

让“第二人生”更加清晰

——旁听一场退役运动员交流会

18日下午，在北京体育大学二七国家冰雪运动训练科研基地，约40名退役运动员围成一圈，与我国冬奥首金得主杨扬一起，畅谈退役后的人生转型，以及体育生涯之后的“第二人生”中面临的机遇和挑战。

这是冠军基金第九期儿童运动指导师培训班总结交流会。为期七天的培训班安排了儿童运动指导师相关教学实践课程、体育行业创新创业分享以及体育公益参访等活动。

记者有幸旁听了大家的总结。这些运动员中，有的已过不惑之年，有的之前在家里当全职妈妈，有的还没有规划好未来的发展方向，有的正经历创业瓶颈期。他们每人发言一分钟，与赛场上不同，赛场外的退役运动员也是普通人，有些当众讲话甚至还会紧张得手抖。

马拉松运动员欢欢如今在太原一所小学当体育老师，她说：“过去我总是凭着对体育的情怀和热爱（来教学），缺乏专业体育培训技能。（通过这次培训）我从课程设计到评估，再到如何让孩子玩儿得更投入，都有了更完整的认识，感觉未来的职业规划更清晰了。”

拳击运动员方振宇在北京开了一家拳击俱乐部，他感慨说：“之前只会练，不

会教，这次（上课）了解了相关政策和实践课程，让我们有了创新的思路。”

江苏省赛艇运动员杨蒙，如今在苏州一所双语学校当体育老师。她说：“回去之后要整理所学，从学校的中学到幼儿园，让孩子们都从体育中受益。”

在人们眼中，运动员是速度、力量、技术的代名词，赛场上他们挥洒激情，全力争金夺银。不为人知的是，很多运动员在退役后要经历人生的重大转型，其中的迷茫与痛苦没有亲身经历的人很难体会，尤其对于那些成绩并不突出的“基层运动员”来说。

资料显示，全国每年退役运动员数量约3000人，而在全运会、奥运会等大赛年，退役运动员数量会更多。

今年2月，国家体育总局、中央机构编制委员会办公室、教育部、人力资源和社会保障部等四部门联合出台了《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》，为运动员进入校园担任教练、从事体育教育工作提供了切实的政策保障。但如何从“会练”到“会教”，仍然是多数运动员面临的挑战。

冠军基金于2017年发起儿童运动指导师培养项目。截至目前，该项目已举办

九期培训班，培训运动员近500名，助力50余名运动员实现在体育教育领域的创业，组织了4场运动员进校园志愿服务活动，服务儿童青少年达5000人。

2002年，在盐湖城冬奥会短道速滑女子500米决赛中，杨扬实现了中国冬奥会金牌“零的突破”。20多年后，这位“冰上传奇”活跃在体育、公益、国际体育组织等多个领域。冠军基金正是由杨扬发起成立的体育公益机构，旨在关注运动员职业发展和青少年体育教育。

回忆起当年第一次接触退役转型课，杨扬说：“我觉得太好了，可以让我更好地认识自己。”虽然当初成立冠军基金目标远大，但其实她真正的“小目标”只是“哪怕未来可以帮一个人”。

杨扬对学员们说：“大家所有的观点，都让我想起当年的自己。我刚退役时也很迷茫，在普通人‘正当年’的年龄，我们却退役了。我们在赛场上其实已经历了一次‘人生’，在‘第二人生’开启的时候，体育场上成功的经验，可以让我们更好地面对未来。”

杨扬鼓励学员们说：“大家应该感谢自己，能来这里参加培训，你们已经去掉了许多惰性。到底要不要走出这一步？

我相信所有来到培训班的，都是想挑战自己、改变自己，所以你们要感谢自己。”

在这次交流发言中，记者发现许多退役运动员很善于思考，比如有人希望“在运动员在役期间就进行针对性的退役转型辅导”，有人认为成为合格的儿童运动指导师“要从关注自身竞技能力转向关注儿童的身心发育和成长特点”，还有人指出“要具备持续学习的能力，不断完善自己”……

帮助退役运动员提升综合素质，拓宽运动员就业视野、范围和渠道，进一步助力运动员提高适应社会的能力和竞争力，对于退役运动员更好地完成转型至关重要。冠军基金秘书长孙小峰表示，帮助运动员转型是冠军基金的使命，他们将继续为退役运动员提供教育培训、咨询辅导、创业支持、实习就业等服务内容。

