

动新闻

四位亚运冠军 葛曼棋林文君虞琳敏陈梓桓走进湖滨中学 葛曼棋手把手指导母校田径队队员，学生们直呼——

好幸福！女飞人教我跑步



葛曼棋现场指导田径队队员们的动作。亚运健儿们在同学们的欢迎下，走入湖滨中学。

本组文/本报记者 李翔宇 本组图/本报记者 卢剑豪 要签名、求合影，主角们一度被围得走不动道……昨日的湖滨中学校园摇身一变成为“大型追星现场”，同学们追的“星”，是从杭州亚运会赛场载誉归来的四位厦门冠军——葛曼棋、林文君、虞琳敏、陈梓桓。

7金1银1铜，他们创下了厦门亚运历史最佳战绩。昨日，冠军们和教练与湖滨中学师生们开了一场走心的交流会，冠军们用自己的经历给孩子们送去启迪。

此次，是葛曼棋时隔多年后重回母校，她卸下“小哪吒”的霸气，变身温柔学姐，手把手耐心指导起田径队的学弟学妹，学生们直呼“好幸福！”。

女子100米冠军 女子4×100米冠军 葛曼棋：大赛前也会紧张得睡不着

“我和田径是双向奔赴。在训练中我发现田径的乐趣，它也让我不断发光发热。希望大家也能找到自己热爱的事，并坚持下去。”

上个月世界田联钻石联赛厦门站上，湖滨中学200名师生“亲友团”到场为葛曼棋拉横幅、加油鼓劲，让她很是感动。当时葛曼棋承诺一定抽时间回母校看看，昨天，她兑现了承诺。

回溯到2007年，年仅10岁的葛曼棋离开家乡三明来到厦门，在厦门田径队教练宋书林指导下，一边学习文化课，一边刻苦训练。小学毕业后，葛曼棋升入湖滨中学，并开始在各项目田径比赛中崭露头角。葛曼棋说，和校内好友一同参赛为学校争得荣誉，是她在母校最难忘的回忆之一。

在座谈会上，同学们对这位“传奇学姐”发起连环提问，葛曼棋也有问必答。从葛曼棋的口中，同学们知道，原来“亚洲第一女飞人”在大赛前也会紧张得睡不着觉。葛曼棋说：“其实赛前一两天失眠很正常，不用焦虑，这并不会影响你的真正实力。我有时候赛前紧张得想吐，连自己的心跳都听得见。但回到赛场，我会给自己心理暗示‘我很强，我可以’，让自信强过紧张和恐惧。”葛曼棋坦言，其中一个心理暗示就是带来好运的“哪吒头”，不出意外的话，这个造型还会在今后重大比赛中延续。

接下来，葛曼棋将力争巴黎奥运资格。她将稍作调整，在来年开春向“奥运达标”发起总攻。

皮划艇静水 女子200米单人划艇冠军 女子200米双人划艇冠军

林文君：把赛场变成主场

“半山腰的风景固然很好，但是你一定要登顶，会有意外的收获，可以看到更美好的景色。”

林文君昨日走进进校园时，师生们的欢呼让她瞬间“回到了亚运赛场”，她回忆，当天观众也是如此热情，“有点震耳欲聋的感觉”。同学发问，如何做到心无旁骛呢？她回答道：“你要想，这是我一个人的主场，我很清醒自己在做什么，把其他的干扰都当成‘小事’。”

林文君的启蒙教练杨劲松昨日也来到现场，他直言“这个孩子一直很努力，也一直是我的骄傲”。他表示，林文君刚刚拿到了巴黎奥运会资格，这也是厦门健儿的首张奥运会入场券，希望她接下来能够好好备战，决胜巴黎。



林文君跟老师同学亲切互动。

体操女团冠军 女子跳马季军 虞琳敏：减肥秘方是少吃多练

“希望厦门越来越好，越来越美丽，有更多人来到厦门玩。”

