

# 运动健儿的表现令人震撼与感动,也为孩子健康成长带来启发和思考

## 精彩奥运会也是一堂生动的亲子课

■本报记者 王晨

2020东京奥运会前圆满落幕,世界各国运动健儿用各自的精彩表现,带来了无数令人震撼与感动的瞬间。

为沉着冷静的冠军惊叹、为创造历史的“老骥”鼓掌、也为横空出世的“Z世代”尖叫、为拼尽全力虽败犹荣的运动员流泪……也正因此,不少在荧屏前陪孩子一起收看奥运赛事的网友感慨:今年的奥运会也是一堂难得的亲子课。

如何看待输赢、如何对待年龄、如何领悟运动的真谛……在为选手们打气叫好的同时,亲子间围绕这些话题的深谈,或许也能为孩子的健康成长带来诸多启发和思考。

### 成功不分早晚,只要坚持就有收获

此次东京奥运会闭幕式上,没拿到奖牌却被众人一致“封神”的苏炳添,被选为中国代表团旗手。回顾东京奥运男子百米赛场上,32岁的老将苏炳添发挥出色,不仅让他成为首个站上奥运百米决赛场的中国人,也用9秒83的优异成绩突破了此前外界所认为的亚洲人百米极限。虽然没能登上奥运领奖台,但苏炳添的表现已让无数国人为之热血沸腾。

这场“飞天大战”中,苏炳添是唯一的80后。能在这个年龄创造自己的职业生涯最好成绩,苏炳添靠的不是运气,而是非凡的毅力。对今天大多数生活在大城市、从小衣食无忧的00后、10后孩子来说,努力、坚持、自律,必须是他们人生的字典中。

苏炳添有一张极其自律的时间表:每天晚上10点准时睡觉,每周6天,每天训练4到5小时,跑步前热身半个小时,跑步后放松一小时。中国田径队教练邹振先评价:“在训练中,苏炳添下的功夫最深,是他的自律成就了今天的他。”

另一边,女子10米跳台上,14岁的全红婵横空出世,以五跳三满分的惊人表现将金牌稳稳收入囊中,7岁才接触跳水,11岁进入广东省跳水队,13岁入选国家队,2020年9月才学齐了整套动作。短短七年时间,从零基础到以



东京奥运赛场上,苏炳添、全红婵、张雨霏等运动健儿的精彩表现令人难忘。

均新华社发 制图:李洁

奥运史上最高分夺冠,全红婵的发挥让网友惊叹又多了一位跳水天才。事实上,哪怕再有天赋,要想获得成功,也离不开苦练。据教练介绍,全红婵每天在陆上跳的次数就在200到300之间,水上也有120个左右。

对孩子们来说,这些运动员无疑就是当下最好的学习榜样。借着收看奥运,可以把这些运动员背后的坚持告诉孩子,让他们知道,学习任何一项技能都离不开长期的坚持,只有不断付出,才能取得令人满意的成果。无论在人生的哪一个阶段,生命都有着无限的可能,真正的成功,不在于时间早晚,而在于人的努力程度,一分耕耘,一分收获,只要足够努力,就会有足够大的成果。

### 运动要从小培养,让孩子找到兴趣所在

在参加东京奥运会的46位上海运动员中,就有31位来自上海各所学校。运动对他们的全面塑造让他们自己和他身边人都感触颇深。

10米气手枪混合团体赛决赛中为上海夺得东京奥运会首金的00后姑娘姜冉馨,起初对射击的兴趣并不大。这是因为射击训练初期,为提高臂部力量,必须进行长时间的力量和固定姿势的练习,动作单一,十分枯燥。一起人训

的小伙伴在最初两年中相继放弃,而当时年仅12岁的姜冉馨表现出了超人的坚韧。放学后,节假日,寒暑假的射击馆内,她和教练坚持训练的身影始终如一。姜冉馨的母校奉贤区育秀实验学校校长张祝文记得,那两年,执着自己自律的姜冉馨不仅射击技能突飞猛进,文化成绩也十分突出,是不折不扣的好学生。

