

广马精神征文

超越自我,为广马疯狂

□陈莲

2018年,体重200斤的我艰难地爬上了布达拉宫。同年11月开启减肥计划,选择我曾经最讨厌的跑步运动。12月的广马,我被赛道上的跑者们深深吸引,从他们身上看见了运动带来的别样风采,那健康快乐的笑容感染着我。

我坚定地告诉女儿我要参加2019年的广马(半马),女儿回馈给我的表情一脸否定。为了向她证明我一旦自己不放弃,就肯定可以超越自我实现自己设定的目标,我每天坚持跑步并疯狂爱上了它,有时甚至跑到凌晨两点。

2019年我参加了各种大小赛事,超越自我的同时也向女儿证明了我可以参加2019广州马拉松。挑战自我,我为自己自豪!更为广马疯狂!

首先参加了广州欢乐跑。由于天气炎热,我差点中暑,跑到7公里时一度想要放弃,纠结了好久最终被一个念头激励,就是我的2019广州马拉松梦想。在体能透支的情况下我拿水往自己头上淋,瞬间清醒,继续向前,最终获得奖牌,也更加坚定了我一路向前的决心!

随后我又参加了广州100越野赛。在一片欢声笑语中开跑,人群从我身边刷刷穿过,但我一点都不紧张,因为我没想过要战胜别人,只需要战胜自己就是最大的胜利。后面5公里真的跑不动了腰又发麻,在坚持到仅剩3公里时

脚底板也开始发痛,我把鞋子脱了一瘸一拐地跑向终点,冲线时已激动得无法大声庆祝了。我完成了我的不可能,我挑战了自己的极限,此时的我将手中的鞋子用力抛向空中并冲过终点线,玩的就是这个心情,玩的就是这种刺激。痛并快乐着,我为广马疯狂!

梦寐以求的2019广州马拉松终于来了!我既兴奋又紧张,真的好怕被关门,不是怕丢脸,而是怕梦想破灭。当国歌奏起又重燃了我的激情,耳边响起了那句“按自己的节奏跑”。我迈着碎步,挑战自我勇往直前。虽然气喘吁吁汗流浹背,但我一点都不敢放松,依然坚持着,因为我知道自己的配速是不可以停下来的。

因为我是赛道上最胖的“风景线”,所以获得了更多观众的关注,他们热情地为我加油鼓劲,给了我更多的力量可以坚持下去。跑到19公里是最艰难的时刻,也是战胜自己挑战极限的时刻,这时能够帮助我的只有自己。最后两公里清醒,继续向前,最终获得奖牌,也更加坚定了我一路向前的决心!

征文 广马十年,说说你的故事

此次征文活动为羊城晚报与广州市体育局共同发起,经过多次研讨,确定广马精神的根本框架分别为“超越自我、勇于担当、温暖温情、务实创新、专业专注”五个主题,请参与征文的选手选择其中一个主题说出您的故事和感悟,每篇字数在1000字左右。

我们将择优在羊城晚报、羊城派以及全羊网上刊登,并评选出一等奖一篇,二等奖两篇以及三等奖四篇,奖金分别为:一等奖2000元/篇,二等奖1000元/篇,三等奖500元/篇。欢迎踊跃投稿,投稿邮箱为:ycwbgnzw@126.com,截稿日期为9月30日。

穆帅带队六连胜

罗马双雄表现各异,同样更换主帅的拉齐奥近况不佳

国际足球·今晨

12强赛·焦点 叙利亚同意过招 国足热身赛对手基本敲定

中国男子足球队将于10月7日迎来世界杯亚洲区预选赛12强赛的第三个对手越南队,球队目前正在阿联酋的沙迦积极备战。主帅李铁在连续两天加大训练强度后,昨日的训练强度逐渐放缓。中场尹鸿博和门将董春雨因肌肉疲劳而缺席训练,此前在与澳大利亚一战腰伤复发的张琳芃正处于恢复中,与越南一战有望痊愈。

为了更好地备战与越南的关键战役,国足正在积极联系热身对手,希望通过实战进一步磨合阵容,找出自身不足。中国足协连续在阿联酋国家队和沙迦当地的两家俱乐部碰壁后,经过多方沟通,国足的热身对手基本尘埃落定。

