

广马精神征文

摔倒后我几度站起

□丁运时

2020年夏天一个轻风习习的清晨，在广州的一个社区广场上，多年没运动的我身材肥胖，大腹便便。

换上一套跑步的装备，做着几个压腿、伸展的运动，然后开始绕着广场慢跑，一会儿就汗流浹背、气喘吁吁。此时天色大亮，广场上跑步健身的人增多。十几岁的矫健身手从我身边跑过，身材健壮的年轻男子从我身边跑过，苗条灵巧的女子从我身边跑过，一位六七十岁高龄而腿脚还很利索的老人也从我身边跑过，可我越来越慢，一屁股坐在地上……

第二天，仍旧是社区广场。我起得更早，广场没有一个人。我做完热身开始大步流星地往前跑，汗在脸上像小溪一样流下来。一个跟跑差点摔倒，但我咬牙坚持，坚持往前，跑了一圈又一圈，最后终于停下来，眼前直冒金星，体力不支地瘫坐在地上。

几周后，出现在广场上的我，已经精神抖擞，身材瘦了一圈。我跑步时匀速向前，一路超过许多跑者。人们都停止跑步，惊讶地看着我，而我仍然不停地跑……

跑出一定的成绩后，我在广州一所大学的田径场参加了一场真正的马拉松选拔赛。开始时，众多选手把我压在了后面，慢慢地，我落到了最后一名。但跑到比赛末段，我并没有落后，裁判鸣枪提示最后一圈后选手们开始冲刺，我也咬紧牙关开始加速，超过了一名选手，又超过一名选手，逼近跑在最前面的选手时全场观众沸腾了，他们纷纷招手、鼓掌为我加油。我越

跑越快，终于在接近终点时超过了所有选手，以第一名冲线！当时我因为不敢相信而热泪盈眶，用手捂住脸，直到礼仪小姐在我脖子上挂上花环……

2020年12月13日清晨，广州市天河体育中心，马拉松比赛的横幅迎风招展，万众瞩目。我在全程马拉松的参赛队伍中，毫不显眼。我挂着第1999号的比赛号码牌，原地蹦跳了几下，算是热身。此时，旗帜招展。万千只白鸽一起飞向蓝天，人群开始沸腾。一声发令枪鸣响，选手们从起点蜂拥向前，我在人群中轻松地跑了一公里。突然，我被拥挤的队伍推搡了一下，失去了重心，猛然摔向赛道边。我捂着脚跟呻吟。选手们纷纷从我身边绕过。四名工作人员抬着担架飞速赶来，经过简单的包扎治疗，我站了起来，试着走了几步，痛苦地又倒下来。但很快，我又站了起来。我推开工作人员，缓缓地跑着。此刻，我离大部队已经很远很远，但仍然慢跑。最后，我只能一瘸一拐地艰难向前走。后来，我又一次倒在跑道上，但马上站了起来，向终点花城广场走去。现场再一次沸腾了，所有的观众没有离开。他们一起为我鼓掌呐喊加油，还有完成了比赛的选手在终点给我做手势打气。我歪歪扭扭走到终点，体力不支，终于倒在地上……

我，一个普通人，只要能参加比赛也就没有任何遗憾，虽然付出很多努力却没有成绩，但我相信，在“广马”的赛场上，任何参赛的选手，都是“广马精神”的实践者以及超越自我的胜利者！（编辑有删减）

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，确定广马精神的基本框架分别为“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、羊城派以及金羊网上刊登，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：ycwbgmz@126.com，截稿日期为9月30日。

新赛季执教罗马连碰弱旅取得最好开局

穆帅成功“软着陆”

记者观察



穆里尼奥春风得意 图/视觉中国

世界级名帅穆里尼奥春风得意，他本赛季在新东家罗马已取得正式比赛开局六连胜，攻入19球、仅有4个失球。

当意甲豪门罗马今年5月宣布穆里尼奥成为罗马新主帅的时候，外界对他是否已过去还存在争论，这位名帅很快打消了人们的疑虑。今年7月，穆帅正式上任，他主张卖掉哲科、佩德罗、弗洛伦齐等老将，尽管弗洛伦齐和哲科先后当过罗马队长。