看着屏幕那头的女儿夺金,姜冉馨的父母直言“不敢想”:“她是第一次参加奥运会,能去就已经很光荣了。第一场拿了铜牌,我们觉得已经很好了。没想到又拿到金牌,太激动了。”把孩子送去训练,最初只是想让孩子养成一个运动习惯,将来能有个健康的体魄。

孩子的运动习惯应该从小培养。让孩子爱上运动,哪怕只是每天去户外跑一跑、跳一跳……慢慢地,孩子自然会找到兴趣所在,并坚持下去。事实证明,坚持运动的孩子,不仅自信了,他的学习、合作能力也都会随之增长。

### 失败是人生常态,可以输但绝不能认输

奥运精神,从不被定义为简单的输赢,教育也是如此。

当乒乓球混双“昕雯联播”组合痛失国球首金,刘诗雯在赛后落下眼泪,网上最多的声音,还是大家对他们的肯

定和鼓励,只要全力以赴,即使失败同样值得人们尊敬。

没有谁是“常胜将军”,对孩子而言,失败是成长路上的垫脚石,也是必须面对的人生。作为家长,不妨借奥运和孩子谈谈失败,让他们明白,能够奋勇争得胜利,就要能坦然接受失败。

在东京奥运会赛场斩获两金两银的游泳运动员张雨霏,在女子100米蝶泳决赛获得银牌后依旧自信地表示:“哪怕我拿不了第一名,也不能让对手赢得轻松,一定要争一争,我可以输,但绝对不会认输。”这种敢打敢拼,直面挫折的拼搏精神,正是需要传递给孩子的。

黄浦区卢湾一中心小学校长吴蓉瑾今年奥运期间,每天通过朋友圈分享各种观赛感悟。除了广为人知的金牌选手,她分享更多的是一些“生面孔”。

比如罗亚东,他在男子50公里竞走比赛中获得了第28名。“罗亚东在比赛前20公里一直领先,但身体不适让他未能保持优势,最终以第28名收官,他在赛后表示,即便早已知晓无法取得好成绩,但对于练了8年的项目,他不能用退赛结尾。”吴蓉瑾说,希望通过这一个鲜活奥运人物,引导学生从竞技的看客变成运动的实践者,让他们明白坚持、努力、协作、团结的体育精神,也让他们懂得,在人生长河中,超越自我,就是胜利。

# 『早稻无梗米』成历史,优质新米提前上架

『定制』水稻技术使我国早稻新品种选育实现『零的突破』

■本报首席记者 许琦敏

今后不用等到金秋十月,就能吃上香喷喷、吃口好的新梗米了。近日,中国科学院遗传与发育生物学研究所李家洋院士团队利用分子精准设计育种技术,成功培育出了早梗水稻新品种“中科发早梗1号”,实现了我国早梗稻“零的突破”,结束了我国“早稻无梗米”的历史。

“中国有14亿人口,要吃饱、吃好吃,是一件大事。”李家洋表示,将早梗稻品种改为早梗稻品种,可使优质新米提前两至三个月上市,为我国主粮供应端上“第一碗饭”。

### 早稻稻变早梗稻,抗虫抗旱吃口好

我国是世界上水稻产量第一大国,但早梗品种在我国水稻生产中一直是空白。通常,早稻3月中下旬播种,7月中下旬收获,产区主要分布在南方低纬度地区的13个省。由于早梗品种整体品质较差,大部分只能作为储备粮或工业用粮使用。而生长在高纬度地区的梗稻品种具有抗逆性强、株型优、米质优、食味佳等优点。

因此,培育并推广优良早梗品种,提升我国早梗米的品质和商业价值,是农业育种专家几十年来期盼已久的梦想。一旦实现,不仅将为农民增收增加经济效益,还可使我国优质新米的上架期提前两三个月。

如今,“中科发早梗1号”终于实现了这个梦想,让我国“早稻无梗米”成为历史。该品种属于早稻中迟熟类型品种,其平均株高90厘米左右,平均每穗粒数超110粒左右,结实率可达85%以上,千粒重26克左右,平均亩产在500公斤以上。它抗逆性强,尤其在苗期耐寒、后期抗穗发芽方面表现突出。其米粒外观品质优良,主要米质指标达到优质二级米标准,食味佳。