叙利亚队主帅马赫雷斯昨日在接受采访时表示,球队将于9月30日与中国队进行一场热身赛。目前,本场热身赛的具体情况,尚待最后确认。

羊城晚报记者 柴智

广州市体育节 跳绳挑战赛落幕

羊城晚报讯 记者苏芬报道:昨天,2021年羊城运动汇·广州市第十七届体育节跳绳挑战赛暨嘉年华活动结束。

因疫情防控,本次比赛以线上视频征集的形式进行,活动共吸引了200多名市民参与,七星小学、从化希贤小学、新华街第六小学、石岗小学等多家跳绳传统项目学校踊跃报名参加。

赛事共设“30秒单摇跳”与“亲子一带一单摇跳”两个项目的比赛,分幼儿、少儿、成年与亲子四个组别展开角逐。

经过激烈比拼,曹文瀚、李梦菲、温振豪、廖婉琦、苏高强、许诗慧、杨旭杰、杨军八名运动员分别夺得各组别的第一名。

本次活动由广州市体育总会主办,广州市跳绳协会承办,广州市体育彩票管理中心等协办。

E-mail:ycwbqc@sina.com

阅世初心

我为什么要做志愿者?

□王瑛沛 广州市第六中学高一(4)班

我为什么要做志愿者?为了综合评价?为了志愿时长?在知乎上,我曾看到一个答案:希望自己面对这个残酷又无奈的世界时,永远年轻,永远热泪盈眶。

真的是这样吗?除夕夜那天,阴沉沉的冬雨下了整整一天。妈妈问我,晚上是否想去做志愿者,给露宿者送去年夜饭和新年祝福。我有些犹豫。我这个学期的志愿时长已经达标了,在这样又阴又冷的冬夜,谁不想待在温暖的家里,舒舒服服地等待着新年的到来呢?但在妈妈的劝说下,我抱着试一试的心态,跟着妈妈去去了志愿者集合地。

这是一条僻静的小巷,地上满是随风雨飘落的枯黄落叶。小巷的尽头是一家小餐馆,除夕夜里本应该冷清的小店此刻异常热闹。妈妈带我进去后,一位志愿者阿姨笑眯眯地迎过来,她领着我进入了厨房,一边教我备菜一边向我介绍:案板上的蔬菜、鸡蛋是一家公司捐赠的,搬运货物的叔叔是一位公交车司机,切菜的阿姨是两个孩子的妈妈,正在灶台前准备开炒的是一位白天鹅酒店退休的大厨伯伯……小小的厨房里弥漫着热气腾腾的米饭清香,大家默契而有条不紊地忙碌着。

分餐、装盒、入箱。带着精心制作的年夜饭,我跟随着一批志愿者来到我们负责的区域——海印桥桥底。珠江两岸闪烁着五彩斑斓的霓虹灯,流光溢彩,大桥播放着欢快的广场舞音乐,这是高楼林立、繁华多姿的一座城市。但在志愿者的带领下,我却发现灯火阑珊处,在不起眼的角落里、阴影里,有一个个蜷缩佝偻的身影。他们有的披着破旧的单衣,所有生活用品用一个漆黑、油腻的大麻袋装着,目光空洞,呆滞地斜靠在长椅上,有的竟然把被褥直接铺在潮湿阴冷的地板上蒙头入睡——他们就是妈妈所说的“露宿者”。

我拿着分装好的食物准备派发,领队叔叔叫住了我。他把所有第一次做志愿者的“新人”都拉到一边,表情变得严肃而神圣起来:“等会儿,一定要用双手将食物递给露宿者。不要围观,更不要拍照,一定要尊重他们。”在叔叔的话语里,没有施舍的意味,也没有高人一等的优越感,只有平等、尊重与纯粹的爱心和善意。我跟着队伍,轮流将年夜饭递给露宿者们。轮到这时,我心里反复默念着领队的话,走到一位露宿者爷爷眼前,把手中的食物小心地递给他:“爷爷新年快乐!”他抬起头望向我,原本苍老、漠然的脸庞瞬间柔和起来,浑浊的眼睛里有闪烁的晶莹:“谢谢你。”

“一善染心,万劫不朽。百灯旷照,千里通明。”尽管露宿者们只身流落于街头桥底,原来他们并不孤单。来自各行各业素不相识的志愿者们准备的年夜饭与新年祝福,如这黑夜里的点点星光,汇聚成星河,汇聚成温暖的力量,照亮黑夜,驱散严寒,给我感动。我突然觉得,这个世界是美好的,即使在角落里存在我这样的无奈,它依然是美好的。为此,我热泪盈眶。(指导老师 郭子健)

