贵州省铜仁第一中学
校运快报

2020年10月22日星期四　第六十四届校运会　第一期

铜仁一中语文组出版　　协办社团：薰风文学社 新闻与主持社 编程社　　版面编排：秦正主

运动
是青春最美的旋律

——铜仁一中第六十四届校运会开幕词

铜仁一中党委书记、校长 冉俊华

各位老师、同学们：

大家上午好！一年一度的校运会，在今天隆重召开了。本次校运会是铜仁一中的第六十四届运动会。大会年年有，今年顾虑多。2020的秋天，阴雨绵绵，难寻秋高气爽，我们一直在等待和期待中抉择。2020年，似乎一切都不同以往，一切都突如其来。在突变和应变中不断地抉择，不断地成长，应该是2020年留给历史最深的印记。

2020年初，一张钟南山赶赴武汉高铁的照片感动了无数中国人。一个已经84岁的老人，为何会成为全民追逐的顶级流量网红呢？我想一是他有精湛的医术，二是他有足够的担当。

除此之外，还有一个很重要的原因，那就是他还有一个健康的身体。已经80多岁的钟南山，每天都坚持锻炼，喜欢打篮球，年轻时还曾经打破了全运会的400米跨栏记录。我相信，我们敬仰他人格魅力的同时，也羡慕他的身体。我想说，锻炼要与吃饭一样，一天都不能少。就在不久前，教育部公布的《健康中国行动（2019—2030）》中明确指出，以后要将高中体育科目纳入高中学业水平考试或高考综合评价体系，高中生的锻炼时间应该为每天1小时。

说到这里，我想起了我们高三的跑操，刚开始有一部分同学和老师不太理解，认为这消耗时间且意义不大。但是在坚持一段时间后，有的同学在不知不觉中发现自己很轻松的就可以跑完全程，而且状态越来越好；有的同学甚至下晚自习后还要去操场再跑几圈。同学们可能不知道，每一年都会有军校来铜中招生，很多同学文化成绩是完全达标的，但是到了体检和体能测试环节，却有很多人无法通过。到了高三最后冲刺时，你会发现有些同学不是输在知识上，而是输在身体上。不是输在考场上，而是输在操场上。

同学们，高中的学习比拼，一比成绩，二看心态，三看身体。在高强度的学习和激烈竞争中，紧张、不安、焦虑、失眠等现象很容易出现，甚至会形成巨大的压力。面对压力，有的同学是举重若轻、身轻如燕。而有的同学则如牛重负，身心疲惫。其实，这种差异与个人的心理和身体素质都密切相关。当你考试不如意时，来一场酣畅淋漓的篮球比赛，也许你的烦恼就会烟消云散。当你觉得压力山大时，来一场酣畅淋漓的夜跑，也许你会感到如释重负。你运动的过程，就是你收获健康、磨练意志的过程，也是你释放压力的过程。毛主席在年轻时就非常喜欢运动，经常跑步，风雨无阻，甚至到了73岁高龄还能畅游长江。对于身心健康，毛主席最经典的名言就是：

“野蛮其体魄，文明其精神。”

在这里，我还可以告诉同学们一个消息，现在的大学基本上都要求学生完成一定量的跑步运动。比如北京大学要求每人每学期不得低于63公里，还有专门的记步软件；北京师范大学要求不得低于69公里；中国人民公安大学每周至少组织一次5千米长跑。

同学们，今年的新冠肺炎给我们带来了太多的改变。在防治新冠肺炎等传染性疾病的过程中，医学家们发现了一个重要规律：身体素质好的人，感染疾病的风险要比其他人低，他们即使感染，身体恢复也比其他人快。而老年、体弱尤其是患有其他基础类疾病的患者，恢复就比较慢，治疗难度大，很容易转变为重症患者。同学们，一个人的患病会是多少人的牵挂？一个生命的离去会让多少人痛苦？因此，锻炼自己的身体，增强身体素质，既是保护自己，也是善待别人。

1896年，甲午战败后的第二年，一份英国人创办的报纸公然谬称中国为“东亚病夫”。2020年，美国《华尔街日报》公然以“中国是真正的亚洲病夫”为标题污蔑中国。当今世界的竞争，国民身体素质的比拼也是重要内容。我们建设一个人民更健康、经济更强大、文化更繁荣的中国，就是对这些傲慢与偏见最好的回击，也是对伟大中国梦的最好阐释。

从这个角度看，提高身体素质，无论于个人还是社会，无论于小家还是大国，无论于当下还是未来，其意义都是不可估量的。只要了解了这一点，我们的课间操、我们的跑操、我们的运动会就会更加精彩，更加具有活力。我始终相信：运动，是青春最美的旋律！

