

广马精神征文

□张悦

温情“广马”，相伴相随

广州马拉松创办以来，影响力不断扩大，大众参与度和关注度与日俱增，已经成为当地的全民体育盛事和靓丽的城市名片。

2020年12月13日，迎来“双金”赛事荣誉的广州马拉松大赛，数万名勇于挑战的国内外跑者，赛道内外无私奉献的保障服务者，以及数以万计的广州市民热情参与，绘就了大气磅礴的“广马”画卷。

这一次广马跑者从天河体育中心出发，共同跑进终点花城广场……家门口的“广马”让广州社会大众积极参与，跑出健康新风采，并且已成为凝聚公众的纽带。

笔者系普通上班族，平时多为伏案工作，多静而少动，令身体状况越来越差：一是身体发福，体重飙升，从事稍剧烈一点的运动，比如快跑、登楼梯，一会儿就累得喘粗气；二是脑力劳动者的一些毛病，比如颈椎、神经衰弱、失眠等，都不同程度地有所体现。考虑到自己已四十多岁，还很年轻，于是提醒自己开始注意体育锻炼，以增强体质。

借“广马”倡导全民跑步的东风，我下定决心购置了一套跑步装备，决心在社区坚持晨跑，不是说一定要去参加比赛，而是借这种方式也是参与其中并锻炼身体。毕竟，广马精神也就是“超越自我、勇于担当、温暖温情、务实创新、专业专注”嘛！

起先，我还为跑步单调、枯燥、缺少同伴而发愁。这天清晨，我起了个绝早，精神抖擞地踏上了晨跑之旅，路线是围着社区环绕数圈。一上路，才发现担心纯

属多余，社区里居然有不少人在晨跑。他们当中既有十几岁的矫健少年，又有六七十岁高龄而腿脚还很利索的老人；既有身材健壮的大汉，又有苗条灵巧的女子……一路同行，虽然我不能一一叫出他们的名字，但都似曾相识。第一天，我就认识了许多新朋友。此后，每次跑步，渐渐越来越来多，碰面点头打个招呼，或者干脆并肩而跑，大家为了一个共同的目标向前，那就再也不会感到孤单了。这也突出体现了广马精神中“温暖温情”的一面！

在社区，我如鱼得水地跑步锻炼，身体状况也有了明显改善，变得越来越有活力了。慢慢地，和众多马拉松跑步爱好者在一起，互相鼓励，互相支持，完成每天的跑步计划，已经成了一种生活中不可或缺的乐趣，广马精神在这里得到了最好的体现。也许我们的跑步水平还没有资格真正地去参加广州马拉松比赛，但是我们以这种“自娱自乐”的方式，传递了正能量，开心地奔跑，难道不也是这项比赛所要达到的终极目标之一吗？

通过跑步，我锻炼出了更加强壮有力的心脏，保持了标准的身材，增加了肺活量，减轻了体重，以前那些不良的身体反应都消失了，达到了明显的健身强心的效果！我强烈地爱上了这项运动，即使是下雨天，我也不放弃，改在家里跑步机上锻炼。而在社区，像我这样因跑步而受益的人还有很多，大家以自己的热爱与坚持最好地阐述了“务实创新、专业专注”的广马精神！

(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，并评选出三等奖一篇，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。

平安欢乐庆中秋 体育

英超·今晨

利物浦完胜水晶宫

同样一周双赛的曼城主场战平南安普顿

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道：英超第5轮今晨战罢七场。利物浦主场以3比0大胜水晶宫，以4胜1平积13分暂列积分榜首；曼城主场以0比0战平南安普顿，以3胜1平1负积10分暂列次席。

从比分来看，利物浦今晨迎来一场大捷，但主教练克洛普认为：“这是最艰难的3比0，我们遭遇顽强抵抗。水晶宫踢得非常好，给我们的后防制造很大麻烦！”的确，开场不久，水晶宫就曾两次射中门柱，若非利物浦门将阿利松表现出色，他们应能取得领先。

赛后，克洛普还表扬首发的身价4000万欧元新援中卫科内特，直言其面对本特克和爱德华两名前锋时发挥出色，这也折射出水晶宫的锋线确有出色表现。

利物浦不愧是新赛季发挥最稳定的球队，扛过比赛前段的压力后，马内在第43分钟补射破门，率先打破僵局，这也是他为利物浦射入的第100球。此后，替利物浦在英超上阵150场的萨拉赫也有斩获，射入第99个英超进球。最近顶替菲尔米诺站稳主力前锋位置的若塔也远射破门。

