

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,一个是关于自己与家人。

“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就可以。他当即尝试使用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。以往往返深港要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,香港中小學生断断续续停课,蔡嘉麟凭借公司网际网络技术实现“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多位中小學生提供了超过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



▲这是张伟丽的资料照片。

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那句话。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了一点了,感觉能更专注了,能跑步的时候就享受跑步,训练的时候,能安下心来训练。”

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

胀变形。

直到裁判举起张伟丽的手,她才敢确信自己做到了。“非常不容易,经过了好几个国家才来到这里。”她几近哽咽地握着话筒说。

在那个抗击新冠疫情的艰难时期,张伟丽在世界的擂台上既展示了“中国力量”,又展示了不卑不亢的“中国态度”,无论哪一点都正是当时大众所迫切需要的。

铺天盖地的赞美从四面八方涌来。出身煤矿工人家庭,退役散打运动员,当过幼儿园老师、保安的“北漂”生涯……这些伴随张伟丽的“人生标签”,也成为一位草根女性顽强生长终成大器的有力佐证。在可以预见的热捧下,张伟丽被“封神”了。

回国后她发现,出去买个东西也能被认出来。“可能要更注意自己,这是偶像包袱吗?”她呵呵笑着。

就像胜与负相伴相生,网络的追捧和攻击是名声的一体两面。你受到的追捧有多狂热,你遭受的讨伐就有多激烈。

张伟丽第一次体会这种过山车般的感受,就是在78秒速败于罗斯之后。

“输不起”“飘了”……网络上充斥着失望、不满和批评。那些她曾经参加过的商业活动、综艺节目,更是成为意图快速兑现商业价值而荒废训练的“实锤”。

“有种对不起全世界似的(感觉)。”那时的张伟丽十分在意别人的评价,更在意负面评价;她不理解,许多比赛前还在热烈支持和夸赞她的人,为什么瞬间恶语相向。

“也有很多人支持你,但当时你能看到的都是骂你的。”她明知陷入这种漩涡有害无益,却仍然忍不住浏览恶评,甚至回击,好几个夜里辗转难眠。

在最痛苦的时候,她跟蔡学军说,“我要把社交媒体全删了”,但蔡学军知道,“退网”对于爱表达的张伟丽来说,既做不到,也解决不了问题。他开导她:“这些东西它就存在于呼吸之间,你得去接受它。”

强大的心脏,不仅在八角笼里需要,在绵长的生活里,同样需要。

与罗斯二番战之后,张伟丽心里的坎儿也跨过去不少,“喜欢你又如何,讨厌你又咋地,我就做好自己就可以了”。

6月3日傍晚,她在微博上发送一条端午节快乐视频,展示了近期的减重减脂成果。和从北京出发前相比,整个人紧致了许多,肌

新华社发

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,汗水从头盔里滴下来。

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,常年有训的儿童有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,李小龙更被奉为“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。”

而当下张伟丽要走的,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。“到八角笼里就跟到战场上是一样的,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决。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

要有合适的比赛,她都会报名参加,先后去过云南、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。

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,体验当地的土风人情。”王霞说,参加比赛并不是为了拿奖。

2017年,王霞到龄退休,有了更多时间参与户外运动,骑行成了她的“新宠”。“接触骑行是受朋友影响,自己已经退休,就想跟他们出去看看。”她说。

2018年5月,王霞和骑友组队,从四川成都骑行到甘肃敦煌,完成了她的第一次长线骑行。此前,她没有接触过骑行训练。“出发前

心里其实挺茫然的,什么都不会,只能慢慢学。”王霞说,她给自己定下的目标是每天坚持骑完计划里程。

此后,王霞每年5月都会和骑友组队,骑一次长线。每次出发前,她会进行约两个月的体能训练,训练内容包括每周2组深蹲、每组600个,2次跳绳、每次1000个,跑2000多级台阶和每天跑10公里。

“训练时汗水像下雨一样,哗哗地往地上淌。但训练时不苦,在路上就要遭罪。”

目前,她平日里主要在家带外孙。但每次她准备外出骑行时,女儿和女婿都会给予坚定的支持,帮她筹备物资。今年,为了让她安心骑行,女儿和女婿更是将孩子送到了托儿所。

“他们说我喜欢这项运动,也还骑得动,就让我多出去看看。”王霞说。

吃住是骑行中最大的问题,王霞有时一天的补给只有两包方便面。“早上吃一包,挨到下午再吃一包。”她说,沿途的美丽风光又时常让她忘却这些苦累,陌生人的暖心善举也时常令她感动,“人性很善良,也很温暖”。

参加户外运动已有9年,王霞感觉身体素质和精神面貌都好了许多。她患有严重的支气管炎,以前每到冬天就容易感冒,但现在已经很少感冒了。

“现在精神抖擞,干点重点的体力活,也没问题。”她笑着说。

关于未来,王霞的打算是好好活着、健康活着,去做喜欢的事情。条件允许的情况下,她会骑车去更多地方,看更多祖国的大好山河。

(记者郑明鸿)新华社贵阳6月7日电