

全市离退休干部中国象棋邀请赛举办

□记者秦帆

本报讯 天津市离退休干部“凝聚精神 棋乐融融”第十一届中国象棋邀请赛，日前在红桥区老干部活动中心举办。全市各区、系统12支代表队50余名老同志参加比赛。

比赛中，各参赛队楚汉为界、红黑相搏，以披将挂帅之势，在方寸棋盘之上布阵点兵、斗智斗勇。棋手们或

凝神静气举棋布局，或快意落子大开大合，立马架炮飞象行车，环环相扣步步为营，攻守之势转瞬变幻，绝地逢生渐入佳境，引得观众惊叹不已。活动的开展，丰富了离退休老同志们文化生活。

经过循环赛、淘汰赛4轮57场角逐，武清区、宝坻区、市公安局代表队并列团体第一名。河东区、红桥区、市委宣传部、天津城建大学代表队荣获优秀组织奖。

文化艺术节合唱展演提升老年人幸福感

□记者秦帆

本报讯 红桥区文化和旅游局日前在耀华中学校桥学校，举办了天津市第十一届老年文化艺术节——“‘艺’心向党 风采夕阳”合唱展演。来自全市10个区的中老年合唱团队用歌声抒发对党的热爱，对祖国的祝福。

文艺展演在合唱《我们的生活充满阳光》中拉开帷

幕，《前进吧，中国共产党》《十送红军》感人肺腑，原创作品《庖厨报菜名》展现了传统艺术创新性发展的魅力，《在灿烂的阳光下》抒发了对实现中华民族伟大复兴的坚定信心。

据了解，红桥区还将组织开展内容丰富、内涵丰富的文化活动，搭建中老年群体文艺才华交流展示平台，不断提升老年人文化获得感、幸福感。



10月24日晚，为第十九届中国吴桥国际杂技艺术节打造的精品杂技剧目《运河画卷》在“杂技之乡”河北省沧州市吴桥县吴桥杂技大世界景区江湖大剧院首演。图为演员在表演。

新华社记者骆学峰 摄

巴黎奥运会门票争夺激烈

中国女足直面挑战

期目标，暴露出队伍在高强度和快节奏下阅读比赛的能力和技战术尚有不足。

回顾近10年成绩，中国女足曾无缘2011年德国世界杯和2012年伦敦奥运会，跌入低谷。随后，以王珊珊、吴海燕、王霜等球员为代表的新一代“玫瑰”，从新星成长为名将，帮助中国女足自2015年起，连续打进加拿大、法国、澳大利亚和新西兰这三届世界杯以及里约和东京两届奥运会的决赛圈，吹响了爬坡崛起的号角。

如今，王珊珊、张蓉等老将已进入职业生涯晚期，她们拥有宝贵的大赛经验，如能找回巅峰状态，势必会给球队带来帮助。而预计将以亚运会阵容为班底的中国队，也将在“以老带新”的思路下，冲击巴黎奥运会门票。

从主教练水庆霞公布的名单看，前场核心王霜因伤缺席是一大损失。同时，效力于英超的张琳艳和李梦雯、法甲的吴澄舒、苏超的沈梦雨

和沈梦露等多位留洋球员归队，预示国家队中前场将会有人员组合上的变化。

对球员们和教练组来说，从世界杯完败于英格兰队的比赛中，或许能总结出一些经验。比如，全队要有足够的技战术储备和一定的冲击力，在遇到对手可能的针对性变阵时，做好临场应变；还要对高强度比赛做足困难准备；面对对手的逼抢，队员们要敢于摆脱、接应，打出自身特点，通过层层推进和边中结合，耐心寻找机会；还要提升配合默契度和进攻效率，把握住大赛中有限的机会。

展望此次奥预赛，水庆霞曾在亚运会期间表示，全队会努力调整心理状态、身体状况，“对我来说，更需要冷静”。希望中国队找到最佳状态，自信直面挑战，在厦门白鹭体育场一飞冲天。

