

倾听奥林匹克钟声

李泓冰

心有所动

奥林匹克来了！她带着从希腊奥林匹亚山上采摘的橄榄枝和太阳的火焰，在全世界奔跑了一百多年之后，终于就要跑进五千年文明的华夏。2004，希腊——2008，中国！两个古老而伟大的文明，在相望了数千年之后，紧紧相拥！

世界给中国十七天，中国还世界五千年——这是奥林匹克钟声在地球上敲响的又一个奇迹，成就的又一个迷人的梦想。当

奥林匹克钟声回荡于华夏大地，钟鼓乐之，琴瑟友之，五千年的厚德与自信，五千年的光荣与镇定，给奥林匹克精神注入来自东方哲学的和谐圆通与博大精深。

在奥林匹克向中国奔跑的路上，除了阳光和橄榄枝，也有风雨扑面，也有荆棘挡路。毕竟，东西方文明相隔相望了数千年，彼此都有些水土不服。邻家的苹果树，栽种在黄土地上，只有经过阳光和风雨的洗礼，才会结出甜美的果实。奥运之父顾拜旦如此阐释“敲响重开奥林匹克时代钟声的原因”：“镇静和自信成为古代文明宝贵的支

撑，它们也将成为即将在暴风雨中诞生的未来新生文明必不可少的支柱。”

奥林匹克精神包括但又超越了竞技精神。是的，我们不能只记得“更快、更高、更强”，我们更应记得，奥运会期待的是人们之间真诚的理解、合作和友谊，承认在平等的条件下为获得荣誉的公平竞争。拒绝歧视，宽容差异，崇尚勇气——这是奥林匹克钟声敲出的回响。

40年前，坦桑尼亚运动员阿赫瓦里在马拉松比赛中受伤，但他缠着绷带，流着血最后一个跑进体育场，蹒跚着奔向终点

时，以为比赛早已结束、正在打算离场的数万观众霎时静默下来，揪心地看着他完成比赛，把雷鸣般的掌声送给这位真正的英雄。阿赫瓦里的一句话，成为奥运最经典的语录：“我的祖国把我从7000英里外送到这里，不是让我开始比赛，而是要我完成比赛……”

我们不记得那场比赛的冠军，也不会牢记每一个获得金牌的选手，但是，我们永远记住了阿赫瓦里，这位比赛最后一名的选手，却成了奥林匹克精神的最好注脚。

只要你拥有镇静、自信和勇气，奥林匹克钟声就会为你敲响。奥林匹克运动，因此成为人类社会独特的榜样，充满融合文明的灿烂光华。

奥林匹克来了。北京正镇定而自信地翘首以待，不为金牌，而是为了友谊，为了和谐。我们已经有一个装满梦想的“开始”，更会有一个装满梦想的“完成”……

五环象征包容与平等

本报记者 薛原

蓝、黄、黑、绿、红，奥林匹克五环环环相扣，在通常的解释中，这代表五大洲——蓝色是欧洲、黄色是亚洲、黑色是非洲、绿色是大洋洲、红色是美洲。不过，在瑞士洛桑的奥林匹克博物馆里还有另一种解读：世界上任何国家国旗的颜色，至少有一种包含在五环的五个颜色中，象征包容与平等。

五环标志出自现代奥运会创始人顾拜旦之手。1896年，第一届现代奥运会在雅典举行以后，顾拜旦就一直在考虑，应该为奥林匹克运动设计一个标志。1913年，顾拜旦提出了自己的想法——五环标志，采用蓝、黄、黑、绿、红五色，这样设计代表了当时国际奥

委会成员国国旗的颜色。

1914年，国际奥委会在巴黎举行代表大会。此时，五环标志和一面印着五环的白色旗帜被展示给与会者。顾拜旦解释说，五环象征世界上承认奥林匹克运动，并准备参加奥林匹克竞赛的五大洲，旗帜的底色为纯净的白色。这样的设计意指所有国家都能毫无例外地参加比赛。在当时，这还体现了顾拜旦提出的可以吸收殖民地民族参加奥运会，为各民族间的和平事业服务的思想。