这次培训班的学员，只是庞大退役运动员群体的冰山一角。退役运动员往往有着高超的体育技能、超强的规则规矩意识、超乎常人的忍耐力、果敢敏锐的决断力。他们退役后的“第二人生”，值得更多的关注和引导。在推进体育强国和健康中国建设的过程中，他们也理应发挥更大作用。

新华社北京8月19日电

凉山男孩马衣姑：凭坚持与热爱「打」出一片天地

8月的四川省凉山彝族自治州，处处充满着欢度彝族火把节的喜庆氛围，人们围着篝火起舞，欢歌笑语不绝于耳……而远在山东的全国武术散打锦标赛赛场上，凉山男孩马衣姑经过激烈竞争又夺得一枚奖牌。

在不久前结束的成都第31届世界大学生夏季运动会上，马衣姑获得武术散打男子60公斤级金牌。

马衣姑出生于四川省凉山彝族自治州冕宁县的大山里，现在是成都体育学院的大三学生。从大山里的小男孩到站上成都大运会领奖台，马衣姑十分感慨地说：“武术改变了我的人生。”

和许多中国小男孩一样，马衣姑从小就喜欢中国功夫、喜欢体育，他有一个“功夫梦”。“我从9岁开始学习武术，跟同龄的小孩摔跤，他们都摔不过我。”说起儿时的经历，马衣姑开心地笑了，“爸爸觉得我有天赋，就送我去学习武术。”

家庭困难、身体受伤……在学习武术的过程中马衣姑遇到不少挫折，“骨折、眉骨裂开这些状况都经常发生”。但他不喊累不叫苦，伤势稍好点就会去赛场边看其他队员训练，边看边学习散打技巧。

马衣姑的教练于飞彪对此深有感触，他说：“孩子任劳任怨，每次训练都比较执着、自律，看到他受伤我真的很难过。”

虽然比赛是一个人的战斗，但是马衣姑的背后离不开父母和教练的支持与帮助。他们在马衣姑受伤无助的时候送上鼓励，在他迷茫的时候指引方向，在他疲惫的时候给予支持……“真的很感谢他们，我的奖牌一半都是他们的。”

马衣姑的父亲马姑体子谈到对孩子的培养时说：“农村地区比较偏僻，但是孩子很喜欢武术，我就一定要把他送到体校学习。”看到马衣姑在成都大运会上取得优异成绩，马姑体子热泪盈眶：“真的非常骄傲，感觉一切付出都是值得的。”

如今正值第八届凉山彝族火把节，马衣姑看到家乡现在的巨大变化很开心：“希望能向全世界介绍我的家乡大凉山，这里发生过彝海结盟，有美丽的邛海泸山，有独具魅力的民族文化……欢迎大家来玩！”

马衣姑表示，比赛结束后打算回家和家人们一起欢度火把节：“父母累了大半辈子，我想用自己的力量给他们更好的生活。”

武术改变了马衣姑的人生，今天的他再也不是大山里的那个小男孩，他用武术“打”出了自己的一片天地，走向更广阔的世界。

来自四面八方的关注和来之不易的荣誉没有让马衣姑骄傲自满，他仍在不断努力提高自己，也希望通过自己的坚持影响更多的人：“我希望今后能帮助更多大凉山的孩子走出大山，去追寻他们的梦想。”

新华社成都8月19日电

8月18日晚，河南省第十四届运动会暨第八届残疾人运动会开幕式在河南省洛阳市隋唐洛阳城国家遗址公园举行。开幕式以城市为背景，以遗址为舞台，通过场景化表演与全景式影像，为观众呈现了一场文体旅相融合的视觉盛宴。



接续中华文脉

——全国八成简牍在这里“重生”

将简牍泡在蒸馏水中，用软毛笔轻轻蘸洗，一一测量尺寸、记录、编号和绑线，接着开始脱色、脱水、包装……刚从外地考古现场回来，方北松又第一时间坐在了修复台前。

修复一枚小小的简牍，需要20多个步骤。作为湖北省荆州文物保护中心主任，方北松已将这套流程重复了35年。

“这是‘秦火’之前的《诗经》抄本。”“这些神秘字符可能是失传的先秦乐谱。”在荆州文保中心简牍修复室内，方北松打开木箱，小心翼翼地抽出一支支浸泡着竹简的玻璃管，一一向记者介绍近年来团队修复的成果。这些黄褐色的竹简，尽管多有破损，但工整的楚系简帛文字清晰可见。

