

从彝山奔向全运之巅

——访第十五届全运会女子3000米障碍赛冠军罗霞



□ 通讯员 阿世刚 左希义
张娅芹 文 / 图

11月16日晚,广州奥体中心体育场灯火璀璨,第十五届全国运动会女子3000米障碍赛决赛在此上演。来自云南省大理州巍山县的彝族姑娘罗霞如离弦之箭,以全程领跑的霸气姿态,最终以9分26秒44的个人最好成绩率先撞线,为云南摘得该项目全运会历史首金。两天后,她又在女子5000米项目中夺得银牌,以一金一银的优异成绩为本届全运会画上圆满句号。

山路童年:磨砺出坚韧的“铁脚板”

金牌的背后,是一条从巍山彝族村寨延伸至全国巅峰的漫长跑道。在巍山县五印乡白乃村,罗霞的父母讲述了冠军不为人知的童年。

罗霞的父亲,一位朴实的彝族农民,提及女儿小时候每次步行数公里山路上学,脸上满是自豪:“那段路不仅磨炼了她的脚板,更磨炼了她的心性。她从没喊过累,倒是总跟我们说路上看到了什么花、摘了什么野果子。”由于父亲长年在外务工,家庭的重担全落在母亲一人肩上,她既要照顾罗霞,还要照料年幼的弟弟。“她小时候特别懂事,经常帮家里放猪、打猪草,每天跟着村里的小男孩满山头跑。”母亲补充道,“她从小就有股不服输的劲儿,像个‘假小子’。”

罗霞曾在离家三公里外的印山小学就读,当时学校没有正规操场,体育课的跑步练习常常要到校外的公路上进行。她六年级时的班主任董金霞老师至今对这位当时个子很高、穿39码鞋的女学生印象深刻。命运的转折发生在罗霞读初一年级时,她在县级中长跑比赛中一举夺得两项第一,其过天天赋被大理州体育中学的常春虎教练慧眼识中。

面对体校的邀请,望女成凤的父母最初并不舍得让成绩优异的女儿走上专业体育道路。“我们当时挺担心的,既怕她吃苦,又怕耽误了学业。”父亲坦言。但执拗的罗霞用两次哭闹表达了自己的决心,加上常春虎教练亲自上门动员,父母最终选择了尊重女儿对跑步的热爱与执着。在启蒙教练常春虎门下三年的系统训练,不仅为罗霞打下了从技术到意志品质的坚实基础,也让她对跑步从单纯的爱好变成了深深的热爱与追求。

成长之路:从大山走向更广阔舞台

2014年,罗霞入选巍山县少体校,随后进入大理州体育中学、云南省贡训训练基地。2022年,她以优秀运动员身份保送至华中师范大学深造。

她的成长轨迹坚实而清晰:2021年全运会首夺铜牌;2023年包揽全国田径大奖赛双冠,并在世界大学生运动会上获得团体铜牌;2025年再度问鼎全国大奖赛。在教练梁九建看来,罗霞“天赋与努力兼备,具备优秀运动员的综合素

质”。如今,25岁的她已成为队伍中的队长,肩负起引领年轻队员的责任。

亲情港湾:电话线那头的温暖力量

常年训练,聚少离多,一根电话线成了连接亲情最重要的纽带。罗霞保持着每天给家里打一个电话的习惯,这既是她的情感依赖,也是力量的源泉。

“她想家时,就会打电话回来,说说训练的事,但从来报喜不报忧。”母亲回忆时眼眶微湿,“有一次她训练受伤,过了很久才轻描淡写地提起,我知道她是怕我们担心。”罗霞在接受专访时动情地补充道:“很多时候我坚持不下去,刚跑完回到房间,我就会哭着给我妈打电话……在我最亲近的人面前,所有情绪都想要发泄出来。”

全运会决赛之夜,这个彝族家庭的情绪随着比赛进程而起伏。“我们盯着电视,心都要跳出来了!她冲线那一刻,她爸激动得直接从凳子上跳了起来。”母亲描述着当时的场景。由于赛后需进行兴奋剂检测,罗霞直到第二天才与父亲通上电话。“我爸说他使的劲儿比我还要大,”罗霞记忆深刻,“因为他很激动,在看比赛时,每一步他都看得很细心。”

