

## 香港回归祖国 25 周年·与特区同龄

## 以青春之我助力湾区绽放新活力

香港青年蔡嘉麟：大湾区日新月异的变化让我非常自豪

新华社深圳 6 月 7 日电(记者王丰)在 25 岁香港青年蔡嘉麟的记忆里，“回归”伴随着他从小到大的成长，这不仅是因为每年香港回归祖国纪念日之后两周就是自己的生日，更因为“回归”意味着一种确定的身份认同。

“从小我就经常陶醉于唐诗宋词的朗诵，大学更是选择了香港城市大学的中文及历史学系。作为一个在香港回归后出生成长的香港青年，我热爱博大精深的中华文化与历史，为身为一个中国人而自豪。”蔡嘉麟说。

蔡嘉麟出生于 1997 年 7 月 14 日。每年 7 月，蔡嘉麟都会度过两个重要日子，一个关于香港与祖国，一个关于自己与家人。

“每年 7 月 1 日，香港都会有盛大的庆祝活动，大家会涌上街头；每年 7 月 14 日，则是在家里，家人为我准备好蛋糕，为我送上祝福。所以，对于家和国，我有特别的感受和认知。”蔡嘉麟说。

他小时候最大的愿望，就是希望能到内地，去看看祖国的大好河山，去看看唐诗宋词里描绘的那些人文和自然盛景。

2014 年，17 岁的蔡嘉麟参加内地交流团，第一次坐上了前往内地的高铁，后来他又多次前往内地游览。

“在齐鲁大地，我亲身感受优秀礼仪文化熏陶；在革命圣地延安，我瞻仰了毛主席与众多伟人的风采，感受到共产党人对理想的不懈追求；还曾前往祖国西部偏远地区，为当地儿童提供志愿服务……”说起在内地的经历，蔡嘉麟如数家珍。

粤港澳大湾区为香港青年发展提供了广阔空间和无限机遇。2020 年毕业的蔡嘉麟果断抓住机会，经过五轮面试，于当年 6 月收到一家大型互联网企业的人入职通知书。

在公司，蔡嘉麟的岗位是数码媒体及活动营运经理，运用学校所学的知识，积极策划了多项活动。

协助筹办“扬帆起航，湾区翱翔”青年论坛；带领 30 多位香港青年去了“大潮起珠江”展览，学习深圳改革开放以来 40 多年的发展进程；走进大鹏古城，去了解古城的历史……

一场场活动，正是蔡嘉麟在粤港澳大湾区青春奋斗的缩影。两年来，蔡嘉麟从一名企业新人迅速成长为能独当一面的组织者。

刚到深圳时，内地日新月异的变化让蔡嘉麟惊叹不已，身边一切都变得非常智能，很多难题都可以用一部手机解决。有一次他正想去医院看病，同事告诉他，现在只要打开手机线上问诊和药配到家服务，速度之快让他感到惊讶。

内地生活的点点滴滴，加深了蔡嘉麟对内地的认知。“去粤港澳大湾区每个城市你都会看到，变化十分快。以前往返深港要 1 个多小时，现在搭乘高铁只要十几分钟。大湾区‘一小时生活圈’已成现实，这一切都让我觉得有归属感，而且非常自豪。”蔡嘉麟说。

2021 年 10 月，他返回公司位于香港的办公室。香港第五波疫情期间，他参与到抗疫工作中，协助多个项目推进与落地。

受疫情影响，香港中小学生断断续续停课，蔡嘉麟凭借公司网际网路技术实现“模拟课堂”式教学。两个月期间，他和项目组组织了 30 余位员工志愿者，为香港 52 所学校 300 多位中小学生提供了超过 10 余门课程，在线服务时长超过 1080 分钟。

“面对粤港澳大湾区建设的历史机遇，我希望担起这个时代的使命，寻找自身定位，把所学带到大湾区，为建设国际一流湾区贡献青年力量，以香港青年的身份融入国家发展的篇章中。”蔡嘉麟说。



▲图为蔡嘉麟在公司。受访者供图

## 张伟丽：困局内外



▲这是张伟丽的资料照片。

新华社发

就在这个周日，一场被期待了两年的搏击赛将在新加坡上演——张伟丽对阵乔安娜·耶德尔泽西克。两人上一次对决，被称为综合格斗历史上最伟大的比赛之一。那场胜利的分量和声量，超越了张伟丽首夺金腰带的历史性一刻，让她声名大噪。

