

他们凭一根绳子跃向世界

桂林跳绳健儿扬威世锦赛

□本报记者 陈静

“我们真的做到了！冠军！”8月3日一大早，记者的微信提示音突然响起。带队参加2025年世界跳绳锦标赛的桂林市跳绳协会教练周立彪，在夺冠第二天就迫不及待地通过微信语音分享胜利的喜悦。

周立彪通过微信给记者发来一段视频：张城玮在完成一个高难度腾跃动作后稳稳落地，裁判打出了19.8分的高分，现场观众报以热烈掌声。“张城玮完成的最后那个动作，比训练时还要完美！”周立彪在语音中难掩激动，背景音里还能听到比赛场馆的吹哨声和运动员们的欢呼声。在日本川崎举行的这场跳绳世界级赛事中，来自桂林市跳绳协会的21岁选手张城玮以一套近乎完美的动作征服裁判，夺得“16+”组个人花样男子比赛金牌，为中国队夺得该项目历史上首枚金牌。

周立彪动情地说：“中国内地运动员从未在这个项目进入过前六名。这次我们以预赛第三名的成绩进入决赛，最终夺冠。当五星红旗在赛场上升起，国歌奏响时，那种自豪感让我永生难忘。”

背后的故事：跳绳不是简单的健身运动

“我是在大学时接触到花样跳绳的，一下子就爱上了这个项目。”谈起与跳绳运动的结缘，周立彪一下子打开了话匣子。这位土生土长的桂林人在广州从事跳绳教学工作五年后，决定回到家乡发展这项运动。

“2024年回来时，发现桂林乃至整个广西的跳绳运动基础都比较薄弱。”作为体育教师，周立彪从基础做起，通过组织小型比赛逐步推广跳绳运动。当时，他意识到桂林人对跳绳的认知还停留在基础层面：“很多人认为跳绳就是简单的健身运动，对竞技跳绳和花样跳绳的了解很有限。”

在备战世锦赛的过程中，桂林跳绳协会的队员们主要专注于花样类项目的训练。“我们主攻花样类项目，特别注重动作的创新性和音乐的结合。”周立彪详细介绍，为了在比赛中脱颖而出，团队在动作编排上下足了功夫，设计了许多独特的技术动作。

训练方法上，团队采取了全方位的提升策略。“我们重点提升队员的身体素质，同时特别注重音乐节奏感的培养。”周立彪解释说，队员们每天都要进行数小时的高强度训练。因为赛前训练强度大，周立彪的肩膀受了伤，在比赛服里套了护具坚持上场比赛。

说起团队合作，周立彪感慨万千：“我们是一支比较特殊的队伍。”他是教练兼运动员，带领的队员大多是他之前在广州时教的学生。“现在我们是亦师亦友的关系，他们当中有的还在广州读书、工作，但为了比赛，我们克服了重重困难。”

赛场上的较量与成长

在赛前三个月，团队就开始了紧锣密鼓的备战。“前两个月我们主要完成动作编排，最后一个月分别在桂林和广州集训，最后一周还在上海进行了最后的磨合。”周立彪说。

回忆起集训时的场景，周立彪仍记忆犹新：“7月18日、19日在国家队集训时，我们看到江西上饶、重庆、广东等地的队伍都实力强劲，这给了我们很大压力。”正是这种压力，促使队员们更加努力地完善每一个动作细节。

国际赛场上的较量更让团队大开眼界。“在适应场地训练时，我们观察到韩国、日本、美国等强队的独特风格。”周立彪感慨。比赛结束后举办的交流派对也给周立彪留下了深刻印象：“各国运动员在派对上尽情展示各种创新动作，这种交流让我们意识到，虽然我们赢了比赛，但在动作创新上还有很大的提升空间。”

除了张城玮夺得金牌，桂林市跳绳协会选手周立彪、张城玮、阳颖、周子曦在本次跳绳世锦赛上“19+”组四人同步花样赛中获得第三名；周立彪、阳颖获得“19+”组两人同步花样赛第四名；周子曦、张城玮获得“19+”组男子两人同步花样赛第六名。

“四人同步花样赛是最考验团队默契的项目，”周立彪说，“四个人的动作必须像一个人一样。”为了达到这种默契，队员们进行了“魔鬼训练”：蒙眼练习、反向练习，甚至绑着腿练习。“有一次训练完，大家累得在回宿舍的公交车上睡着了。”

作为教练的周立彪欣慰地看到，经过多年的努力，跳绳运动在桂林的认知度正在提升。“在2024、2025年的民族运动会上，跳绳项目开始受到更多关注。”

2023年，桂林市跳绳协会成立，致力于跳绳运动的推广和普及。为了改变跳绳运动在桂林的现状，协会开设了专门的跳绳运动馆。“我们设置了从零基础到精英班的完整培训体系。”周立彪介绍说。目前运动馆有几位颇有天赋的小学员，在家长的支持下正积极备战全国跳绳锦标赛。

