

从“零”到“三年三冠”，他们用了五年

探究山东省华侨中学橄榄球“金字名片”背后的故事

□文/图 半岛全媒体记者 郭明洋 通讯员 王文斐

日前，平度教育官微发布了一篇文章，标题喜庆而直接：三年三冠，山东省华侨中学橄榄球队再度拿下全国冠军！同月，从山东省青年U18十五人制橄榄球锦标赛传来喜讯：山东省华侨中学男子橄榄球队成功拿下决赛，再次登顶！

山东省华侨中学是青岛平度的一所普通高中，却拥有一张闪亮的橄榄球“金字名片”，是什么让这所普通县城学校连年登上全国橄榄球舞台？背后的橄榄球故事值得我们深思。

排除万难8人队成立

2015年，平度橄榄球发展还是一片空白，而建立一支橄榄球队是发展校园橄榄球的起步。教练员王萌亮回忆说：“当时报名橄榄球队的学生特别少，我们教练员就到学校田径队、足球队、篮球队去做工作，动员有潜力的体育苗子转到橄榄球来。”在王萌亮的劝说下才争取到了8个人报名，而很多学生也只在电视上见过橄榄球，摸都没摸过，更别说打橄榄球了。一切都得从零开始。家长不了解橄榄球，自然不愿意让孩子参与。王萌亮便和李文文、耿琦两名教练员一起一家家地去做家访，希望他们支持孩子打橄榄球。当时，学校还没有完善的训练装备，王萌亮就托自己在省队、国家队的好朋友给寄一些淘汰下来的橄榄球、运动胶带等装备。就这样，2015年12月，由8名队员组成的华侨中学橄榄球队代表队成立了。

建队初期，球队没有撞包、扑搂柱、护

肩、帽子、标志物……教练员就利用水瓶、鞋子等做标志物进行训练；没有场地，就利用学校绿化仅有的一小片草、铺海绵垫子进行小范围的扑搂等对抗训练；没有力量房，教练员就带领队员利用学校几年前的铁棍、铁片和一副铁架子，结合自身的专业能力，根据橄榄球比赛实际设计组合力量、徒手力量练习，尽管条件简陋，但大家乐此不疲。不论严寒酷暑，教练员每天早晨五点半都陪着队员在操场训练，冬天的早晨几乎天天冻得说话都不利索，夏天顶着炎炎烈日，身上多了好多晒斑、爆皮，三名教练员从最基本的体能训练，到运球、投篮，再到进攻和防守战术，一点点示范讲解，手把手地教。

从“零”到“全国冠军”

建队时，没有人会想到这支队伍能达到什么样的高度，但学校却异常明确他们打造冠军队伍的目标。五年中，华侨中学校长亲自挂帅，教学、训练和比赛有机结合，逐步形成完整的教学管理体制，并将橄榄球队发展作为学校重点工作之一。学校加大经费投入，陆续修建起标准的橄榄球人工草场地和训练场地，修建并完善了力量训练功能房，为球队配备了各种训练装备，三名专业教师组成最强教练团队，一手抓起队伍的选材和训练。

2016年，华侨中学橄榄球队首次参加“猛鲨杯”全国青年15人制橄榄球锦标赛获得第三名，震惊业界；2017年，荣获全国亚军；2018年在厦门勇夺全国冠军；2019年在浙江海宁成功卫冕全国冠军，2020年12月出征江苏，一路过关斩将，捍卫了全国冠军地位。同年，华侨中学承办了国内首届山东



2020年12月出征江苏再次夺冠。

省青年U18十五人制橄榄球锦标赛，来自全省各地的橄榄球青年精英齐聚赛场，同台竞技，以赛汇友，同时山东省华侨中学作为东道主夺得男子组冠军。此时，华侨中学橄榄球队队员从8人发展到60余人。

橄榄球里的“荣耀青春”

体育具有改变世界的力量，而对于个人的发展来说，体育的力量同样不可小觑。截至目前，球队中52人次获得国家一级运动员称号，54人次获得国家二级运动员称号；主教练耿琦连续两次入选国家队教练组，前后17名队员被选入国家青年橄榄球集训队，并代表国家出征南京、新西

兰、韩国和日本参加比赛并取得优异成绩。华侨中学校长刘晓臣说：“橄榄球让华侨中学的孩子们在升学道路上多了一个新选择，也带动了学校体育教育。”

新的一年，队长祝丽克等一批老队员将要毕业，而更多新鲜血液的注入也会为这支年轻队伍带来充沛的动力。祝丽克说：“橄榄球给我带来了不一样的激情，这就是我最好的青春，这里有我最热血的记忆！”

