

从CBA临危受命到NBL三连冠

唐山名帅解立彬写就新生代教练传奇

本报记者 杨文进

近日,2025赛季NBL全国男子篮球联赛落幕,唐山籍教练解立彬率领香港金牛队总决赛3:0横扫上海男篮,强势完成三连冠伟业,坐稳NBL联赛顶级教头席位。从CBA临时主帅临危救主,到打造NBL王朝球队,这位新生代教练凭借沉稳的执教风格与亮眼的赛场战绩,成为国内篮坛青年教练的标杆人物。

1985年出生的解立彬,自幼接受专业篮球训练,早年在唐山市体校跟随教练尹蔚晨系统受训,练就扎实基本功和硬朗防守作风,为日后职业道路筑牢根基。2005年,解立彬升入北京首钢一线队,赛季表现亮眼,当选CBA年度最佳新秀并入选国家队集训名单,迅速跻身国内新锐后卫行列。

球员生涯巅峰阶段,解立彬是北京首钢夺冠核心成员。2011至2012赛季,他作为主力后卫稳固后场攻防,助力首钢拿下队史首个CBA总冠军,是球队“铁血防守”体系中的关键球员。职业生涯11个CBA赛季里,他先后效力北京首钢、南京同曦等队,场均贡献10.3分、2.4个篮板、3.1次助攻,发挥稳定、技术均衡。2016年正式退役,结束职业球员生涯。

告别赛场,解立彬无缝转型教练,扎根北京首钢开启执教之路。2016至2020年,他从青年队助教做起,深耕青训一线,传承启蒙教练的培养理念,专注打磨年轻球员基本功、提升球员身体素质,为首钢梯队建设输送优质人

才。随后升任一线队助教,跟随外教雅尼斯学习顶级联赛战术体系,积累球队管理、临场调度经验,精准掌握一线球员技术特点与竞技心态,快速完成执教能力的跃升。

2019至2020赛季,首钢主帅雅尼斯中途离任,解立彬临危受命出任代理主帅,迎来执教生涯CBA首考。接手球队后,他快速稳住军心、梳理战术,率队打出32胜14负的亮眼战绩,位列联盟第四,成功闯入季后赛四强。尽管半决赛惜败广东男篮,但他出色的临场指挥、沉稳的球把控能力,让业内看到了新生代本土教练的潜力。此后两年,他先后担任球队执行主教练、助理教练,无论身居何位,始终兢兢业业、积极履职,积累了丰富的CBA一线执教经验。

2022年6月,解立彬正式出任北京首钢主教练。任职期间,他大胆推动球队新老交替,提速攻防节奏,重点培养曾凡博等年轻新星,积极优化球队阵容结构。受制于阵容磨合、战术适配等多重因素,球队战绩出现起伏,2023年3月,解立彬因身体原因辞去首钢主帅职务,结束CBA执教生涯。

离开CBA赛场,解立彬在NBL联赛迎来执教生涯高光时刻。2023年12月,他执掌香港金牛队教鞭,手握完整建队与战术话语权。深耕篮球赛场多年的解立彬,结合自身球员生涯防守优势,为球队量身打造“铁血防守+快速转换”的核心战术,塑造出高对抗、快节奏的鲜明球队风格。

精准的战术体系与科学的球队管理,让香港金牛队实力飞速跃升。2024赛季,球队斩获常规赛28胜4负的联盟榜首战绩,总决赛强势夺冠,解立彬也凭借卓越的执教表现,当选赛季最佳教练。2025赛季,他微调球队阵容、优化战术细节,带领球队再度登顶,实现NBL三连冠,缔造联赛王朝。

谈及三年NBL夺冠之路,解立彬坦言,每一年的征程都充满挑战。本赛季球队遭遇外援更换、常规赛激烈比拼等全新难题,全队一度承受巨大心理压力,但所有人始终同心同向、全力拼搏。季后赛面对不同风格的对手,球队及时调整战术,适配节奏,最终以全胜姿态卫冕,交出了满意的答卷。

回望执教之路,解立彬心怀感恩。他表示,CBA赛场的历练让自己积累了充足底气,足以应对NBL赛场的各类挑战;启蒙教练尹蔚晨的悉心栽培,让自己坚守职业篮球初心;家人的默默支持,成为自己奔赴赛场、逐梦前行的坚实后盾。

