

# 让五星红旗不断在奥运赛场上高高飘扬

□ 行 走

7月24日,在东京奥运会进行的女子10米气步枪比赛中,中国射击运动员杨倩扛住压力,拼下了本届奥运会首枚金牌,为中国队拿下了“开门红”。中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰代表党中央、国务院向中国体育代表团致贺电指出,杨倩在奥运赛场上沉着冷静,以顽强的作风和精湛的技术,展示了奋发向上、勇攀高峰的精神风貌,为祖国和人民赢得了荣誉。

受新冠疫情影响,东京奥运会推迟一年举办,为各方带来巨大挑战。奥运会开幕凝聚着奥林匹克大家庭的共同努力,也向世界传递了攻坚克难的坚定信心:只要心怀梦想、同舟共济,希望就在前方。虽然奥运会“唯金牌论”的时代已经过去,但金牌仍

然是奥运会最绕不开的话题,历届奥运会上的首枚金牌争夺战总是格外激烈。夺取本届奥运会首枚金牌是“00后”小将杨倩的荣耀,也给中国射击队全体参赛选手鼓了劲。

中国射击队是一支世界射击劲旅,也是历届奥运会中国军团的“金牌大户”。中国第一枚奥运金牌,就是由我国优秀射手许海峰1984年在第23届洛杉矶奥运会上获得的。中国射击队还在2004年雅典奥运会、2012年伦敦奥运会,为中国奥运代表团射落首金实现“开门红”。此次小将杨倩在女子10米气步枪比赛中,不负众望勇夺桂冠,极大地鼓舞了本届奥运会中国射击队的士气,激励他们以顽强的作风和精湛的技术,展现强队风采,为祖国和人民赢得更多荣誉。

杨倩勇夺奥运会首枚金牌,表明中国运动员训练备战工作取得了实际成效,这一成绩给奥运中国代表团鼓了劲。此次中国派出777人的代表团,431名运动员将参与30个大项225个小项的角逐,境外参赛规模和参加小项数量均创新高。受奥运会推迟影响,中国运动员备战时间被拉长到5年,同时,疫情导致国际旅行限制,国际大赛纷纷推迟或取消,这让许多运动员习惯的“走出去,请进来”备战模式和节奏受到不小的影响。

面对从未遇到过的挑战,中国军团要比出竞技水平,必须展现更为强大的意志决心。小将杨倩勇夺奥运首金的优异表现,表明奥运会虽然推迟,但中国选

手并未放松要求。在疫情防控背景下,尽管国际比赛数量减少,缺少高水平赛事练兵,我国运动员依然能够创造出良好的成绩。小将杨倩勇夺奥运首金,必将激励中国代表团全体运动员奋力拼搏,在本届奥运会上创造更快、更高、更强的佳绩。

杨倩夺取奥运首金后接受记者采访时表示,今年是建党100周年,首金是为自己为祖国献上的一份最好的礼物。实际上,杨倩不仅为祖国献上了一份最好的礼物,也为全国人民加了油,鼓了劲。中国健儿将在团结、和平与友谊,奥运会永恒主题的鼓舞下,为党和人民争取更大的光荣。全体中国人民将在中国运动员敢打敢拼硬气十足的意志品质的鼓舞下,继续以不可阻挡的步



河南暴雨,市民相互救助以及各方救援的画面在互联网上刷屏。其中,郑州地铁隧道积水、导致多人被困地铁车厢,一度让无数人揪心。7月21日凌晨,一位名为“奇迹奇缘”的网友在微博上分享自己在郑州地铁“死里逃生”的亲身经历。这位网友提及被消防队员砸车窗玻璃救出,以及地铁里被困的人之间互相安慰、互相帮助的感人细节,触动了很多网友。

这位网友“死里逃生”的亲身经历令人动容,让我们看到了面对生死的团结互助。同时,也让我们更加深刻地认识到,面对暴雨、地震、台风等灾害时,懂得应对自然灾害逃生措施和方法,掌握紧急避险、自救自护和应变能力的重要性。

暴雨、地震、台风等灾害的发生,我们是无法阻挡的,未雨绸缪,防患于未然,是应对灾害、降低损失的最好办法。作为个体,日常认真学习防灾避险知识,掌握自救自护技能,才能在面临灾害时从容应对。