冠军之心:相信“相信的力量”

回顾那场全程领跑的决赛,罗霞的语气冷静而坚定:“赛前紧张得哭了,但枪响那一刻,心中只剩信念。全程领跑是既定战术,我坚信自己的训练水平。”

对于自己在2025年的成绩突破,她将其归功于“系统的训练和更成熟的心态”。同时,她在华中师范大学的学习经历也功不可没,“这让我学会从不同角度理解比赛,比如运动生理学和心理学知识,能帮我更清晰地了解自己的身体状态和内心想法。”

当被问及“从彝山深处跑向全运之巅,大山赋予她最宝贵的东西是什么”时,罗霞的回答毫不犹豫:“是坚持的力量。不管是身边的老师、教练还是领导,从小给我灌输的是‘做任何事都要坚持’的理念,也让我始终相信‘相信的力量’。”

谈及未来,这位新科冠军的目标清晰而明确:“全运会金牌是对我过去努力的肯定。近期的目标是,如果能获得参加亚运会机会,我希望能亚运会的赛场上取得优异成绩。”为了实现这一目标,她已规划好具体的提升路径:“我目前在体能和身体素质仍有短板,接下来会往这方面努力,进一步提升自己的综合素质和耐力水平。”“我希望还能持续进步,尽快打破现有的成绩。”对于从未登上过国际赛场的罗霞来说,未来的目标就是“站上亚运会、奥运会的赛场与奖台,不给云南人丢脸,为云南人争气。”

从彝山深处到全运之巅,罗霞的跑道仍在向前延伸,这条跑道连接着故乡与他乡,承载着亲情与梦想,正通向亚运会、世锦赛乃至奥运会的更广阔天地。正如她所说:“我想看看,一个从云南大山里跑出来的女孩,究竟能跑多远。”

青春与法同行 点亮成长之路

宾川县

本报讯(通讯员 王建军) 11月27日,宾川县鸡足山镇初级中学的20余名学生代表走进宾川县人民检察院青少年法治教育中心,开展了一场别开生面的“零距离”普法教育活动。

在讲解员的引导下,同学们依次参观了“家庭生活中的法”“社会生活中的法”“学生生活中的法”“自我保护”“预防性侵”等主题展厅。

展厅内,一幅幅生动的图片讲述着法律的演进历程,一段段详实的文字阐释着法治的精神内涵,一个个鲜活的案例警示着违法行为的后果。特别是那些结合青少年生活实际设计的互动展项,让学生们在体验中学

习,在思考中成长。

在“预防性侵”和“反对校园欺凌”展厅,同学们尤为专注。讲解员通过互动问答、情景模拟等方式,深入浅出地讲解了如何识别危险、如何进行有效自我保护等关键知识。关于罪与非罪的界限,校园欺凌可能带来的法律后果等话题,同学们在互动交流中认识愈发清晰。

参观结束后,同学们的心情却久久不能平静。带队老师及时组织同学们围坐在一起,畅谈感受。同学们争先恐后地发言:“法律不是冰冷的条文,而是守护我们成长的盾牌;我们要学会用法律保护自己,也要用法律约束自己。”

大理农业职业学院

本报讯(通讯员 杨锦柏) 近日,大理市公安局苍山派出所民警应邀走进大理农林职业技术学院,以“法治护航青春,安全伴我成长”为主题开展法治教育讲座。

讲座中,民警立足校园安全实际与学生群体特点,结合近期诈骗案例、网络赌博涉案案例等,深入揭露各类违法违规行为的作案套路与表

现形式,引导学生树立正确消费观与网络娱乐观,坚决抵制不良行为,学会运用法律武器维护自身合法权益;同时倡导同学间互助友爱,共同营造文明安全的校园氛围,并提醒学生注重日常行为规范,严格遵守法律法规与校园规章制度,着力培养自律意识与责任担当,努力争做尊法、学法、守法、用法的新时代青年。

大理护理职业学院

本报讯(通讯员 马浩颖) 11月26日,大理市海东新区派出所联合刑侦大队民警走进大理护理职业学院,开展法治宣传教育活动,为在校师生送上一堂兼具实用性与趣味性的“法治大餐”,让法律知识扎根校园,为青春成长保驾护航。