新华社记者岳东兴 公兵 肖世尧
新华社北京10月25日电

张秋铎新书《行走的梦》研讨会成功举办

□记者秦帆 通讯员殷秀玲

本报讯 日前，由市作协指导，市作协创联部、河北区作协主办的军旅作家张秋铎散文集《行走的梦》及其作品研讨会成功举办。市作协创联部主任张泽峰出席并代表市作协讲话。本市知名作家、相关媒体、出版单位以及其他区作协代表等30余人参加。河北区作协主席杨仲凯主持研讨会。

张秋铎在研讨会上向天津文学馆捐赠了多年创作的《捍疆卫士张自忠》《涛声回响六百年——钓鱼岛之歌》《太阳半张脸》《行走的梦》等10部书籍，并介绍了新书《行走的梦》的创作故事和心得。

张泽峰认为，河北区作协为作家张秋铎举办作品研讨会，是尊重老作家

的崇高事情，是作协服务好作家会员的具体行动。他说，作家张秋铎是河北区作协首届主席，是德艺双馨的优秀作家，多年来，在团结引领区作协会员坚持正确的创作方向，深入基层组织开展丰富多彩的文学活动，培养锻炼青年作者，扶持推出文学新人，身体力行地开展现实题材文学创作等方面，发挥了积极作用，作出了突出贡献。

与会嘉宾围绕张秋铎创作成果、方法技巧等展开研讨。认为张秋铎富有的人文情怀和担当精神，视野开阔，涉猎广泛，长于小说，兼有诗作、散文，创作不雷同，塑造人物能抓住内心，多年来笔耕不辍，佳作频出。

杨仲凯在总结发言中，祝福张秋铎艺术生命长青，将岁月保存在一部部著作中，老骥伏枥，再创佳作。

经典美文

关门之道

开门关门，其实就是一颗试金石，可量人心，可量品质。

小时候，我生活在黄海边上的一个小镇上，母亲在镇上食品站上班，每天早上5点多，她就得到营业点售票。离家前，她会给我们准备早饭，迷糊之间，我隐约听见厨房门一声轻轻的咔嚓声。我知道，那是母亲轻轻地关上门道木门，她希望，这道门，能够隐藏她做饭时的声响。过一会儿，我又听见外面的大门，被轻轻拉上，再反复推拉两次，母亲是在检查大门是否关好。这些细微的声音，仿佛是从很遥远的地方传来，渺远而轻柔，它们留在我童年朦胧的记忆里，那是母亲对我们的爱和疼惜。她在黑夜里为生活奔忙，期望我们能够走在黑夜里，继续踏实睡眠。

或是耳濡目染，长大后，轻轻关门，便成了一种习惯和自然。在县城读中学时，晚上

去教室自习，有时，教学区停电，学生点着蜡烛做功课，烛光不稳定，遇点微风即闪烁不定，甚至熄灭。有事要出教室，我总是放慢脚步，走到教室门前，轻轻地拉开门，再缓缓地关上门，尽量避免产生空气对流。有一次，小心关上门的一瞬间，在一片昏黄的烛光中，我看见坐在前排的小黄，正抬头朝我微笑，我至今都记得她当时的模样，剪得齐整的刘海垂在额角，好看的眼睛里闪着聪颖的光彩。后来，我们成了很好的朋友。轻轻关上一扇门，契合了彼此的心灵，收获了理解与友谊。

参加工作后，无论到谁的办公室，我都要轻轻敲门，离开时，将门把手的“舌头”收好，再轻轻拉上。我也从同事的开门关门动作中，悟

打扫“心尘”

当我们把所有的坏情绪和负能量扫出心门，轻装前行，会发现人生之路越走越宽。

一位朋友发朋友圈，说周末在家干了件大事，很有成就感。他趁妻子和女儿出游不在家，亲自动手来了个全屋大扫除，连空调和房间的边角都清理了一遍，现在窗明几净、整洁有序，人也感觉神清气爽。