赛场驰骋，三军夺帅。如今，山东省华侨中学已成为全国普通高中橄榄球发展最好的学校之一，冠军不是终点，也不是侨中橄榄球队的句号。踏上新的征程，侨中橄榄球队已整装待发，将怀揣着梦想继续前进。

【科普之窗】

流行性感感冒早知道

很多人会觉得流行感冒跟普通感冒没什么区别，都一样，但并不是这样的，流感和普通感冒是有区别的，应该做好流感的预防措施。那么，究竟应该如何区分流行性感感冒和普通感冒呢？

普通感冒和流感的区别

区别一

普通感冒也就是俗称的“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中相当部分是由某种血清型的病毒引起的。普通感冒多数是散发性，不引起流行。

流行性感感冒，简称流感，是一种由流感病毒引致的疾病，传染性极高，可以短时间内在大范围人群中流行。即甲型、乙型及丙型，其中以甲型流感病毒感染比较常见。

区别二

普通感冒早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕，可伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染，病程一般5~7天可痊愈。

流行性感冒的潜伏期通常为1~3天，起病很急，一开始就发烧，体温可高达39℃~40℃，全身不适、打喷嚏及流涕，高热持续3~5天后，全身症状减轻，咳嗽等呼吸道症状逐渐加剧。根据临床表现与病情轻重，流感分为：单纯型、肺炎型、中毒型、胃肠型四种。

应该怎样预防呢？

- 1.保持室内空气流通，流行高峰期避免去人群聚集场所。
- 2.咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等，避免飞沫传播。
- 3.经常彻底洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。
- 4.注意保暖，如出现流感样症状及时就医，并减少接触他人，尽量居家休息。
- 5.加强户外体育锻炼，提高身体抗病能力。
- 6.秋冬气候多变，注意增减衣服。
- 7.可提前接种疫苗。

平度科协

非遗迎牛年，新春年味浓

平度非遗传承人以“牛”为题创作作品

□文/图 半岛全媒体记者 王晓伟 通讯员 赵冲英 刘军增

近日，平度市组织开展非遗文化迎新春活动，展示非遗魅力，喜迎牛年新春。

数九寒天，降至冰点的气温难抵非遗传承人高涨的创作热情。牛年话牛，大家以“牛”为主题，即兴创作自己擅长的非遗作品，剪纸、面塑、木雕、烙画、泥塑等同台竞技，精湛的非遗技艺令人眼花缭乱，栩栩如生的作品更令人叹为观止。

“我们度过了2020年极不平凡的一年，牛年将至，我们非遗传承人用自己的特长，创作了一系列的牛年作品，表达对国泰民安的祝愿，对美好生活的祈愿。新的一年，愿我们每个人都像耕牛一样辛勤劳作，创造出自己幸福的生活。”平度市东阁街道非遗剪纸传承人郑峰雷说。



非遗传承人们用作品表达对国泰民安的祝愿。

近年来，平度市以入选全国新时代文明实践中心建设试点为契机，不断加强非遗传承和保护，弘扬优秀传统文化，丰富群众文化生活，现已拥有省级非物质文化遗产项目3项、青岛市级非物质文化遗产项目9项、平度市级非物质文化遗产项目62项。

新年走基层，文艺联万家

青岛市文联新时代文明实践文艺志愿服务活动走进平度

□半岛全媒体记者 耿莉 通讯员 张仰运

近日，“我们的中国梦”文化进万家——青岛市文联市协新时代文明实践文艺志愿服务活动走进位于平度的青岛格力源电力安装公司，为企业员工送去新春祝福，积极弘扬文明正能量。青岛市文联副主席徐健，平度市文联主席李

培强及青岛、平度书法和美术协会相关成员参加活动。

“青牛贺新春”“艳春图”“大吉图”……青岛市和平度市各文艺协会的书法家、美术家，热烈探讨交流作品创作形式和内容，艺术家们挥毫泼墨，妙笔生花，现场创作书法作品100余幅。一张张春联、福字，一幅幅人物、山水、花鸟作品铺满现场，大家对活动赞不绝口。“此次青岛市

文联来到平度开展文化进万家书画交流活动，进一步丰富了平度新时代文明实践文艺志愿服务活动内容，有效指导提升了我们平度女书画家协会成员艺术水平，对下一步我们开展文艺进基层、进万家等志愿服务活动，进一步丰富‘文联万家·艺润平度’品牌内涵，具有积极的指导作用。”平度市女书画家协会主席谭建英说。

临近年末岁初，平度市文联紧紧围

绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，结合新时代文明实践工作，按照“请进来”“走下去”相结合的方式，组织各文艺协会积极开展文化进企业、进农村、进社区、进学校等文艺志愿服务活动，进一步擦亮“文联万家·艺润平度”新时代文明实践文艺志愿服务品牌，努力用文艺讲好“平度故事”，将文明新风和传统文化送到群众家门口。