

长距离自由泳选手，曾经一度陷入状态低谷，去年初还因骨折影响了训练和比赛。很多人担心这位“天才少女”就此淡出泳坛，李冰洁坦言，自己焦虑甚至崩溃过，但从来没有想过放弃。李冰洁由衷地感谢教练的“魔鬼训练”——那个让她一边跑一边哭的训练，如今使她可以笑着站在奥运会的领奖台上。“这场比赛我给自己打95分，剩下5分，下次继续努力。”李冰洁说。

为热爱坚持 为梦想冲刺

奥林匹克运动会最早起源于古希腊，法国人顾拜旦为奥运会翻开了新的历史篇章，1896年，首届现代奥运会在希腊雅典举行，百年沧海桑田，四年一届的奥运会成为这个蓝色星球上最重要的综合性体育赛事。

奥运会的规则有变化、项目也在不断变化。但奥运精神却一脉传承，为热爱而坚持，为梦想而冲刺，在如今这个快速变化的互联网时代，依然有着最动人的力量。一代又一代的运动员走上舞台，挑战地心引力、挑战极限、挑战自己……而在这个过程中，公平、友谊、团结在奥林匹克的精神花园中不断枝繁叶茂。

就在东京奥运会的第二个比赛日，日本两兄妹阿部一二三和阿部诗同一天在两个个人项目中分别摘金，创造了奥运会的历史。兄妹二人的教练井上康生表示：“他俩一起在历史上留下了自己的篇章。我认为，我们在目睹柔道界两位新星的诞生。我指望他们能引领整个柔道运动的发展，我对他们寄予厚望。”

遗憾止步的两届奥运会冠军吴静钰，观看完该项目的决赛后评价淘汰了她的17岁西班牙小将塞雷佐时说，“她打得真的很好，女子49公斤级又出现一个新人。”在吴静钰看来，不断看到新的、有能力的选手出现，这就是竞技体育的魅力。

这就是奥林匹克。拼尽全力去战胜对手，却也会真诚地为对手鼓掌。因为在他们的心中，有着同样的梦想。

正因如此，我们会为冠军欢呼，也会为那些拼搏过、奋斗过、努力的选手们致以掌声。在追求更快、更高、更强的路上，我们会因奥林匹克运动而更团结。

奥林匹克精神的传承仍在延续，尽管时间会逝去，生命会老去，但，奥林匹克的精神不朽！

（执笔者朱翔 参与记者周畅、卢羽晨、卢美婷、夏亮、王沁鸥）

青山依旧在，朝霞已满天

奥林匹克精神代代传承

新华社东京7月26日电时光匆匆，上演老将迟暮的催泪桥段，又带来少年英雄的振奋人心。丘索维金娜的挥手泪别，内村航平的垂头不语，吴静钰的一笑风云过，让人感叹风流总被雨打风吹去；而杨倩的灿烂笑容，拉什托夫的振臂怒吼，又让人感受到鲜衣怒马的青春激荡。

青山依旧在，朝霞已满天。

老兵不死 远去仍留身影

老将告别，但他们并没有远去。在女子跳水项目中止步资格赛，丘索维金娜娇小的身躯埋在教练的臂弯里，抽泣的样子更像个需要疼爱的孩子。46岁的她含泪结束了自己的第八届奥运会征程。当“丘妈”退场时，东京有明体操馆里所有的运动员、裁判、媒体人和志愿者们都起立为她鼓掌，向这位用一生诠释奥运精神的伟大运动员致敬。

