



为祖国争光 为奥运增辉

中国力量闪耀东京

中国体育健儿勇往直前

杨倩赢了。这个出生于千禧年夏天的宁波姑娘，从预赛到决赛最后一枪决胜，无论领先还是落后，始终眼神明亮、坚定，一如她手中稳稳的气步枪。

这是中国代表团时隔九年再度拿到奥运会首金。“开门红”显然是个好兆头，杨倩的沉稳表现开启了中国代表团的东京神奇表演。

从7月24日到8月7日，15个比赛日里中国仅有两天没有金牌入账。

奥运会进行至倒数第二天，中国代表团依然在金牌榜上领先，这是境外参赛历史上的首次。

跳水、举重、乒乓球、射击、体操、羽毛球六大优势项目构成了中国军团的基本盘——在东京，仅这六大优势项目就夺得27金，已经超过了里约奥运会的26金。

在东京，跳水、举重和乒乓球三支队伍都无愧“梦之队”的称号，在所参加的比赛项目中均让一枚金牌旁落，分别收获7金、7金和4金。

这三支“梦之队”都如中国乒乓球协会主席刘国梁评价国乒的那样，是“可爱、可敬、永远让国人自豪”的球队，并在东京捍卫了队魂。

在里约奥运会上发挥不佳的射击、体操两支队伍在东京重现辉煌，分别入账4金和3金。赛前被认为形势严峻的羽毛球表现出色，五个单项全部打进决赛，最终收获2金。

中国射击队仍以11枚奖牌创造奥运参赛史上的奖牌数纪录，其中4枚金牌背后都有“00后”的身影。

体操收官日，当邹敬园加冕男子双杠冠军，管晨辰和唐茜靖在女子平衡木上摘金夺银，国家体育总局体操运动管理中心主任缪仲一激动万分：“我们打赢了东京奥运翻身仗！我们翻身了！”

田径和游泳两个基础大项在东京贡献了太多惊喜。苏炳添百米半决赛9秒83动天下，巩立姣、刘诗颖先后“乾坤一掷”定江山；张雨霏化茧成“蝶后”，汪顺“老骥”终称雄……

突破与惊喜在更多项目上都有所展现，中国代表团共参赛30个大项225个小项，为境外参赛小项最多的一届；赛艇女子四人双桨和蹦床女子个人均是时隔13年后再度夺金；孙一文夺得中国击剑奥运历史上首枚女子重剑个人金牌；女子三人篮球斩获铜牌……

是什么让中国体育健儿勇往直前？在国家队教练眼中，国家保障、备战细致、提前适应赛制是成功关键。国际奥委会主席巴赫也说：“这次在许多非传统强项中，中国也表现很好。显而易见，中国奥委会在运动员备战方面工作很出色。”

四年前张雨霏转投到崔登荣门下时，因为性格迥异，两人产生过数次“火星撞地球”的摩擦，对于崔登荣描绘的“三年拿下奥运冠军”蓝图，张雨霏一开始完全不相信，也不愿配合。

三年多来，师徒俩先后攻克了性格、技术、心理等一系列难题，终于达成了互相信任。崔登荣用“100米促进200米”增强自信等方法，终于把张雨霏送上了奥运冠军领奖台——不仅在强项蝶泳上获得一金一银，还和队友配合打破女子4X200米自由泳接力世界纪录夺冠。

每个“张雨霏”背后都有一位甚至多位“崔登荣”，而他们所有人背后是国家的全力支持。

中国羽毛球协会主席张军就说：“奥运会延迟一年，我们有祖国的强大后盾，可以在基地正常训练，保持状态，还举办了几次奥运模拟赛，其他队伍绝对不会有我们这样的条件。”

当然，赛场上有赢就会有输，中国军团也有眼泪、失落与遗憾。中国女足三战两负一平，小组赛折戟；卫冕冠军中国女排同样未能小组出线，创下历史最差战绩；中国跆拳道队仅收获一枚铜牌，结束了每届奥运都有金牌入账的历史。此外，中国军团在很多大项上还没能取得更多突破，任重道远。

中国激情燃爆全网

无论输赢，中国体育健儿的风采在东京留下令人难忘的记忆。

许多人没想到中国女排会在小组赛折戟，但没有人舍得责怪这支中国女排。

在三连败出局后，中国女排迎来了两连胜。郎平这样对队员们说：“大家要求我们女排的，不是每一次都要拿到冠军，每次都要赢球，人家喜欢我们是喜欢我们这种拼搏的精神。”

这种精神是所有中国运动员共有的属性。

在总成绩落后6公斤的情况下，谌利军军用惊天一举实现大逆转；“不想给自己留遗憾”的50公里竞走选手边通达带了三个别针，将近4个小时的比赛，扎了自己十几下；32岁的谌龙虽然卫冕羽毛球男单失败，但他脚上的血泡让人们记住了那个永不放弃的“中国龙”；27岁的汪顺把个人最好成绩提升了1秒16，成为中国男选手夺得混合泳奥运金牌第一人……

