

文体·感悟

备战顺利 状态良好

4月中旬,新一届中国女排在福建漳州集结,至今已进行了为期1个月的训练。蔡斌表示,在前一段时间的训练中,大家都很努力,自我要求很高,希望展现自己的风采。目前,队员们各方面的状态良好。

在去年的东京奥运会上,中国队战绩欠佳。蔡斌认为,重要的是向前看。他说,竞技体育的规律就是这样,一个比赛接着一个比赛。打过的比赛是一种经验,值得总结,最主要的是向前看。

据蔡斌介绍,在教练组的几位成员中,袁志基本上是第一助理教练的角色。另外,几位教练员负责不同位置小组的训练,袁志负责接应组,张晨负责主攻组,蔡斌本人负责二传组,于飞和袁灵犀负责自由人组,李岩龙负责副攻组,而整体的组合由蔡斌来完成。

此前,国际排联公布了中国女排参加世界女排联赛的24人大名单。根据规则,每站比赛可以报名14人,中间可以换人。蔡斌透露,这次出国参赛1个多月,时间比较长。因为疫情防控等原因,分站赛之间回国不太方便。因此,出征的人员会比14人多,每个位置的队员会带足替换的人选,但也不可能带太多。由于巴黎奥运会参赛席位分配方式的改变,今年的世界女排联赛的分量比以往更重,战绩及相应积分与巴黎奥运会资格挂钩。因此,世界女排联赛在适当锻炼队伍的同时还得考虑成绩。与此同时,新一届中国女排是新的人员组合,也需要时间来磨合相对稳定阵容。

中国女排将参加在土耳其、菲律宾和保加利亚举行的3站分站赛。蔡斌透露,队伍计划于5月26日从漳州出征。

新华社浙江衢州5月17日电 中国围棋协会消息,中国国家围棋队集训第二阶段17日在浙江衢州常山拉开帷幕。35名棋手以及领队华学明、教练员王磊等16日抵达衢州,将进行为期21天的集训、比赛。

据介绍,此次训练内容包括LG杯备赛训练赛、国家队衢州训练赛、国家队女队循环赛等。集训期间,部分棋手将参加首轮新闻世界女子围棋霸王战、LG杯世界围棋棋王战、Globis杯世界U20新锐战以及中国·绍兴嵊州王中王围棋争霸赛。

打出精气神 争进总决赛

谈世界女排联赛备战
——中国女排主教练蔡斌

袁心玥是合适的队长人选

在此前国际排联公布中国队大名单的时候,袁心玥作为中国队队长的新身份也随之曝光。蔡斌说:“从年龄、球场的经验、在队里的资历以及训练的拼劲来看,她当(队长)比较合适。她自己觉得有点压力,我也跟她说,不要把队长当成包袱,敢打敢拼和精气神是最主要的,当了队长并不意味着在球场上不能犯错,还是要大胆、放开。”

在日前这支中国女排中,袁心玥、丁霞和龚翔宇是为数不多的经验比较丰富的老队员,蔡斌很看重她们“传、帮、带”的作用。

“她们相对国际比赛经验多一些,技术的把控能力相对强一些。我们会



2022年世界女排联赛将于5月31日开战,这将是新一届中国女排在国际赛场上的首次亮相。中国女排主教练蔡斌日前接受记者独家专访时表示,中国队的目标是打出精气神,争取进入总决赛。

按照备战巴黎周期的需要和不同场次的需要让她们出场。”

此前,网上曾经出现球迷根据中国女排的训练照片猜测的主力阵容。蔡斌表示,网上的猜测不一定准确。中国队的总体思路还是会兼顾锻炼队伍和取得较好的名次,不同分站赛可能会换一些人来打,但很难做到让每个人全方位的锻炼。从某种程度上说,这次比赛也是对这批队员在国际赛场上的一次考验。

