

编者按

奥运会不仅仅是一个体育竞技舞台，更是一个心与心交流的平台，向世界传递的是一种积极向上、勇于挑战的奥运精神。全球瞩目的巴黎奥运会即将开幕，会向全球观众呈现怎样的一届盛会呢？本期摘选文章与你重温奥运记忆，期待奥运惊喜，也为中国健儿加油助威！

心里的那一束光

文 / 侯为标

爱运动的我，对奥运会总有一种近乎狂热的喜爱，可以连续半月推托各种应酬，守在电视机前，攥紧拳头帮着使劲，舍不得眨一下眼睛，生怕错过任何一个精彩的瞬间。当运动员取得好成绩时，我又高兴得手舞足蹈，按捺不住内心的自豪。

尽管随着时间推移，有些赛事画面在记忆长河里渐行渐远，但2022年的北京冬奥会，让我记忆犹新。中国健儿发扬更高、更快、更强的拼搏精神，摘金夺银，让国歌一次次响起，带动了身后三亿多人点燃冰雪运动的激情。

“四朝元老”徐梦桃16年间四次征战冬奥会，当32岁的她以最高难度夺冠时，也完成了从优秀到卓越的跨越！那一声“我赢了”泪中带笑，让无数观众为之动容，她的运动生涯从此再无遗憾。在自由式滑雪女子大跳台决赛中，“天才少女”谷爱凌用从未完成过的超高难度动作，实现了将不可能变成可能的跨越。赛后谷爱凌说自己“并不是为了打败他人，而是想挑战自己”。在她的青春格言里，跨越是一种梦想，更是一种情怀。

我还记得2016年里约奥运会上，当时中国女排低开高走，一波三折，仅以小组第四名的成绩惊险出线。在1/4决赛中，面对小组赛全部取胜的卫冕冠军巴西队，中国队背水一战，以3比2力克东道主，成功赢下了这场生死之战。最后的总决赛，对手是中国女排小组赛0比3输过的塞尔维亚队，赛前很多人都不看好中国队，在这样的压力下，女排姑娘们顶住压力，在第一局输掉以后，及时调整战术，敢打敢拼，绝地反击，连扳三局逆转获胜。她们用自己的行动，向世界诠释了真正的女排精神。对于向来有“女排情结”的中国观众而言，那次里约奥运之旅至今都令人振奋。

奥运健儿要跨越巅峰、超越梦想，既要有运动天赋，又要经历日复一日的艰苦训练，聚滴水以成溪流。他们这种突破极限、挑战自我的精神，也在无形中感染了我，让我们明白想要做更好的自己不是铆足劲说漂亮话，而是要放开手脚去踏踏实实，用坚韧的毅力去克服重重困难，用坚定的信念来导航人生之路。这种精神就像心里的那一束光，激励我在人生路上不消极、不气馁，勇于追梦。

“同一个世界，同一个梦想。”期待我国奥运健儿在巴黎奥运会上继续给国人带来更多的惊喜，让全国观众分享他们在赛场上的高光时刻。



我的十届奥运记忆

文 / 梁征

看着电视里回放往届奥运会的精彩瞬间，我回想起1988年的汉城奥运会，那是我观看奥运会比赛的记忆元年。

1988年，9岁的我和小伙伴们围在邻居家的黑白电视机前，第一次感受到体育竞技的魅力。往后每隔四年的暑期，我都会守在电视机前看五星红旗在不同国家的奥运场馆一次次升起，国家、荣誉、自豪这些热词也一次次伴随着国歌在心中奏响。

1992年，巴塞罗那奥运会，那时家里有一台12寸黑白电视，犹记得14岁的伏明霞高台跳水一鸣惊人，她的天真可爱的笑容感染了所有观众。1996年，亚特兰大奥运会，大赛主题是“百年奥运”，家里的电视换代为34寸的长虹彩电，让我可以更加清晰地观看比赛。邓亚萍在乒乓决赛中领先两局被扳平，最后一局21:5打得气势如虹。王军霞冲过5000米终点后披着国旗奔跑，跑出了“东方神鹿”的风采。2000年，悉尼奥运会，读大学的我在学校食堂观看了奥运会的一些赛事直播，占旭刚逆转一举的气壮山河，吉新鹏获得羽毛球男单冠军时的振臂高呼，孔令辉打败瓦尔德内尔后亲吻衣服上的国旗，这些场景依然历历在目……直到2001年，这是举国上下最激动人心的一年。我们坐在电视机前，屏息静待申奥结果。时任国际奥委会主席萨马兰奇宣布：获得2008年第29届奥运会主办权的城市是——北京。那一刻，长城内外热血沸腾，成为几代中国人最难忘的记忆之一。

2004年，雅典奥运会。那一年，我们认识了一个叫刘翔的年轻男孩，他以12秒91的成绩打破了当时的奥运会纪录。他身披国旗跳上领奖台的画面也成了许多青春少年心中最美好的瞬间。那一年，女排虽开局不利却奇迹般逆转取胜，李婷、孙甜甜意外获得了“网球女双”冠军，罗雪娟获得100米蛙泳的金牌……且不说现场观众，观看直播的我也是心跳加速。