从功勋球员到青年名帅,从CBA试水历练到NBL建立王朝,教练解立彬在一次次挑战与突破中完成蜕变。凭借勤勉务实的态度、不断精进的执教能力,他在职业篮球赛场稳步前行,为中国新生代本土教练群体写下亮眼答卷。

天象山庄第二十六届传统武术邀请赛举办

本报(记者梁赞英 通讯员国海涛)春风呼啸展武魂,武韵飞扬聚知音。近日,丰润区天象山庄赛事主会场彩旗飘扬、掌声雷动,天象山庄第二十六届传统武术邀请赛成功举办,来自我市各县(市、区)的数百名武术爱好者齐聚一堂,以武会友、切磋技艺,在一招一式中传承中华国粹。

比赛中,少年组选手身手矫健,招式虽稚嫩却充满朝气;青中年组选手刚柔并济,将狼拳等本地传统拳种的攻防连招、地躺技法展现得淋漓尽致;老年组选手沉稳从容,太极拳、健身气功演练行云流水,尽显岁月沉淀的武术风采。现场气氛热烈,喝彩声、掌声此起彼伏。

据悉,本次赛事由丰润区言清门武术研究学会主办,得到各县(市、区)武术协会大力支持,设置个人、集体多个项目,按年龄分组角逐奖项。此次赛事的成功举办,不仅为武术爱好者提供了交流展示的平台,更传承了中华优秀传统文化,推动了丰润区文旅融合发展,为区域文化事业注入新活力。

市儿童福利院开展非遗扎染手工体验活动

本报(记者媛媛 通讯员刘露)日前,唐山市儿童福利院携手唐山工业职业技术大学向阳花开社会实践团师生,共同开展非遗手工扎染体验活动,以匠心为媒,为福利院的孩子送上了一场充满创意与温暖的文化之旅。

活动现场,扎染技艺教师结合孩子们的年龄特点,用通俗易懂的语言,讲解扎染的悠久历史、工艺特点,一步步演示布料折叠、捆绑、浸染等操作,让抽象的非遗技艺变得生动有趣。

实操环节,院内社工和高校师生全程陪伴引导孩子创作。孩子们满怀好奇与热情,穿上小围裙,认真跟着老师的指导,将布料按照步骤依次折叠、捆绑、浸染、冲洗……并大胆尝试不同的创作手法,见证一块普通白布逐渐变成工艺品的奇迹。制作完成后,大家互相分享自己的作品,在一扎一染间,真切体会非遗手工乐趣。看着自己亲手制作完成的独一无二的彩色作品,孩子们脸上满是骄傲与兴奋。

此次活动是市儿童福利院践行“开门办院”理念、链接社会优质资源关爱儿童的又一次生动实践,不仅丰富了孩子们的精神文化生活,也彰显了社工服务、志愿服务在儿童成长陪伴中的暖心力量。

水机路小学举办家长开放日活动

本报(张伟、谢佳星)为让家长全方位走进校园、零距离感受孩子的校园生活,深度了解学校办学理念与育人成果,近日,路北七十七号小学小学开启家长开放日活动。

校园内,特色文化展板展示了学校以非遗文化为育人底色、把非遗传承与立德树人根本任务和五育并举教育方针深度融合的“卓然教育”办学理念,学生化身小小讲解员,在展板前为家长们详细讲解,让家长对学校的办学理念与育人方向有了更深的了解。

操场上,师生们并肩而立,随着音乐跳起欢快的竹竿舞。热情的家长们也深受感染,欣然加入竹竿舞行列,与孩子牵手共舞,温馨的亲子画面格外动人。

书法、剪纸、扎染、珠串编结、翻花、立体青花瓷、果壳画、空灵鼓、竹竿舞……多个特色非遗社团各展风采,孩子们亲手创作的作品琳琅满目。家长驻足参观非遗成果展,对孩子们的非遗作品与社团成果给予高度评价。

据悉,水机路小学以“八个一”为育人抓手,坚持晨诵、午算、暮写日常练习,让孩子日积月累、稳步成长;打造新闻小主播、每日夸夸秀舞台,鼓励孩子大胆展现、自信发声;设立卓越之星榜,引导孩子心怀家国、向上向善;每周开展非遗社团活动,让传统文化浸润孩子童年;坚持书香阅读,用经典滋养心灵、丰盈内心,助力孩子全面发展。此次家长开放日,这些成果的集中展示让家长更加了解学校的育人初心,为今后进一步加强家校共建打下坚实基础。

