**2023年杭州亚运会人物素材的解读与运用**

**人物素材：**

**1.丘索维金娜：**

“丘妈”来了，退役过三次却依旧选择站在赛场。48岁的乌兹别克斯坦老将丘索维金娜成为杭州亚运体操赛场上独一份的存在。1992年巴塞罗那奥运会，是她参加的第一届奥运会。31年过去了她依旧站在赛场，甚至还要坚持到明年巴黎奥运会。她说：“当我儿子生病时，我只能靠比赛赚钱为儿子治病。但现在，我终于可以把比赛当成一种享受并获得巨大快乐。我现在为自己而比赛。”

**适用主题**：精彩亚运；不老传奇；健儿风采；为自己而战

**运用示范：**如今，丘索维金娜的儿子早已治愈，她已经不需要为了钱而参加比赛。还在坚持，纯属出于对体操的热爱。虽然，她的身体早已经过了适合体操运动的阶段，但长期的努力训练，让她保持了令人惊叹的竞争力。在2018年雅加达亚运会上，她还夺得了跳马银牌。当然，对于荣誉，她已经看得很淡，接受采访时也表示，主要是为了享受比赛。在她身上，我们看到了真正的体育精神：保持热爱，持续努力，永不言弃。这样的精神，激励了无数人。愿“丘妈”赛出风采，好好享受比赛，也让我们一起为她的出现而喝彩！

**2.马龙：**

马龙十年磨剑，走过常人未走过的路，吃过常人没吃过的苦，最终功成圆梦，坚韧不拔、攻坚克难等精神力量早已根深蒂固。功成名就之后的马龙，又是以责任、享受等心态继续征战。同时，他严格的自律、执着的追求，身体管理不放松，技术训练不松懈，使得竞技状态一直保持前列。六边形战士、乒乓球圣经、行走的传奇……太多美好的词汇用在马龙身上都不足为过。用杨磊老师的话说，“马龙不需要一个冠军证明什么，但需要一个冠军给自己继续下去的动力！”

**适用话题：责任、坚韧不拔、攻坚克难；自律**

**3.黄雨婷：**

近日，黄雨婷在女子10米气步枪个人决赛中以252.7环打破亚洲纪录的成绩夺冠，不仅捍卫了中国射击队的荣誉，诠释了英雄出少年的含义，也成为了杭州亚运会首个“三冠王”。从团体赛到决赛，黄雨婷的枪架上都挂着一只萌萌的熊猫玩偶这一反差戳中了很多人“挂最萌的熊猫，打最狠的枪”。黄雨婷说：“和其他国际赛事相比，我们在比赛中要做的东西基本一样，就是做好每一发前的步骤过程，打好每一发，做好自己就可以了。”稳住枪，果断扣，她用成绩证明了自己的实力。

**适用话题：专注，少年有为，青年青春**

**4.盛李豪：**

年仅16岁的他首次征战世界大赛，就收获银牌，成为奥运史上最年轻的射击奖牌获得者。但很多人不知道的是，盛李豪13岁才第一次摸枪，半年训练后就跻身全国前15名，练习三年已征战奥运赛事，被誉为“天才少年”。来到杭州亚运会的赛场上，盛李豪的表现更进一步，虽说开场略有不利，但能及时调整，进入状态，不仅将个人职业生涯的首个亚运冠军头衔收入囊中，而且以打破世界纪录的方式踏上亚洲之巅。就像东京之后盛李豪所说的，“最重要的还是要依靠自己的努力，一步一步往前走。”

**适用话题：青年青春、脚踏实地、责任与担当**

**应用示范：**中华少年郎，晔晔如扶桑！出生于2004年8月的盛李豪，在16岁时，就勇夺东京奥运会银牌，令人关注。如今，他在杭州亚运会上再次闪耀出圈，以破世界纪录的成绩，夺得亚运金牌。这，就是中国好少年。少年强则国强，少年进步则国家进步。壮哉，我少年中国，与天不老；美哉，我中国少年，与国无疆！

**5.陈烨：**

自古英雄出少年！25日，15岁的小将陈烨以近乎完美的表现，夺得杭州亚运会滑板男子碗池冠军。身披国旗，嘴角上扬，俊朗一笑——他就是“最靓的仔”。

不到8岁的陈烨在商场里试玩了一下滑板后，便对这个项目产生了兴趣，让父亲给他买了人生第一块滑板。一开始以为只是一时兴起，没想到陈烨为自己选择的这项“爱好”坚持了七年。一位有耐心且愿意与孩子一起成长的父亲，让陈烨在练习滑板的道路上进步很快。为了陪孩子追梦，陈玩钦同样奋不顾身，他两年都没有工作，不止如此，陈玩钦为了让孩子更好地练滑板，建造了两个滑板场，陈烨的成长道路，他的爸爸功不可没。

