



西安体育学院

主办：中共西安体育学院委员会
新闻热线：029-88409455

总编：高玉峰

执行总编：张朝阳

责任编辑：顾彬
2023年4月30日

第113期

我校举办学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育读书班

作者：顾彬 王怡涵 摄影：顾彬 毕鉴川

本报讯 为进一步将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想引向深入，用党的创新理论统一思想、统一意志、统一行动，4月24日至5月5日，我校召开了学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题读书班。党委书记黄道峻出席并作动员和总结讲话，党委副书记、校长刘子实主持仪式。校领导文立新、高玉峰、杨芳乾、刘新民、谢英、张卫国出席，全体副处级以上干部参加了读书班。

读书班紧紧围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，采取了集中领学、研讨交流的方式进行，组织有序，行动有力，落实有效，重点突出，学习深入，学风扎实，纪律严明，氛围浓厚，效果良好，有效激发了党员干部履职尽责、主动作为的内生动力。

在读书班总结交流会上，黄道峻就下一步开展好主题教育，提出四点意见：一是要一以贯之深学习，以学铸魂固根本。要善于在常学常新中“深化”、在深学细悟中“内化”、在以学促用中“转化”，及时跟进学、坚持不懈学、联系实际学，在深思、细悟、学懂、弄通上下功夫，真正把理论学习成果转化成为实打实的工作成效，推动各项事业再上新台阶、再开新局面。二是要一丝不苟实调研，以学增智强本领。



要增强“脚力”把实情摸清楚，深入现场，获取第一手资料；要增强“眼力”把本质看透，看全、看深、看细；要增强“效力”把问题解决好，直面问题的痛点、难点、堵点，推动工作落实，真正让调查研究取信于民、造福于民。三是要一如既往往勤检视，以学正风守初心。要坚持问题导向，用“多棱镜”摆问题，用“透视镜”解析问题，用“望远镜”预防问题，从严从实检视、真刀真枪整改、动真碰硬解决，在检视中实现自我净化、自我完善、自我革新、自我

提高，切实增强主题教育“含金量”。四是要一马当先善担当，以学促干展作为。要紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，立足学校发展实际，立足本职岗位，知责于心、担责于身、履责于行，真抓实干，敢于担当，真正把主题教育成果转化为高质量发展实效。

刘子实在总结中就扎实推进主题教育提出三点意见：一要在深学悟透上下功夫。坚持把理论武装摆在重要位置，做到边学边思考、边学边对照、边学边调研、边

学边检视、边学边整改，将调查研究、检视问题、整改落实贯通起来，着力提高学习质量和实效。二要在担当作为上下功夫。要对照学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党章党规，围绕落实党中央和省重大决策部署，围绕学校十四五规划，对照问题清单，增强政治领悟力、判断力、执行力，进一步提高抓落实的能力，以崭新的精气神以学促干，破解难题，担当作为。三要在建章立制上下功夫，深入调查研究，走好群众路线，高水平、高效率、创造性开展工作，把“理论学习全在运用”的学习目标落实到位，做起而行之的行动派，攻坚克难的实干家，推动主题教育不断取得新成就。

学习永远只有“进行时”、没有“完成时”。为期一周的主题教育读书班是主题教育新的学习起点，学校将继续巩固和拓展读书班学习成效，教育引导广大党员干部经受思想淬炼、精神洗礼，把本次读书班的学习成果转化为撬动主题教育引向深入的支点，把主题教育激发出来的信心、干劲和力量，转化为感恩奋进、团结奋斗的强大动力，心怀“国之大者”，紧握时代“接力棒”，跑出事业发展“加速度”，以高质量主题教育开创学校高质量内涵式发展新局面，奋力谱写中国式现代化西体新篇章！

同心逐梦 绽放青春

——我校第47届田径运动会圆满成功

作者：顾彬 王怡涵 摄影：新媒体中心

大检阅。希望全体师生要始终牢记“国之大者”，用智慧和汗水，用勤劳和奉献，为实现中华民族伟大复兴不懈奋斗！最后他向为本次比赛顺利举行而辛勤工作的老师和同学们表示真诚的感谢，并希望每位运动员精神饱满、斗志昂扬，拼出成绩，赛出风格，运动场上一展雄姿。

绚丽的礼花腾空而起，绽放在西体上空，全校师生用欢呼声和掌声共庆第47届田径运动会开幕。

随后123名学子轮流登场，为开幕式献上精彩表演。热烈欢快、活力四射的啦啦操，洋溢青春、动感十足的街舞，精神抖擞、气势磅礴的武术表演，行云流水、一鼓作气的跆拳道，舒展自如、身轻如燕的体操、花式跳绳表演，优雅从容、轻盈婀娜的体育舞蹈，展现了西体各专业特色，彰显出西体人活力四射、朝气蓬勃的精神面貌，赢得现场师生的阵阵惊呼和赞叹。在经久不息的掌声中，本届运动会开幕式落下帷幕，田径运动会正式开赛。

赛场上，运动员们顽强拼搏、屡创佳绩，同学们遵守秩序、呐喊助威，裁判员、工作人员认真裁判、努力工作，全校师生积极践行着拼搏向上的奥林匹克精神。

据悉，本届运动会共有18支代表队、785名运动员分别参加了甲乙两组



49个小项赛事，还有191名裁判员、志愿者参与到了赛事执裁和服务工作，他们上下一心、精诚团结，为西体奉献了一场规模空前的体育盛会。

经过三天的激烈角逐，4月22日下午，运动会顺利闭幕。校长刘子实、副校长陈彦出席，副校长刘新民主持闭幕式。各职能部门负责人、二级学院党政负责人和师生代表一同出席了闭幕式，见证荣誉时刻。闭幕式上宣读了运动会获奖名单，为比赛获奖团体及个人进行了颁奖。