学习自救自护知识,掌握自救自护技能,提升自救自护能力,需要真训。除了理论知识传授,更重要的是实战型的真正培训。所谓实战型急救培训,就是让参与者在专业人员指导下,亲身体验自救自护的实际过程。如此,不仅能提升参与者的安全意识,更为重要的是,能够让参与者真正掌握自救自护技能,提高自救自护实际应对能力。

需要真学。学习自救自护知识,切勿有“救急”心态,就是走走形式,敷衍了事地学,将学习自救自护知识作为一种应付。如此,自救自护技能培训难以起到实际成效。要认真真地学习,积极主动地学习,只有勤学多学,才能牢记于心,在日积月

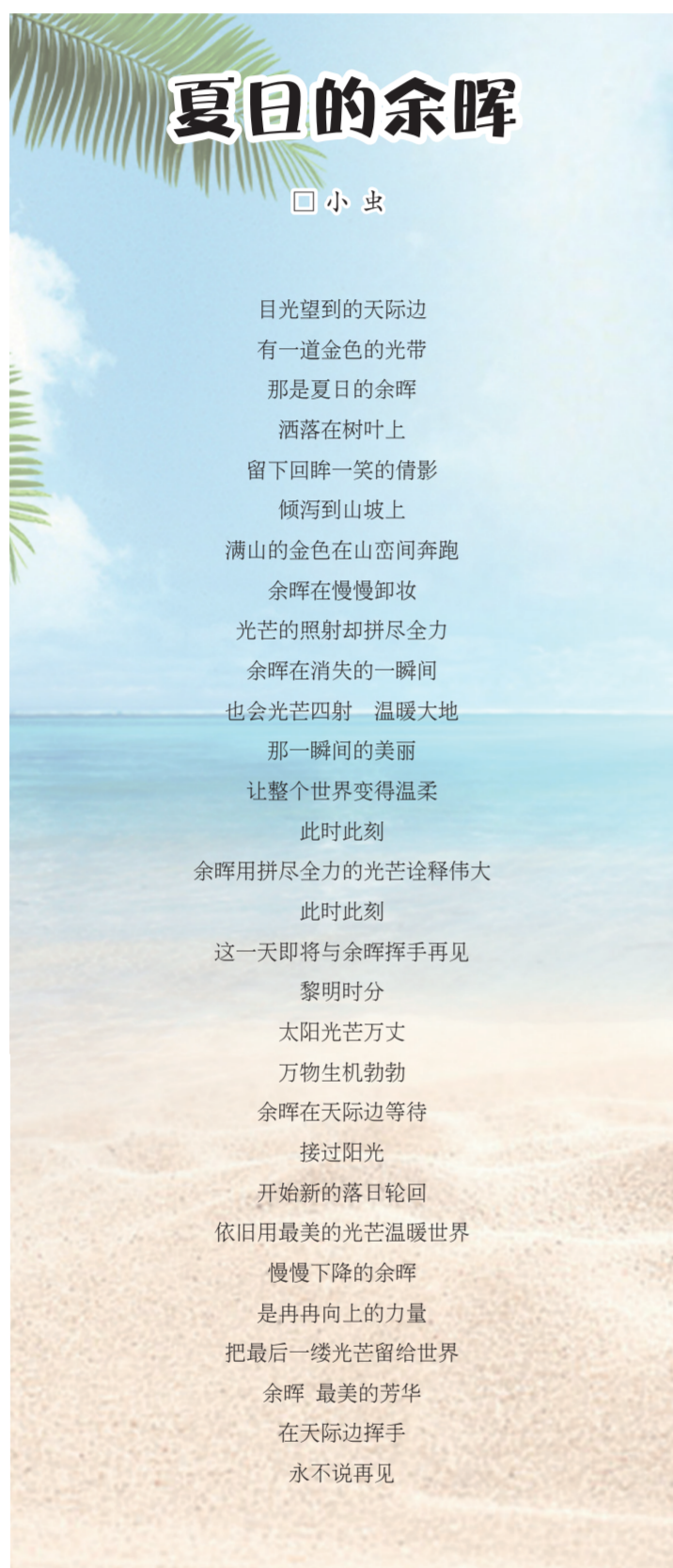
## 勤学多练自救自护

□ 可 为

累中提升自救自护技能和应急能力。再多的安全知识讲解和培训,如果受训者不认真学、主动学,安全应对能力也难以得到实质提升。

需要真练。勤学很重要,多练同样必不可少。自救自护理论知识的学习,要通过理论与实践相结合,将理论知识转化为应急技能和能力,成为自己的一项真本领。看似简单的自救自护方法,如果不动手反复练习,就不能熟练掌握,只有勤学多练,才能熟能生巧。

