

伸长双臂、摆动双腿,用自己柔软的身体组合成一个又一个力与美的艺术集合。无论是单枪匹马,还是多人默契配合,每个人的内在感觉都延伸到了同一个焦点。

我校瑜伽队在 11 月 12 日到 18 日的第 15 届中国大学生健康活力大赛暨中国大学生健美操、校园健身操舞锦标赛上,以其身心合一的场景和纯粹的美惊艳了全场观众,最终在 8 人自编项目、混双等项目中出类拔萃,荣获专业院校组一等奖,女双、男双自编项目、4 人规定项目荣获专业院校组二等奖。“一切都是值得的。”从这场汗泪交织的大梦醒来后,2017 级体育教育一班的刘婵感叹,“我,学会了成长。”

在金灿灿的奖杯与喜极而泣的背后,暗含着数不尽的汗水与痛苦。“别的队伍训练时间很短,大多数学校都是九、十月开始训练。而我们是从小就开始准备了。不过正是因为准备充

在力与美之中修身养性 ——访我校体育学院瑜伽队

分,我们才能脱颖而出、取得了好成绩。”总教练万星老师肯定地说。足足五个月,队员们与教练作了充足的准备,这也是他们能在赛场上大放异彩的原因之一。

光有充足的准备时间是远远不够的,队员们的努力和教练的用心才是制胜的关键。

第一阶段,教练万星挑选合适的选手,并让他们开始接触瑜伽、认识瑜伽。刚开始的训练以简单的动作为主,主要是让队员们了解瑜伽,从而激发兴趣。

第二阶段,让队员深入练习和增

强体能,这是个瓶颈期。暑假高温期间,每个人都或多或少出现一些乏力感。面对每天高强度的训练,坚定的信念和精神上的激励,让队员们克服了暑假的高温,也克服了训练的枯燥。

第三阶段,备赛期,这一阶段的训练以比赛套路练习为主。队员们每天反复练习、对细节严格要求、对音乐节奏严格把控,要求动作整齐划一,四人如同一人。此外,队员们还得自编双人项目、八人套路练习。每个队员都高度认真对待训练。“从最开始选拔,到最后比赛获奖,整个过程中每个队员以及教练都付出了太多心血。”唐才华说。

瑜伽是柔韧与力量的结合,一般人可能会想到练习它的困难与做好它需要的努力程度。然而,瑜伽精神的最大体现是在运动员的毅力上,而这毅力几乎是常人无法想象的。

“比赛前几天,我的膝盖受伤了很大一块,就在膝盖正中,这导致所有跪着的动作我都无法做。包扎后我勉强能跪下来,但痛到必须借助垫子才能完成动作。比赛的那几天我也是忍着痛完成的。”2017 级体育教育二班的张楠云淡风轻地说,“不过习惯了就好,没什么难的。”

“当时特别的痛,在比赛热身之前不能坐,就趴在瑜伽垫上,然后咬牙坚

持。”身体受伤的男队员张陈鑫比赛期间一直强忍疼痛,参加完比赛回来就立马动了手术,“跳混双的时候,差一点痛到哭,但我还是坚持下来了。”在瑜伽训练场上,伤痛是家常便饭,坚持是基本信条。

队员们没有抱怨训练带来的伤痛,反而认为瑜伽改变了他们很多。“我每天都在拉韧带和肩。”瑜伽队员何颖曦说,“练习瑜伽帮我克服了肩部问题,改善了我的体态,我很感激。”以前是急性子的张楠现在也慢下来了,现在的她喜欢慢生活,喜欢听舒缓的音乐。“我想这都是练瑜伽的功劳。”她说。对瑜伽队的元老级队员唐才华来说,瑜伽教学甚至成为他的职业,目前他在永川水韵瑜伽、凌云瑜伽及悦客等健身房做瑜伽老师。“我不想放弃瑜伽,因为它真的改变了我许多。”唐才华感慨地说。