“没有秘密。我就是喜欢体操。这么多年我一直听从内心，坚持运动。我喜欢体育，我知道它是什么，我想成为一个快乐的人。”丘索维金娜赛后说。

追求自我的道路上，年龄只是个数字，坚持才是内涵。无独有偶，本届东京奥运会上，另一位“妈妈”级选手——中国跆拳道运动员吴静钰，也未能用一块奖牌来与大家告别。

在女子49公斤级的复活赛中，这位34岁的两届奥运会冠军输给了23岁的对手。走下赛场的吴静钰很平静。“对手贴上来那一刻，感受到速度和冲击力时，我知道，这就是时间的力量。”她说，“竞技体育就是这样，我能接受自己这样的状态退役，因为我觉得自己尽力了，我真的非常努力做完了这一切。”

而让东道主日本民众唏嘘不已的，是他们曾经的体操“全能王”内村航平。虽在本土参赛，32岁的他却在自己唯一的参赛项目——单杠资格赛中因掉杠失误而无缘决赛，提前结束了奥运之旅。

“我觉得我已经过了巅峰，被选为国家队队员的过程本身已经非常艰难。”四度参加奥运会、手握三枚金牌的内村航平已经淡然接受了他已不再是赛场主角的现实。然而，他已经在体操运动历史上留下了自己的传奇——蝉联六届体操世锦赛个人全能冠军的世界纪录。

老将总会告别，但他们的背影并不总是悲壮。

“我从没想过这个年龄还能站上奥运赛场，也没特别想赢什么，更不会害怕失去什么。”第五次参加奥运会的“阿姨”倪夏莲说。1983年，20岁的倪夏莲是中国乒乓球运动员，赢得了东京世锦赛混

合双打和女子团体赛事金牌。2020年东京奥运会，58岁的她代表卢森堡重回日本参赛，被誉为“乒坛活化石”的她，赛场上亲切可爱得像喜爱闲聊的隔壁大婶。

“能来到东京，就是一种快乐和享受。”倪夏莲说。

新星闪耀 进阶创造历史

站在前辈的肩膀上，体坛新星继续用自己的表现，诠释着“更快、



7月25日，已经46岁的丘索维金娜在比赛后流泪。 新华社记者曹灿摄



7月24日，杨倩在比赛中。 新华社记者鞠焕宗摄



7月26日，李冰洁在颁奖仪式后。 新华社记者夏一方摄

更高、更强——更团结”的奥林匹克格言。

本届奥运会第一位让人铭记的小将，无疑是射击选手杨倩。这位出生在千禧年夏天的姑娘，用超乎常人的沉稳，完成了从资格赛差点被淘汰到决赛最后一枪翻盘的“超级逆转”，在女子10米气步枪项目上，为中国代表团射落首金。

“她给我印象最深的是她的眼睛。”启蒙教练虞利华评价说，“我跟她讲话时，她正正地看着我，不躲

闪，这说明她专注、自信、有胆量。”

有的小将如磐石，有的小将则如惊涛骇浪，每一位登上奥运赛场的新星都有自己的光彩。

在跆拳道男子68公斤级决赛，乌兹别克斯坦“00后”选手拉什托夫迎战英国选手辛登。相比2019年跆拳道世锦赛68公斤级冠军辛登，年轻的拉什托夫可算籍籍无名。但决赛中，拉什托夫首局就给世界冠军13:8的下马威，并最终在34:29力克对手，为自己的祖国夺得本届奥运会的

首枚金牌。

赛后，拉什托夫振臂怒吼，披上国旗绕拳台一周：“我很高兴和激动，这块奥运金牌对我来说意义非凡，让我之后继续去赢得更多的冠军！”

在碧波池里，中国的游泳女将也是巾帼不让须眉。19岁的奥运会新人李冰洁在女子400米自由泳决赛中，以4分01秒08的成绩再次改写曾由自己创造的亚洲纪录，并为中国代表团拼下一枚铜牌。

这位2002年出生的中国女子中

奥运选手 如是说



“到训练营集中备战后，我感觉自己精力更加充沛，因为你身边不再有大呼小叫或者需要惦记喂饭。”