周立彪认为，这次在世锦赛上取得的成绩为桂林推广跳绳运动打开了新局面。“我们的目标是让更多人了解，跳绳可以有无数种创新的玩法。”周立彪充满期待地说，“希望我们的队员通过参加全国比赛，甚至冲击明年的亚洲锦标赛，走向更广阔的舞台。”



▲桂林市跳绳协会选手张城玮在跳绳世锦赛“16+”组个人花样男子项目比赛中。（比赛视频截图）

▲周立彪、张城玮、阳颖、周子曦在“19+”组四人同步花样赛中获得铜牌。（受访者供图）

百名“红马甲”集结漓江畔

开展环保志愿公益活动

本报讯（记者陈静）近日，100余名身着红马甲的志愿者在虞山桥下漓江畔开启了一场别开生面的“漓江有约 净山护水”公益行动。这是由团市委、七星区团委、市青年志愿者协会、七星区青年志愿者协会、社山桥社区联合打造的环保志愿新模式。

当天上午9点，随着《祝福我的祖国》音乐响起，20位身着青花瓷纹样演出服的阿姨在虞山桥下的亲水平台翩翩起舞，她们手中的绸扇开合间竟拼出“山水同美”四个大字。“我们特意把扇面染成漓江水的颜色。”领舞的周阿姨指着被汗水浸湿的演出服说，舞队为这个开场节目排练了整整一个月。

最燃爆全场的是青少年志愿者的朗诵节目《少年中国说》。孩子们手持可降解材料制作的“绿水青山”模型，在朗诵到“壮哉，我中

国少年”时，突然将模型翻转露出“保护漓江”的标语，引发阵阵喝彩。

“漓江流域有多少种国家一级保护鱼类？”“桂林喀斯特地貌形成于哪个地质年代？”……“漓江生态知识快问快答环节”也得到现场观众的热烈响应，主持人念题话音刚落，台下的人就踊跃举手抢答。

志愿者代表还在活动现场宣读了《保护漓江倡议书》，这不仅是对守护桂林山水的庄严承诺，更是延续生态文明的共同约定。

活动最后内容是开展清洁漓江行动。青年志愿者们挽起裤腿踏入浅滩，捡拾塑料瓶和食品包装袋；“银发护卫队”的叔叔阿姨们则拿着长柄夹子，仔细清理河滩石缝间的烟头和瓶盖，以实际行动守护桂林山水。

秀峰区：

举办讲座为“三新”领域

家庭献上“育儿良方”

本报讯（记者韦莎妮娜 通讯员黄爱群）日前，在市妇联、秀峰区妇联的指导下，广西仁者社会工作服务中心联合洞见心理咨询中心在解东社区“暖新角”举办了一场特别的讲座，为“三新”领域（新经济组织、新社会组织、新就业群体）妇女献上“育儿良方”。“原来，不管孩子考多少分、有没有听话，都该让他知道妈妈永远爱他，这个方法我记牢了。”听完讲座，市民吴女士感慨地表示。

本次家庭教育讲座旨在破解“三新”领域妇女因工作忙碌易忽视情感表达、过度地以“学习成绩”“听话”为评判标准等育儿痛点，帮助她们建立和谐美满的亲子关系。讲座中，讲师结合“三新”领域妇女的工作特性，结合案例阐

释什么是“无条件的爱”。“很多妈妈喜欢说‘假如你考试得了90分，我就带你去旅游’。这话看似充满爱，却悄悄给爱加了条件。”“无条件的爱不是溺爱，而是让孩子知道，无论他表现如何，父母的爱都不会打折。”家庭教育指导师张弘表示，希望通过这场讲座，让妈妈们明白“爱与结果无关”，应该无条件地接纳孩子，帮孩子建立“我值得被爱”的配得感。

秀峰区妇联相关负责人表示，下一步，秀峰区妇联将持续聚焦“三新”领域家庭需求，在解东社区“暖新角”定期开展亲子关系情感联结工作坊、家长成长小组等活动，让每个“三新”家庭的孩子都能在爱中茁壮成长。

“快开门！那是骗子！”

象山民警狂拍门10分钟

阻止“抖音客服”骗局

本报讯（记者陈静 通讯员易丹）自称“抖音客服”的来电要帮你关闭增值服务，他们“耐心”的视频通话、“细致”的步骤指导、“专业”的话术成了迷惑性最强的诱饵，将“黑手”伸向受骗者的“钱袋子”。近日，市公安局象山分局二塘派出所成功劝阻一起电信诈骗案件，保住了辖区居民霍阿姨的2万元积蓄。