在一次次的自然灾害中,事实反复证明,自救自护能救命。我们当然不可能人人成为防灾避险专业人员,但我们可以通过真训真学真练,掌握基本的自救自护技能,最大程度避免灾害受到的损害。在自救自护知识普及和技能培训上,相关部门应多进学校、多下基层,将防灾避险知识教育和培训送到每一个人身边,而对于每一个市民个人而言,都应该积极参与,主动学习,而非抱有“救急”应付的错误心态。只有通过理论和实践的长期学习、练习,日积月累,才能熟能生巧,增强防灾避险意识,掌握自救自护技能。比如,家里储备自救自护用品,以防应急之需。



## 夏日的余晖

□ 小 虫

目光望到的天际边  
 有一道金色的光带  
 那是夏日的余晖  
 洒落在树叶上  
 留下回眸一笑的情影  
 倾泻到山坡上  
 满山的金色在山峦间奔跑  
 余晖在慢慢卸妆  
 光芒的照射却拼尽全力  
 余晖在消失的一瞬间  
 也会光芒四射 温暖大地  
 那一瞬间的美丽  
 让整个世界变得温柔  
 此时此刻  
 余晖用拼尽全力的光芒诠释伟大  
 此时此刻  
 这一天即将与余晖挥手再见  
 黎明时分  
 太阳光芒万丈  
 万物生机勃勃  
 余晖在天际边等待  
 接过阳光  
 开始新的落日轮回  
 依旧用最美丽的光芒温暖世界  
 慢慢下降的余晖  
 是冉冉向上的力量  
 把最后一缕光芒留给世界  
 余晖 最美的芳华  
 在天际边挥手  
 永不说再见



## 行走地遇见

□ 安 念

我们边走边经历,有人在进步,也有人在原地徘徊,有人更加成熟睿智,也有人禁锢自己不愿醒来,但是,谁都不会遗忘。

看了电影《你的婚礼》,不出意外地哭得稀里哗啦。都是似曾相识的样子,落泪的也都是有着过往的故事人。电影讲述了周潇齐与尤咏慈在高中校园相识,相知,在成长过程中相恋,陪伴彼此走过15年青春的故事。

“斯人若彩虹,遇上方知有”,一直觉得遇上那个让自己心动的人是很难的一件事。于是每天起床是个幸福的事,有了不一样的期待,内心被填满,脚步却轻盈了。打开窗帘,站在阳台伸个懒腰,满是阳光的味道。生活仿佛被加持了颜色,眼里有光,心里有牵挂。

“如果我能早点长大,是不是就不会失去你了?”,可是年轻终究会任性,会不够稳重,不懂珍惜,不擅表达。于是,故事的结尾便有了很多错过。

身边有不少过了而立之年

台词说“我不知道从未拥有过,拥有后又失去了,哪个会更痛”,因为,无从比较。周潇齐说,我整个青春里的幸福都是尤咏慈给的。可是如果没有第二次遇到尤咏慈,他会是个懒散的网管,同样如果没有第三次遇到尤咏慈,他可能已经是拿到了游泳的冠军。

我们这一生会遇到很多人,但是初恋只有一次。也唯有第一次,才会全力以赴,有着想在一起的心,却不得不服从于现实的不安。“一边担心未来,一边浪费现在”,于是滋生了很多遗憾。遗憾是沉寂的,是藏在心底的千丝万缕,平时悄无声息,偶然一个场景或者一首歌,一句话,触发了心门,蔓延开来,将自己吞没在无边际的酸涩中,嘴角挤出一个微笑,然后对自己轻轻摇了摇头。

