

冬奥会后，全民健身掀起一阵热潮，云健身更是将体育与健康协同发展联系的更加紧密。正所谓“流水不腐，户枢不蠹”，生命不息，运动不止，唯健民之体魄，方强国之发展。

春练三九，夏练三伏。上下太极，周边四卫。赢弱者，虽有鸿鹄之志，难志于远，需以健体强魄而牢固根基。

《孔子家语·相鲁》有云：“有文事者，必有武备；有武事者，必有文备。”提到文人志士，很多人想到的都是弱不禁风的书生，但古代健身的达人可谓多矣。孔子善于翘关，《吕氏春秋》里描述“孔子之劲，举国门之关”，手抓门栓一端举起，相当于如今的举重；苏东坡善于长跑，“善养身者，使之能逸而能劳，步趋动作，使其狃于寒暑之变，然后可以刚健强力，涉险而不伤”；陆游善于长啸，锻炼其肺活量，摆脱疾病和医药，活到80多岁；东汉华佗在“二禽戏”的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物形态创立了五禽戏，是最早的健身操……如此可知，生命延续于运动，健康加固于健身。运动是健康之源泉，是长

寿之秘诀。

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。中国奥运健儿征途风云起，芳龄国任担，以雄姿匡王国。

体育强则中国强，国运兴则体育兴。1932年刘长春一人扛着国旗单刀赴会美国洛杉矶，开创中国参加奥运会先河；1984年许海峰在美国洛杉矶奥运会夺得首金；北京冬奥会，武大靖在短道速滑队夺得中国首金后，脚部严重变形，布满伤疤却毫无怨言……我国奥运健儿生而强者不自喜、生而弱者不自卑，为祖国争光，为民族争气，为人生添彩。

人生海海，山山而川，顺遂无虞，皆得所愿。中国新时代青年应趁桑榆非晚之时以燭火不息之状态勇立潮头。

自庚子新冠肺炎疫情爆发后，为了丰富疫情期间的隔离生活，各地开展了各种形式的健

## 流水不腐 户枢不蠹

身活动。一首周杰伦的《本草纲目》、一个个“刘畊宏男孩女孩”“vivi男孩女孩”，让无数人相约于直播间每天打卡健身操；大渡口区体育局充分发挥“互联网+体育”优势，举办了2022年大渡口区全民健身“棋心协力象棋战疫”第一届国际象棋网络赛，推动象棋的“云健身”；许多高校采用线下运动与线上记录相结合的方式，利用“Keep”“天天跳绳”“步道乐跑”等运动类平台进行运动打卡记录，上传运动打卡截图，完成学期目标或者制定自己的健身计划……“云健身”不受时间地域的限制，最大限度地满足了人们的健身需求。我们期待更多人行动起来加入健身的行列，期待更多健康专业的健身活动大放异彩。

时刻贪恋躺在被窝里的温暖，也爱躺平刷手机的安逸，这些都让人向内包裹，唯有运动让人打开自己，这才是张张合合的生命。苏格

拉底说：“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。”世界上的物质处于绝对运动中，运动是无条件的，永恒的，也是绝对的。生命如流水，涓涓不塞，源源不断、生生不息，是为江河、是为奋斗、是为中国。身为中国青年，我们应文明其精神、野蛮其体魄，为加快建设体育强国贡献青春力量。

文：财政2201刘丹



图：广电2102 刘畅

庚子伊始，一场新型冠状病毒肺炎疫情使我们户外健身的步伐举步维艰。面对新兴事物之发展，万不可浑浑噩噩，消磨身心。锻炼身体更应破思想之囹圄，视野之狭隘，以积极开放的心态接纳锻炼之新方式，方得其效。

“流水不腐，户枢不蠹，动也”。不规律饮食、作息、长期久坐……埋下多种病症隐患，身体慢慢腐朽，健身尤为重要。新兴的锻炼方式，无论是运动APP的科学引导和督促，还是听歌运动的多方并行，抑或自拍打卡式的自我展示，舒缓焦躁的情绪，放松身体，眼中的世界也会明朗。利用周边的资源进行室内锻炼，便是继承对健身高效性的求索，受其心而求其速，千里亦达。

“运动+科技”，是新式运动，时代潮流所指。运动加记录，是让自己的每一步都变得肉眼可见。著名的遗忘曲线告诉我们，人的记忆会逐渐消退，正是有了科技，看着自己百米，乃至千米，记录每天的更新，更新的不仅仅是数字，更是自己坚持下去的信心。让运

## 运动+科技，如虎添翼

动插上科技的翅膀，多一分节奏，也多一分坚持。运动朋友圈不是炫耀攀比，而是互相激励。疫情将昔日里朝见夕别的挚友阻隔，只能朝思暮想。或许运动朋友圈是我们新的见面方式。你看见我的进步，我赞许你的坚持。恰似“故人应在千山外，不寄梅花远信来。”

