



全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会15日晚在深圳闭幕,这是一次英雄的汇聚,一段生命的礼赞。数日赛程中,残特奥运动员们迸发出的自强不息、积极向上的精神,感动着赛场上的每一个人。他们自信自立的言行,为社会提供了一种“如何面对逆境”的精神启示。

### 赛场之上 重新定义“强者”的模样

什么是“强者”?“强者”究竟是什么样的?

本届残特奥会共设46个大项,全国34个代表团的7824名运动员报名参赛,代表团规模和大众项目报名参赛运动员数量均创新高。走上赛场的每一名运动员,都在用自己的方式,诠释心中“强者”的模样。

“马儿跑得再快,也许只能在羌塘草原。可我如果努力些,就能跑出高原。”12月11日,在特奥田径男子16—21岁组800米第七组的比赛中,发令枪响,首次参加残特奥会的西藏队选手索南加参凭着肌肉记忆向着前方迈开步伐,带着冲破重峦叠嶂的力量第一个冲过终点线。那一刻,索南加参已然蜕变成不屈的“骏马”,从高原上的羌塘草原跑出了更广阔的天地。

没有运动员不在意成绩,但在这片赛场上,能够不断超越自己,本身就是“强者”。

本届残特奥会奖励办法规定,特奥会每组比赛第四到第八名不设奖牌但颁发绶带。

在特奥田径赛场,代表广西队参赛的黄怡文在本届赛事中并未获得奖牌,却带回了多条绶带。每天回到运动员酒店,她都会拿出这些绶带一遍遍抚摸。“开心!我很开心!”黄怡文笑着说。教练张伟杭说,勇敢尝试、争取胜利的黄怡文就是自己的“强者”。

### 光环背后 重新定义“日常”的不凡

每一次站上赛场的勇气,都源自一遍遍打开心扉、与自己“和解”。每一块奖牌背后,都隐藏着旁人看不到的长期付出。这些发生在残疾人运动员日常生活中的点滴,让他们在赛场上的风采更加夺目。

在盲人足球男子小组赛中,天津队逆转辽宁队。天津队范海林赛后说:“因为视力障碍,起初连走路都怕,更别说在场上奔跑、带球过人了。关键是要战胜心理这一关,我们都是在跌跌撞撞中成长起来的。”

田径赛场上,残奥会金牌得主史逸婷在女子400米T36级决赛中,以1分05秒64的成绩超世界纪录,强势夺

冠。史逸婷在赛后告诉记者,是跑步让她更加坚韧,不论在任何时候遇到困难都不畏惧。“从里约残奥会到今天,对赢的渴望使我一直坚持到现在。”她说。

(来源:新华社)

比赛终有落幕,但无数残疾人运动员正用赛场上的拼搏精神,不断向前、超越自我,绽放生命的光彩。

## 生命的强者 时代的强音 残特奥会群英记



扫码  
阅读全文

### 教育部要求 减少日常考试测试频次

《关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》于近日印发,要求减少日常考试测试频次,提升日常考试质量,强化考试安全风险防范,减轻学生过重学业负担,促进学生全面发展。

通知对中小学日常考试范围作出明确界定。中小学日常考试,是指地方和学校在日常教学过程中,为了检验学生阶段性学习效果、服务于教学改进而面向年级全体学生组织实施的考试,不含初高中学业水平考试和普通高等学校招生全国统一考试。

通知提出,进一步压减考试频次。小学一二年级不进行纸笔考试,义务教育其他年级由学校每学期组织一次期末考试,初中年级从不同学科的实际出发,可适当安排一次期中考试。普通高中学校要严格控制考试次数。严禁面向小学各年级和初高中非毕业年级组织区域性或跨校际的考试。

在进一步严格命题管理方面,通知提出,严格按照国家课程标准和教学实际命题,强化核心素养立意,创新试题形式,杜绝偏题怪题,科学优化试卷内容结构、题型结构和难度结构,逐步增加应用性、探究性、开放性和综合性试题比重。

(来源:新华社)

### 今冬双重拉尼娜事件概率不大

拉尼娜为赤道太平洋东部和中部海表温度大范围持续异常变冷的现象。近日,“我国已进入拉尼娜状态”冲上热搜。据国家气候中心监测显示,今年10月,我国已经进入拉尼娜状态。

拉尼娜状态并不等于拉尼娜事件,根据国家标准,尼诺3.4指数需要连续5个月在零下0.5摄氏度以下,才会被认为是发生了一次拉尼娜事件。所谓的“双重拉尼娜”,并非同一年中出现两次拉尼娜事件,而是指连续两年的冬季持续发生拉尼娜事件。

国家气候中心预测显示,今年冬天产生双重拉尼娜事件的概率不大。

(来源:综合)

### 人民警察整体换装

近日,2025式人民警察制式服装正式列装,这是新时代以来人民警察队伍首次整体换装。

2025式人民警察制式服装由公安部组织设计,按照1个警服品种对应多个款式、多种面料的“1+N+N”的体系化创新思路,在当前99式警服基础上继承和发展,保持色调、式样和标志服饰不作大的调整,主要对功能、品种、版型、面料进行改进和优化。

新中国成立以来,人民警察制式服装共经历了9次较大的改革。

(来源:新华社)