盛夏的晚风吹拂过河面,顷刻间的瓶颈又好像什么都没有发生过。如亦舒所言,只有在一个人真正无奈的时候,除了微笑也只能微笑了。

小时候总想着快点长大,觉得大人的世界是没有烦恼的。长大后却无一不怀念小时候,因为我们总是想重来。也是长大后才愈发认识到“历尽千帆,归来仍是少年”的可贵,单纯不是没有经历过风霜的涉世未深,而是世俗后却依旧保持简单。

我们依旧继续行走,带着跌跌撞撞的努力,做着穿越重生的黄粱一梦,不断遇见,然后用一句再见告别一生。偶尔的一个似曾相识的场景,微笑着摇头,转身继续行走。

# 这个夏天, 河南人感动全中国

□ 九 子

7月21日早晨醒来,跟平常一样刷了微博,满屏都讨论河南水灾的新闻,地铁淹水半人高,小汽车难以置信的像游船一样漂浮在水面上,马路上的水面像河道一样宽阔……在我的印象里,河南是一个农作物丰富的平原地带,是中国的大粮仓。我去过一次郑州,那里干燥少雨,一时间很难接受这样一个城市为什么会发大水。

比弄清大雨缘由来的更快的是,河南人带给我们的感动。淹没的地铁里,求救电话里首先说的“这里有个孕妇缺氧严重,还有很多晕倒的人,先救他们!”抱着孩子的妇女踩空井盖,路人二话不说,冲进齐腰深的水里,赶紧捞一把……这样的视频不是一个两个,而是时不时就有的弹出。让人在为水情揪心时,感受到了莫大的温情和鼓舞。

以前,关于河南,大部分人都带着有色眼镜看这个地方。河南人口众多,却处在地域鄙视链的最底端,“偷井盖”这样的梗从来都没从网络上消失过。我的大学室友是河南人,她性格豪爽、为人实在,还是个学霸。我去过郑州一次,道路宽阔、交通

发达,空港经济发达,是一个非常现代化的城市。河南人实在,买一碗烩面跟脸盆那么大,这一切都跟我刻板印象中的河南完全不一样。在水灾救援视频里,我们听到了很多河南话:“大姐,河南是一个农作物丰富的平原地带,是中国的大粮仓。我去过一次郑州,那里干燥少雨,一时间很难接受这样一个城市为什么会发大水。”

“不行不行,必须两袋。”以往土味的河南话在这种场景里却显得那么亲切。大难来临时,所有触目可及的人都是亲人,都是兄弟姐妹。

有个叫于逸飞的实习医生,发了白大褂的第一天,他坐着地铁回家,忽遇险情,本来是第一批被疏散出来的群众,但听到下面有人喊着有没有医生?他跑到负二层,拉出了五六个人。五六个人,跪在地上开始了长达六小时的心肺复苏,膝盖烂了,手臂也酸到抬不起来。这篇报道里最暖人的一个细节是:“后来大家从水里拉上来一个郑大一附院的医生,刚从水里出来是休克状态,被于逸飞救醒之后恢复了体力,也加入了救治的行列。”

以前看灾难大片,洪水里绝望的人被无情冲走,骨子里只有一阵阵惊恐。但看着屏幕里的

郑州,一个又一个的勇士站出来,能救一个是一个,惊恐之余更多的是感动。很多人在微博上也发布1998年大洪水时的视频,同样我们看到了一个个跟灾难抗争的平凡的躯体。在灾难面前,我们才真正明白,“洪水无情人有情”这几个字一点也没有错。我们不吹不擂英雄,也不需要鼓吹英雄,但在洪水面前,最普通的老百姓却个个是英雄,他们毫不犹豫、不计后果救人的身影让人觉得,世界还是美好的,人间值得。

我们大概是城市动物做久了,在大城市生活,每时每刻都被教育,你就管好你自己,别管闲事。出门在外,遇到危险,那就只能自认倒霉。多年前有人提出利己主义者这个概念,说当个利己主义者有什么不好?天天鼓吹伟大和牺牲,那都不是正常人。正常人是只想着自己,只为自己,自己开心和快乐就是最大的开心和快乐。但是现实总是以行动驳斥了这样的论断。大部分人在生活中都遇到过不文明的行为,比如公交地铁抢座,甚至曾经关于上班时间年轻人该不该给老人让座也有过网络大讨

