



水粉画《生龙活虎》 沈尧伊 作

画说建党百年 11

体育强则中国强，国运兴则体育兴

——从《生龙活虎》水粉画说起

王燕萍

国家强盛、民族振兴，是一代代中国人前仆后继追求的理想，体育领域同样如此。乒乓球是中国的国球，中国乒乓取得过无数辉煌的成就，也诞生了无数为国争光的英雄。画家沈尧伊于1975年创作的水粉画《生龙活虎》，展现的正是两位乒乓女将在灯火通明、万众瞩目的赛场上，全神贯注、奋力拼搏的场景，球拍在她们飞身跃起的横竖变化中掌控自如，仿佛能看到乒乓球在激烈扣杀中自由旋转。这幅画以简洁的构图与和谐的色彩，将两位运动员在赛场上的经典瞬间转化为生动的艺术形象，运用暖色调烘托出姑娘们昂扬向上的必胜信念。

旧中国积贫积弱，国民体质羸弱，运动水平低下。中国先进分子认识到体育的重要性，1917年6月，恽代英在《进步青年》发表《学校体育之研究》；1916年至1918年，向警予在湖南淑浦办学时开设体育课并撰写《运动歌》；1920年1月，陈独秀在《新青年》发表《青年体育问题》。特别是，1917年毛泽东在《体育之研究》一文提出“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”的著名论断。中国共产党成立后，在革命战争年代，领导开展了强身健体、保家卫国的红色体育事业。

中华人民共和国成立后，党和国家把发展体育事业摆上议事日程。1952年6月，毛泽东为中华全国体育总会成立大会题词：“发展体育运动，增强人民体质”，明确了体育事业发展的根本方向。1959年，随着第一届全国运动会的成功举办，群众性体育活动逐渐展开，体育场馆设施有了较大发展，国民体质得到了很大改善。

改革开放以来，我国体育事业进入全面、规范发展的新阶段。1984年中共中央发布《关于进一步发展体育运动的通知》，首次提出“建设体育强国”的目标。1995年《全民健身计划纲要》颁布实施，2009年国务院批准每年的8月8日为全民健身日（2021年10月，《体育法（修订草案）》拟定这天为国家体育节），使参加体育健身活动成为老百姓一种健康、时尚的生活方式。我国竞技体育也进行了体制机制改革的积极探索，科学化、系统化水平显著提高，国际竞争力取得了历史性飞跃。

进入新时代，以习近平同志为核心的党中央高度重视体育强国建设，始终把人民健康放在优先发展的战略地位。习近平总书记深刻指出：“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。加快建设体育强国，就要坚持以人民为中心的思想，把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点，落实全民健身国家战略，不断提高人民健康水平。”2014年，国务院颁布《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，将全民健身上升为国家战略。2019年8月又发布《体育强国建设纲要》。全民健身公共服务体系更加完善，有近4亿人经常参加体育锻炼。

在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，弘扬体育道德风尚，加快建设体育强国，推动全民健身和全民健康深度融合，才能为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献更大力量。

游山西·读历史

稷山之歌

张敬录

滔滔汾河，巍巍吕梁。稷王大地，景色宜人。

春天，从后稷教民稼穡的犁耙中走来；从汾河岸畔，麦浪滚滚的田野里走来；从《枣儿谣》慷慨激越的蒲剧唱腔中走来；从一代御史姚天福铁面无私的赫赫政绩中走来。

美丽的汾河，滋润着肥沃的土地。农耕文明的种子孕育了汾川腹地林茂粮丰的好年景。古老而年轻的稷山，迎着一轮红日，在枣花飘荡的麦香国里绽开笑脸。从底史、史册河川溯流而上，在岸柳成行的汾河湾里，乘一叶扁舟穿过柴村、杨村古渡，去领略晋国诸侯治兵于上迪的威武雄壮，去聆听清源古城晋军的鼓角争鸣；在富乐村去谒拜“二义墓”，追思“舍命全

交”的羊角哀、左伯桃的仗义悲壮。在华水流域的溪水间唱一曲枣乡晨曲。然后，登吕梁巅峰，穿越历史隧道，在三界村去寻访程婴的藏孤之所。上柳沟坡，去凭吊玉壁之战的阵亡将士。站在魏豹城墙头，遥望高欢古寨，一曲古老的《敕勒歌》在南阳古地、平陆古寨唱响。

冀亭、高凉、玉壁、稷山，历史悠久，华水流长……稷山，你因厚重的人文历史让世界了解你；你因后稷教民稼穡于稷王山下而闻名全国。你因几千年农耕文化而孕育出“异亩同颖”的五谷丰稔和商、周王朝的风调雨顺。

稷山，你历经刀耕火种的原始农耕，从古老的炎帝部落走来，带着后稷稼穡的犁、耒、耙、耜，从绿茵茵的田野走来，形成了波澜壮阔的《农耕图》。

古圣贤达、彪炳史册。翻阅古文文献，“稷山”一词在史书扉页里处处闪耀。据《稷山县志》记载，历史上的稷山，贤臣、名相、宿将、儒家繁若星辰；吴起筑城是吴城永存；廉颇扎营让廉城闻名；杨赵罗家大院永传“义教”之风。元代青龙寺壁画，融佛、道、儒绘画之精巧，集唐、宋、元壁画艺术之妙笔，堪称世界之宝；稷王古塔高耸，段家古墓辉煌。这些无不显现宋、金雕砖、木雕建筑工艺之精巧。

