

一路运动 一路成长

随着体育强国建设不断推进，运动正走进更多人的生活。从运动员到普通群众，大家挥洒汗水之后有什么感受？来听听他们的讲述。



◀ 谢震业（左）（陶相安 / 摄）

努力拼搏，珍惜每一枪奔跑

■ 谢震业 中国田径运动员、男子二百米亚洲纪录保持者

这次我将随中国体育代表团踏上第二十届亚洲运动会的赛场。从 2010 年第一届青奥会开始，我已经身披国家队战袍奔跑了 16 个年头，在赛场上为国而战早已成为我的习惯。

2015 年的北京田径世锦赛，我在家门口站上了领奖台。2021 年，我又和队友们一起夺得了东京奥运会的铜牌。2023 年杭州亚运会，我夺得了男子 100 米的冠军……能够在国际舞

台上升国旗、奏国歌，对于每一位运动员而言都是无比自豪的事情。我也很荣幸能够在其中贡献自己的一份力量。

16 年来，我不仅是中国田径一个又一个辉煌的亲历者、见证者，也是中国体育事业不断发展进步的受益者。明年，北京将时隔 12 年再度举办



◀ 邵明战

工作虽然忙，热爱没放下

■ 邵明战 山东济南工程师

中午 12 时，换好运动服，拿出球拍，约上同事打上几局羽毛球，出出汗，既增进情谊，又强身健体。这个习惯，我坚持了好几年。

我是一名“90 后”，打小就喜欢体育。那时，放学后就往广场跑，夏天打球、冬天跑步，样样都喜欢，体育课永远是我期待的科目。

工作以后，常听人说“没时间运动”。对我来说，午休就是能利用起来的一段时间。我所在的济南历下控股集团也为我们创造了良好的运动环境，设置职工健身房和羽毛球场，各种健身器材也一应俱全。中午休息，我就约上三五同事去球场打球，动动腿、出出汗，下午工作更有劲头。

每周二晚上，是我固定的足球日。足球场离单位不远，下班后，我就直奔球场，和球友们踢上一场。我们这

世界田径锦标赛。与之前相比，如今的中国从办赛到参赛都更加从容而自信，既热情好客又落落大方，张开双臂亲切欢迎全世界来中国感受体育的魅力，也在国际赛场上用顽强拼搏展现中国体育健儿的风采。

在我看来，这份自信与从容源自一点一滴的积累和突破，也是新时代中国体育事业发展的缩影。近些年来，我们在家门口举办的高水平国际大赛越来越多，与此同时，选手们也获得了更多走出国门参加国际赛事的机会，训练更加科学和精细化，医疗康复和后勤保障条件不断改善，无论是老将还是新秀都有更多机会创造好成绩，这一切都与国家的发展是分不开的。

虽然已过而立之年，但现在我的心态依然年轻，正是奋斗的年纪。亚运会后，北京世锦赛、洛杉矶奥运会也并不遥远。如果能够获得洛杉矶奥运会的参赛资格，我将迎来自己的第五届奥运会。以后，我也会继续努力拼搏，珍惜每一枪奔跑，感受每一位现场观众带给我的鼓舞，努力将自己的“奥运五环”擘画圆满。

支队伍有工程师、建筑师、程序员，年龄从 20 几岁到 50 出头，因为足球相聚在一起。每次踢完球，大家坐在场边喝水聊天，一天的忙碌暂且放下，心里格外轻松。

周末，我留给爬山。我家就住在华山历史文化湿地公园附近。华不注山，又称“华山”，是座海拔 197 米的孤山，平地拔起，山势峭拔。沿着登山步道拾级而上，20 多分钟就能登顶，站在观景台上，华山湖、黄河、城市天际线尽收眼底。看花、纳凉、赏叶、观雪，随着季节变换，熟悉的山路也有不同的乐趣。

这些年，我明显感觉到身边运动的人越来越多。以前去华不注山，山上稀稀拉拉没几个人，现在周末去，停车场都得排队。济南的体育设施也愈发完善。让我惊喜的是，学校的体育场地免费向社会开放，我家附近的学校操场，晚上和周末都能进去跑步、打球，方便多了。

作为一名普通的体育爱好者，体育强国建设也能让我们动起来、乐起来。往后，我还想把午间打羽毛球、周二踢球、周末登山的习惯保持下去。身体好、精神足，工作和生活才更有劲头。