利物浦此役的第一个和第三个进球都是角球造成的，近两个赛季他们已经凭借角球射入15球，角球战术成为其重要的得分手段。



马内破门 图/视觉中国

的得分手段。

与利物浦的稳定发挥相比，曼城新赛季的表现较为飘忽，三天前才在欧冠赛场以6比3大胜莱比锡，如今却与南安普顿互交白卷。曼城全场16次射门，仅1次射正，京多安、热苏斯、迪亚斯等都曾错失破门良机。

不过曼城也算是幸运的，因为他们曾逃过“红点套餐”——第61分钟，南安普顿球员阿姆斯特朗杀入禁区，被曼城后卫沃克伸腿绊倒，当值主裁判第一时间判罚点球，还亮出红牌，但在视频主力裁判(VAR)介入后又取消了判罚。

英超名宿莱因克尔为此惊呼：“这是超级反转！如果说给沃克红牌太严厉的话，那么点球应该是毫无疑问的，沃克并未碰到球，这次判罚真的令人匪夷所思。”

这次判罚也让曼城主帅瓜迪奥拉颇为尴尬，只得说“我没看清楚”来搪塞，并以“我们的越位进球，我也没看清楚”来找补。其实，状态差才是曼城未能获胜的原因，虽说与曼城一周双赛体能消耗较大有关，但利物浦不也是一周双赛吗？

奇是国米名宿，还曾担任助教，但国米众将对这位老友也没有情面可讲。

首发阵容，国米主帅小因扎吉派出劳塔罗、科雷亚的阿根廷前锋组合，明星中锋哲科在替补席待命。开场仅6分钟，劳塔罗就首开记录。第29分钟，科雷亚因伤被哲科换下，国米开启进攻狂潮，中后场大将扎克里尼亚尔、巴雷拉、贝西诺分别进球；第63和第68分钟，哲科连下两城。国米以6比0领先

后，博洛尼亚才扳回一球。

小因扎吉赛后表示：“有时候你18次射门也不能进球，就像对皇马一样。但我们今天一开场就打破了僵局，这让比赛变得容易，球队值得赞扬，因为博洛尼亚此前在联赛中2胜1平保持不败。”

惨败之后，当年的“任意球专家”米哈伊洛维奇面临下课危机。博洛尼亚正在考虑换帅，打算聘请德罗西，今年帮助意大利夺得欧洲杯冠军之后，他已不再担任意大利队助教。

意甲·今晨

欧冠首战败北 国米联赛大捷

羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道：欧冠小组赛首轮过后，豪门球队在联赛的表现引人关注。在意甲，卫冕冠军国际米兰主场以6比1大胜博洛尼亚。

上一场出战欧冠，国米占据优势，可惜浪费多次得分良机，最终以0比1被皇家马德里绝杀，国米将帅憋着一肚子火，博洛尼亚凑巧身穿白色球衣，远远看上去很像皇马球员，因此成了国米发泄怒火的对象。尽管博洛尼亚主帅米哈伊洛维

奇是国米名宿，还曾担任助教，但国米众将对这位老友也没有情面可讲。

首发阵容，国米主帅小因扎吉派出劳塔罗、科雷亚的阿根廷前锋组合，明星中锋哲科在替补席待命。开场仅6分钟，劳塔罗就首开记录。第29分钟，科雷亚因伤被哲科换下，国米开启进攻狂潮，中后场大将扎克里尼亚尔、巴雷拉、贝西诺分别进球；第63和第68分钟，哲科连下两城。国米以6比0领先

后，博洛尼亚才扳回一球。小因扎吉赛后表示：“有时候你18次射门也不能进球，就像对皇马一样。但我们今天一开场就打破了僵局，这让比赛变得容易，球队值得赞扬，因为博洛尼亚此前在联赛中2胜1平保持不败。”惨败之后，当年的“任意球专家”米哈伊洛维奇面临下课危机。博洛尼亚正在考虑换帅，打算聘请德罗西，今年帮助意大利夺得欧洲杯冠军之后，他已不再担任意大利队助教。

奇是国米名宿，还曾担任助教，但国米众将对这位老友也没有情面可讲。

首发阵容，国米主帅小因扎吉派出劳塔罗、科雷亚的阿根廷前锋组合，明星中锋哲科在替补席待命。开场仅6分钟，劳塔罗就首开记录。第29分钟，科雷亚因伤被哲科换下，国米开启进攻狂潮，中后场大将扎克里尼亚尔、巴雷拉、贝西诺分别进球；第63和第68分钟，哲科连下两城。国米以6比0领先

后，博洛尼亚才扳回一球。小因扎吉赛后表示：“有时候你18次射门也不能进球，就像对皇马一样。但我们今天一开场就打破了僵局，这让比赛变得容易，球队值得赞扬，因为博洛尼亚此前在联赛中2胜1平保持不败。”惨败之后，当年的“任意球专家”米哈伊洛维奇面临下课危机。博洛尼亚正在考虑换帅，打算聘请德罗西，今年帮助意大利夺得欧洲杯冠军之后，他已不再担任意大利队助教。

