17年寻梦终成世界冠军

巩立姣 没有什么比梦想更值得坚持

□记者 王伟宏

北京时间8月10日凌晨,伦敦。征战2017年世界田径锦标赛的河北铅球名将巩立姣,终于登上了世锦赛冠军的宝座。这是她的首个世界大赛冠军。

那一刻,巩立姣喜极而泣,泪水交织着雨水滑过脸庞。

从11岁到28岁,练铅球的17年间,这个从石家庄鹿泉区走出的姑娘不仅体会了常人未曾体会的枯燥乏味,还曾经历过失败、流泪、低迷、抑郁……她是如何是如何"破茧成蝶"的?

通过微信接受记者采访时,她回复:"没有什么比梦想更值得坚持。"紧随这句话的,是一个"酷"的表情。

终于完成了与外教的磨合

"没有什么比梦想更值得坚持",2015年,巩立姣第一次在自己的微博上写下了这句座右铭。此后,她常在微博上发一些"心灵鸡汤",而"没有什么比梦想更值得坚持",往往成为她"鸡汤"微博的结尾。

此次能在伦敦世锦赛夺冠,巩立姣说自己两个方面做得较好,一是技术稳定,一是心态放松。而这两条,都与她的座右铭不无关系。

2012年伦敦奥运会,巩立姣比赛时排名第四,后来补获银牌。伦敦奥运会后,她的教练换成了德国人克拉克。这突然的改变,让巩立姣一度无所适从。

"现在回想起来,那一年(2013年)是我运动生涯最艰难的一年。"巩立姣说,她当时都觉得快坚持不下去了。万般纠结之中,她用"没有什么比梦想更值得坚持"激励自己。"毕竟心中的那个冠军梦还没实现,十几年的努力不能白白浪费了。"

而后,巩立姣成了"飞人"。她不仅学习适应在北京和德国之间飞来飞去,适应新的训练模式,还学习适应在德国的训练环境,甚至学习与外教沟通。

巩立姣说,针对自己的特殊情况,克拉克除了技术细节上的指导,还着重让她提升体能。克拉克增加了对她的跑跳训练,曾逼着她在3个月内减重20公斤。

巩立姣庆祝夺冠 新华社发

与克拉克的磨合,是巩立姣的一大"课题"。她悄悄透露,自己与克拉克的磨合,在今年才算完成。"以前我们经常出现意见不一致的情况,现在我们的意见基本能达成一致。"

不知不觉中,巩立姣的体能状况大大改善,减脂肪、增肌肉也让技术动作变得更快,更有爆发力,这为她的"破茧成蝶"奠定了基础。

"爬也要爬到东京奥运会的赛场上"

除了技术层面,巩立姣认为心态也是决定成绩的关键因素,"能击败我的只有我自己"。过去的一年时间里,她经历了失败后重新振作起来的痛苦历程。

北京时间2016年8月13日,里约奥运会,巩立姣发挥欠佳,最终仅列第四位。

带着极大的期待奔赴里约,却在奥运会赛场上折戟沉沙,沉重的打击,让巩立姣一度十分消沉,甚至有些抑郁,此后长时间不能再走进训练场。在巩立姣看来,这是她运动生涯中仅次于2013年的艰难时刻。

心结终须心解。正如巩立姣所说,她又一次"战胜"了自己,最终回到了训练场。她将此视为自己"心"的回归。

"我心里一直都有梦想,那就是站在世界最高领奖台上。我想,只要它还在,总有一天会实现的。"

重回赛场,巩立姣本赛季在3站国际田联钻石联赛夺冠,并一鼓作气,在伦敦拿下个人生涯第一个世锦赛冠军。巩立姣说,这一切都证明,梦想的力量的确非常强大。

"已经成为世界冠军,你接下来的梦想是什么?"记者问。

"当然是奥运会冠军了,那才是我的终极目标。"巩立姣不假思索地回答。

下一届夏季奥运会,将于2020年在日本东京举办。届时,巩立姣31岁,她能否再次圆梦?