当天14时许，象山分局二塘派出所接到紧急电信诈骗预警，称辖区居民霍阿姨疑似遭遇电信诈骗，正在与诈骗分子长时间通话。接到预警后，二塘派出所副所长梁军立即带领民警赶往霍阿姨家，开展劝阻工作。

他们到达霍阿姨家门口，敲门后却迟迟没人开门。梁军隔着大门听到屋里传来打电话的对话声，并提到“银行卡”“链接”等词语，他顿时心急不已，明白屋里正是霍阿姨与骗子在通话。

“快开门，那是诈骗电话！喊你转账的是骗子，钱转出去就回不来了！”“我们是派出所的，我跟你讲的是桂林话，你要相信我！”“我们穿着警服在你家门口，你看一眼就知道了！”……梁军一边反复敲门，一边大声劝阻。门里面却迟迟没有回应，梁军和同事心急如焚但仍未放弃。持续喊叫十余分钟后，霍阿姨终于打开了门，手中的手机还保持着与骗子的视频通话。梁军立即拿过手机，刚与视频中的骗子打个照面，对方一看梁军身着制服，立即挂断了视频，并在聊天软件上将霍阿姨拉黑，第三方视频软件再也无法登录。

“他让我把微信和密码还有银行卡号都告诉他们，要帮我操作。”霍阿姨这才明白自己遭遇了诈骗，“那个人通过视频跟我讲了

很长时间，他叫我不开门，说很快就操作好了，还问我要验证码……”

得知诈骗分子已经获取了重要信息，梁军的心又悬了起来。他迅速检查霍阿姨的手机，发现霍阿姨的微信账号已经下线，提示在外地登录。情况紧急，他一方面立即协助霍阿姨验证身份并重新登录微信修改密码，另一方面快速联系银行工作人员说明情况，将霍阿姨名下的银行卡申请挂失。因梁军一系列紧急操作及时，诈骗分子最终没有得逞，成功地为霍阿姨止损2万余元。

经查，当天中午，霍阿姨在家刷短视频时，接到“抖音客服”来电，称霍阿姨开通了直播会员服务，需要操作关闭，否则每月会自动扣费。霍阿姨信以为真，添加了对方的聊天账号。

在聊天软件上，对方“好心”地告诉霍阿姨，因为权限不同，会员服务无法直接关闭，需要加密银行卡支付功能。随后，对方引诱霍阿姨输入网址，下载第三方视频软件。

在对方视频连线操控下，霍阿姨一步步走进陷阱。她先是将自己的微信账号及密码提供给对方，随后又在对方发来的链接中填写了自己的银行卡账号，并将密码告知对方。幸好公安民警及时赶到劝阻，才避免了霍阿姨的财产损失。

“他们说得很严重，我就真的相信了，稀里糊涂地把自己的信息都说了。”此时，霍阿姨已经完全醒悟过来，她紧紧拉住梁军的手连声表示感谢，“谢谢警察同志们，要不是你们及时赶到阻止我，我这点辛苦钱可就真的要打水漂了！”

2025 年度桂林住房公积金缴存基数调整

月缴存额上限 5552 元，较 2024 年有所提高

本报讯（记者陈静 通讯员梁琼）为保障职工权益，规范住房公积金缴存管理，桂林市住房公积金管理中心近日发布通知，调整2025年度住房公积金缴存基数及月缴存额上下限，通知自2025年1月1日起执行。

根据通知，2025年住房公积金缴存基数为职工本人2024年度月平均工资，工资统计范围按国家统计局规定执行。单位与个人缴存比例须保持一致，下限为

5%，上限为12%。例如，某职工2024年月均工资为8000元，单位选择10%的缴存比例，则其每月公积金缴存额为8000×10%×2=1600元（单位与个人各缴800元）。

工作人员介绍，此次调整后的月缴存额上限为5552元。2025年桂林公积金缴存基数上限为23131元，按12%的最高比例缴存，则单方月缴存额上限为2776元，合计5552元，较2024年有所提高。

缴存基数下限则分两种情况：桂林市城区下限为1990元，月缴存额下限合计200元；市辖区、县级市下限为1690元，月缴存额下限合计170元。

对于2025年7月1日起新参加工作、新调入职工以及新开户的灵活就业缴存人，城区缴存人缴存基数下限为2200元，月缴存额下限合计220元；县域缴存人缴存基数下限1870元，月缴存额下限合计188元。

需要提醒的是，已办理单位网厅数字证书的单位通过网厅办理基数调整业务。单位需及时完成2025年度住房公积金缴存基数调整工作，并将调整情况告知职工本人。

此次调整旨在适应工资水平变化，严格落实国家和自治区“控高保低”要求，维护缴存人的合法权益。市民可登录桂林市住房公积金管理中心官网查询详情。