羊城晚报 专题

严肃知识成短视频平台新潮流

“我在抖音讲哲学，3个月粉丝100万”

羊城晚报记者 李丽

跟着短视频学哲学？在抖音上关注“思想史万有引力”的115万粉丝会告诉你，此事并非儿戏。

今年4月，哲学专业出身的张乔木，在大学毕业15年后第一次找到了干“老本行”的机会。他在抖音上注册了账号“思想史万有引力”，并发布了首支哲学类科普短视频，内容是柏拉图《理想国》里的“洞穴隐喻”。

从苏格拉底到柏拉图，从笛卡尔到牛顿，从达·芬奇到卢梭……在张乔木的短视频里，哲学家们的故事生动有趣，原本艰涩的哲学理论也变得触手可及。只用了短短3个月的时间，“思想史万有引力”的粉丝便已超过100万。

“短视频是一种工具，它不止可以用来娱乐，同样也可以用来进行知识传播。”近日，张乔木接受羊城晚报记者的专访，讲述了自己如何成为一名粉丝超百万的哲学博主的历程。

不做学院派，也不只熬“鸡汤”

在“思想史万有引力”的抖音页面下，置顶的两支短视频是《一生的阅读，都在等你》和《人为何孤独》。显然，这是普通人——不光是哲学爱好者——都会关注的问题。

“我个人比较推崇尼采，所以我赞同哲学其实是一种思维方式和生活态度的观点。”张乔木说，尽管他和他的同学在毕业后大多没机会从事哲学相关工作，但哲学仍然存在于他们的生命中，“只是它下沉到了具体的生活里”。

同样的理念，也体现在他对“思想史万有引力”的定位中。“我发现，网上关于哲学的内容一直存在

两个极端。一是典型的学院派，普通老百姓根本不会去看，只能自己在体系内部玩；另一派则是大量的人生哲理和心灵鸡汤，这些内容又太缺乏系统性。”张乔木说，“我欣赏学院派，也不反感鸡汤，但我对自己的定位是介于两者之间，譬如我会用一些大众有共鸣的现实性话题来切入，然后再衍生成哲学的基本体系中去。”

目前，“思想史万有引力”的受众大多是白领。张乔木分析道：“这些受众会发现我说的话题他们多少知道一点，但又不完全知道，所以有兴趣进行更系统的了解。”

想要受欢迎，就必须向下“深潜”

“发现了一个宝藏博主”“这才是干货”“我想把你的每一段讲解都编写成文字记录下来”……从今年4月至今，张乔木共通过“思想史万有引力”发布了100多条哲学类视频，粉丝量超115万，获赞超300万。在短视频被普遍认为只能用来娱乐的当下，这样的成绩足以让人为之瞩目。

事实上，在网络上做严肃知识科普的短视频账号并不少，但大多反响寥寥。张乔木在他的最新一条短视频《聊点想说的话》中，专门探讨了这个问题。他指出，很多知识型博主开直播，观众只有几个人，但一个卖菜小妹却动辄就有上万人围观她卖菜。“知识型博主可能会想不通，觉得受众审美不行。但我觉得我们不能去苛责受众，而是应该反思自己的内容为何不能吸引大众。”张乔木说，在

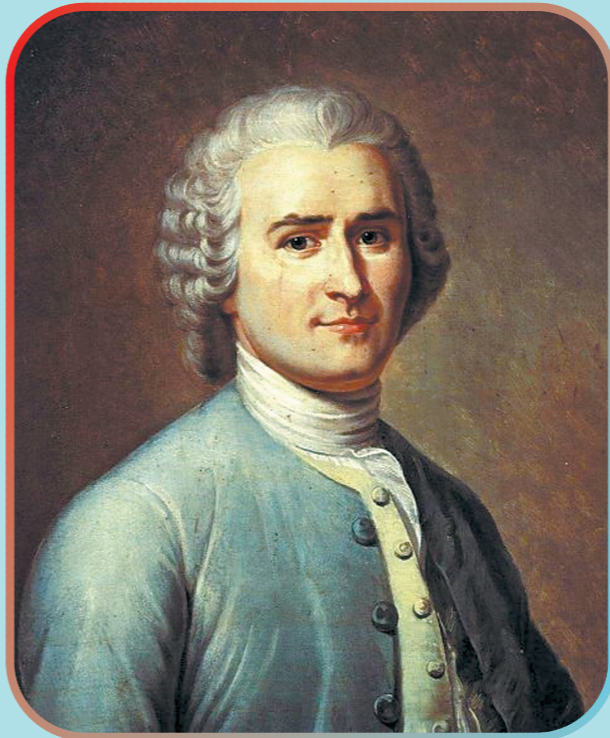
他看来，卖菜小妹的直播同样提供了珍贵的价值，“人们从她身上找回了质朴的回忆，得到了大脑的放松，这些都是有意义的。”

