

坚持冬泳40多年

■ 李长荣 黑龙江佳木斯 退休人员

我叫李长荣，今年94岁，是黑龙江省佳木斯市冬泳协会的首任会长，大家都调侃我是“90后‘泳’士”。从我第一次尝试冬泳到现在，已经40多年了。我喜欢冬泳，也欢迎全世界的冬泳爱好者到佳木斯来感受我们的冬泳文化。

说起冬泳，我有说不完的话。以前每年到了9月份，基本上就没有人在江里游泳了。那个时候，无论是地表温度还是水温，对游泳者来说都是一个极大的挑战。

上世纪70年代末，我和几个喜欢游泳的朋友想去挑战一下，就商量着把停游时间一点点推后，逐渐适应后，就开始琢磨把江面的冰破冰开一些。当时是用锹、镐等工具创出了一个两米宽、十几米长的口子，更衣室则是借用闲置渔船。

第一次下水时，岸边围满了人，大多都是来看我们“热闹”的。当时我心里也没底，毕竟是六七十摄氏度的温差，让人难以忍受。每次滑进冰冷刺骨的水中，扑腾一两分钟就慌忙上岸。刚上岸的时

候会有点冷，但缓过来之后就会觉得非常轻松舒适。第一次冬泳带来的刺激畅快，令我深深着迷，从此坚持下来。从1978年的冬天开始，冬泳成为我必不可少的运动方式。

1980年，佳木斯市冬泳协会正式成立。作为会长，也作为一名游泳爱好者，冬泳是我人生中最坚定的选择。这些年来，我不但坚持冬泳，还配合医生研究冬泳对身体的影响。坚持游泳锻炼的几十年来，我这身体可以说是“杠杠滴”。虽然今年已经94岁了，但除了耳朵有点背以外，别的都挺好。很多人都问我身体好的秘诀，我就带着他们去游泳，去尝试冬泳。

我们冬泳协会由几十年前的十人，发展到现在的二百多人，大家一到冬天就一起去冬泳。拄着拐棍去冬泳的我，已经成为松花江边的一道风景。国家现在大力提倡全民健身，地方政府非常支持我们。如今，我们佳木斯每年都会举办冬泳比赛。

(本报记者 郭晓龙采访整理)

传承传统射箭文化

■ 夏吾交巴 青海尖扎 牧民

我是生活在青海省海南藏族自治州尖扎县昂拉乡的藏族人。从我记事起，就跟着爷爷制作弓箭，参加村里的传统射箭比赛。尖扎县被誉为“中国民族射箭之乡”，有着“五彩神箭”的文化。

射箭在藏语中被称为“达则”，藏族传统射箭赋予了“五彩神箭”更多内涵，它具有浓郁的地域和民族特色，蕴藏着厚重的民族文化，是现代和传统的融合，是刚性与柔美的结合。

农闲的时候，我们村子家家户户都要射箭，还要以村落为单位组队竞技，比赛结束后要举办“达顿”。“达顿”是藏语，意为“箭宴”，在射箭竞技中，双方射手在紧张激烈的比赛后，主场方会在村的活动中心举行“达顿”，即邀请客队，以舞增进友谊、以歌相互祝福，这也是村落中最为热闹的节日。2021年，尖扎达顿宴成为国家级非物质文化遗产。

我时常会带着我的儿子去射箭馆，让他感受射箭的魅力和运动的乐趣，通过射箭运动，希望孩子可以提高身体素质、增强团队合作意识、培养坚毅精神以及提高学习能力，同时也能感受民族的传统文化。

时下正值巴黎奥运会，可能是耳濡目染的原因，我的儿子最关注的就是射击类项目，他跟我一起观看了中国选手黄雨婷和盛李豪的比赛，看着大哥哥大姐姐在巴黎奥运会取得金牌，小家伙在电视机前又蹦又跳，说长大了也要当一名射击运动员。我告诉他，射击运动属于静力性项目，考验的是运动员的生理耐力、心理耐力及神经系统耐力，需要高度的专注力和强大的心理素质，首先练习好射箭，等熟练后再尝试射击运动。小家伙懂不懂地点着头。希望奥运精神所传达的热情与活力能够陪伴孩子健康成长。

(本报记者 贾丰丰采访整理)

