

# 9岁小丫“三摇跳”获世界冠军

在轻松愉快过暑假的同时，锦州福伦小学四年级女生胡清雯参加了世界跳绳公开赛并且得了冠军。一年级暑假乘凉跳绳玩一玩，短短3年时间，胡清雯陆续拿到市级、省级、国家级、世界级跳绳冠军。胡清雯是如何凭借一根细细的跳绳，从锦州跳到沈阳，再跳到更广阔赛场的呢？

## 受邀参赛 比训练多跳43次夺冠

UJR世界跳绳公开赛及世界杯是由环球跳绳联盟主办的国际跳绳赛事，2024年首届比赛在泰国举行，2025年在安徽淮安举办，有来自15个国家的近千名运动员及教练员参加。

7月，胡清雯收到组委会的邀约，前往淮安参加U9女子组的比赛。“当时正好放暑假了，不耽误学习，所以我就去参加比赛了。”9岁的胡清雯还惦记着学业的事，到了赛场看到来自各个国家的运动员表现都非常优秀，她有点紧张了。“我是第一次参加国际赛事，真的非常紧张，但是每次拿起跳绳的时候，教练就会为我竖起大拇指，这样我就慢慢平静下来了。”

胡清雯参赛的项目是连续三摇跳和花样跳绳两个人项目，平时训练中，胡清雯连续三摇跳最高纪录是109次，在比赛时她在赛场上决心突破自我。“一边跳我一边想着为国争光，为辽宁争光，为锦州争光，为福伦小学争光，为教练争光，为爸爸妈妈争光。”胡清雯说，“我心里就俩字：争光。”

最终，胡清雯连续三摇跳成绩核定为152次，比平时训练多跳了43次，不但打破了自己的记录，而且让自己站上了世界冠军领奖台。比赛结束后教练高高地把胡清雯抱起来，大声喊着“锦州的骄傲，我们



今年暑假，胡清雯参加UJR世界跳绳公开赛，获得U9女子组连续三摇跳冠军。

受访者供图

的骄傲”！

胡清雯的教练王建东介绍：全国跳绳锦标赛连续三摇跳是U15及15岁以上运动员参加的项目，这次国际比赛有U9女子组连续三摇跳，正好胡清雯有这个能力去争一争冠军，所以我们信心满满地去比赛了。“小丫头往赛场上一站，非常有样，很镇定、不慌乱。”王建东回忆：“我在场边大喊‘稳住，挺住，跟她磕，破纪录，110了……’”

## 乘凉跳绳 3年时间获多个冠军

胡清雯是怎样练上跳绳的呢？连续

三摇跳对低年级小学生来说难度挺大，她是如何突破这个难关的？

“我是从小学一年级暑假开始接触跳绳，相对于其他孩子接触的要晚一些，因为暑假太热了，没有地方去玩，爸爸就带我去广场、公园找个凉快地方跳跳绳、跑跑步。”胡清雯说，“最开始就是单纯地找个凉快的地方玩玩，结果跳着跳着就喜欢上了跳绳，我就想怎么能跳得更快更好更多。”

带着女儿初步接触跳绳的胡洋洋觉得孩子跳得还可以，身边人也说这孩子有潜力。“在大家的鼓励下，我想给孩子找个教练系统地学习一下。最终在二年级下学期，孩子正式到王建东教练那里练习跳绳，正式训练其实才两年多点！”胡洋洋说：家里人没有搞体育的，孩子喜欢跳绳愿意付出努力，我们全力支持。

胡清雯认为自己并没多高的体育天赋，坚持努力是她唯一能做的。“我训练了才知道跳绳动作分很多种，从最开始的并脚跳到双脚轮换跳，再到双摇跳、三摇跳、花样跳绳等都需要学习训练。”

胡清雯先练习速度跳绳，跳绳里面是钢丝，像自行车刹车线非常细，开始掌握不好力度，钢丝打在身上都是一道子一道子的。“周末练习双摇跳，训练结束后我身上都是一道子一道子的。周一上学，班主任关旭老师问‘你爸爸打你了啊？！’”

胡清雯跳绳的速度越来越快，钢丝断的几率越来越大，两三天就得换一根绳。练习连续三摇跳，体能消耗非常大，胡清雯因为年龄小，体力跟不上，哭过无数次。“跳着跳着就累哭了，擦擦汗揉揉眼睛，拿起绳子我继续练。”

