

海门区海南小学足球小将李淼淼获评省“新时代好少年”——她在绿茵场上书写成长诗篇

“有点热,但是踢对抗赛的感觉真的超棒!”昨天上午,南通市体育运动学校的操场上,一群身着球衣的孩子正三五成群地进行足球日常训练。人群中,一名短发女孩远远跑来,皮肤黝黑、喘着气,满头大汗,在阳光的照耀下她整个人都在发光。

这是11岁的李淼淼,海门区海南小学五年级学生。8月中旬,2025年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布,李淼淼榜上有名。这个来自江海平原的女孩,用黑白相间的足球在绿茵场上写下了属于自己的成长诗篇。

李淼淼与足球的缘分始于7岁那年,“小时候老是生病,妈妈想让我的身体更健康,就开始学着踢足球”。她8岁时被教练选中,成为海南小学首批寄宿制足球特长生。她清晨6点准时起床,叠被、洗漱、整理装备一气呵成;早上和下午各训练两个小时,暑期集训同样雷打不动;临近比赛,周末还会加练。

“辛苦是有的,想家也是难免的”,但看到身边的小伙伴们都能坚持,李淼淼告诉自己“必须要克服”。生活自理能力也由此锻炼出来。“刚来的时候总是丢三落四,我就发明了一套‘足球装备管理法’。”她说,睡觉前把护腿板、球袜、训练日志等分装在透明收纳袋里放在床头,早上起来就不会遗忘。

周训练量20公里以上的数据,记录着李淼淼日复一日的坚持。急停变向、带球过人、绑沙袋折返跑……每一个清晨和傍晚,每一个寒冬和盛夏,几乎都能看到她在球场上奔跑拼抢的身影。当看到同龄女孩穿着裙子在遮阳棚下坐着,问她为何甘愿忍受风吹日晒,“晒黑



训练中的李淼淼。

是肯定的,但我觉得这项运动很酷,比穿裙子好多了!”她笑着补充,“而且我是前锋,就是要不断磨炼脚下技术,才能提高命中率呀!”

为此,球队集训之余,李淼淼常给自己“加餐”。一个人运球、接球、各种角度射门,光球鞋就磨坏了四五双,还让妈妈在旁边拍摄视频,结束后再对照琢磨技术细节。“有次我练了3个多小时,天黑透了才发现。”李淼淼有点儿不好意思,“如果我射门再精准一点,说不定就能给队伍多拿一分。想到这,我就浑身都是劲了。”

运动员的成长路上总伴随着伤病。摩擦破皮、跌倒淤青早已是家常便饭;2021年冬训时左小腿骨折,对李淼淼而言是一次巨大的考验。“害怕受伤完之后跟不上,打比赛不在状态。”休养期间,她戴着护具在场边观摩战术,在笔记本上推演跑位路线。仅一个月后,她就迫不及待地回到了球场。“确实落下一些,不过后面慢慢追上来了。”她说,正是这份热爱和信念支撑着她走过了5年风雨无阻的训练路。

付出必有收获。2024年“省长杯”江苏省青少年校园足球联赛中,她带球突破、单刀直入,首先将比分突破,为球队赢得冠军奠定了基础。整场比

赛,她一人独揽9分,获得“最佳射手”称号。此外,她还获得2023年南通市、海门区双料冠军兼“最佳射手”,2024年江苏省青少年足球精英联赛U10组冠军兼“最佳射手”,入选2024年“江苏省青少年校园足球后备人才精英训练营”,获“未来之星”称号。

“这孩子很有天赋,训练态度认真,非常能吃苦;而且是个比赛型球员,关键时刻往往能进球。”见证了李淼淼的一路成长,教练韩蒙如此评价。

与职业运动员不同,如何平衡学业与训练是学生运动员永恒的课题。李淼淼摸索出了“碎片时间学习法”,每次随队出征,她的书包里总装着各科课本和错题集:乘车途中背古诗,中场休息解应用题,赛后冰敷时听英语。“虽然经常因训练和比赛缺课,但她回来后总会主动问同学、问老师,把落下的内容补上。”班主任周凌云说,她的成绩在班上一直保持中上。

22日,李淼淼将作为南通代表队的一员,征战在常州举行的2025年江苏省青少年足球锦标赛。“好好发挥,争取拿到冠军!”面对未来,她踌躇满志,“我们的女足很强,我希望通过自己的努力能成为一名优秀的女足运动员,加入国家队,为国争光!” 本报记者高阳

第一届全国青少年田径运动会落幕 南通小将闪耀全国赛场

晚报讯 记者昨天从市体育局获悉,在日前圆满收官的中华人民共和国第一届青少年田径运动会上,江苏省代表团团体总分位列第一,并以13金12银8铜的成绩位列金牌榜第一位、奖牌榜第一位。其中,来自南通的运动员一举斩获2金4银3铜,并以总分74分的成绩在江苏代表团团体总分各地市贡献度排名榜中位列第二。苏州以111分排在第一。