打出精气神 争进总决赛

总共有16支队伍参加今年的世界女排联赛,分站赛总成绩排在前八名的队伍将入围总决赛。蔡斌说,中国女排首先要争取打进总决赛。“争取打进总决赛,一步一步来。

中国国家围棋队新阶段集训启动

第27届LG杯棋王战将于29日开赛,共24名棋手参赛,代表中国队出战的是杨鼎新、柯洁、卞昱廷、时越、丁浩、辜梓豪、赵晨宇,29日、30日进行24强赛,31日、6月1日进行16强赛,11月13日至16日进行八强战和半决赛,2023年2月6日进行三番棋决赛。

为了让参赛棋手调整好状态,国家队安排了备赛训练赛,除参加LG杯比赛的7人外,再根据最新等级分取范廷钰、李轩豪、连笑、谢科4人,下9轮单循环赛(范廷钰、谢科轮流出场)。

LG杯备赛训练赛之外的男棋手16人以及亚运会选拔赛出线的

除了袁心玥、丁霞、龚翔宇之外,很多队员以前在国际大赛中首发的机会不多,我也希望她们先打出女排的精气神。要打好每一个球,然后去取得胜利,不要有太多包袱。”

蔡斌告诉记者,在前一段时间的训练中,中国队战术体系的框架已经基本成型,下一步要通过比赛去进一步丰富。

“我们今年会这样安排:以赛代练,以练促赛。这次出去,不光是打比赛,在几个分站赛之间的间隔还要抓紧时间训练。我们会在全面上下功夫,包括攻防的全面、技术的全面等。”

蔡斌此次出任中国女排主教练之后曾表示,他的执教思路是在全面的基础上体现快速。而要实现快速多变的打法,一传是基础。蔡斌认为,一传不仅要靠训练,还有赖于队员心理素质的提升。

“一传我们在练,一传环节还有胆量的问题,跟心理素质有密切关系。技术到了之后,希望她们能把训练的东西发挥出来,她们还有很大的上升空间。一传的提升也不是一天两天,需要积累。”

在世界女排联赛分站赛中,中国队要打12场比赛,对手包括美国、巴西、土耳其、意大利等实力不俗的队伍。蔡斌坦言,球队对于可能出现的困难局面做好了准备和预案。在采访的最后,他再次强调最重要的是要打出精气神。

“无论对强队还是弱队,都要打出精气神,要展现拼劲和不服输的精神,把土气打出来。面对强队要有勇气去挑战,遇到困难的时候要能不气馁、顶住压力往前走,遇到水平差不多的队伍要敢于亮剑。我们会在拼搏中磨合好队伍。”

新华社记者王镜宇 卢星吉 牛梦彤
新华社北京5月18日电

南大博物馆数字典藏上线 首批21件文物亮相

□记者秦帆 通讯员付坤

本报讯 昨天,由南开大学博物馆开发的“思源聚珍——南开大学博物馆馆藏精品文物展”正式上线,首批21件文物精彩亮相。

“思源聚珍”数字典藏收录的首批21件精品文物,从新石器时代至明清跨越8000年,涵盖陶器、青铜器、瓷器等多种品类。每一件文物都浓缩了前世今生的传奇

故事,延续着华夏民族的精神血脉。在展示形式上,“思源聚珍”将平面展示与动态演示相结合,借助三维扫描技术,还原文物的立体形态,并通过场景复原,打造沉浸式体验,让用户在便捷、趣味的探索过程中完成与文物的交互,实现对文物文化内涵的深度学习。其中4件精品文物,可通过“观物”“研迹”“摹纹”“知意”四个维度,由表及里、深入探秘。

不惧风雨 勇敢前行 《人生第二次》即将开播

5月24日起,“人生三部曲”系列纪录片《人生第二次》将在央视网、东方卫视、B站同步上线。而相比起《人生第一次》的“春和景明,波澜不惊”,《人生第二次》将通过每个独一无二的“人生第二次”故事,展现中国人面对困境重新出发的勇气和坚韧,激发观众对生活的勇气,即使前途未知也笃定前行。

这一次,节目主创团队改变了《人生第一次》“人生时钟”的纵向叙事,以四组精选的对立关键词作为横向比照。节目将通过“圆”与“缺”、“纳”与“拒”、“是”与“非”、“破”与“立”主题下的八幅人生图景,用多维度多视角观察普通人在面临决定性瞬间时的选择与命运。