河北田径名将史冬鹏在谈到巩立姣时表示,他看好巩立姣在东京奥运会上再次圆梦。"运动员随着年龄增长,对项目的理解也会越来越深。之前巩立姣一直绷着要夺世界冠军的弦儿,大赛临场发挥难免会受影响。现在她终于得偿夙愿,卸下了心理包袱,以后更可以放开手脚去投了。"

而巩立姣最担心的,是伤病。虽然她并没有重大伤病,只是脚踝、膝盖、肘关节有些小伤病,"但随着年龄增长,伤病恢复会越来越慢,体能恢复也会越来越慢。"巩立姣说,未来的一切都不可预知,但她已经做好了一切准备。接下来这3年,她一定发奋努力,为了梦想再拼一把——"就算是爬也要爬到东京奥运会的赛场上。"

第十三届全运会柔道比赛落幕

我省收获1金2银1铜

本报讯(记者张晶)8月10日,第十三届全运会柔道项目比赛在天津中国民航大学体育馆落下帷幕。在当天举行的女子78公斤以上级决赛中,河北队与解放军队联合培养的选手李扬战胜山东选手于颂,获得冠军。这是河北柔道项目在本届全运会上获得的唯一一枚金牌,也是河北代表团在本届全运会上获得的第二枚金牌。

李扬在1/8决赛、1/4决赛以及半决赛中相继战胜山西队梁飘飘、辽宁队马思思、山东队姜雅楠,与老对手于颂在决赛中碰面。决赛中,李扬与于颂打满常规时间未分胜负,进入金分加时赛。加时赛进行到6分半时,李扬看准时机果断出手,一击制胜,最终战胜对手摘得金牌。

李扬1990年出生在张家口,今年27岁。她15岁时被推荐到河北省柔道队,此后又被推荐到解放军队,与河北队联合培养。李扬凭借其敢打敢拼的作风,先后获得过多次全国冠军。上届全运会,李扬获得了一枚银牌。

此前,8月7日,我省选手王鑫在女子52公斤级决赛中收获一枚银牌。8月9日,河北老将周超在女子70公斤级决赛中经过12分钟的超长加时赛,遗憾地负于天津选手陈飞,收获一枚银牌。8月9日,在女子63公斤级铜牌争夺战中,我省选手李杰战胜广东选手郑嘉玲,获得一枚铜牌。

2017中超联赛第二十一轮

河北华夏幸福 主场战平上海上港

本报讯(记者张晶)8月10日,2017中超联赛第二十一轮,河北华夏幸福坐镇主场秦皇岛奥体中心迎战上海上港。经过90分钟激战,华夏幸福与对手战成2:2平,目前以9胜6平6负积33分的成绩继续排名积分榜第六位。

开场第5分钟,上港外援打出默契配合首开纪录。第70分钟,华夏幸福打出反击,拉维奇怒射将比分扳成1:1。第73分钟,华夏幸福射门被扑出,压上助攻的中后卫高准翼近距离转身扫射得分,华夏幸福将比分反超。但第90分钟,上海上港将比分扳为2:2平。

国家艺术基金资助

河北梆子武戏人才培养项目启动

本报讯 (见习记者田恬) 记者从河北省河北梆子剧院演艺有限公司获悉,2016年度国家艺术基金资助项目——河北梆子武戏人才培养项目日前在省会正式启动。

据了解,河北梆子武戏人才培养项目由省河北梆子剧院演艺有限公司承办,共招收了来自全国各地院团的40位学员。此次人才培养项目聘请河北梆子花脸行当中的佼佼者张志远、表演艺术家王瑞楼、编剧孙德民等10余位知名专家为学员进行培训和理论知识的讲解。该人才培养项目将采取集中授课和分组授课相结合、专业课和理论课相结合方式进行,培训内容主要包括基毯功训练 (基功、毯功、把子) 和理论课程,此外还有经典剧目观摩,培训结束后将于10月底进行汇报演出。

省会81岁的路祥老人,从2013年起几乎每周都到冀图讲坛听讲座

在图书馆里"周游"世界

□实习生 卢旭东 记者 曹 铮

"去省图书馆听讲座,是我每周最期待的'节目'。有人喜欢背起行囊周游世界,而我选择坐在图书馆里,从专家学者们的讲座中,更充分地认识世界、了解世界。"近日,笔者在省图书馆见到81岁的路祥,这位头发花白、精神矍铄的老人说,冀图讲坛是他的学习课堂,从2013年春天开始,他几乎每周都来听讲座,风雨无阻。