中华人民共和国第一届青少年田径运动会是由国家体育总局主办的首届全国性青少年田径赛事,于8月10日至15日在辽宁省沈阳奥林匹克体育中心举行。本项赛事是专为16至17岁青少年设立的田径盛会,设有男子

26项、女子29项、混合接力1项,涵盖了短跑、中长跑、竞走、跨栏、跳跃、投掷及全能项目。

来自南通市体育运动学校的田径小将们全力以赴、奋勇争先,在赛场上留下了一个个精彩的瞬间。其中,顾子怡在女子铅球团体项目中表现出色,获得金牌;王心怡在女子铁饼团体项目中摘得金牌,同时个人项目还获得银牌;包银银在女子100栏中凭借出色的发挥获得银牌;严欣怡在4×100米混合接力中与队友默契配合,斩获银牌,还在女子100米项目中获得铜牌;谢安琪在女子标枪团体项目中荣获银牌,同时在女子标枪个人项目中收获铜牌;张馨妍在女子旋转铅球项目中夺得铜牌。

记者李波

南通二院肖玉华入选 江苏首届“最美医务工作者”

晚报讯 日前,由江苏省委宣传部、江苏省卫生健康委员会联合主办的首届江苏省“最美医务工作者”推选结果正式出炉。20名来自不同医疗机构和专业领域的医务工作者获得殊荣,南通市第二人民医院(南通市康复医院)康复治疗科首席专家肖玉华成功入选。

从医30多年,肖玉华始终恪守着医者仁心,在工作岗位上辛勤耕耘。她不仅在提升患者生活质量方面做出

了显著贡献,更在康复医疗能力建设、健康知识普及及临床教学融合等方面取得了显著成绩,为南通地区康复医学高质量发展做出了积极贡献。2020年,她荣膺“全国敬老爱老助老模范人物”;先后获得中国康复医学会“‘一带一路’中部康复论坛医康融合建设典型案例大赛”一等奖,江苏省第六届康复治疗师岗位技能竞赛OT组一等奖、PT组二等奖等国家级、省级荣誉。

记者朱颖亮

“你行动,我捐款”! 安利千万公益金撬动全民减碳



个人碳中和倡导行动启动。

8月15日是第三个全国生态日,正值“绿水青山就是金山银山”提出20周年,安利个人碳中和倡导行动暨可持续发展阶段性成果发布会在北京召开。安利宣布旗下纽崔莱本草系列13款产品全线实现碳中和,并同步投入1000万元公益金,启动个人碳中和倡导行

动,深化“消费端”碳管理,打造企业全周期减碳样本,助力国家双碳目标实现。

自我国2020年明确提出“3060双碳目标”以来,经济社会全面绿色低碳转型成效显著。在绿色低碳高质量发展格局逐步形成的大背景下,居民消费端产生巨大碳足迹的现实,无疑指明未来减碳工作的重点方向——加大绿色产品供给,推动消费模式绿色转型;推动全社会,特别是个人,增强节约、环保和生态意识,养成绿色低碳的生活方式。

安利公益基金会理事长彭翔以“光盘行动”“垃圾分类”“零废弃挑战”等成功实践为例指出,个体行动是撬动消费端减碳的关键支点:个人绿色选择的涓涓

细流产生的涟漪效应,通过社群社区扩散,最终影响并塑造全社会的绿色风尚。

安利依托旗下营销人员运营的数十万个大健康和美好生活社群,推广健康文明、低碳绿色的生活方式,不仅推动公众健康素养提升,更促进社区和城市的可持续发展。社群成员们相互带动和影响,有力推动绿色出行、使用低能耗产品、践行光盘行动、减少一次性用品、参与环保公益等实践,让身体健康、心理健康、良好关系、绿色和谐与活力生活日益成为公众美好生活的核心要素。央视财经《美好生活大调查》数据显示:上述社群成员对“绿色生态”的关注度及低碳行为参与度均显著高于大众群体近15个百分点。

基于“个人—社群—社会”的减碳路径,安利投入1000万元公益金,正式启动“个人碳中和倡导行动”,以“你行动,我捐款”为核心理念,通过“安利个人碳中和倡导行动”微信小程序面向公众开放,让每个人的减碳行动更有价值,让绿色生活可感知、可记录、可鼓励。

小程序可清晰记录新能源车出行、光盘行动、自带购物袋、垃圾分类、使用浓缩清洗液、购买碳中和产品等12项低碳生活行为,让个人减碳量一目了然。21天内累计满80kg减碳量的用户将获得“个人碳中和成就证书”,同时安利配捐200元,专项用于海洋固碳公益项目。