2003年出生的虞琳敏如今正是花一般的年纪。作为体操运动员，虞琳敏在交流中，多次分享“身材管控”秘诀。

现场，有对体操感兴趣的女同学向虞琳敏求教，如何做好一些有难度的体操动作。虞琳敏打趣道：“不能太胖。”那体操冠军是如何减肥的？她给的建议是——少吃多练，特别是在女生生长发育期，这是增强体能最好的时期，一定要“下狠心”。而她给普通人的减肥“建议”是，“不能光坐在那看锻炼视频，一定要站起来动起来！”



陈梓桓给热情的老师同学们签名。

男子龙舟200米直道竞速赛冠军 男子龙舟500米直道竞速赛冠军 男子龙舟1000米直道竞速赛亚军

陈梓桓：大家一条心才能突围

“把每一场训练都看成比赛，到比赛时更加认真对待，团结一致，顶住压力，战胜强敌！”

年仅15岁的陈梓桓是厦门历史上最年轻的亚运冠军。昨日的交流会上，这位腼腆男孩也分享了自己的心得。亚运会龙舟项目一支队伍由12人组成，陈梓桓昨日多次提到“团结”这个词，他说，不能一下冲得太快，只有大家一条心，才能突围。

教练黄永泽透露，陈梓桓小学四年级进体校，虽然身材不算强壮，但由于刻苦训练很快就成为佼佼者，两三年就进入省队。他小身材里藏着颗大心脏，正是因为出色的心理素质，他才被选入龙舟国家队，担任掌控节奏的鼓手位置。

陈梓桓如今回归福建皮划艇队，继续主攻皮划艇激流回旋男子单人皮艇。黄永泽说，陈梓桓比赛完回到省队，省队教练建议他回家休息几天，但是他拒绝了，一天都没歇，马上投入备战后续比赛的训练中。

院长导师挥桨逐浪 厦大首届研究生体育竞赛开赛

本报讯(记者 余坤 通讯员 戴佩琪)昨天，厦门大学近千名研究生和他们的导师走出实验室，参加厦大首届研究生体育竞赛，比赛项目有两个：龙舟赛和极限飞盘。

这是厦大首次专门为研究生举办体育竞赛。厦大校长张宗益说，一流大学培养的学生，也要有一流的体魄，“每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

这次体育竞赛最特别的是，每支参赛队伍以课题组报名，而且必须拉导师一起参赛，即每支队伍必须至少有一名导师。校方介绍说，30个学院组织了90余支参赛队伍，包括115名研究生导师，其中有14位院长。

厦大外籍教授潘维廉加入比赛，这是他第一次划龙舟。潘维廉认为这样的体育竞赛有助于学生走到体育场，有时候，他很为学生着急：过去学生还骑自行车，现在大都买电动车。



潘维廉教授也来划龙舟。(本报记者 陈鹤鸣 摄)

昨天的龙舟赛在厦大思明校区和翔安校区开赛——思明校区安排在厦大水库，翔安校区安排在水上训练中心，赛道总长200米。学校体育部说，这几天，部分队员参加了培训。不过，从昨天看，还是有相当一部分人在现场参加速成培训，老师告诉大家一个秘诀：划龙舟的第一动作就像“切菜”，切下去，然后划开。大家恍然大悟。

厦大目前在籍研究生中，研究生已经占半壁江山，达到54%。2021年起，厦大面向研究生，以“走课制、俱乐部制”方式开设了游泳、网球、高尔夫球、形体塑造等课程，创新上课方式，将体育课融入研究生的学习生活。



扫描二维码 查看视频

奥运女足预选赛5日登鹭 厦门海选牵手球童

本报讯(记者 路鸣宇)10月26日，2024巴黎奥运会女足亚洲区预选赛第二阶段B组比赛将在厦门白鹭体育场开赛。为期一周的预选赛共有6场比赛，每一场比赛的两支球队和4名裁判出场亮相时都会牵手球童。昨天，牵手球童的选拔接近尾声。

由厦门市足球协会组织的为期2天的海选活动，昨天在厦门海上世界购物中心结束。本次选拔，市足协收到了近千份报名表。根据报名情况，市足协挑选了300多个小朋友参加选拔，参加选拔者均展现出良好的风采。