背景：有“蛙王”之称的英国游泳选手皮蒂卫冕男子100米蛙泳，为英国代表团拿下东京奥运会第一金。七年多大赛保持不败，26岁的皮蒂正在向他追求的“不朽”奋力前行。当然，他在疫情期间的封闭集训中还有其他感悟。

评论：同一个世界，同一群“神兽”。



“目前我还不知道奥运是什么滋味。”

背景：在拳击男子75公斤级一场预赛首回合进行不到2分钟即被终止。当时，难民代表团的埃尔德里克·塞拉·罗德里格斯上场仅10秒就被对手击倒，此后又连续挨拳，裁判据此终止比赛。赛后被问及参加奥运会是什么感受时，他这样说。他说道：“下届奥运会你们还会看到我，到时我会告诉你们奥运的滋味。”

评论：等你！

图1：7月26日，英国选手皮蒂在赛后庆祝。 新华社记者许畅摄

图2：同日，难民代表团拳手罗德里格斯在男子75公斤级预赛中。 新华社记者欧东衢摄

图3：同日，日本队选手水谷隼（左）伊藤美诚出席赛后新闻发布会。 新华社记者王东震摄

“最后一举时，我甚至不知道那是127公斤的重量。我真的没有想到自己能举起来。这是一个奇迹。”

背景：在举重女子55公斤级比赛中，已第四次参加奥运会的菲律宾老将迪亚兹夺得冠军后如是说。现场的菲律宾记者说，迪亚兹在训练中的挺举最好成绩是120公斤。

评论：不见证点儿奇迹那还是奥运会吗？



“从过去到现在，中国都是一堵高墙，这次我们能打破这堵高墙，那么将来我们也能越走越远。中国选手不是神，也是人，我们能够打败他们。”

背景：日本组合水谷隼/伊藤美诚在乒乓球混双项目中战胜中国组合许昕/刘诗雯夺冠，这也是日本历史上首枚乒乓球奥运金牌。

评论：推动世界乒乓球越走越远，中国选手不是神，而是领路人。

东京奥运奖牌与“都市矿山”

新华社东京7月26日电（记者江治）东京奥运会和残奥会金、银、铜牌总计有5000余枚，做成这些奖牌的原材料金、银、铜等金属，都是提取自废弃的电子产品——电子垃圾中。

从2017年4月至2019年3月，东京都发起了一个名为“从都市矿山打造全民奥运奖牌”的活动，在日本全国1621个自治体参与下，共收集了621万部废旧手机和78985吨废弃小家电，从中提取了金约32公斤、银约3500公斤、铜约2200公斤。

在日本，电子垃圾又有“都市矿山”之称，废弃电子产品中除可以提取回收铁、铜、铝、塑料等一般原材料外，还能提取回收白金、金、银等贵金属，以及

钯、铟等稀有金属。

虽说从每枚电子产品中提取的这些贵金属及稀有金属量微乎其微，但就一般的金矿而言，一吨矿石中所含金也就5至10克，而1吨重的手机中可提取金约150克！

东京奥运会和残奥会的金、银、铜牌分别重约为556克、550克和450克，金牌的材质是在纯银上镀有约6克金，银牌是纯银而制，铜牌材质是丹铜（铜锌合金、锌含量在20%以下）。据说，这届奥运会的金、银牌是以往历届最重的，铜牌与前两届持平。

日本把资源再利用命名为

“mottainai（日文原意是珍惜物品）语言”加以推广，并致力于将这一日语固有俗语中所蕴含的环保理念向世界传播。这一非常口语化的用语，是因2005年首次访日的肯尼亚社会活动家旺加里·马塔伊女士对此话产生共鸣而开始流行起来的。马塔伊2004年12月曾在环境领域有杰出贡献而获得诺贝尔和平奖。当年负责接待马塔伊访日的环境大臣、现任东京都知事小池百合子是这一“mottainai运动”的积极倡导者。