吴翔(据《新民晚报》)



昨天是国际博物馆日,天津市文博学会组织本市各大博物馆举办“行走的博物馆”主题公交运营活动。活动选取天津博物馆30余件精美瓷器,将文物图片与信息装饰在公交车辆上。图为市民正在参观公交车。 沈岳/摄

感谢北露台

□谈永敏



了抗
健康
感谢
北露
露台,
给我
们增
带添
来了

几年前乔迁新居,我家那一排楼属于复合式房型,面积超大,除了四室两厅,顶楼的家每户都有一个约十二三平方米的北露台。记得看样板房时,我就喜欢上了这个北露台,站在上面,阳光充足,视野开阔,一览无余。

待正式入住后,老伴眼见周边邻居“比拼”着封闭北露台,有点心动了,觉得封闭北露台等于再添了一间“小屋”,可以储存大大小小的物件。

于是,老伴隔三差五地把话题转到封闭北露台上来,可我觉得,咱不必跟风,仁者见仁,智者见智。

一日,我应邀去邻居封闭后的北露台,一进入室内顿感压抑,好像自己是笼中之鸟。下楼再抬头一看,好端端的露台被封后酷似一座碉堡,不伦不类,毫无美感可言。而我家人口少,我和老伴年已古稀,“居者有其屋”,何需再添屋,如今简简单单地生活,安享晚年,何乐而不为?公说公有理,婆说婆有理,我们各执一词,不愿让步。

好在随着家庭中琐事缠身,几个月后,老伴不再提封闭北露台的事了,而是上线“拼多多”,买来一堆大大小小的塑料花盆,还有花草和蔬菜等种子,默默地在北露台精耕细作。

白云苍狗,世事难料。

虎年春节后,狡猾的奥密克戎病毒“入侵”上海,一夜间浦江两岸封城了,我家小区陡然变成了封控区。我和老伴每天足不出户,生物钟随之颠倒,活动“轨迹”仅限于室内,不是抢菜团购,就是刷屏追剧,憋闷的心情持续了数日,感觉整

经典美文

为自己导航

□龙建雄

有导航指路固然是好,但也不可太过于依赖工具,依靠他人,无论路好路坏,大路小路,上坡路下坡路,能够安全顺畅到达的路就是自己要坚定走完的路。

搬家以后,离地铁站比较远,开车变成日常必备。上下班高峰期,走走停停频繁交替,心态上慢慢适应,于是,驾驶的乐乐趣也就体验至深。悄然之间,我发现导航成了陪伴自己每一段行程最亲密的“朋友”。

导航的首要功能是定位。从A点前往B点,B点位置有可能是清晰目标,有可能是笼统的地域,同样一个名字的商铺,有C区的店,有D区的店,甚至同一城市几十家上百家。所以,每回开车之前定位好目的地,精确匹配目标方向是一个重要步骤。因为有了导航定位,你从容地在车流之中穿行,继而欣喜找到那个陌生的地方。

有一天,开车的我突然顿悟到,原来这导航过程,恰好给了我们最直接、最清晰的哲学道理:人生道路千万条,找准定位第一条。很多成功人士的经验告诉大

家,把人生定位拿捏准确,便能发挥自己的特长,在适合自己的位置上得心应手,在人生的舞台上游刃有余。倘若人没有基本的理想信念和目标追求,那人生就会像失去指南针一样迷茫,有时甚至会发生南辕北辙的事。准确的人生定位,能帮助我们找到合适的道路,缩短与成功的距离,开创宽敞的人生格局。

不得不说,导航的“爱管闲事”无人可及,它总是不厌其烦地提醒司机遵守交通规则。它会提前预告你即将进入隧道群,提示你前方有长实线不要变道,警示你已经连续驾驶超过两小时……这些,恍如一位铁面无私的朋友,又恰是一位专门利人的“大好人”,告诫大家当行则行,当止则止,保持自己纯真的本性,恪守正确的操作原则。

