

冲刺巴黎奥运

中国健儿奋勇争先的2023

亚运练兵成果丰硕

杭州亚运会是备战奥运的“大考”。中国代表团获得201金111银71铜共383枚奖牌成绩，取得亚运会参赛历史最好成绩，同时还有3次打破世界纪录、18次打破亚洲纪录、74次打破亚运会纪录的亮眼表现。

碧波泳池里，中国队尽显王者风范。中国游泳队以28金21银9铜收获亚运会最佳战绩，老将“老当益壮”，中坚力量挑起大梁，新人崭露头角，合理的年龄结构与深厚实力的加持下，中国游泳队有实力在巴黎奥运会上和美国、澳大利亚等传统强队掰手腕。

常年处于巅峰的国乒夺得7金中的6金，不过也感受到了来自日韩的竞争压力。全部由“00后”组成的日本女队表现抢眼，与中国女队在团体决赛中上演了一场巅峰对决；韩国队近年来深耕双打项目，田志希/申裕斌赢得女双金牌，在巴黎奥运会上日韩会对金牌形成一定冲击。

中国队在羽毛球、体操、举重的奥运赛场上都有过辉煌的历史。此番征战杭州，张博恒成为新规则下第一个在男子体操个人全能项目上突破89分的选手；国羽男队表现抢眼，男团强势逆转夺冠，男单决赛会师；刘焕华称雄男子举重109公斤级，再度升级别夺金，堪称“奇迹”，但来自朝鲜女队的强力冲击，已给中国举重队备战巴黎敲响警钟。

中国队在女篮、女排成功卫冕亚运冠军，实现了预期目标，男排力克日本挺进决赛，收获一枚“意外之喜”的银牌，但男篮半决赛输给非主力阵容的菲律宾队、女足半决赛输给日本二线队伍，“三大球”的复兴之路依旧漫漫。

需要认清的是，中国代表团在亚运会赛场收获的部分金牌，如果放在奥运会赛场上略显“成色”不足，如田径、网球、马术等项目。而击剑、跆拳道、拳击等出现“止跌回升”势头的项目，仍需进一步提升，才能增强在奥运赛场的竞争力。

杭州亚运会的精彩仿佛就在昨日，巴黎奥运会的脚步已悄然临近。回望即将过去的2023年，中国体育代表团在亚运会上收获颇丰，以历史最好成绩第11次蝉联亚运会金牌榜榜首。单项世锦赛上，“泳军”闪耀、田径可期，羽毛球、跆拳道、攀岩等项目也收获多个奥运参赛资格。展望巴黎奥运，中国体育健儿已蓄势待发。



10月1日，中国女篮队员王馨雨（中）在杭州亚运会三人篮球项目决赛中上篮。

众星闪耀剑指巴黎

中国体育留给2023的精彩瞬间不只是称雄亚运。7月的福冈世锦赛，世界泳坛见证了中国的全面爆发。中国跳水队最终赢得全部13金中的12枚，几近完美收官。尽管赛前不被看好，中国游泳队也以5金3银8铜的成绩精彩收官，在游泳金牌榜上排名第三，还打破1项世界纪录和8项亚洲纪录。4个接力项目拿到巴黎奥运会资格。

整个巴黎奥运周期，国羽有名将坐镇也不乏新人崭露头角，今年第13次夺得苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛冠军，同时也将亚锦赛奖杯收入囊中。巴黎奥运积分榜上，参加上届奥运会的名将陈雨菲、陈清晨/贾一凡、郑思维/黄雅琼已基本锁定参赛资格。

中国田径队在布达佩斯田径世锦赛上收获两枚铜牌，连续8届世锦赛夺金的势头虽然受阻，但队伍新老交替进展有序。赵杰、钟涛和谢智宇等年轻运动员发挥可圈可点，巩立姣、冯彬等一众名将依旧保有竞争力，也让田径在暂时的成绩低谷中看到中国田径再次崛起的希望。

新兴项目方面，三人篮球选手们为争取奥运资格，上演了一出“流

浪地球”。为争取奥运积分，全球各地的球场上都留下了他们的身影。最终，中国女队以世界排名第一、男队以世界排名第三的成绩双双进军巴黎。

备受国人关注的“三大球”项目上，迎来“黄金一代”的中国女篮在连续两届亚洲杯决赛惜败日本后，一举在悉尼战胜对手，时隔12年再度捧得桂冠。姑娘们将在春节期间坐镇主场，对奥运资格发起冲击。