穆帅引援做得很漂亮，他引进的两名年轻中锋亚伯拉罕和肖穆罗多夫不仅可以成为进攻支点，两个身高都达到1.9米的大块头在场上还能共存。在欧冠杯6比1大胜索菲亚中央陆军的比赛，肖穆罗多夫就用精妙直传帮助亚伯拉罕取得进球。身材高大的球员，往往存在跑动能力不足的弱点，例如AC米兰中锋吉鲁身高1.93米，在一款足球游戏中只被配置了39分的速度（满分100分）。但罗马这两个大个子似乎不存在这个问题，在场上奔跑能力很强，覆盖范围很大。

意甲本赛季有五大新帅引人注目，穆帅是开局最好的一个。尤文图斯主帅阿莱格里在意甲只取得1平2负，直到欧冠杯小组赛首轮才打破连续不胜。国际米兰主帅小因扎吉在意甲以两连胜开局，上周末在联赛杯小组赛首轮在主场以0比1负于皇家马德里。那不勒斯主帅斯帕莱蒂在意甲以三连胜开局，在欧冠杯首轮与莱切斯特战成2比2。拉齐奥主帅萨里在意甲以两连胜开局，上周末在联赛杯小组赛首轮客场以0比1不敌加拉塔萨雷。

另外四支球队上赛季的意甲排名都比罗马高，因此参加欧战的级别也都高于罗马。欧冠级别高于欧联杯，欧联杯级别低于欧联杯，罗马参加的欧会杯属于第三级别的欧战赛事，对手整体实力比不上欧冠和欧联杯。

罗马在意甲的前三个对手，佛罗伦萨和萨勒尼塔纳实力偏弱，第三个对手萨索洛给罗马制造了足够多的麻烦。罗马以2比1绝杀萨索洛，那是罗马本赛季最艰苦的一场。穆帅赛后承认，萨索洛发挥非常好，如果战成平局或者萨索洛获胜，也会是很正常的结果。

自从2013年6月与皇马合同期满后，穆帅这几年的执教措施又使得球队境外比赛成本大幅提高。如何精打细算做好备战工作，才是中国足协后勤保障团队面临的真正考验。

穆帅在争议声中拿起罗马教鞭，相对较弱的对手使他取得完美开局，从某种程度上让他实现“软着陆”，这对他重新树立威信很有好处。穆帅很聪明，他也明白自己和弟子们不能沾沾自喜，毕竟真正的强敌还一个都没碰到。

羊城晚报记者 刘毅

穆帅在争议声中拿起罗马教鞭，相对较弱的对手使他取得完美开局，从某种程度上让他实现“软着陆”，这对他重新树立威信很有好处。穆帅很聪明，他也明白自己和弟子们不能沾沾自喜，毕竟真正的强敌还一个都没碰到。

热点追踪

国足驻地酒店8000元一晚？

“中国男足入住天价豪华酒店”，成为近日最火爆的国内足球新闻。

有媒体通过网络预订平台搜索中国队在沙迦驻地酒店时发现，该酒店最便宜的房间价格接近每晚8000元人民币。这一消息在互联网被多次转载，越南有主流媒体也援引国内媒体消息，表示“为了对阵越南队，中国男足要‘烧掉’数百万人民币”。

在多个网络预订平台上，该酒店的房间价格确实如此高昂，这似乎更加增添故事的真实性。如果不是记者现在住在这个酒店里的话，也很难辨别真假。只是看着这十余平方米的房间陈设，记者在无法将其与天价画上等等号。

带着疑惑，记者得到了中国足协与酒店签订的合同。根据协议，中国足协按照每人每天700阿联酋迪拉姆（约合人民币1228元）向酒店支付费用，其中包含早餐、三餐费用、洗衣费和使用会议室等公共空间的各项费用。酒店在中国队住店期间不再接待其他客人。这一价格，低于因公出国住宿报销标准，与8000元每间房的天价更是相去甚远。

酒店经理告诉记者，酒店在无法接待新客人的情况下，会把房费大幅提高避免有人预订，这也是行业的通行做法。如果在网络预订平台上把入住时间修改为中国队离开之后，酒店单间房费就会回到正常价格——约500元。

“我们选择该酒店就是因为

价格比较合适，整体环境比较新，酒店房间数量不算多正好能包下酒店。”中国足协相关人士告诉记者，选择包下酒店也是为了确保防疫安全。

实际上，受疫情影响，中超联赛版权费、赞助费减少，中国足协的收入也随之下降，而各项防疫措施又使得球队境外比赛成本大幅提高。如何精打细算做好备战工作，才是中国足协后勤保障团队面临的真正考验。

