

# 一场跨越时空的精神对话

## ——中国奥运冠军走进延安

本报记者 刘 晓

“延安精神激励我不断前进，让我在训练中更有毅力、顽强拼搏。”站在宝塔山下，国家游泳队运动员、巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力冠军孙佳俊表达着自己的心声。

近日，由中共中央宣传部、国家体育总局共同主办的“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲陕西站活动在延安举行。巴黎奥运会冠军侯志慧、刘宇坤、孙佳俊、肖雁宁来到中国革命圣地。在这里，奥运冠军向群众特别是青年学子传递着中华体育精神，也深切感悟着延安精神的磅礴力量。

“听到‘延安’，我的脑海中就会不由自主地浮现出连绵的黄土高坡、错落的窑洞，还有那猎猎作响的红色旗帜。”在延安中学的宣讲中，国家举重队运动员、巴黎奥运会女子49公斤级冠军侯志慧说，与老师和同学们交流，自己很激动，也有点紧张，思绪仿佛回到了奥运会赛场。

出生于1938年8月的延安中学是中国共产党创办的第一所中学，具有光辉历史和优良革命传统。在这里，4位奥运冠军受到了现场师生的热烈欢迎。他们还穿上羊皮袄，与演员们敲起欢快的安塞腰鼓。

“小时候，爷爷经常坐在热炕上，给我讲延安的革命故事。长大后，延安精神同样激励着我在比赛训练中艰苦奋斗，不断地向金牌冲击。”国家射击队运动员、巴黎奥运会步枪男子50米三姿冠军刘宇坤是陕西人。回到家乡，“老陕”感慨尤深。他说，奥运夺金与时代、与国运密不可分，运动员取得的成绩，有汗水、有奋斗，也不能忘记身处的小家庭和时代。

“希望咱陕西娃学好真本事，传承延安精神，为家乡争光！”刘宇坤寄语家乡学子。

在延安体育运动学校的训练馆里，举重、摔跤、拳击、跆拳道等小运动员正练得热火朝天。看到奥运冠军走进来，十几个练习举重的女孩子



侯志慧（前排左一）在指导小运动员练习举重动作。

活动方供图

住了侯志慧。

“侯志慧姐姐，我练举重两年了，挺举时总是二次曲臂伸，不知道该怎么办。”小运动员苗紫珊问道。看了小运动员的挺举动作，侯志慧说，挺举时要用全身的力量，手臂要放松。“来，我们再试一次，不要着急，慢慢来。”

几次一对一的指导下来，孩子们从起初的拘谨慢慢变得放松，眼神里透出光芒。一颗颗拼搏的种子，悄悄种进了她们心里。

孙佳俊在宣讲中回忆起6岁开始练习游泳的时光。“与很多奥运冠军、世界冠军不同，由于我天赋有限，成

绩一般，他们很早就萌发的梦想，并没有在我心里发芽。”他坦言，自己并不是天赋型运动员，为了实现“游得更快”的目标，只能用勤奋来补。

从2018年青奥会崭露头角，到巴黎奥运会上最高领奖台，孙佳俊对于使命与责任有了更清晰的认知。他寄语青年学子说，在成长过程中，不免会遇到挑战和困难，一定要坚定地走下去，成为闪闪发光的自己，成为让祖国和人民为之骄傲的自己。

此次巡回宣讲活动中，奥运健儿进校园、进社区、进企业，与延安群众特别是青少年面对面交流。与此同时，他们也在延安感受到了延安精神

的力量，从这片红色热土中收获了新的感动和启发。

国家体育总局副局长刘国永表示，宝塔山下、延河之滨，曾留下许多革命战争年代的红色体育故事，为人们所传颂。如今，奥运健儿来到这片红色沃土，将弘扬中华体育精神与传承红色基因、弘扬延安精神有机融合，为加快建设体育强国贡献力量。

“这次延安之行，我感受到了很多生动又热血的故事。未来，我会继续继承发扬延安精神，以更加饱满的热情和更加坚定的信念投入体育事业中去。”花样游泳运动员、巴黎奥运会花游集体项目冠军肖雁宁说。

## 点到

## 又学习，又玩耍

刘 晓

在延安，毛泽东同志的一句题词一直萦绕在脑海——“又学习，又玩耍。”