中国女排在奥运会资格赛中遭遇重大挫折，高开低走最终无缘直接获取奥运席位。女排姑娘能否最终出现在巴黎奥运，还要等到明年6月的世界联赛预赛后根据积分决定。

要求组织好今年冬训工作，进一步提升我国运动员的综合素质，充分展示新时代中国的发展成就和中国青年的良好形象……冬训期间，要全面分析备战参赛形势，全面掌握主要对手情况，形成并强化自己的技战术风格特点。”

回望东京奥运会，中国体育代表团斩获38金32银18铜共88枚奖牌，金牌数和奖牌数仅次于美国位居第二，交出一份亮眼的成绩单。可以预见的是，中国队将在巴黎面临比东京时更加强敌环伺的局面。竞技场亦如逆水行舟，逐梦巴黎，中国军团期待再铸辉煌。

新华社记者王浩宇 许东远 孙哲 王春燕 据新华社北京12月20日电

庆祝天津设卫筑城619周年活动将启幕

著名书画家韩必省到场助阵

□记者王晓君

本报讯 记者从天津邮政获悉，12月23日下午3时，天津邮政博物馆将举办“龙邮沾上·翰墨纳祥”——《纪念天津设卫筑城619周年》邮资封首发式暨《有龙则灵——韩必省翰墨丹青贺岁吉历》首发活动。届时，著名书画家韩必省将到场为广大集邮爱好者签名留念。

天津是中国邮政的发祥地，大龙邮票的故乡，传承中华优秀传统文化，助力城

市繁荣发展，天津邮政特限量发行《纪念天津设卫筑城619周年》邮资封，内容选取书画家韩必省先生的国画作品《六合同春》，寓意天下皆春、万物复苏、欣欣向荣，以此为天津庆生。同时，天津邮政还推出了《有龙则灵——韩必省翰墨丹青贺岁吉历》主题邮品，为韩必省大师担纲设计，集生肖、书画、诗词三大中华文化瑰宝于一身，在龙年新年来临之际，为大家奉上一款贺岁文化伴手礼。

专家研讨纪录片《中国》：

展现中华文化之美

由国家广电总局宣传司指导的纪录片《中国》播出后引起关注。日前在中国电视艺术委员会、湖南省委宣传部主办的纪录片《中国》创作座谈会上，专家认为，纪录片呈现中华优秀传统文化的独特魅力，展现了中华历史之美、山河之美、文化之美。

纪录片《中国》深入挖掘中华优秀传统文化中所蕴

含的道德品格、精神观念和思想文化，探寻中华文明根脉和中华文化源流，截至目前已播出三季。

与会专家认为，《中国》主创团队注重中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展，探索了艺术与科技相融合的表達方式，使得该纪录片在青少年观众中产生较好反响。

据新华网



纪录片《我的美食向导》将于12月23日20点起在腾讯视频开播。该纪录片是美食纪录片导演陈晓卿第一次全程从摄影机背后走到镜头前，用自己的视角，寻访美食，并探讨食物背后的故事。

据京报网

廉洁文化之窗

以身许党 廉洁奉公

“革命三谭”浩气长存

廉洁小故事

“三谭”——谭平山(1886—1956)、谭植棠(1889—1952)、谭天度(1893—1999)均是广东省佛山市高明区明城镇人，是中国革命史上杰出的人物，被誉为“革命三谭”。是中国共产党创建时期最早的一批党员，是中共广东组织的创建者、领导者和参与者。

从参加五四运动到成为中共早期党员，从创建广东党团组织到领导广东工运、农运、青运工作，从参与领导南昌起义到参加开国大典，谭平山、谭植棠、谭天度曾在同一所书院求学，又在革命工作中共事，留下“革命三谭”的佳话。

三位同乡相继走上革命道路 1917年夏，谭平山、谭植棠考入北京大学。在北大求学期间，谭平山、谭植棠经常给谭天度邮寄《新青年》《新潮》等进步刊物，向其传播马克思主义新思想。

