

那双长满老茧的冠军手

□朱礼卓

我看到过很多长满老茧的手 种田老农的手 木匠师傅的手 打铁师傅的手 砍柴大叔的手 但从没仔细看过赛艇运动员的手。

这一次 我终于看清楚了。
那是 2023 年杭州第 19 届亚运会首枚金牌获得者的手 她们的名字叫邹佳琪、邱秀萍 两个为梦想付出一切的女孩。

9月24日上午 在富阳举办的赛艇女子轻量级双人双桨比赛中 杭州亚运会的首枚金牌诞生了 中国队选手邹佳琪、邱秀萍获得冠军。那一刻 全国人民的心都欢跃起来 在现场或电视机前的观众 都情不自禁唱起中华人民共和国国歌《义勇军进行



追逐那抹朝阳

□应晓红

跑完一程 酣畅淋漓。我坐在雕塑公园绿荫下的石阶上 稍事休息。气定神闲之后 再一次打开手机收藏里朋友精心制作的短视频《跑者之路》。视频画面气势如虹 诗歌朗诵声情并茂 一次次荡涤着 我的心灵。欣喜感慨之余 仰观庄严肃穆的抗美援朝雕塑 聆听节奏明快的体操韵律 念及自己过往的奔跑人生 我的思绪 如那行空天马 随意畅游

十年前 因长期伏案写材料 造成了肩颈酸痛 中西医结合治疗 也无法摆脱疼痛 猛然觉得身体功底随着年龄的增长有被蚕食的危机。于是 我开始做运动规划 选择了最简单的健身项目 跑步。

犹记得第一次出门晨跑的那个冬日 早晨出门的时候还不到6时 天仍然很暗 雾气把雕塑公园的树木、花草掩饰得影影绰绰 好似仙境。公园大门是用大理石铺就的路面 遇水即滑 差点摔倒。从门口走进公园的环形步道 一个人影也没有！环道上也就见到三五个不怕冷的做操人。借着路灯 我惊奇地发现亮晶晶的雪花密密麻麻借着风势斜插下去 触地即化 像刀劈的立面墙挡住我的视线。雪花和雨点打在脸上 挂在睫毛毛上 融化在头发里 与身体爆发出的热能在剧烈碰撞 北风在耳边呼啸而过 耳朵有疼痛感。衣服和鞋子上有雪花在沉淀。往日走进公园环道口就开始冒汗 今天已绕道近两圈 用手背触摸额头明显是冷的 头皮不断有雪花融化后的侵入感。我加快速度跑起来 一股热流终于从额头流下脸庞 整个人也随之变得轻松并伴有热气蒸发 体内的热能被完全调动起来。我忽然感到前所未有的快乐和力量 本能地加快了步伐 血液似流

曲》每个人的心中都升起一面五星红旗。

当两位亚运冠军伸出双手时 我看到了她们那长满老茧的手 从手心到关节 从关节到指腹 我的心不由得一震 心底泛起感动、敬佩、怜惜、心疼 五味杂陈 眼角发酸。这两双长满老茧的手 是为国争取荣耀的象征 是奋斗勋章的写照。

训练初始阶段是积累老茧最痛苦的阶段 她们划着、划着 手上的泡就磨破了。血流出来 整个桨柄上都沾满血 血顺着船桨往下流 手掌特别疼 钻心的疼会整夜睡不着觉 咬着牙 忍受同龄女孩不能忍受的痛苦。渐渐地 血泡成了老茧 老茧几天不削 变厚凸起 洗脸时会刮破脸。于是 她们又学会一门手艺 削老茧 茧子削得好 才能不影响训练 不影响日常生活。

那双饱含了汗水、血水老茧的手 传递给每一个人的是体育健儿们自强不息、奋斗不止的精神。600多年前 元代画家黄公望隐居富春江畔 追求自然与心灵的和谐 传达了对人生无常、变化的思考 在青山秀水间留下传世名画《富春山居图》。

如今 这里成为运动健儿劈波斩浪的赛场 见证了杭州亚运会首金的诞生。黄公望或站在江畔 笑望、赞叹这乘风破浪的气势 站在山梁上 微微颌首 仿佛在赞叹她们把全部的经历放在自己喜欢的美好事情上 在删繁就简的人生旅途上 做自己最好的梦。

