



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球女将在灯火通明、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，向警予在湖南溆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）》拟定这一天为国家体育节），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。

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、平陵古寨唱响。

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；你因后稷教民稼穑于稷王山下而名闻全国。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，带着后稷稼穑的犁、耧、耙、耱，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。

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，从后稷教民稼穑的犁耙中走来；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、史册河川溯源而上，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池的威武雄壮，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

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求学。在最艰苦

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。



西红柿酱：
情深深意浓浓

郭爱川

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。