听了顾拜旦对五环标志的说明后，会议确定将奥林匹克五环和奥林匹克旗作为奥林匹克标志。这届大会上首次悬挂了五环旗。经历了第一次世界大战，1920年，奥

匹克旗首次飘扬在安特卫普夏季奥运会体育场。这届奥运会后，比利时奥委会赠予国际奥委会一面同样的旗帜，以便在今后的奥运会期间悬挂。后来，这个做法成为定制，在奥运会闭幕式上，由当届举办城市将此旗交予下届举办城市。

1979年6月，国际奥委会正式公布了会旗和五环的含义：五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相聚。这被写入《奥林匹克宪章》，五环标志也有了“标准版本”的解释。



“我们是社区的刘翔！”

日前，一场别开生面的社区运动会吸引了长春27个社区的居民。这次运动会的第一项比赛就是名为“我是刘翔”的趣味跨栏比赛，一男一女伙伴选手要面对60厘米高的横杆，只有积极配合，才能完成比赛。您看这对搭档配合得怎么样？

孙鑫摄



阿赫瓦里永载史册

本报记者 陈一鸣

一名身披36号号码布的马拉松选手，在夜幕的映衬下，一瘸一拐地“跑”进了体育场……奥林匹克的历史永远记住了这经典的一幕，永远记住了这位选手的名字——来自坦桑尼亚的奥运英雄约翰·史蒂芬·阿赫瓦里。这一天是1968年10月20日。

那时候，阿赫瓦里的祖国刚刚独立不久，第一次以坦桑尼亚的名义参加在墨西哥举行的奥运会。3名运动员肩负着全国人民的期望，尤其是阿赫瓦里，人们把为国家赢得首枚奥运会奖牌的希望寄托在他身上。

阿赫瓦里和70多名参赛选手一起参加了马拉松比赛，由于比赛地点海拔超过2200米，一直在低海拔高度训练和比赛的阿赫瓦里在跑到18公里时，开始感到肚子痛，不久又出现了痉挛症状。缺氧甚至使他失去了方向感，但阿赫瓦里仍然奋力向前奔跑。就这样又跑了1公里多，终于坚持不住摔倒了，右腿因此严重受伤。

阿赫瓦里倔强地一次次拒绝了教练劝他退出比赛的要求。他艰难地挪步，完成了余下的赛程。当他进入体育场时，距离比赛开始已经过去4个半小时，距离比赛冠军冲过终点摘取金牌，也已经过去了1个多小时。

看到阿赫瓦里简单包扎过的伤口不停地渗着血水，体育场里所有的人全都站在自己的位置上，一起为这位来自非洲的运动员热烈地鼓起掌来。阿赫瓦里一面继续慢慢地走向终点，一面礼貌地向所有给他鼓励的人回礼。

这一镜头后来被人们奉为“奥林匹克史上最伟大的一幕”。

刚刚通过终点，阿赫瓦里就精疲力竭地倒在了地上。在医院里，他对媒体说出那句著名的感言。这句话成为奥运史上的名言，并激励了一代又一代的运动员和普通人。

墨西哥奥运会结束之后，阿赫瓦里积极投身于坦桑尼亚青少年田径运动员的培养工作中。由于他表现出顽强不息的奥运精神以及对坦桑尼亚体育事业做出的巨大贡献，坦桑尼亚政府在1983年向他颁发了国家英雄勋章。

如今，70岁的阿赫瓦里和他的家人生活在距离坦桑尼亚首都达累斯萨拉姆近800公里一个偏远的小村庄里，过着简朴的生活。除务农外，他还经常指导一些少年选手练习中长跑。

奥运人生



7月1日，中国选手郑洁获胜后向观众致意。新华社记者 谢秀摄

为何她能脱颖而出

——评郑洁打入温网四强

本报记者 许立群

赛前不被行家看好的中国女将郑洁，在今年的温网单打赛场强力爆发。

7月1日，在女单1/4决赛中，25岁的川妹子郑洁延续了开赛以来的神勇，以2:1击败捷克名将瓦伊迪索娃，挺进四强，书写了中国网球新的历史。此前，中国选手在大满贯单打赛事中的最好成绩是李娜在2006年的温网中打入八强。