在汉朝蔡伦发明纸张之前，竹木简牍是中华文化最重要的文字载体之一。出土简牍是文物考古和研究人员喜爱的“历史讲解员”。一枚简牍，甚至其中一个字，就可能揭开一段尘封的记忆，填补一段历史的空白。

荆州市境内长江径流里程483公里，是长江中下游地区径流里程最长的城市，自古就是长江文化的富集地。20世纪以来，当地深埋地下2000多年的珍贵文物大量出土，揭开了一个先秦南国独特而神秘的文化面纱。

然而，这些珍宝出土之时往往是另一番模样：散成一堆，看上去只是烂泥中黑乎乎、近乎朽腐的竹条木片。

据了解，春秋战国至秦汉时期的竹木简牍，距今已有2000多年的历史，能在地下保存至今，靠的是饱水缺氧的环境。文物出土后如同煮得软烂的面条，在氧化的那一瞬间更变得漆黑如碳，文字无法辨认，给修复带来很大困难。

“文字写在简牍上，保护它就是在保护中华文明的载体。”方北松介绍说，脱色、脱水，是简牍修复中最关键的两道工序。

从武汉大学分析化学专业毕业后，方北松便来到荆州博物馆文物实验室工作。为攻克材料难题，他进行了成千上万次实验，终于在2002年前后找到竹木简牍脱色、脱水的有效方法和药剂，也由此成为业界有名的简牍修复专家。

2003年，荆州文保中心从荆州博物馆分离出来。近年来，中心完成了长沙走马楼三国吴简、湘西里耶秦简、荆门郭店楚简、阜阳汉简等重要文物抢救项目，专业修复人员从最初的5人增加到50多人。

2017年，荆州文保中心搬入了位于三国公园湖心岛上的新大楼，并且添置了扫描电镜、激光拉曼、超景深显微系统等40多台（套）先进设备。

一墙之隔，两番天地。公园墙外，车辆川流不息，城市发展日新月异；公园墙内，文物修复专家们摩挲简牍，用匠心“化腐朽为神奇”，日复一日。

“保存状态较好的竹木简牍我们可以按工序修复，但常常也有一些糟朽严重的简牍，需要花费数倍时间和精力，才能让上面的信息重现。”荆州文保中心简牍工作室负责人史华说。

前些年，荆州文保中心曾接手一批河北出土的汉简，具有重要学术价值，但由于早年遭遇盗焚，竹木已经炭化，一碰就可能粉碎，字迹更无从辨认。

新华社武汉8月18日电

“我们试验了70多种方法，终于找到了让它们恢复柔韧的特殊材料。”史华说。经过科学细致的清洗、复形、封护，简牍上的字迹依稀呈现，专家依靠红外拍摄技术拍出了较为清晰的文字照片。

用匠心守护古人智慧，用耐心重现文物光芒，用信念扛起传承大旗。

荆州文保中心已为国内24个省市、90多家文博单位提供文物保护技术支持，帮助全国80%以上的饱水简牍“复活”，数量多达13万枚。他们所修复的简牍，时代从战国至西晋，地域上从南方广东至西北甘肃，从东部江苏到西部四川。

一件件珍贵文物“复活”后，向世人诉说着辉煌灿烂的中华文明，激荡着无数人心中的历史自信和文化自信。

“修复了这么多的简牍，没有一枚毁掉，没有一枚遗失。”这是方北松最自豪的事情，“不让那些凝聚祖先智慧、民族历史的鲜活史料消失在历史长河中，这是我同事们都一直坚守下去的最大动力。”

新华社武汉8月18日电



8月19日，首届石窟寺保护国际论坛在重庆市大足区拉开帷幕，数十位国内外专家、学者就各国石窟寺保护中遇到的共性难题进行了交流探讨。

烟台举办第三届当代艺术展

本报讯（通讯员 姜琳琳）8月17日，由烟台市文学艺术界联合会和烟台黄渤海新区工委宣传部主办，由烟台市美术家协会、烟台现代画院和烟台市雕塑家协会等多家部门和机构承办的蓝色海岸·第三届烟台（国际）当代艺术展在烟台城市美术馆开幕。

8月17日上午，展览开幕仪式在展览大厅举行，山东省美协当代艺术委员会主任潘士强、青岛当代艺术研究院院长林建业以及我市文联领导、参展艺术家及社会各界人士100余人参加了开幕式。市文联领导、展览组委会负责人、兄弟城市艺术代表等分