奔跑遇见更好的自己

■ 徐兴利 天津 职工

2014年，我来到中建三局工作，先后被公司派往京津冀冀多地。尽管平时工作忙碌，但晨练的习惯，我还是坚持了下来。

起初的晨练并无章法，直到2020年的一天，我偶然遇到小区里的“老年快走团”。他们年龄大多在60岁以上，我正开始我的跑步晨练，当时我就想，我才40多岁，可不能被他们落下，于是我就加快步频，绕着小区跑起了圈。半小时后，大汗淋漓，心情愉悦。于是，跑步的动力更足了。慢慢地，我结识了更多的爱好跑步的朋友，聊起来才知道，好多人都是马拉松爱好者，所以，我就有了新的想法：我是不是也能加入“跑马圈”？

怀着凑热闹的心态，2021年4月，我跟着朋友们，沿着河北省石家庄市往正定县方向，跑了第一个半程马拉松赛，虽然很累，但我还是咬着牙坚持了下来。

“半马”后，我开始向往起“全马”，但始终没有足够信心，幸好朋友们一直鼓励我。我也为自己定下目标：每天要跑10公里，周末20公里，每月不少于200公里。跑完在天津市东丽湖举行的“半马”后，我的成绩还不错，我知道，是时候挑战“全马”了！

2023年4月30日，我怀着忐忑的心情，踏上了人生的第一场全程马拉松——保定马拉松赛的赛道。虽然做了很多攻略，前20公里感觉也算轻松，但30公里

后的“撞墙期”痛苦难耐，当时真的想放弃，耳边仿佛有人在说：“老徐啊老徐！快50岁的人了，还折腾自己干啥？”但围观群众和队友那一句句“加油，加油”鼓励着我。“我一定要完成比赛！”我在心中默念。最终，我坚持下来，首战“全马”跑进5小时大关，让我信心倍增。

随后便一发不可收，凡有赛事都想一战，2023年10月更是在半月内跑完了天津、北京两场“全马”。2024年参赛石家庄马拉松赛，我取得了3小时51分49秒的成绩。

1000多个日夜，7490公里，74次半马里程，4次全马赛事，被汗水浸透的身体和磨破的脚趾，是这一路的见证，而大大小小的十几枚奖牌也让我的意志愈加坚韧，遇见更好的自己。

(本报记者 李家鼎采访整理)

▼ 李长荣在锻炼身体。潘 蕾摄



▲ 徐兴利在参加马拉松赛事。

▼ 黄聆轩正在进行篮球训练。



▼ 夏吾交巴在教儿子射箭。



▲ 韩鸣阳生活照。

▼ 徐亚敏正在练习八段锦。



全民健身 我在行动

本版照片除标注外均由受访者提供

打羽毛球增强意志力

■ 韩鸣阳 北京 大学生

我从9岁起开始接触羽毛球，这项运动深深改变了我，塑造了我的性格。

初学时要从基本功练起，简单的发球，就要重复几个小时。每一次挥拍，都是对意志的考验。练习了仅仅几周，我就想要放弃，但在家人和朋友的鼓励下，我选择坚持。

对我来说，羽毛球不仅是一项运动，更像一位良师，教会了我冷静。在比赛中落后于对手时，我学会了冷静、成熟地分析局势，审视“战场”上的每一个细节；在领先时，我则铭记保持谨慎，不骄傲自满，时刻观察着局势的变化，始终保持优势。

上大学前，在羽毛球俱乐部组织的比赛中，我多次取得优异的成绩。读大学后，我参加了大大小小的各种比赛。其中，在我们大学组织的新生羽毛球赛中，我斩获了第六名。

印象最深的是当时最后一场比赛，面对经验丰富的对手，一开始我显得有些被动。比赛间隙，我冷静分析刚才场上我和对手的技战术，重新思考战术，迅速调整策略。我决定尝试多打高球，迫使对手不能及时回到场地中间或失去重心。然后，我再抓住机会进行扣球。就这样，在暂时落后的情况下，我没有放弃，始终保持信心，一点点将比分缩小，最终逆转赢得比赛。

练习羽毛球同样有益于我的学习和生活。羽毛球成为我在学习之余放松心情的好方法，让我能够不断释放繁重的学业压力。在学习上，羽毛球所培养的专注力和抗压能力，使我在面对困难时意志更加坚定。每当在书桌前感到疲惫时，想起在球场上的拼搏，我便会重新燃起斗志。不仅如此，羽毛球中的战术思维也让我在学习中受益匪浅，激发我创造出了一些独特的学习方法。

