

7年从未缺席一场训练 “岩壁芭蕾”舞者省运会摘金

“加油，加油！”在刚刚结束的浙江省第十七届运动会“miGo杯”攀岩比赛中，永康五中八（5）班的俞杰凯获得攀岩全能比赛男乙组冠军。水滴石穿，非一日之功。俞杰凯成功的背后是挥洒无数汗水。11月29日，记者采访了俞杰凯，听他讲述与攀岩结下不解之缘的成长故事。



练习攀岩



讲解技巧



踩点训练

“死磕这条路”成为“岩壁芭蕾”舞者

今年14岁的俞杰凯，从小就爱运动，在马路上走着走着也会在高高低低的地方蹦蹦跳跳。

“一年级的時候，家里人带我去攀岩馆玩耍，我就觉得攀岩这项运动十分有趣。”俞杰凯说，当时他被五颜六色的岩点所吸引，目不转睛、迈不开腿。在家人的鼓励下，他开始尝试。令人惊喜的是，第一次接触攀岩，俞杰凯就顺利登顶。从此，他每周都主动要求去攀岩，同年正式开始走上攀岩训练之路。

“每天练习攀岩已成为他的生活习惯。7年以来，哪怕训练受伤，他也从来不会缺席训练。”俞杰凯妈妈心疼地说。去年冬天，俞杰凯在训练时没踩稳踩点导致右脚趾和右手骨折，医生说右手骨折需要固

定三周。妈妈想让他在家好好养伤，俞杰凯却说：“这点伤算什么，今天我一定要去训练！”面对儿子斩钉截铁的回答，俞杰凯妈妈只能送他去攀岩馆训练。

虽然脚趾骨折，俞杰凯却没有降低训练要求，还是按平时专项训练和能力训练严格要求自己。从俞杰凯身上，记者看到了一个顽强拼搏，自强不息的攀岩运动员应有的模样。

为了挤出更多时间训练，俞杰凯利用课间时间完成作业。7年里，之前一起训练的队友们都逐渐放弃了攀岩，这让俞杰凯有时感到孤独。完成11月24日的省运会比赛，他又投入到紧张的训练中，为下一次比赛而努力。

记者发现，俞杰凯的手上布满

了老茧，日复一日的高强度训练让他的手变得粗糙，“攀岩虽然双手会起茧子，有时还会摔下来，但我能坚持，因为我喜欢这项运动。”俞杰凯坚定地说。攀登凹凸不平的岩墙，手脚和身体的平衡向上运动，手要根据支点的不同，采用抓住岩石的凸起部分或抠住岩石的棱角、缝隙和边缘等方式不断地摩擦，手皮会非常疼痛。

俞杰凯对攀岩项目有着强烈的热爱与执着的追求。他从2019年开始参加省市各类比赛，荣获省市级冠军10多次。7年的艰苦训练，7年的捶打锻炼，正是“死磕这条路”的钉钉子精神，让他成为了“岩壁芭蕾”舞者，在本届省运会上，摘得比赛男乙组冠军。

追求尽善尽美 坚信“梅花香自苦寒来”

训练和学习之间的平衡，俞杰凯尽量做到尽善尽美。从小，俞杰凯就将学习放在首位，在比其他同学学习时间少的情况下，他会让自己高效复习各项课目。

成功并非一蹴而就，而是日复一日地用心浇灌。高强度的攀岩训练，挤占了俞杰凯大量的业余时间，也消耗了大量的精力和体力。有时训练回来，俞杰凯累得一动也不想动，只想睡觉休息，但他坚持攀岩、学业两不误，坚信“梅花香自苦寒来”。

“杰凯的文化课很优秀，课上专注听讲，课后自觉勤奋，从来不会因为训练而耽误作业。”班主任陈老师说，俞杰凯要求自己的学习成绩始终名列前茅，考上永康一中和北京体育大学是他的追求目标。他用勤

奋弥补时间短板，用好学积淀书香底蕴。

“每次训练回家后，他从不喊苦、不喊累。既然他选择走这条路，我们就要无条件地在行动上支持他、鼓励他、陪伴他。”在俞杰凯妈妈看来，小时候爱哭的小男孩内心已经变得强大、成熟了。

