

“跑者”谷爱凌： 奔跑不止赛道 绘就健康人生

自由式滑雪奥运冠军谷爱凌日前表示，跑步是滑雪之外带给她最多正能量的运动之一，为她的竞技体育之路奠定了基础，并鼓励青少年养成运动习惯。

现身说法：跑步是基础

谷爱凌是在近日一次跑友交流活动中作出上述表示的。多部关于谷爱凌的纪录片中都展现了她对跑步的热爱，在北京冬奥会后，人们曾频繁在北京街头偶遇路跑中的她，她也参加了巴黎奥运会大众马拉松比赛，首次全马就获得跑进3.5小时以内的佳绩。

谈到自己对于这项看似与滑雪不相关的运动的坚持，谷爱凌说：“可能很多滑雪运动员不会去跑步，我是因为喜欢它，对我来讲跑步有点类似于冥想。我不跑的

时候反而有点难受，因为我越累越需要去跑。”

谷爱凌说，不少人在刚开始跑步时总是气喘吁吁，觉得比较艰难，难以坚持，其实她也不例外。这名夺得了冬奥会女子自由式滑雪历史上最多奖牌的奥运冠军，将高一参加的一次跑步比赛，视为自己参加的所有赛事中“最紧张”的时刻。

“那场比赛让我感受到，我永远是可以相信自己的，在全身都疼、肺都喘不过气来的艰难时刻，我还是能再走一步。”她回忆，“跑步从小为我的滑雪以及所有的竞技体育活动铺了一个基础。”

寄语少年：享受轻松跑

现场其他嘉宾提及，现在中考体测已经成为家长和孩子们关注的热点话题，不少孩子因此练习跑步。谷爱凌表示自己知道体测考试，也清楚这给学生带来了一些小紧张。她从自身经历出发，建议青少年的运动训练不应只局限在应付考试上。

“不要只为考试而去运动，这应该是一个生活习惯，而且应该是一个很轻松、快乐的事情……跑步很容易，你去世界任何地方，只要带上一双跑鞋，出门就可以跑，全世界都可以是你的公园。通过跑步你能看见世界、认识不同的人。”谷爱凌还建议，一开始练习的时候不要把自己跑得太累，速度不必太快，但要把时间拉长一点，维持在可以和朋友聊天的速度上。

U20女足亚洲杯 中国队获小组头名



新华社曼谷4月7日电 7日晚，在泰国举行的2026年亚足联U20女足亚洲杯小组赛末轮中，中国队以1:0战胜泰国队，以A组头名晋级四分之一决赛。

两队此前都是两战两胜。上半场，中国队在中前场的组织配合比前两场明显提升，几次远射进攻颇具威胁。第29分钟，肖亚飞势大力沉的禁区外远射造成对方守门员脱手，为中国队打破僵局。

中国U20女足主教练科林·贝尔在赛后表示，中国队连续经历两场下午的高温比赛，而泰国队均是夜间作战，因此相较之下在体能上没有优势。他认为中国队当日在进攻端创造了多次机会，对队员们的表现表示满意。中国队将于11日的四分之一决赛中对阵B组或C组第三名。

皇马输拜仁 枪手克葡体



新华社马德里4月7日电 2025-2026赛季欧洲冠军联赛四分之一决赛7日展开首回合的两场较量。在一场焦点战中，皇家马德里队在主场以1:2不敌拜仁慕尼黑队，未能在首回合交锋中占得先机。

第41分钟，拜仁打破僵局：格纳布里送出直塞球，路易斯·迪亚斯快速插上后在禁区中路推射破门，帮助客队以1:0领先结束上半场。下半场开始不久，奥利塞横传，凯恩起脚攻门得手，将比分扩大为2:0。第74分钟，阿诺德右路传中，姆巴佩推射扳回一分，场上比分最终定格为1:2。

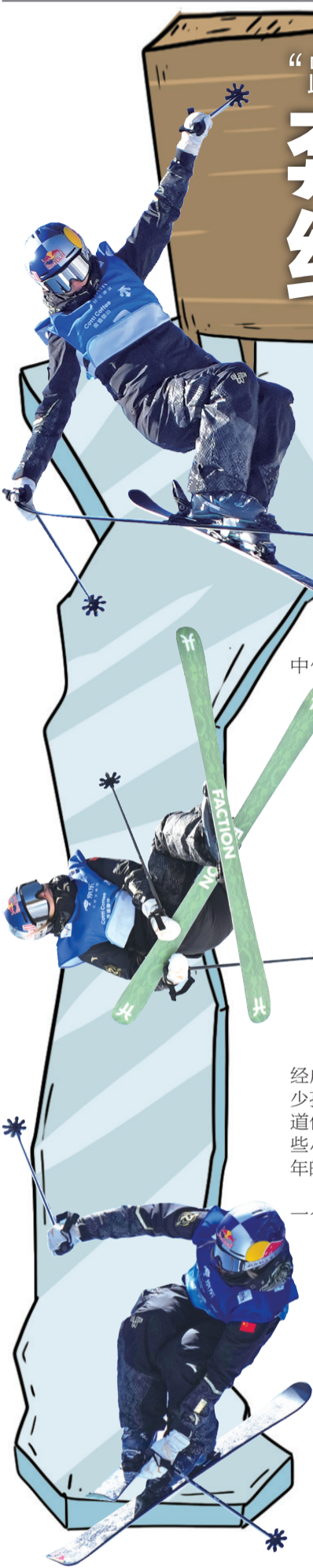
另一场比赛，“枪手”阿森纳队在客场1:0击败葡萄牙体育队。哈弗茨在第91分钟打入全场唯一进球完成“绝杀”。

世界田联计划 推出马拉松世锦赛

新华社北京4月8日电 世界田联日前在官网宣布，计划于2030年推出全新的世界田联马拉松锦标赛(以下简称“马拉松世锦赛”)，2031年之后马拉松将不再作为世界田径锦标赛的比赛项目。

根据世界田联的计划，在2027年和2029年两届世界田径锦标赛上马拉松依然是比赛项目之一，但从2030年起将独立举办专门的马拉松世锦赛。从2031年开始，世界田径锦标赛不再设置马拉松或任何距离的路跑项目。

马拉松世锦赛计划每年举办一次，男、女子赛事间隔年份举行，以保持与目前世界田径锦标赛两年一届、男女子马拉松共同举行的频次相同。另据世界田联介绍，目前已与希腊方面展开磋商，雅典有望成为2030年首届世界田联马拉松锦标赛的举办城市。



**关于芝罘区管道液化气用户
办理天然气置换截止日期的通知**

尊敬的芝罘区管道液化气用户：

为进一步消除安全隐患，自2015年开始，芝罘区综合行政执法局按照市、区政府指示要求，对已缴纳管道液化气投资款并正在运行使用的小区住户进行天然气置换工作。截至2024年2月，我局已完成各小区天然气置换工作，现根据工程需要办理结算定案手续，请在置换范围内尚未办理天然气置换且符合置换天然气条件的管道液化气用户，于2026年5月31日前到芝罘区综合行政执法局(咨询电话:6022187)办理置换手续，逾期将不再享受政府免费置换天然气的政策，敬请谅解。如后期要安装使用天然气，需自费向新奥燃气公司缴纳2652元/户投资款进行置换。

芝罘区综合行政执法局
2026年4月9日

分类信息

刊登热线 6630888

地址：北大街54号烟台日报社一楼大厅
按行收费1行9个字 60元/次
3.6x1cm 180元/次

生活广场

刊登热线：6630888

供求信息

烟台律师、法律咨询 13605350168