在北京的3年，是谭平山、谭植棠个人生涯重要转折点，经受了新文化运动、五四运动的洗礼，他们走上了社会主义革命的道路。中共一大召开之前，全国有58名党员，谭平山、谭植棠就是其中的两人。而在谭平山的影响和介绍下，谭天度也于1922年春加入中国共产党。

参与创办革命刊物《广东群报》，是“三谭”早期的工作交集之一。《广东群报》1920年10月创刊后，“三谭”在报上发表了大量针对性、战斗性很强的专论和时评，成为宣传马克思主义、宣传社会主义新思想的重要阵地，为广东党组织的建立奠定了思想基础。

1921年3月，广州共产主义小组成立，中共一大后，正式称中国共产党广东支部，陈独秀、谭平山先后任书记。中共广东支部的建立，在广东革命历史上具有重要意义，标志着广东人民的革命斗争进入了崭新的历史时期。

1927年四一二反革命政变发生后，中共中央决定在南昌举行武装起义，以革命武装反对反革命武装。谭平山是南昌起义的策划者和组织者之一，自始至终参与了前敌委员会的全部工作。

廉洁家风闪烁时代光芒

1949年10月1日，谭平山在天安门城楼上参加了中华人民共和国开国大典。中央人民政府成立后，谭平山被选为中央人民政府委员、政务委员，被任命为人民监察委员会主任。

新中国成立后，谭天度曾任广东省政协副主席，谭植棠曾任西江行政公署工商科长兼贸易、粮食、百货三大公司经理。虽在不同的岗位，但“三谭”一直保持着艰苦朴素、清正廉洁的本色。

谭平山的女儿和女婿远在四川工作，生活条件十分艰苦，甚至连生活开销都难以满足。当时，谭平山的好友贺龙在西南任首长，但谭平山对女儿的事只字不提，而是用自己的津贴接济女儿一家。为了不让人知道他的女儿在四川工作，谭平山每次都不直接寄钱给女儿，而是通过当地的朋友代为转交。

1956年，谭平山在京病逝后，按照他的遗愿将北京的房产无偿捐献给国家，没有给子女留下任何物质财富。谭平山的外孙余川广在接受媒体采访时说，物质财富总有用完尽的时候，只有好的精神和家教才是永恒的财富。

谭植棠在西江行政公署工作时，一直坚持和干部职工一起在饭堂吃“大灶”。他逝世后留给子女的遗产只有5件：一本自己装订的《毛泽东著作》、自传一份、私章一枚、旧绒衣一件和须刨一个。

谭天度也一直坚持不为家属谋私利。20世纪70年代，谭天度的女儿在广东省拖拉机厂工作，一家4口挤在12平方米的小宿舍里。他女儿请单位领导帮忙解决住房问题，领导说，只要你父亲谭天度开个条子，厂里就可以安排一间大的房子给你们，此事遭到谭天度严肃拒绝。

以身许党、以身许国，不拿公家一针一线，不以权谋私，“三谭”的奋斗历程和精神风范，闪烁着穿透时代的光芒，久久映照在人们心里。

据南方新闻网

经典美文

诗意的冬季

冰雪是人类情感中纯洁的象征，而严寒是考验人类意志的试金石。

时序变换，四季轮转。转眼间，窗外的树叶又渐次黄了、枯了。没过几天，北风一来，满树的黄叶枯枝扑簌簌地飘落一地。

萧瑟的寒冬的确不似春、夏、秋那么可人，那么丰富生动，甚至有些令人望而生畏。就连鲁迅也在《从百草园到三味书屋》里感慨，“冬天的百草园比较的无味”。这也是冬天给人们的一个普遍印象：北风呼啸，万物萧条，外出可看可玩的少，真的是有些无趣。

然而世间万物，凡存在便各有优劣势长短。君不见，寒冷的冬天在文人墨客的眼里却各具其美，富有诗意。从王安石的“墙角数枝梅，凌寒独自开”到柳宗元的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”，再到李清照的“雪里已知春信至，寒梅点缀琼枝腻”，无不展现出令人心旷神怡的诗意冬景。