不少知识型博主抱怨市场不懂自己，认为受众“浮躁”“审美能力低下”。对此，张乔木认为，知识型博主若不受欢迎，“责任在于知识的建构方，而不是终端的认知习惯。”“你想让受众来靠拢你是很难的，更多的时候你应该去追随你的受众。”他总结：“简单一句话：你必须向下‘深潜’。”

张乔木自己也在摸索如何“深潜”。有一期讲卢梭的短视频，他起了个名字叫《卢梭：乘风破浪的浪男》，结果获得了超20万的粉丝。“娱乐化的角度能吸引受众，但对这类带有情绪的标题，我平时都会慎用。”他笑道，“那回不一样，毕竟我这个人也很讨厌卢梭。”

思想史万有引力
抖音号: August08

“思想史万有引力”通过一系列哲学类科普短视频吸引来上百万的粉丝



“思想史万有引力”通过一系列哲学类科普短视频吸引来上百万的粉丝

克尔凯郭尔(二) 人生的三种境界
克尔凯郭尔(一) 存在主义之父
汽车 在奴役着你

哲学小众，但人人都有“三问”

在张乔木看来，知识传播比娱乐传播更难更小众，这是一个天然的道理，“思考是一件耗费能量的事，它本身就不符合生物进化的规律”。但他认为，知识传播仍对一部分人有着极其重要的意义。

“思想史万有引力”的走红就是一个力证。张乔木分析：“每个人都会在人生中遇到自己的‘哲学三问’：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？即使科技不断发展，但人类对我和我自己的关系、我和他

人的关系、我和自然的关系这三个层面的观照却是永恒的。人的特别之处就在于，我们不会仅仅满足于赚了多少钱，吃了多少好东西；当科技发展，我们反而越想回归到内心。”

有趣的是，除了普通受众和哲学爱好者，甚至有些大学生在做毕业论文的时候，也会来“思想史万有引力”找启迪。这也符合了张乔木最初对这个账号的定位：一个知识的转述者和翻译者。

快问快答

用短视频来传播知识是一个市场

羊城晚报：做一期“思想史万有引力”耗时多久？更新频率如何？

张乔木：我要求自己一周更新五次，周末休息。做视频都在日常工作结束后的晚上，总体花费在两小时到四小时左右，主要的时间还是花在找选题和写文稿上。

羊城晚报：你的视频画面很有特色，素材是从哪里找的？

张乔木：我找的一般都是中世纪的欧洲版画，因为不存在版权问题，而且也可以给大家一些审美上的补充。另外一个原因是我个人不想露脸，不想当网红。

羊城晚报：你觉得在现代生活讲哲学，意义是什么？

张乔木：我觉得我们似乎都被现代性绑架了，只看到眼前的世界，如何上班挣钱，如何买车买房等等。但是从哲学的角度来看，在可见世界之外还有一个可感世界、一个理念世界。哲学是“无用”之学，但也是我们的诗和远方。

羊城晚报：在跟粉丝的互动中，有没有让你印象深刻的？

张乔木：记得有一个学哲学但从金融行业来的粉丝跟我说过，我做的是就他一

直想做的事，但他一直没时间去，所以我对他表示感谢。还有一期视频是讨论弗洛伊德和阿德勒关于原生家庭的理论，后台留言有四五位网友都跟我说，看完之后他们决定不再抱着怨恨和执念，打算跟自己的原生家庭和解。

羊城晚报：你觉得在短视频平台上进行知识传播，是一个有潜力的市场吗？对于想进入这个赛道的人，你有什么建议？

张乔木：这确实是一个市场，而进入这个市场的诀窍就是找到知识翻译的通道。我个人一直觉得papi酱在这方面做得很成功。她虽然做的不是纯粹的知识类短视频，但她展现出来的三观很正，这也是一种知识的体现。她最擅长的就是通过贴近生活的话题和夸张的表演形式，来找到大众的共鸣点。

羊城晚报：回到最初开设账号的那一天，你不是没有想过这个讲哲学的账号会有今天的影响力？

张乔木：确实没想过。现在我发现，对于严肃知识的传播来说，短视频就是一种工具，它能拉近知识和受众之间的距离变得更短。因此，作为创作者只要思考一个问题即可，那就是如何把这个工具用好。