

雪域高原的错过 天涯海角的相逢

本报记者 刘 晓

4月29日晚，海南陵水，在“逐光而行——光影里的中华体育精神”分享会现场，大屏幕上出现了一张报纸版面。

去年7月23日，人民日报海外版刊发报道《拉林线上的两封手写信》，记录了一段发生在西藏拉林铁路上的故事——清华大学“跃马行藏”实践支队的同学与参加“决胜巴黎 绽放奥运”宣讲活动的奥运冠军先后坐进同一节车厢，却因行程交错未能见面。于是，两支“宣讲队”通过手写信完成了一次特殊交流。

时隔9个多月，雪域高原上的错过，在天涯海角迎来了相逢。当天活动上，青年学子与奥运冠军代表共同登台，完成了这场青春的“双向奔赴”。



清华大学的学生在活动上讲述两封手写信的故事。活动主办方供图

来信

音乐声中，来自清华大学的两名学生走上舞台。大屏幕上的报纸版面，把现场带回去去年夏天的拉林线列车上。

“当时，我们支队的4名同学正在西藏开展社会实践活动，乘坐复兴号列车从拉萨前往林芝。”清华大学“跃马行藏”实践支队队长、该校马克思主义学院硕士生左宏量说。

列车工作人员告诉他们，这趟车抵达林芝后，参加宣讲活动的奥运冠军将乘坐后续列车从林芝前往拉萨。巧合的是，同学们坐的位置，正是奥运冠军随后要入座的席位。

这个消息让车厢里的年轻人很激动。“我们决定留下一封信，表达对奥运冠军的敬意和祝福，也分享自己在西藏实践的感受。”实践支队队员、清华大学马克思主义学院硕士生王珺仪说。

信中写道：“在这列拉萨—林芝的火车上，我们2个宣讲队相遇啦！过去一个月中，我们宣讲队从北京到日喀则，进行实习、理论宣讲、志愿活动。我们都将奔赴下一程，在祖国各地宣讲和实践，在彼此的领域继续奋斗。”

在火车站台上，左宏量和队员们将这封信托付给列车工作人员，转交给即将出发的奥运冠军。一次没能当面完成的交流，就这样通过一封手写信继续了下去。

回信

这不是一场提前设计好的互动，但一趟列车、一个车厢、一次行程交错，让两支原本互不相干的“队伍”有了联系。

在海南活动现场，拳击奥运冠军李倩作为代表上台，与左宏量和王珺仪见面。

“当时在火车上收到同学们的信，大家都很意外，也很感动。”李倩说，“现在大家很少用手写信的方式来传递和表达情感，因此那封信显得格外珍贵。”

去年7月，“决胜巴黎 绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲团来到西藏。坐上列车前，奥运冠军刚刚在拉林铁路林芝站进行了宣讲活动。在列车上，奥运冠军也开展了丰富多彩交流活动。而这封信，让宣讲活动有了更具体的回应。

收到信后，奥运冠军决定回一封信。由花样游泳奥运冠军王柳懿执笔写信，马龙、龙道一、陈清晨、王芊懿、郭崎琪、李倩一起在这封饱含青春激情的信上签上了名字。

“我们虽然在林芝火车站擦肩而过，但是正如信中所说，我们都奔赴在讲述故事、传递精神的路上。”信中写道，“我们来到雪域高原进行宣讲，就是希望将体育力量和中华体育精神带到祖国边疆。”

李倩在活动现场回忆，虽然当时没能见面，但她能感觉到宣讲活动是有意义的。“我们在讲述体育故事、传递中华体育精神，同学们也在用自己的方式感受祖国和传递力量。”李倩说。

相遇

在活动现场，马龙也通过视频送上祝福。

“拉林线上的那封来信，我一直记得很清楚。”马龙在视频中说，“作为一名体育人，我更加意识到，自己肩上承担的不只是比赛和成绩，还有传播精神、传递力量的责任。希望同学们能够把在实践中感受到的力量继续传递下去，让更多人看到当代中国青年的担当和风采。”