抗战时期，延安保育院接收保育了5000多名儿童。喝延河水、吃陕北百姓的小米……这些在极其艰苦环境中长大的孩子，很多投身民族解放和国家建设事业，成为新中国的栋梁。

回看保育院的老照片，印象最深的是孩子们的笑脸。玩耍和运动，是儿童成长的天然方式。在战火纷飞的年代，保育院的孩子们并不只是念书写字，他们在黄土高原上奔跑，在阳光下玩丢手绢游戏。老一辈革命家不仅关心孩子们学得好，也惦记着他们玩得好，不因战乱而失去童真与欢乐。

不只是儿童，延安时期的军民生活中，体育运动同样受到重视。1942年举行的“九一”扩大运动会，吸引了来自各界的近1400人参赛。找一块宽阔的水域就是游泳池，没有草鞋就赤着脚跑步——这些红色体育活动，为艰苦岁月增添了难得的生机与欢乐，更凝聚起抗战救国的精神力量。

即使在战火中，人们依然没有忘记体育的价值。而今，体育的意义依旧鲜明——它不仅是健康生活的底色，也是青少年成长的重要一课。

体育锻炼要从小抓起，锻炼多一些，“小胖墩”“小眼镜”就少一些。近年来，各地中小学校对体育的重视程度不断提升，许多地方的体育课“天天见”，“重智轻体”的现象有所改善。但现实中，学生学业压力大、运动时间有限、睡眠不足等问题仍然存在，青少年的心理健康也越来越受到关注。

很多“堵点”仍被时常提起。比如体育课被挤占、学生运动时间不足；一些学校的体育课缺乏师资和场地保障，有的家长对体育重视程度不够，担心“玩多了耽误学习”……从政策落地到日常实践，真正让孩子们“玩起来”的土壤，还需要进一步夯实和改良。

奥运冠军走进校园，就是一种生动的体育教育。这次“奥运冠军面对面”巡回宣讲期间，孩子们近距离感受奥运健儿的风采和魅力，也从他们的故事中读懂了坚持与梦想的意义。那些看似遥远的奖牌、荣誉，通过“面对面”的交流与互动变得触手可及，激发着青少年迈开脚步、追逐属于自己的光。

又学习，又玩耍——它来自硝烟弥漫的年代，却穿越时空、照亮现实。加快建设教育强国、体育强国，需要让孩子们的身体和心灵同步发力，让学校还体育活动应有的时间，让家庭鼓励孩子大胆奔跑，也让全社会形成支持青少年身心健康成长的共识和氛围，让孩子们在成长的每一步，都更有力量、更有底气。

愿每一个孩子都能在“学”与“玩”之间，找到属于自己的节奏，长得壮壮的、练得棒棒的，奔向更加广阔的人生赛道。



## 中超激战

近日，2025赛季中超联赛第五轮比赛战罢。北京国安队主场2:0战胜浙江队。图为北京国安队守门员韩佳奇（左）在比赛中扑球。 史家民摄

## 男子冰壶世锦赛落幕 中国队获第四名 将战奥运落选赛

据新华社电 2025年世界男子冰壶锦标赛当地时间4月6日在加拿大穆斯乔落幕，中国队在铜牌战中2:11不敌东道主，最终排名第四，将在年底的奥运落选赛中争夺米兰冬奥会入场券。

本次世锦赛共有13支队伍参加。各队首先进行循环赛，前两名直接晋级半决赛，第三名与第六名、第四名与第五名分别争夺一个半决赛名额。中国队本次由老将徐晓明出任四垒，三垒费学清，二垒王智宇，一垒李智超，杨博昊为替补。循环赛后，中国队取得8胜4负，排名第三挺进淘汰赛。

中国队当地时间5日先是在半决赛资格赛中经过加局以8:7战胜挪威队，闯进四强；但在接下来的半决赛中3:7不敌瑞士队，与在另一场半决赛中不敌苏格兰的加拿大队争夺铜牌。6日的比赛前半程中国队以1:10落后，下半程战至2:11提前握手。

在此后进行的决赛中，苏格兰队5:4战胜瑞士队夺得冠军。

根据目前的冬奥会资格积分计算方式，中国队需在此次世锦赛闯入决赛方能直通米兰冬奥会。不过凭借排名第四获得的积分，中国队将参加年底的落选赛，争夺一张冬奥会入场券。

## 女冰世锦赛甲级A组开赛在即 中国队主场冲击顶级组

据新华社电（记者胡佳丽）2025年国际冰联女子冰球世锦赛甲级A组的比赛将于4月13日至19日在深圳市龙岗区大运中心举行，东道主中国队将与五支欧洲劲旅争夺2026世锦赛顶级组席位。

