



“操” 行千日，逐梦七月

特别关注

编者按：

在今夏的2014年全国大学生啦啦操锦标赛福州站分赛上，我校啦啦操队荣获自选技巧1—2混合组第一名、规定技巧三级第一名、自选花球第一名的骄人成绩。因此校报记者对此次比赛啦啦操队的两位队长进行了采访，走进他们背后用汗水浇灌的故事。

成功背后的汗水

谈到获胜的经验，啦啦操队长严丽华诚恳地说，获胜源于脚踏实地，我们的专业能力、学校知名度都不如其他学校，我们靠的是无数次重复的训练。草长莺飞的三月，当大家还在郊游踏青时，操场上、练习室开始定时地出现啦啦操队员训练的场景，每天三小时的训练，甚至在期末考试期间和本应悠闲的暑假，他们仍然在为七月份的比赛日日蓄力，点点进步，最终把胜利

收入囊中。

另一名队员张洪亮告诉记者，从之前比赛中收获的经验使得他们掌握了方法，积累了经验。他鼓励队员们勇敢地迈出第一步，从而在训练中不断完善自己。在比赛准备初期阶段，每一周队员都要进行体能训练，练耐力，韧带，动作的训练放于后期。男生主要是针对一些力量的训练：短跑、长跑、卧推、俯卧撑。女生主要是对韧带、耐力的训练。

在采访中，队长张洪亮很生动地为我们描述为“分腿跳”的动作拉韧带的情景：人要背贴背，两边分别有人把大腿朝两边拉开，每一次拉伸的疼痛难忍，都感觉达到了极限。每一次只能咬牙挺挺，使得韧带的进步从一点点到标准。在这其中也不乏艰辛，韧带很容易拉伤，在每一个礼拜里如果练习劈腿更是会伤上加伤。但正是这股不服输的劲，让“分腿跳”动作走向娴熟。

隐形的后盾

啦啦操队训练的辛苦跟背后的支持也是密不可分的。学校在资金上给予啦啦操队大力支持，公体部老师更是对其倍加关注，寄予厚望。即使在酷暑，公体部的老师也会来到食堂、操场观看训练进度。蔡昌文教练更是整天和队员们泡在一起。胡洪亮透露道，教练的性格很好，从不对队员苛刻，只会不厌其烦的指导学生们的动作，思考和研究出更

适合队员的动作。贴心的吴敏教练在炎热的夏天更会给队员们带来清凉茶和水果，关心受伤的队员，让他们多休息。在训练中啦啦操队的两个队长也会经常交流，引导队员们一起进行交流，增强团队的凝聚力。女队长的强势带来的是严肃的氛围，比如迟到要跑操场，做俯卧撑。不管是严厉还是慈爱，两位队长相互配合，撑起整个团队。

凝聚团队心

啦啦操运动是一项团体运动，一支队伍的建设关系到比赛成败。不仅仅需要反复练习，团队的纪律，凝聚力都是无形的添翼。在加强队伍的凝聚力中，队长跟我们提到“关心队员情绪是首要的”，要关心每一个队员的日常生活、成绩、工作，积极为队员提供帮助。虽然队员们处于不同的学院、不同的年级，可是都会组织一起去晨读、跑步、玩闹，一个人是一番小天地，每个小天地都会带来惊喜并在团队中渐渐走向融合，成为一家人。

竞技体育是很残酷的，训练半年只为了一个决赛。大家为此付出了很大的时间和精力，每天傍晚四点半到七点甚至八九点的训练，甚至节假日也要留校集训……其中夹杂着队长对“孩子们”的苦心：每一次都为他们的进步而高兴，为他们的偷懒恨铁不成钢，比赛中的各种心酸成败都不可以太情绪化，要现在最前面，将队员组织起来。在私