"世界上最大的瀑布在哪里?地球的'三极'是什么?北京颐和园为何能修建起来……"说起各个领域的"冷知识"来,路祥如数家珍,这些都是他在听讲座时学到的。冀图讲坛最吸引他的地方,就是讲座内容的丰富性,涉及历史、艺术、文学、经济、法律、哲学等多个学科领域。路祥说:"我在冀图讲坛听讲四年,明显感到自己的知识面拓宽了,眼界也越来越开阔。在图书馆里也能'周游世界'。"

由省图书馆开办的冀图讲坛系列公益讲座自2011年开办以来,受到越来越多的读者青睐,被读者亲切地称为"市民课堂""城市教室"。"听讲座学东西最重要的是活学活用,不仅要学好,还要用好,否则只能是死知识。"如何把讲座内容转化成自己的知识体系,并且运用到实际生活中?路祥有着自己的"独门秘笈"。他翻开随身携带的黑色笔记本,里面密密麻麻地记满了每场讲座的内容:讲座题目、时间、主要内容,甚至主讲人引用的典故、书名都有据可查。到目前为止,像这样的笔记本路祥已经记满了十五六本。为了方便查阅,老人还为每本笔记制作了目录。这些笔记成了路祥平时写作的重要参考,是他的知识宝库,"有了这些笔记本,相当于有了我自己的图书馆。"

这些珍贵的笔记本还险些遗失。有一次,路祥听完讲座拿着笔记本匆忙上了公交车,下了车他才发现笔记本不见了。那个笔记本上有2014年7月19日至2015年4月11日的所有讲座记录。老人害怕自己的心血就这么丢掉,赶紧坐上后面来的公交车一路追到终点站。幸运的是,好心司机已经把笔记本交到了办公室。拿着失而复得的宝贝,路祥掉下了眼泪。经过这次风波,路祥每次听完讲座,就把笔记本放进包里,包不离手。

路祥坦言,在冀图讲坛听讲四载,不仅收获知识,从中得到的精神给养已经渗透到他生活之中。一年冬天,他到市内一家银行取现金,没有当场点清,回家后发现多出100元。他没有任何迟疑,冒着严寒把多出的钱还了回去。路祥说:"听讲座可以提升个人品德和修养,潜移默化地让你更懂得如何做人、做事,更懂得感恩社会、回报他人。"

石家庄大剧院开幕季演出将启帷

24台国内外精彩节目 省会上演

本报讯(记者曹铮)8月9日,石家庄大剧院委托聚橙剧院管理有限公司经营管理签约仪式在省会举行。记者在签约仪式上获悉,9月8日,石家庄大剧院开幕季演出将精彩启帷,24台国内外高品质节目将在省会进行32场演出,为市民奉上丰盛的文化大餐。

据介绍,此次开幕季演出,石家庄大剧院共引入24台高品质节目。9月8日,著名指挥家李心草携中国爱乐交响乐团拉开演出季的序幕。此后,中央芭蕾舞团、上海歌舞团、中国歌剧舞剧院等国家级院团将陆续参演,大型话剧《武则天》、陕西人艺方言版话剧《白鹿原》、音乐剧《酒干倘卖无》等佳作会相继亮相,京剧名家王珮瑜、美国歌手克里斯·加诺、瑞士钢琴家魏纳·佰奇等国内外艺术名家轮番登台。

为普及艺术教育,此次开幕季演出期间,石家庄大剧院还将推出高水准、纯公益的艺术教育普及品牌板块"聚艺堂",邀请多位国内外艺术家来石,在正式演出前通过与观众互动、经典片段表演等方式讲述舞台背后的故事。今后,"聚艺堂"板块将长期开展"演讲结合、赏析并重"的专业艺术普及活动。为吸引更多观众,石家庄大剧院将面向市民推出3000多张票价为50元的低价惠民票。

