



## 致敬中国奥运健儿

## 水花的精灵

## ——奥运跳水冠军全红婵的成长故事

□ 新华社记者

10米跳台决赛，五个动作三跳满分！东京奥运会上，14岁少女全红婵一鸣惊人。作为中国奥运代表团最年轻的运动员，以创纪录的成绩夺得10米跳台冠军，让五星红旗高高飘扬在东京水上运动中心上空。

全红婵是幸运的，凭着天赋与努力，绽放青春的光彩。而这成功的背后，有一个团队体系多年不辍的培养，有一家人温暖而坚定的支持，更有一个重视体育、珍惜人才的强大祖国。

## 冠军之路：从海滨小城走出的天才少女

广东省湛江市，这座南海之滨的小城，素有中国跳水之乡的美誉，诞生过陈丽霞、劳丽诗、何冲、何超等4位世界冠军。

全红婵的家，就在湛江市麻章区麻章镇迈合村。这个只有3.3平方公里的村庄共有339户，不到2000人。

这样的村庄，在中国广袤的大地上，如同沧海一粟。但全红婵这个苗子，却被细心的教练发现了。

2014年5月，麻章镇迈合小学，正在和同学们做游戏的一年级学生全红婵吸引了湛江市体育运动学校跳水教练陈华明的目光。无论是跳皮筋还是跳格子，她的身形轻盈、动作灵活。

对孩子们进行了弹跳和柔韧性方面的测试后，陈华明初选了几个苗子，其中就有全红婵。

4个月后，全红婵到湛江市体校报到，开启了她的体育生涯，离家时她依稀记得爸爸说：“要为国争光。”

刚起步时，她还是个“旱鸭子”，不会游泳，但很快，这个活泼开朗的小姑娘喜欢上了跳水。训练只能在露天跳水池进行，完全要看天的“脸色”，夏天打雷下雨不行，冬天太冷不行，全年只能训练7个月。

跳板是铁制的，夏天被晒得滚烫，她只能用毛巾挤水给跳板降温，然后一次次迎着炫目的阳光，一跃入水。

“即便是如此艰苦的环境，全红婵在训练中的刻苦、认真慢慢表现出来了。”陈华明说，“她的成功并不完全靠天赋。”

全红婵是同伴中第一个登上3米板，接着是5米跳台、7米跳台……两年后，她又是一个站在10米跳台上，毫不犹豫跳下去。

全红婵说：“也没想那么多，眼睛一闭就跳下去了。”教练由此得出全红婵“胆子大”的结论。

教练的赞许和鼓励，同伴羡慕的目光，让这个小姑娘慢慢地意识到自己可能“是这块料”，而梦想的种子，也就这样悄然种下。

“爸爸工作很忙，很少来看我，但是有队友和教练的陪伴，就好像在大家庭里一样。”全红婵说。

2018年2月，位于广州二沙岛的广东省跳水队训练基地迎来了全红婵，她在试训中锋芒初露，教练何威仪至今记忆犹新。

“别看她身形小，身体素质远胜同龄女孩甚至男孩，跑得最快，30米4.5秒，卧木举腿10个用时13秒，身体里蕴藏着与体型不相称的能量。”何威仪说，想家、会哭、畏惧，是每个孩子的必经之路，但全红婵目标明确，经过鼓励后，没有再退缩过。

全红婵承认自己哭过，但次数不多。“我不是爱哭包。学新动作时也挺怕的，但我太喜欢跳水了，鼓励自己坚持。我想拿冠军，像大哥哥大姐姐那样。”