“运动+科技”，让运动多一份情感，多一份柔软。所谓“顶峰相见”之前，我们在全力奔跑之余，舍去“众里寻他千百度”的劳神费心。懂得“一直都在，从未离开”的温馨与守护。

近期举世瞩目的世界杯，被称为“诸神谢幕之战”。里昂、梅西、C罗、内马尔、本泽马……坚守梦想，日复一日的训练，突破极限。巴乔曾言“人生就像罚点球，你永远也不会知道接下来发生什么。但我们还是要一如既往的努力，纵使乌云遮住了太阳，或阳光刺穿了乌云，到达之前永不停止！”他们

对足球的赤诚之心，使得再枯燥无味的训练也变得热血，即使这是一场青春的谢幕，但梦想永不褪色。我们也可以像他们一样怀揣着对体育的坚守，来实现自己的运动目标。

“运动+科技”绝不是多此一举，而是使运动变得有序，有方向。若少了软件的支持，如何让小白转变为健身达人，又怎能让居家运动更加有趣和专业，让我笨拙的动作变得行云流水，准确到位？为自己制定个性化的训练，不被他人同化。正如洛夫在《雪落无声》中写到“身体睡了而血液醒着……”

时代的潮流，川流不息。科技已将它不可比拟的潜力与实力展现在我们面前，让科技助力运动，让你我更加健康，让新时代发展理念落在生活的各个方面，展创新之姿。

文：财政2201孙菲阳

从2019年底至今，疫情贯穿我的整个高中生涯，从刚开始听到上网课的兴奋到最后的麻木，疫情不知不觉偷走了我很多时间……

毕业就像是一窗玻璃，我们要撞碎它，然后擦着锋利的碎片走过去，血肉模糊之后开始一个完全不同的人生。初入高中，繁重的课业加上紧凑的生活节奏，整天浑浑噩噩的度过，随着新冠肺炎疫情的爆发，开启了网课的漫漫生活。然而，兴奋之余，网课效果是微乎其微的。不知不觉，在这条青春的道路上越走越远，看着网络上有关青春的短片记录，现实狠狠给了我一巴掌：青春不该这么被辜负。

“少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在。”墙上的倒计时一天天的减少，学校的夕阳很美，可留给我们看的机会却不多。所有人都卯足了劲冲刺高考，实在撑不下去的时候，就去操场来一场酣畅淋漓的篮球赛，然后接着奋力书写青春的独家记忆。分数的呈现只不过是人生中的一个小插曲，竭尽全力就是交给自己

最满意的答卷，向前走的青春就像一场盛大的乐章，每一部分的节奏不同，结束时却能赢得观众的掌声。

“一代人有一代人的长征，一代人有一代人的担当。”在各地的疫情防控中，石家庄医学高等专科学校的广大学子交出了一份满意的答卷，短短两天时间内，出动3500名学生奔赴抗击疫情的主战场，引起广大市民发出感叹：哪有什么白衣天使，他们只是一群孩子换了身衣服，学着前辈的样子治病救人罢了。更有人发布视频为他们点赞，这两天的医护人员很温柔，原来都是医专的学生。他们会蹲下为老人孩子做核酸，当不小心出现失误时，会不断跟你道歉，为这群孩子们点赞，做好防护，加油！

雨果曾经说：“谁虚度了年华，青春就褪色。”那么什么是青春呢？网络上的回答比比皆是：自由、热烈、浪漫……最终看见这么一句话：“没有定义，才是青春。”是啊，青春本是无解的命题，无论经历什么，都是属于你的青春记忆，当然，只要不辜负青春，勇敢向前冲，结局都会在你心里洒满暖阳。

疫情是青春里的一道伤，会愈合，但不会遗忘。平凡岁月里，总觉得被疫情辜负了太多，一丝苦涩和不如意被疫情无限扩大，不敢

摘下口罩和日复一日的网课，与理想青春大相径庭。我们能做的只有不辜负青春，在繁华中自律，安静中自醒，在低谷中自强……

文：注会2201范睿芯



图：广电2001 安佳怡

疫情这三年，我们习惯于封控，笑容禁锢于口罩之下，想见的人近在咫尺却怎么也见不到，不由的思考，难道我们的青春就该这样了吗？口罩隔离的是病毒，并没有罩住我们发现世间美好万物的眼睛，遗憾和失落之外，校园里还有更多的成长与收获，我们的青春也因努力和奋斗焕发另一种风采。

青春不该躺平，奋斗赢得人生。由于疫情的反复性，多数学校都进行了线上授课，这时就会有更多同学放松警惕，是因为离开了严肃有秩序的学习环境，人类的惰性开始发作。我们要清楚青春是用来奋斗的，躺平的人生很舒服，但是只能碌碌无为地过这一生，青年是祖国的未来，民族的希望，我们肩负着实现中国梦的责任，不该这样碌碌无为地虚度年华。在封控的时光里，我们也获得了更多可以自由支配的时间，用这些时间去学习感兴趣的课外知识，或者去准备考证所需要的课程和资料，这些都是利用空闲时间的方法，而不是一边躺平一边抱怨疫情让我们变得无事可做。不能去观赏祖国的大好河山，