七十七号小学第二届校园艺术节音乐专场落幕

本报(张伟、李颖楠、韩月)为丰富校园文化生活,深化美育教育成果,展现少年儿童积极向上的精神风貌,近日,路北七十七号小学举办了第二届校园艺术节音乐专场展演。活动以“艺润童心,逐梦而行”为主题,为全校师生呈现了一场集器乐、声乐、舞蹈于一体的艺术盛宴。

展演现场,同学们精神饱满、自信登台,用多样才艺诠释艺术之美。胡芦丝、唢呐、钢琴、古筝等乐器演奏或温婉曼妙,或高亢激越。声乐与舞蹈表演同样令人赏心悦目,独唱、合唱、舞蹈轮番上演,各类节目风格多样,精彩纷呈,充分展现了该校学生多才多艺、朝气蓬勃的风采。

近年来,七十七号小学坚持以美育人、以艺润心,将艺术教育融入校园日常,着力培养学生的审美情趣与创造能力。此次艺术节音乐专场,不仅为学生搭建了展示自我、提升素养的平台,也进一步营造了浓厚的校园艺术氛围,推动了美育教育落地见效。

路南疾控·健康天地

筑牢家庭“五大防线”科学抵御食源性疾病

食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病,包括食物中毒。全球每年导致约6亿人患病、42万人死亡。家庭是食源性疾病高发场所之一,筑牢家庭防线,预防食源性疾病可以从以下五方面入手:

第一道防线:智慧储存。冰箱存放遵守“上熟下生”原则,防止交叉污染。确保冷藏≤4℃、冷冻≤-18℃,同时注意储存时限,例如叶菜冷藏不宜超过3天。第二道防线:生熟分开。建议践行“两套工具”原则:为生食、熟食配备专用砧板、刀具,从物理上阻断病菌传播。第三道防线:剩菜管理。严守“黄金2小时法则”:烹煮好的食物,室温存放勿超2小时,再次食用前须彻底加热至中心温度70℃以上。第四道防线:工具清洁。聚焦最易藏污的洗碗海绵与砧板,做到“专布专用、每日消毒”,砧板定期用盐或柠檬深度清洁。第五道防线:食材选择。购买新鲜无变质食材,避免购买“三无”食品、过期食品或来源不明的散装食品;对特殊食材如四季豆、豆浆等务必烧熟煮透;泡发木耳、银耳即泡即用,不宜隔夜。(崔雅丽 王伟伟)

2026年全国太极拳健身推广展示大联动滦南站活动举行

本报(记者梁赞英 通讯员刘唯清)5月19日,2026年全国太极拳健身推广展示大联动(滦南站)活动在滦南文体中心广场举行,186名太极拳爱好者参加活动。

清晨六点半的文体中心广场上,太极拳爱好者们精神饱满,队列整齐。42式太极拳行云流水,将太极拳“以柔克刚、动静结合”的精髓演绎得淋漓尽致;杨式26式太极拳舒展大方、沉稳中正;太极功夫扇刚柔并济,一招一式尽显中华武术的磅礴气势……9个精彩的展演节目依次登场。队员们身着统一队服,动作舒缓流畅,时而如行云流水,时如苍松挺拔,将太极拳的形、神、意完美融合,不时赢得阵阵掌声。

“打太极既能锻炼身体,也丰富了生活,我们这些老伙计都是从心底里喜欢,今后也会带动更多老年朋友加入进来。”老年人体育协会会长于桂晨表示。

据了解,5月19日是“全国老年人太极拳健身推广展示大联动活动日”。滦南站作为该联动活动的重要一站,已连续举办9年,该活动已成为推动该县老年体育事业发展、弘扬传统太极文化的重要平台,有效带动了更多老年人参与到科学健身中来。

图为太极拳健身展演活动现场。 韩茂民 摄



单位可以申请降低缴存比例或缓缴住房公积金吗?

问:住房公积金缴存基数和缴存比例按年度调整时间及要求是什么?