大哥哥是指同样来自广东队的里约奥运会男子10米台双料冠军陈艾森和东京奥运会男子3米板双金得主谢思埸，大姐姐则是



2021年8月5日，全红婵在颁奖仪式上。当日，在东京奥运会跳水项目女子10米跳台决赛中，中国选手全红婵夺得冠军。

新华社记者 许畅/摄

“跳水女皇”郭晶晶。

“教练经常说，大哥哥大姐姐都是榜样，再苦再累也要坚持。”有了心中的榜样，全红婵训练更加投入。练体能、练基本功、上翻腾器训练，一次又一次从高台跳下……

“我遇到的最大困难就是学207C（向后翻腾三周半抱膝）时，用了一年零几个星期的时间。”全红婵说。

2020年10月，在开赛前三周刚刚掌握5个全套比赛动作的全红婵首次代表广东队，出战全国跳水冠军赛并一举夺金，力克陈芋汐和张家齐等世界冠军。“爆冷”“黑马”“出乎意料”……此后她的每一次亮相，带来的都是惊叹号：在三站奥运选拔赛中两夺冠军，以总积分第一的成绩获得奥运资格。

2020年底全红婵进入国家队，由于疫情期间训练精简，队里特意指派专人在生活中引导她，由经验丰富的广东籍队医负责康复，再加上教练的专业指导，全红婵渐入佳境。

全红婵向记者提起了“感恩”。的确，如果不是陈华明教练长期坚持“一个都不能漏”的搜寻，她的人生必定与10米跳台无缘。在全国星罗棋布的基层体校中，有一批经验丰富、慧眼独具的教练默默无闻、孜孜不倦、为国选材。

在全红婵问鼎奥运冠军的背后，是体校、地方队和国家队环环相扣、层层递进，是多位教练科学训练、悉心呵护，让天赋与努力最终完美结合，成就那一方碧池里惊艳世界的水花。

## 光环背后：爱和坚持浇灌出的农家女孩

全红婵在东京奥运会夺冠后说“要挣钱给妈妈治病”，感动了很多人在奥运摘金的高光时刻，她和所有这个年纪的孩子一样，简单而又直白地惦念着家人。

全红婵来自一个七口之家，父母之下，兄弟姐妹五人，她行三。母亲在2017年遭遇车祸后失去劳动能力，整个家庭的收入来源几乎全靠父亲。

村干部介绍，2019年，全红婵家被纳入低保，每月按国家规定领取低保金。当地政府为全红婵的母亲办理了大病救助，每月发放残疾人补助。2020年全红婵母亲住院8次，医疗救助覆盖超过了总金额的90%。在村干部的带动下，不少村民还帮助她家干些农活。

得益于这些保障，全红婵家日子虽然算

不上富足，却也没有太多后顾之忧。

村里人对全红婵也很关注。赢得第一个全国冠军后她回家休假，大家伙儿见到她都说“全国冠军了不起，下次再拿奥运冠军”。

少小离家，那些常人可以想见的难舍，早已云淡风轻。小姑娘只腼腆地笑着说：“刚开始是有点辛苦，想家，但是我太喜欢跳水的，爸爸鼓励我，让我坚持。”

妈妈叮嘱得更细致：“听教练的，好好训练，小心点，别受伤，多看点书，多学点文化。”在父母眼中，全红婵“听话懂事”，是个好女儿。难得休息回到家，她跟着爸爸在果园里帮忙干活，给种的橘子树施肥。

“爸爸很辛苦却从不说困难。”全红婵觉得自己的性格“像爸爸”，“冷静、孝顺、永不放弃，他永远是我的榜样。”

虽然不常回家，全红婵却心疼爸爸从早忙到晚、照顾一家老小的辛苦。所以每次接到爸爸的电话，十几分钟的时间，她都会“挑练得好的事情告诉他，练得不好就不说了，不想让他着急担心”。

各自忙碌，并没有阻隔深厚的亲情。寒来暑往，哥哥送给她的一个娃娃始终陪伴她征战南北。

浅蓝色的动物布偶，笑着露出了一口牙齿。全红婵总把它放在床头，训练或比赛结束后回到房间第一眼就能看见。

“它是泳池的颜色，样子不太好看，但手感特别好，摸着软绵绵的，特别减压。它有点儿小龇牙，像我自己，每次笑的时候都有点儿龇牙。”说着，小姑娘又咯咯笑了起来，声音清脆得仿佛迸起的水花。

“家里的事情不用操心。”女儿一战成名，父亲全文友接过了献花，却婉拒了其他馈赠。他说的“女儿靠自己努力取得的成绩”道出了全家人的骄傲，而“都是要靠刻苦训练出来的”又彰显了朴实淳厚的家风。

