

杨柳静：从奔跑女孩到世锦赛季军

实习记者 滕静



杨柳静(右一)在世锦赛领奖台上。

9月30日，卡塔尔首都多哈时间凌晨3点，田径世锦赛女子20公里竞走决赛中，21岁的安康籍运动员杨柳静代表中国队以1小时33分17秒赢得季军。10月7日，记者在安康见到回国休假的杨柳静，一身运动服，面容清秀，浑身散发着率真和干练。

杨柳静告诉记者，这次参加完世锦赛回家只有短暂半个月的休息时间，之后将回省队参加训练，全力以赴备战明年东京奥运会选拔赛。在杨柳静身边是一直陪伴她的爸爸，对于世锦赛取得的好成绩，杨柳静的爸爸杨志军表示，这些荣誉背后的辛酸和辛苦只有教练和家人最能体会。

早在10年前，11岁的杨柳静在学校参加运动会，被一位体育老师注意到。这位具有慧眼的体育老师，当即拨打了市体育局一位教练的电话，推荐她去了体校。从此，杨柳静进入市体校开始参加中长跑、竞走训练。

对于女儿被发现的特长，杨志军也觉得很

突然，“女儿从小好动，跑起来飞快，又留着一头短发，经常被认为是男孩子。”没想到这些曾经被他认为头痛的问题竟然成为特长。

2013年，杨柳静被选拔进入省田径运动队，“如果成为一名专业运动员，那将是艰辛的一条路。”面对孩子要离开家，独自面对繁重的训练，家里人在一起商量了几个月。

最终，12岁的杨柳静自己做出决定，“可以在运动场上自由自在地奔跑，是件多么开心的事情，吃点苦怕啥。”杨柳静拖着行李离开了父母，从一个被父母呵护的小女孩，成为一个独立的运动员。

但是，开始的训练并不是杨柳静想的那么好玩。每天早上跑步下午练基本功，五六个小时超强度的训练，身体的疲惫伴着强烈的孤独感向她袭来。给爸爸打电话成了杨柳静唯一寻找安慰的方式。虽然没过两天和队友说说笑笑又好了，可是电话这头的爸爸心里却很酸楚。

操心是不言而喻的，2015年，爸爸让杨柳

静穿上军装当女兵，去实现很多女孩子心中的梦想时，她拒绝了爸爸的安排。这几年在大小运动会上取得优异的成绩，尤其在2015年3月获得瑞士国际竞走挑战赛少年组10公里冠军，让杨柳静决定坚持下来。突然间，爸爸觉得，当初拖着行李离开家时的小女孩长大了，变得更独立坚强了。

既然女儿爱上竞走，杨志军对竞走也慢慢有了了解。竞走不同于跑步，两只脚必须保持和地面不间断的接触，不能同时腾空，否则视为违规，在比赛中如果出现两次此类操作会被取消比赛资格，因此腿部动作是竞走的重要技术环节。杨柳静在训练中慢慢掌握了肌肉在紧张和放松交替中的程度，还学会了利用步频和步长控制速度的技巧，掌握了这些技巧，杨柳静在赛场上如鱼得水。在2016年和2017年，她获得全国竞走赛青年组10公里冠军和全国竞走锦标赛青年组10公里冠军。

短短两年，杨柳静获得了很多奖牌和荣誉，但是每次比赛前的集训，杨柳静都有过情绪低落期。

2017年，杨柳静在宝鸡市太白县集训准备参加一个月后全运会比赛，近一个月的封闭训练，杨柳静出现紧张烦躁，这时爸爸的安慰是她重要的精神支柱。杨志军接到女儿的电话，开车赶到太白看望女儿，说是看望其实没有太多接触时间，集训时运动员每天训练吃饭睡觉，全部与外界隔离，家人来看望也只有短短的十几分钟时间，杨志军也只能在女儿吃饭的餐厅外和女儿见一面短短的聊上几句。爸爸知道女儿的自我调节能力比较好，只有在特别想家或受了委屈后才会打电话，这种情况，无论如何都要赶到女儿身边给她安慰关怀，让她感受到家人就在身边。

