

“道在可无名”

■郑蜀炎

场边杂弹

“柴米油盐酱醋茶，球拳蹦跳跑马拉。”这是春节时看到的一副对联，按说此联对仗不工平仄不合，但偏偏从中品出了点弦外音、韵外意。撰联者把街头巷尾的生活百态和争雄竞技的体育运动拽到一起，应当说还是有几分见解的。

“道在可无名”，广场舞风行一时、马拉松呈燎原之势……时下有许多体育运动方式改变了我们的生活，但体育之“道”却依然在。说得文绉绉一点：当代社会对体育的认知正在经历深刻的转型；直白言之，体育已然成为寻常百姓家生活一部分内容。记得前国际奥委会主席萨马兰奇也说过同样的话：“奥林匹克是一个生活的哲学。”

中国人对体育的认识很早，从黄帝的气功，到打太极练武术，都是源远流长。无论是修身健体之术还是搏击格杀之技，皆非一日之功。也正是由于所练功夫之高深，所学技艺之精奥，所耗时日之漫漫，很难成为市井百姓居家过日子的一部分，客观上使其趋于小众化、精英化。运动的场子往往恰似舞

台，虽然不乏名角登台亮相，不乏鲜衣怒马的精彩桥段。但对大多数人来说如同路过奢侈品专卖店，仅仅是旁观者而已，欣赏、矜夸一番，待场子一收，也就曲终人散。

南京莫愁湖有一座“胜棋楼”，传说当年宋元璋好弈，在此与名将徐达摆局设赌，输赢的筹码是莫愁湖。徐达当然赢了。不过他在行棋时借黑白之子，在棋枰上摆出了“万岁”二字，结局皆大欢喜。传闻非信史，但由此可见，在很长的一个时期各种体育竞技运动(射鹤蹴球、摔跤角力、拳脚枪棍等)，更多的时候只是从艺者的谋生手段或获利工具(如耳熟能详的高体蹴鞠就是一例)。旧小说里练习武艺之人有句挂在嘴边的话，明确地表达了从事竞技运动目的性：借一刀一枪搏个前程。

有一个说法，游戏是人的本能。可在温饱问题尚未解决的年代，这种本能自然是被压抑着。随着人民生活的丰富改善，大家有闲有钱有兴致了，才发现人生除了吃好喝好，原来玩好也很重要。体育与生活的“血脉”关系其实就藏在心底，无论赋予体育多少定义，其本质上就是一种有规则的游戏，而游戏就一定属于大众的。现代体育运动

的一个重要标志，就是必须让普通老百姓成为体育的参与者、受益者。

我非常欣赏马尔克斯的一段话，可以用来解答人们对于体育运动认知的转型：“按照其意义大小而不是价值多少来评价事物，你可以坦然地面对自己的过去与未来，可以不设防地给自己许诺，不设防地谈及自己的缺陷与荣光。”是的，哪怕我们在体能或运动上有某种缺陷，但只要觉得有意义就可以坦然许诺。完全可以“不设防地”将体育嵌入日常生活中，可以凭内心热爱而不是功利价值来选择……总之，人们对美好生活的向往，也包括对体育运动的向往。

事实上，普通人率性而为的业余体育运动，其能量亦不可小觑。当年泰国名将王翦率60万大军与楚国军队对峙，始终按兵不动。一直待到士兵们在阵地上自发地进行投石、射箭、角力等运动时，才挥兵掩杀而去。大获全胜后王翦解释说，当士兵开始“搏击为戏”时，说明体能状态“已然沛然”，“士卒可用矣。”

美国有一个管理上千所大学体育运动的机构，叫NCAA。这个“百年老店”为了确保古老的“业余体育精神光

芒”不被裹挟，坚持禁止学生运动员从比赛中取酬，也不能从相关商业合同中获利，各种收益只能作为体育奖学金回馈学校。这个机构有什么猫腻姑且不论，但就其坚持业余体育的“纯粹化”这一点上看，还是值得一说的。更何况，美国大学业余体育运动水准还是令人叹服的。

足球豪门巴萨俱乐部的口号是：不仅仅是一个俱乐部。显然，其意是它的追求的不仅仅是足球。那么，什么才是它认为的荣耀呢——最慷慨、最艺术、最精致的足球美学。

口号和他们的球技一样有些炫耀，但我还是喜欢。



万象始更新 运动迎新春

■文 元 剑 挥

体 谈

节前，朋友圈里全是各种迎新春活动的照片，不断地在提醒着我们——春节快到了。

心宽自然就会体胖。春节是中国最热闹喜庆的传统佳节，在这阖家团圆的日子里，在地方工作的朋友都难得放松。不用早起上班，也不用挤地铁，更不用随时投入到老板安排的工作中……于是，很多朋友开始放飞自我，享受这难得的愉悦时光。