仔细想来，8000元天价房费其实经不起推敲。国足入住的酒店是一家全球连锁的商务型酒店，以性价比著称。整个沙迦，也几乎没有房间单价超过1000元的酒店。

为什么会有很多人相信天价

房费，或许才是真正值得中国足球思考的问题。在这个故事里，有人为了流量，有人听风就是雨，也有人看热闹不嫌事大。不难想见，处在风暴眼之上的中国男足，还会面临很多像天价房费一样的争议。有些教练和球员可能会觉得委屈，他们面临着疫情期间无法回国的风险，在境外进行酒店、球场两点一线的集训，还要承受一些不着边际的非议。可现实就是如此，当你输球时，有时候就是连呼吸都是错的。

出色的后勤保障是胜利时的注脚，也会是失利后的“罪状”。对于中国队来说，自古华山一条道，赢球就是解决问题的最好方法。

（新华社）

关注冬奥

北京冬奥发布口号一起向未来

据新华社北京电 17日，在首都博物馆，北京2022年冬奥会和冬残奥会主题口号正式发布——“一起向未来”（英文为：“Together for a Shared Future”）！该口号诠释了更快、更高、更强、更团结的奥林匹克格言的中国方案，表达了世界需要携手走向美好未来的共同愿望，“双奥之城”北京也又一次给奥林匹克运动留下了中国印记。

关注女篮

中国女篮公布亚洲杯名单

据新华社北京电 中国女篮17日公布参加女篮亚洲杯的12人名单，与奥运阵容相比，杨瀚瑜和李一凡入选，取代了邵婷和孙梦然。

中国队参加的女篮亚洲杯第一级别比赛将于9月27日至10月3日在约旦安曼举行。出征赛事的中国队12名队员为杨力维、李缘、王思雨、武桐桐、张茹、李梦、潘臻琦、黄思静、杨瀚瑜、李月汝、韩旭、李一凡。

中国女篮主教练许利民表示，名单有所变化，一是考虑到邵婷和孙梦然年龄稍大一些和伤病问题，二是给年轻适龄队员更多的洲际比赛经验和锻炼机会。

在东京奥运会上夺得第五名后，中国女篮以联合队名义参加了全运会并最终夺冠。亚洲杯上，中国女篮的重组对手有澳大利亚、中国台北和菲律宾队。

多情山水育大岗 美食文化名天下

A 以味诱人，美食触动舌尖

食物作为文化载体的一种，记录着时代的变迁。

食用鸡肉的历史在中国可以说源远流长，说起鸡肉的做法，全国上下可以说是“百花齐放”，光是广东一省，就有白切、盐焗、煲汤等不少食用方式。要问哪种做法能让鸡肉的肉质绕梁三日、沁人心脾？大岗人说，当然要数本镇的“大岗十八罗汉山烧鸡”。

笔者试了一试：烧好的整鸡被分为几块，用手抓起就能送入口中。连皮带肉地咬下一块，首先感受到的就是鸡肉的鲜香涌入鼻腔，美味的汁水从肉中溢出。再细嚼慢咽，鸡皮被烤得酥脆可口，但是皮之下的鸡肉，却保持着松软鲜嫩，没有半点被烤老的迹象，吞咽后，还能感受到香味徘徊在舌尖，可谓回味无穷。

“香、脆、嫩”可以说是大岗十八罗汉山烧鸡的特色了。“香”指的是味清香，没有用复杂的佐料调配，这种淳朴的清香只属于山水间的自然；“脆”指的是表皮脆，金黄的鸡皮被烤得酥脆，咬下时甚至还能听见清脆的声音；“嫩”指的是鸡肉嫩，文火煲出的肉老，猛火炒出的肉嫩，这里烧鸡的肉感爽滑细腻，嚼劲十足。

烧鸡虽然是整只被烤制出来的，但是它的鲜香能够“深入骨髓”。鸡块并没有因为过大而导致味道的不均匀。由皮至骨，每一处的火候都把握得恰到好处，可见厨师在烹饪烧鸡时经验的老到。这样的烧鸡，怎么会不让食客“爱不释口”，拍手叫绝呢？

如果说白切鸡味道寡淡、盐焗鸡味道浓厚，那么大岗十八罗汉山烧鸡在味道上把握住了精妙的平衡。无论是本地居民还是外地游客，新人抑或老客，大岗十八罗汉山烧鸡绝对能俘虏你的味蕾，让你吃过就再不想吃。