民警结合在校学生特点,以真实案例为“活教材”,将原本抽象的“纸上学条”转化为贴近学生生活的“身边故事”,让法治教育更易被理解和接受。宣讲中,民警不仅从专业角度进行反诈宣传,还围绕校园欺凌、网络安全等青少年成长过程中的高

频风险点展开详细讲解。他们逐一解读相关法律法规,明确告知学生哪些行为属于“法律红线”;同时重点指导学生,如果遭遇侵害应如何正确留存证据,并及时向老师、家长及警方寻求帮助,引导学生学会用法律武器维护自身合法权益。此外,民警还穿插禁毒宣传,通过“提问互动+情景模拟”的形式与学生积极互动,引导学生积极思考,让反诈宣传、禁毒宣传既有力度又有温度。

本次法治教育活动,既是警校融合机制的重要实践,也为海东新区派出所常态化推进“护校安园”工作筑牢基础。



一群来自湖南长沙的学生在巍山古城“尚恩陶艺——古城1号店”学习陶器制作技艺。(摄于11月26日)

近年来,巍山县深入挖掘非遗资源,以非遗、研学、文创、旅居等为抓手,建成多个非遗工坊,推出了扎染、瓦猫、竹编等系列非遗研学体验项目,让游客从“围观者”变为“参与者”,实现非遗保护与旅游升级“双丰收”。

[通讯员 熊子军 摄]

登报作废

- 李迎春遗失道路运输经营许可证副本一件,号码:532930004269。
- 段速遗失网络预约出租汽车运输证一件,号码:532901050332。
- 云南中油强林大理玉龙加油站遗失公章一枚。
- 云南中油强林大理玉龙加油站遗失财务专用章一枚。
- 漾濞彝族自治县妇幼保健计划生育服务中心遗失事业单位法人证书副本一件,号码:12532922432568214P。

从“2元午餐”看青年干部的为民答卷

□ 杨慧婷

2元钱,在当下或许买不到一瓶矿泉水,却能在西安市蓝田县里峪湾村买到一份热乎管饱的午餐,更能买到70多位留守老人的安心与期盼。近日,“2元书记”鹿富强走红网络,他用“户户必达”的2元午餐,诠释了基层干部的为民初心,也为新时代青年干部树立了鲜活榜样。

保持初心,以“一枝一叶总关情”的情怀扎根基层。“2元书记”最初只是想让村里的留守老人吃上热饭,从冬至送水饺到常态化送餐,从免费提供到象征性收费2元,这份初心始终围绕群众需求。青年干部初入基层,难免面临环境复杂、任务繁重等挑战,只有坚守为民

初心,才能在工作中找准方向;只有把群众的小事当作“大事”,把群众的美好愿望当作目标,在政策落实、民生保障等具体工作中,始终坚守服务初心、站稳人民立场,才能真正赢得群众信赖。

倾听民声,以“俯下身予听民意”的自觉破解难题。基层工作的核心之一是了解群众真实需求,而真正的民意往往藏在“闲话家常”里,躲在“欲言又止”中。“2元书记”刚开始为老人做饭却没人吃,他思索之后察觉到“免费送餐没人吃”的症结在于老人们顾面子、怕麻烦别人。于是他调整思路,象征性收取2元钱,既维护了老人的尊严,又切实解决了用餐问题。青年干部应学习“2元

书记”用真心了解民情的做法,多走田间地头、多进农家小院,在与群众交流时,既要听懂“弦外之意”,也要留意“欲言又止”,真正摸清群众的急难愁盼,让治理更有温度、服务更合民心。

坚持自我,以“千磨万击还坚劲”的韧劲践行使命。“2元书记”的送餐之路并非一帆风顺,不仅面临成本压力,还遭遇过质疑的声音,但他始终坚守初心,未被外界干扰而动摇。同样,在基层工作中,青年干部可能会遇到“好心办坏事”的委屈,也可能面临“吃力不讨好”的困境,甚至会受到外界诱惑,此时更要坚守原则、坚持自我。青年干部在工作中,既要做事做细、把工