灯下漫笔

一定要爱着点什么

张园丽

汪曾祺先生说自己，惟画画、看书、做饭，三爱好而已。

汪老是一个特别有生活情趣的人，仅仅是常见的果蔬，在他的笔下却有了另一种美感。许是学过画画的原因，他在描述景物的时候极爱用色，色彩在他的笔下是有层次的，或深或浅，都显示生命的力量。他是真的把生活过成了诗。他说自己是随遇而安，在哪个处境，都过好自己。

我对西南联大一直都是好奇的，没想到汪老也曾在那里求学。在最艰苦

最早做西红柿酱是上世纪70年代末80年代初的事了。不知从哪天起，从谁家开始，我们宿舍家家户户做起了西红柿酱。

西红柿最多最便宜的时候，成筐成桶地买，洗净，剥皮，切碎，装瓶，密封，锅蒸，冷藏，一瓶一瓶红艳艳的西红柿酱就做成了。在那个大白菜胡萝卜白萝卜红薯土豆大葱以及各种咸菜当家过冬的年代，西红柿酱无疑是苦日子里的幸福符号。

那时家住平房。火热的夏天，一瓶一瓶装，在火炉子上一锅一锅蒸，辛苦是能想象出来的。我和母亲、姐姐自然是做西红柿酱的主力。

开始人们只用葡萄糖瓶子，后来有经验了，取用啤酒瓶汽水瓶罐头瓶做了。也有图省事的，直接熬制再灌瓶。但最终人们还是选择灌瓶后再蒸，效果最好——无论放多久，和新鲜的西红柿几乎无异。

一晃冰箱时代到了，有人开始冷冻西红柿冬天吃，再以后日子好了，一年四季天天顿顿有新鲜菜吃，西红柿酱渐渐淡出了人们的生活。

只是它似乎一直没有离开过我的生活。

母亲在世总要做很多西红柿酱给我们。母亲走后，大哥年年要给我送西



的岁月，有那么一群人，对真理的追求仍未止步，可敬可爱。

最让我留恋的，就是汪老笔下自创的菜谱，甚至还有自己发明的菜，“塞肉回锅油条”——“油条切断，寸半许长，肉馅剁制成泥，入细葱花、少量榨菜或酱瓜末拌匀，塞入油条段中入半开油锅重炸。”

汪老的足迹很广，吃过的东西不少，天南海北的食物，在他笔下也成了一家，便是果蔬蘑菇，与他处不同。

哪里都有可吃的，哪里也都有让人难忘的。生而为人，若是不能吃遍天下鲜，可当真是遗憾极了。

若是不能掌控那三尺厨房，接点人间烟火，这人世间也是白来一趟了。

“一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情。”汪老如是说。

喝一杯茶、走一段路、做两道菜、看几行文字，人间如是。

西红柿酱。有回我不在家，他把东西放在传达室。我穿过操场往回拿，一路上歇了几歇。想想，他给我拿了多少。前几年，好说歹说，才说服他不要给我送了。他要给儿子女儿、弟弟妹妹，得做多少。他说夏天的西红柿总是比冬天的好。

其实，说服大哥的最重要原因是，老家开始给我们做西红柿酱了，而且是自家种的西红柿。

自来水进院以后，公公就在院里种上了菜，西红柿、黄瓜、西葫芦、茄子等等，都侍弄得不错。不上化肥不打药，施的是羊粪，纯粹的无公害。西红柿多了，婆婆给我们做成了酱，小叔子说不爱吃，全要让我们拿走，我知道他是想给哥哥嫂子吃。有些瓶盖生锈了，婆婆剪下方便面的塑料袋衬上去，防锈又密封。做西红柿酱的瓶瓶罐罐则是大大小小新新旧旧。

这两年老人们上了年纪身体也差了，小叔子侍弄上了菜地，除了能吃上新鲜的蔬菜外，冬天依然有西红柿酱，这自然是妯娌的功劳。今年我回老家待了一段时间，正是瓜果蔬菜最旺之时，我在小姑子协助下，做了几次西红柿酱。老家定点供水，用大锅拉风箱，要添煤加柴。可以想象婆婆她们做西红柿酱是多么的不易。

短章小品

至美清欢

蔡志龙

人世间充满着机缘巧合。一片绿叶，一抹花红，一阙清词，总在不经意间契合着你的心境，譬如苏轼的“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”高雅清淡，疏朗旷达，反映了苏轼崇高的思想境界，充满了人生哲理。

清欢是一丝清淡的欢喜，是责任和担当后的全身心愉悦。苏轼一生跌宕起伏，受尽贬谪之苦。在黄州东坡，他修篱种菜，品出“人间有味是清欢”；在惠州，身居陋室，“又得浮生一日闲”；在密州，竹杖芒鞋，“一蓑烟雨任平生”。处江湖之远，则忧其民，修路筑堤，兴办教育，内心从容淡定，波澜不惊。

清欢，就是随遇而安，随缘知足。它是一种积极乐观的生活态度，通晓人情世故。清欢，是返璞归真，大道至简。正如丰子恺所说：“心小了，所有的小事就大了。心大了，所有大事都小了。”唯有看淡人世沧桑，内心才可安然无恙。清欢，是“一点浩然气，千里快哉风。”一身正气，无欲则刚，心存敬畏。

秉持善良朴质的初心，常怀欢喜与感恩。如此，人生至美，至美唯清欢。

生活记录  
西红柿酱：  
情深深意浓浓  
郭爱川