**适用话题：爱好；父爱；陪伴与成长；青年青春**

**应用示范：**出生于2008年的陈烨，今年才15岁。他从2016年第一次接触滑板后，就深深迷恋，从此一发不可收。2019年，他代表广东参加了全国滑板比赛；2022年，他入选了国家集训队。如今，年仅15岁的他，就一举多得亚运会冠军，成为了中国最年轻的亚运冠军。“羡子年少正得路，有如扶桑初日升。”加油，陈烨；加油，中国体育少年们！

**6.邹佳琪：**

在杭州富阳水上运动中心举行的赛艇女子轻量级双人双桨比赛，产生了杭州亚运会的首枚金牌。中国队选手邹佳琪/邱秀萍获得冠军，邹佳琪是一名“00后”杭州姑娘，在获得杭州亚运会金牌后，她和队友邱秀萍接受央视记者采访时，展示了手上厚厚的老茧。“台上一分钟，台下十年功”，伤疤、老茧是运动员们“最美的勋章”，记录着运动员超过常人的付出和一点一滴的成长，见证了他们坚韧不拔的奋斗足迹。老茧长了一层又一层，血泡破了又磨出新的……可想而知，她们平日训练时有多么艰苦，又是多么努力——这正是她们走向冠军之路的通行证。

打动人心不止于这些优秀运动员手上、脚上的伤疤、老茧，更重要的是他们身上的只争朝夕、自强不息、超越自我的精神。

在这个乘风破浪的梦想时代，人人都有出彩的公平机会。“00后”亚运冠军邹佳琪遍布伤疤、老茧的双手，给广大年轻人带来了十分有益的启示：无论哪一行哪一业，不管你是学习还是工作，都要立志高远、脚踏实地，勇于走出舒适区、休闲带，对“躺平”“摆烂”说不，做到干一行、爱一行、精一行，耐得住寂寞，坐得住冷板凳，下得了苦功夫，以恒心照亮前程，用实干成就梦想。

**适用话题：自强不息、顽强拼搏、超越自我、奋斗；青年青春**

**7.火炬手罗雪娟**

**示例**：在雅典奥运会女子100米蛙泳的决赛中，因排到不利的外道，再加上身体状况不好，罗雪娟当时并不被看好。谁知她却能在最糟糕的环境和条件下，创造了最外道夺冠的奇迹，还打破了奥运会纪录，拿下了中国代表团的第八块金牌。在现场采访时，她说出了那句经典的话：“感谢所有喜欢我和憎恨我的人！”何为英雄？做梦的是凡人，敢于追梦的是英雄。如何能成为英雄？不受环境所限制，不被外界所影响，面对前方，孤注一掷、满腔热血地走下去，走在自己无法预知的未来。

**适用主题：英雄、体育精神、追梦等作文可以用**

**8.火炬手崔译文**

**示例：**那时，还在读大学的崔译文为救同学挡下8刀，作为军人的孩子，忠诚、勇敢、责任早已融入崔译文的血脉，深入骨髓。挡刀壮举并不意外，因为是血脉深处的精神使然。面对鲜花和荣誉，崔译文没有停下前进的脚步，她发挥青年榜样示范作用，走上了公益之路。如今，她拥有了一个新身份——人民警察。此次传递亚运火炬，她说：“心情非常激动，我传递的不仅是体育精神，还要传递信念和勇气。我现在又是一名人民警察，希望传递的还有正义和力量。”青年“所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的”。崔译文正义的奉献精神和勇气，让我们看到了当代青年的责任与担当。

**适用主题：勇敢、责任与担当、无私奉献等作文可以写**

**9.火炬手张海斌**

**示例：**路遥在《人生》里说：“生活总是这样，不能叫人处处都满意。但我们还要热情地活下去。”张海斌幼时患小儿麻痹导致右腿肢残，为了谋生，他选择了裁缝这一职业，之后他用了20余年时间认识、爱上、钻研这门技艺。如今的他已成为一名优秀的私人定制服装设计师。张海斌虽然遭遇了人生的挫折，但他凭着不服输的精神，完成了人生的逆袭，让更多的人受到感动，获得启发。世间人来人往，唯有不向苦难低头，才能活出新的可能。

