

The Colour System of the 19th Asian Games Hangzhou 2022
杭州2022年第19届亚运会色彩系统



主持人:童宇倩
亚运千寻(searching)



The colour system of Asian Games Hangzhou 2022 is themed as “harmony of colours”, inspired by a famous poem by Su Shi from the Song dynasty, “If the West Lake was the Great Beauty, she would look beautiful whether in light or heavy make-up.”

Drawing upon the essence of Chinese color culture and Hangzhou characteristics, the designers have developed a color system dominated by Rainbow Purple, and complemented by Glowing Red, Mist White, Laurus Yellow, Glimmering Blue, and Lake- and- Mountain Green, which altogether exquisitely depicts a livable city of pellucid waters and lush mountains, and a vibrant Hangzhou embracing innovation and sports.

杭州亚运会色彩系统主题为“淡妆浓抹”,灵感出自宋代诗人苏轼的诗句“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”,通过对中国色彩文化和杭州城市特质的提炼与浓缩,设计出以“虹韵紫”为主,以“映日红、水墨白、月桂黄、水光蓝、湖山绿”为辅的色彩系统,挥洒出既有葱郁湖山自然生态,又富创新活力运动激情的新时代杭城华彩画卷。

The Asian Games knowledge Contest
亚运知多少

1. What’s the first mascot for the Asian Games?
第一个亚运会吉祥物的原形是什么? 取名是什么?
- 2.Which country issued the first set of commemorative stamps for the Asian Games?
第一套亚运会纪念邮票是由哪个国家发行?
- 3.What’s the slogan of the Beijing Asian Games?
北京亚运会的主题口号是什么?
- 4.How many medals did China get during the Beijing Asian Games?
北京亚运会中国体育代表团获得的奖牌总数是多少枚?
- 5.Which city hosted both the Olympic Games and the Asian Games in China?
在中国,哪座城市既举办过奥运会,又举办过亚运会?

(Questions are provided by Shengping Wang 本期《亚运知多少》由王胜平提供)
(Please feel free to contact us if you have good ideas for the Asian Games Knowledge Contest.The contact email address is tongyuqian2017@163.com)
欢迎读者为《亚运知多少》栏目积极出题。投稿邮箱:tongyuqian2017@163.com

亚运精神
让我们
『泳』往直前

本版摄影
记者 童宇倩
本版撰稿
记者 韩振羽



“泳”往直前

亚运兴城

游泳协会,协会共有近400名游泳爱好者,每天早晨,他们都会自来“打卡”。“只要没有年龄限制,我就一直游下去。”有61年“泳龄”的游泳爱好者周训智说。

游泳让我开启人生新篇章

活下去,我放下所有的工作,在医生和朋友的推荐下,开始学习游泳。”

自2003年起,来树荣坚持每天游泳,这19年间,风雨无阻。“我早上去区体育中心的室外游泳馆,晚上去开元名都大酒店的游泳馆。”来树荣说,像他这种情况,能活过一年的人应该不多。“我打破国内记录了。”

来树荣还积极参与国内外各种活动和比赛,如2006年畅游富春江;2007年6月横渡钱塘江,还参加第16届世界器官移植运动会,荣获

做好生命安全的“把关人”

打开室外游泳池的大门,上午8点关门,全年无休。“人多时主要观察是否有异常情况,人少时再下水,游上几百米过过瘾。”陈健生笑着说。

这6年间,陈健生当起了大家生命安全的“把关人”。在现场,他常常提醒大家入水前先做好热身运动。“冬季水温偏低,如果热身运动不足,下水时容易发生抽筋、昏厥等问题。”陈健生说,同时游泳频率不能过快,容易供血不足。“大伙都是奔着强身健体的目标过来,不能让他们发生意外。”

61年“泳龄”的爱好者

每天早上,周训智5点多起床,6点多抵达室外游泳池,下水游300米左右。下水前后的女更衣室里,总会传来阵阵歌声和欢笑声。“协会就是一个温暖的大家庭。”周训智说,大家志同道合,彼此感情融洽,“这也是我一直坚持游泳的原因。”

自加入协会以来,周训智和成员们一起参与了“湘湖杯”元宵国际冬泳赛、西湖元旦冬泳赛、

肤血管会收缩,同时身体会因运动产生一定热量,导致皮肤血管扩张,这种循环可以加速血液循环。同时,由于水的压力,四肢的血液会迅速流回心脏,加速游泳时的心跳频率,增加心脏血液输入量,显著地提高血管壁弹性。此外,在游泳时的呼吸换气会比日常困难得多,长期

男子100米蛙泳银牌。来树荣说,参加各类活动之后,他对游泳的兴趣更浓厚了。“看到周边、全国、全世界有这么多人 在游泳,他们身上乐观的情绪深深感染了我,让我坚持游下去。”

在与死神擦肩而过之后,游泳开启了来树荣人生的新篇章。“最大的变化是身体更健康了,心态也更豁达了。”来树荣的眼里闪烁着乐观。他的奇迹也影响了一批肝癌患者。“我就是个鲜活的例子,经常会有患者向我咨询,我就建议他们来游泳。”来树荣笑着说。

在做好“把关人”的同时,陈健生也坚持游泳,并发现自己的身体和心理渐渐发生了变化。“之前的颈椎病、气喘等基础性疾病都不见了。”陈健生的眼里写着开心,同时,游泳需要克服早起和寒冷的问题,“尤其是冬天,没有坚强的意志力是下不了水的。克服这些困难之后,再大的挫折都难不倒我了。”

陈健生担任安全员 的6年间,协会没有发生任何安全事故。他说:“我会把安全员的工作一直做下去,也将游泳进行到底。”

千岛湖游泳比赛、7·16横渡钱塘江,以及上海、安徽、黄河横渡等活动。“只要没有年龄限制,我就和大家一起游下去。”周训智的眼神很坚定。

在周训智看来,这些活动不仅提升了自己的游泳技术,还丰富了日常生活。“今年正月初一,大伙还在室外游泳池的更衣间里抢红包呢。”周训智笑着说,“有时候游泳之后,大伙还会一起跳舞。”

下来便会强化呼吸肌,增加肺活量。虽然游泳拥有诸多好处,但是下水前一定要做好热身运动,如水温太低应等适应水温之后再下水游泳,不然容易发生抽搐、昏厥等问题。游泳结束之后一定要进行沐浴和冲洗,避免皮肤接触其他可感染的细菌。

Answers

- 1.Answer: An Indian elephant called Appu.
答案:亚洲象、阿波
- 2.Answer: Indonesia
答案:印度尼西亚
- 3.Answer: Unity, Friendship and Progress
答案:团结、友谊、进步
- 4.答案:341枚
- 5.Answer: Beijing
答案:北京



扫一扫二维码
查看更多内容



区体育中心室外游泳馆



游泳爱好者晨泳