这位朋友一直把心思精力扑在事业上，平时极少管家里的事，更别说打扫全屋了。现在难得干了一次久违的家务活，大家都为他点赞。

在我的记忆里，从小就跟着父母和哥哥姐们劳动，比如打扫卫生、整理物品、收拾房间，现在我的生活小技能，许多都是这样培养出来的。父母常说：扫地不只是扫地，是提醒你——自己的事自己做，自己心里的灰尘也要定时清，把心里的负能量扫干净了，才能把外面的世界看得更清楚，活得更敞亮。

这个教诲我一直记着，长大后来到大城市生活，我们家一直保持着全员动手搞卫生的习惯，每天小扫，每周大扫，分工合作，把房间收拾整齐，地板、桌椅和窗户擦拭干净，一家人也在共同劳动中增加了凝聚力，并培养了家庭责任感。此外，我发现，脑力劳动多了，做点体力劳动，心会变得平静，是放松精神的好方法。

不止家里的尘埃要扫，心里的尘埃也要定

时清扫。现在生活节奏变快，心里难免会产生一些“积尘”，这些“积尘”包括各种负面情绪，各种不好的想法等，若坚持定时把心灵打扫干净，生活会变得更加美好。

我常想，我是吃过生活的苦、一路磕磕绊绊长大的人，但越活越没怨言，越活越耐糙，越活越自信和开心，想必跟从小就通过劳动磨炼意志有关。如果一个人从小就在保姆式的呵护中长大，像扫个地这样的微小事都要父母做，从不收拾自己的房间，物品总是乱糟糟的，又如何指望他做大事时井然有序、认真勤奋呢？现在有些人热衷于“外求”来帮助自己，到处寻找修炼心性的地方，学习调节不良情绪的方法，甚至期望通过技术手段来解决，却不愿意“内求”来提升自我，培养一种修炼内心品行的习惯，找到一套适合自己的扫除“心尘”的办法。

“心尘”的产生与日常生活息息相关，要扫除“心尘”还得回归生活本身，从吃饭、睡觉、说话、走路、做事、交往、娱乐等小事做起，可以加强劳动、体育锻炼，通过流汗的方式排除烦恼、磨炼意志；可以出去旅游，在大自然中平静心中的焦躁；可以多与朋友相聚聊天，用友情的温暖释放负面情绪。此外，写写日记、看看书、做做深呼吸、听听音乐，培养一两



7月31日，中国女足队员进行赛前训练，为迎战2023年国际足联女足世界杯小组赛最后一个对手英格兰队做准备。

新华社记者白雪飞 摄

连续打进最近两届奥运会决赛圈的中国女足，一天后将在巴黎奥运会预选赛中登场。总体看，这次晋级难度较大。

今日，巴黎奥运会女足亚洲区预选赛第二阶段B组赛事将在厦门揭幕。本组中，东道主中国队将先后与传统劲旅朝鲜队、泰国队以及实力接近的韩国队对阵，获得小组头名才能确保晋级第三阶段比赛。本月初，朝鲜女足在杭州亚运会上强势打进决赛，获得银牌。韩国队是老对手，曾在东京奥运会预选赛和亚洲杯决赛上与中国队相遇，“铿锵玫瑰”两次都险胜过关。这些都预示，B组之争将颇

为激烈。

第二阶段另外两组中，A组的澳大利亚队、C组的日本队整体实力在中国、韩国和朝鲜女足之上，在各自小组都是“一枝独秀”，大概率将锁定小组第一。根据赛程，A、B、C三组的第一名和一个成绩最好的第二名，将在第三阶段两两对阵，进行两回合主客场较量，胜出的两队获得巴黎奥运会门票。这意味着，第三阶段将上演竞争更激烈的“强强对话”。

从近况来看，今年以来连续参赛的中国女足，在世界杯上不敌英格兰队止步小组赛，在亚运会上负于日本队、最终获得铜牌，成绩都未达到预

全国铁人三项冠军杯系列赛总决赛将开赛

记者从10月24日举行的新闻发布会上获悉，2023年长寿湖全国铁人三项冠军杯系列赛总决赛暨成渝双城铁人三项公开赛将于10月28日到29日在重庆长寿举行。

本次比赛分为全国铁人三项冠军杯系列赛总决赛、U系列冠军杯总决赛、成渝双城铁人三项公开赛及重庆体验组比赛四大板块。其中冠军杯总决赛设置男子优秀组、女子优秀组和优秀组混合接力3个组别；U系列冠军杯总决赛设置男、女U19、U17、U15、U13组、男、女U13游跑两项组，青年组混合接力，少年组混合接力等12个组别；成渝双城公开赛设置全程和半程分年龄段共26个组别；重庆体验组比赛设置男、女子2个组别。