**适用主题：面对苦难、挫折、不屈不挠的人生态度等作文可以用**

**10.火炬手马瑞麟**

**示例：**他是杭州亚运会年龄最小的火炬手。在生活里，马瑞麟成绩优秀，游泳还特别厉害，他崇拜的偶像是世界冠军覃海洋，受偶像影响，他渐渐地爱上了游泳这项运动，并且为之付出了巨大的努力。之后，他在省市区的各类游泳比赛中屡屡夺金，多次打破省运会纪录，在今年浙江省青少年（儿童）游泳冠军赛上，更是一举摘得三金。崇拜和效仿时代偶像和榜样，这是我们每一个人在生命里几乎都存在着的心理和情节，是我们以真挚不渝的热诚，去学习社会某位卓越之才，以此唤醒自我的追求，从而实现自己重要价值的一种精神努力。

**适用主题：偶像的力量、信仰、追梦等文案可以用**

**11.火炬手董四**

**示例：**79岁的董四奶奶是一众火炬手中最特别的存在，一头闪耀的金发，双手涂着亚运主题的彩色指甲，浑身充满青春与热情，年龄在她身上没有过多的显现，看似是岁月对她“手下留情”，实际上是她的心态所致。热爱吉他她在64岁时开始学习吉他，并组建了一支平均年龄超70岁的摇滚乐队。在摇滚音乐激昂的鼓点中，他们找回了年轻时的生命力，在律动中怒放自己的“青春”。董四奶奶说：“咱们虽然年龄大，但是梦还年轻啊！”面对衰老和离散，他们创造了一种可能性，对抗身体和生活的失控，找到了缝合伤痛、抵抗岁月、怒放生命的方式。

**适用主题：青春与年龄、热爱生命、追梦等文案可以用**

**12.女篮队员杨舒予**

杨舒予出生于运动世家，父母都是运动员。她的姐姐是著名女篮运动员杨力维。因为杨力维成名早，名气大，很长一段时间，杨舒予都被人叫做“杨力维的妹妹”。但她不甘心一直这样，通过努力训练，入选了中国女篮，夺得东京奥运会三人篮球铜牌，证明了自己。赛场上，杨舒予是一个引人注目的运动员。除了球技精湛，她的颜值也很高：她身材高挑，留着短发，看上去英姿飒爽，干练帅气。不管是突破上篮，还是定点跳投，她的动作干脆利落，举手投足充满气场，极具体育健儿的风范。微笑时可甜美可帅气，运动时矫健灵活、翩若惊鸿，被称为“运动员颜值天花板”。：明明可以靠颜值吃饭，却偏偏选择了靠实力来证明自己。东京奥运会上，屡屡拿到关键得分，帮助中国女篮获得三人篮球的铜牌；亚洲杯上，敢打敢拼，助力中国女篮一举夺冠。这样的杨舒予，有颜有实力，确实圈粉，不愧是“人间扳手”。

**适用主题：颜值与才华，外在和内在**

**13.田径运动员吴艳妮**

9月23日晚，杭州亚运会盛大开幕，当中国代表团入场时，田径运动员吴艳妮笑容灿烂，对着镜头做出了比心的动作。开幕式后，吴艳妮在社交媒体发文：“我从杭州亚运会开幕式现场发来一颗心，你们收到了吗？杭州亚运会开幕啦！中国健儿，加油！”

吴艳妮比心，也恰好契合了本次杭州亚运会的主题口号，“心心相融，@未来”。这一口号强调人与人、国与国、当下与未来的连接，表达各国和地区人民在亚运会大舞台上用心交融、互相包容，传递自信乐观、不畏挑战、共迎美好的期许。比心，就是爱的传递，也是爱的回应。

**适用主题：自信乐观，正确审美，爱与包容**

**14.18岁少年潘展乐**

2023年9月24日，在杭州亚运会男子100米自由泳决赛中，18岁的潘展乐一路遥遥领先，最终以绝对实力，打破亚洲记录，夺得冠军。他的最终成绩是46秒97，是历史上首位在这个项目上游进47秒的亚洲选手。如一首歌所唱：“少年自有少年狂，心似骄阳万丈光。”在本次杭州亚运会上，年仅18岁的潘展乐，就在竞技场上光芒万丈。他打破了亚洲记录，成为了亚运史上首个游进47秒的亚洲选手。如此出色的表现，让人赞叹。赛后，他豪情满怀地表示：“下一步计划是打破世界纪录和拿到巴黎奥运会冠军，没有世界纪录就不配叫中国飞鱼！”这样的中国少年，自信满满，激情澎湃。少年自有凌云志，不负黄河万古流。我们期待潘展乐再创佳绩，成为世界泳坛的中国传奇！