忙于训练的全红婵没有给家人买过什么礼物。她只在获得奥运冠军后的第一时间，给家里打电话报了喜。她打算像以前一样，把金牌送给大家人。

“奖牌是最好的礼物。”全家人一致的心声，就是全红婵继续攀登的动力支撑。

## 未来可期：不忘初心、追寻梦想的体坛新生代

全红婵红遍神州乃至世界，不仅仅在于她令人惊叹的跳水技术，更是因为她的率真烂漫。

夺冠后怎么庆祝——“吃点好的，辣条！”

你觉得自己性格怎样——“杏哥是谁？”

夺冠后被教练举高高——“感觉有点疼！”

这是在她的年纪该有的样子。能看出，在她的教练和“哥哥姐姐”当中，她受到的宠爱

与呵护，一点都不少。

在国家队里年龄最小的全红婵，因为敢拼肯练，被哥哥姐姐们宠溺地称为“红姐”。训练之外的时光，她会跟队里的小伙伴一起学文化课，聊开心的趣事，还有滑板、跳舞……

全红婵所呈现的，是中国运动健儿更加鲜明的时代面孔。东京奥运会期间，人们记住了戴着“小黄鸭”发卡“比心”的杨倩、“跑得最快的大学教授”苏炳添、“嫩做女孩”巩立姣……他们健康、阳光的形象，正在成为越来越多中国年轻人的偶像。

赛场上，他们拼尽全力百折不挠；赛场外，他们青春洋溢率真爽朗。他们是激情洋溢的体坛先锋，是惊艳世界的中国力量，更是14亿多中国人的自豪与骄傲。

党的十八大以来，竞技体育攀越高峰，全民健身快步前行，体教融合不断加深，体制机制改革深入推进，体育产业向着国民经济支柱产业的目标稳步发展，我国正在由体育大国向体育强国扎实迈进。

“得益于国家脱贫攻坚、乡村振兴等举措，全民体育正在‘落地开花’。”当年挖掘全红婵的陈华明教练深有感触，遍布全国的基层选拔体系为更多人才搭建成长路径，愈加完善的社会保障体系让广大运动员心无旁骛，科技含量满满的训练体系助力奥运健儿勇往直前。

没有强大的国力支撑，这一切都无从谈起。

以广东省为例，近年来，全省19498个行政村都建设了农民体育健身设施，1139个乡镇建设了农民体育健身设施，投入约2.5亿元购置的全民健身器材均优先安排到贫困地区。全红婵家乡所在的湛江市麻章镇，在打造广东省乡镇企业百强镇的同时，也一直保有广东省体育先进镇的名号。

“教练，你看我家孩子有没有天赋？”奥运比赛结束后，曾经指导过全红婵的湛江市体校跳水教练郭艺，接到了很多家长的咨询电话，国家对体育健儿的关爱重视，掀起一股关注体育的热潮。

全红婵的妹妹和弟弟也先后进入湛江市体校练习跳水。有一次市级比赛，三姐弟罕见地“同框”，只能匆匆向彼此道一句“加油”。闲暇时间，姐妹俩弟弟会凑在一起给姐姐打电话，向她请教跳水的小窍门。

东京奥运夺金后，回国隔离期间，全红婵依然一丝不苟地在房间里做着练习，为即将于9月6日至14日举行的陕西全运会做准备。

“三年后，我还想代表中国，站在巴黎奥运会的冠军领奖台上。”她说。

然而以巴黎奥运会为目标的全红婵还必须经历多道关卡考验：全运会、明年的世锦赛和亚运会、2023年世锦赛、2024年跳水世界杯等一系列赛事，随之而来的“成长烦恼”。

中国第一位女子跳板奥运冠军、共获得过70多枚国际赛事金牌的高敏指出：“生长发育期对于女子跳台选手来说是一个挑战，因为长身高、长体重意味着需要增强力量、调整技术结构，一旦力量和技术不匹配，就会状态下滑。期待未来在巴黎赛场看到全红婵，用‘强者’代替‘天才’来称呼她。”