赛事奖金总额31.58万元，吸引了广东、河南、湖北、辽宁、内蒙古、上海、云南等20多个省市区市的500余名运动员参加，其中全国冠军杯总决赛更是吸引了杭州亚运会铁人三项混合接力亚军成员李明旭、黄安琪等知名选手。

据介绍，本次全国冠军杯系列赛总决赛将首次采用短距离、多轮次的全新赛制。铁人三项赛标准距离为游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里，而短距离赛制下竞赛距离为游泳300米、自行车6.6公里、跑步2公里。由于竞赛距离缩短、轮次多，更加考验运动员的爆发力和冲刺能力，也将为观众带来更加精彩的观赛体验。

伍鲲鹏（据人民网）

廉洁文化之窗

深入浅出

防微杜渐守清廉

□魏顺庆

春秋战国时期，鲁国人公仪休很爱吃鱼，在他当上宰相后，很多人买鱼送给他，公仪休不接受。有人不解地问：“为什么爱吃鱼却不接受别人送的鱼呢？”他回答说：“正因为我很爱吃鱼，所以不接受。如果接受了这些鱼，就可能违反国家的律法而被罢免，以后还能吃得上的鱼吗？”“宰相拒鱼”所蕴含的道理简单而深刻，告诫我们要防微杜渐、慎微慎初，无论何时都不能为利益所诱惑。

风起于青萍之末，浪成于微澜之间。任何事物的发展变化都有一个由小到大、从量变到质变的过程。现实中许多腐败案例警示我们，某些贪官之所以身陷囹圄，大都是从不该吃的吃了、不该拿的拿了，由小事“破防”开始，然后在“温水煮青蛙”中结束。究其放纵、逾矩之根源，无不是发端于小节上的不检点，然后一步步走向贪腐深渊。明朝《松窗梦语》中记录了这样一个故事：有一轿夫在雨天穿了双新鞋抬轿，开始时怕弄脏新鞋“择地而行”，沿着干净的路面走，后来一不小心踩进泥水里，把鞋弄脏了，之后轿夫便乱走乱踩“不复顾惜”了。“居身之道，亦犹是耳，倘一失足，将无所不至矣。”事实一再证明，初之不慎往往一步步错步步错，从而导致“轿夫湿鞋，不复顾惜”的重演。

“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。”贪念起始虽微，但其害甚大，“币帛不已，必及车舆；车舆不已，必及金壁”。“见好就收者”寡，“愈演愈烈者”众，一旦财迷心窍，就难以自我控制。倘要永葆清廉本色须先灭贪奢之欲，从慎初慎微做起，时刻保持清醒头脑，警惕廉洁破防。唐代白居易在离任杭州刺史返乡，路过天竺山时捡拾两块石头，事后倍感羞愧，甚为自责：“三年为刺史，饮冰复食檠。唯向天竺山，取得两片石。此抵有千金，无乃伤清白。”

古往今来，淡泊名利、胸怀家国者，则为世人所敬仰；追名逐利、蝇营狗苟者，则被世人所唾弃。周恩来一生严以律己、廉洁奉公；焦裕禄给孩子们立下不准“看白戏”的规矩；谷文昌大半辈子与林业管理打交道，从不占公家一寸木材的便宜……一批批优秀共产党员人为我们树立了廉洁自律的榜样。

心是花园，清廉为种。唯有勤扫思想“花园”，播好廉洁“种子”，清除贪念“杂草”，始终把廉洁自律作为一种境界来提升，作为一种操守来涵养，事事以党纪为尺，处处以国法为鉴，方能不负韶华，行稳致远。

据中央纪委国家监委网站