下，队员们经常一起出行。他们的团体生活听起来特别棒，用餐之余充分体现了团队的温暖。在比赛期间的男生的饭量

大，有时吃上两三碗也是常事，女生就会把碗里的饭菜分给他们。距离就是这样一点点的缩短，团队也是这样一点点的强大起来。

两位队员也对未来的啦啦操协会充满了期许，啦啦操队员的选拔算不上严格，但是要严格地和其他学校进行竞技。只有下定决心，坚持下去才能取得好成绩。在其中收获的快乐并不是一开始就有的，而是当自己付出汗水后，看到自格的成长，回首往事的时候，你会发现这一路的付出有多宝贵。

(本报记者 许诺 王婷婷)



结缘啦啦操

亮提到手位练习很重要，只有把基础抓牢了才能做好其他拓展动作。有时候和其他学校的啦啦操队交流后，被队伍中整齐的动作所折服，便开始寻找自身的不足。回到宿舍也不断的在镜子面前做手位练习。

啦啦操是一项有氧运动，队伍里的人是朝气蓬勃有活力的。当问到是否有坚持不下去想要放弃的时刻，张洪亮提到，看到队伍里13级的新血液，本着不怕困难的勇气，靠着坚持不懈的毅力一遍遍训练，感染着老生，使得他们也不敢懈怠，相互学习。

在这长期训练下来，男生们变得

更加结实、有力量。女生们虽然长了可爱的小肌肉，但是也改善了自己的体型。就是这般的坚持努力不服输的力量，在每次汗水浸透后变得更加坚韧，在每次面对镜子时变得更加无懈可击，在每次受伤跌倒获得质的超越。



校园印象

金融学院2013级金融保险(2)班王晨捷摄

阆苑仙境，重访武夷

我抬眼凝望，只见数峰犹如青螺数点，微痕一抹，出没于迷雾烟雨中。“山在虚无缥缈间”，这是再游武夷的感慨。

晨曦未露，夜气犹存。搭乘从市区去景点的公交，这座小城给我的印象是绿，格外的绿，城区狭窄细长，连成一排的门店一律是茶招牌，木雕行当，偶尔几家特产店。车子向“青草更青处”漫溯，牛乳色的薄雾，细若游丝煮微的晨雾，在我眼前织成一幅迷离恍惚的幻影。明明已山重水复，结果“车到山前必有路”，令人耳目一新。

终点站下车后，我内心莫名有些许兴奋，想到手心里正攥着天游峰景区的门票。走了几步，遇到了一对寻幽探奇的游客，一位年轻的女导游在前面带路，一边悉心讲解，她手指处是当年御用贡茶的林园。通向景区的路林荫蔽日，暗香浮动，视线容易受阻，然而，却有小火车代步。古朴典雅的小火车不破景区气氛，不失为管理者的高明之处。毕竟是旧地重游，加之坐在车上，风景转瞬即逝，由此甘心下地自在悠闲地漫步一番。路旁芳草中开着层层浪浪的黄色的、淡紫的芙蓉，于我而言，想出一道出它们的芳名终是无能为力，“看花苦为译秦名”，这句话真是慕花者心声。

武夷山有三十六峰之胜，天游峰作为主峰，诸峰拱卫。登临小峰之巅，层峦在微明的晓色中，幻如屏屏，林表明霁色，晨风吹散迷蒙的薄雾，纵目远眺，一条绿带碧波环绕，一转眼，绿水隐去一段，匿去一节，又如妙龄佳人的玉带垂腰，再一转身，如灵动的

流苏，如白青螺，如翡翠陶针。“横看成岭侧成峰”，置身小峰之巅，真正变幻无穷，迷雾烟雨中，只见数峰青螺，微痕一抹。苏子有诗云：“斜阳万里孤岛没，但见碧海磨青碧”。这里描写的虽然是海市蜃楼的情境，但今日用在天游峰目可见的景致中却再贴切不过。全身心融入这样的阆苑仙境，美景如斯，真如羲皇上人矣。