陈彦致闭幕词，向取得优异成绩的同学们和参赛队伍表示热烈的祝贺，向所有裁判员、志愿者、工作人员以及积极参与本届运动会的老师们、同学们表示衷心地感谢。他指出，本届运动会全体运动员争奋力拼搏、全体裁判员严谨执

裁、全体志愿者周到服务，把这次田径运动会办成了一个团结的盛会、友谊的盛会、奋进的盛会。他强调，全体西体人应乘势而上，在“严谨创新，团结拼搏”校训的感召下更加团结一心、奋发向上，汲取青春力量，成长为勇挑新时代重任的栋梁之才，在新的征程上续写新的荣耀！

本届运动会参赛人数近800人，是集中展示我校体育教育事业成就的盛会，也是我校师生一展风采的舞台。未来，西体人将继续发扬挑战自我、永不服输、锐意进取、永攀高峰的体育精神，团结协作，勇于担当，让崇尚体育运动之风在校园里蔚然成风，为体育强国建设和学校高质量发展贡献力量！

编辑：郑行 校对：王锦婷

甘肃省人民政府副省长赵金云一行来我校调研考察

本报讯 4月7日,甘肃省人民政府副省长赵金云带队来我校调研考察。甘肃省体育局局长王向晨、甘肃省人民政府办公厅秘书八处处长马玉斌、甘肃省体育运动学校校长姚燕军等一同参加调研。陕西省体育局党组成员、副局长李富生,省教育厅二级巡视员高巍,我校党委书记黄道峻,党委副书记、校长刘子实出席并讲话,学校相关职能部门和二级学院院长参加调研座谈会。

会上,黄道峻代表学校党政对赵金云同志一行的到来表示了热烈的欢迎。他简要介绍了

学校的基本情况,从陕西和甘肃的历史文化渊源、西安体育学院与甘肃省教育系统开展的合作为切入点,介绍了学校在人才培养、服务社会、助力健康中国建设中作出的贡献和取得的成绩。黄道峻谈到,作为西北地区唯一的一所体育专业院校,建设体育强国、助力西北地区体育事业发展,是学校义不容辞的责任。希望双方今后能加强合作,搭建广阔平台,共同助推西北地区教育体育事业迈上新台阶。

刘子实从西安体育学院建校历史回顾了学校和甘肃省教育系统的联系,以及学校筚路蓝

缕七十载取得的办学成就。他从“123510”发展路径、双一流建设持续深化、教育教学特色鲜明、人才队伍建设持续加强、科研创新持续提升、竞赛训练成绩优异、服务社会成效显著等方面汇报了学校当前的主要工作,并就体教融合、体卫融合、体育旅游、体育场馆智能化管理、体育建筑工艺等新兴交叉学科发展进行了详细介绍。他表示,学校将在体育人才培养、科研攻关、服务社会等方面持续发力。

赵金云表示,西安体育学院作为西北地区唯一一所体育院校,建校以来为甘肃省体育事业

培养了数百名英才,影响力在西北地区有目共睹。此行来访,正是为了学习西体的办学经验,希望西安体育学院不吝珠玉,在师资队伍培养、新兴学科建设、职业一体化发展等方面给予支持和宝贵意见,共同为推动西北地区体育事业发展、助力健康中国战略、建设体育强国贡献积极力量。

李富生从竞技体育、学校体育、社会体育、体育产业、体育文化、体教融合、青少年体质健康等方面介绍了陕西体育事业发展基本情况,对建设职业体育院校提出了省队校办、资源共享的

建议。高巍介绍了陕西省高等教育开展的基本情况,从教育事业发展和政策支撑角度提出办学应该注意路径选择、条件准备、内涵建设三个方面的主要问题。

双方人员围绕办学定位、校区建设、招生情况、就业方向、发展规划、课程设置、师资队伍、人才培养、经费来源等方面展开了热烈的讨论和交流。

座谈会后,赵金云一行现场观摩了体育舞蹈教学课堂,实地参观了运动与健康科学学院实验室等。(顾彬 摄影:顾彬 陈坤 毕鉴川)

这次签约『足』够精彩以足球教育师资优势创新校地足球高质量发展模式

我校足球学院与杨凌示范区校园足球合作项目正式签约

本报讯 4月14日下午,我校足球学院与杨凌示范区校园足球合作项目在杨凌区高新四小正式签约。陕西省足球管理中心副主任、足球协会副主席李新锁,杨凌示范区教育局党组书记、局长王西宁,我校党委副书记、纪委书记杨芳乾出席签约仪式。杨凌区文化旅游体育局、区足协及我校足球学院院长席海龙、总支书记姜梅等共同参加。仪式由杨凌区高新四小副校长丁雪峰主持。

本次合作是双方积极响应党的二十大报告提出的“加强青少年体育工作,加快建设体育强国”号召,全面落实与推进国家体育总局、教育部《关于深化体教融合,促进青少年健康发展的意见》开展的一次有益实践,双方将秉持“责任共担、资源共享,人才共育,特色共建”的合作原则,坚持“普及与提高相结合”的校园足球发展方针,坚持“以球育德,以球启智,以球健体”的活动理念,走好走宽“体教一体,培养优秀足球后备人才”的育人之路,努力探索符合杨凌示范区特色的、贯通从幼儿园至高中各学段的校园足球发展新体系,让更多的孩子参与足球、学习足球、提升足球运动技能,全面推进杨凌示范区校园足球发展,促进青少年健康成长。