日前,在江西省上高县举行的“中科发早梗1号”现场测产会上,“中科发早梗1号”田间群体长势均衡、无明显病虫害,植株挺立。专家组随机选取两块田,实收水稻稻谷平均亩产达到567.64千克。

### 数十年坚持梦想,“定制”一棵理想水稻

“中科发早梗1号”新种诞生背后,蕴含着强大的技术支撑,即分子精准设计育种。李家洋院士团队长期从事高等植物生长发育与代谢调控的机理研究,在我国率先提出了“分子设计育种”理念,大幅提升了水稻品种培育效率。

与常规育种技术相比,分子精准设计育种不仅克服了育种周期长、偶然性大和育种效率低下等缺点,还可对当前品种的缺点进行精确改良,实现多个优良性状的聚合。用李家洋的话说,“分子精准设计就像组装一台电脑,想要什么样的水稻,把相关的水稻基因组合在一起,就可以培育出满足需要的种子”。目前,该团队已“定制”了多个具备高产、优质、高效、高抗等诸多优良性状的“理想水稻”。

针对长江中下游地区早稻生产中所遇到的问题,研发团队在中国科学院A类战略性先导科技专项“种子精准设计与创造”支持下,以优异稻米品质基因为主线,结合高产及理想株型基因等,运用分子精准设计育种的理念和技术,选择最佳亲本通过杂交选择,最终育成具有优质、高产、抗寒和抗穗发芽的全新“中科发”早梗新品种。目前,团队创建的北方稻区“中科发”系列水稻新品种和南方稻区“嘉优中科”系列水稻新品种,均实现了高产优质高抗水稻的高效培育。

“精准设计”水稻不仅有助于保障国家的粮食安全,还有助满足“众口难调”的个性化需求。如今,李家洋和团队正在尝试“定制”针对特殊人群的低淀粉水稻,以满足日益多样化的个性化需求。

## 施普林格·自然与上海共创英文国际期刊《碳中和》

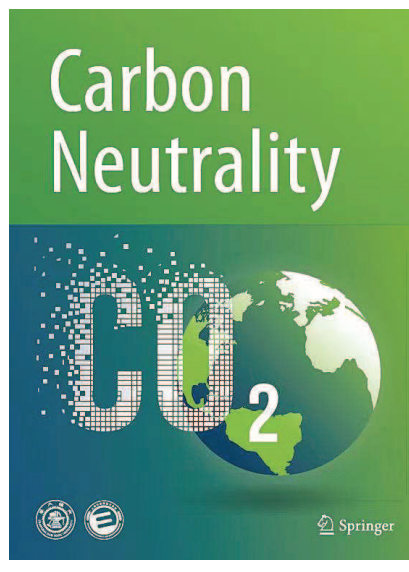
预计本月底接受投稿,2022年正式出版

本报讯(首席记者许琦敏)施普林格·自然旗下的施普林格最近与上海交通大学和上海环境能源交易所股份有限公司达成协议,将共同创办一本低碳领域的多学科英文国际期刊《碳中和》。该刊将聚焦低碳技术和管理,旨在传播最新科学发现、技术和管理进展,推动低碳产业发展,为低碳管理和低碳政策的制定提供决策支持,在学科覆盖广度方面填补市场空白。

随着中国确立“碳达峰、碳中和”的时间节点及战略目标,各界对支持“双碳”目标实现的最新科技前沿信息和知识需求日益增加。《碳中和》将主要发表高质量的原论文和综述文章,涵盖可再生资源应用技术、储能技术、制氢、综合智慧能源系统、碳足迹分析和碳管理、低排放型投融资、碳排放政策法规,以及废弃物资源化利用、生物质、能源和环境政策、碳捕捉和存储、气候投融资等一系列横跨低碳科技、管理和经济的热点话题。