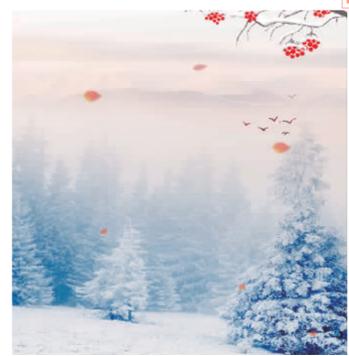
即便是鲁迅，在《从百草园到三味书屋》中发完感慨后，也转了话锋：“雪一下，可就两样了。”是啊，“雪”，或许是冬天带给人们的第一道亮光。雪，是冬天的精灵，无论是飘在空中或者落在树上，甚至落到地上，都那么惹人喜爱。

我自小生长在南方，上大学离开家乡之前，从未见过冰雪。老家广东潮汕，冬天依然满眼青翠。即使是遭遇短暂的寒流，最冷的时候阴雨连绵，寒风刺骨，但大地上的草木依然郁郁葱葱，

仿佛绿色是它们身上一一年四季都不脱去的外衣。后来我到武汉读大学，酷暑的炎热和冬天的寒冷一如冰火两重天。严寒将我的双手冻得发紫发肿，但平生第一次见到雪时的惊喜与兴奋，还是让我瞬间忘却烦恼，跟随同学们跑到雪地里尽情打闹。那种畅快、开心的体验，令我终生难忘。大学毕业后我到北京工作，户外赏雪观景成为我冬天拥抱大自然不可或缺的选择。

不过，印象最深的一次观雪，还是第一次跟随妻子到哈尔滨娘家过春节。走出火车站，冰雪覆盖的世界让我瞬间从头冷到脚。寒气凛冽，即便我穿上棉裤棉衣棉鞋，将自己从里到外、从上到下紧紧地包裹得像个棉团，可还是缩头缩脑。到了夜晚，一家人兴致勃勃外出观冰灯，我鼓起勇气来到太阳岛的冰雪大世界。好壮观的景色啊！五彩缤纷的灯光映照出玲珑剔透的各式冰雕：鳞次栉比的建筑，栩栩如生的动物，纯洁晶莹，美轮美奂，我由衷赞叹于冰雕师们的心灵手巧——水凝结的固体，竟然能塑造出如此美妙的冰雪世界。妻子轻声熟路，跟着玩得正欢的游客开心地滑雪、玩滑梯。我硬着头皮跟在妻子身后，忐忑不安地爬到滑梯的高处。下滑的那一刻，失重的感觉让我紧张不安，闭着眼睛的那一瞬间，却感到从未有过的刺激、快乐与轻松。由此，我对冬天有了另一种认识：冬天带给人

□杨晓升



们的，并非只是严寒，还有洁白世界的纯真与快乐。也难怪世界上有那么多人喜爱冰雪运动，甚至也有了举世瞩目的冬季奥林匹克运动会。其实，冬天对人类来说还有更高意义上的精神暗示：冰雪是人类情感中纯洁的象征，而严寒是考验人类意志的试金石。“雪虐风饕愈凛然”的勇气与决绝，不仅让人们对凌寒傲雪的梅肃然起敬，更给了人们“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的励志与哲悟。冬天还是自然界生命蛰伏与孕育的季节，没有冬天里能量的积攒，就不会有春天的万物复苏和生命的纵情绽放。“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也”，古语中蕴藏了生命节律的智慧，而这正是冬天对于万物生命的意义。

□黄小平

稳

稳从何来？从长期的“事上练”而来，从长期的实践锻炼中而来。

一天，我练书法写到“稳”字，当写到右边的那个“急”字时，心中突然有一种豁然开朗的感觉：“急”字来自“稳”字，分明在提醒我做事再急，也要稳字当头，稳得住心，沉得住气，胸有成竹，急事反而能更快做好。

事到临头，如果一开始就图快，心

一急，容易心浮气躁、手忙脚乱，反而会急中出错，把事情办砸。心急吃不了热豆腐，其实心急办不成的事还有很多，我们都有过相似的经历：提针，穿得越急，就越穿不进针眼；拿东西，拿得越急，就越有可能失手，东西掉地上；开车，心急匆忙，容易判断失误，忙中出

乱，走错方向，欲速不达，甚至造成事故。

那么，稳从何来？从长期的“事上练”而来，从长期的实践锻炼中而来。事情做得多了，经历得多了，经验就丰富了，技术就娴熟了，做起事来自然沉着冷静、有条不紊、又快又好。