

同志们、朋友们！

对百年奋斗历史最好的致敬，是书写新的奋斗历史。今年下半年，中国共产党将召开第二十次全国代表大会，总结过去五年的工作，谋划未来一个时期的发展蓝图。我们要统筹国内国际两个大局，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，统筹发展和安全，统筹疫情防控和经济社会发展，坚持稳

虎虎生威的雄风 生龙活虎的干劲 气吞万里如虎的精神

中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，全面深化改革开放，推动高质量发展，持续保障和改善民生，着力保持平稳健康的经济环境、国泰民安的社会环境、风清气正的政治环境，

以实际行动迎接党的二十大胜利召开。
同志们、朋友们！
在中国传统文化中，虎是百兽之王，是力量、勇敢、无畏的象征。壬寅虎年，我们要以虎虎生威的雄风、生龙活虎的干劲、气吞万里如虎的精

神，继续书写中国特色社会主义伟大事业的历史新篇章！
北京冬奥会、冬残奥会即将开幕，中国人民已经做好准备，将为世界奉献一场简约、安全、精彩的奥运盛会，祝愿中外冰雪健儿如虎添

翼、创造佳绩！

最后，祝大家身体健康、阖家幸福、万事如意、虎年吉祥！

——摘自
《在二〇二二年春节团拜会上的讲话》（2022年1月31日《人民日报》刊发）



本栏目主持人：严冰

伴着冬奥欢度春节

本报记者 李贞

今年春节，我们全家——估计很多朋友也是一样——最期盼的是大年初四，2月4日这一天。因为，北京冬奥会正式开幕了！

很多人对2008年北京奥运会的盛况仍记忆犹新，一转眼14年，我们迎来了2022年北京冬奥会。身在“双奥”之城过春节，怎能不激动？

吃过晚饭，全家人就围坐到电视机旁，吃着零食、聊着天，盼着看开幕式。当“二十四节气”倒计时开始时，一家人都称赞“太有创意了”，这是中国人的浪漫！开幕式上，每一帧画面都美得令人惊叹：黄河之水天上来，凝结成“冰立方”，晶莹剔透的冰雪五环竟然破冰而出；来自山区的孩子们，穿着虎头棉衣、虎头鞋，用希腊语唱响悠扬的奥林匹克会歌；一片片写着参赛国家和地区名称的小雪花，汇聚成大雪花的主火炬台……

打开微博和朋友圈，冬奥开幕式刷屏。大家都在讨论着迎客松造型的焰火、可爱的吉祥物冰墩墩和雪容融，还有总导演张艺谋介绍的开幕式理念“通过一朵雪花来传递人类共同的情感”。这场简约却不失中国意蕴、低碳又充满现代科技感的开幕式，着实给全世界留下了难忘的记忆。

我尤其喜欢开幕式中播放的短片《未来的冠军》。一个个练习冰雪运动的“萌娃”惹人怜爱，逗得我们全家人哈哈大笑。家里老人立刻就说，赶明儿送咱家孩子也去学滑雪吧，给“三亿人上冰雪”再添一员！

没错！应该借着冬奥会的火热劲儿，让小孩子也接触一下冰雪运动。我想起自己小时候在东北度过的冬天。滑冰、坐爬犁、抽冰尜，在冰天雪地里玩得满头大汗。一摘掉帽子，人人脑袋上都冒出一团白气，大家笑成一片。现在，我看到视频里11个月大的小宝宝就能踩上滑雪板，有模有样地在雪地里滑行，更真切地体会到冰雪运动离我们每个人都更近了。

今年冬奥会，中国体育代表团参与了全部7个大项、15个分项。我也趁机学习了许多冰雪运动的知识，了解了像冰球、雪橇、钢架雪车这些我过去较少关注的项目。

感谢北京冬奥会，让这个春节喜气腾腾的年味更浓了，让我们身上拼搏奋进的精气神更足了！也希望中国代表团能在家门口再创佳绩，我们一起向未来！

今年过年第一次



北京2022年冬奥会越野滑雪女子双追逐比赛。
新华社记者 张宏祥摄

本版制图：潘旭涛

乐享冰雪过大年

本报记者 刘乐艺

今年春节，在北京冬奥会带动下，我第一次走上滑雪场，参与一场冰雪运动，这成为我虎年春节里的特别选择，百分之百新感觉。

大年初三，我早早起床，跟朋友汇合后，我们驱车来到位于怀柔区的北京怀北国际滑雪场。距离门口还有几十米距离，现场便排起长队，工作人员举着提示牌逐一提醒司机，场内人数已接近上限。