该刊预计于今年8月底接受投稿,2022年正式出版,副主编及编委会成员来自中国、英国、美国、法国、日本、新加坡、马来西亚等国。

《碳中和》将采用开放获取的出版模式,所有文章通过SpringerLink和SpringerOpen这两个平台在线发表,文



《碳中和》封面。

章一经出版即可供所有人免费阅读和获取,这将有助于该领域最新研究成果的快速广泛传播和应用。

目前,施普林格·自然已与中国科研机构和合作创办了近200本学术期刊,是目前中国科技期刊提升国际影响力的主要合作伙伴之一。

## 系统性课程设计、专业品牌活动建设、专业研学师资捉襟见肘——

# 高质量研学活动需要解决“三缺”难题

■本报记者 吴金娇

青蛙在生殖季节的活动规律如何?一颗种子如何变成大米……这些在生物老师、科学老师们眼中的常识可是不少中小学生在眼中的“冷”知识。离开实践,让学生理解环保,理解生态文明,很可能太空洞。但是,“研学活动不是组织学生去景区游玩,研学基地也不等同于景区。”上海师范大学环境与地理学院院长高峻说,提供高质量、安全的研学活动就要让“专业的人做专业的事情”。

日前,上海师范大学环境与地理科学学院牵头长三角中小学成立了长三角中小生态研学教育联盟。多位校长倡议联手提升研学导师的质量,通过开设系统性研学课程,让更多学生收获成长。

### 校园也可以是“立体教材”

上海市同济黄浦设计创意中学地

理教师王金涛曾给学生布置作业:改造生态箱,但是学生连常见植物习性都一无所知,更不用说搭配并丰富生态箱内容了。

上海师范大学第二附属中学校长蔡文认为,设计得当,绿色校园完全可以成为研学项目的起点,也可以是学生与自然对话的场域。在上师大二附中,学校为每个年级设计了不同的生态实践周活动。校园植物调查、校园水质修复实验……学生在校中就可以将生态知识、生态技能同生态保护行动有机结合,从而达成生态文明素养的培育目标。

在同创中学的虎丘路校区,一栋教学楼就是一本可持续发展的“立体教材”。这栋建筑包含了一个从顶层盘旋至底层的垂直农业生态系统——“绿线”。王金涛介绍,从2020年秋季学期开始,地理老师就和生物老师携手带高一学生开展跨学科研学,垂直绿化、雨

林生态、都市农业等研学都可以在此开展。课上8个小组的学生自主选择不同类型的生态系统开展研究。5周后,原本对西双版纳知之甚少的学生,竟提交了一份全手工制作的钱装手册,整理了西双版纳珍稀植物,还参考《本草纲目》,用手绘方式介绍哪些植物可以入药、效用如何。

### 如何提高研学活动质量

疫情让暑假研学活动降温了,但家长的关注却没有减少。高峻直言,最常听到的是家长抱怨——研学活动游玩太多,学得太少。多位校长及教育界人士表示,研学活动并非新鲜事,但若论及系统性课程建设、专业的品牌活动建设以及专业的研学师资,学校和机构都是捉襟见肘。

高峻回忆,曾有位企业家找到他,想让他帮忙设计生态研学活动。当时,这位

企业家的了一番牢骚让他记忆深刻——“研学活动有‘三缺’,缺基地、缺老师、缺课程,我要去哪里找研学导师,找旅行社的导游吗?”高峻感慨,对研学活动而言,没有研究就无法深入。没有好的研学基地,就无法推出高质量的研学课程和活动。而高水平的研学导师,更是决定研学成功与否的重要因素。

在上海师范大学,每年有40多个地理师范专业的学生要进行教育实习。如今,学院正把上海师范大学金泽国家野外站拓展为实习实践的基地,师范生可以在这里带着中小学生的研学课程,进一步锻炼教学能力。未来依托金泽国家野外站这个国家科技创新平台,基地将科学研究与科普教育有机结合,面向学校和社会开放,旨在培养学生的科研兴趣,同时聚焦长三角生态绿色一体化,形成大中小学一体化生态文明建设课程思政体系,设计更多优质的研学课程和活动。

## 每个人眼里的武康路,每个人心里的大上海

(上接第五版)

### 这条路吸引人之处在于:包容迥异,也展现美美与共

日出日落,各种各样的人在这里找到了最舒服的姿态:95后傅倩楠和朋友走出老麦咖啡又钻进古着店;来毕业旅行的福建姑娘萌萌和闺蜜举着刚买的冰淇淋,要在“它化掉之前跟武康路大楼合影”;热爱胶片电影的张宇和同学在武康路为背景,记录着自己对时尚穿搭的理解与态度……