日本一家名为ReNet Japan的公司是这次“从都市矿山打造全民奥运奖牌”活动的积极推动者。社

长黑田武志曾表示，要在未来25个举办奥运会的城市推广这一“mottainai运动”，让环保、循环再利用的理念深入人心，特别是要培养那些参与这一活动的孩子对奥林匹克的兴趣，立志于有一天能成为奥运选手。

如今，日本已有越来越多的厂家重视在电子垃圾中回收可再利用资源。

像松下电器等都专门有旧家电产品回收工厂，在那里我们看到各种从旧电视机、旧冰箱等提取出来的可再利用的材料，感叹人类正在进入一个有效利用资源与能源、向地球尽量少索取的时代。

“中国奥运健儿，你们的气氛组已到位，请查收！”奥运会开幕前三天开始，与中国选手所住的奥运村仅200米之隔的日本东京晴海三丁目高层公寓的阳台上开始出现一面面崭新的五星红旗，像点点红星，闪亮在东京的天空中。

“我家对面就是东京奥运村！我们公寓楼里所有同胞们都相继把五星红旗挂上啦。”“娃的第一个奥运……这个夏天，带娃一起为中国队加油！”“挂国旗，回顾北京奥运会开幕式！爱国主义教育不能错过。《歌唱祖国》的音前奏一起，心潮澎湃，激动到想流泪！”“愿奥运健儿在东京的奥运会上，勇创佳绩再创辉煌！感谢热心的邻居送给我的五星红旗！”来自这些公寓住户的一张张微信截图，是在日本人为奥运健儿们加油助威的满满心意。

这位自发为邻居分发国旗的人，叫吴赞宙。当中国选手入住的奥运村阳台上挂起一面面国旗时，从事跨境物流的他，敏锐地注意到华人邻居们也想挂起五星红旗为奥运加油的需求。于是他立刻从国内下单采购了1000面五星红旗，两天快递到日本，并开始向晴海三丁目的华人群里分发。1000面国旗三天就发完了，他又增订了2000面，还专门制作了包邮的海报。

“在日本的华人需要国旗想为奥运加油的，只要扫描二维码，全部包邮到家。在日本18年了，这是第一次在家门口为中国健儿加油，希望更多华人一起加入进来，一起助力奥运健儿征战东京奥运！加

红旗猎猎东京飘

中国奥运健儿，请查收在日本人的“加油包”

油，中国队！”吴赞宙说。

无独有偶，小区附近就是有明体操馆等奥运比赛场地的有明2丁目的高层公寓楼里，在日华人龚畅创、陈亮、牛罡也早早地把五星红旗挂在自家阳台上。

“越是在海外，越是希望能为祖国尽一份力。今年疫情无法直接进入会场为健儿们加油了，但是请奥运健儿在场外收下我们这份热心。”龚畅创说。牛罡也说：“中国奥运健儿，为你们加油鼓气，请查收！”

奥运村附近红旗猎猎，在东京市中心的惠比寿花园广场，一面长18米、宽12米的巨幅五星红旗也在开幕式当天的清晨出现在广场中央，日本华文教育协会会长顾安带领在日华侨华人展示巨幅五星红旗为奥运健儿加油。他说：“中国奥运代表团以历史上最大的（境外参赛）阵容来日本参加奥运，在日本的华人华侨感到非常振奋和自豪。中国健儿，加油！”

无论奥运会开幕式前还是运动员每天比赛出发前，奥运村拐角处都能看到华人的身影，他们手举鲜艳的五星红旗翘首张望，华人张金强、陈丽敏表示，这个路口是中国队大巴的必经之地，我们要把国旗送到他们面前，让他们感受到我们满满的热情与无限的支持！

一辆辆载着中国奥运健儿的大巴驶过来了。“中国队，加油！加油，中国队！”他们举着国旗，一边跑一边喊加油，车内的奥运健儿也开心地微笑挥手。“看，他们收到了我们的加油包！”

（记者郭丹）

新华社东京7月26日电