“我们也不给他压力，希望他能享受每一次比赛过程。”俞杰凯妈妈表示，与别的孩子不同，俞杰凯有很强的目标感和信念感，这也让他肩负很大的压力。作为父母，他们更希望孩子能卸下压力，在每一次比赛时不对手较量，而是超越自我，做到开心最重要。

长期的训练培养了俞杰凯良好的自然岩壁攀爬节奏，心理素质与

综合能力都比较强。赛场上，他以零失误的专业竞技水平稳定发挥。从容面对比赛，展示了他强大的抗压能力。

“我能感受到他参与这项体育运动时的开心。”俞杰凯妈妈说，她一步步看到儿子的改变，希望俞杰凯一直朝着自己的理想走下去，一个阶段完成一个阶段该完成的事，交出让自己满意的答卷。

珍惜机会、珍惜每一个帮助他的人，学会坚持、学会感恩，这是这7年坚持攀岩带给俞杰凯最大的收获。俞杰凯说：“未来，我想参加全国比赛。我将继续努力，竭尽所能向着更高的赛场攀登，一步一个脚印勇往直前。”

融媒记者 吕晨曦

我市今日正式入冬 寒潮来袭 气温将从22℃跌至2℃

本报讯（融媒记者 吕晓婷）今年下半年以来最强寒潮已发货，并且威力初显。11月29日13时，市气象台发布消息，未来5天，我市日平均气温将低于10℃。11月30日起，我市进入气象学意义上的冬季。

很多人会问，入冬了为什么还会有雷雨天？市气象台说，寒潮来临前，暖空气往往会进行最后的“挣扎”，而冷暖空气交汇，会出现雷雨天。据市气象台统计，截至11月29日11时，全市平均雨量50.1毫米，排名前三的分别为铜山站63.8毫米、外国语学校站62.9毫米、尚黄桥站61.3毫米。其中，舟山站最大小时雨强17.3毫米，大寒山站最大风力19.3米/秒。

寒潮来袭，大家可以体验到“一夜入冬”的感觉。以气温为例，11月28日至29日最高气温14℃至15℃，11月30日就将跌到3℃。12月1日早晨气温更低，平原地区最低气温2℃左右，山区0℃左右，局部高山区可能出现雨夹雪等混合态降水，期间最大阵风平原地区5级至7级，山区7级至9级。

市气象台提醒，此次寒潮不仅影响范围广、降温剧烈、风力大，还将伴有雨雪天气，将对交通通行、能源保供、农业及居民生活造成不利影响。阴雨天气，空气湿度较大，易出现低能见度天气，市民出行要注意交通安全。

“银监会工作人员”让她把资金转入对接账户 一通电话 16万元没了

本报讯（通讯员 胡雨璐）11月22日晚，市公安局东城派出所接到应女士报警称，有人冒充银监会工作人员骗了她16万元。

当天17时50分许，应女士接到一通电话，对方自称是某平台“客服”林某，告知应女士的借贷业务会影响其征信。由于应女士之前确实开通过该平台的贷款业务便信以为真，并询问解决方法。

随后，林某引导应女士下载了某款App，并通过视频会议共享屏幕进行“手把手教学”。应女士按照对方的指示进入一个显示为“中国银监会”的网页，并按步骤提交了关闭贷款业务的申请。

这时，一名“银监会工作人员”给应女士发来消息，称其名下还存在其他贷款通道未清除，想要关闭贷款业务，就得先把资金转入对接账户，并承诺成功后将资金退回。应女士担心影响征信，急于关闭贷款业务，便在“工作人员”引导下进行操作，将资金分两笔共7万元转入所谓的“认证对接账户”。

这时，林某发来消息，提出由“经理”李某继续与之对接。在李某不停地洗脑下，应女士再次向“认证对接账户”转账9万元。转完钱款后，应女士向“工作人员”询问何时才能将保证金退回，“工作人员”称已经下班，没办法办理资金转回业务，需要等到明天。等应女士再次联系林某时，发现其已失联，回过神来的应女士惊觉被骗，便急忙报了警。

应女士表示，平常经常会看到一些反诈宣传的标语，公安机关也有进行反诈宣传，但是当诈骗分子真的找上门时，还是乱了方寸轻信对方，结果在短短的4小时内被骗了16万元。

目前，案件还在进一步调查中。