胃、促进消化，具有很强的清除自由基的本领。因此，吃生姜有利于消除老年斑。”

还有一些网友研究出吃法，用生姜熬水，“生姜既能治感冒又能美容，真是个好东西。”也有一些网友对此产生质疑，“这是生姜要涨价的节奏，吃调料还能祛斑？”也有网友调侃，“多吃点，辣得你痛哭流涕。”

昨日，记者从辽宁中医药大学附属医院皮肤科主任医师李忻红了解到，“这个说法我也看到了，也特意查了一下相关书籍，是有这个说法，但还没找到具体出处。老年斑学名叫脂溢性角化病，其实是皮肤老化的表现，生姜中的姜黄素对皮肤角化有一定的缓

解作用，但并不是所有人都适合吃生姜，比如热性皮肤的人就不适合用生姜。而且预防老年斑更应该多吃富含维生素A的食物。”

李忻红介绍，人体在代谢过程中，会产生一种叫做“游离基”的物质，即脂褐质色素，这种色素在人体表面聚集，即形成老年斑，老年斑以前主要是老年人容易患病，但随着现在外部环境的一些变化，越来越年轻化，主要是长期暴晒、电脑辐射等各种外界诱因导致，有的也与遗传有一定的关系。

对于生姜能消除老年斑的说法，李忻红表示，很多食物都能在一定程度上缓解老年斑，生姜的姜黄素只是能一定程度上缓解，并一定能消除老年斑，如果遇到这种情况应该及时就医，而且预防老年斑应该多吃富含维生素A、维生素E、维生素C的食物，夏天的时候做好防晒。“最主要并不是所有人都适合吃生姜，比如热性皮肤的人就不适合吃生姜，还要分季节，夏季也不太适合吃生姜。”

辽沈晚报、聊沈客户端记者 靳丹

沈阳举办第28个税收宣传月启动仪式暨减税降费纳税人座谈会

昨日上午，由沈阳市税务局主办，沈河区税务局承办的沈阳市第28个税收宣传月启动仪式暨减税降费纳税人座谈会举行。

今年4月是全国第28个税收宣传月，主题是“落实减税降费，促进经济高质量发展”。近日，税务部门将围绕“落实减税降费，促进经济

高质量发展”主题，集中开展“减税降费在沈阳”“减税降费民生连线直播室”“沈阳新政话税收”“青少年税收法治宣传教育”“税收助力‘一带一

路”建设”“新税务新形象新作为”等系列宣传活动，更好地满足社会公众和纳税人需要。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 王月宏

浑南税务局开展减税降费宣传

4月1日，浑南区税务局走进辖区内商场，开展以“落实减税降费，促进经济高质量发展”为主题的税收宣传活动，揭开了第28个税收宣传月的序幕。

此次活动，通过张贴宣传海报、发放宣传资料、现场咨询等形式，对四月份减税降费新政、个人所得税改革、最新税收政策进行宣传。工作人员与纳税人开展了现场交流，耐心解答纳税人关

于增值税降率减税、个人所得税六项专项附加扣除要点及最新税收优惠政策的咨询，虚心听取纳税人意见建议，展现税务干部良好的精神风貌。

下一步，浑南区税务局将开展一系列税收宣

传活动，广泛宣传减税降费、最新税收优惠政策，使纳税人及时享受改革红利，并不断改善纳税服务水平，提升纳税服务质效，优化税收营商环境，增强纳税人实实在在的获得感和幸福感。 曹祎曼