别在开幕式上致词。烟台现代画院院长董贵海主持了开幕式。

本次展览作品共展出全国范围征集参展作品和邀请知名当代艺术家（含国外艺术家）作品130余件，并对征集作品进行了评奖，评选出一等奖作品6件、二等奖作品9件、三等奖作品18件。作品形式包括油画、国画、水彩画、丙烯画、版画、综合材料绘画、雕塑、陶艺、装置艺术、影像作品和行为艺术等，呈现丰富多样的时代特征。

参展作品分别在烟台城市美术馆和烟台黄渤海新区文化馆两个展区展出，展览至8月30日结束。



8月19日，鹤龙湖镇2023年首届和美乡村中国象棋村甲大赛在湖南省岳阳市湘阴县鹤龙湖镇新河村举行，吸引了来自当地乡村和社区的六支中国象棋代表队、近百名中国象棋爱好者参赛。

斯巴达勇士儿童赛长春站开赛

新华社长春8月19日电 19日，2023斯巴达勇士儿童赛长春站在卡伦湖力旺实验学校拉开帷幕，近4000名小勇士展开超越自我的障碍大挑战。

这是斯巴达勇士儿童赛首次在东北地区举办。本站赛道针对4-14岁的小勇士，分为4-6岁（3公里、16个障碍）、7-9岁（3.8公里、20个障碍）和10-14岁（5.4公里、26个障碍）三个组别。

赛事举办地卡伦湖力旺实验学校坐落在风景秀美的卡伦湖畔，校区天然的地理环境为赛事提供了趣味性与观赏性，而草木葱茏的湿地赛道也成为小勇士们

在常规赛道障碍外的又一大挑战。

“障碍很有趣，还有一些难度比较大。”8岁的李林壑首次参加该项赛事，尽管最终完成了所有项目，但他对自己的表现并不满意。“我会对不足之处进行针对性地锻炼，希望下一次能超越自我，取得更好的成绩。”

主办方盛力世家负责人钮钢介绍，作为风靡全球的障碍赛事，斯巴达勇士儿童赛自2017年进入中国以来备受家长和儿童的喜爱。“孩子们通过挑战障碍走进大自然，享受挑战自我的乐趣，收获健康的体魄和积极的心态。”他说。

蒙古国举办游牧民族文化节

新华社乌兰巴托8月18日电 蒙古国2023年度“游牧民族”世界文化节18日在首都乌兰巴托以东40多公里的泰吉山谷开幕。这一文化节旨在展示游牧文化独特的魅力。

本次“游牧民族”世界文化节将持续到20日，其间将组织文艺演出、民族服装服饰展、手工艺品展以及赛马、射箭、摔跤等30多个类别的700多场活动。来自蒙古

国21个省和乌兰巴托市的上千名非物质文化遗产传承人，中国、俄罗斯、匈牙利、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、土耳其等国家和地区的非物质文化遗产传承人，以及联合国教科文组织和其他国际组织代表参加文化节活动。

蒙古国政府将2023年至2025年确定为“探访蒙古国之年”，并提出2023年接待100万人次外国游客的目标。

斯帕莱蒂成为意国足新主帅

新华社罗马8月18日电 意大利足协18日宣布，任命卢西亚诺·斯帕莱蒂为国家队主教练，接替不久前辞职的曼奇尼。

意大利原主教练曼奇尼曾率队在2021年赢得欧锦赛冠军，但之后球队未能进入2022卡塔尔世界杯。上赛季，斯帕莱蒂率领那不勒斯队以巨大优势问鼎意甲，但赛季末这位意大利人选择离开球队。

据悉，斯帕莱蒂与意大利足协签约至2026年，他将在9月1日正式亮相，率队备战与北马其顿队、乌克兰队的欧锦赛预选赛。

澳大利亚弃办英联邦运动会

新华社北京8月19日电 澳大利亚维多利亚州州长丹尼尔·安德鲁斯19日表示，因最终决定不再承办2026年英联邦运动会，维州将向赛事组织方赔付3.8亿澳元（约合2.43亿美元）的预算。

在安德鲁斯当天发布的一份联合声明中，英联邦运动会联合会、澳方组委会等组织方表示，各方已经解决了围绕维州弃办赛事的所有争端。声明中也提到，维州计划由多个远郊地区中心城市共同举办这一赛事，其成本比“传统模式”高昂许多。

英联邦运动会由英联邦国家参加，自1930年以来每四年举办一次，只在第二次世界大战期间停办过两次。澳方维州退出后，2026年赛事由谁“接盘”尚不得而知。加拿大艾伯塔省本月早些时候也宣布放弃申办2030年英联邦运动会。