

今天，金牌是否不那么重要了？

本报记者 林琳 唐天奕

建设体育强国

最近，国际竞技舞台很是热闹。不到一月间，斯诺克男女世锦赛冠军奖杯首度同刻中国选手之名；多哈世乒赛，国乒拿下4冠，却无缘男双金牌；法网赛场，郑钦文创造最佳战绩后又不敌老对手萨巴伦卡。有大胜，有惜败，人们为突破者振臂欢呼，也为折戟者“比心”安慰。赛场上的胜负，似乎不再像往昔那样轻易掀起全民情绪的波澜。难道说：今天，金牌不那么重要了？

在回答这个问题前，不如先说说，金牌意味着什么？

如明珠璀璨，金牌是运动员职业生涯的最高荣耀。通往冠军的道路，往往铺满枯燥重复与惊险挑战的荆棘。北京冬奥会上，老将徐梦桃、齐广璞四度征战终夺金，一次次跌倒又一次次爬起的苦尽甘来，为“山海皆可平”写下细腻注脚，让“热爱可抵岁月漫长”有了人生画面。

燃心中热血，金牌为观赛者播撒体育梦想的种子。当运动员为了0.01秒的突破、1厘米的跨越拼至极限，那挑战人类边界的奋勇姿态，激荡着直抵心灵的力量。巴黎奥运会上，潘展乐刷新男子100米自由泳世界纪录，游出“中国速度”，“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言在无数人心中生根发芽。

享硕果累累，金牌数量是丈量国家竞技体育实力的重要标尺。从1984年许海峰射落中国奥运首金，到2024年中国队在巴黎奥运会夺得40金，中国夏奥金牌总数已达303枚。金牌版图亦从传统优势项目扩展到更多领域：首枚自由式小轮车金牌、首枚花样游泳金牌、首枚女子拳击金牌……一项项突破，让中国竞技体育事业熠熠生辉、金牌成色更足。

时代变迁中，金牌依然重要，依然彰显着顽强拼搏、奋勇争先的精神底色，承载着“升国旗、奏国歌”的殷殷期盼。

只不过，我们凝视金牌的目光变了。

曾经，那目光灼热如炬，饱含一个民族追赶世界的渴望与决心。在我们的集体记忆里，镌刻着容国团为中国夺得的第一个世界冠军，回荡着许海峰的一声枪响，闪耀着女排姑娘们史无前例的“五连冠”。那些来之不易的金牌，向世界郑重宣告：中国人，能行！

当《义勇军进行曲》一次次响彻国际赛场，金牌的意义已经超越胜负。雅典赛场，我

们铭记刘翔打破欧美选手垄断时“亚洲有我，中国有我”的呐喊声；2008年盛夏，我们难忘3面五星红旗在乒乓球赛场两次同时升起的“名场面”。我们眼中的金牌，成为一个大国综合实力日渐提升的印证。

时光奔涌，我们阔步迈向新时代。一个砥砺奋进的中国，日益强盛；做中国人的志气、骨气、底气，不断增强。当金牌不再是证明民族自信的必需品，我们越发从容。

我们和拼尽“洪荒之力”的傅园慧一起“玩梗”，给屡次冲击金牌失败的张博恒满满安慰，向马拉松比赛中最后一位撞线的跑者献上掌声。只要奋斗过、坚持过，纵无金牌，亦是强者！

金牌的光芒依旧耀眼，我们从奋斗者的坚持中学会尊重和欣赏，也从体育事业的光谱中看到更多色彩。

全民健身涌动活力。我国人均体育场地面积2024年底达3平方米，经常参与体育锻炼的人数比例从2007年的28.2%上升为2023年的37.2%，国民体质合格等级20年提高了3.3个百分点，人均预期寿命达到79岁……全民健身与全民健康同频共振的生动图景，正绘就体育强国与健康中国建设的美好画卷。

群众赛事勃发生机。从塞北草原到西南村寨，从岭南水乡到滨海小城，基层群众参与体育赛事的热情，在田间街头尽情挥洒。火爆出圈的“苏超”，不但是群众切磋足球技艺的平台，还成为展现城市特色与内涵的亮丽名片。进入国际视野的“村BA”，既展现了乡村全面振兴的昂扬气象，更架起不同文化交流互鉴的宽广桥梁。