此外，作为2023FIFA女足世界杯和中国足协中国之队唯一双料赞助商，蒙牛持续助力中国女足。本次女足奥运会亚洲区厦门预选赛，蒙牛也于近期举行了牵手球童选拔活动，入选的13名厦门少年届时将携手中国女足，在对阵朝鲜女足的首场比赛中入场。

文明生活方式

晚上『音乐家』 白天『泥腿子』

“许厝村的文化源头可以追溯到20世纪六十年代，最高峰时村里有9支乐团，文化氛围浓厚。”许厝村党委书记许永谦说，村民们白天是“泥腿子”，晚上是“音乐家”，带着兴趣与情怀，一代教一代，把民乐文化代代传承下来，形成文明健康的生活方式。

如今，民乐文化深深渗透到许厝村每个角落：走在路上，两侧的村居院墙上是一幅幅精美的民乐元素墙绘；村里修建了新时代文明实践站、鲁藜公园等诸多活动阵地，每到夜幕降临，村里时常响起音乐声，村民的休闲活动就是聚在一起演奏乐器；村里经常举办乡村春晚、乡村诗歌诵读会、红歌演唱会等各类文艺演出，村民自编自导自演文艺节目，将文明创建、移风易俗、反腐倡廉、邻里和谐等内容融入其中，弘扬社会主义核心价值观和优秀传统文化。

以许连城、许成绩等为代表的——一批许厝民间艺人，经常在村庄里、学校里义务教学，让艺术的种子开出更多花朵。现在许厝村有铜管乐队、唢呐乐队、女子乐队等7支农民轻音乐团，经常在区级、市级的演出、比赛中亮相。

文化氛围浓厚的许厝村还是著名爱国诗人、革命战士鲁藜的故乡。近年来，许厝村积极搜集整理鲁藜诗歌、散文作品和各类有关鲁藜思想研究的期刊、专著，依托新时代文明实践站讲好红色故事，以“朴实、无私、奉献、担当”的鲁藜精神引领村民思想道德提升，塑造文明乡风。

文明创建方式

前十能得奖 设立积分榜

许厝村内既有现代气派的新房，也有古色古香的老厝，目之所及干净整洁、绿意盎然，许厝村加强文明创建常态化、精细化管理的努力。

许厝村通过线上微信群发、线下入户动员和广播宣传相结合的方式，提升村民的文明创建知晓率和参与率；建立“划片区管理、定人定责、区域到人、层层落实”的工作模式，每个片区均由村两委、网格员、村小组长、老人协会会员共同监督维护，及时发现、整治各类卫生死角、不文明现象。

去年以来，全村掀起新一轮村容村貌整治提升工作，拆除鸡鸭舍、牛棚200多个。“我们对拆除的地块进行地面平整和硬化，改造使用停车位等，交由各家各户自己管理使用。”许永谦说，村民们共享文明创建成果，更加积极主动参与到村庄治理中。

为进一步巩固人人知晓、人人参与的文明创建氛围，许厝村制定了“和美”家园积分制，每月开展积分评比，对排名靠前的10户村民进行张榜表彰，凭积分兑换礼品，激发村民荣誉感，让村民得到实惠的同时也受到鼓舞，真正成为村容村貌提升的参与者、推动者和受益者，以一个个“文明小家”筑成“美丽大家”。



许厝村文化氛围浓厚。

有7支农民轻音乐团 200多个村民精通乐器 曾走出著名爱国诗人 这个村子“诗音”传千里 “全国文明村”翔安许厝村以文化滋养文明底蕴

文/图 本报记者 卫琳

翔安区内厝镇许厝村村民许先欣，白天是干农活的一把好手，而当夜幕降临，他则变身村里的“音乐家”，与三五知己在村委会门口的大榕树下围坐一圈，吹拉弹唱，好不快活。在许厝村，像许先欣一样精通乐器演奏的村民有两百多人，这里素有“厦门文化之村”的美称。近年来，翔安区内厝镇许厝村通过挖掘利用“鲁藜文化”和“民乐文化”，持续打造“诗音许厝”的文化品牌，以文化滋养增强文明底蕴，以文明乡风赋能乡村振兴，走出了乡村发展的新路，2020年获评第六届“全国文明村”。