在这几年的比赛中，杨柳静总能发挥得很好，“我和别人不一样，别人上场时都是在心里给自己默默加油，但我就是放空自己什么也不想。”这可能是最放松的比赛状态，也是杨柳静能取得好成绩的原因。

今年5月，杨柳静代表陕西队在云南参加世锦赛选拔赛，最终以1小时27分15秒的好成绩入选中国田径队多哈世锦赛参赛名单，成为今年9月份参加世锦赛4名竞走运动员的一员，也成为陕西省近10年来入围世锦赛的唯一

选手。这是杨柳静继2018年全运会20公里竞走冠军后又一次取得的好成绩。

对于刚刚结束的世锦赛，杨柳静感慨参加了这么多场比赛，世锦赛是规格最高的也是条件最差的一次。这次世锦赛举办国卡塔尔属热带沙漠气候，炎热干燥，沿岸潮湿，白天室外最高温度达45度，根本无法训练，所以只能选择晚上训练，包括后来的比赛也在当地凌晨12点以后，这样的特殊条件也给了杨柳静一个下马威。

对于环境的不适应，9月30日凌晨12点在多哈20公里竞走比赛过程中，杨柳静一直有一种被大蒸笼罩着自己怎么也甩不掉的感觉。当走到12公里的时候，坐在电视机前观看现场比赛的杨志军，发现女儿的状态不太好，走的有些吃力。当时，虽然是多哈时间凌晨，但是温度依然30多度，杨柳静运动中的体表温度达到近40度。杨柳静口干舌燥，特别想喝水，但是经过几个取水点，因为走在内圈无法穿过七八位运动员到外圈，三四次都未取到。好想喝口水的想法一直在大脑盘旋。出发后，杨柳静和3位中国队友走在第一梯队，千万不要因为取水被甩掉。13公里时杨柳静取水，喝了一口，然后把水从头顶浇了下来，让身体短暂降温，以达到良好的状态。

比赛中不光比耐力和技巧，有时更多的是比心理素质。在急躁的状态下如果没有稳住，就会把节奏打乱。走在第15公里时杨柳静排在第五名，爸爸擦紧拳头说第五就行了，不要再冲了。在参赛前国家队教练对杨柳静的期望是“保8进6”，如果现在能稳住第五将是不错的成绩。在16公里折返点，镜头里出现转过弯后的运动员，杨志军看见女儿走了第四名，走在最前面的是三名中国运动员。遗憾的是中国运动员杨家在终点前两公里的地方因犯规被罚下。

当比赛还有一公里时，杨柳静排在第三名，走在第一名和第二名的分别是中国选手刘虹和切阳什姐，现场华侨已经沸腾，手里举着国旗欢呼着。杨志军的心也提到了嗓子眼，眼睛紧盯着电视，“保持稳住。”杨志军心里一直默念。

最终女儿以1小时33分17秒的成绩紧跟第二名走向终点，爸爸落泪了，那种复杂的心情，有心酸有喜悦，“女儿从小就坐不住，抬脚迈大步都是跑，和别的女孩子都不一样，现在看来冥冥之中她就是运动场上的一员。”杨志军自豪中透出百感交集。

当卡塔尔首都多哈的运动场上同时升起三面国旗奏响国歌时，距离祖国10月1日国庆节还有1天，远在异国的三位女选手，注视着国旗轻唱着国歌，用自己的方式庆祝祖国的生日。



(本文图片为受访者提供)

HAN JIANG CHEN KAN 汉江晨报



微信扫描二维码 关注安康日报公众平台

2019年11月5日 星期二 第729期 第五版

安康新闻网 www.akxw.cn

主编：陈俊 执行主编：孙妙鸿 热线电话：0915-3268532 邮箱：2837420582@qq.com

群众身边无『小事』

李永明

笔者居住的是安康城区一座较大的居民小区，小区内的人行道地砖松动较多，行人走在上面“咯吱咯吱”响，特别是下雨天，行人必须小心翼翼行走，即便这样，也会冷不丁遭遇“暗算”——泥水“扑味”溅一裤腿，让人防不胜防，叫苦不迭。