## 我们的青春，疫情“偷”不走

就去努力建造自己异彩缤纷的精神世界。

迎接不同挑战，收获成长喜悦。疫情的不确定性，导致2020年高考被推迟，各种重大考试也被推迟，但这种不确定性正是一种挑战。在突发状况来临时，我们应该怎样去解决，即使面对种种不确定性，我们也不能放弃对确定性的努力，这是对我们成长的一种考核和鞭策。为什么有好多大学生被称作“巨婴”，家长的宠溺和社会的包容，使他们沉溺于摇篮床中不肯醒来，但疫情给了他们重重一击。疫情让我们更多时候成为了一个独立的个体，这也是历练我们的过程，我相信经历了疫情的青年们会变得更加成熟稳重。因为经历过封控，所以我们拥有开放的心态；因为要面对挑战，所以我们持有笃定的力量；因为拥有大把时间，所以我们会更专注的学习奋斗。

乌云终会散去，温暖颠扑不破。疫情阻挡了我们飞出校园领略市井人情的步伐，但是没有阻挡我们享受校园时光的脚步。在封控的日子里，大家在操场唱歌、表演舞蹈节目……都丰富我们枯燥的学习生活。学校的志愿者们总是比所有工作人员来得早，他们为全校核酸积极准备着；学校的小动物在冬天也拥有了自己的小屋……这些温暖的力量在校园中缓缓升起，笼罩我们小小的家。我们的青春一直焕发着光彩，期待大家用发现美的眼睛探索青春。

有人说自己的青春被疫情“偷”走了，我认为一代人有一代人的使命，一代人有一代人的责任，我们在疫情的大环境下，要找到活出青春的方式，这样青春才能把握在自己手中，才能焕发光彩！

青春没有结束，我们永远风华正茂。

文：2201 旅管王砚清

有一种体育精神，是勇敢和技巧的融洽，是拼搏与挑战的象征，这正是竞争与友谊结合的体育足球。足球运动描绘青春的线条，足球比赛承载梦想的帆船，足球精神指引青年的脚步，足球在我们的过去从未缺席，以后也将盛装出席。

天地英雄气，心中足球兴。或许每一个时代都有一个足球英雄，或许每一个足球英雄都有一个足球信仰，他们可以代表时代体育竞技的最高水平，也可以代表时代竞技体育最高的追求，他们是一个时代的象征，也是一个国家的代表。

号称被上帝亲吻过得伟大球王里奥·梅西可以说是足坛最具影响力的球员了。生在盛产世界上最好的牛肉和奶酪的国家却吃着胡萝卜和土豆长大，曾经一度患上生长激素缺乏性侏儒症的梅西从来没有放弃自我，用坚毅和不懈努力踢出自己的精彩人生，踢出阿根廷的民族气节。获奖无数的梅西从舞象之年到而立之年，承担的不仅仅是一个国家的责任，更是全国人民不负众望的使命。

“历史对我穷追不舍，但我速度更快”，“我不是天生强大，我只是天生要强”，是号称被上帝亲吻过得伟大球王里奥·梅西的两句经典名言。我们为什么深爱着足球这项运动，因为它不仅展现了球员们励志的奋斗故事，还寄托了我们普通人平凡生活中的英雄梦想，能够帮助你勇敢面对真实生活。梅西成为无数人的榜样，谦虚、善良、深情、努力……首场比赛，他就凭借娴熟的技术，过人的盘带突破能力，折服了看台上的万千观众，也用坚毅和不懈征服了巴萨青年队教练，最终在巴塞罗那俱乐部的安排下，泰罗尼亚人毫不犹豫的就给他俱乐部注册并安排他去医疗部接受治疗。

罗曼·罗兰说过，这个世界只有一种真正的英雄主义，那就是认清生活的真相并且仍然热爱它。梅西依靠足球热爱踢出了自己的足球生涯，靠足球精神踢出了阿根廷的民族气节。球王之所以是球王，就在于他用尽半生都在坚持自己所热爱的足球，每一次精彩的射门都是他留下的辉煌，每一次精彩的反超都是他天赋与努力的成就。

四年一届的世界杯在万众瞩目中于卡塔尔召开，参与比赛的观众朋友把爱留在了绿茵场，参赛选手把辉煌留在了足球场。一幕幕激动人心的场景，一个个荡气回肠的故事，给人们带来了激情和欢乐。脚下生风能踢出拼搏、团结的体育精神，足下有球能带动热爱、奋斗的足球梦想。

“足球是圆的，不到最后一刻你永远不知道场上会发生什么，足球的魅力正在于此。”这句话会是无数球员的座右铭，也是无数球迷欢呼雀跃的原因。世界杯的魅力，不仅在于赛事激烈，更在于各个球员所体现出来专注、拼搏、突破等竞技精神，能够振奋人心，鼓舞着全世界球迷。

文：广告2101孙欣悦