论,但是,在困难来临的时候,我们看到了都是素不相识的人互帮互助,“豁出去”地为他人搭把手。大部分中国人就是这样,在大是大非面前是善良的、团结的,因为我们从小接受的教育就是正向的,爱国、奉献、舍己为人,在危难关头,这种良知会成为一种本能,促使人去救人而不会计较代价。正如《觉醒年代》里辜鸿铭老先生讲的:“中国人身上有其他民族所没有的品质,那就是温良。”正是由于中国人骨子里的温良,才会一方有难,八方援助。

这次河南洪灾,我们看到了太多人性的光芒。我跟家人讨论郑州市民感人的举动时,询问了老公:“如果洪水是发生在我们生活的城市,大家还会伸出手吗?”他很笃定地说:“会的!在中国,不管灾难发生在哪个城市,在生命面前,大家都会伸出手的。”



## 流言——从张爱玲眼里看旧上海

□ 刘 艳 芬

前几天的,看完了一本张爱玲的散文集《流言》。就想着写点什么以便将来证明我是读过这样一本书。想这样一直坚持下去,等到将来回头来看的时候,或许会有点好学之类的感觉,这样记录我的一些什么东西吧。

有人说,张爱玲成就了上海,上海也成就了张爱玲。

她在上海出生,在上海度过她的少年和青年时代,在上海写作又出名,在上海恋爱,在上海结婚又分手。她的种种都与上海这座城市息息相关。余秋雨在《张爱玲之死》中写道:“是她告诉历史,20世纪的中国文学还存在着不带走多少火焦气的一角。正是这一角中,一个远年的上海风韵永存。”

旧上海的风光景物在《流言》各个篇章中,体现得淋漓尽致。《公寓生活记趣》中,描写了电车厂、菜场等都市场景。《道路以目》则对上海的街景进行了细致入微的描述。除人文景物外,张爱玲对上海的自然气候也是印象深刻。在《公寓生活记趣》中,张爱玲便描绘了上海的梅雨季节,连绵的雨水给她带来了生活上的诸多不便:“梅雨时节,高房子因为压力过重,地基陷落的缘故,门前积水最深。街道上完全干了,我们还得花钱雇黄包车渡过那白茫茫的护城河。雨下得太大的时候,屋子里便闹了水灾。”同时,从作者的字里行间也能体会到几分旧上海雨都市的美感:“有一天,下了一黄昏的雨,出去的时候忘了关窗户,回来一开门,一房的风声雨味,放眼望出去,是碧蓝的潇潇的夜,远处略有淡灯摇曳,多数人家还没点灯。”

张爱玲笔下的旧上海是充满了生活气息的。黄昏时分,路旁停着人力车,车上斜坐着手挽网袋的女人,烘山芋的炉子正在烘山芋,小饭铺在门口煮南瓜;寒天清早,人行道上居民蹲着生小火炉,煤炭汽车行驶过楼前,邮差载着母亲在马路上一路经过;深夜,关门的店铺里木栅模特光着脊梁、旋身朝里,理

发店的绿布帷幕下一只花猫走动,西洋茶店灯火辉煌……这些旧上海的都市日常生活场景都被张爱玲一一记录。在《公寓生活记趣》中就用一个自然段描写了上海各家各户的居家生活:“夏天家家户户都敞着门,搬一把藤椅坐在风口里。这边的人在打电话,对过一家的仆伙一面熨衣裳,一面便将电话上的对白译成了德文说给他的小主人听……不知道哪一家在煨牛肉汤,又有哪一家泡了焦三仙。”。《道路以目》描绘到了上海寒天清早街头的生活情境:有的人在人行道生火炉,有的人正在路上骑自行车,煤炭汽车经过楼房门前。旧上海纷繁的都市景象和城中的芸芸众生,都进入了张爱玲的眼里,透过她的文字,让后人有所可考。

后世人称用“流言体”命名张爱玲的文学风格。的确,这本书用一种很絮叨的方式,甚至有些白描的展现她平淡又不平凡的生活。生活的气息浓浓的溢出来,像是刚盛出来的米饭的热气,不像小说那么的苍凉。张爱玲,在这本书中只是个聪明,有些可爱情调又有些刻薄的上海小女人,甚至有时还非常的幽默。是的,这本书中,有着张爱玲的可爱,她和姑姑、朋友一起,生活得热热闹闹。