去年，两封手写信在雪域高原上相遇；今天，在活动现场，两支宣讲队也终于相遇。李倩把祝福送给两位同学和更多正在奔赴理想的年轻人。

“拳击教会我一件事：只要没有被击倒，比赛就没有结束。写论文、做实验、去支教、去边疆，每一份看似微小的坚持，都是在为理想积蓄力量。”

对两位青年学子来说，这次相逢也是一次新的激励。

“没想到我们收到了回信，还让这段故事有了更大的反响和后续。”王珺仪说，“我想，所谓同行，不一定是走在同一条路上，也可以是在不同地方，朝着同一个方向努力。”

左宏量也表示，未来无论在学术道路、生活还是工作中，都会把这份精神传递给更多人，让大家感受到中华体育精神的力量。

逐光

从去年拉林线上的书信往来，到今年活动现场的面对面交流，两封手写信的故事，是“中华体育精神”活动走进青年、连接青年的一个动人样本。

“逐光而行——光影里的中华体育精神”分享会是中华体育精神三亚沙会沙站的主题活动。当天的分享会上，多位嘉宾围绕“逐光而行”主题，讲述中华体育精神的传承与践行。国家体育总局宣传司司长高超表示，“中华体育精神”活动自2023年启动以来，足迹遍布祖国大江南北，通过理论研究、线下活动、线上传播、专题纪录、形象宣传等多种形式，将中华体育精神带到更多人身边。

截至目前，“中华体育精神”活动已走过30多站、覆盖22座城市，共举办线下活动100多场次。从赛场高光到基层一线，从冠军故事到青年实践，从光影记录到书信传情，“中华体育精神”不断拓展体育文化表达方式，让“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神被更多人看见、讲述和传扬。

为嘛三十年前的『最佳状态』又火了

熊建

施连志有点儿蒙圈，30年前说的一句话，没想到今天火了。就是这句——

“这一段时间主要是训练，把我的身体恢复到最佳状态。”原天津足球队守门员施连志，1996年接受采访时，用天津话说出来的这么一句颇具喜感的话，30年后，突然在互联网走红，成了体育界争相模仿的对象。

从中超球员高天意、朱辰杰、李昊、向余望，到天津男篮的赖俊豪，都在接受采访时模仿过这句话。中超天津队的巴顿、闫炳良也在采访中复刻了这一名场面，让人感叹“这是天津球员时隔30年的呼应”。

抛开施连志当时的采访背景不谈，单围绕这句话，不少网友进行了二次创作、造梗，使之出圈，成了短视频平台的流行语和热门文案，相关文创、周边、衍生品也随之而生。一时之间，“最佳状态”可谓线上线下两开花。

互联网善于把旧闻变成新闻，之前也有不少类似“旧梗翻新”的案例，实质就是人们把今天的情绪用过去的人物、事件、话语进行了“穿越式”表达，或者说，借过去之酒浇今日胸中之块垒。那么，30年前的“最佳状态”击中了今日的哪种情绪呢？一句话，要健康。

“最佳状态”其实包含两方面意思，一个是体态上的健康，一个是心态上的平衡。

体态上的“最佳状态”，不只是身材匀称、没有赘肉，更指向一种身体内部的秩序感——精力充沛、代谢顺畅、睡眠踏实、小病不沾。不少人缺的就是这个。打开社交媒体，经常能看到“脆皮年轻人”的自嘲：换个灯泡腰扭了，打个哈欠下巴脱臼了，追个公交车喘半天缓不过来，体检之后不敢看报告，脂肪肝、颈椎病、甲状腺结节成了“职场标配”。有的人一边熬夜刷手机，一边收藏帕梅拉跟练视频；一边点着高油高盐的外卖，一边往保温杯里泡枸杞。体态上的“最佳状态”，成了可望不可即的云边明月。

而心态上的“最佳状态”，比体态更难拿捏。什么是心态好？不是没心没肺、盲目乐观，而是一种“抗造”的能力——遇到挫折能爬起来，而对压力能扛得住，被否定后依然相信自己的价值。施连志当年说出那句话时，正处于职业生涯低谷期，外界并不看好他。但他偏要说出“恢复到最佳状态”。他下巴微抬，一股不服输的傲娇劲儿，本质上是一种心理上的自我暗示：我不认命，我还能行。