“中国洁”创造了奇迹！郑洁由于去年受伤，温网赛前世界排名仅133位，她是凭借外卡才获得参赛资格。这个小个子中国女孩在温布尔登女单赛场越战越

勇，接连爆出冷门。世界排名第一的伊万诺维奇，去年的中网冠军扎维、人高马大的瓦伊迪索娃，一一败在了她的拍下。

温布尔登是郑洁的最爱，2006年她和晏紫在这里夺得了双打桂冠。草地网球也是郑洁的擅长，在这里她将自己“快、巧、灵”的技术特点发挥得淋漓尽致。

在追求力量并日趋男性化的女子网坛，郑洁可谓独树一帜。当莎拉波娃和威廉姆斯姐妹的肌肉越来越发达的时候，郑洁依然专注于对技术的精雕细刻。她头脑冷静，步伐灵活，战术变化多端，

击球的重心低，速度快，落点刁，多年来的主攻双打，又使她练就了过人的网前意识和能力，同很多女选手只能死守底线的单调打法相比，郑洁精准的网前截击和细腻的小球处理使她可以灵活地运用多种技术组合令对手防不胜防，发球技术的提高，使她获得了更多的得分手段。

慢热，似乎是中国选手的通病，而纵观温网的几场比赛，郑洁的表现令人眼前一亮。她一上场就表现出强烈的求胜欲望，迅即进入状态，率先建立优势，这种以我为主的战术彻底打乱了对手的节奏，抑制了对手的发挥。

顽强的意志、稳定的心理状态是郑洁不断进步的一个重要因素。场上的郑洁总是不知疲倦地飞奔，一次又一次地完成了看似不可能实现的救球和逆转，令观众击掌赞叹，令对手目瞪口呆。平心而论，身高仅有1米62的郑洁，先天条件即便在中国队里也不占优，她的成功给其他中国姑娘们上了很好的一课。

郑洁在温网的优异表现为中国队备战北京奥运会增添了信心，特别是为单打的提高奠定了基础。今年法网前夕，比利时名将海宁突然宣布退役，使女子网坛进入了一个群芳争艳的时代，这也意味谁能抓住机会，谁就能脱颖而出。

4年前的雅典奥运会，李婷、孙甜甜夺得了女双金牌，4年后的北京奥运会，人们期待中国姑娘们在保持双打冲击力的同时，在单打项目上同样实现新的突破。

全景奥运

2008年北京奥运会是世界《烟草控制框架公约》生效后举办的第一个奥运会。打的不能抽烟，去饭店也不能吸烟，工作场所不能抽烟，奥运主办城市先后出台了禁止吸烟的法规。如今，伴随着2008年奥运会，“无烟”正在悄然改变着中国人的生活。

体育场馆禁止吸烟

想看比赛得学学不叼烟卷咬牙签

今年5月1日，《北京公共场所禁止吸烟范围的规定》正式实施。北京市爱卫会专职副主任孙贤理说，1996年市人大通过了北京市公共场所禁止吸烟的规定。新规定是在这个基础上修订的，适应奥运会的需要，扩大了禁止吸烟的范围。规定体育馆、健身馆、健身场、体育场的比赛区和坐席区都禁止吸烟。

身高1米83、体重95公斤、38岁的北京市民刘峥爱打球也爱看球，重大比赛都不缺席。前不久他又幸运地订到了奥运门票，马上去看比赛了，却遇到点烦恼：看比赛不抽抽烟了。抽了十几年烟的刘峥为了看球，决定戒烟，毕竟是在家门口看奥运比赛。

刘峥来到中日友好医院戒烟门诊。今年4月，医院将原来每周一次的戒烟门诊增加到每周5次。中日友好医院呼吸科副主任俞红霞说，吸烟是一种生理、心理和行为上的依赖，如果单纯靠毅力来戒烟的话，十戒九败。而通过戒烟门诊，成功率会提高三四倍。在医生的帮助下，刘峥已经有两周没抽烟了，不过他嘴总是闲不住，现在不叼烟卷，而是咬着个牙签。