不同的业态,不同的生活方式,不同的个体,恰恰成就了武康路的非凡。这条极具包容度的马路,能为千万个不同的人提供最恰当的“适意”,因此也伫立进了不同人的“心尖”,成为他们书写记忆、安放情感的“笔记本”。

即便是咖啡店,在与武康路也能撞出万千表情,有的在花店比邻,有的植人文创,还有的与路人共享开放式庭院。去年,中国姑娘刘潇萌和韩国丈夫金都仁因疫情影响而留在上海工作,一次偶然他们会他们益下一家咖啡馆。经营不到一年,这家名为WAC咖啡馆,因有着精

心设计的一扇连通室内外窗户,而登顶徐家汇区域咖啡馆点评榜单。

快节奏、慢生活,新潮流、老物件,无论你钟情于什么,都能在武康路上落定。

95后傅倩楠喜欢“慢”旅行,此次专程来上海就为了——武康路。“因为觉得这里比较能代表上海这座城市的气息,其他的可以下次再来慢慢看”。来访之前,她专程在小红书等生活分享平台上收集攻略。看到武康路有非常多古着店,因此特地来逛逛,那些小众、老旧、甚至褪色的物件,却在合适的灯光映射下熠熠生辉。

武康路上还有一家独特照相馆——一淘摄影。一淘摄影开在弄堂门口,屋子里大有乾坤,几位修图师工作台占据了窗口的位子,化妆台、衣帽间、设备间、客人休息座俱全,不到十人的团队在衡复风貌区街拍行业打响了名气。

摄影师也好,化妆师也好,都积攒了一肚子普通人的故事。有女儿带着妈妈来拍照,只为留下妈妈“最美的状态”,也有情侣、姐妹等为了各种纪念来拍照。还有一个情侣,因为“好好分手”而来。还有一个,大家都很配合,文明素质也在

也丰沛了这条马路在不少人心中的意义:为了每一个值得纪念的纪念。

### 这条路吸引人之处在于:油然而生的亲切与自豪

人们来看风景,自己也在不经意间成为这条路上的生动风景。

“大家素质高了,武康路越来越好,我扫起地也不费劲”。环卫工人秦道琼手中的扫帚拂过地面,簌簌作响,朝斜斜地打在武康大楼的侧面。秦道琼在这条路上看了12年日出,她刚接手这份工作,武康路还安静得很,往来车辆不多,行人稀少,更少有游客。“这两年,周围的网红咖啡店、冰淇淋店、西餐店接二连三,加上经过内外更新,武康大楼越来越好看,武康路也就渐渐火了。”

有阵子,秦道琼一直担心,人多了工作量增加,活儿来不及干。事实并非如此,依托于当下城市中的“两张网”,散落街面的大件垃圾限时就有巡逻车及时处置,加上这两年上海推行垃圾分类和源头减量,沿着马路的垃圾桶全部撤掉,倒逼着人们减少垃圾产生和投放。

提高。“有的人,老远看到我拖着垃圾车,一路跑过来专门丢一个饮料杯,还主动说‘谢谢’。”这让秦道琼心情大好,她扫得更勤快,努力让这条马路更整洁好看。游人感慨“上海好干净啊!”这更让她有油然而生的自豪与骄傲。

“怎么能叫‘打卡’,我是来品味武康路的。”上午10点半,记者在武康大楼下“城市交集”的展览空间遇到了陈可。这条马路的气韵之所以能汩汩流传,离不开城市对于风貌区道路全生命周期治理的理念及手势,以及对历史建筑的保护活化。过去,陈可看见喜欢的建筑,需要自己去翻阅研究背后的历史故事,如今只要拿出手机扫描铭牌上的二维码,历史建筑的前世今生介绍视频推送到手机上,中英文、图片、音频、视频等呈现方式,让建筑“可视、可听、可读”。

夜深了,游人散去,武康路恢复了宁静。街上,附近居民三三两两踱着步。梧桐树下,蹒跚学步的孩子走得正欢,遛弯的老人跟拉着拖鞋,路灯透着温暖的光晕,结合城市微更新,这儿的路面道板、路灯亮度、城市家具都一一经过人性化的打磨,于细微处释放出另一面动人的表情。