“爸爸提醒我要不忘初心，我的梦想就是拿冠军！”全红婵的话语，透着越来越清晰的坚定。

希望那些奥运带来的光环与喧嚣，在她登上10米跳台的一刹那，都会安静退去，只待那发力的一跃，化作水花的精灵。

（记者吴昊 周欣 屈婷 叶前 王浩明 周自扬）

东京残奥会中国代表团团长张海迪：

## 做好防护 争取最好成绩

据新华社东京8月22日电（记者韦骅 赵建通 刘扬涛）东京残奥会中国体育代表团第三批队伍22日抵达东京，代表团团长张海迪在接受记者采访时表示，希望所有队员都能做好保护措施，争取最好成绩。

按照计划，中国代表团自19日起分4批赴东京参加残奥会。22日下午六点左右，张海迪现身成田机场出口大厅，并不时与身边的志愿者打招呼。

面对记者，张海迪说：“这次代表团的使命很重。在疫情下，我们的残疾人运动员依然发奋努力，来这里参赛。我们要把生命放在第一位，我们要做好所有的保护措施，在特殊的情况下，奋发图强，争取最好成绩，为祖国争光，这是我们所有运动员最大的心愿。”

第三次参加残奥会的女子坐式排球运动员、伦敦残奥会冠军王亚男说：“2016年我拿了亚军，这次我做好了充分的准备，就是来冲击金牌的。因为疫情，比赛推迟了一年，大家都有些累，但以后回想起来，这也会是很特殊的一届残奥会。”

第16届残奥会将于2021年8月24日至9月5日在日本举行，共设22个大项、539个小项，届时将有来自约160个国家和地区的4400名运动员参赛。此次为我国第10次派团参加夏季残奥会。

## 举报市场监管领域重大违法行为最高奖励100万元

中国妇女报全媒体记者富东燕 发自北京 近日，市场监管总局、财政部联合印发《市场监管领域重大违法行为举报奖励暂行办法》（以下简称《暂行办法》），并将于2021年12月1日正式施行。《暂行办法》共六章二十七条，主要解决奖励范围、奖励条件、奖励标准等问题，提出每起案件的举报奖励金额上限为100万元。

《暂行办法》通过严格规范举报奖励程序规则，加大举报奖励和保护力度，鼓励内部举报，加强对“假举报”“滥举报”等行为监督管理，依法支持和引导举报行为，进一步增强监管合力；通过防范和化解重大风险，切实守住人民群众生命健康安全底线，规范市场主体生产经营行为，构筑民生领域公平有序的市场秩序和安全放心的消费环境。

《暂行办法》提高了奖励标准和奖励上限，明确三个等级举报奖励的具体金额分别为罚没款的5%、3%和1%，最低奖励金额分别为5000元、3000元和1000元，每起案件的举报奖励金额上限为100万元。

## 在建设好家乡、守护好边疆中贡献巾帼力量

（上接1版）我们身处祖国的最西南边陲，党中央和国家始终心系基层、心系边疆群众，让我们时刻感受温暖和关怀。傣族妇女依光香表示，作为一名基层少数民族妇联干部，我一定带好头，引领广大妇女深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，为持续抓好乡村振兴、兴边富民，促进各族群众共同富裕，促进边疆繁荣稳定贡献巾帼力量。不辜负党和国家的希望，不辜负习近平总书记的深切关怀，永远听党话、跟党走！

“作为一名边境国门高校的思政课教师，读了习近平总书记的回信我备受鼓舞。”滇西科技师范学院校纪委委员、校妇联执委、马克思主义学院院长、教授杨明艳深情地说，在今后工作中，我要秉持“三寸粉笔，三尺讲台系国运；一颗丹心，一生秉烛铸民魂”之理念，自觉以习近平总书记的“六要”为标准，争做“四有”好老师，引导边境学子爱国守边心向党，把学生培养成热爱边疆、扎根边疆，能担当民族复兴大任的时代新人。