正如队员们所言,瑜伽能锻炼人身体的柔韧与力量,也能磨砺人的精神与意志。“虽然我们平时训练注重提升学生的身体素质,但瑜伽归根结底是个修身养性的运动。”万星老师说,“其实我觉得瑜伽不适合比赛。但为了在高校推广、为了让更多人参与,最好的办法就是用来比赛,这让它拥有了竞技性。”

队员张楠也赞同地说:“瑜伽的竞技性变强了以后,修身养性的成分就淡了,比赛和练习终究是不同的。我还



是希望越来越多的人能因比赛而关注到瑜伽、享受瑜伽。”事实上,伴随“瑜伽热”“养生热”的盛行,瑜伽这项充满“禅意”的运动正被越来越多的人参与和关注。

无论是让何颖曦又爱又恨的瑜伽,或是张楠口中那个让她习惯了困难的瑜伽,还是刘婵口中让她成长的瑜伽,或者是万星老师眼中修身养性的瑜伽,这项运动已经如同习惯一样渗透进了他们的生活,融入了他们的身体,给他们带来心灵与身体的双重丰盈与蜕变。

三毛说:“在一切的逆缘和挫折里,我们不止能够得到太多的人生体验,同时又一度考验出本身的韧性其实很强。那种东西,我叫它生命力。”对我校体育学院所有瑜伽队员来说,瑜伽就是他们生命力的绽放。

(谢 瑞)



扶贫攻坚路上的长征人

——松溉镇扶贫档案整理实习报告

陶 杨

这个暑假,由于学校档案馆推荐,我有幸前往松溉镇人民政府帮忙整理扶贫档案。虽然先前帮助老师整理学校档案的经历让我有微弱的优势,然而面对新环境,自己内心还是有些慌乱。

在前辈们的带领下,我逐渐适应了他们的节奏,也为脱贫攻坚战贡献了自己的力量。让我自豪的是,我与一支全心全意为人民服务的队伍一同工作,他们的责任感令人钦佩。

初到松溉,我更多的是被这个临江古镇独特的景色和韵味所吸引,然而松溉不仅只有古镇,还有渔业养殖场、荔枝栽种地、海椒种植地等产业。这些产业链不断带动更多松溉人就业。虽然没能全程目睹这些产业帮扶政策的实施,但我还是在整理档案时进一步了解到,光在产业帮扶上,前辈们付出了多少努力。

整理档案的过程中,最令我惊讶的是一户一策的帮扶方案。而且,他们还建立了第一责任人帮扶制度,将责任落实到机关干部。为了推进扶贫工作,古镇制定了一系列的工作计划和相应配套措施,每年制定一套考核办法对先进工作者进行奖励,工作相对滞后的则要进行谈话。

“要想富,先修路。”基础设施建设一直是制约地方经济发展的重要因素。松溉镇不仅给贫困村修通了公路,还安装了天然气、引来自来水,进行了 C、D 级危房改造。通过一次次入户走访调查,扶贫工作团队始终狠抓落实“两不愁、三保障”政策。

2019 年,正值脱贫攻坚决胜之年,松溉镇成立镇农业服务中心,大力培育贫困村主导产业,推动产业到村到户,扶持壮大龙头企业带动产业发展,大力发展农民专业合作社,建立完善长期的贫困户利益联结机制。此外松溉镇还邀请以西南大学专家为主组成的第三方团队,对全镇的扶贫工作进行评估。针对其反馈的部分群众饮水安全无保障问题,古镇采取加大饮水工程实施力度,确保全镇农户饮水安全,限期完成。

根据目前整理的资料可以看到,所有农户

已经解决了饮水问题,但还有部分群众大病就医负担重、未被识别为贫困户的问题。为此,古镇主要领导联合镇卫生院入户走访排查,重点关注重病人员,进行扶贫对象动态管理。部分困难群众采取临时救助形式,真正做到了应扶就扶。

以图像为主的声像档案在扶贫攻坚路上展现了它独特的魅力。一张张扶贫路上留下的照片一方面是扶贫工作人员的工作记录,另一方面则反映了群众对党和国家的热爱。农民是最朴素的:当扶贫人员入户走访,检查住房安全保障、饮水安全以及产业发展情况时,面对镜头,他们脸上露出的是发自内心的微笑。