小区人行道是居民外出的主要通道，人行道上的地砖饱受风吹日晒，受施工、环境、承重等影响，松动在所难免。地砖松动，不仅影响行走，而且影响美观。特别是小区居住的老人和小孩较多，下雨天本来路滑容易摔跤，活动砖不仅容易让他们崴脚，更容易使人摔倒，后果不堪设想。笔者曾经就此事反映给物业部门，接待我的物业人员对我说“很快会修得好的，会为小区居民周到服务好的。”人家嘴上答应的很痛快，但在实际工作中“雷声大雨点小”。

笔者走访了安康城区多个小区，发现小区地砖松动的还不少，他们也向各自的小区物业反映过，但反映过后大多没有下文。地砖是一块块拼凑起来的，一块坏了，就会影响另外一块，就会造成大面积损坏。如果物业定期检查，发现那一块活动了及时维修，不至于出现大面积活动。再者，人行道属于小区公共场所，属物业管理范围，房屋交付时建设部门也收取了一定的公共维修资金，这些钱就是用于小区的日常维护和管理的。如果物业管理人心中装着业主，心中想着业主，这些“小事”就会牵动他们神经，发现地砖活动，他们就会及时维修。

物业服务公司不及时维修，有两方面原因，一方面是他们认为这是“小事”，不维修影响不大。另一方面，他们认为还没到维修的时候，坏一块两块请工人不划算，申请费用也麻烦，等到大面积坏了再修。殊不知，“小事”涉及家家户户，群众的利益无小事，细微之处见真情，对这样的小事重视起来也很容易解决，遇到松动的地砖提前修补一下，花不了多少钱维修，就解决了居民出行的问题。同时，对物业管理部来说，也拉近同小区居民的关系和感情，小区的日常管理也是物业管理部应尽的职责，小区每月还将收取一定的物业费，这些费用主要用于小区的日常管理和维护，物管部门要把费用用在刀刃上，要管好用好这些物业费，要为小区居民的居民负责，增加开支的透明度，这样才能赢得小区居民的理解支持。

物业服务公司服务不到位，除了小区业委会要认真履行起监督职责外，物业管理部也要充分发挥职能作用，不定期组织小区业主开展物业公司服务评价，化解小区的矛盾纠纷，敦促物业公司认真履职的同时增加收支的透明度，让群众明明白白缴费，明明白白享受服务。地砖事虽小，却涉及家家户户，让我们架起居民、物业、管理三方沟通的桥梁，让发生在群众身边的“小事”能在第一时间解决，从而真正把居民小区建设成为幸福家园、和谐小区。

家常话



杨柳静(右二)在世锦赛比赛中。

“一年初见效，两年大变样，三年成新风”，在汉阴县观音河镇进步村，这不仅仅是一句口号。沐浴着新风建设号角，该村党员自我管理，群众积极参与，一出精彩的民风“变形记”在这里悄然上演。

移风易俗：“减负”为致富加速

“大小喜事摆三天，在开展新风建设以前，村里谁不为三天两头的吃喝送礼发愁。有的不惜借钱送礼，其他什么事都干不成。”在村里干了20多年支书的汤文榜说起前几年村里的民风时语气中透出一股无奈。

自2017年开始帮扶进步村，汉阴县委宣传部乘全市大力开展新风建设的东风，发挥部门优势和帮扶力量，本着为群众减负的目标，推出一系列务实举措，彻底改变了村子的精气神。

“一约四会”作为农村民风改善的“排头兵”，进步村今年初对其进行全面完善，新的村规民约不仅朗朗上口人人知，也更贴近百姓生活。“我们把‘一约四会’制成宣传彩页，落实四支队伍逐户张贴和宣传，并签订移风易俗承诺书，群众参与新风建设的积极性得到极大鼓舞。

为根治人情负担重的“顽疾”，该村重新调整红白理事会制度和机构，从全村选出真正有能力的人为理事会成员。现在，只要哪家打算办席，成员们必定提前几天主动上门做工作，大操大办之风从源头得到有效遏制。

“现在周围人观念都转变了，我家前不久女儿出嫁，就只和亲近的家人朋友聚了聚，也没有收礼，给别人减轻了负担，自己也省了事。”七组张跃银谈起自己的切身感受。今年上半年，该村红白理事会引导帮助村

