

“半路转行”的攀岩达人—— 像蜘蛛侠一样“挑战极限”

在巴黎奥运会上，中国队收获两枚速度攀岩银牌，取得攀岩奥运奖牌“零的突破”。奥运虽然已落幕，但带来的热度不减。

这几天，22岁的攀岩高手张承中的视频在无锡人的朋友圈热传，视频中他的速度攀岩堪比“蜘蛛侠”，让大家连连赞叹。这位曾经的职业攀岩运动员有着雄心壮志：“我希望让更多人了解这项运动。”

■ 攀岩成了“人生转折点”

“这个速度，简直就是职业运动员的水准。”“我要是能像他一样快就好了。”……无锡体育中心的比卓体育馆内，攀岩壁前被围得水泄不通，张承中刚刚“秀”了一把技艺。“想请他做攀岩馆的教练，我们正在努力。”比卓体育馆的负责人说。张承中是江西人，来无锡的三周时间，他将所有的攀岩馆走了个遍，“这次奥运会确实带动了一波攀岩热潮。”

张承中告诉记者，自己与攀岩结缘是在成都体校。他原本是练习散打的，半路转去了攀岩。在十三四岁转运动项目，其实很难出成绩，或许张承中天生就是这块料，随后还进入了省队，获得了不少好成绩。

回忆起第一次接触攀岩的情景，“当我穿上装备，触摸到攀岩壁时，一种前所未有的刺激感涌上心头。”张承中表示，练习散打时脾气特别火爆，攀岩真的改变了自己，“性格改变了很多，整个人更沉稳了。这可以说是我人生的转折点，感觉自己突然长大了。”

■ 每天近百次的反复练习

从最初的“菜鸟”到如今的“达人”，张承中经历了无数次的跌倒与爬起。“刚开始尝试时，上都上不去。我自己都郁闷了，想着我好歹也是有力量基础的，后来才发现散打使上半身的肌肉力量比较强，但攀岩需要全身协调的力量。”张承中说，练了大概半年左右，才开始攀爬得好一点，“攀岩的动作几乎都是一样的，但每天要反复练习近百次，像蜘蛛侠一样不断挑战极限。”

巴黎奥运会是速度攀岩和全能（攀岩、难度）分别设项后的首次奥运会。张承中

■ 来无锡有更大空间发展

“我喜欢攀岩带来的挑战感，让我不断突破自我。”对于张承中而言，攀岩不仅仅是一项运动，更是一种生活方式和精神追求。退役后，张承中去了大学，毕业后选择就业城市时，他直接来了无锡，“这里风景如画，美食也多，对于攀岩运动有更大的空间让我发挥作用。”

张承中表示，“奥运热”带动了攀岩市场的蓬勃发展，无锡大大小小的攀岩馆体验课都“爆满”了。在攀岩过程中寻找最佳



擅长的速度攀岩，最好成绩是5秒9，现在估计在六七秒。采访中，记者了解到，攀岩的难点在于技术与心理的双重考验。攀岩者需要掌握正确的攀爬姿势、发力技巧和读线能力，以便在岩壁上找到最佳的支撑点和手抓。同时，攀岩者还需要具备强大的上肢力量和核心稳定性，以应对长时间的攀爬和突如其来的挑战。张承中说，“飞岩走壁”中，一旦不慎很容易受伤，“我最严重的一次是比赛时动作失误撞到岩壁上，结果腿部有积液还做了手术。”

的攀爬路线，锻炼了观察力和判断力，同时，攀岩还考验着体力和耐力，让大家在挑战中不断成长，4岁到50岁的人都可以参与到这项运动中。

张承中认为，攀岩俱乐部应该经常组织各种活动和比赛，才能吸引大量攀岩爱好者的参与。通过这些，不仅让更多人接触到攀岩运动，还可以培养一批优秀的攀岩人才，推动无锡攀岩运动持续发展。

（晚报记者 璿珞）

运动心得

攀岩是一项集力量、技巧、勇气与智慧于一身的运动。面对高耸的岩壁，每一步的攀爬都充满了未知与困难。在攀爬过程中，任何一点分心都可能导致失误甚至危险。虽然攀岩很多时候被视为一项个人运动，但在某些情况下，团队合作同样重要。

在攀岩的过程中，还可以不断反思自己的不足，总结经验教训，努力提升自己的能力和水平。这种反思与成长的过程，让人变得更加成熟和自信。



爱上奥运同款



精彩就得移动着——

无锡移动 探索服务新内涵 共创互动新体验

无锡移动以专业为翼，热诚为心，不断创新客户沟通方式，让客户感受到“心级服务”新创意、新心意。

数智创新，能力升级。无锡移动紧密围绕无锡市数字经济提速和数字化转型要求，不断加大新型信息基础设施建设力度，5G网络已实现城区、乡镇、农村、长江和太湖无锡段全覆盖。全面推进“宽带+5G+WiFi”全千兆建设，所有小区具备千兆宽带接入能力，在全省范围内，无锡移动率先实现了WiFi6技术的全面应用，为客户提供定制化家庭网络优化方案，做到“无论房子多大，WiFi处处直达”，让无锡人民使用更“舒心”。

科技赋能，智慧生活。无锡移动充分发挥信息技术优势，积极赋能千行百业。智慧医疗方面，建成属地首个5G胸痛中心急救平台，通过5G技术实现“上车即入院，入院即治疗”。智慧养老方面，承建“锡心医养”呼叫服务中心平台，推动解决社区居家老人就医难、照护难、康养难“三难”问题。智慧交通方面，落地无锡首个NB-IoT路内泊位无人值守智能停车管理系统，助力市民出行更便捷，让无锡人民生活更“贴心”。

心级服务，共筑美好。除了在技术层面的不断创新与突破，无锡移动还注重在服务体验上的提升与创新。在“心级服务 龙行龘龘”客户互动体验活动中，无锡移动在江南历史文化名镇惠山古镇开展“‘移’起动动”线下打卡活动，为游客们送上一抹夏日的清凉与甜蜜；开展“‘移’起探探”线上系列直播活动，科普通信知识与技能。开展“‘移’起拍拍”服务活动，线上线下引导客户体验移动云盘存储及AI修复能力，让美好永不褪色，让无锡人民体验更“暖心”。

无锡移动将继续秉承“客户为根，服务为本”的服务理念，以龙腾飞般的姿态，携手广大客户，共创美好未来。

（李家男）