签约当天2023年杨凌示范区校园足球联赛也同时开赛。据杨凌区足协介绍,23所学校,54支参赛队,730余名学生将分为7个组别,进行105场比赛。今年的比赛逐步完善了该区校园足球三级联赛体系,联赛的举办旨在为该区参加陕西省校园足球足球联赛、陕西省青少年足球锦标赛发现更多优秀足球苗子奠定基础。

联赛开幕式上,我校足球学院教师王莎莎还为大家带来了精彩的花式足球表演,赢得了与会领导、运动员和参赛师生们的阵阵掌声。

“经验足、人才优、师资好”是杨凌区教育局领导对我校足球学院师生的高度评价,近年来我校党委行政高度重视并支持我省青少年足球运动发展,学校先后在志丹、留坝、旬邑、渭南、平利等多地市积极开展校园足球运动的推广、师资培训等工作,赢得了一致好评。

据悉,为推动合作项目落地,我校足球学院2022年10月就开始与当地教育局接洽,并先后实地赴杨凌区幼儿园、中小学调研,并与今年3月开始在杨凌区高新四小落地执行。下一步足球学院还将进一步深化务实合作,与杨凌区建立长效协同育人机制,规范合作管理制度、完善校地足球人才培养体系,尤其是在培训师资选拔、当地教练培训、队伍组建、赛事参与等方面开展更加深入、更加系统的工作。

(杨柳 摄影:郑行)

我校召开2022-2023年度共青团工作总结暨“五四”表彰大会



本报讯 2023年4月28日,我校2022-2023年度共青团工作总结暨“五四”表彰大会在二号行政楼六楼报告厅隆重举行。校党委书记黄道峻,党委副书记、校长刘子实,党委副书记、纪委书记杨芳乾,党委宣传部、党校办、学工部、教务处等相关职能部门负责人、各二级学院党委书记出席了会议。二级学院团委、学生团干部和团员代表以及校团委全体干部等120余人参加了表彰大会。会议由校团委干部雷云同志主持。

校团委书记熊辉作了工作报告。党委委员、党委宣传(统战)部部长张朝阳宣读了《学校关于表彰2022-2023年度“五四”先进集体和先进个人的决定》。“五四红旗团委”获奖单位代表苏菲、“西体青年五四

奖章”获得者代表冯振航分别作了精彩的交流发言。

黄道峻代表学校党委对获得表彰的先进集体和个人表示了热烈的祝贺,对过去一年学校共青团工作给予了充分的肯定,并向学校共青团组织和广大团员青年提四点希望:一是希望同学们把牢“有理想”的首要标准。要在坚定理想信念上下功夫,把学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想作为强基固本的必修课,在学懂弄通做实上下功夫,在深学细照笃行上见真章,努力成长为中国特色社会主义事业的建设者和接班人,做有理想的新时代好青年。二是希望同学们突出“敢担当”的时代要求。广大青年从来都不是旁观者,而是积极行动者、热忱付出者。希望我校青年学生在党和人民最需要的时候冲的出来、顶得上去,主动担当、担重、担难、担险,不断增强担当的意志和韧劲。三是希望同学们锤炼“能吃苦”的坚毅品格。要进一步磨砺能吃苦的品格和精神,勇于战胜一切困难,不被任何困难所压倒,在新时代的伟大斗争中创造新业绩、赢得新胜

利。四是希望同学们弘扬“肯奋斗”的光荣传统。要在复杂形势和严峻考验面前,能够经得住诱惑,耐得住寂寞,以认真负责的态度和真抓实干的作风,不断解决难题,处理问题。最后,黄书记祝愿广大青年学子学习进步、学业有成、节日快乐、青春万岁!

此次总结暨表彰大会,为庆祝五四青年节营造了浓厚氛围,生动展现了西体青年学子积极进取、砥砺拼搏的精神风貌,激励广大同学学习先进、赶超先进,进一步弘扬“五四”精神。生逢盛世的新时代西体青年,必将抓住机遇,奏响激昂嘹亮的青春之歌,以青春之我,建设青春之西体;以青春之气魄,谱写西体高质量发展的新华章!



我校本月获奖表彰情况

本报讯 2023年3月25日到29日,由广东省体育局主办的粤港澳大湾区排球公开赛在广州举办,来自全国各地的46支队伍257人参赛。我校排球队在总教练索文涛的带领下,共派出6名队员参加了两个大项的比赛,获得4金2铜的优异成绩。其中,索文涛荣获大金属球男子准确抛击冠军、王杨获得大金属球女子单人连续抛击冠军、赵夏获得塑质球女子单人赛冠军、王杨与赵夏合作获得大金属球女子双人连续抛击冠军;运动休闲学院2021级学生李陈琛获得大金属球男子单人连续抛击第三名,并与队友熊林强合作获得大金属球男子双人连续抛击第三名的好成绩。

2023年4月8日,首届西部高等学校新商科大赛以线上形式举

办。我校体育经济与管理学院派出的参赛队伍在杨涛教授和田蜜副教授的指导下,获得本科组二等奖。

4月12日,2022年度陕西高校思政课教师省级现场展示活动“大练兵”在西安交通大学举办,本届“陕西省高校思政大练兵活动”按照本科与高职、思政课与专业课、个人与团队等进行分类,共设置了17个赛道。我校两位思政课教师魏美妮与体育新闻与传媒学院教师田焯经过教研室、学院、学校层层“大练兵”以及省级网络评审等环节,分别获得“思政课程教学能手”、“课程思政教学能手”荣誉称号。

