

## 少年志趣 青春飞扬

当垫起的排球在球场划出向上弧线,当编钟双音叩响千年历史的回响——我们看见的是青春的汗水在赛场闪耀,是历史在少年眼眸里闪光。本期栏目关注青少年在运动场和博物馆中的体验,记录他们的成长过程。青春的光芒,就在这亲身体验与用心创造的路上悄然绽放。



11月29日,“同下一盘棋”2025年聊城阳明实验幼儿园国际象棋联赛在阳明莲湖新城幼儿园开赛。来自该园6个园区的120余名小棋手齐聚一堂,在黑白格间展开了一场集趣味与智慧于一体的精彩对决。  
本报记者 赵静华 郝锐 摄



11月30日,聊城市铁塔文化博物馆举办“国色唐三彩”与“水拓成韵”非遗手作活动,以沉浸式互动引领青少年感受传统技艺。图为活动现场。  
刘学 刘宜萍 摄



△ 11月29日,聊城中国运河文化博物馆“礼乐回响”社教活动现场,孩子们亲手制作编钟模型,并通过敲击体验“一钟双音”的声律奥秘。  
刘学 陈宁宁 摄

◁ 11月30日,聊城市竞技体育学校,女子排球队在训练。

2025年山东省排球冠军赛(男子甲组)12月1日在山东东营开赛。根据赛程安排,女排甲组比赛将于12月8日在淄博打响,我市女子排球队将于9日起迎战来自全省各地市的代表队。此外,从12月2日开始,我市男排运动员出战男排甲组比赛,向本届赛事的冠军奖杯发起冲击。  
本报记者 肖淑丽 摄

## 我的健身之路 征文选登

## 健身路上快走为“王”

□ 庞洪锋

我练过跳绳、举过哑铃、打过乒乓球,如今仍在坚持的是快走。作为一名慢病患者,我将快走视为“健身之王”。

四年零四个月前,我在39天内接连经历了心血管、消化道和胃部三次大手术。有朋友戏称我为“帽子戏法”,我问啥意思,朋友道:足球赛里,有人接连踢进三个球便被称作“帽子戏法”。我听了哑然,咱这三次临门一脚,“踏”的却是“鬼门关”。

那段日子,紧张、恐惧、低落如影随形,我常自问为何如此不幸。可转念一想,生活总要继续。

当年住院输完液,我常在病房走廊里走一走,那时,边走边背毛主席诗词。

出院后,这个习惯从未间断。

朋友说,快走才有效果。何为快走?就是每分钟走110到130步,走到微微出汗、气息稍促但仍能正常说话,每次坚持30分钟左右。

我有规律地锻炼开始于2021年8月2日。

每日清晨醒来,先喝杯水,接着揉腹、按压内关穴、做眼保健操、梳头、揉耳、搓手心脚心。待这些做完了,翻开《历代文学作品选》,接茬默诵一会儿诗文。然后,背上我的黑白两色双肩包,出门去买早饭。

我去买早饭的路程一般是这样的:

下楼进入立新巷便开始背诵诗文,过三中后巷,文字与脚步相互借力,渐生节奏。大步跨入健康路——这条路名起得真好——转入城区主干道,经北顺小学,

到路北国医堂总要看门联——“望闻问切诊人间百病,膏丹丸散养阁下千秋”。穿过市医院十字路口向南,抵达常去的快餐店,全程约3000步。

买完早餐,沿东昌路东行,经过交运大市场,顺健康路返回。到家时,距离出发时间正好三十多分钟。

每天下午四、五点左右,我和老伴儿往人民广场走走。她总埋怨我走得太快,可渐渐她也跟上了节奏,笑称这是近朱者赤。

快走中,我每天必须背一遍毛主席诗词,共69首,四年零三个月里,从没有偷懒过一天。

只要腿脚允许,我绝不坐免费公交,定要大步疾行。

有时老伴儿和我一块儿走,我会时不时地“考”她,这首诗是谁写的?这首

诗题目是什么?

快走,不借助器械,又不求别人帮忙,更不需特殊的场地,走出了一丝喜悦,走出了一丝憧憬,它像洗脸刷牙一样,成了我的日常。专家说:快走可以产生对身体有益的内啡肽和多巴胺。我信了。

如今,我能吃、能睡,登高楼不喘,说话底气十足,精神状态甚好。医院医务人员打电话回访时说,您的声音真洪亮。

有人说,得了病,尤其大病,千万不要告诉别人,知道的人越少越好,以免如何如何。我想,生病,是生活馈赠给我的另类财富,唯有坦然面对它的来龙去脉,这份财富才能真正显现其价值。

上世纪60年代,有个英雄叫杨水才,他有句口头禅是,“小车不倒只管推”,我能不能做到小车不倒只管快走呢!