中国的年味，向来和吃密不可分，因此“每逢佳节胖三斤”就成了人们甜蜜的烦恼。走亲访友，聊天吃饭好不快乐，在推杯换盏、觥筹交错中，体重也在悄然间攀升。这一魔咒过去一直困扰着很多人，如今随着过年风俗的变迁，有了一些明显的改善。

老同学、老朋友许久未见，春节长假凑到一起干什么？此前吃喝是常态，如今越来越多的朋友，尤其是年轻人选择“以球会友”，篮球、台球、羽毛球、健身、跑步、登山、滑雪、滑冰等，通过在运动场上的比拼和较量共叙友情，增进了了解。“与其在饭桌上较量，不如去运动场对抗。”大家分别多年，如今重新聚首，通过在球场上的挥汗如雨，一起找寻当年的共同回忆。

随着这些年马拉松运动的风起云涌，跑步正成为春节人们运动健身的第一选择。“胖三斤”的宿命，正被“跑三圈”的行动击碎。从北京返回家乡安徽池州的王飞科与三位儿时的好友一起相约到平天湖畔跑步，顺着湖边的跑步专用道，一边慢跑一边欣赏风景，“新年第一天，大家相约出来跑步，希望能赢个好彩头，也激励自己在2020年将跑步坚持下去。”

生活需要仪式感。春节期间，许多跑友用一些别出心裁的方式去记录生活。来自北京的跑友王静在天坛跑出了一个象鼻的轨迹，她坦言“这是我迎接新年的方式，9.99公里不多，但很有纪念意义。”跑步迎新春，不少跑者也能跑出新花样。在上海，一些跑步爱好者以城市为画本，在上海的大街小巷里几番穿梭后，跑出了一个“吉”字，在朋友圈引发无数的追捧。此外，还有跑者在深圳街道上跑出了“福”字。“2020”的图案更是广受欢迎，许昌、福州、桂林、无锡等多地均有跑友跑出这样的轨迹。

长假前，在广州工作的徐长利就开始张罗组织一场篮球赛，没想到高中、初中的老同学们一呼百应，预定球馆、打印横幅、购买服装、联系裁判，整个比赛组织得像模像样。春节期间，除了走亲访友，徐长利的大部分时间都是在老家湖南省怀化市麻阳县的篮球馆内挥汗如雨。“以前春节，吃喝多，懒觉多，生活不规律，导致节后上班很不适应。”徐长利表示，“更重要的是，打篮球是我们当年上学时的共同爱好，如今重新聚到一起打球，让我们找回了青春的记忆，也找到了故乡的味道。”

平时生活在繁忙的南方都市中，白雪皑皑的壮美景色自然难得一见，滑雪更是成为一种奢求。来自广州的女孩康晓晨就和男朋友一起在春节期间飞去新疆阿勒泰滑雪、度假。“我是在东北出差的时候偶然学会了滑雪，从此喜欢上了这项运动。”康晓晨表示，“但是因为广州滑雪的机会不多，所以我们就选择春节放假期间来新疆滑雪。”

滑雪如人生，在康晓晨的眼里，滑雪中蕴含着很多做人的道理。比如，滑雪难免会摔跤，重要的是你要学会如何站起来；滑雪要看着远方，不能将注意力全放在脚下，否则在遭遇坎坷时很容易心慌意乱；滑雪要先学会刹车和转弯，生活曲折前进的道理在这里同样适用。

有付出就有回报。“刚来的时候，我只能滑初级道，经过几天的苦练，如今我已经可以从中级道上飞驰而下啦，虽然姿势还不够优美，但足够我体会速度与激情了，那种感觉很惬意。”在飞回广州前夕，康晓晨还意犹未尽，期待着明年春节能再来阿勒泰滑雪。

当然，春节期间北方还天寒地冻，南方也是乍暖还寒，人体的功能和器官

都处于一个比较低的水平，肌肉和韧带也比较僵硬，因此我们在运动的时候必须悠着点，控制好节奏、强度，千万不能盲目追求运动量，否则一旦引发伤病等问题就得不偿失了。

运动量不宜过大。在乍暖还寒的气候条件下进行健身运动，运动量要适宜。身体活动量过大、出汗过多，人体的抵抗力会下降，一旦被冷风吹拂又没有及时做好保暖措施，很容易受凉感冒并诱发各种呼吸道疾病。

开始前要做好热身工作。要注意的是，在进行锻炼前，一定要充分做好准备活动，让运动器官和其它器官得到充分的预热，以防止由于运动量的突然加大而造成肌肉、韧带及关节的损伤。

锻炼结束后，及时做好保暖工作。在室外进行健身锻炼一定要注意保暖，锻炼后身体发热较多，总想凉快一下，但切不可站在风大的地方吹冷风，而应尽快回到室内，擦干汗水，换上干净衣服。如果冷空气从皮肤和口鼻侵入肌体，不但会影响锻炼效果，还有可能引起感冒生病。特别是最近，运动还应和防控肺炎疫情统一起来，别因为运动而给自己和社会“添乱”。