走下领奖台 面对成绩 她们并不止步 从夺冠的喜悦中平静下来。长满老茧的手又去备战明年的巴黎奥运会 划好每一桨 完成好每一节课 将训练质量完成到极致 力争走向下一个领奖台 含笑收获独特的风景。

因为在她们的心底永远响着一首歌 这首歌33年前在北京工人体育场 在第11届亚洲运动会开幕式上 曾经慷慨激昂地响起 成了一代人的回忆。33年后 重新唱起这首歌 依旧气势磅礴 依旧振奋人心。这首歌 它跨越了种族 跨越了山海 跨越了一切 它激励着每一个人为梦想披荆斩棘。

我们亚洲 山是高昂的头 我们亚洲 健儿更风流 在激昂的旋律中 我的眼前又出现了那双长满老茧的手。

久 从5公里到10公里再到21公里。跑步走进了我的生活 也拓宽了我的生活。

犹记得第一次跑半马的情景。那年3月 我参加了横店马拉松。早上7时左右 整个起点区域已经被热闹的氛围和兴奋的跑友们填满 我的心情也随之高涨。沿途的路线充满了影视城的特色 明清宫苑、清明上河图、秦王府等美丽的景点都在我身边一一闪过。我兴致勃勃地一路前行 尽情享受跑马 的喜悦。然而 随着路程渐远 我开始感到身体的疲惫和肌肉的酸痛。尽管如此 我没有放慢脚步 而是坚持着向前。这时 一位年长的跑者跑到我身边 对我微笑着说：加油 年轻人 你还可以更快 不要放弃！这句话瞬间点燃了我。伴随着一路的欢呼和助威声 终于在经过2个小时的拼搏后 我看到了终点的旗帜。

之后 我跑过了无数次的 半马 每次都有很多感悟。人生漫长 总会有你赢过输过的对手 一转眼就消失不见。也总会有一些跑友 因为速度、距离、状态的不同 在开跑后很快就分道扬镳。但你自己却永远在这里。面对自己 你偷不了懒 一停顿一松懈就迈不过你自己这个坎 这可能是长跑给人最大的启示和动力 你可以和千万人一起在跑 但归根结底 你只是和自己在跑 你需要超越的只有自己。

眼下 全民亚运风席卷而来 也带动了市民的健身热情。我相信 体育运动已成为一颗 种子 在每个人的生命中开枝散叶 成为每段美好人生不可或缺的组成部分。让每个人感受到体育运动所带来的力量和快乐 用体育精神去展现自己更多的可能性！

贺杭州亚运会

（外一首）
陈加元

又闻亚运起雄风 过去今朝相共通。
不计功名为友谊 非求私利勇争锋。
群星灿烂承平是 虎跃龙腾盛世逢。
正值中秋呈大美 钱塘之韵势如虹。

《亚运之花》何水法画展观后感

亚运之光耀抱华 千姿百态灿如霞。
笔精墨妙题材好 色彩斑斓韵味佳。
观者欣然多喜乐 画师豪迈自横斜。
神形兼备何能是 胜过洛阳牡丹花。

联题亚运

王健儿

各凭百炼 积健为雄 ；
风流竟日焕荣光 长使湖山添锦绣 ；
会有群英 凝心向上 ；
辛苦经年彰本色 直教薪火耀钱塘。

浪淘沙 敬题亚运健儿

王一卜

腾蛟起凤识雄才 英气超然上擂台。
斩将过关酬壮志 弦歌始奏乐开怀。

满江红 赞杭州亚运会

章礼荣

癸卯秋分，
杭城闹 灯光璀璨。
亚细亚 同爱同在，
相拥华夏。
万户笑迎天下客，
亿家喜纳大东亚。
东道主 携手共和平，
同描绘。
钱潮涌 西湖爱，
莲花馆 天华坠。
凤凰岭上眺 北峰更美。
良渚千年燃圣火，
钱江踏浪天人最。
大中华 世界共欢腾，
齐声赞！



迷你马拉松赛



拔河比赛 张汉平 摄