## 以史为鉴 向史而新 做好新时期江西妇联工作

（上接1版）

百年党史启发我们，做好新时期妇联工作必须永葆先进性，以有为赢得有位。一部百年党史，就是一部永葆生机活力、始终走在时代前列，引领党和人民事业不断取得胜利的历史。同样，一部妇联组织的历史，就是一部在党的领导下，团结带领各族各界妇女为争取进一步解放与发展而砥砺奋进的历史。特别是党的十八大以来，妇联组织的凝聚力服务力战斗力明显提升，妇联组织的先进性更加凸显、更加鲜明。

当前，党中央作出了在新时代推动中部地区高质量发展的重大决策部署，江西正以舍我其谁的责任感和时不我待的紧迫感，深入贯彻习近平总书记视察江西重要讲话精神，以“作示范”的担当、“勇争先”的气魄，全力以赴加快推进高质量跨越式发展。面对新征程新使命新任务，全省各级妇联组织和广大妇女必须永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，以有力有效服务大局、应对变局、开拓新局为的“为”来赢得妇联应有之“位”。要以巾帼建功行动为平台，带领妇女立足本职、勇攀高峰。大力实施“科技创新巾帼行动”，积极为女科技工作者争取政策、搭建平台、提供服务，支持女科技工作者在航空装备制造、中医药、VR技术等江西优势产业勇攀高峰。持续深化“乡村振兴巾帼行动”，发挥各类巾帼产业示范基地的带动作用，开展“高素质女农民”培养计划，支持引领农村妇女特别是脱贫地区妇女参与特色种养、家政服务、手工编织等特色产业。广泛组织各级三八红旗手、巾帼建功标兵、最美家庭等优秀典型深入农村、社区、校园、企业开展巡讲，激励广大妇女见贤思齐，奋力走在时代前列。以建设美丽中国“江西样板”为目标，引导妇女积极参与社会治理。整合各级妇联执委、村妇女小组长、巾帼志愿者、“赣鄱红色娘子军”宣讲团、妇女“法律明白人”等骨干力量，带领广大妇女积极参与建设文明家庭、调解矛盾纠纷、推动移风易俗等基层治理实践，引领广大妇女投身城乡环境综合整治和城市功能品质提升行动，参与清洁家庭创建、垃圾分类、制止餐饮浪费等实践活动，践行低碳生活，筑牢绿色屏障，让文明向善的社会风尚与优美生态的自然风貌、绿色低碳的发展方式相得益彰、协同共进，为推进江西高质量跨越式发展贡献半边天力量。

## 在雪域高原为妇女儿童奉献光和热

（上接1版）在她的组织下，30多名群众和她一起种树，如今已经长成了一片小树林。截至2020年，西藏累计投入生态环境领域的资金达814亿元，成为世界上生态环境最好的地区之一。

1995年，布拉任洛隆县副县长，从管树木转到管文教卫生。她很快发现了问题，不少农牧民家庭不愿送孩子上学，甚至一听说让孩子上学就非常恐惧，“她们经常会和我说，我的大孩子去上学了，那小孩子谁来看呢，我的牛谁来放呢？”

即便孩子到了入学年龄，在统计的时候，很多父母都不知道自己孩子到底是哪一年出生的，“我的小孩好像是播种时生的，又好像是收割时生的吧！”布拉形象地模仿出当时的情景，一代又一代的人重复着先辈们的生活，当时的人普遍认为，如果这个人当了村长，那他的父亲也一定是村长。

布拉下定决心，一定要让孩子们都受到教育，无论经历多少困难她都不会退缩。她一家

一户地苦口婆心劝说村民，只有教育才能真正改变孩子的生活，“如果受过教育，家里有奶牛，那这些奶牛会产多少奶和酥油，可以卖多少钱都清清楚楚。”她告诉村民，文化程度越高，致富能力越强，上学是放长线钓大鱼，将来有大回报。用群众听得懂的话，改变了村民们的观念，把孩子们一个个送到学校。她告诉记者，自己多年来最大的经验，就是永远要说让群众能听懂的话。