**适用主题：自信阳光，志向远大，青年风采**

**应用示范：**如一首歌所唱：“少年自有少年狂，心似骄阳万丈光。”在本次杭州亚运会上，年仅18岁的潘展乐，就在竞技场上光芒万丈。他打破了亚洲记录，成为了亚运史上首个游进47秒的亚洲选手。如此出色的表现，让人赞叹。赛后，他豪情满怀地表示：“下一步计划是打破世界纪录和拿到巴黎奥运会冠军，没有世界纪录就不配叫中国飞鱼！”这样的中国少年，自信满满，激情澎湃。少年自有凌云志，不负黄河万古流。我们期待潘展乐再创佳绩，成为世界泳坛的中国传奇！

**15.最甜美笑容冯琳**

杭州亚运会，一个青春洋溢、笑容灿烂的女孩，走进人们视野。镜头前的她，扎着高马尾，身穿运动服，不疾不徐、落落大方，浑身散发着朝气蓬勃的力量。很多人说这个女孩是本届亚运会颜值最高的火炬手，周身的光亮仿佛能照亮身边每一个人。这个女孩名叫冯琳，复旦大学研究生，是一名专业主持人。明明可以靠脸吃饭，却偏偏要靠才华来闯世界！冯琳说，自从决定走播音主持的路，她就把董卿当作了榜样，一直坚定地朝着榜样的方向努力。“少年应有凌云志，当骑骏马踏平川”，在别人还在迷茫的时候，她精进学业，也获得事业。如今，我们看到了她盛开的模样。冯琳在社交平台写下过这样一句话，“一棵树只有一直往上长，才知道自己适合怎样的高度”，“不要害怕失败，没有资源和平台的时候，就要自己靠时间去慢慢积累。”

**适用主题：积极阳光，内在美与外在美，专注成长**

**精彩时评:**

**金羊网评：共迎亚运盛会，共享亚运精彩**

近日，随着杭州亚运会火种的成功采集、奖牌“湖山”的正式发布，亚运会各项筹备工作进入冲刺阶段。从亚运会竞赛场馆和训练场馆全部惠民开放，到“亚运号”地铁定制专列正式开通，再到全国首个数字观赛服务平台“智能亚运一站通”上线运营……杭州亚运会充分释放“普及全民健身运动，促进健康中国建设”辐射效应，让更多人可以享受体育运动的活力与魅力。

**数字赋能，亮出中国名片**。“智能”作为本次杭州亚运会的办赛理念之一，已成为杭州亚运会的一大重要特征。不论是面向全球网友推出文旅大礼包、景区入园、公共交通出行等于一体的“一码通”服务的智能亚运一站通支付宝小程序亚运PASS频道，还是将为亚运观众提供购票、出行、观赛、旅游等“一站式”线上服务的全国首个数字观赛服务平台“智能亚运一站通”，抑或是将现实世界的“亚运火炬手”拓展至数字世界，全球网民可以在数字世界里携手参与“线上取火”，还将作为“数字火炬手”将亚运之火传遍亚洲45个国家与地区的“杭州亚运数字火炬手”……数字赋能，多维度全方位打造智能亚运服务体系，智能指数创新“高”。一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

**绿色办赛，引领社会风尚**。绿色，是杭州亚运会的重要办赛理念之一。从场馆布局规划阶段遵循能改不建、能修不换、能租不买原则，充分利用现有的场馆和设施，到场馆设计阶段制定《第19届亚运会绿色健康建筑设计导则》，优化建筑结构设计，最大限度利用清洁能源和可再生能源，再到场馆施工阶段推进固废源头减量和资源化利用，优先使用绿色建材、绿色处理建筑垃圾，利用BIM技术节约施工材料和能耗……全力打造全球首个大型“无废”赛事，全领域推进源头减量，杭州亚运会让“绿色中国”的理念身体力行、深入人心。推广绿色住宿、节俭餐饮、无纸办赛等，将“无废”理念、行为、模式融入亚运筹备举办和赛后利用的全过程、各领域、各环节，必将引领“无废”风尚，为培育无废文化发挥重要作用。