镇上的档案整理工作随着中央第四巡视组督查反馈相关问题专卷整理完毕暂且告一段落,打鱼河村的工作随即开始了。

作为市级贫困村,打鱼河村的脱贫攻坚工作一直是重中之重。然而我这次有幸能与学校派驻在打鱼河村当第一书记的代武春老师一起,为打鱼河村脱贫攻坚服务。

初次见代老师是在档案馆老师的陪同下。老师们开玩笑说代老师晒黑了。当到达村办公室时,八九点的太阳已让自己感觉到灼痛感,然而忙完“小手拉大手,共建清洁家园”的代书记在十点左右又入户走访了。

整个扶贫工作队初次留给我的印象是格外忙碌。他们周末加班是正常情况,偶尔有突发情况加班到晚上 11 点或者通宵也是很常见的事。他们不仅要做好办公室的工作,比如相关系统的录入、文件的解读、配套措施的制定、相关情况的说明,还得入村走访对接建卡贫困户,了解他们的近况、宣传政策、倾听他们的需求。匆匆吃完午饭,一群人便各自奔赴对接的贫困户家里,唯恐去晚了遇不到农户。

曾以为机关工作人员所谓的下村走访多半是走过场,此次整理档案之余,我跟随扶贫工作队进行了一次夜访,才真正体会到了他们



工作的认真。如果正值收获季节,白天村民们很多都出去收谷子和海椒了,工作队就只能赶早或者赶晚才能遇到村民,了解贫困户的情况与问题。有一次凌晨 5 点半,我正睡意朦胧的时候,同事已起床联系其他人一同进村走访。刚过 7 点,当我正常起床,打开手机查看早班新闻时,正好看到走访人员在海椒种植地里填入户情况调查表的图片在朋友圈里传开。常常是,扶贫队伍赶早去海椒种植基地走访调查,被帮扶的对象忙着采摘海椒,忙着采摘桂圆,忙着照看仔猪。

除了下乡走访,平时他们的工作节奏也很快。一次午饭后的闲暇时光,盯了一上午电脑的我打算休息时,电源短路、停电了。我走出办公室向便民服务中心走去。前辈们体恤我作为学生不耐酷暑,让我暂时休息一会儿。他们则一边用扇子扇着消暑,一边还在忙着手上的工作。不一会儿个个涨红了脸,头发已被汗水打湿。

看到此情此景,我再也坐不住了,和几位前辈打过招呼后,我又回到二楼档案室。走进这个“蒸笼”不一会,我便感到头痛欲裂。我意识到中暑了,于是听从前辈们的建议,带着几盒档案回到镇上的办公室继续工作。

由于对松溉的情况了解不全,我在档案整理过程中出现了错误。恰好遇到市级扶贫办前来检查,负责检查的人员提出了档案管理方面存在资料不全的问题。为了完善工作,检查过后,我连着上了十多天班后,终于在宣传委员的指导下收齐了资料,形成了 22 个问题整改专卷。最后我自己总结原因,主要是与领导沟通不够以及对扶贫工作不够了解造成的。

在其他部门同事眼里,在扶贫办帮忙不是轻松的活。正常上班的时候,大家埋头苦干;遇到需讨论的问题时,大家便积极发表自己的意见。他们常常遇到不了解情况、不明真相的人,对此,扶贫工作人员常常以轻松的甚至开玩笑的方式来谈论自己的工作,甚至自嘲做扶贫工作的脾气比较暴躁一点。第一次体验这里的工作氛围时,我有点惊讶,然而了解之后我却非常喜欢。

在村级档案整理工作进入尾声时,我生病了,办公室的领导赶紧把我送到卫生院。傍晚下班时,她们还给我熬了苦蒿水消暑。当我回到宿舍时,同事关心地让我多休息、少加班。我谢过她,第二天依旧跟大家一起加班——是身边这群可爱的人的工作劲头带动了我,我们都是扶贫攻坚路上的长征人。