然而此后，接连两场失利又把她送进了舆论漩涡。

在外界定义的巅峰和谷底之间，她如何摆平内心的巨浪，她将以怎样的姿态重新走进八角笼？

## 重创与治愈

有段时间，张伟丽的脑海会反复回放一些画面：聚光灯下，八角笼里，她进行了几次横扫试探之后，突然被一记高扫击中头部，紧接着是无法控制地倒地，裁判叫停比赛，全场轰然。

那是张伟丽的第二场卫冕战，对手是罗斯·娜玛尤纳斯。比赛只持续了 78 秒。

这样猝不及防的失败，张伟丽一时难以接受，数次试图与裁判辩驳。罗斯则成为终极格斗冠军赛(UFC)女子草量级首位重夺金腰带的选手。在佛罗里达主场轰鸣般的欢呼声中，罗斯哭笑着重复一句话，“我是最强的，我是最强的”——正是比赛开始前，她的教练反复告诉她的话。喧嚣之外，张伟丽的脸上只有错愕与懊恼。在此之前，她在综合格斗生涯里以一条几无曲折的上行线建立起“我是最强的”信念，根本不需要别人来反复灌输和强化。

这一刻，这个事实动摇了。

这是张伟丽和教练蔡学军第一次共同经历这样的失败。“我从来没有见过她这个样子。”蔡学军说，“(比赛结束)20 多个小时我们都没有睡，根本睡不着，她不知道是怎么回事。”

随后几天，在与国内记者的连线采访中，张伟丽仍然情绪激动，她谈到了更多自己没有预料到而应对失措的细节。她一气之下剪掉长发，电推子推出来的寸头每一根头发都支楞着。

“感觉心里憋着一口气，你知道吗？就是想要上去捶她，那种就想赢回来(的感觉)。”

作为旁观者，蔡学军比张伟丽更早回归平静和理性。他知道那种每天夹着肩膀、迫切想要“复仇”的紧张感只会拖累二番战。他告

诉张伟丽，等回看比赛没有一点怨恨时，再重新开始。

他也在复盘师徒二人走过的路和自己的决策。“伟丽她成长得特别快，她 2013 年开始正式练 MMA(综合格斗)，到 2019 年就拿到冠军了，她在 UFC 其实就打了 4 场比赛，所以我感觉她是在补课。她应该走更长的路，她应该学习更多，她应该去适应那种大的舞台，适应心态。”

“其实我们也有失误。”他说，整个团队的注意力完全集中在技术战术上，而忽略了很多场外因素——长途劳顿、无处训练、仓促上阵、“魔鬼”客场……“如果现在问我，(和罗斯的)第一场比赛我们要不要接？我肯定不会接。”

综合格斗职业赛，呈现在聚光灯下的是两个人的近身搏斗，但决定胜利天平的远不止那几个回合的技术、身体和意志。每一场较量，都是一次关于天时、地利、人和的漫长的经营。在职业体育并不发达的中国，这是一个需要逐渐去入门的“套路”。

而张伟丽要做的首先是清空所有的胡思乱想，把注意力完全集中到当下的自己身上。她试着去冥想、打坐，似有好转，但真正“治愈”她的，是与罗斯的第二次战斗。

时隔半年，在纽约，她与罗斯再次对阵，卫冕者与挑战者交换了身份。两人打满五回合，张伟丽惜败。这次，当裁判举起罗斯的手臂，张伟丽微笑着祝贺对手。

她感到肩膀终于放下来了。“第二次比赛完以后慢慢地好一点了，感觉能更专注了，能跑步的时候就去享受跑步，训练的时候，能安心下来训练。”

从二番战失利到现在，200 多天过去了。她的头发也长长了，“现在又想扎起来了”。

“这对我来说其实是一个起点，重新让自己翻过一个障碍的起点。”她这么期待着。

## 盛名与恶评

2020 年 3 月 8 日，一场远在美国拉斯维加斯的比赛让中国人沸腾了。张伟丽这个恰好暗合了“她力量”的名字在这个女性的节日传遍全网。

那是张伟丽的首场卫冕战，对手是波兰人乔安娜。比赛打满了五回合 25 分钟。结束时，张伟丽眼角血流不止，乔安娜额头已经肿

肉线条分明，引来一片羡慕和讨教。她的头发也扎成了小辫儿。

“我发现了个问题，不是说你头发剪了以后你就变了，是你真正内心变了以后，怎么样都可以。”

## 同行与独行

4 月一个普通的周二下午，新华社记者来到张伟丽所在的拳馆，十几个男孩女孩正在训练，墙上贴着张伟丽的照片、海报；清脆的喊叫声此起彼伏，汗水从头盔里淌下来。

蔡学军说，其实最近几年火起来的不光是他们的拳馆，他们俱乐部在北京顺义的一个商业区里，方圆两公里内有六七家搏击俱乐部。张伟丽所在的俱乐部，常年在训的儿童有 130 个左右。

“我觉得中国应该是世界上最大的(搏击运动市场)，比如我们有武校，好几万人一块练，别的地方肯定没有。”蔡学军说，“这些以后都可能是综合格斗的人才。”