大学时光

曹植诗歌中的才情

□李淑芹 海南师范大学文学院2019级研究生

魏晋南北朝是文学自觉的时代,文学创作倾向个性化。建安时代为中国诗歌打开了一个新局面,并确立“建安风骨”这一诗歌美学的典范。以曹操父子为中心的作家群体竟逞才藻,个性鲜明。曹操古直悲凉,曹丕便婉约,而曹植兼有父兄之长,文采气骨兼备,是第一个大力写作五言诗的文人。他完成乐府诗向文人诗的转变,是当时诗坛最杰出代表。难怪钟嵘在《诗品》中赞其诗歌“骨气奇高,词采华茂,情兼雅怨,体极文质”。

“骨气奇高”中的“骨气”,应该是指诗歌整体带给人一种“硬朗朗”,昂扬向上且有力。这种“硬朗朗”,是建安诗人共有的特点。它既指情感上的豪壮之气,也指意象选择上的声气雄健。曹植诗歌中的这种“骨气”尤为突出。

比如《白马篇》通篇都能感受到他那种奋发的生命状态。开头便是“白马饰金羁,连翩西北驰”,马上游侠俊逸非凡,神采飞扬;接着“控弦破左的,右发摧月支。仰手接飞猱,俯身散马蹄。狡捷过猴猿,勇剽若豹螭”,一连串漂亮的动作又见其之勇,文采气骨兼备,是第一个大力写作五言诗的文人。他完成乐府诗向文人诗的转变,是当时诗坛最杰出代表。难怪钟嵘在《诗品》中赞其诗歌“骨气奇高,词采华茂,情兼雅怨,体极文质”。

“骨气奇高”中的“骨气”,应该是指诗歌整体带给人一种“硬朗朗”,昂扬向上且有力。这种“硬朗朗”,是建安诗人共有的特点。它既指情感上的豪壮之气,也指意象选择上的声气雄健。曹植诗歌中的这种“骨气”尤为突出。

花地·校园达人

攀 爬 武功山

□朱张慧 中大附中初二(7)班

这个暑假,你是否踩过夏天饱含露水的草地?是否用双手抚摸过凹凸不平的岩石?是否抬过头观察过一片飘过的云彩?可能有很多同学会给出否定的答案吧。我想说,这个暑假,我倒是完成了一个重要计划——爬山。

7月末,我和妈妈用了整整两天时间翻越了江西萍乡的武功山。武功山有将近三十座“野山”,山上的路都是由石头、泥沙和草垛组成的。山里没有手机信号,我们“失联”了两天一晚,但我实实在在地体会到坚持的成就感和大自然的宁静与美好。

第一天晚上,我便有生以来第一次看到了“真正的星空”。在非常干净的黑色天穹中,撒满了银色的星星。由于星星有疏密,天空透出淡淡的紫色或者粉色,有的地方甚至透出了绿色。湿润的黑光似乎融进了空气中,我在一呼一吸中慢慢感觉身体的每个细胞都充满了力量,精力充沛到可以马上跑下山再跑上来。我已经很久没有这么去仰望天空了,也很久没有如此这般无所事事了。静静地注视着星星,我感觉如此平和,同时感到一种难得的放松。夜风冷冷的,却冷得很舒服。烦心事、负面情绪都被这黑夜包容了,留在我内心的只有银色的、发光的、可爱的星星。这一刻,我觉得人的感觉就应该分为三种:好的、坏的和大自然中的感觉。

第二天早上,我们又开始了两个多小时的攀爬。我双腿酸疼,将右手的登山杖迅速拔出,又马上插入右前方的泥土,然后右手攥紧登山杖,左手又迅速拔出,再插入左前方的石头缝中,接着右脚试探着往前伸,找到支撑点,最后身体弯曲,两手同时一撑,左脚马上往上踩……就这样一直反复动作,向上攀爬,偶尔停下来擦擦汗。每当我觉得就快到山顶时,抬头一望,却看到

征稿

“校园达人”版“大学时光”栏目现面向高校学生征稿,稿件要求作者为高校在校学生,内容、体裁不限,每篇不超过2000字。来稿请投邮箱:ycwbqc@sina.com。邮件请注明“校园达人”投稿字样,内文中务必留下作者真实姓名、所在学校名称及院系和年级等信息,并备注作者本人的联系电话、身份证号码及建行或工行账号(如无此两家银行账号,也可提供邮件地址及邮编)。



摄影/徐成文