## 文武双全

### 学习、画画、跳舞全都行

胡清雯先后获得2024年全国跳绳联赛分站赛冠军、全国跳绳联赛总决赛冠军、2024年辽宁省跳绳锦标赛冠军、2024年辽宁省学生跳绳锦标赛冠军、2023年和2024年锦州市跳绳公开赛冠军。胡清雯参赛的绘画作品曾在天津滨海美术馆展出过，中国舞过了八级。

跳绳、画画、跳舞，这些爱好是否影响学习？胡清雯跳绳训练是周五周六周日，每次三到四个小时。“我上学带着跳绳，课间、午休我就在操场上练。”胡清雯说：三年级下学期期末考试，我语文数学都是班级第一名。

福伦小学之前没有开展跳绳这个项目，由于胡清雯在辽宁省中小学生学习跳绳锦标赛上摘金夺银，福伦小学的总成绩位列辽宁省第八名，从那以后学校开展了跳绳项目。“我多骄傲啊，我班学生胡清雯以一己之力让学校开展了新的运动项目，带动更多的学生参加运动。”班主任关旭老师说：这孩子把时间安排得明明白白的，学习、训练两不误。训练比赛塑造了认真努力、不怕挫折的精神品质，对学习起到很大的推动作用。

胡清雯接下来还要参加全国跳绳联赛分站赛、全国跳绳总决赛、中国国际跳绳公开赛和11月份在锦州医科大学举行的辽宁省学生跳绳锦标赛。“我争取以后能代表国家队参加更大的比赛！除了比赛，在学习上我也不会落下，做个‘文武双全’的跳绳选手。”

本报记者 吉向前

# “巴士冷饮”上线一周 反响挺不错

## 锦州全国名特优新农产品数量已达21个

本报讯 记者吉向前 金国建报道 8月22日，锦州公交在205路上试点安装自助冷饮售货柜，推出“巴士冷饮”服务，引发市民和游客广泛关注。投入使用一周多以来，该服务因便捷、平价、实用获得一致好评，未来或将在其他线路上进一步推广。

205路是连接锦州站与锦州南站两大交通枢纽的重要线路，全程运行约40分钟，客流密集且运行时间较长。不少乘客反映，途中缺乏购水购饮设施，尤其是携带行李的旅客更感不便。为此，锦州公交率先在车辆原有座位区域安装轻量化自助售货柜，提供饮料、雪糕等商品，支持扫码开门、自动结算，不影响乘客通行和司机驾驶。

“应急解渴特别方便，还很平价”“不用特意下车买水，太省心了”，许多乘客在体验后纷纷点赞。还有网友在社交平台分享“在公交车上买雪糕”的经历，直呼“锦州公交太超前了”。

锦州公交宣传服务中心主任杜月告诉记者，该项目由锦州公交自行采购设备并运营，商品价格与普通超市持平，无任何溢价。车内还配备消防设施，确保运营安全。目前，该服务仍处于试点阶段，仅



在公交车上就可以扫码购买到饮料，为乘客提供了便利。

受访者供图

在一台205路公交车上运行，“据我们了解，这或许是我省首列车载售货柜，目前收获较多好评。待考察期结束，根据反馈情况，未来可能在更多线路上进行推广”。

杜月表示，近年来，锦州公交持续探索“便民服务+多元经营”模式，从免费观光巴士、红色旅游专线，到定制公交和校园直达线路，多项创新服务同步推进，全面提升市民和游客的出行体验。此外还

将部分退役车辆改造为文旅售货车，投放至火车站、景区等人流密集区域，销售特色食品、文创产品等，既盘活了闲置资源，也提升了城市形象，“这次‘巴士冷饮’就是由这支零售团队做的一次有益尝试”。

“巴士冷饮”虽是小尝试，却体现了公交系统服务民生的用心与创意。不少市民期待这一便民服务能够尽快推广，夏日得清凉，冬天有热饮。

本报讯 记者金国建报道 近日，农业农村部农产品质量安全中心发布《2025年第二批全国名特优新产品公示》，黑山花生、黑山地瓜、凌海鸡蛋、凌海葡萄、凌海红薯、义县小米、义县蜂蜜7个产品入选，截至目前，锦州市“全国名特优新产品”数量为21个，总量排名全省第一。

年初以来，锦州市农业中心聚焦服务地区特色农产品品牌创建，不断加强“三品一标”相关政策、案例宣传，使更多企业（合作社）看到了品牌给产品带来的附加值，掀起了一波“全国名特优新产品”申报（认证）热潮，2025年1~8月份，中心共受理“全国名特优新产品”产品申报14个，是去年同期申报数量的2倍。

据悉，锦州有5个产品入选2025年首批“全国名特优新产品名录”，加上此次第二批的公示结果，今年锦州共有11个产品入选“全国名特优新产品”。