总之，羽毛球不仅塑造了我的性格，也丰富了我的生活。它教会我如何在压力下保持冷静，如何在竞争中不断进步。每一次挥拍，都是对自我的挑战；每一次得分，都是对努力的回报。

(王苇杭采访整理)

在球场上学会坚持和勇敢

■ 黄聆轩 重庆 小学生

我是一个喜欢运动的小男孩，应该是我爸爸那里遗传来的。他今年40多岁，每隔一段时间就会约上朋友去踢足球，已经踢了30年，从没停过！我现在就读于重庆市璧山区剑山实验小学，是五年级的学生。每天放学，我最期待的就是约上小伙伴，去篮球场上挥洒汗水。

我第一次接触篮球是小学二年级。当时学校的兴趣课提供了羽毛球、乒乓球、足球、篮球等许多选项。我觉得每样都挺好，不知道选哪个。我的好朋友让我跟他一起选篮球，我就抱着试试的心态选了。没想到，这一试，我就爱上了篮球场上激烈的对抗与篮球喇叭网的声音。

打球对我来说，是快乐的代名词。除了在学校进行训练，我还经常在小区附近打球，这里有很多公园和球场，很方便。每次做完作业，我都会出去运动运动，有时候和同学一起，有时候和爸爸一起。妈妈说我经常打球，个子都长高了不少。

打球让我学会坚持和勇敢。有一次，我跟爸爸

一起在小区打球，可能状态不好，一直在投失球，很失落，越打越差。爸爸发现后宽慰我说：“打球最重要的不是得失，而是锻炼身体和意志。”这句话我一直记在心里。

还有一次，我和朋友们打球，为了接住一个即将出界的球，我飞身救球却没站稳，重重地摔在地上，眼角、鼻梁都擦伤了。妈妈赶来后看到我满脸是血，心疼得直掉眼泪，赌气说不让我打球了。我赶紧安慰妈妈：“我看电视上的运动员个个都有伤，他们都没说什么，我可是男子汉，这点小伤不算什么，养好伤继续打。”妈妈听后破涕而笑，叮嘱我下次小心一点。

我坚持打篮球已经超过3年。在爸爸妈妈的陪伴和支持下，我的球技越来越好，身体素质也越来越好。打球不仅让我懂得“友谊第一，比赛第二”的豁达，还让我理解“跌倒后要站起来”的倔强。篮球，是我成长路上的重要陪伴。

(本报记者 沈靖然采访整理)

从健身中享受生活的快乐

■ 徐亚敏 江苏无锡 居民

我家住在江苏省无锡市惠山区前洲街道新洲社区，在我们街道，“鲲鹏夜校 锦绣课堂”——八段锦养生课程十分受欢迎，我很荣幸参与其中。

日常生活中总想活动活动，参加过太激烈的运动，又怕身体吃不消。偶然在社区居民微信群里看见一条“社区举办八段锦课程”的消息，我燃起了兴趣，立即报名参加。

第一次课程由姚江华老师来主持，他是国家一级裁判员，还是惠山区健身气功协会副会长。姚老师不仅水平高超，对八段锦有着深刻的理解和独到的见解，而且为人亲善，对我们这些新手十分友好。

随着姚老师深入浅出的讲解和示范，我们从“两手托天理三焦”开始，逐渐深入到“左右开弓似射雕”“调理脾胃须单举”等一招一式。在反复的练习与体会中，我感受到了身体各部位的微妙变化，仿佛有一股暖流在体内缓缓流淌，带走了疲惫，留下了轻松与愉悦。我逐渐爱上了这项运动，每次活

动都报名参加，风雨无阻。

近年来，我们前洲街道努力推动全民健身，“鲲鹏夜校”就是成果之一。它不仅为我们提供了一个学习新知识、新技能的平台，更成为一个促进邻里交流、增进社区凝聚力的温馨港湾。从传统的八段锦、太极拳，到充满异域风情的非洲鼓课程，每一项活动都充满了创意与活力，让我们的业余生活变得丰富多彩、充满乐趣。

参与这样的活动，我慢慢理解了运动的意义。它不仅是一种身体上的锻炼，更是一种精神上的升华。在这里，我学会了坚持与努力，学会了团结与协作，更学会了如何在生活中找到宁静与快乐。

如今，每当夜幕降临，“鲲鹏夜校”便成为我们居民们的共同乐园。我们在这里挥洒汗水、收获健康、分享快乐。我将继续坚持八段锦这一爱好，在运动中不断提升自己。

(本报记者 白光迪采访整理)