2008年8月8日晚8点，翘首以盼的北京奥运会终于来了。当巨大的五星红旗冉冉升起，当《歌唱祖国》等经典旋律响起，我和家人泪流满面，祖国的荣光、文化的自信、个人的自豪在此刻喷薄而出。此后，《北京欢迎你》《我和你》等旋律也成了一代国人扬眉吐气的记忆，让世人真实地感受到北京这座城的现代与传统和谐共存的盛典。

2008年之后，随着年龄增长，我的奥运心态变平和了。2012年迎来伦敦奥运会，因为家庭和工作，我没有太多时间关注奥运会，观看比赛的热情似乎不复当年。可是，当我看着刘翔单腿跳完全程，我第一次懂得竞技运动的残酷，意识到过程远比结果更值得大家铭记。

2016年，里约奥运会。我们历史性地见证了女排夺冠、中国男子短跑初露峥嵘，还有冉冉升起的“排球巨星”朱婷，挽狂澜于既倒的孙杨，英雄迟暮的林丹。在观看比赛的日子里，我不仅感受到奥运会赛场竞技体育未知的魅力，也学会了欣然面对未来的人生。2021年，东京奥运会推迟一年后如约而至。这是一届很特别的奥运会，因为空场没有观众。中国取得了很不错的成绩，38金32银18铜，总奖牌88枚位列第二。当看到中国选手获胜后，站在冉冉升起的五星红旗下激动落泪，此情此景让我还是像当年那般动容。

四年一届的奥运会，虽然很多当时欢呼的时刻已经模糊甚至淡忘了，但每当记忆被唤醒时，眼前就会出现一个人或一幅画面，甚至是无数人的群像……巴黎奥运会即将开幕，让我们一起看奥运、聊奥运，期待更多美好画面！

悦己而“动”

文 / 范容

年少的我，与运动无缘，喜静不喜动，还特别喜欢古龙武侠小说《欢乐英雄》里的王动，“帝王的王，动如脱兔的动”。王动！因为不好动弹，又被称为王不动。他能躺着绝对不坐，能坐着绝对不站，懒到了极致，遇到事情的时候却能一飞冲天。

为什么将王动同学从记忆中扒拉出来呢？是因为今年春节，少年时的闺蜜以王动同学类比我。她之前就在电话里质疑，我一个不爱动的人，在她的微信运动步数排行榜上长期霸屏前三，这次又旧话重提，拉着我打量了一番后问我怎么走瘦了的？我实话实说：屋里走呗，上班不用坐时走，在家里看电视时走，接电话时走，捧着手机阅读时还在走……

她笑不可抑：“你也有今天！”因为，以前的我就像《欢乐英雄》里面的王动，能不动就不动。我自谦回应：“听说人一生中走的步数自有定数，以前少走的路，我终究得慢慢补足。”

其实，我也是直到儿子上了大学，有了闲心，发觉膝关节退行，不宜攀高爬梯，不宜高强度运动，这才开始乖乖地缓行慢走，一日日一年年，快未必速达，慢未必不至，就这样以时间积累堆积进步，以坚持不懈锻造身心。

这些年，我也发现身边的姐妹们早就都“动”了起来。退休的笑姐说起退休生活眉飞色舞，学琴旅行，上老年大学，估计是要在老年大学里奋斗余生；小萝妹妹从民歌学到民族舞，后来又跳起了肚皮舞，平时还学英语，誓将学习进行到底；燕子又是唱歌又是跳舞，辗转于多个唱歌学习群，还通过学习资料充电，可惜是那种笔试满分开口废，总被严厉的老师说她乡音不改，但她屡败屡战终不悔！还有不少姐妹，时不时来上一场说走就走的旅行。

我本是个不爱动的人，却特别欣赏爱动、爱折腾的人，觉得他们特别聪明，有活力。“动”是鲜活活动的，动的形式可以是手动、脚动、脑动、心动。人们常说，水不流为死水，谓之一潭死水也。通则不痛，痛则不通，人不动，则不通畅不通达，还有“树挪死，人挪活”。所以，只有动起来，才有生机，才有机会；生意生意，有生才有意，活动活动，有动才好活。

赞比亚经济学家丹比萨·莫约说：“种一棵树最好的时候是十年前，其次是现在。”也就是说，想要做什么，什么时候都不嫌晚。当你做一件事，哪怕不被人理解，但你觉得有益身心，当坚持一段时日后确实有成效，那么无论别人如何不理解，都不用理会。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”这个“修”指的应该是修炼、修行、修心，所以，选择自己喜欢的、适合自己的方式动起来。

风在吹云在涌，叶轻摇鸟欢鸣，这是个动态的世界。走走走，走出塑形兼修复；走走走，走出身轻与体健；走走走，走出心境的开阔！