**共享红利，推动全民健身。**办好一个会，提升一座城。作为群众基础极高的体育盛会，杭州亚运会在营造全民运动氛围、促进全民健身等方面持续见效，亚运会让整座城市“动”了起来。不论是亚运会因疫情延期后，杭州亚运会的场馆全部惠民开放，成为国内新建综合性体育赛事场馆在赛前向全民健身和群众体育开放的优秀范例，还是拱墅运河体育公园在设计之初就将场馆与群众健身需求结合起来，充分考虑赛时和赛后功能需求，亚运会后，整个体育公园将全面开放给民众使用，抑或是杭州近期发布“体育场馆惠民十条”，包括低价免费惠民、公益培训惠民、体育消费惠民等举措……以亚运会筹办为契机，百姓身边的运动场地越来越多，城市空间的“边角余料”成为全民健身的“金角银边”，进一步满足人民群众的生活需求。各协办城市也以亚运为契机，推动全民健身、发力体育经济，积极打造赛事之城，必将推动人民群众更多地共享亚运红利。

**共赴金秋之约，共享亚运精彩。**坚持贯彻“绿色、智能、节俭、文明”的办赛理念，遵循“简约、安全、精彩”的办赛要求，杭州正以敢闯与敢干之姿迎接全亚洲的盛会，以最饱满的热情展现中国文明友好形象，让我们共同期待这场“中国特色、亚洲风采、精彩纷呈”的亚运盛会。

**相关链接：**

**01.关于“金牌”，我们究竟在关心什么？**

杭州亚运会24日全面开赛，中国队不出意外夺得首金，开启“夺冠模式”。从媒体到网民，对首金得主、金牌数量的讨论不绝于耳。在中国一次次举办国际大型赛事、中国体育一步步不断前行的今天，谈论“金牌”，我们关心的究竟是什么？24日上午，在赛艇项目女子轻量级双人双桨决赛中，中国组合邹佳琪/邱秀萍赢得亚运会首金。很快，“00后”冠军邹佳琪双手的照片成为网络热点——常年赤手划桨让邹佳琪的手上满是厚厚的老茧。邹佳琪的爸爸说，没有哪个小姑娘的手会这样。网民留言回复，没有人能随随便便成功。

**人们热切期待这样一枚金牌，期待的是执着奋斗后的梦想成真；人们热烈祝贺这枚首金，祝贺的是付出终有回报的幸福时刻；人们特别关注这枚金牌，是因为心疼她们夺冠背后的伤痕累累，是愿意看到她们站上领奖台的甜蜜笑容。**

与“首金的双手”同时登上热搜的，还有“黄雨婷成亚运会首个双冠王”。17岁的小姑娘在女子10米气步枪比赛中连续夺得团体和个人两枚金牌。黄雨婷赛后说，今天就是“放开手脚打好每一发”。人们从黄雨婷的“双金”背后，看到了她精益求精的技术、处变不惊的心态和敢于争先的信念。

每逢大赛，总有小将惊艳亮相，也有一些老将依然坚守，同样洋溢着蓬勃向上的朝气。

24日下午，我和同事们一起来到体操项目竞赛场馆黄龙体育馆。置身赛场之中，自然会想到体操界传奇人物、今年48岁的丘索维金娜。经历三次退役并复出的她即将亮相本届杭州亚运会，与她同场竞技的运动员大多是“00后”。丘索维金娜说，她还有一个梦想没有实现，那就是为祖国乌兹别克斯坦夺得一枚奥运会奖牌。**如果丘索维金娜能够如愿站上巴黎奥运会赛场，她将实现连续9届参加奥运会的历史壮举。**

丘索维金娜的漫长职业生涯伴随了几代人的青春记忆。在杭州亚运会上，尽管优势不在，但人们依然期待丘索维金娜能取得优异成绩，更有人祝愿她能够夺牌甚至夺金。**曾经，“你未痊愈，我不敢老”的舐犊情深感动无数人；而对今天的丘索维金娜而言，奖牌不过是一个象征和符号，人们钦佩的是她坚守梦想的勇气、永不言弃的精神和持之以恒的努力。**

杭州亚运会刚刚开幕，围绕金牌的讨论还将持续。**相比于金牌本身，人们更愿意聆听金牌背后一个个打动人心的故事，更愿意看到赛场内外一幕幕感人至深的瞬间。**亚运金牌之争刚刚拉开序幕，让我们静静期待。