虽说导航只是一个工具,但它具有人

夏日偶感

□刘向晨

真正爱惜时间、渴望收获、向往美好的劳动者们,一定会对夏日抱有深情和眷恋。

夏日到了,街上的俊男靓女,不再忌惮天气变化,再也不用顾虑路人的目光,那些或密或疏、或高或低的草丛树木,再也不用藏着掖着,开始铆足劲儿疯长,堆砌成墨墙;还有树上的蝉,林中的鸟,演奏出夏日独有的交响乐,拉开了一场狂欢的序幕。

但夏日的第一个高潮,却是田野里的一片金黄色。又到了麦收的当口,一家老小上阵割挑打晒藏,连续十几天的超负荷劳作,像是一场战斗,与时间赛跑。每个参与其中的男女老幼,都在揪心、焦虑、等待、亢奋与畅快中度过,哪还



顾得皮肤揉搓成了黝黑,脸颊熏染成了酱红。

人们常说,春华秋实,却唯独忽略了夏日里的付出。是的,一肩挑起春秋两季,夏日是一年中最辛劳、最需要埋头耕耘的季节。为此,夏日还为我们创造了得天独厚的条件,比如昼长夜短,给你留下了近乎多出一倍的时间;给你备下了充足的雨水,让短衣短裤成为常态,少去了牵绊和烦琐,可以助你轻松上阵,大施拳脚。

夏日注定是忙碌的。你看那田野里的玉米需要追肥、地瓜需要翻秧、棉花需

一样的高智能。驾驶中难免一不留神提前拐入另一个路口,上错一座立交桥,导航会迅速作出“你已经偏航”的反应,并且重新规划路线。有时,导航会以调侃的方法来调侃你的速度过快,“人生得意须尽欢,前方有个急转弯”,逗得你会心一笑,赶紧收放油门。每每收听到导航的警告,我的习惯是欣然接受,立马纠错。因为,人在一时糊涂之时,刻意追求不如听任自然,过于莽撞往往会让自已陷入绝境。

世界上本没有路,走的人多了,便成了路;这世界上有的路,走的人太多,也就成为了最难通过的路。每天,人在不同的路上或直行,或折转,或徘徊,来来往往,熙熙攘攘,它像极了我们的人生之路。有些时候,不是没有路,是你没有找到路;又有些时候,不是因为你选错了路,是路本身是断头路。所以,没有路的时候,别轻易放弃,找一找就可能;路太多的时候,别随意选择,好好比对以后,将一择再下决定。

看懂路线,看清前方,路才成为最平坦最安全最合适自己的路。有导航指路固然是好,但也不可太过于依赖工具,依靠他人,无论路好路坏,大路小路,上坡路下坡路,能够安全顺畅到达的路就是自己要坚定走完的路。人生之路,更是如此。

要杀虫,果园里的瓜果需要锄草、套袋,汗滴禾下土,才得盘中餐。城市里的烟火气也更浓了,清洁工、送奶工、小吃铺,再也不用忌惮凌晨的寒风,可以有了片刻的轻松。那些夜市里的小商小贩,终于盼来了黄金期,苦、累、忙,脸上却挂着笑容。那些加班狂人,担心最后一班公交车,但也可以又熬个通宵。还有那些埋头冲刺的莘莘学子……

但对于那些有闲情雅致的人来说,夏日的昼长、高温,却可能带来不适的体感。他们不喜阳光的直射,不钟情劳作的汗流浹背,甚至不堪蚊虫的侵扰。那就把多出来的白昼,再加出一个午休,把膨胀的精力,在夜色盛宴中释放。

我可以理解,历代文人墨客笔下为什么有那么多春花秋月,却极少有夏日的影子。或许,对于才子佳人来说,春的萌动、秋的萧瑟、冬的凛冽,这种附会的含蓄、臆想的隐喻、冰封里执迷的孤傲,才是值得赋予美文,而夏日热烈、急促、紧张的节奏,太过直白、浅薄与粗俗了。

力尽不知热,但惜夏日长。我想,真正爱惜时间、渴望收获、向往美好的劳动者们,一定会对夏日抱有深情和眷恋的。