4月22日,由中国田径协会主办的2023中国田径街头巡回赛圆满落幕。我校优秀运动员牛春格以

4.62米获得冠军,创造了个人最好成绩并打破赛会纪录,将赛会记录提升10厘米。中国田径街头巡回赛自2015年开始举办已有9年,这是牛春格第四次获得冠军。

4月20日,为期四天的“2023国际奥林匹克全国特奥融合学校足球联赛”在上海落下帷幕,我校与西安市启智学校组建的融合足球队勇夺B组冠军。

2023年4月22日上午,由中共陕西省委统战部、中共陕西省委教育工委、陕西省民族宗教事务委员会、陕西省体育局、共青团陕西省委联合主办的陕西省高校第二届民族传统体育项目交流会隆重举行。本次交流会上,我校推荐的武术《旗舞飞扬》获一等奖,中国民族民间舞《俄日勒和克》获二等奖并进行了现场交流展示。另悉,在刚刚结束的全省大学生铸牢中华民族共同体意识主题微宣讲比赛中,我校体育新闻与传媒学院学生王娅莎荣获大赛三等奖。



“黑八奇迹”背后的宿命对决

——迈阿密热火和密尔沃基雄鹿

文/19级新闻学 郑行

“面对命运不敢出手吗？你们不敢像巴特勒一样挑战命运吗？”这是腾讯体育解说员王子星在一场足以载入史册的NBA比赛直播中向本场比赛的败者留下的振聋发聩的诘问。

北京时间4月27日上午9时30分，位于美国威斯康星州密尔沃基的费哲论坛球馆迎来了它的主队密尔沃基雄鹿本赛季的最后一场比赛。雄鹿队本赛季排名全联盟第一，季后赛开始前领跑夺冠赔率榜，这个时间点季后赛才刚开始没多久，首轮对手是天赋平平的迈阿密热火，他们本应该高歌猛进，可他们本赛季的征程却在这天宣告结束了。

比赛的最后时刻，“字母哥”扬尼斯·阿德托昆博将球传出后狼狈地跌倒在地上，眼睁睁看着队友们像接到一颗烫手山芋般把球传来传去，瞧着年轻的白人小伙格雷森·阿伦面前空无一人却不敢出手，最终选择欧洲步上篮却没能能在终场哨声响起之前将那该死的皮球扔向篮筐……

比分定格在126-128，属于雄鹿队的这个赛季戛然而止，NBA七十多年历史上第六次“黑八奇迹”就此诞生。可能直到系列赛结束，很多人都疑惑这支雄鹿队到底输在了哪里，他们不知道的是，这短短的一轮比赛，凝结着四年的故事……

把时间拨回到四年前的19/20赛季，迈阿密热火在后三巨头时代终于迎来了又一位球星：吉米·巴特勒。巴特勒防守起家，身体天赋一般，他并不是热火队的头号目标，但此时的热火队对大牌球星并没有什么吸引力，巴特勒的到来也算差强人意。彼时的雄鹿队兵强马壮，字母哥刚刚获得了他人生中第一座常规赛MVP奖杯，他的身边围绕着一堆全明星级别的球员，这支阵容豪华的队伍对总冠军杯势在必得。

这是一个极其特殊的赛季，由于新冠肺炎疫情的肆虐，NBA经历了很长时间的停摆后才在迪士尼中心的封闭园区继续比赛。封闭园区比赛对球员们来讲是极大的考验，但雄鹿队还是在常规赛以巨大的优势夺得了联盟第一，热火队则排在东部第五。季后赛首轮，面对“主场”作战的奥兰多魔术队，雄鹿队4-1兵不血刃地收走了比赛，这轮比赛还有一个小插曲：黑人布莱克遭警察连开7枪事件导致新一轮的抗议浪潮在美国掀起，雄鹿队带头成为了NBA首支宣布罢赛的球队，随后其他球队响应，NBA官宣赛季季后赛全部延期。耐人寻味的是，热火

队的现役球员们并没有任何发声，此时的他们刚刚对步行者队完成了横扫，正在安静地休息和训练。历史上很多事情的发生其实都是有迹可循，本次事件中的雄鹿队俨然是一副“话事人”的态势，认为自己有责任带头去表明态度，即便可能被联盟判负一场也无所谓，因为他们有着绝对的自信可以“送”魔术队一场。他们当然有这样做的底气，可归根结底，他们也只是一支49年都没有夺冠刚刚崛起的夺冠热门而已。这样的自信就这么被他们延续到了第二轮，而迈阿密热火队早已等候多时了。

系列赛第一场，热火队就给了联盟第一当头一棒，巴特勒一改常规赛的“养生”打法，怒砍40分，最后时刻的中距离翻身跳投更是直接锁定了比赛的胜局。雄鹿队第二场加强了对巴特勒的防守，可热火其他队员们又一个个站了出来，帮助热火队将比赛的悬念留到了最后，然后，又是巴特勒，此前只得到11分的他在最后时刻出手造成压哨犯规，两罚全中，比赛结束，大比分2-0。此时的雄鹿队终于慌了神，他们在第三场比赛拿出了最高的专注度并在第三节比赛结束时取得了12分的领先，可第四节，那个在很长一段时间都将萦绕在他们脑海中的名字——吉米·巴特勒，又站了出来，他单节砍下17分，率领球队在第四节打出了一波40-13，比赛结束，总比分3-0。赛后采访时，字母哥双眼无神，他说道如果只有一只队伍能够在系列赛连赢四场那就是他们，可人们都知道，属于雄鹿队的这个赛季已经结束了。热火队继续高歌猛进，在东部决赛轻松击败了由“双子星”杰森·塔图姆和杰伦·布朗率领的凯尔特人挺进总决赛。面对如日中天的洛杉矶湖人，热火在主力控卫德拉季奇和主力中锋阿德巴约双双受伤缺阵的情况下只得2-4不敌对手无缘总冠军。虽然输掉了比赛，但这支没有巨星没有流量的队伍也赢得了人们的尊重，开始进入了人们的视野。