答:1.缴存基数调整:机关、事业单位按预算年度调整,每年1月份调整,执行时间为当年1月1日至12月31日;其他单位每年7月份调整,执行时间为当年7月1日至次年6月30日;单位需在规定时间内调整核算月缴存额并告知职工,核对相关信息并更正错误;未汇缴至当年6月的,需先按原缴存额缴至6月再调整。2.缴存比例调整:单位可在5%—12%区间内自主调整,如需调整,应于每年7月份比例调整时提出。3.办理渠道:单位可登录网上业务

大厅,或提供年度缴存基数(比例)调整明细表、社会保险单位参保证明、专管员身份证(柜面办理)到分中心办理。

问:单位发现职工缴存基数有误,如何处理?

答:单位应告知职工,并提供加盖公章的变更缴存基数情况说明,到分中心办理缴存基数调整手续。

问:单位在什么情况下可以申请降低缴存比例或缓缴住房公积金?办理时需提供哪些资料?

答:1.降低缴存比例:单位连续亏损6个月且职工平均工资低于我市上一年度月平均工资50%,或经依法批准缓缴养老和失业保险金的,可申请降至5%以下(不低于1%)。2.缓缴:单位职工平均工资低于我市上一年度月平均工资30%,或经依法

批准缓缴养老和失业保险的,可申请缓缴;经批准缓缴养老和失业保险的,可同时申请降低比例或缓缴。3.所需资料:经公示后的职工代表大会或工会讨论通过的决议;外部审计部门出具的近6个月审计报告、本单位近6个月财务报告、职工工资明细表(或批准缓缴养老和失业保险的资料);降低缴存比例审批表或缓缴审批表(一式两份)。

问:单位歇业期间,住房公积金缴存有什么规定?

答:单位歇业期间,对存在劳动关系并发生工资的在职职工,应依法缴存住房公积金;缴存确有困难的,可申请降低缴存比例或缓缴住房公积金,效益好转后再提高缴存比例或补缴;单位与职工全部解除劳动关系的,可申请停缴并办理单位账户封存手续,恢复营业后按规定继续缴存。

问:住房公积金如何计息?结息日是什么时候?

答:住房公积金自存入职工个人账户之日起,按国家规定的利率和计息办法计息,利息归职工个人所有;存款结息日为每年的6月30日。

问:职工出现哪些情形,单位需为其办理住房公积金个人账户封存手续?办理封存、启封需提供哪些资料?

答:1.封存情形:职工办理退休手续的;与单位终止/解除劳动关系的;与单位中止工资关系但仍保留劳动关系的;调出单位的;死亡或宣告死亡的;其他需要封存的情形。2.所需资料:《住房公积金汇缴(变更)清册》和专管员身份证。(记者李敏 通讯员王雨晴)



唐山市图书馆活动速览

讲座:

1.5月30日10:00,唐图讲堂:言之有物 笔生花——中小学生写作选材“三字经”,一层报告厅

2.5月30日14:30,唐图讲堂·家庭教育亲子课,五层518-2多功能室

阅读推广活动:

1.5月30日10:00,真知“阅”见主题活动,二层儿童文献借阅区

2.5月31日10:00,书香小种子·唐图童书堂之绘本故事会,一层3D故事区

3.5月30日、31日,9:30、14:30周末影院:30日上午《小蚂蚁之环球大冒险》,下午《我是哪吒》;31日上午《小马宝莉大电影》,下午《玩具总动员2》,四层视频点播室

展览:

1.截至6月14日,时间洪流中的灯塔——世界最古老的图书馆主题展,一层画廊

2.截至6月14日,多彩童年——孩子们喜欢的经典漫画展,一层地方文化展厅

3.截至5月31日,峥嵘岁月 纸载山河——红色经典主题文献展,一层西侧116-1室

4.截至5月31日,“书香润心,阅见未来”主题期刊展,二层西侧期刊报纸借阅区

5.截至5月31日,探人文底蕴·品思想华章——社科类2025主题图书展,三层西侧社会科学文献借阅区(一)

6.截至6月12日,高分书单,阅享不

停——豆瓣年度好书展,三层东侧社会科学文献借阅区(二)

线上活动:

1.5月25日,“唐图微润阅心灵”线上书香助未来”纸电同步阅读推广活动,“唐山市图书馆”微信公众号

2.5月30日,趣说古籍,“唐山市图书馆”微信公众号

3.截至6月30日,“国之脊梁”中国科学家人物传记主题书展,“冀图邮书”微信小程序

4.截至5月31日,“在此刻,与书相拥”4·23世界读书日阅读指导主题图书展

流动服务:

5月27日10:00-11:00,曙光楼