除了大岗十八罗汉山烧鸡以外，特制的烧排骨也是一绝。排骨上覆盖着一层金黄剔透。千万别以为是肉里冒出的肥油，这是在炙烤时刷上的蜂蜜，让食客们大口吃肉的同时也能享受食物的“甜蜜蜜”。

享受十八罗汉山的特色烧鸡、烧排骨时，用十八罗汉山山泉

水冲泡的凉茶相配，更是一绝！吃得腻了，喝上一口凉茶，让味觉“重新新生”；如果有食客离不开米饭，还可以点上煲仔饭。排骨、腊肠和烧制出的锅巴，完美地融合在一起，每样食材都各有各的味道，又不会太过“抢眼”，而掩盖其他美味的表达。

被大岗人津津乐道的“十八罗汉山烧鸡”，除了因为十八罗汉山而得名外，还有一段传奇佳话。潭州尚南新邨吊烧鸡饭店的老板娘周玉霞告诉记者，很久以前，山下有一对恋人，叫梅郎与布娘。他们的爱情被庄主刁难，梅郎被要求在蜈蚣岭占有的山上种下九千九百九十九棵梅树，布娘则需要织出九千九百九十九布。面对这两个不可能完成的任务，两人为了爱情依然努力去做。他们的信念感动了神仙，得到了仙人吕洞宾点化，烹饪一种烧鸡而食。食用这种烧鸡之后，梅郎种树时蜈蚣精不能近身；布娘织布时不会感觉劳累，最终完成了任务，修成了正果。他们勇敢勤劳的精神品质随着烧鸡的神话，被大岗人一代代地传承下来。

除了蕴含在烧鸡里的传奇故事外，味道的推陈出新也是美食得以传承的重点。作为大岗镇烧鸡技艺首屈一指的传承人，周玉霞在烧鸡味道上更是常常常新：不仅在调味料和货源上精挑细选，还从制作技艺上不断超越。她坚持现做现食，确保肉质处于最佳品尝风味；慢工出细活，保证味道完美无瑕。



大岗十八罗汉山烧鸡 图/陈秋明

美食山水，尽在大岗。位于广州市南沙区的大岗镇，山水秀丽、风景宜人，是广东省首批宜居示范镇之一。地理环境的得天独厚，令大自然给了大岗镇一份独一无二的美食资源。

鲜香入味的十八罗汉山烧鸡，与连绵秀丽的十八罗汉山，美食相连，美食与山水的融合，令这个世外桃源般的地方，产生了人们向往的生活方式，人间烟火的妙韵在大岗镇得到了完美呈现。



B 以景动人，山水洗涤心灵

来吃了大岗十八罗汉山烧鸡，就必须登上大岗十八罗汉山，欣赏一下山上的美景。山上秀美的景色与山下的鲜香美味的烧鸡相辅相成，共同构成了大岗独具特色的旅游名片。

十八罗汉山位于大岗镇西北部，风景秀丽、绿树成荫，在2000年被广州市定位森林公园。内建有金屏山、银屏山，连绵翠岭，鸟语花香；拥有着森林、沟壑、湖泊、丹霞地貌、古海蚀场等自然景观，还具有百年历史的云霞观、观音堂、仙庙、天后宫、水月宫等历史人文景观。

也许有人会问：十八罗汉山跟“十八罗汉”到底有什么关系

呢？据大岗镇文体中心工作人员介绍，山上有十八块一字排开的大石，相传是南逃到此的18位古代将士，因此此地受观音菩萨点拨、化身为此，从而得名“十八罗汉山”。

行走山间，山上梅林、桃园等景观错落有致，枫树、榿树等树种婆娑摇曳。公园里，一年四季都有各式各样的美景供游客欣赏：一二月的李花和桃花，三四月黄花风铃木、樱花等，夏秋季三公里长的黄槐树，以及广州最大片的琴叶珊瑚……

在山脚下的大岗公园内，还有一处风景优美的景点——罅塘潭古采石场遗址，是广州市第七批文物保护单位。当地人介绍，水潭常年水满，相传与外河相通，因形状似砂锅，故名“罅塘”。罅塘潭内峰岩奇特，鬼斧神工，峭壁悬空，雄伟挺拔。潭水碧绿清透，可见潭底，四周绿草如茵。这里至今还流传着“观音救石匠”的美丽传说。