20-21赛季，热火队放走了杰·克劳德，这个强硬的4号位本是热火防守端的一把利刃，是围剿字母哥得手的重要功臣。而对应的，雄鹿队放弃了布莱德索，交易来了全明星控卫、多次入选最佳防守阵容的朱·霍勒迪以及防守悍将PJ·塔克等，他们试图弥补一切漏洞，全力争冠。常规赛进行到最后，各支队伍开始“挑”对手，雄鹿队只需要输掉最后一场比赛，即可在首轮避开去年绅士横扫他们的迈阿密热火，但雄鹿队用一场超大比分的胜利向迈阿密下了战书，复仇之战，一触即发。可比赛的进程却让人有些意兴阑珊，雄鹿攻防都达到了顶级水准，热火却难以匹配，损失了克劳德的他们没有任何像样的

补强，巴特勒又饱受伤病困扰。4-0，横扫，场均净胜20分，雄鹿队让人们看到了他们的蜕变，刚刚才打出去“硬汉”“顽强”“刻苦”标签的热火队则成为了群嘲的对象。成王败寇，事实就是这么残酷，道理就是这么简单。逆境中重生的雄鹿队继续一路狂飙，最终击败太阳队获得了他们阔别50年的总冠军奖杯。

时间来到了21-22赛季，热火队从雄鹿阵中淘来了PJ·塔克，放弃了功勋老将德拉季奇和新秀阿丘瓦，从猛龙队换来了总冠军控卫凯尔·洛瑞。此消彼长，获得总冠军的雄鹿队损失了PJ·塔克却也并没有太在意，50年一个的冠军足以让他们稍微满意。最终，雄鹿队在本赛季的季后赛第二轮中便早早出局，大手笔补强的迈阿密热火则收下了东部第一的王座，用着从雄鹿队抢来的塔克一路杀进东部决赛，在再次遭遇了大面积伤病潮的情况下与已经成熟的凯尔·洛瑞再度交手，最终鏖战七场，在比赛的最后一刻由巴特勒错过了绝杀比赛的机会，目送凯尔·洛瑞闯进了总决赛。

转眼间，便来到了这个故事的第四年，也就是此刻尚未结束的22-23赛季。休整了一年的雄鹿队再次在在常规赛横扫千军，拿到了联盟第一的宝座，并在赛季中期交易来了热火旧将杰·克劳德，誓要再夺一冠。而热火队却老的老，伤的伤，之前拿到9000万大合同的邓肯罗宾逊下滑严重一度没有机会上场，PJ·塔克也奔赴76人队，内线严重缺人。赛季后期，热火才终于迎来了凯文·乐福和科迪·泽勒，一路跌跌撞撞名列第七，在附加赛又是先输一场后惊险晋级，以东部第八的身份迎来了老朋友雄鹿队，尽管这似乎又是一轮毫无看点的比赛。

第一场比赛，字母哥背部不适中途离场，热火主力后卫泰勒·希罗在一次争抢中手部骨折，巴特勒怒砍35分11助攻，这场惨淡的比赛最终以热火的胜利告终。第二场比赛字母哥选择休息，没了希罗的热火队也没能延续火力吞下败仗，系列赛比分来到了1-1。字母哥一看战果便也没有急着复出，而是继续选择观战。事后来，这个决定和19-20赛季在园区内的他们何其相似，雄鹿队似乎又开始自信了起来：让字母哥多休息吧，下一轮还有恶战呢！

第三战，巴特勒又轰下了30分，坐镇主场的热火队气势如虹，以一场22分的大胜开启了暴走模式。字母哥终于在第四场复出，效果也是立竿见影。前三节雄鹿队大比分领先，即使巴特勒第一节就砍下了22分也毫不在意，毕竟双拳哪能敌得过众手呢？可巴特勒早已杀红了眼，热火其他球员仅仅在第四节才终于续上了一点火力，巴特勒立马抓住了机会，单节21分，全场砍下56分，在第四节瞬间将比赛逆转，3-1。巴特勒史诗级的表演彻底征服了全世界的球迷，多次登上全美热搜，世界各地的球迷都在疯狂讨论这一场足以封神的表演。

但1-3不是0-3，历史上并不是没有1-3落后绝地翻盘的案例，雄鹿队也已经是夺得过冠军的队伍了，他们深知自身实力远超热火，他们还有希望。终于，第六场比赛到来了，这便是本文的开头提到的比赛，雄鹿队坐镇主场，他们想着再也不能马虎。多数人们也认为巴特勒上场比赛消耗巨大，本场比赛的热火应该没有什么竞争力，下场回到迈阿密才是最终决战。可所有人都错了……

