

大学文苑

这热气腾腾的生活

□张议尹 华南师范大学文学院2023级汉语言文学(师范)专业

1

2

夏天的广州，总浸泡在潮湿的热浪里，一如我童年时对“体育”的印象——黏腻又沉重。肢体不协调的我，似乎天生与运动隔着一层薄雾——无论是800米体测永远落在最后方阵的无奈，还是跳远沙坑前犹豫不决的脚步，都让“体育”二字在我心里刻下了“令人生畏”的印记。操场的红色跑道如此漫长，运动健儿的飒爽英姿只属于课后加练的特长生，或者电视屏幕里的比赛选手。总之，与我这样的“体育绝缘体”毫无关联。

但在十二岁那年的暑假，我第一次对体育生出不一样的情愫。

那年，午后的客厅里，电视正重播第十三届全运会的龙舟比赛。意料之外，广东队的成员不是生猛的壮年男子，而是一群面目慈祥的阿姨。在极宽阔的水面上，“大妈龙舟队”时而被其他队伍逼近，时而放慢速度……我攥着遥控器的手不自觉收紧，心里默念着“别放弃”。下一秒，我便看到她们迎着观众的呐喊奋力向前冲，阳光洒在她们被汗水浸透的鬓间，像镀上了一层金光。

那天从窗外吹进来的风，带着白玉兰的香气，和往常一般温和，我却第一次因为一场体育比赛而陷入沉思，原来体育不只是速度与力量的较量，更是困境中不肯低头的倔强；原来所谓“高光时刻”，不只是站在领奖台上的荣耀，更是拼尽全力对抗自我的勇气。从那以后，我开始留意全运会的所有赛事，看跳水运动员如飞燕般跃入泳池，听篮球场上球鞋摩擦地面的清脆声响，欣赏体操手在平衡木上跳出的优雅弧线。那些在赛场上挥洒汗水的身影，无论夺冠与否，脸上都是释然的笑容。我心里，悄悄埋下了一颗向往的种子——或许，我也能爱上体育？

那天，我终于鼓起勇气，换上运动鞋走出了家门。踩在塑胶跑道上的那一刻，柔软的触感让我有些惊喜，它可不像以往水泥地那样坚硬。不再盲目追求“跑得比上次快”，我试着放慢脚步，只是在坚持向前。想起小时候总因为跑不快而缩在操场角落自卑的自己，想起电视里那位赤脚奔跑的运动员，我突然觉得，速度快慢真的没那么重要，重要的是迈出第一步。耳畔的风荡漾着，我第一次留意到，路边的簕杜鹃开得如此鲜艳。

跑累了，我瘫坐在跑道旁的长椅上喘气，看着不远处的孩子们还在追逐打闹，又不禁羡慕起他们的充沛精力。这

时，一位晨练的爷爷走过来，笑着问我：“小姑娘，是第一次来跑步吗？”我点点头，他指着体育馆的方向说：“运动是好事啊！以前啊，这附近只能散散步，想找个锻炼的地方都难，现在好了，体育馆翻新了，咱们老百姓也能沾沾全运会的光。”

3

从那以后，每天清晨的塑胶跑道上，便多了一个慢慢奔跑的身影。我不再纠结于速度的快慢，也不再害怕协调的灵敏与否，只是享受肢体舒展的惬意，感受血液经全身的热度。有时遇到同样晨跑的邻居，我们会互相道一声“早安”，偶尔还会一起放慢脚步，聊聊全运会的赛事，说说自己喜欢的运动员。那些曾经只出现在电视里的体育故事，如今渐渐与我们的生活交织在一起，成为相熟邻里间温暖的话题。



秋韵 图/新华社

“花地·校园”版面向广大学生征稿。
征 稿件要求作者为在校学生，内容、体裁不限，每篇不超过3000字。
来稿请投邮箱:hdjs@ycwb.com。
稿 邮件请注明“花地·校园”字样，内文中务必留下作者所在院校、班级等详细信息。

每次踏上这条塑胶跑道，看着光线从体育馆如云的洁白穹顶漫流而下，看着身边一张张充满活力的笑脸，我总会想起那句“随时随地动起来”。是啊，体育从来不是专业运动员的专属，它属于每一个热爱生活、向往健康的人。亚运会、九运会、十五运会……运动盛会的星光，不仅照亮了专业的赛场，更照亮了我们普通人的日常生活，让体育精神融入每一个平凡的日子，让我们在潜移默化中强身健体，爱上体育，也爱上这热气腾腾的生活。