**02.“丘妈”不老 传奇继续**

9月25日晚，黄龙体育中心体育馆。当48岁老将丘索维金娜在体操女子资格赛暨团体决赛上登场的时候，全场爆发出了最热烈的掌声。最终，丘索维金娜以12.949的总得分晋级女子跳马单项决赛。她将在28日继续出战，向杭州亚运会奖牌发起冲击。

对现场观众而言，这是一位在不同年龄层都拥有大量粉丝的运动员：青年观众知道她，大声喊着“丘索维金娜”为她鼓劲；老年观众也认识她，拿起手机拍下了她比赛时的画面。运动员们纷纷与她拥抱。丘索维金娜的大儿子阿里什出生于1999年，比当晚与她同场竞技的多数运动员还要大几岁。

丘索维金娜是目前世界上职业生涯最长的女子体操运动员，中国粉丝亲切地称她为“丘妈”。这个名字承载了太多传奇：当年，为给儿子治疗白血病，丘索维金娜退役后又复出，继续征战赛场，与儿子“你未痊愈，我不敢老”的深情陪伴，在中国家喻户晓。

**没有人会一直年轻，但追梦人永远不老。**赛场上，尽管优势不在，但人们依然期待丘索维金娜能取得优异成绩，更有人祝愿她能够获得奖牌甚至一举夺冠。当我们为丘索维金娜欢呼时，钦佩的是她永不放弃的信念和坚守梦想的勇气。对今天的丘索维金娜而言，**奖牌不过是一个象征和符号。而能留在挚爱的体操赛场上，离不开她30多年持之以恒的努力。**

混合采访区里里外外站满了记者，多数是年轻面孔，大家都想听“丘妈”说几句。我想，除了完成本职工作，大家或许多少还有一份“私心”，就是想见见丘索维金娜。毕竟，很多年轻记者在孩童时代，还守在电视机前激动看比赛的时候，她就在那里，摘金夺银。而现在，孩子们长大成人，走上了工作岗位，而她还在那里，助跑，加速，腾空而起，稳稳落地。

**03.“最拼赛场”见证“最好年纪”**

体育赛场上，最好的年纪是多少岁？关于杭州亚运会的两则热搜，似乎给出了最好的答案。

**一是“中国诞生最年轻亚运冠军”，来自广东中山、年仅15岁的陈烨，凭借近乎完美的发挥，一举夺得中国亚运滑板第一金，实现历史性突破。同时，他也是中国最年轻的亚运金牌得主。一是“丘妈出场全场沸腾”，今年已经48岁的丘索维金娜，目前是世界上职业生涯最长的体操运动员，中国粉丝亲切地称其为“丘妈”。当她站在体操跳马赛场上，观众席掌声雷动，为其加油欢呼。**

**一个是滑板，一个是体操，乍看不太搭界。但事实上，“新”和“老”的“顶峰相见”，一直都为体育圈所津津乐道——在这里，有“自古英雄出少年”，也有“热爱可抵岁月长”；有“长江后浪推前浪”，也有“前浪不断变新浪”；有“青春风暴”的初露锋芒，也有“不老传奇”的再续神话。**

“这是最好的赛场。现在，正是我最好的年纪。”晋级跳马决赛之后，丘索维金娜的自信让人动容。三次退役，三次复出，体育生涯将近40年，放眼整个体育界，都是俨然精神偶像一般的存在。“我只是在做我热爱的事，为什么要停下来呢？”从这个意义上，**一个不设退役时间表，更专注自我、更享受过程的“丘妈”，的确正值“最好的年纪”。**

对于15岁的陈烨，相信人们记住的，也不仅是他的年轻。“除了滑板最爱学习”的他，首次参加亚运就获此殊荣，无疑要比同龄人付出更为艰辛的努力。同样很“加分”的是他的谦逊和沉稳：坦言“目前的速度和高度还是不够”，将自己的成绩部分归结于运气和主场优势。**滑板项目年龄不设限，他那从“新”出发的飞驰人生，也同样可期。**

追梦没有止境，热爱无关年龄。在同一个人身上，又何尝不是如此？在25日结束的200米个人混合泳决赛上，我国选手叶诗文时隔9年再战亚运摘银。“拼尽全力就没有遗憾”“接受每一个状态下的自己”……从曾经的“天才少女”到泳坛老将，从巅峰不在到退役复出，到再退役再复出，那个卸下光环的“小叶子”，似乎已经“长大成人”。