C 以文育人，艺术陶冶精神

可口的美食、秀丽的山水，造就了独特的大岗文化，而这些因素也共同孕育了勤劳乐观的大岗人。在大岗，不仅有着“红脸传人”美誉的国家一级演员郭凤文，还有各类民间文艺社团，如岗城曲艺社、乐天曲艺社、潭江诗书画研究会、大岗摄影协会等。他们在艺术领域的贡献，对丰富群众文化生活、传承优秀民间民俗文化发挥着积极作用。

舞狮是当地居民喜闻乐见的活动，大岗镇舞狮队所到之处，都会引起人们的一阵喝彩。大岗镇舞狮队由大岗村村民胡福成师傅于1978年创立。能让更多的人了解醒狮文化，一直是大岗镇舞狮队莫惠根的初衷。一步一个脚印走过来，团队由创立之初的16人发展到现在的38人。莫惠根表示：“保护醒狮文化的传承，扩大醒狮文化的影响力，需要让醒狮队参加更多交流学习活动，这样才能更好地展现醒狮文化精髓。”

恬淡的生活节奏使得大岗人有闲暇时光来享受山水字画。潭江诗书画研究会周景波介绍，潭江诗书画研究会成立于1987年春，会员主要来自书画业余爱好者，他们之中有工人、农民、教师、学生……有男有女，老幼同携，深入工厂、农村、街道、学校及文化中心广场开展展览，为活跃城乡文化，提高艺术

文/刘云 吴安琦 图/受访者提供(署名除外)



大岗镇风景鸟瞰图



大岗镇风景鸟瞰图

C 以文育人，艺术陶冶精神

可口的美食、秀丽的山水，造就了独特的大岗文化，而这些因素也共同孕育了勤劳乐观的大岗人。在大岗，不仅有着“红脸传人”美誉的国家一级演员郭凤文，还有各类民间文艺社团，如岗城曲艺社、乐天曲艺社、潭江诗书画研究会、大岗摄影协会等。他们在艺术领域的贡献，对丰富群众文化生活、传承优秀民间民俗文化发挥着积极作用。

舞狮是当地居民喜闻乐见的活动，大岗镇舞狮队所到之处，都会引起人们的一阵喝彩。大岗镇舞狮队由大岗村村民胡福成师傅于1978年创立。能让更多的人了解醒狮文化，一直是大岗镇舞狮队莫惠根的初衷。一步一个脚印走过来，团队由创立之初的16人发展到现在的38人。莫惠根表示：“保护醒狮文化的传承，扩大醒狮文化的影响力，需要让醒狮队参加更多交流学习活动，这样才能更好地展现醒狮文化精髓。”

恬淡的生活节奏使得大岗人有闲暇时光来享受山水字画。潭江诗书画研究会周景波介绍，潭江诗书画研究会成立于1987年春，会员主要来自书画业余爱好者，他们之中有工人、农民、教师、学生……有男有女，老幼同携，深入工厂、农村、街道、学校及文化中心广场开展展览，为活跃城乡文化，提高艺术

水平作出持续不懈努力。广东省美术家协会会员陈根发致力于用自己的画笔记录大岗的魅力。从他的画作中可以看到大岗旧貌换新颜的过程，他希望能用画记录大岗的历史和变迁，让更多人看到这种传承。

大岗摄影协会以照片的方式记录着大岗人美好生活的点点滴滴。从美丽的山水风光到天真烂漫的可爱孩童、白发苍苍的耄耋老人，摄影协会的成员们用镜头，见证着时光的流转，岁月的变迁。

“大岗岗城，人杰地灵，影圈痴友，深感责任。”这是大岗摄影协会会长卢辉镇发出的感叹，他表示，大岗摄影协会将不忘初心、牢记使命，承前启后，继续开展各种摄影活动，走进敬老院与社区等地进行公益摄影以及外出采风等。

好山好水蕴育好味好人，这是一代代文化传承的坚守，也是一代代人为之努力的成果。展望未来，大岗镇将继续加强农村文明建设，提升旅游文化水平。同时，也将保护传统文化内涵与现代化发展之间找到平衡。将历史底蕴与现代化建设相结合，实现不同产业之间、经济发展与精神文明建设之间的有机联动，大岗镇的明天一定会焕发生机和活力！