气排球让生活有了期待

■ 吴雪娟 浙江绍兴小学老师

20 多年前，我被一场重病打乱了生活。一次路过球场，看见一群老人在打气排球，传球、垫球、扣球……充满欢声笑语的场面触动了我。我抱着试一试的心态走上球场，从此，生活里多了一份期待。

那时，气排球的参与者多为中老年人。大家自发相约打球，缺少固定场地，常常四处寻找场地，见缝插针地活动。即便条件简陋，依旧吸引不少人加入。

2017 年，在教体部门的推动下，绍兴市上虞区排球运动协会正式成立。我们打球越来越方便，不再为场地操心，城区的体育场、乡镇的文化礼堂、学校的体育馆、小区的健身场，都有了固定的气排球场地。作为协会秘书长，我组织大家走进社区、企业和校园，开展公益教学，让更多人学会打球。如



► 吴雪娟

今协会有 300 多人，年轻人占比超 70%。

人多了，群众赛事也丰富起来。区级气排球联赛，各个乡镇的村赛，还有行业职工比赛……协会还组织队伍到全国各地比赛交流，我有 10 多个各地球友微信群，走到哪都能找到球友。今年 6 月，首届“浙 VA”（2026 年浙江省城乡气排球公开赛）开赛，大家劲头更足了。眼下，上虞每天有 20 多处气排球场地开放，球友们自发组队切磋。

最令我激动的是在第十四届全运会群众赛事上，上虞两支气排球队伍获得一金一银。我参加的是社区女子组比赛，半决赛我们遇上了夺冠热门队伍，第一局输了，大家没有泄气，相互鼓励、补位，靠着默契配合逆转进入决赛。虽然决赛惜败，但站在领奖台上那一刻，我觉得自己赢了。回想当年生病时的孱弱、低落，再看看现在的自己，我心里满是欢喜。

对我来说，气排球是日常热爱，更是生活底气。这些年，体育组织来到了基层，体育场地建到了身边，体育活动办到了家门口。我将继续拥抱运动，收获更多的健康与快乐。



► 陈珊珊（湛亦聪 / 摄）

跳操有了伴 日子更舒心

■ 陈珊珊 湖南长沙退休职工

早晨 7 点半，送完孙子上学，我顺道就往社区活动室走。路上碰见几个老姐妹，远远朝我挥手：“陈姐，快点，今天学新操！”我小跑着跟上去，浑身充满劲儿。这样的日子，放在一年前，我还不敢想。

我今年 58 岁，老家在湖南永州零陵。退休后，为了帮儿子带孩子，我跟儿子来到长沙市雨花区圭塘街道嘉汇社区居住。

刚来时，爱人留在老家上班，我在长沙没几个熟人，又不爱打牌，心里总是空落落的。送完孙子、买完菜就只能窝在家里，看上一天电视。我常常想回老家，跟儿子儿媳念叨过好几次。

一天，我出门散步，走到超市门口，正碰上社区摆摊宣传。工作人员拉着我介绍：“阿姨，我们这儿有体操中心，每天早上跳养生操，您来试试？”那笑容，让我心里暖洋洋的。

2025 年 9 月，我抱着试一试的心态第一次走进活动室。到了楼上才知道，活动室是由闲置房间改的，专门供社区老年人运动，添置了电视机、跑步机、健身单车，大家能免费来跳操、锻炼身体。

一开始，我担心自己笨手笨脚，生怕跟不上，老师笑着说：“简单得很，您跟着跳两天就会了。”果然，跳了没几天，我就跟上了节奏。

跳了一阵，我感觉身体舒服多了。最让我高兴的是睡眠改善了，以前半夜总要醒来好几回，现在感觉睡得踏实了。

跳一次操还能获得积分，积分累计一季就能兑换奖品，洗衣液、纸巾、挂面……样样都实用。社区还请人来上课，教我们“陌生电话不接、陌生链接不点”。

比身体更暖的，是交到了朋友。跳操才四五回，身边就多了一群姐妹。大家总有说不完的话，傍晚再约着带孙子在小区周围遛弯，孩子们也多了好朋友。

每日跳操，看似寻常，却让我这个异乡人把日子跳“活”了，把心安下了。往后的日子，越过越有奔头。（据《人民日报海外版》）