中华体育健儿表现出来的顽强拼搏、砥砺前行精神令人动容，他们在赛场内外传达出来的自信从容也令人眼前一亮。

这是一支年轻的队伍，431名运动员平均年龄为25.4岁，其中293人为首次参加奥运会，占运动员总人数的近七成。

这个夏天，奥运健儿们成为热搜榜上的常客——这不仅仅是因为成绩出色，更因为站在世界舞台上的他们将自己阳光、



左上图：8月6日，刘诗颖在东京奥运会田径女子标枪决赛后庆祝胜利。

新华社记者 兰红光/摄

右上图：8月1日，中国选手巩立姣在东京奥运会女子铅球决赛中庆祝。

新华社记者 王丽莉/摄



7月24日，杨倩在东京奥运会射击女子10米气步枪颁奖仪式上“比心”。

新华社记者 鞠焕宗/摄



8月1日，苏炳添在东京奥运会男子100米半决赛后呐喊庆祝。

新华社记者 吕小伟/摄



8月5日，中国选手全红婵在颁奖仪式上。

新华社记者 许畅/摄



8月1日，张雨霏展示她在本届奥运会游泳项目比赛中收获的两枚金牌和两枚银牌。

新华社记者 许畅/摄

自信、率真、幽默、个性、时尚的一面展现得淋漓尽致。

个性表达、金句频出，在东京奥运会上，以往中国选手不善表达的形象彻底改观，多元的个人形象也让公众看到了运动员群体的另一面。

首金得主杨倩比赛中一枪定乾坤，走下赛场却宛如邻家小妹，还与网友分享起了美甲秘籍。

女子举重最大级别选手李雯雯因为一则睡地板的小视频走红网络，并得到了无数网友关心，轻松夺冠后她向所有关心她的人比了一个大大的心，走下赛场的大力士瞬间成为“小雯雯”，她还大声宣告：“每个胖女孩都有自己的梦想。”

个性之美源于自信，存在于种种细节之中。

“00后”管晨辰在平衡木上的“袋鼠摇手”不仅萌翻全网，甚至让场边的美国队教练都忍不住模仿起来。

而刘洋在吊环上转动脖子的动作则被国际奥委会官推捕捉到：“怎么会有人在吊环上竞技的同时，还能看起来这么酷？”

自信从容还来自于对体育的更深刻理解，对胜利的泰然处之。

吴静钰的第四次奥运之旅无缘奖牌，这一次她没有像五年前那样痛哭，这位“妈妈”级选手笑得如此坦然，她说，这就是时间的力量。而她，已经完全没有遗憾。

泳池里一众小花虽然没能站上领奖台，但她依然很开心，并给自己奥运首秀打了八九十分，因为她们知道未来属于她们。

而羽毛球双“凡尘”组合输掉了决赛，但她却是抚慰对手的那个。赛后的发布会上贾一凡讲起了“段子”，对手也鼓起掌，她不忘告诉所有人：“请大家相信‘凡尘’，我们还可以做得更好。”

可以做得更好，这是每个中国运动员内心的期许，也是他们始终努力的方向。正是因为有谁都看得见的赛场表现，有无论胜负都永远保持强大的内心，他们才能当得起成为新一代的全民偶像。

“北京时间”将树立标杆

8月7日，国际奥委会主席巴赫接受了北京冬奥组委赠送的一幅名为《(烟江独钓)的中国画》。这是中国艺术家为支持奥运会而创作的，呈现了宁静致远的东方意境。

在新冠肺炎疫情依旧全球肆虐的当下，巴赫说：“奥运会的意义是让全世界相聚在一起。”

走过东京，奥运将进入“北京时间”。

7月21日，在东京召开的国际奥委会全会上，北京冬奥组委向全会陈述了筹办工作最新进展，表示将为世界奉献一届简约、安全、精彩的奥运盛会。

站在“两个一百年”奋斗目标交汇的历史方位，北京2022年冬奥会、冬残奥会坐标独特，世界瞩目。

传承奥运精神，谱写新的篇章。巴赫寄语北京冬奥：请继续保持强大。

半年后，中国将向世界各地的冬季运动健儿张开双臂：北京欢迎您！

(执笔记者：王恒志；参与记者：王沁鸥 叶珊 丁文娟 王镜宇 刘阳 林德初 朱翊 夏亮 周畅 马楷 吴书光)

8月6日，中国队员在女子4x100米接力决赛后拥抱庆祝。

新华社记者 李钢/摄

● 作为重大标志性活动，北京冬奥会、冬残奥会为推动全民健身、为中国体育和社会经济发展带来巨大的历史契机。百年大计，深谋远虑，全民健身，利民至上。从北京冬奥会四大办奥理念到比赛场馆赛后为全民健身服务的设计，无不彰显“以人民为中心”的理念

新华社记者

今年8月8日，是我国第13个全民健身日。新时代，全民健身被提升到前所未有的高度，被赋予更加丰富的内涵。在习近平总书记的指引下，北京冬奥会、冬残奥会的筹办正在全方位推动全民健身开展和体育强国建设。

