

“再顶1分钟、再顶10秒”

——中国铁三小将的亚青会高光时刻

新华社麦纳麦10月23日电(记者王海洲)阿拉伯湾清晨6点的海风还带着湿润的热度,第三届亚洲青年运动会铁人三项赛场已是枪声响起、浪花翻涌。中国小将们用两场从“逆袭”到“并肩”的比赛,收获了中国代表团在本届赛事上的首枚金牌:男子个人赛冠军李岩松斩获首金,女子个人赛徐恩格与边姿嘉分获冠亚军,他们把“青春”“配合”和“顶住”写在赛道上。

“我没有想太多,就一直告诉自己‘再顶1分钟、再顶10秒’。”李岩松说。当天他在游泳比赛的开始阶段并不理想,起水时名次靠后;进到骑行段,他咬牙追击,直到最后两圈才赶上第一集团。虽然第二次换项时还有些小失误,但跑步是他的强项,第一圈折返便追上并反超对手,最终以27分04秒的成绩将冠军收入囊中,领先第二名7秒。

“(夺冠后)第一时间我把消息发给了教练。这块金牌,会让我以后训练更有动力。”他说。

与男子的“后期发力”不同,女子赛场更像一堂战术协作课。徐恩格与边姿嘉在出发前就有默契:若条件允许,游泳赛段尽量“同游同出水”,随后

在自行车赛段轮换带速,把优势尽可能扩大,把节奏稳定在对自己最有利的区间。

“我们两个在自行车赛段一直配合,最后把比赛交给跑步。”徐恩格说。跑步赛段中,她把领先优势守成胜势,获得冠军;边姿嘉紧随其后摘银。两人直言,比赛中来自印尼选手的“追赶压力”不小,但她始终顶住压力、保持节奏,没有让差距被缩小。

领奖台之外,是更长的备战战线。李岩松坦言,游泳曾是自己的短板,“这段时间我一直在练游泳”。教练给他起了个外号“香蕉”——因为刚练自由泳时身体总爱“扭着游”。如今,他把短板变成了“不会再被拉开太大的环节”,并把“会顶、能顶、愿意顶”的训练心法贯穿每日强度课:“每次跑强度到极限,我就对自己说,再顶一会儿,再多10秒。”在他看来,这种简单的自我暗示,最终会汇成比赛中的“最后冲刺10秒”。

女子组这边,训练的“指向性”同样鲜明:在教练团队的安排下,两人重点打磨自行车“单发能力”,以便在大风、分组被打散等不利情形下也能稳住巡航;同时,她们还把小力量与踝、膝等关节的稳定性训练摆

在重要位置,以减少跑段伤病风险。“有个姐姐对我说过:当你累的时候还能顶住,那就说明你要长成绩了。”边姿嘉笑着说,“这句话总能帮我熬过那些‘练不动’的时刻。”

赛场之外,是青春特有的好奇与友谊。对他们而言,这是第一次出国比赛,第一次在海湾阿拉伯国家参赛。他们说到从国内飞来约十小时的“腰酸背痛”,也分享着大巴沿途看见的阿拉伯风格建筑的“新鲜与好看”。赛场之外,他们和不同代表团的选手互换徽章、合影。“他们都很热情,经常主动来打招呼、恭喜我们。”徐恩格说。这些微小而真切的互动,让“青春的赛会”有了更柔软的注脚。

“这块金牌只是我作为一名真正运动员的开始。”徐恩格表示。边姿嘉补充说:“希望以后还能代表中国站上更大舞台,拿到更多奖牌。”李岩松则把目光放得更远:“在更大的舞台上,发挥出更好的水平,为国争光。”

他们口中的“更大舞台”,有人指向青奥会,有人指向奥运会,但目标背后,是同一种笃定的路径:在一次次训练与比赛中,继续把那句“再顶1分钟、再顶10秒”落到每一个动作上。

(图一)10月23日,中国选手李岩松在比赛中冲线;(图二)10月23日,中国选手徐恩格在比赛中;(图三)10月23日,中国选手边姿嘉在比赛中。
新华社发(巴林亚青会组委会供图)



(图一)



(图二)



(图三)

在内蒙古赤峰,与红山文化“对话”

□ 新华社记者 恩浩



《日出红山》沉浸剧场。
新华社发(林杨摄)

悠长蜿蜒的西拉木伦河水,有“中华第一龙”美誉的C形碧玉龙等视听元素震撼呈现,引发观众对红山先民开拓创造的无限遐想……2025年初至今,交响音乐会《红山曙光》已在内蒙古赤峰市多次举办,吸引线上线下观众近7万人次在音乐中与红山文化“对话”。

地处西辽河上游的赤峰

市,是中华文明的重要发源地之一,孕育了以红山文化为代表的诸多灿烂文化。近年来,赤峰市积极推进红山文化遗址保护和申遗工作同时,将红山文化元素融入文艺演出、校园课堂以及年轻人喜爱的解谜剧本,以令人耳目一新的方式,将红山文化创造性发展和呈现。

“《红山曙光》虽然以赤峰

这是种类丰富的红山文化文创产品。
新华社记者魏婧宇摄



地域文化为表现对象,但其艺术视野却并未局限于地方性表达,而是始终将地方文化置于中华文明乃至世界文明的坐标系中进行观照,实现了本土文化与国际视野的艺术统一。”赤峰学院教师于清赫说。

与红山文化的“对话”,也走进赤峰市中小学。在红山区第十一小学的手工课上,学生

们用陶泥仿制红山文化的典型陶器,亲手“触摸”远古先民的智慧结晶;红山文化博物馆的“小小讲解员”培训,让中小学生成为红山文化的传播者……

赤峰市文化和旅游局党组成员、赤峰博物院院长陶建英说:“这种参与式教育打破了传统文化传授的单向模式,让孩子们对红山文化的理解更

加深入。”

吸引年轻人了解红山文化,需要年轻化的表达方式。在红山文化博物馆,《日出红山》沉浸剧场吸引着众多年轻人参与。它以红山文化历史为背景,以当下流行的沉浸式剧本桌游的形式为载体,将历史文化知识与情景体验结合起来。

红山文化博物馆讲解员商家赫介绍说,《日出红山》沉浸剧场让红山文化听得见、看得见、可触摸,“在故事中,体验者可以搭建房屋、制作陶器和玉器,诠释了让文物‘活’起来的理念”。

“从咖啡馆里红山玉龙图案的拉花艺术,到文创商店融合红山元素的时尚饰品,再到剧场里演绎古老先民生活的舞蹈表演,足以证明红山文化并非只是博物馆的陈列,更是根植于历史的生活之美。”陶建英说。

新华社呼和浩特10月23日电