歌唱祖国 礼赞英雄

植根沃土彰显唐山精神

——唐山市文艺工作者主题创作活动掠影

□记 者 曹 铮 实习生 高曼婧 通讯员 郭晓霞

"没有豪言壮语,只有无怨无悔的奉献,默默地践行着当初的誓言。在你的身后,看到的是一串串扎实的脚印,在人们心头,耸起的是共产党员不朽的丰碑。"由唐山市诗词学会会员刘利漫创作的诗歌《老支书的情怀》,饱含深情地颂扬了滦县道德模范人物齐秀花心怀人民、无私奉献的精神。

开展"迎庆党的十九大——歌唱祖国 礼赞英雄"主题创作活动以来,唐山市广大文艺工作者聚焦当地历史文化,深入人民群众生活,从传统中汲取营养,在基层中迸发活力,用生动的文学形式和光彩夺目的艺术形象展现唐山精神。

由唐山本土编剧创作的大型舞台音乐剧《梦圆曹妃甸》目前已经完成拍摄,进入后期制作阶段。该剧具有浓郁唐山地方特色,通过多重艺术手法再现了唐山发展史,展示了曹妃甸建设者奋发图强的精神风貌。

唐山是中国近代工业的摇篮。唐山市文联收集、整理了大量老照片,筹备《唐山摄影史画》图书的编辑出版,用图片讲述唐山故事,用摄影构建唐山记忆。该书在叙述唐山摄影史的同时,全面展现唐山工业及经济社会发展成就。"这部图书不仅对于唐山历史的研究和展示具有重要意义,这些摄影作品还嵌入了唐山精神、大钊精神、唐山人特有的'特别能战斗'精神。对于鼓舞唐山人民坚持社会主义核心价值观,为实现中国梦而奋斗具有现实意义。"开滦博物馆特邀研究员杨磊介绍道。

冀东13年抗战慷慨悲歌,威武悲壮,艰苦卓绝。在此次主题创作活动中,唐山市文联组织编辑出版《冀东抗战记忆丛书》,力图用真实的史料还原历史,用红色革命历史教育年轻一代,用珍贵的革命记忆为纪念冀东抗战胜利80周年献礼。

深度挖掘和传播具有浓郁地方特色的文化资源,唐山市广大文艺工作者推出一大批有思想、有温度、有品质的优秀文艺作品。唐山市文联组织编辑出版了《唐人百味札》《历代名人咏唐山——唐山籍著名书法家手墨》《唐人百扇集——著名书画家小品赏析》《翰墨春秋六十家——唐山籍著名书画家实录》等书籍,介绍有关唐山历史的诗词、书画作品。唐山市文联组织开展《回望历史——唐山籍著名书画家艺旅写真》的编辑工作,以影像形式勾勒唐山籍著名书画家群体,书中的30余位书画家为唐山文化建设发挥着重要作用,是唐山精神的践行者,他们用实际行动表达对家乡、对祖国的热爱。

"唐山市广大文艺工作者将继续创作反映时代精神的文艺作品。"唐山市文联主席袁宁表示,下一步,他们将继续植根于唐山优秀的历史文化,坚守根本,与时俱进,不断推出文艺精品,引导全市人民树立和弘扬社会主义核心价值观,为唐山加快建设国际化沿海城市作出新贡献。

临西县东留善固村玉兰实验学校免费开办暑期少年艺术班,设立民族舞、街舞、古筝、绘画、魔术等11个特色兴趣班,使本村及周边村200多名农村学生过上一个艺术味十足的快乐暑假。图为支教老师田梦婷(右四)指导学生演奏军乐鼓。 何连斌摄

声 明

石家庄四站铝合金装饰工程处因工作需要启用新的公章、合同章、法定代表人章、财务专用章,自登报之日起,原用的四个章声明作废。我单位同时声明:自登报之日起45日内,凡持有我单位出具的涉及我方债务的函件、证明等文件的单位或个人,到我单位鉴定原章真伪并予以重新签章。地址:石家庄市新华区西三庄街71号,联系人:张颖,电话:0311-87651662。