有人说：“几乎所有的处世哲学、价值观念，无论是微小的个体的，还是宏大的集体的，都能在竞技体育里管中窥豹。”**我们如何见证时间的力量？孕育无数可能的竞技体育，或许是最好的载体。**就像前几天的一场自由泳决赛上，越南选手位居最后一名仍坚持不懈，全场为其加油鼓掌，“陪伴”她游到终点。体育的内核在选手和观众之间，完成了一次美妙的共振，也正应了本届亚运会的主题：“心心相融，@未来”。一位网友的评论戳中了很多人的“心巴”：“虽然她是倒数第一，但她更是亚洲第七。”

超越自我，不负岁月，“最好的年纪”总在路上；为拼搏鼓掌，向热爱致敬，体育的魅力不止赛场。

IMG_257**写作角度：**

**写作角度一：文化传承、文化自信**

杭州亚运会火炬名为“薪火”，喻意中华文明薪火相传。创意源自实证中华五千年文明史的良渚文化。

“薪火”表达了各国运动员的团结共融。火炬四面八槽，聚合至顶部中心的形象，以生命之河的形式象征各国家和地区运动员汇聚杭州共襄盛事，呼应了本届亚运会“心心相融，@未来”的主题口号。

“薪火”展示了中国智造的魅力。金属部分采用1070铝合金旋压成型工艺，表面先后经历激光精雕和阳极氧化两道工艺淬炼；握把采用回收生物质材料，环保轻盈，便于手持；燃料采用最新高科技燃料，安全可靠。

**写作角度二：全民健身**

如果说赛事的“尽头”是生活,那么全民健身的普及,就是对一场体育赛事的最好准备。全民健身日前夕,在浙江省黄龙体育中心东广场上,一场千人排舞展演把全民迎亚运的浓厚氛围拉满,展现出了体育的无穷魅力。全民共享、全民参与是全民健身的理念宗旨,也是亚运盛会的目标导向。而办好亚运会,不仅仅是提升杭州这一座城:数据显示,目前浙江全省人均体育场地面积达2.8平方米,经常参加体育锻炼人数占比达43.4%,国民体质合格率达94.2%,这些数据均位居全国前列——有了这样的群众基础作“塔基”,杭州亚运会就更能在“塔尖”上闪耀光芒。

**写作角度三：文明、奉献**

我们在致敬志愿者的同时，更要与他们同行，自觉践行志愿者精神，将“小我”融入“大我”，切实增强主人翁意识，以饱满的精神、昂扬的姿态、热情的笑脸，争做文明有礼温州人，在一举一动中践行文明，在一言一行中传扬文明，积极参与清洁扮靓家园、创建和谐环境等志愿服务活动，营造出“人人参与、人人奉献、人人共享”的文明城市氛围。

**写作角度四：科技与数字化**

“数”和“智”的助力，不仅仅体现在筹办背后的环节。据主创团队透露，开幕式将以“数实融合”的形式完成主火炬点燃，打造亚运史上首个数字点火仪式，这是开幕式的核心创意。从场馆运营维护到服务保障，再到观赛体验持续提升……“智能亚运”办赛理念深入杭州亚运会赛事筹备的方方面面。如何让“数”与“智”更好地赋能亚运，组委会可以说动足了脑筋。

**写作角度五：绿色、可持续发展**

“绿色”是杭州亚运会的办赛理念之一。当前，杭州正通过上线新应用、推广再生材料等举措，向世界传递绿色亚运精神。推出绿色场馆建设、绿色环境提升、绿色能源供应等专项行动，让“绿色”融入亚运会筹备、举办和赛后利用的各领域和全过程；总建筑面积85万平方米的杭州国际博览中心引进了垃圾分类智能化系统，对场馆、酒店区域产生的垃圾量实时统计分析，推动“垃圾源头减量”；44个改建或临建的竞赛场馆中，推行装配式建筑与可循环、可再生材料……

**写作训练**

**阅读下面的材料，根据要求写作。**

在杭州2022年第19届亚运会期间强华中学校园网络平台的“体育锻炼大家谈”论坛上推送了三则与之相关的材料鼓励全校师生参与讨论。

①钟南山从小就喜欢运动足球、篮球、跑步都有涉猎。他的百米速度最快是11秒2年轻时举重的最高重量是100公斤卧推可以达到70公斤。在北京大学医学部读书期间他参加学校运动会曾创下几项纪录至今无人能破。