作做实,也要保持攻坚克难的“劲头”,方能赢得群众的信任与认可。

“2元午餐”的热度终将褪去,但其中蕴含的为民情怀与实干精神永远不会过时。青年干部作为基层治理的新鲜血液,应像“2元书记”那样,以初心为舵,民声为帆,坚守为桨,把群众放在心上,把责任扛在肩上,把行动落在实处,才能在基层的广阔天地中成长为才,交出一份让人民满意的为民答卷。

时评

大理州市场监督管理局 大理州消费者协会消费投诉举报提示

朔风渐起,寒冬将至,网络购物、冬季护肤、保暖服饰、冬季饮食等“暖经济”消费市场迅速升温,各类消费需求集中释放。但热潮之下,虚假宣传、质量参差不齐、售后保障缺失等消费陷阱与安全隐患暗潮涌动。为切实筑牢消费者权益保护防线,有效防范化解冬季消费风险,大理州市场监督管理局、大理州消费者协会提醒广大消费者在暖冬消费中擦亮双眼、审慎选择,严守安全底线,践行理性消费理念,安心畅享品质暖冬。

一、网购促销需警惕,理性下单避套路。“双十一”收官之后,“双十二”购

物热潮即将来袭,各大电商平台促销活动密集上线,直播间带货热度居高不下。部分商家通过预售、优惠券发放、官方立减等方式吸引消费,但“先涨后降”“虚假折扣”等陷阱暗藏其中。消费者在网购时,建议优先选择经营资质齐全、规模较大、信誉良好的第三方自营店或品牌旗舰店,结合实际需求选购商品,切勿轻信“超低价”“限时秒杀”等不实宣传;下单前务必仔细阅读退换货规则,核对商品参数与售后政策,避免因虚假优惠误导,确保购物过程透明可控。

二、护肤消费擦亮眼,拒绝“美丽”

伪宣传。冬季气温骤降、空气干燥,肌肤保湿修复类化妆品需求激增,各类“深度补水”“快速焕肤”“一夜祛斑”等宣传充斥市场。需明确的是,化妆品非药品,作用温和且需长期坚持,无法实现“瞬间见效”,此类夸大宣传或明示、暗示医疗功效的表述均不符合皮肤代谢规律,涉嫌违规。消费者应通过品牌专柜、官方网站或正规商场选购,仔细核对商品信息,国产特殊用途化妆品需标注国家批准文号,进口化妆品需附有规范中文标签;同时结合自身肤质选择产品,提前阅读成分表、警示语等内容,不盲目轻信商家口头承诺,审慎辨别医

疗功效类护肤宣传。

三、保暖衣物精挑选,品质安全是关键。保暖衣物进入消费旺季,选购时需注重品质与实用性。购买羽绒服应优先选择信誉品牌,重点查看标签标识,确认绒子含量、充绒量等核心指标,检查填充是否均匀、有无钻绒现象及异味;选购保暖内衣需摒弃“高科技噱头”“紧身塑形神话”,结合保暖性、透气性、面料安全性等实际需求理性选择,通过正规渠道购买,避免因盲目跟风陷入消费误区。

四、饮食安全无小事,细节把控护健康。冬季食材储存与加工易滋生安

全隐患,食源性疾病风险有所上升。消费者选购食材时需优先选择新鲜洁淨品类,避免购买腐败变质食品,加工过程中务必烧熟煮透;购买预包装食品时,仔细核对厂名、厂址、生产日期、保质期等标识,坚决杜绝“三无”食品,对感官性状异常的产品果断拒收;进口食品需通过正规渠道采购,查验中文标签及检验检疫证明,确保来源可溯、质量合格。外出就餐时,优先选择证照齐全、环境整洁、卫生达标的餐饮单位,践行“光盘行动”按需点餐,餐后妥善留存消费凭证,便于后续维权。

五、留存凭证筑防线,依法维权有

保障。消费过程中,务必妥善留存购物小票、发票、支付记录、合同单据、广告宣传资料及商家经营信息(名称、地址、联系方式等),此类凭证是维权的重要依据。若发生消费争议,先与商家协商解决;协商未果时,可及时向辖区市场监管部门进行投诉举报或拨打大理州市场监督管理局12315投诉举报电话(0872-12315),也可通过登录全国12315互联网平台进行投诉举报,依法维护自身的合法权益。

大理州市场监督管理局
大理州消费者协会
2025年12月2日