游完天游峰，仍意犹未尽。我带着未尽的不可言说的意兴，从容又仓促地赶去下一处景点：九曲溪。九曲溪虽见过，但上次观光匆匆，没有坐上画中游的竹筏，此番定是不能再错过。坐竹筏之前，还是听导游小姐的推荐，决定先去朱熹故居，沐一下哲人遗风。

朱熹故居坐落于九曲溪之畔，密林深处，与陆离诡怪的双峰对峙。想想一下，清晨醒来，呼吸天地间的精华，正对的便是浑厚灵犀的山峦。所谓“格物致知”，也许便是这种幽静才能参悟的禅、道、意、境。格物致知的目的在于提升修为，以达境界的天人合一。走进正厅大门，旋即竹林葱葱翠翠，一阵微风如同受惊的小鹿，脱离了铮铮竹梢，在厅前开阔的草坪上打着滚。这种环境，可以修身，可以养性，真真是“生风云于户牖，交日月于轩楹”。

九曲溪，始终是山挟水转，水绕山行，呈现青山不改的从容，绿水长流的幽芬雅趣。“溪流九曲泻云液，山光倒浸清涟漪。”看来，不生于斯，不歌哭于斯，而历代名人贤士早已在我心中种下一份终老于斯的浪漫。

(经贸学院2012级国际经济与贸易(4)班 赖建峰)

编者按：

随着漫长暑假的到来，“大学生背包客”一族开始“蠢蠢欲动”了，一场刻骨铭心的旅行，自然是学生时代最期待的事情了。期待品尝午夜的巴黎、期待踏过下雪的北京、期待收集地图上的每一次风和日丽。作者在暑假里去了一趟有着“妈祖的故乡”之称的莆田湄洲岛，被岛上厚重的历史文化和奇特自然景色深深震撼。

乘船前往，伴随迷人的浅蓝

当我坐上快艇的时候，我就突然发现，天空有着“脱离城市”的蓝，淡淡的，温和的，蓝得让我忘却了现在是烈日当空的八月，想想我们要去的地方是“妈祖文化发源地”湄洲岛，这种让人看着痴迷的“浅蓝”，何尝不是妈祖所散发的“光芒”。不久快艇已经驶到对岸，尽管自己是一个无神论者，当我在踏上这个令两个亿妈祖信徒视为“圣地”、被誉为“东方麦加”的湄洲岛，我的心还是和所有的游客一样，怀着虔诚的信仰，沿着亿万朝圣者走过的足迹，向妈祖祖庙走去。

湄洲祖庙，圣洁的朝圣之地

由码头走了十几分钟就到了湄洲祖庙，湄洲祖庙是全世界二千多座妈祖庙(宫)的祖庙，每年到湄洲参观和朝拜的香客已超过30万人

次。我逐一游览了山门、庙道、仪门、钟鼓楼、正殿、朝天阁等，印象最深的是无疑是钟鼓楼和正殿，金光闪烁、雄伟庄严，人声鼎沸。来到这里，都想得到妈祖圣洁的“保佑”。尤其是每逢初一、十五，更是游人如织，熙熙攘攘，摩肩接踵，香火缭绕，盛况空前。

妈祖雕像，永远的神祇

当我来到岛上的最高峰，一尊雄伟壮观的妈祖雕像呈现在我们眼前，这尊石像大约有十四米高，是精雕细刻而成，妈祖头戴珍珠冠，手捧玉如意，身披纱巾，穿着尊贵皇服，双眼深情地注视着远方的海面，仿佛在希望出海捕鱼的渔民早日平安归来，又希望海峡两岸的人早日团圆。我深深被她那凝重的表情感染了。

神石园，大自然的鬼斧神工

午后，我们游览了位于湄

“东方麦加” 湄洲岛



黄金沙滩，大海的体温

随着傍晚的来临，最令人期待的事情无疑是在黄金沙滩看日出。沙滩被誉为“天下第一滩”，位于湄洲岛西南突出部，状如一钩新月，悬挂在湛蓝的大海上。站在海滩上，感受着细软的沙子轻抚着脚丫，听听大海的声音和呼吸，感受大海的体温。当我的心静下来的时候，海就在我的胸脯上扑腾扑腾的拍打、飞溅，再散开成一朵朵浪花。一天的朝圣之旅，就在这的温暖平静中落下帷幕，内心或许只剩下南宋文学家刘克庄的诗句：湄洲屿隔雪涛中，闻此山川仿佛同。但是至今游息地，那人处处作离宫。(本报记者 郑怀何)