雪场内更是热闹非凡，头戴护目镜、手持雪杖、肩扛滑雪板……络绎不绝的游客穿梭在雪具大厅，火热的运动氛围让我跃跃欲试。

我是第一次滑雪，是个十足的门外汉。穿着滑雪板踩进雪地，我刚迈左脚，之前好不容易前进一点儿的右脚却退回原地，堪称“寸步难行”。

好在同行的朋友滑雪经验丰富，他轻轻扶着我，细致地讲解动作要领：“平地上，人得弓着腰，脚要用外八字滑动，用滑雪杖左撑一下，右撑一下。”听从指令，我拿起滑雪杖，用力一撑，身体果真向前滑动起来。

看我滑得有模有样，朋友便教给我第二项技能——从斜坡上滑下来，并调节速度。登上初级道坡顶，俯视山下，我的心跳不由加快。容不得多想，我深吸一口气，又缓缓吐出，用滑雪杖往地上轻轻一撑，便滑了出去。

尽管朋友一直在身后高喊：“减速！减速！”我的双腿却不听使唤，没滑出几米，一个重心不稳，我扑通一下坐在了地上，与雪地来了次“亲密接触”。

朋友一边扶起我一边说：“学会控制速度可不容易，快的時候，要将腿做成内八字状，雪板外侧翘起，才可以刹车减速。”我恍然大悟。

站起身来，我继续从半山坡试着往下滑。但没几步，我再次倒在地上，滑雪杖也因为惯性甩出去好远。重整装备，我又开始了第三次尝试，还是因为减速时没控制好重心，我仰面倒地，后背砸得生疼。我暗暗在心中给自己打气：不急不急，稳扎稳打，再来！

这一次，我先默默分析了失误的原因：情绪紧张，导致动作不标准。开始滑动后，我竭力稳定情绪，并默念朋友传授的动作要领，小心地控制着身体重心，目视前方，一米，两米，三米……我成功地滑到了坡底！

渐渐地，我摸索到了滑雪诀窍，又连续从初级道滑了6次，竟然一次也没摔倒过。朋友在一旁打趣道：“虎年滑雪，虎头虎脑，虎虎生威。”我一下子有了信心，加速、转弯，凛冽的寒风从耳旁呼啸而过，在一次次飞驰中，我终于感受到冰雪运动的乐趣。

孩子过上“双减”年

本报记者 叶晓楠

手机“叮”的一声轻响，农历正月初六傍晚时分，外出跑步的女儿给我发来一张手机截屏，这是她寒假里的“第11跑”了。

过年期间的北京，气温不算高，出门运动的女儿却只需要穿一件薄袄，迈开长腿跑得呼呼生风，尽管小脸蛋冻得红扑扑的，脑门顶上早已冒出了汗珠，得到充分锻炼的身体，充满了生机和活力，这是往日里她总闷在屋子里学习时所看不到的景象。

是的，这是“双减”政策实施后的第一个寒假，这个年，女儿过得精彩又充实。

往年的时候，一到假期，作为一名初中生，孩子绝大多数时间总被学习占据，就算是过年，也不比上学时轻松多少。如今这个年，寒假作业大“瘦身”，孩子有了更多时间可以自主安排，积极参加各种运动，每隔一两天都会外出长跑，在家的時候，她还主动要求我协助她一起练习仰卧起坐等运动。因为锻炼充分，她的体质也有了明显改善。

除了积极运动外，孩子变得更有责任感了，每天都能按时起床，不睡懒觉也很少熬夜，每天的各个时间段，有规律地自主复习、休闲娱乐、锻炼身体等，井井有条。她有了更多的时间进行阅读和写作，甚至开始大胆尝试写一些小小说和影评。

“双减”，正在让假期回归假期。今年过年，更多的学生走出家门，走进自然，关注社会，在生活中学习技能，锤炼本领，获得成长，趁着假期尽情拥抱自己喜欢的领域。

于是，在朋友圈里，我看到过年期间，她的同学中，有的去冰场溜冰，有的新年爬山登高，有的学习烧菜做家务，还有的外出观看民俗展览。每一个孩子的年，都过得丰富多彩，真正是在生活中学习，在实践中求知。在每一条朋友圈里，我都能看到一张张幸福的笑脸和一个个矫健的身影，家长们欣喜地看到孩子们健康成长。