前三节和人们想的一样，雄鹿队又是持续压制着热火队，字母哥和他的队友们仿佛要生吃了热火队一般，巴特勒也“仅”得到了26分而已，第四节开始前热火已落后16分之多，这次是在雄鹿主场，热火队总不会再翻盘了吧？趁早鸣金收兵，回迈阿密再拼命仿佛是热火队此时最好的选择，可奇迹再一次发生了：随着阿德巴约终于迎来的小爆发和乐福的三分球接连命中，热火迅速将比分追近，虽然雄鹿队稳住局势再次将比分拉开，但此时的巴特勒已经得到了充分的休息，他不会辜负队友们争取来的机会。比赛进行到最后三分钟，巴特勒里突外投连得8分，文森特也命中了至关重要的三分球，最后一攻剩2.1秒，热火只落后两分！暂停期间斯波教练准备了很多战术，但巴特勒坚定地告诉他：“把球扔给我，我会负责把球送进篮筐。”之后的事情便是顺理成章了：巴特勒在空中接到球，在倒地的前一刻，以一个并不优美的姿态将球扔进了篮筐，哨声响起，比赛进入加时赛！

此时的雄鹿队以及现场的球迷都陷入了茫然，他们呆呆地看着大屏幕上不断回放的巴特勒绝平的瞬间，他们已经被这个男人的表演吓住了。后面的事情我们都知道了：热火队在加时赛接管了比赛，雄鹿的队员们失魂落魄，最后一攻明明还有机会，但此刻他们已经丧失了继续战斗的勇气，在一片混乱中结束了本赛季的征程。

整轮系列赛，巴特勒场均出战37.2分钟砍下37.6分6篮板4助攻1.8抢断，真实命中率高达67.1%。这样的表现在NBA历史上都是极为罕见的。但不可忽略的是，虽然热火队接连损失两员大将（除泰勒·希罗骨折外，奥拉迪波也在随后的比赛中遭遇腓腓肌撕裂赛季报销）导致其他队员并没有给巴特勒带来特别大的帮助，但篮球比赛绝不是靠一个人可以赢下的，他们都在不同场次不同时间段给了雄鹿极大的压力，帮助巴特勒得到喘息。是的，这是一支由大量低顺位、落选秀和老将组成的平民球队，但并不意味他们就注定输给天赋更强的球队，热火队的胜利鼓舞着普通人向命运发起冲击，他们让人们相信天道酬勤！

热火队和雄鹿队的故事暂时告一段落了，但我们都知道上一次雄鹿队被热火队4-1淘汰之后发生的事情，所以这个故事不会结束，反而会越来越精彩，渴望胜利的人们永远不会停下他们的脚步。

- [1]迈阿密热火队本赛季常规赛排名东部第七，但在附加赛首轮不敌东部第八的亚特兰大老鹰队，随后击败了东部第九与东部第十之间的胜者芝加哥公牛，最终以八号种子的身份最后一个进入季后赛。
- [2]黑八奇迹，泛指NBA季后赛首轮排名分区第八的球队击败排名分区第一的球队。
- [3]魔术队的主场就设在本次园区的所在地奥兰多。



如果在跑步时遇上一阵雨

文/19级新闻学 薛文博

“如果在跑步时遇上一阵雨，最好是不太大的雨量，那么反而是大自然最好的体温调节器，然后你在这种情况下如果做一些配速上的尝试，那么很容易提高自己的成绩。”

——专栏跑步作家阿曼达·卡萨诺

正所谓立夏晴，雨淋漓。夏天的雨总是让人猝不及防，这不仅让出行遇到了难题，也给平时热爱跑步的人们带来了阻碍。

可尽管阴沉的雨天总让人心情不佳，但跑步时产生的多巴胺和内啡肽却能抵消阴雨天气带来的低落情绪。同时，下雨时产生的大量负氧离子，也能帮助跑者松弛神经，提高身体新陈代谢。所以在下雨天体验一次酣畅淋漓的跑步也未尝不可。

那么雨天跑步要注意什么呢？

一是跑前充分热身。在进行有氧运动前，要进行简单拉伸、热身。下雨天，由于通

常气温较低，肌肉和关节筋络会比正常天气条件下更加僵硬，所以在跑步前一定要注意充分热身，例如做几组原地高抬腿、开合跳，或者是脚踝、膝关节和肩关节的绕环活动，使身体能够适应较长时间的有氧运动。

二是谨慎选择场地。雨天的户外湿度高、路面滑，连绵不断的雨水也会模糊跑者的视线。因此在跑步场地的选择上，一般选择路况较好的田径场或运动公园。

三是选择合适的运动装备。下雨跑步，一定要选择一身速干的装备，能够最大化排汗去湿；还要有一顶帽檐足够宽和长的帽子，有效遮挡雨水，避免影响视线；另外一双防滑性能比较好的跑鞋也尤其重要，除了抓力强、防滑外，鞋面材质最好是网状的，具备良好的透气性及排水功能；雨水淋湿鞋袜后，潮湿和积水会使人体表皮软化，加上跑

动中不断摩擦很容易产生破皮或水泡，所以雨跑时最好穿材料柔软的压缩袜或小一码的运动长袜。

四是注意跑步技巧。雨中跑步时，要微微低头，用鼻子吸气，嘴巴吐气。大概做到每2-4步换气，同时注意控制步幅和步频，节奏放慢。慢跑到微汗的状态最佳，如果越跑越冷，就果断中止。建议跑步时间不要超过1个小时。

五是跑后及时保暖。跑完最要及及时擦干身体表面水分，更换干爽衣服，并及时洗个热水澡，让身体处于干燥温暖状态，这样可以有效防止感冒。另外要注意及时补充能量，可以喝一杯热牛奶，或吃一根香蕉。至于被雨水打湿的装备，也要妥善处理，湿掉的跑鞋用清水简单冲洗，抽出鞋垫，塞报纸晾干。