对于申办和举办北京冬奥会、冬残奥会，以习近平同志为核心的党中央有着高瞻远瞩的擘画。其中，全民健身占据重要地位。

2017年初，习近平总书记在会见国际奥委会主席巴赫时表示，将以北京冬奥会为契机，把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，同时大力发展群众体育，通过全民健身实现全民健康，进而实现全面小康目标。

百年大计，利民至上

习近平总书记一直关心北京冬奥会、冬残奥会的筹备工作。他提出的“绿色、共享、开放、廉洁”四大办奥理念，贯穿北京冬奥会、冬残奥会筹办过程中的每一处细节，目前已经结出累累硕果。

——绿色办奥：北京冬奥会新建冰上项目场馆和非竞赛场馆将全部达到绿色建筑三星标准。所有竞赛场馆将100%使用绿色电力。四个冰上项目场馆采用新型二氧化碳制冷剂——目前世界上最环保的制冷剂技术，碳排放趋近于零。延庆赛区共计完成214万平方米的生态修复工作……为冬奥会打下美丽中国底色。

——共享办奥：筹办北京冬奥会为全面实施京津冀协同发展起到引领作用；推动京张体育文化旅游带的打造，带动沿线群众就业、增收致富。让人民群众受益，是举办冬奥会的意义所在。

——开放办奥：北京冬奥组委与国际奥委会、国际残奥委会、国际冬季单项体育联合会等方面始终保持良好合作；吸收社会资金和社会力量参与筹办工作；从全球18个国家和地区遴选57名特聘专家，分散到北京冬奥组委十几个部门工作。

——廉洁办奥：北京冬奥组委简化办赛方案，努力实现精彩办赛和节俭办赛的统一；加强各个项目运行的审计监督，确保筹办工作廉洁高效；坚持节约原则、不搞铺张浪费，用最节俭的方式承办冬奥会。

在四大办奥理念指引下，北京冬奥会的筹办者们坚持百年大计，精心设计、精心施工，按规划和计划推进，从从容容、保质保量，打造出一批优质、生态、人文、廉洁的精品工程。

打造精品工程，不仅仅为了举办一个全球瞩目的赛事，更是为了赛后全民健身等人民的长远福祉。

北京市重大项目指挥部办公室副主任于德泉说：“北京冬奥会的场馆赛后都将对公众开放，将极大地改善公众参与冰雪运动的条件，为三亿人参与冰雪运动提供硬件和技术支撑。”

百年大计，深谋远虑，全民健身，利民至上。从北京冬奥会四大办奥理念到比赛场馆赛后为全民健身服务的设计，无不彰显“以人民为中心”的理念。

体育强国的基础在于群众体育

“全民健身日”于2009年确立；2012年，“广泛开展全民健身运动”写入十八大报告；2014年，全民健身上升为国家战略。全民健身的重要性逐级上升，随着时代的变化，体育内涵和外延发生了重大变化。

党的十九大明确提出了“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的目标。建设体育强国，要从全民健身着手。全民健身是实现全民健康的重要途径，是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中国梦的健康基础。

近日，国务院印发的《全民健身计划（2021—2025年）》指出，我国全民健身区域发展不平衡、公共服务供给不充分等问题仍然存在。

2017年1月，习近平总书记在考察北京冬奥会、冬残奥会筹办工作时强调：我们申办北京冬奥会，一个重要目的就是推动我国冰雪运动快速进步，推动全民健身广泛开展。

这是我们在北京冬奥会、冬残奥会筹办过程中肩负的使命。

抓住历史机遇，推动全民健身运动

作为重大标志性活动，北京冬奥会、冬残奥会处于“两个一百年”奋斗目标的关键历史交汇点上，为推动全民健身、为中国体育和社会经济发展带来巨大的历史契机。

北京冬奥会2015年申办成功后，政府连续发布《冰雪运动发展规划（2016—2025年）》《“带动三亿人参与冰雪运动”实施纲要（2018—2022年）》《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》等重磅文件，从政策层面推动冰雪运动的普及和发展。

6年来，冰雪运动正在迅速“南展西扩东进”，南方不少地区也开始修建冰雪设施。越来越多的青少年参与到冰雪运动中来，更多群众走向冰场、走进雪场，为全民健身注入了新的内容，为建设体育强国注入强劲动力。

今年春节期间，上万人先后涌进北京八达岭滑雪场滑雪，售票窗口工作人员直呼“从来没这么忙过”。雪场总经理伍斌感慨：“‘带动三亿人参与冰雪运动’所产生的效应太大了。”

“带动三亿人参与冰雪运动，不仅能夯实全民健身的基础，加快中国体育强国建设，也将为世界冰雪运动做出巨大贡献。国际奥委会主席巴赫说：“这将成为冰雪运动乃至世界体育发展的伟大机遇。”

体育强，中国强。我们要不负时代重托，按照“简约、安全、精彩”的办赛要求，举办一届“精彩、非凡、卓越”的北京冬奥会、冬残奥会，为实现体育强国目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

(执笔记者：马邦杰；参与记者：李丽 姬媛 汪涌 张骁)

抓住北京冬奥机遇，推动全民健身和体育强国建设