本次比赛采用单循环赛制，积分排名前二的队伍将晋级世锦赛顶级组，而积分垫底的队伍则将降级至世锦赛甲级B组。

中国队目前世界排名第12位，北京冬奥会后，中国队连续两年在世锦赛上取得五战全胜的佳绩，从甲级B组一路攀升至顶级组B组。然而，在去年美国纽约举行的女冰世锦赛顶级组B组比赛中，中国队以1胜3负的成绩位列小组第四，遗憾降级。队伍在亚冬会后吸纳了不少年轻球员，本次比赛将全力争夺顶级组席位。

此次参赛的另外五支球队均来自欧洲，丹麦队世界排名第11位、法国队位列第13，常年雄踞世锦赛顶级组，实力强劲。奥地利队技战术水平突出，斯洛伐克队、荷兰队是欧洲传统强队，实力不容小觑。

本届比赛由国际冰联主办，国家体育总局冬季运动管理中心、中国冰球协会、深圳市人民政府共同承办。

5日以来，参赛队伍已陆续抵达深圳开启赛前训练。13日，中国队将迎战首个对手斯洛伐克队。

## 跳水世界杯瓜达拉哈拉站

## 中国队收获7金4银1铜

据新华社电（记者缪培源）2025年世界泳联跳水世界杯瓜达拉哈拉站4月6日迎来最后一个比赛日，在当天的四个项目中，中国队揽下2金3银1铜，最终以7金4银1铜的成绩结束本站比赛。

当日率先进行的男子双人三米板决赛中，巴黎奥运会该项目亚军获得者、墨西哥组合奥斯马尔/塞拉亚·埃尔南德斯以430.23分为东道主拿下在本站比赛的首金。中国组合胡宇康/郑九源和英国组合拉夫尔/哈丁分列二、三名。

墨西哥组合赛后赞颂了墨西哥跳水队的中国教练马进。“马进无疑是我们最坚实的支柱，她是世界上最优秀的教练。”奥斯马尔赛后对新华社记者说。

谈到夺冠的墨西哥组合，胡宇康表示：“他们实力很强劲，最后一轮5156B，他们中的一位在走板失误的情况下调整回来，并把动作处理下去，这是非常厉害的。”

郑九源表示，这是第一次和胡宇康在国际赛事中搭档，还是有点紧张，没有发挥出训练水平。掌敏洁/卢为组合成功捍卫女子双人十米台，以347.58分拿下冠军。掌敏洁赛后表示，比赛场馆室温相对较冷，需要花些时间适应，但今天比赛发挥得非常好。

在女子三米板决赛中，中国队两位选手始终占据前两位，陈佳凭借最后一跳更稳定的发挥以380.55分摘金，陈艺文以7.65分之差位列第二。澳大利亚选手基尼拿下铜牌。

“今天成套分数已经超乎预料，因为这半年恢复期起伏蛮大的。”陈艺文说，“前面三跳近期来说算是超常发挥，后面两跳算是正常。”

压轴进行的男子十米台决赛再度掀起现场高潮，墨西哥选手巴尔德斯凭借高质量的稳定发挥，以547.70分为东道主再添一金。中国选手朱子峰和程子龙分列二、三名。

“前两跳发挥得还可以，但第三跳出现失误后，没有及时调整状态，导致后面的动作没有完全发挥出来。”程子龙赛后说。

本站赛事，东道主发挥出色，共拿下2金4银。马进说：“本站比赛，墨西哥选手都发挥出了他们应有的水平，实现了在主场升国旗、奏国歌的愿望。后面两站（世界杯）赛事，我们会继续在比赛中培养运动员，增加他们的成熟度和稳定性。”

跳水世界杯本年度共进行三站赛事，首站瓜达拉哈拉站结束之后，4月10日至13日将举行加拿大温莎站的比赛，5月2日至4日在北京举行总决赛。



中国队选手陈芋汐、陈艺文、王宗源、程子龙（从左到右）在颁奖仪式后自拍合影。

迪亚娜·马克斯摄（新华社发）