雨中慢跑能够感受清新空气，体验不同的运动乐趣，但是下雨天跑步安全为第一，量力而行。

特种兵式旅游,打开别样青春

2019级体育新闻与传媒学院新闻专业 倪欣悦

随着一句“青春没有售价,硬座直达拉萨”的口号爆火,“特种兵式旅游”在年轻人特别是大学生中流行起来。凌晨的车票、满当的行程、急速的景区打卡、一天八顿美食还能在周一赶上早八,这样主打高效率高强度的“特种兵式旅游”一出,便抢占了2023旅游热词。

一言以概之,“特种兵式旅游”就是利用周末或两三天的假期,在时间紧、经费少、景区多的前提下,用最少的游览最多的景点,主角也多是高校大学生等年轻人群体。为了在有限的时间内打卡更多的旅游景点,他们将精神和体力都压榨到极致。对于这种新式旅游,有的人认为它会失去本身的意义,变得仓促赶场;有的人则认为它让饱受疫情影响的年轻人尽可能多地体验不同城市的风光,弥补失去的青春年华。

在不认同“特种兵式旅游”方式的人群看来,旅游应当是放松的而不是赶场打

卡的。一方面,过度的疲劳和通宵的车程会导致身体不适甚至引发疾病。随着“特种兵式旅游”的爆火,大学生们在节约金钱的同时,还要强调旅行的速度和游览景点的数量。在网友们所晒出的旅游经历中我们不难看到:在凌晨一二点坐绿皮火车,一天逛完武汉七大著名景点,日行步数三四万,赶完景点赶早八……这种旅游方式对体力要求高,大多数人身体未必可以承受得住,因此引发的健康问题也需得到重视。紧凑极速的旅游方式让旅游变成了“经过”,旅游反而失去了意义。

但另一方面,年轻人探索世界的渴望也需要得到及时的满足。旅游是异地的生活方式,而“特种兵式旅游”是旅游方式

的一种创新,它折射出来的是没钱、没时间的大学生群体们为多看一眼世界,多吃一种美食,多体验一个城市而做出的最大让步。可以看到生活地之外的新鲜景物,比如北京的故宫、武汉的黄鹤楼、长沙的橘子洲、厦门的鼓浪屿、杭州的西湖、南昌的滕王阁、云南的丽江洱海等,所以大学生宁愿坐上凌晨的火车,一天奔赴七八个景区也要去。这是年轻人的主动出击,是大学生群体用自己的方式对世界的拥抱和看世界的向往,除非本人,任何人都无法去定义这一场“特种兵式旅游”。

在我看来,“特种兵式旅游”并非毫无意义和价值,就算是走马观花一场,我也会在旅游结束后看着一张张不完美的甚

至搞笑的好友合照,一张张不规整的甚至模糊的景区打卡照而无比庆幸能够去旅行一场。在夕阳下拖着行李赶车,在人口涌动的街口吃美食,在黄昏下和好友拍照,在凌晨兴奋得睡不着觉……这些旅游经历无可厚非是疲劳的,但是却能让人永远怀念。

总而言之,“特种兵式旅游”也好,“赶场式旅游”也罢,这都是年轻人自主旅游探索世界、感知社会人情的方法。正因如此,我们才需要用一种更为开放的视角来对待。

同时,对于年轻人游玩祖国大好河山的需求,有没有可能各方都能提供一点帮助,就如之前厦门大学校方推出小长假,让“特种兵”不再那么赶时长,最近淄博推出旅游烧烤版火车,山东旅游高铁团购票来减少大学生们的旅游经费等等。相信在各方协助之下,更多的“特种兵”能够在实现旅行需求,享受青春年华的前提下更从容地旅游。

镜头里的温度

2022级新闻学2班 王锦婷

最近刷到一张动人的照片:黄昏时分,夕阳的余晖铺满巷口,两个男孩挤进了一件小马甲,亲密地相互攀着肩膀,边说边笑着走在回家的路上。在无忧无虑的年纪,和最好的朋友一起吃零食、集奥特曼卡片,蹦着跳着,让笑声洒满每个街角,是我们最珍贵的童年幸福回忆。

有人说:“世间最单纯的美好,是小孩子间的情谊。他们不考虑其他因素,认定了谁是朋友,就紧紧牵着手。”

当故事里的男孩,长成刀枪不侵的大人,看到这张照片时,也仿佛回到少年时,内心洋溢起童年的记忆和温暖,足以慰藉灵魂的低潮。

有人说:看到照片里两个小孩子的笑容,整个人都被治愈了。

哪怕有一天记忆模糊,还有照片替我们记得。

一张溢满温柔的照片,便如同一首浪漫的生活小诗,蕴藏着点亮世界的力量。我们举起手机拍照的瞬间,也犹如在时间的土壤里播下一粒种子,在每次回看时,为你我开出一朵永不凋零的幸福之花,令人感到温暖和幸福。

记录的意义,是把渺小的日子变伟大。我的手机里有无数张日落的瞬间,一直都舍不得删,翻开每一张照片,我还是能清晰地记得那一刻风吹拂脸颊的温度,像一次美妙的幻觉,妙不可言。