锻炼强度要合适。不管选择什么样的锻炼方式，控制好强度是关键。毕竟春节期间，大家的身体条件和状态都不是最佳，因此如果强度过大，有可能会引起肌肉疲劳，增加伤病风险。

年年岁岁皆相似，岁岁年年人不同。春节是中华民族传统文化的延续，也是透视社会变迁的窗口。从吃起来，动起来。运动迎新年正“飞入寻常百姓家”，以球会友正成为新的过年风俗，期盼这样的新风尚能够春风化雨，润物无声，让更多的人爱上运动、拥抱健康。

下图：一位来自江苏的跑友在呼伦贝尔体验冰雪中奔跑的乐趣。

文 元 剑 挥



军营运动场



①



②



③



④



⑤



⑥

图①：新年开训以来，新疆军区某炮兵团因地制宜，组织官兵利用业余时间开展滑雪训练。 赵碧峰摄

图②：武警某部官兵开展冬季野营拉练，提高官兵体能。 李传龙摄

图③：陆军某师官兵在训练场进行刺杀操训练。 苏建国摄

图④：西部战区某边防团则温边防连官兵开展雪地足球比赛，进一步激发大家的训练热情。 戴亚龙摄

图⑤：第72集团军某旅侦察一连开展格斗、索降等军体课目训练，锤炼官兵的血性虎气。 刘自华摄

图⑥：西藏山南军分区某边防团组织战士进行抓绳上训练。 王美玉摄

意志、敏捷的速度，官兵在比赛中不断地挑战自我、超越自我。

投掷场上，身材魁梧的叶尔兰格外显眼。他曾多次参加上级组织的军事比武，也是连队里手榴弹投远课目的纪录保持者，本次比赛他的目标就是打破自己保持的纪录。但在首轮比拼中，他却因为用力过猛，手榴弹未能命中有效区而导致没有成绩。关键的第二投，叶尔兰屏住呼吸，右手紧紧握住手榴弹，只见他右腿后退一大步，右手将手榴弹引向后方，蹬地、送胯、转体、挥臂。“第二投，65米，圈内有效。”随着裁判确认成绩，叶尔兰终于将手榴弹投远的冠军收入囊中。尽管如此，赛后叶尔兰也对自己没能打破纪录表示遗憾，“下一次，我一定可以打破纪录！”

“血性胆气激发练兵豪情，无畏拼搏担当重任。”尽管天寒地冻，冷风劲吹，但官兵们体能训练热情高昂，天山脚下的训练场上呈现出一派你追我赶的火热景象。

隆冬里的热血青春

■高 群 胡亚军

隆冬时节，天山脚下，朔风呼啸，呵气成霜。

翻越铁网，低姿匍匐……新年伊始，新疆军区某部官兵迎寒风、战冰雪，利用开训动员之机展开了一场与严寒的较量。结合西北边陲特殊的气候条件，该单位展开了一场别开生面的群众性军体比武竞赛活动，以比促训，以训强战。

个人全能对抗赛无疑是全场比赛的焦点，这也是对官兵个人综合素质的一次全面考量。“砰”的一声，信号枪响，6名参赛队员如离弦之箭，向着终点发起冲击。在第一项50米冲刺结束之后，6名选手之间的差距只在毫厘之间。接下

来，选手需要背向前进方向完成60个仰卧起坐，再进行原地穿戴单兵携行具、防毒面具等动作，带着沉重的装备迂回前进10米，进行枪支分解结合的比拼。散落在台上的零件，既有枪支本身的零件，也不乏部分干扰物件，选手们需要让自己迅速冷静下来，从形状相似的配件中准确地找出自己所需的部件。

这是“铁人”之间的角逐，也是钢铁男儿的无声较量，紧张激烈的比赛牵动着所有战友的心。下士陈付意率先完成了枪支结合，进入到肩扛弹药箱的比拼中。正当他接近目标点，在最后一个弯道全力冲刺时，他肩上的弹药箱却由于

跑动幅度过大从肩膀上滑落，人也跟着摔倒在地。场边观战的战友都不禁为他捏了一把汗，眼看即将被第二名选手反超，陈付意一个翻身迅速爬起，一把提起弹药箱顺势送上右肩，保持住了自己的领先位置，并最终凭借微弱优势取得了新年度首次全能对抗赛的冠军。

速度的激情，青春的力量，寒冷的天气丝毫没有影响官兵的血性和斗志。赛后，参赛队员潘海林表示，无论是严寒还是负重，都是官兵在战场可能遇到的真实情况，只有在平时练就过硬的军事素质，才能在战场上应对各种挑战。

风动角弓鸣。连贯的动作、顽强的