②最近一次的全国学生体质健康调查报告显示:学生身体素质继续呈现缓慢下降趋势爆发力、耐力等身体素质水平进一步下降,视力下降率、肥胖检出率继续攀升……

③有同学说学业压力这么大哪有闲心体育锻炼?有老师说课时这么紧还要让学生打球跑步吗?有家长则认为花时间运动不如参加数理化培训性价比高。

请结合材料内容**从学生、教师中任选一种身份写一篇发言稿在论坛直播中发言向在线师生阐述你的观点并提出具体的建议。**

要求:选好角度确定立意不要脱离材料的内容和含意作文;明确文体自拟标题;不要套作不得抄袭;不得泄露个人信息;不少于800字。

【审题指导】

本题目为多材料任务驱动型作文。材料在“**在杭州2022年第19届亚运会”的大背景下展开“体育锻炼大家谈”论坛上推送的三则材料**也需要在这一情境下进行讨论。抛开情境材料本身的观点，可有不同解读。但若放在统一情境下去看，我们就会发现三则材料间内在的逻辑联系。疫情尚未完全结束，面对病毒对人体免疫力的破坏，我们更要看到体育锻炼的重要性。

本题一是考查考生的理性思辨能力。一是引导考生关注现实认识体育锻炼的重要性，努力使自己成为全面发展的新青年。

【切题立意】

1.增强体质追逐梦想。

2.学习与锻炼可以得兼。

3.运动健身，体育强国。

4.体育锻炼的性价比影响成绩性价比。

【例文荐读】

**运动健身，体育强国**

尊敬的各位老师、亲爱的各位同学：

大家好!

作为一名高三学生我很荣幸今天能够通过论坛与大家交流想法。积极投身体育锻炼提高自身免疫力，可以健身；全民运动，可体育强国；全球运动，赢美好未来。 正如亚运场馆建设者们的所言“我们设计的不止是场馆，更是一种生活方式。”如果说赛事的“尽头”是生活,那么全民健身的普及,就是对一场体育赛事的最好准备。亚运会，本质上也是全民健身的生活方式的一次推动。

“体育锻炼”一直被强调却始终处于边缘化的地位。正如大家所言学生无“闲心”，老师“抢课时”，家长估量“性价比”，但我们更应看到近年来每况愈下的学生体质和其日益突出的健康问题。没有一个好的体魄，如何能在学习上一展拳脚?再看看我们的民族英雄钟南山院士，他在北京大学医学部读书期间，积极参加学校运动并创下记录。钟南山院士是否因为体育锻炼耽误了学习?我想钟院士今天的医学成就和耄耋之年奔赴前线的行为就能说明一切，甚至可以说，正是长期以来坚持锻炼的做法使其拥有了健康的体魄，从而保证了今天的他能在国家危难之时挺身而出、义无反顾。

再想想今天的你我，学习是否还能成为我们进行体育锻炼的绊脚石”?并不是学习阻碍了我们的锻炼之路，我们不过是在为自己的懒惰和薄弱的意志找一个合理的借口。学习固然重要，备战高考也必然忙碌，但适度的体育锻炼也必不可少。因为好的身体才是革命的本钱。有好的身体才更有利于我们在备战高考的道路上取得成功。

最近一次的全国学生体质健康调查报告显示:学生身体素质继续呈现缓慢下降趋势爆发力、耐力等身体素质水平进一步下降,视力下降率、肥胖检出率继续攀升……这样下去我们的学习成绩没搞上来反倒要把健康搞下去了。同学们别找借口了，锻炼的时间总是能挤出来的。

疫情时期我想有很多同学在学习之余足不出户，蜷缩一角，刷屏、追剧、打游戏……沉浸到网络中很少进行体育锻炼。现在大家可以出门了，更要重视体育锻炼。网络上推送了很多有意义的锻炼方式，大家可以利用网上视频跟着学做健身操消耗能量。这样既能塑形又能使身体得到锻炼还能放松心情何乐而不为呢?夏季天气炎热，大家也可在室内走步，可用哑铃、水瓶等器材辅助锻炼打打太极、练练瑜伽……锻炼身体的同时也能修身养，性一举多得!

希望青春的我们彼此都是健康、阳光、活力四射的。

我的发言完毕谢谢大家!