## 将保障妇女权益落到实处

“以前妇女的地位很低，甚至连拴牛的地方女性都不能进去，如果一群男人坐在一起讨论事情，女性不能参与，只能在旁边规规矩矩地低着头。”一谈到当时女性的地位，布拉就义愤填膺。1999年，布拉调任地区妇联任副主席，为了保障妇女的权益，她一直都在努力。

2011年，她在妇联工作中发现村“两委”中妇女比例小。为了让妇女可以顺利进入村“两委”，她25天连续跑了11个县。有的村干

时，在课后发放《江苏省家庭教育促进条例》《家长家庭教育基本行为规范》《不合格家长行为自查表》等，引导家长自查自纠，不断提升家教水平。

刘娟介绍，“好妈妈公益课堂”坚持以课程质量说话，以受众评判为标准，课前与学校充分对接，明确学校课程需求、教师选择、听课家长群体、人数以及会场设备等情况，并及时反馈授课老师，为课程有效、有序进行提供了基

础保障。课后不定期组织说课评课，收集试点学校的意见建议，发放回收授课质量反馈问卷10万余份，及时整理学校、家长意见建议，再反馈给授课教师，不断优化完善课程，“这样的课程能帮我们这些新手父母‘避坑’。”这是许多家长听完课程后的切身感受。

据悉，在项目推进过程中，这一独具宿迁特色的家校协同育人工作品牌受到广泛关注，“宿迁妇联”“宿迁市家庭教育研究会”微部说，那些妇女不行，不能干，话都不会说，她反驳说：“五个指头有长有短，各有各的用处。每个人都可以发挥自己的作用，优秀的妇女干部是有的，只是还没有被合理利用。”

在她看来，保障妇女权益一定要落到实处，单是妇女进村“两委”还不行，她一定要看到这位女性的工资表，实实在在地拿到了工资，她才会放心。她说：“我认为一定要提拔妇女干部，只要重视妇女的作用，她们肯定可以干好。”

“我想对所有女性说，无论什么时候，都要自立自信自强。”几年来，妇联牵头搞了餐饮、缝纫、驾驶等工作技能免费培训，培育出一批致富女能手。八宿县白玛镇的泽安一家早年建成了两个高效温室大棚，经常背着菜去市场卖，她参加妇联组织的驾驶培训后，布拉又四处奔走，帮她争取到资金购买了一辆面包车，解决了泽安一家的运菜问题。如今泽安已成为村妇委会副主任，走上了带领村民共同致富之路。

布拉的行为也深深影响了她的儿子，儿子

曾对她说，“我一定要到基层去工作，您当年也是从基层做起，我是一个小伙子，更不能怕困难。”听到儿子的话，布拉非常感动。

如今，已退休的布拉仍在为妇女就业奔忙。她帮助昌都汇丰发制品有限公司招聘员工，一次性就解决56名妇女的就业问题。这56名女工全部来自洛隆、左贡、八宿的贫困家庭，几乎都是第一次走出大山。布拉准备了学习用具，她们白天学习技术，晚上用一两个小时学习藏文、国家通用语言、数学、法律、卫生等课程，布拉亲自担任老师教文化知识，还帮助公司健全了妇联组织、工会组织和团组织。

布拉还经常去各地宣讲，生动地为人们讲述自己曾经的经历和自己学习到的内容，“我会仔细琢磨对老百姓应该怎么说，对学生应该怎么说，对干部又应该怎么说，这都是需要好好研究的。”说着，她拿来一本笔记本，上面写满了自己半辈子的工作总结，里面的字迹密密麻麻、工工整整，“我是一名共产党员，有一分光就要发一分热。”她的语气坚定而充满力量。

信公众号发布信息宣传、课程直播109次，吸引20余万家长在线收听收看，“下半年，‘好妈妈公益课堂’将持续发力，继续围绕家庭广泛关注的亲子关系、儿童心理健康、习惯养成等专题，举办家庭教育讲座400场次、线上线下服务家长40万人次，有效提升广大家长科学教子的能力水平，在全市形成‘父母好好学习，孩子天天向上’的良好家教氛围。”刘娟展望道。