大年初一那天，从公园回家时，女儿一边给我看她拍的照片，一边乐呵呵地跟我说：“妈妈，我既没丢下学习，也玩得过瘾，有意思又有意义，这个年我过得挺充实的！”

先惊后喜全家乐

本报记者 陆培法

我岳母今年已经82岁了，身子骨一向很硬朗，可就在过年前的几天，她突然说自己身体不舒服，出现了低烧，这可把家里人急坏了。

疫情防控期间，发热可不敢马虎。我带着老人家赶紧先做核酸检测。好在现在北京核酸检测点多，小区门口就有，不用预约，很快就检测完了。不久后，结果出来了：“阴性”。我们又立即带着老人去了医院，这还是第一次春节跑去医院。仔细检查一番，医生给出了结论，是肾炎。经过治疗，大年初二，老人家的烧退了，全家人一阵欢喜。

一家人商量着，要给老人“补过”一下春节。老人平时住在北京朝阳区的一套公寓里，两室一厅，陈设整齐。我们帮老人洗了床单，给老人家里多贴了一些“福”字。

由于数天发烧，老人胃口大减，不想吃油腻的东西。我们就想着给她做一顿蔬菜大餐，我们去菜市场挑拣了最新鲜的黄瓜、白萝卜、油菜、茼蒿、丝瓜、彩椒等，或凉拌，或清炒，再配上浓稠的小米粥。坐在餐桌前，老人笑着说：“做多了，做多了……”

病好后的老人，有了一些变化。她容光焕发，比以前更精神了。她也更健谈了，比以前更喜欢找我们聊天了。大年初四，老人家还守在电视机前，看了冬奥。

长安街上看花灯

本报记者 杨俊峰

2022年“虎年”春节对我的小家庭有非常特殊的意义——这是我陪伴刚出生8个月的宝宝过的第一个春节。

2021年5月，我的小家迎来了一个可爱的小生命，我们给他取名“谦谦”，寓意是“谦谦君子，温润如玉”。过去8个月，我们一起来看看谦谦从刚出生时连眼睛都睁不开，到可以开心地扑腾小手小脚；从只能躺着冲着我们笑，到可以坐起来抱着玩具“大啃特啃”；从只能躺着翻身到可以慢慢向前爬行……在感叹生命伟大的同时，我们也沉浸在孩子健康成长的喜悦中。

为了让谦谦过好他的第一个春节，孩子的奶奶提出建议：“今年春节，北京要举办冬奥会，长安街上有花灯看，咱们初一晚上带着谦谦去天安门广场附近看花灯吧！”

说走就走，大年初一晚上，给小谦谦穿上了带福字的小棉袄，我们一家人兴冲冲地开车前往天安门广场。这是谦谦第一次在晚上出门，两只小手扒在车窗上兴奋地看个不停。街道上的灯火汇成一条璀璨的“光河”，在车窗上静静流淌，五彩斑斓的光芒映照进谦谦的两只大眼睛里，就像灿烂的星河，把小宝宝看呆了。

到达天安门广场附近时，升旗仪式刚刚结束。夜幕降临，华灯初上，美轮美奂，广场呈现一派喜气洋洋的节日气氛。天安门城楼被温暖而柔和的灯光点亮，在夜幕中巍峨伫立，雄伟壮丽中透出了安宁祥和。街道对面的广场上，高达17米的“精彩冬奥”主题花坛鲜艳璀璨、绚丽多彩；长安街上车水马龙，川流不息。夜色下的北京游人如织，整座流光溢彩，绚丽多姿。

“这就是盛世图景啊。”我感叹了一句，然后轻轻捏捏谦谦肉嘟嘟的小脸，“你小子生来就有好福气！”此时的小谦谦，早已被眼前灿烂的花灯吸引得挪不开目光了。他在我怀里左顾右盼，然后睁大眼睛，向远处那个巨大的灯光“花篮”伸出肉嘟嘟的小手，用力去够。这可爱的一幕逗得我们全家笑个不停。

看着眼前这一幕，我父亲感叹道：“这就叫大时代下的小幸福。明年过年，等他说话了，我们再带他来这里，向国旗敬礼。”