这条经过家门口的塑胶跑道，是一条连接着全运与日常的纽带，它见证了我的成长，更见证一座城市因体育而焕发出的活力激情。运动会圆满结束的一天，但属于我、属于我们全民的全运故事，会继续延续下去。它属于每一次晨跑，每一次坚持，属于每一个普通人对美好生活向往，星光因此永远闪耀。

吾爱吾乡

余下的时光

□劳思齐 广东实验中学初一(12)班

国庆假期我回了湛江，算了算，我竟已好几年没回来了。潮湿海风夹杂着咸腥味，裹着记忆扑面而来。在这海风中，我又见到我的祖婆。

从家族相册与长辈的讲述里，我知道了关于祖婆的很多故事。20世纪60年代，家中缺衣少食，祖婆却一个人要养我外公六兄妹。她白天在田里耕地，晚上在油灯下补农衣，硬是用红薯和咸鱼萝卜干喂大了这一大家人。

后来，我的母亲在广州出生，祖婆来穗帮忙，一待就是七八年。她听不懂部队家属院子里邻居们字正腔圆的普通话，却能从语气里听出善意，自己便比画着回应；她不会讲童话书里的故事、看不懂报纸杂志，却用爱把母亲的童年照顾得妥妥帖帖。那些年，祖婆像一棵被移栽的榕树，把根须扎进了陌生的水泥地。

我出生后，已迈入耄耋之年的祖婆再次乐呵呵地来到广州。母亲总爱说起我三岁那年，祖婆身子骨还硬朗，常常两只手一边一个，同时抱起两个小孩，逗得我们咯咯笑。母亲总是边说边翻出一直收藏在手机里的照片给我看——那时的祖婆，臂弯是我们快乐的秋千。

但此时眼前的祖婆，蜷在老人椅里，身躯瘦小得让人心惊。我已无法将眼前这道身影，与记忆中能同时抱起两个重孙的形象重叠。

祖婆眯眼辨认了良久，认出了我的母亲，她轻声说了句：“可惜我不能给你做饭了。”这句话轻如海风拂过棕榈叶，却压得我眼眶发酸。那个曾用有力臂膀给我们拥抱的人，如今连为我们下属的力气都已消散在风里。

“九十岁那年她在村里摔了一跤。”母亲告诉我，“她股骨骨折，却坚持要在自家院子养伤。”外公连夜赶回去把祖婆接到广州做手术。术后康复期间，我们再三劝她留在广州——这里有更好的医疗条件，有儿孙环绕。可她总是望着窗外灰蒙蒙的天，轻声

说：“让我回去吧，我的根在湛江。”她最终如愿回到了这座面朝大海的老屋。可谁曾想，回村不到半年，她在散步时又摔倒了。她已不再经得起第二次全麻手术，只能让村医贴药膏治疗。轮椅便成了她的新腿脚。外公六兄妹轮流每人每月回去“值班”陪护，每天家族微信群里都能看到祖婆生活状况的“最新消息”。

那个午后，我推着祖婆沿村道慢慢行走。儿时是她张开双臂迎接蹒跚学步的我们，如今轮到我们成为她的“拐杖”。看着她枯瘦的手，我忽然想，这双手，曾经是外公、母亲和我认识这个世界最初的高度。有些轮回，就藏在这样的转换里——从前那个将我们高高举过头顶的人，现在需要我们俯身搀扶；从前她带我们认识广阔天地，如今我们陪她看村里日出日落。

伴着祖屋的榕树筛下班驳光影，祖婆开始絮叨村里的陈年旧事：谁家孩子考上了大学，祠堂的瓦片要修，后山的黄牛长得特别好……她说话时，眼角皱纹堆成菊花瓣，仿佛那些艰难岁月只是落在花瓣上的轻尘。她什么都知道自己衰老，知道相聚短暂，却依然平静地接受着命运和时光给予的一切。阳光照在她稀疏的白发上，泛着柔和的光。我突然明白，孝敬不是带来多少新奇贵重的礼物，而是把自己“浪费”在她循环往复的时光里。

告别时，她执意摇轮椅到门口送我。路灯把她的影子在身后拉得细长，仿佛这样就能多送我们一程。有些陪伴，是明知在看一场不可避免的落日，却依然要整装前往，把每个黄昏都当作第一次那样郑重。因为那个用目光送你到村口的人，正在用余下的时光教你告别。

海浪声里，我听见了生命的轮回：来如潮水汹涌，去如落潮从容，不变的是爱在一代代间永恒传递延续。

(指导老师 李蓓蓓)

奇偶均衡 连号淡出
——析福彩玩法走势双色球:03、08、12、21、26、
29后区:03、06、10。福彩3D:03、
07、08。

(源源)



今日吉时:巳时、午时、戌时
今日吉数:11、22、31
今日吉肖:虎、兔、蛇、马、羊、猪
(源源)