体育产业加速奔跑。2023年全国体育产业总规模近3.7万亿元，2024年全国体育用品电商销售额超3337亿元，今年冰雪产业规模预计突破万亿元……一个个跃动的数字背后，是不断释放的发展潜力，体育产业成为助推高质量发展的新引擎。

国际赛事纷至沓来。北京成为全球首个“双奥之城”，在奥林匹克史上镌刻下“无与伦比”的中国印记；成都大运会、杭州亚运会成功举办，为世界贡献卓有成效的“中国方案”。与此同时，F1中国站引擎轰鸣，中网的精彩对决……一项项国际顶级赛事，让热情开放的中国与世界分享发展经验、共享发展机遇。

体育精神凝聚力量。巴黎奥运赛场，“国家荣誉永远超过个人”“我的这块金牌献给伟大的祖国”等深情感言让人动容，祖国至上、为国争光的赤子情怀催人奋进；羽毛球运动员何冰娇，手持因伤病退赛对手的国家奥委会徽章登上领奖台，超越胜负、尊重对手的体育精神赢得世界的共鸣和敬意。

从“仰视世界”到“平视世界”，目光投向金牌，我们多了从容；目光望向世界，我们添了自信。超越竞技的体育运动价值观，孕育着强大的精神力量，凝聚成实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴伟力。

“我们不以胜负论英雄，同时英雄就要敢于争先、敢于争第一。”今天，我们不再把金牌数量当作衡量成败的唯一标准，但永不言弃、全力争胜的心，依旧热辣滚烫！



上图：6月3日，郑钦文在法网女单1/4决赛中回球。新华社记者 李京摄

右图：5月24日，王楚钦/孙颖莎（右）在多哈世乒赛混双颁奖仪式上。新华社记者 贺长山摄

右下图：“苏超”首轮，苏州队与宿迁队在比赛中。施觉摄



数据来源：国家体育总局等

秒懂体育

作为今年北京高考作文题中的内容，“第二次呼吸”“极点”近日成为热词。这是什么意思？

事实上，很多运动爱好者们或多或少都经历过：跑步没多久就感觉跑不动了，在球场上狂奔两个来回就气喘吁吁……但通过调整节奏、降低强度、激发斗志，一段时间后身体会重新获得活力，迎来顺畅自如的“第二次呼吸”。

从运动生理学的角度来看，在进行一定强度的运动时，开始阶段由于呼吸和循环系统等反应落后于肌肉的需求，为了快速供能，身体主要依赖无氧代谢，产生乳酸堆积，从而出现“极点”症状，即感觉呼吸困难、全身乏力、精神低落等。继续坚持，身体将逐渐适应运动状态，氧供应不断增加，乳酸逐渐消除，上述不良反应会慢慢消解，身体将重新建立平衡，此时的状态就叫做“第二次呼吸”。

一般来说，运动强度越大、运动者的身体素质越差，“极点”出现得越早，身体反应越明显，不适症状缓解得也就越慢。此外，充分的准备活动可以让身体提前适应运动状态，从而推迟“极点”的到来，降低反应的强度。

了解“极点”的原理之后，在运动中，在生活中，我们不妨多给自己积极的心理暗示。遇到困难，再坚持一下，挺过“极点”，就能拥抱“第二次呼吸”。

（本报记者 刘硕阳整理）

高考作文题里的『第二次呼吸』是什么

中国队多名选手收获射击世界杯三连冠

本报北京6月11日电（记者季芳）当地时间6月10日，国际射联步手枪射击世界杯德国站进入决赛日争夺。中国射击队18岁小将王子菲和23岁的胡凯延续了本赛季的火热状态，分别获得女子10米气步枪和男子10米气手枪冠军。

女子10米气步枪赛场，王子菲在资格赛便打出好成绩。她以637.9环的佳绩打破资格赛世界纪录、世界青年纪录，为中国队提前锁定了决赛席位。决赛的竞争更为激烈，韩国队选手权恩吉成为强劲对手，她在最后一枪打出了10.8环。王子菲发挥出色，最终以0.1环险胜对手。这也是她继阿根廷站、秘鲁站之后，本赛季第三次夺得世界杯分站赛冠军。

男子10米气手枪的决赛同样悬念迭起。最后一轮前，中国队选手胡凯落后哈萨克斯坦队选手0.4环。最后两枪，胡凯打出了10.4环和10.5环，哈萨克斯坦队选手则出现失误。最终，胡凯实现反超，以总成绩242.3环夺得冠军，实现了本赛季个人世界杯三连冠。