今天的社会需要这种心态，尤其在互联网放大了不少焦虑的环境下：35岁门槛、学历贬值、内卷与躺平的拉扯……每个人都像被拧紧的发条，生怕停下来就被淘汰。于是我们开始怀念那种笃定的，甚至带点“盲目自信”的状态。正如当事人自己琢磨的：“恢复到最佳状态”这句话，实际上不是只限于咱们足球或体育这一块儿，哪个行业都适合。不怕你犯错误，你在原地一蹶不振不行，你得勇敢去承担，站起来，证明自己。这句话能激励很多人，就是因为现在各行各业压力挺大的。”

体态上的“最佳状态”，需要科学饮食、规律运动、充足睡眠来实现，这些都需要时间和自律，对很多人来说门槛不低。但心态上的“最佳状态”，却可以随时启动——哪怕你正坐在工位上对着一堆做不完的表格发愁，也可以深吸一口气，告诉自己：我得恢复到最佳状态。这句话很有一些心理按摩的作用，说出来的时候，嘴角会

不自觉上扬，脊背会悄悄挺直，眼前的麻烦好像也没那么难克服了。

30年过去，足球变了，世界变了。但有些东西没变——人们始终渴望掌控自己的身体和情绪，渴望在不确定的世界里，守住一点确定的“最佳状态”。或许，这就是老话翻新的真正秘密吧。



AI制图

沙漠徒步



近日，红牛第十五届商学院沙漠挑战赛在内蒙古自治区阿拉善盟腾格里沙漠成功举办。作为经世界纪录（WRCA）官方认证的全球最大规模沙漠徒步赛事，本届赛事汇聚了全国100所顶尖商学院的近4000名商学精英。在为期三天两夜的赛程中，参赛选手在茫茫沙海与极限环境下淬炼身心、突破自我。

图为参赛选手在比赛中。

活动主办方供图

中国队收获汤姆斯杯冠军和尤伯杯亚军

孙龙飞 闫思齐

北京时间5月4日凌晨，中国羽毛球队在丹麦霍森斯以3:1战胜法国队，成功卫冕汤姆斯杯，第十二次捧起象征世界羽毛球男子团体最高荣誉的冠军奖杯。

此役，中国队派出石宇奇等10人参赛，除陈柏阳、刘毅外，其余8人均参加过上届赛事。尤其是目前世界排名第一的石宇奇，他自2018年随队出征汤姆斯杯以来，多次在单单位上发挥关键作用，成为团体赛的“压舱石”。

面对来自各支队伍的挑战，中国队展现了上

届冠军的实力。小组赛第二轮对阵加拿大队，中国队在石宇奇因病缺席、首盘告负的情况下，以4:1战胜对手。在与印度队的小组头名之争中，李诗沣扛起一单，帮助队伍锁定小组第一。进入淘汰赛后，石宇奇在1/4决赛和半决赛携手一双梁伟铿/王昶和二单李诗沣均以3:0赢下比赛，带着必胜的信心迎接决赛。

决赛对手法国的3名男单世界排名均在前20位之内，单打是该队的“杀手锏”。由于波波夫兄弟兼项单打和双打，为保证队员获得充足休息，

比赛顺序调整为“先单打后双打”。法国队3名单打选手状态火热，罕见的排兵布阵也给中国队造成不小压力。决赛耗时约5个小时，一单石宇奇在鏖战85分钟后战胜小波波夫，为队伍拼出重要的“开门红”。

中国队二单李诗沣告负后，三单翁泓阳顶住压力，赢下关键一分。翁泓阳坦言，比赛进行到这个阶段，已经不是单纯技战术或者身体的比拼，而是意志力的对决。随后，二双何济霆/任翔宇再接再厉，直落两局战胜对手，帮助队伍锁定冠军。

北京时间5月3日晚结束的2026年尤伯杯决赛中，中国羽毛球女队以1:3负于韩国队，收获亚军。夏煊泽表示，女队会好好总结，以直面困难的决心走出逆境，争取在接下来的赛事中有更好表现。