走进 连城

“一生中至少要有两次冲动，一场奋不顾身的爱情和一次说走就走的旅行。”旅行，不仅是一种冲动，还是一种情怀。旅行的美好，常常在拥挤的人潮中化为一身的臭汗，或者在过度商业化的景区里，随着昂贵的饭菜化为乌有。是否厌倦了丽江、凤凰、乌镇，曾经的恬静，变成鳞次栉比的喧嚣？是否想去那样的一个小城，亲近自然，感受人文？走进连城，走进那座山水、文化、美食都“价值连城”的闽西小城。

“北夷南秀，丹霞双绝”的说法早已证实了连城冠豸山的自然风貌。游冠豸，可先登山后游湖，也可

先游湖后登山。“寿星岩”、“一线天”、“大象戏水”、“莲花洞”、“生命之根”等50多处神形俱像的景观，让人叹为观止。冠豸山山区内，岩壁峭立，清泉淙淙。其间亭台、栈道、书屋、摩崖石刻遍布山间。沿途遍的山道，徒步登冠豸，可亦步亦趋轻踏“梅花桩”，攀援附壁上“丹梯云栈”，亦可信手阔步奔走“上游第一观”。拾级而上，有惊而无险。群峰层峦叠嶂，近看崖，远成峰。如戏猴，如猛虎，如雄狮，鬼斧神工，各显其态。石门湖与冠豸山紧紧相连。乘船荡舟湖上，碧水丹山尽收眼底。水随山婉转，山依水临渊，两岸莺声百转，

野鸭浮萍闲游。游船从这个山峦穿过那个山峦，湖水由远而近，扑向身前，扑向船头，刚逝一片，又扑来一片。眼看就到湖的尽头，“山重水复疑无路”时，却“柳暗花明又一村”变幻出了另一番景象，诚可谓“一景接着一景，一画连着一画”。

冠豸山放松你的身，培田古村沉淀你的心。这是一座拥有800年历史的明清古村落，一条千米长的古街贯穿全村，沿街两旁皆是老式店铺，盛世酒家、当铺、赌庄、布店等无所不包。虽然如今都关闭着，但从墙上褪了色的老式招牌，依然可以看出过去商贸繁华的印迹。巷道纵横，房廊相连把错落的古村连为一体。沿着青石板铺就的巷道，走进一座座气势不凡的深宅大院。石狮耸立门前，石门与风火墙将深宅大院紧紧地环拥着。宅子里，飞檐翘角的屋顶，花鸟虫鱼的木刻雕雕，栩栩如生的石联壁画。让人在惊

叹精致华美、技艺超群的建筑物的同时，也深深感受到这里浓厚的文化氛围。每踏进一所庭院，都能欣赏到美丽的书画。这里的人们在农耕之余，喜欢舞文弄墨，可谓“得山水清气，极天地大观”。

好玩之处，必有美食相随。说到连城美食，当数“糊九品”。“九品”选自牛的九个部位，分别以精细的刀功切成花状、条状，辅以佐料、米酒、辣薯，待锅内煮沸捞起，拌精盐、浇姜汁。由于所选部位均属于牛身上的精华，火工很讲究，味道鲜嫩脆爽，不吃则已，一吃就胃口大开，因此有“一餐吃了一头牛”之说。除此之外，雪花鱼糕、捆板、滷豆腐、灯盏糕、珍珠丸都可以让你感受到舌尖上的连城。

那山，那水，那座城，那些美食，正等着我们呢！

(人文学院2012级社会工作(2)班 杨明霞)