

梦想不止于勇攀高峰,贵在一路坚持



刚柔并济

周驿宸和周双父子俩的传奇登山之旅,用行动诠释了“坚持就是胜利”的真谛,给大家带来更多的鼓舞和启发。

”

7月16日,江苏镇江11岁男孩周驿宸站在了欧洲最高峰厄尔布鲁士山顶,他展开事先准备好的旗帜,和父亲周双留合影,记录下这令人激动的时刻。就在最近几日,男孩把照片发布到网上后引发热议,大家纷纷为这一壮举赞叹不已。

周驿宸此次攀登并非一帆风顺,高原反应带来的肠胃痉挛和头晕让他在中途步履维艰,甚至有的时候趴在地上两三分钟都爬不起来。然而,更没有想到的是,在攀登期间小男孩自始至终没有选择放弃,而是咬牙坚持,最终成功登顶。

他的故事也引发大家讨论,大多数人认为周驿宸的成功不仅仅是一次登山的胜利,更是对所有青少年的一种激励,也希望自己的孩子能够像他一样,勇敢地追逐自己的梦想,不畏艰难,坚持

不懈,在人生的道路上创造属于自己的辉煌。

其实在笔者看来,周驿宸的成功并非偶然。暑假刚开始,他就投入到紧张的登山准备中,一周两次的5千米跑,虽然辛苦,但他从未抱怨。周驿宸的经历告诉大家,年龄不是限制,他用自己的行动诠释了什么叫做“有志不在年高”。

同样,周驿宸的故事也让大家看到了家庭的影响,培养孩子的兴趣爱好和坚韧品质的重要性,以及一个孩子在追求梦想的过程中所展现出的无限潜力。父亲周双留作为成功登顶珠峰的镇江第一人,在父亲的影响带动下,他9岁就开始尝试登山,第一次登顶的是四姑娘山大峰,去年10岁时又攀登了四姑娘山中的二峰。可以说,父亲是他登山路上的引路人,为他树立了榜



样,激发了他对登山的热爱和追求。这种言传身教的精神同样值得称赞。

周驿宸的故事也让我们反思,在如今这个快节奏的社会中,

我们是否忽略了精神的成长?他用自己的行动告诉我们,勇敢地追求梦想,挑战自我,才能让生命绽放出更加绚烂的光彩。

(余敏刚)

从“村奥会”火爆看理念不断迭代



嘉言懿行

“土”不能是乡村赛事中的全部,在“土”的基础上种下名为“创新”的种子,最终开出“潮流”与“国际”的花朵,才是“村”字头赛事能够“霸榜”的重要因素。

”

巴黎奥运会开幕在即,在村超起源地榕江县又整了个“大活”,一场将奥运会的概念融合当地乡村特色,呈现了一场极具烟火气的“村奥”盛会。

如今,贵州“村”字头赛事已经不是一两场赛事,经过两年的发展壮大,已然成为一种风靡全国的现象。而纵观全国各地这两年借风而起的各类“村”字头赛事,能够在人气与流量上超过起源地贵州的赛事似乎鲜有出现。个中因由,通过这场“村奥会”便可窥见一斑。

首先一点,便是“乡土味”“烟火气”在这类赛事中的占比与影响越来越大,这也是“村”字号赛事根本底色,以及能够火爆出圈的“流量密码”。在村奥会的竞赛项目设置中,旱地龙船、高脚竞速、拔河、毽子比赛、指压板插秧、抓鸡抓鸭大作战等特色民俗赛;牛瘪汤、牛角酒、大白鸭、小香鸡、折耳根等奖品个个接地气;群众演员在比赛间隙展示侗族大歌、苗族芦笙舞、多耶舞、摆王木鼓等;观众席上,各族群众身着盛装,欢聚一堂;赛场周围,餐饮、零

售等消费业态纷纷带货土特产。“村奥会”上,乡村是主场,村民是主角,热情的观众、真实的比赛、拼搏的精神、特色的奖品……可以说越“土”越热闹、越“土”越受欢迎。

当然,“土”不能是乡村赛事中的全部,在“土”的基础上种下名为“创新”的种子,最终开出“潮流”与“国际”的花朵,才是“村”字头赛事能够“霸榜”的重要因素。

当其它地方还在对“村超”“村BA”这些“基本款”进行模仿时,这种融合了当下热点与新鲜项目的“村奥会”又创造了新鲜的概念;当其它“村”字头赛事还在专注于自己当地乡村特色呈现时,“村奥会”已经在思考如何让当地特色向国际传播。

在这里,广大生活在城市中的人们看到传统与情怀,也让外国人在这里看到新奇与浪漫,但纯粹的快乐与热爱并无二致。体育、乡土、城市、外国等元素不断叠加融合,所产生的独特化学反应,这便是让贵州“村奥会”独树一帜的原因。

(谢嘉伟)

“5分钟运动快充”背后是碎片化健身的诉求



眼观四

“5分钟运动快充”并不只是一种权宜之计。对生活的热爱和对健康的追求,使这种随时开展的运动方式有了不一样的意义。

”

近日,在社交平台上,“5分钟运动快充入侵职场”的话题引发热议。有网友拍下同事等电梯时运动快充的图片,配文“打工人有自己的健身房”。图中,女子左右手各举着外卖与帆布包,重复做出举起、放下的动作,腰间还系着三个外卖。该网友称,这位同事每次都自告奋勇帮大家去楼下带饭,“她说来回路上等于负重运动了,办公室每天坐太久了,又没时间跑健身房”,就在每天拿外卖或等电梯时运动一下。

实际上,所谓的“5分钟运动快充”,正是在社会快节奏、高压力的环境下诞生。利用碎片化的时间和机会运动,亦成为诸多忙碌的人群在工作与锻炼中衍生的新解法。传统健身运动往往受限于场地、时间和设备,而各式各样的“5分钟运动快充”,通过短时高效的轻运动方案,利用碎片时间进行体育锻炼,随时随地“小动一下”。

哪怕算不上专业,健身流下的每一滴汗都算数。工间休

息时跟着网络直播一起跳健身操,下班路上跟随运动应用指挥的节奏和线路慢跑、在运动应用程序上向好友发出健身打卡挑战……如今,随着智能穿戴设备的普及和健身行业数字化进程的加快,丰富多彩的线上健身活动吸引越来越多人参与,日益成为人们日常生活一部分。

“5分钟运动快充”并不完美,但它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门,对推广全民健身来说有着独特意义。越来越多人动起来的背后,是“主动健康”理念的深入人心。当下,人们越来越注重追求健康生活,愿意花更多时间投入健身活动,主动健身日益成为人们的自觉选择。越来越多人意识到,健康是责任,预防是最经济最有效的健康策略;越来越多人懂得,每个人都是自身健康的第一责任人,运动中任何微小的碎片,都能成为夯实身体健康基础的一部分。

(陆英健)