山村民风“变形记”

通讯员 丁涛 杨靖

民操办红白喜事20多起，为村民减轻人情负担累计达50万元以上，群众婚事新办、丧事简办，文明理学的社会风尚已经形成，并逐步实现制度化、常态化。

自去年以来，该村道德评议会已评出勤劳致富、孝老爱亲等先进典型53个，负面典型6个，“诚实守信”和“新风”主旋律在该村越唱越响。

微家训：家风正促民风淳

“龚组长，你知道你们家的家规家训吗？”“知道啊，我们龚家每户还有一本龚氏家谱呢，里面就有家训。”话当口，龚组长从屋里拿出一本制作精美的族谱。

“你看，这几页就是我们老一輩代代传下来的家训。”龚厚伟指着家训一条条给我们解释，言语中透露出一股家族自豪感。

新民风建设进入“三年成新风”关键一年，如何弘扬良好家风是联村单位一直在思考的问题。“咱们汉阴有沈氏家训，能出三沈这样杰出的人才，那我们进步村为什么不能做一个微家训呢？”在一次新民风宣讲院落会上，宣传部负责人给出这个问题的答案。

“我们落实‘包联联非’责任人到每户农户家里收集家规家训，有家谱的让农户从家训中

精炼16到24个字，没有家谱的我们找到家族里最有威望的长辈让他来定一定家规。”该村负责人介绍说。

进步村全村常住人口442户，龚、陈、储、刘等大姓合计占42%，每个姓氏居住相对集中，大部分还是同根同脉，因此仅用一个多月时间微家训就收集完成并张贴到户。

“把家训挂在门口，无形之中影响着家里人的一言一行，开展新民风很有帮助。”一组钟约林由衷点赞微家训。

七组彭卫国是一个地道朴实的农民，文化程度并不高，当帮扶干部拿着从彭氏长辈那收集到的微家训到家里张贴时，他对家训的涵义还是一知半解。“宗亲宜睦是和亲人之间要和和睦相处，互敬互爱。”帮扶干部一字一句耐心地给他解释。知道家训涵义的彭卫国将此作为自己的行为标杆，多次被村里评为“孝老爱亲”先进典型，“彭氏家训”成了老彭生活的真实写照。

如今走进进步村，家家户户门口悬挂的家训规格外人吸睛，微家训成为该村靓丽的文化名片。

文明实践：新风“吹”进心坎坎

5月22日傍晚，进步村广场分外热闹，一场“新民风助推扶贫扶志”文艺巡演在这里拉开

帷幕，一个个精彩的文艺节目引得群众阵阵掌声。

这是进步村成立新时代文明实践站以来开展的第一次以新民风为主题的文艺汇演。

作为汉阴县探索成立的第一家新时代文明实践场所，进步村新时代文明实践站突出实践、服务群众，成立了6支志愿服务队，扶贫扶志暨新民风宣讲志愿服务队就是其中之一。

“服务队由村两委干部或第一书记担任队长，镇帮扶干部、各组组长、能人大户为服务队成员，定期组织开展实践活动，群众缺什么、就实践什么。”实践站站长、村支书汤文榜介绍说。依托新民风宣讲志愿服务队，该村四支服务队定期到各组宣讲新民风，迄今为止，大大小小的理事会、坝坝会已召开不下10次。

小组长龚高庆虽已不在任上，仍一直热心支持村里各项工作，“开展新民风要再深再细些更好。”一次新民风宣讲会后，龚高庆对笔者说道。

现在龚村已经成长为新民风宣讲服务队成员，不仅自己以身作则，还经常给周围群众做工作，从此进步村又多了一位新民风宣讲员。

扶志扶智是进步村抓细抓实新民风的另一把“利刃”。利用法律、农业技术指导、环保等志愿服务队力量，真正做到把群众所需所想送到院坝边，送到群众心坎上。

“春耕时我们邀请农业技术专家到村授课，发生邻里纠纷时请法律专家到会解答，开展环境卫生整治，村容村貌大变样同时，群众脱贫致富、建设美丽乡村的内生动力也不断增强。”县委宣传部负责人张显斌说。

实现产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕，进步村民风“变形记”还在继续上演。

新闻视点