当地时间11日，20岁的孙瑜洁夺得女子25米运动手枪冠军，拿下个人本赛季世界杯三连冠。

本版责编：巩育华 唐天奕 王博 版式设计：蔡华伟

寻踪探秘观星辰

在云南开启一场自然研学之旅

玉溪市澄江化石地世界自然遗产博物馆航拍

探寻广袤大地，发现文明的踪迹；步入繁茂雨林，感受生命的蓬勃。听风，听雨，听万籁俱寂里的生生不息；看山，看海，看日落月升间的斗转星移。以自然为教室，让文明可触及，仰望辽远的星空，感受宇宙的浩瀚与深邃。走进云南，让云岭大地成为书本，开启一场研学之旅，体验一种叫云南的生活。

寻踪寒武纪，解密生命起源

在玉溪市，有一座神奇的博物馆，游客能“穿越”到5亿多年前寒武纪生命大爆发时期，“经历”地球生命演化的故事。

它是静卧于澄江市抚仙湖畔的澄江化石地世界自然遗产博物馆。在这里，6万余件生物化石和标本传递着早至5亿多年前的讯息。作为中国首个、亚洲唯一的化石类世界遗产，澄江化石地是保存澄江生物群化石的核心区域，澄江生物群被国际科学界誉为“世界级的化石宝库”。

博物馆通过高清数码技术，逼真复原出“5.18亿年前海洋生态系统”“抚仙湖帽天山的变迁”等独特场景。在这里，孩子们可以参观280余种

寒武纪珍稀动植物化石，还能体验博物馆展厅科普讲解小课堂以及4D影院观影、野外化石采集、实验室化石修复、昆虫标本制作、手工制作等研学项目。

探秘恐龙谷，“重返”侏罗纪

1938年，随着泥土被轻轻拂去，庞大的恐龙骨架露出地表。在楚雄彝族自治州禄丰市一座小山坡上，中国第一具完整的恐龙骨骼化石呈现在人们眼前，禄丰也因此声名远播，成为世界闻名的“中国恐龙原乡”。在此之后，在禄丰境内发掘出土且保存较为完整的恐龙化石个体120余具，年代跨越侏罗纪早、中、晚3个时期。

现在，楚雄彝族自治州禄丰世界恐龙谷成为备受欢迎的旅游胜地。恐龙谷包含恐龙文化科普展示区、恐龙乐园、恐龙度假村，可以为游客提供集科普科考、主题游乐、休闲娱乐、温泉度假、养生康体于一体的高品质旅游体验。在恐龙遗址馆内，60余具禄丰出土的许氏禄丰龙、金山龙、双脊龙、芦沟龙骨架集中装架展出，游客可以平视、仰视、俯瞰，多角度、近距离观赏，游览其中仿佛“穿越”到侏罗纪时代。

雪山观星辰，放飞星河梦

在丽江市的夜空下，唯美的流星雨与丽江的迷人景色共同编织出一场震撼心灵的宇宙大秀，带领游客开启一场奇妙的星夜之旅。

仰望无限寰宇，欣赏漫天星辉。在观星胜地丽江，夜晚的玉龙雪山星河灿烂，令人沉醉。丽江地处滇西北高原，海拔高、纬度低、光污染小，优越的地理特性让天文爱好者在丽江可以观赏到纯净深沉的夜空、璀璨夺目的银河和密如细砂的星辰；同时，丽江拥有中国科学院云南天文台丽江天文观测站、丽江双子座天文庄园、丽江金茂璞修·雪山酒店等重要天文观测设施与科普体验场所，吸引了全球各地的天文爱好者，奔赴星光盛宴。

“追星人”可以入住星空酒店，枕云海、观雪山、览星辰；到星空营地，开展星空研学、畅玩星空线路，感受浩瀚星空的震撼与静美。壮丽的银河、璀璨的流星雨，让游客大饱眼福。

云南之美，天生丽质、独具魅力。在“有一种叫云南的生活”里，从远古时期的生命，到壮丽浩瀚的星空，总有令人惊叹的奇迹在等你探索与发现。

数据来源：云南省文化和旅游厅



丽江市泸沽湖畔的星轨



楚雄彝族自治州禄丰世界恐龙谷恐龙遗址馆三号展台