本届运动会由120个班级、2000多名运动员、400多名工作人员组成，是迄今为止我校历史上规模最大的一次校运会。借此，我想向大家提几点希望：

第一：希望全体运动员弘扬“友谊第一，比赛第二”的精神，赛出风格，赛出水平。

第二：希望全体同学树立“服务意识”，发扬奉献精神，为全体运动员做好后勤服务工作。

第三：希望全体工作人员和裁判员及时就位，忠于职守，认真组织好、服务好各项赛事，客观、公正地履行职责。

第四：希望全体师生以此次运动会为契机，让运动成为一个习惯，陪伴自己健康工作与快乐学习。

最后，预祝本届校运会圆满成功！祝老师、同学们身体健康！铜中继响！

贵州省铜仁第一中学 校运快报

与尔同行

□ 文 / 高二（37）班　龙杨

校运会到来之时，我忽然意识到，这是我在铜中的第二年了，我马上就要毕业了。这两年来好像发生了很多事，又好像什么也没发生。

前几天下晚自习时，秋风起。我远远地瞧见与我同桌一年的尹，他站在灯下，我远远地站在楼梯上向他挥了挥手，也不管他是否看见我了，我便独自走了。

尹对我而言，是个很重要的人，亦师亦友。尹的成绩很好，而我的成绩却是平平。其实，他也是我在高二开始努力的一个重要原因。校运会的三天时间里，我很想再和他聊一聊。

忽然，我想起了去年的校运会，我们在操场上，一边听京剧一边给男子 3000 米的运动员加油。我发现这些运动员的身边，总会有几个朋友陪着他一起跑。那时候我就在想，身心疲惫的他们，在看见友人陪着他们一起跑那漫长的 3000 米时，心里定是一股热潮。

与你一同跑完了 3000 米，未来的几百个日夜，也将与你一起度过。

我喜欢一朵花，不一定要将它摘下；我喜欢一阵风，也不能让它停下，我喜欢云，可我不能飞上天拥抱它，我喜欢海，也不可能去跳海。

如同电影一样，纵使结局意难平，但过程的风景也同样美丽。纵使意难平，但为你而努力的过程，也同样是我青春里最美丽的颜色，与你共同度过的三年——是我最美丽的青春。

入秋后一直阴雨绵绵，但冷锋终会过境。难得今年的运动会艳阳高照，我也坚信，来日，桃红又是一年春。

青春征程铸就美好辉煌

铜中学子书写锦绣篇章

像风一样奔跑

□ 文 / 高二（8）班　何癸禅

“磨难无法避免，痛楚可以选择。”在过去，跑步对我来说就是一个噩梦。长跑的路程仅仅过去一半，可我的每一步都像是在地狱的火舌上走过，两条腿几乎不听使唤。每个下一秒，我的脚步都在要求我停下。但是我的心中总会有个坚定的声音激励着我向前冲，那个声音告诉我：“我就是爬，也要爬完剩下的路。”

终点线已然不远，四周的欢呼声越来越大，我用尽最后的力气终于跨越终点线。所有的疲惫乏困瞬间消失了，心里只剩一阵痛快，我真想仰天长啸啊！

平日压在心里的阴翳，都在这一刻被骄阳一点点吹散。

我幡然领悟——“奔跑”之于我、之于青春的意义。脚下有道路，远方有天空，我们所跑出的每一步都将带着我们走向更远的未来。

少年们，去听风吹的呼啸声吧，去迎接挑战吧，去奔向那最后的终点吧！

这就是运动的青春！

它包含了我的笑与泪，造就了我的坚强与不屈！它更使我看见今天，看见明天。

少年们，生命的深泉在涌动，青春的翅膀在腾飞！奔跑吧，像风一样！

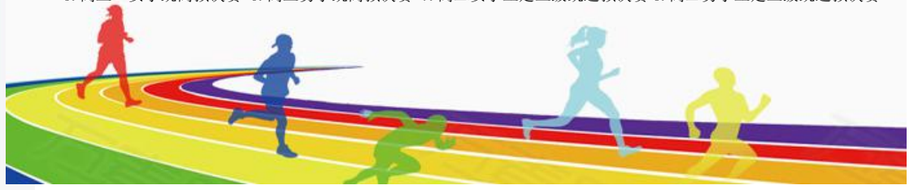
运动小贴士

1. 剧烈运动时和运动后不可大量饮水，进餐后不宜运动。
2. 剧烈运动后不可马上坐在地上休息。
3. 运动后要积极补充营养，为身体及时补充消耗的能量。

赛程预告

径赛项目：

1. 高一组女子 100 米决赛 2. 高二组女子 100 米决赛 3. 高三组女子 100 米决赛 4. 高一组男子 100 米决赛
4. 高二组男子 100 米决赛 6. 高三组男子 100 米决赛 7. 高一组女子 400 米预赛 8. 高二组女子 400 米预赛
9. 高三组女子 400 米预赛 10. 高一组男子 400 米预赛 11. 高二组男子 400 米预赛 12. 高三组男子 400 米预赛
13. 高一男子 5000 米预决赛 14. 高二男子 5000 米预决赛

田赛项目：

1. 高一女子铅球预决赛 2. 高一男子铅球预决赛 3. 高二女子跳远预决赛 4. 高二男子跳远预决赛
5. 高三　女子跳高预决赛 6. 高三男子跳高预决赛 7. 高二女子立定三级跳远预决赛 8. 高二男子立定三级跳远预决赛