惠州福彩开展新媒体公益宣传培训

为提升福彩系统工作人员的新媒体运营能力，以更多元化的方式宣传福彩公益理念，让销售人员熟悉掌握宣传技能，惠州市福利彩票发行中心联合当地媒体开展惠州福彩销售站点新媒体公益宣传培训。培训前期通过问卷调查，向惠州市福彩销售站点征集意见，紧密结合福彩行业宣传规范与销售站点实际经营需求，以“理论筑基，实操落地”为核心，采用“理论+场所实操直播”模式，全市福彩从业人员200余人参训。

在培训前，惠州市福彩中心相关负责人致辞，阐明新媒体工作对福彩公益宣传的重要意义，同时对参训人员后续的学习与实践提出明确要求。

在理论课上，培训师对“新媒体平台

认知与运营基础”“福彩内容创作技巧”，拆解抖音、视频号等平台特点与算法，传授账号运营、内容发布技巧等方面内容进行了详细讲解，强调“责任彩票”的合规要求，指导学员撰写文案；惠州日报社工作人员则对短视频拍摄，涵盖设备选择、构图、剪辑等软件操作及手机拍摄窍门等内容进行讲解，帮助零基础学员入门。

下午的实操环节则将理论知识“搬进”真实销售场景。惠州日报社主播及摄像团队走进福彩销售站点，以“现场直播”形式开展实操培训。现场演示从文案编写到现场拍摄及剪辑全流程；讲好福彩故事、拍摄规范画面、后期剪辑，实时互动答疑，帮助学员将理论转化为能力。

(黄颖琳 杨艳)

彩票开奖公告栏

开奖时间:2025年11月10日

广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

快乐8 第2025300期

本期全国投注总额:113429794元
广东省投注额:11010600元(未计深圳市)中奖号码
59 74 29 04 11 64 67 37 70 39
55 54 26 35 47 71 72 20 65 63奖等 每注金额
(元)
选十中十 0 10000
选十中九 8000 288
选十中八 800 28
选十中七 80 4
选十中六 5 2
选十中五 3 3000
选十全十 2 30
选九中九 300000 10
选九中八 2000 3
选九中七 200 1000
选九中六 20 21
选九中五 5 3
选九中四 3 100
选九中三 2 5
选九中二 1 5
选九中一 1 1
选八中九 50000 3
选八中八 8000 3
选八中七 800 53
选八中六 88 3
选八中五 10 19
选八中四 3 4.6
选八中三 2 1
选八中二 1 1
选八中一 1 1
选八中零 1 1

本期销售总额:3717220元；本期中奖总金额:2491093元；奖金总额:17116614元。兑奖期限:自开奖之日起60个自然日内，逾期未兑奖视为弃奖，弃奖奖金纳入彩票公益金。

3D 第2025300期

中奖号码
8 6 7
单选 1747 1040
组选3 0 346
组选6 3799 173
1D 188 10
2D 46 104
通选1 0 470
通选2 6 21
包选三全中 0 693
包选三组中 0 173
包选六全中 1 606
包选六组中 16 86
和数21 222 37

本期销售总额:13717220元；本期中奖总金额:2491093元；奖金总额:17116614元。兑奖期限:自开奖之日起60个自然日内，逾期未兑奖视为弃奖，弃奖奖金纳入彩票公益金。

超级大乐透 第25128期

前区号码
06 03 30 33 26 12 11

本期中奖情况

奖级 中奖注数 单注奖金
(元) 应派奖金合计
(元)等奖 基本 9 9682656 87143904
二等奖 追加 0 0
三等奖 基本 113 137766 15567558
二等奖 追加 27 110212 2975724

三等奖 245 10000 2450000

四等奖 1323 3000 3969000

五等奖 20002 300 6000600

六等奖 26981 200 5396200

七等奖 53068 100 5306800

八等奖 848704 15 12730560

九等奖 40787 5 44097290

合计 22616516 45 185637636

本期全国销售金额:335180121元。
806116343.87元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2026年1月9日，逾期作弃奖处理。

排列3 排列5 第25300期

中奖情况
8 4 3 0 0
中奖注数
11408 455 1040
组选3 24204248 2171918 0 0 346
3 1 40787 8819458 5 140787 1833 173
合计 22616516 45 185637636本期全国销售金额:335180121元。
806116343.87元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2026年1月9日，逾期作弃奖处理。

30145071.16元奖金滚入下期排列3奖池。
273839952.64元奖金滚入下期排列5奖池。

本期兑奖截止日为2026年1月9日，逾期作弃奖处理。

本期兑奖截止日为2026年1月9日，逾期作弃奖处理。