张伟丽让综合格斗(MMA)在中国的认知程度直线上升。事实上，作为一项融合了世界各种搏击技术的运动，中国武术是它的源头之一，李小龙更被誉为“MMA 之父”。目前综合格斗界最有影响力的赛事 UFC 创办于美国丹佛，至今只有少数中国选手能够被他们签下，而张伟丽更是亚洲唯一一位曾获金腰带的选手。

站在那个台上，你就代表中国——无论是技术，还是在精神层面。

“中国武术里有太多东西可以借鉴，现在练拳击的，没有人发力像中国的通臂拳那么松，你也可以去学太极的那种对于平衡的掌控。”

“练到一定程度，我们会从中国传统功夫里面找一些根源，怎么样放松，怎么样能把力量打得更透，怎么样能借用身体的力量去发力，包括中国式摔跤。”

“只是我们还没有来得及。”蔡学军说，“(除了)伟丽这一代，还会有下一代。”

而当张伟丽要走的，注定是一条孤独的路。在一个由他人制定规则且完全掌控运行的世界里，她和她的团队只能用实力去博取更多空间。

蔡学军有深切的体悟。“还是要把自己练强。如果你想有话语权的话，一定要打败他，他才会听你讲话，要不然你说什么都不是。”

“止戈(为武)是吧，不是说我停下来就叫武了，不是，我(得)有能力停。”

在场外，张伟丽从不咄咄逼人——但也仅限于在场外。“到八角笼里就跑到战场上一样的，还切磋啥呀。你拿出最好的自己才是对她最大的尊重。”

比起到台上搏斗，也许更孤独的是在简单日子里的坚守。

离开拳馆所在的繁华商圈，三公里外是住处，从一条村道拐进一个胡同，再拐几个弯，导航都找不到。这栋三层民居很难称之为家，倒像一个宿舍和办公室的混合体，有些杂乱。僻静大概是为数不多的优势。

在半年没有比赛的日子里，张伟丽不敢懈怠，也推掉了不少商业活动。“作为职业运动员，不能临近比赛了再开始备战。”

高度自律的生活，永无止境的训练，几乎是一名顶尖运动员生活的全部。而比赛，是其中最华彩的部分。

6 月 12 日，新加坡，张伟丽和乔安娜将再次对垒。这场较量很可能是两人再次冲击金腰带的敲门砖。当然，她们都表达了十足的自信。

不论结果怎样，对张伟丽来说，沿着一条曲线奋力向上，才是真实的人间的道路。

就像去年 12 月她在社交账号上发的一句话：“格斗是一项矛盾的运动，正如我们在八角笼里展示暴力美学的时候，想要传达的却是人类战胜自我、战胜偏见、战胜困难的勇气。”

(执笔者：牛梦彤、沈楠)

参与记者：卢羽晨、董意行、曹奕博)

新华社北京 6 月 7 日电

## 她 55 岁，梦想骑行远方

王霞的 QQ 空间里，存放着 12000 多张她参加户外运动的照片，骑行、徒步、马拉松、越野跑均有涉猎。今年 5 月，她用时 24 天，从云南大理出发，骑行到拉萨，累计骑行 1800 公里至 15 公里。

目前，她的最好全马成绩是约 5 小时，在“跑圈”不算出色，但她并不是很在意。“每次外出参赛都是一场旅行，看看各地的风景，体验当地的风土人情。”王霞说，参加比赛并不是为了拿奖。

王霞喜欢行走在大自然中的感觉。2013 年至 2015 年，她曾到贵州多地徒步。

2015 年，王霞开始跑步。同年 8 月，2015 凉都·六盘水夏季国际马拉松鸣枪开跑，她报名参加了 10 公里跑，用时 50 多分钟完赛。那是她第一次参加正式比赛，“感觉还不错”。

2016 年，王霞第一次跑了全马。后来，只

要有合适的比赛，她都会报名参加，先后去云南、重庆、河南和北京等地参赛。为了适应比赛强度，她督促自己训练，每天都会跑 10 公里至 15 公里。

王霞说，她最初主要是参加徒步，每个节假日和周末都会出去走走。

王霞喜欢行走在大自然中的感觉。2013 年至 2015 年，她曾到贵州多地徒步。

王霞喜欢行走在大自然中的感觉。2013 年至 2015 年，她曾到贵州多地徒步。

王霞喜欢行走在大自然中的感觉。2013 年至 2015 年，她曾到贵州多地徒步。

王霞喜欢行走在大自然中的感觉。2013 年至 2015 年，她曾到贵州多地徒步。

王霞说，她最初主要是参加徒步，每个节假日和周末都会出去走走。

王霞说，