声 明
SHENG MING

▲王婷不慎将护师证丢失,证号:13006432,声明作废。

▲天津美术学院2006级绘画(中国画)专业毕业生李怡汝毕业证不慎丢失,证号:100731201005000091,声明作废。

▲河北师范大学汇华学院2017届汉语言文学专业四年制本科毕业生王天就业报到证丢失,编号:201713411200299,声明作废。

▲郭东风和马新彦之女郭娴出生医学证明丢失,编号:1130241828,出生日期:2011年5月29日,声明作废。

▲石家庄幼儿师范高等专科学校2017届学前教育专业五年制专科毕业生王璐报到证丢失,编号:201714328300914,声明作废。

▲石家庄人民医学高等专科学校2013届口腔医学专业三年制专科毕业生王胜毕业证书丢失,编号:141581201306000625,声明作废。

▲石家庄市公安局控告申诉处民警梁进强不慎将警官证丢失,警号:005357,特此声明。

▲河北软件职业技术学院2012届计算机应用技术专业三年制专科毕业生胡福强毕业证书丢失,编号:123521201206302958,声明作废。

▲河北壹正影视制作有限公司不慎将营业执照副本丢失,信用代码:91130100063124676M,声明作废。

▲河北师范大学汇华学院2015届法学专业四年制本科毕业生张思成就业协议书丢失,编号:15023114,声明作废。

▲河北工业大学城市学院2017届材料科学与工程专业四年制本科毕业生刘程阳就业协议书丢失,编号:20170107,声明作废。

▲沧州师范学院2016届英语教育专业三年制专科毕业生张萌报到证丢失,编号:201610105301743,声明作废。

▲河北师范大学汇华学院2017届汉语言文学专业四年制本科毕业生张玉雯就业协议书丢失,编号:17015056,声明作废。

▲河北建筑工程学院土木工程学院2016届土木工程专业四年制本科毕业生周奇就业协议书丢失,编号:1601956,声明作废。

▲秦皇岛市公安局经济技术开发区分局中心派出所民警安乐不慎将人民警察证(警号:094815)丢失,声明作废。

▲河北师范大学数学与应用数学专业2017届本科毕业生王清芳不慎遗失报到证,证号:201710094202474,声明作废。

▲杨轶和李校静之子杨致远出生医学证明丢失,编号:K130235915,出生日期:2010年9月12日,声明作废。

▲石家庄杰森建材进出口贸易有限公司不慎将对外贸易经营者备案登记表丢失,编号:01746645,声明作废。

▲刘彦涛不慎将中级职称证书丢失,类别:中西医结合内科学,编号:12122327,批准日期:2012年5月,声明作废。

▲河北经贸大学经济管理学院2016届金融学专业四年制本科毕业生李天宇报到证丢失,编号:16134140973,声明作废。

▲河北广播电视大学1994届金融专业(成人、业余)三年制专科毕业生贾运书毕业证书丢失,编号:0194A314,声明作废。

▲石家庄柳玉汽车配件销售服务有限公司不慎将公章、财务章、法人章丢失,声明作废。

▲孙雷策不慎将会计从业资格证书丢失,编号:130184199008143552,声明作废。

▲河北华奥电力工程有限公司不慎将公章丢失,声明作废。

▲河北医科大学2017届内科学专业研究生毕业生杜铠卿就业协议书丢失,编号:170992,声明作废。

▲韩旭不慎将护士资格证书丢失,编号:09014395,声明作废。

▲严丹丹不慎将护士资格证书丢失,编号:13063758,声明作废。

▲万合集团股份有限公司热线短号码使用文件(冀通信2013.60号)丢失,声明作废。

▲河北农业大学经济管理专业(成人函授,学习时间为2005年1月至2008年1月)贾磊毕业证(证号:100865200806000314)丢失,声明作废。

▲芦晓不慎将会计从业资格证书丢失,编号:13120000057654,声明作废。

▲河北科技大学外国语学院2014级英语142班学生宋红旭学生证丢失,学号:141301206,声明作废。

▲宋丹阳不慎将初级会计职称资格证书丢失,编号:1613115100153,声明作废。

▲河北外国语学院西意葡语言学院2015届应用西班牙语专业三年制专科毕业生陈思涛毕业证书丢失,编号:134021201506001670,声明作废。

▲石家庄四站铝合金装饰工程处牛文果不慎将一级建造师注册证书丢失,编号:00465297,声明作废。

▲石家庄四站铝合金装饰工程处李婷婷不慎将二级建造师注册证书丢失,编号:192455,声明作废。

▲张令赞不慎将护士资格证书丢失,编号:201313001497,声明作废。