戒烟门诊开始热闹

北京多家医院为吸烟者提供服务

为减轻戒烟的痛苦，俞红霞把手机号告诉患者，有什么问题，随时打电话。一个律师事务所合伙人戒烟了，他带领着事务所的烟民来戒烟。一个企业老总成功戒烟，他出资办起了戒烟沙龙。医院里几个外科大夫是有名的大烟鬼，在她的帮助下成功戒烟。于是，俞红霞被人们称为“俞则徐”，堪比当年禁烟的林则徐。

像中日友好医院的戒烟门诊一样，北京的几家戒烟门诊接纳越来越多寻求帮助的吸烟者。北京安贞医院戒烟门诊的杨晓辉说，吸烟是尼古丁依赖症，被世界卫生组织列为一种疾病，但吸烟者并没有意识到他要戒烟。公共场所禁烟、无烟奥运可能会触动吸烟者的戒烟意识。北京安贞医院在原有设在该院的北京市心肺血管疾病研究所戒烟门诊的基础上，又专门设立了“慢性阻塞性肺疾病与戒烟”专科门诊，在周五下午同时有了两个戒烟门诊。北京朝阳医院将原先周一下午的1次门诊增加到周一、三、五下午3次门诊。去年5月，北京第六医院、复兴医院、中关村医院等3家医院还新开了戒烟门诊。中医科学院针灸医院提供针灸灸戒烟服务。

阻断烟与运动关系

无烟奥运促进城市形成无烟环境

在提供戒烟服务的同时，北京正在借助奥运会让青少年远离烟草，实现无烟体育。2007年1月，卫生部和世界卫生组织合作启动无烟奥运项目，推动奥运主办城市无烟环境逐步形成。中国疾控中心副主任、国家控烟办主任杨功焕说，由于体育赛事吸引了大批青少年参与和观看，因此它对青少年吸烟行为的影响超过其他类型的烟草广告和赞助。以往烟草广告、促销和赞助，将烟草与运动、成功、独立、性感等相联系，美化了烟草形象，对青少年吸烟有极强的诱导作用。无烟奥运就是要阻断烟草和运动的联系，确保无烟青春好年华。

从无烟奥运做起

办一届无烟奥运只是起步，最终要打造无烟世界，人类任重道远。

对青少年，重在教育他们远离烟草，健康成长。对成年人，重在限制，减少给自己，也给不吸烟人群带来的危害。对生活环境，即使全面彻底禁止吸烟，也不能完全达到空气清新，但毕竟控制了一大污染源。对个人，吸烟或不吸烟是自己的选择，并非是否健康的全部标准，更重要的是持之以恒地参加体育锻炼，强身健体。

奥运会四年一度，每届只有十几天，无烟奥运的净化作用短暂而有限，但体现了奥林匹克运动教育功能的普遍性。很多在奥运期间能做到的事情，平时未必也能做到，没关系，人们的行为总要有示范，这就是无烟奥运的意义所在。

倡导健康的生活方式，本身就是奥林匹克运动的价值。文明不仅是一个概念，更是行动。一个相当长的时期内，人们还会生活在无烟与有烟两种状态并存的地球上，就像有运动健身习惯的人与四体不勤的人共处一样。虽说“己所不欲，勿施于人”，可是自己难改的不良嗜好，起码不要影响别人，尤其不要给青少年和孩子们留为效仿。这个要求不算很高。

著名的美国黑人选手欧文斯说过对奥运会的认识，“人们学到的不仅是比赛，还有尊重他人、生活哲学、如何度过自己的一生以及如何对待自己的同类”。照这么说，举办无烟奥运对打造无烟世界的助推是肯定的。

大略评论

延伸阅读

控烟与奥林匹克

世界第一个旨在限制全球烟草和烟草制品的公约《烟草控制框架公约》正式生效后的第一届奥运会，因此，北京奥运会无烟承诺的兑现情况广受关注。今年4月24日，《北京市公共场所禁止吸烟范围若干规定》正式发布，规定扩大了禁烟范围，将体育馆、健身馆健身场、体育场的比赛区、坐席区纳入。这一法规被认为将有效支持“无烟奥运”，将促进国人采取更健康的生活方式，并成为今后北京和我国公共场所禁烟和控烟立法的新起点。北京也希望借助“无烟奥运”的理念，实现未来“无烟城市”的目标，有效推进健康城市的创建。

无烟奥运悄然改变生活

本报记者 王君平