以前,我的镜头里拍了好多风景,现在,我更喜欢拍关于“人”的一切。甚至是路上偶遇的像风一样奔跑的行人、甚至是早市吆喝刚出锅包子的小贩、甚至是公园里洒水器旋转的弧度、甚至是菜市场五颜六色的蔬果……生动的、鲜活的、热气腾腾的生活,每一天,都有无数个温暖的细节,日常里细小的季节变迁,都令人着迷。

看《请回答1988》的时候,豹子女士险些丢掉正焕爸爸珍藏的几个录像带,那是正焕3岁时录的生日歌,仔细听,里面有她去世了母亲的声音,四十岁的大男人哭成个孩子,那一刻,我明白了记录的意义。

正是这种细碎的记录,让无处落脚的思念有迹可循。

我翻到我高中的照片,白色短袖、高马尾、瘦弱冷清,时间巧妙地把她变成我,那份稚气与懵懂,我回头看时,照单全收。

《我与地坛》中说:“一些当时看去不太要紧的事却能长久扎根在记忆里。它们一向都在那儿安睡,偶尔醒一下,睁眼看,见你忙着(升迁或者遁世)就又睡去,很多年里它们轻得仿佛不在。千百次机缘错过,终于一天又看见它们,看见时光把很多所谓人生大事消磨殆尽,而它们坚定不移固守在那儿,沉沉地有了无比的重量。比如一张旧日的照片,拍时并不经意,随手放在哪儿,多年中甚至不记得有它,可忽然一天整理旧物时碰见了它,拂去尘埃,竟会感到那是你的由来也是你的投奔。”

若不尽快记录,所有当下都会瞬间成空。日记、照片、视频,都是可行的方式;阴、晴、多云、雨、雪、风,都是浪漫的注脚,即使是差不多的日子,你只要留意抓住了一些闪光的碎片,也能把渺小的日子变得伟大。

时间向前飞逝,照片像是人生的坐标,记录下我们爱过、笑过、热烈活过的动人瞬间。

每一种生活都值得记录,每一个幸福瞬间都值得定格。

一张镌刻幸福时光的照片,便犹如一枚浓缩的春天,无论季节更迭、境遇万千,都能够唤醒我们心间,永恒的繁花浪漫。

举墨为火 与古典诗词浪漫同行

2022级公共管理 闫宸瑞

年少的我们总爱依依呀呀浅吟几句优美的古诗。“春花秋月何时了,往事知多少”,这是古诗的精美绮丽;“怒发冲冠凭栏处,潇潇雨歇”这是古诗的豪放壮阔;“采菊东篱下,悠然见南山”,这是古诗的超然……

古诗犹如美丽的彩虹散发着四季般奇妙的光芒,但年少的我最初并没有完全领略它的魅力。作为一个典型的中国小孩,自小接触最多的科目无外乎语文、数学、英语,奈何自己既无理性头脑,也没有国际语言天赋,数学和英语的成绩自然不太理想。于是,我才只能将大部分时间都放在了语文上,可这是一门最好学也最难学的学科。好学是因为汉字我们天天用,似乎差不到哪去。难学是因为作为一个科目,它提分真的很艰难。

所以在故事的开始,除了爱看故事书,我与普通人毫无差异,也会为了那些不知所谓的文言文古诗词感到厌烦不已。“背下来又能怎么样?”这是我当时心里嘀咕最多的一句。

也许,我的学习生涯就会在平

淡中度过,但生活总是会在波澜不惊里给出惊喜。

那是初中时的一个假期,我和家人去了杨贵妃墓,年少无知的我在景区上蹿下跳,而家人围着一块石碑逐字逐句、认真诵读。当时识字不全的我对于家人的行为感到非常好奇,“究竟是什么文字能如此吸引大家久久驻足不愿离去?”直到高中课本上出现的《长恨歌》,我的好奇心突然被激发。初读整篇,身体里好似有一股火焰开始燃烧,那是中国古典诗词的魅力,是传统文化的引力!当时脑子里只有一个声音“我得把他背下来,我一定要把他背下来!”它就像呼吸,是我一定要做的事情!

说来惭愧,我背了得有足足三周,但背下全文的那一刻,我觉得呼吸畅快,自己仿佛成了全世界最幸福的人。

然后这种满足并没有持续多久,因为我又翻到了《琵琶行》《蜀道难》《赤壁赋》……

就这样,我莫名其妙但又必然地走上了这条路。这些诗词文章仿佛成了最好的钢琴家,跃然眼前,演

奏出最美的乐章。我甚至开始翻出初中的书,将它们一一找出细细研读,当时死记硬背的文章仿佛变了模样:我在《出师表》中体会诸葛亮的呕心沥血,从《石壕吏》中感叹百姓的疾苦;从“相顾无言,惟有泪千行”中体会到了苏轼对亡妻的思念、眷恋与哀伤;在“惟天下之无穷兮,夙夜匪懈之苦心兮”中对屈原的无奈感同身受。每当读到悲情人物,总会生出“春风若有怜花意,可否许我再少年”的悲悯与哀叹;每当读到英雄豪杰,总会有“一手破苍穹,一剑舞长天”的豪气震荡心间。他们虽与我相隔千年,但我仿佛看到了听到了他们的心声,感受到了他们那颗燃烧着的,炽烈的心脏。

举墨为火,则焰比骄阳。以文为薪,则亘古不灭。古典诗词就是有这样的魅力,让人忍不住在满月时舀满一杯月光,遥遥敬那些文章的主人,一杯再仰头喝下。当你真正为诗词而燃烧,温暖的历史会轻轻将你推至他们的身边,感受炽热的火焰煅烧出的人类文化史上的耀眼明珠。

我校第47届运动会精彩瞬间

