

“100 多万个叫李娜，打网球好的就我一个”

记一堂李娜的网球分享课

新华社记者岳冉冉

“全国有 100 多万人叫李娜，但打网球比较好的，目前就我一个。”李娜的“娜氏幽默”开场白让参加“全国青少年网球精英训练营”的孩子们哈哈大笑。

高挑清瘦的李娜 28 日和丈夫姜山亮相在昆明安宁温泉半岛国际网球中心，与中国网球的未来之星们分享自己的网球经历：训练偷懒，打大满贯紧张到发抖，每天微笑三分钟培养自信、约束自己、承认弱点……李娜的“现身说法”幽默且励志。

吐槽紧张：首个大满贯不看莎娃看观众

李娜授权孩子们可以肆无忌惮地发问，于是小球员们火力全开，让李娜开启了自黑模式。

当被问起自己首个大满贯经历时，李娜说：“那是 2006 年的澳网，我前两轮都是在外场打，到第三轮终于在内场对战莎拉波娃，有 1 万 5 千名观众在现场观看，我紧张到不行，直到比赛结束回到休息室我还在发抖，可想而知整个比赛惨不忍睹。”李娜笑出了皱纹，“当时我的思想根本不在球场，而是飘在观众席关注观众在干啥。后来，随着比赛数量增多，我渐渐适应了在一万五千人面前该怎样打球，我也明白了在赛场，你的眼里只能是对手。”

当被问到打球会不会偷懒时，李娜笑了：“当然会，会偷懒的球员才聪明，偷懒的最高境界是让教练相信你编造的理由。”李娜顿了顿，不过，如果在训练中经常偷懒的话，到比赛时第一条反射就是放弃，因为网球这项运动就是反复的肌肉记忆，你的训练怎么完成，比赛就怎么条件反射。”



▲ 李娜与中国网球的未来之星们分享自己的网球经历。 新华社记者简以光摄

给孩子们准备了三个问题

同样，李娜也给孩子们提了三个问题：如果今天是你人生最后一天训练课，你会怎么做？winner(胜者)和 champion(冠军)的区别？一场比赛你要做出多少次抉择？

孩子们五花八门的回答让李娜很欢喜，她也给出了自己对这三个问题的思考。

“在我 14 岁时，如果有人告诉我我可以不打网球了，我会非常高兴。”李娜说自己从 8

岁打球到第一次退役，都是被动选择，而真正爱上网球是在 22 岁。“在我职业生涯后期我经常会跟自己对话，不打网球怎样，毕竟网球改变了我的人生，它让我学到了很多，让我生活经验更丰富，当然还有不错的收入。”李娜真诚的回答让孩子们不由鼓起了掌。

在李娜看来，winner(胜者)只是在球场上，而 champion(冠军)则包括场内和场外。“胜者只是一场比赛的获胜者，而大满贯的冠军则需要连续七场比赛都获胜，在两周时间中，你需要严格管理自己、约束自己，把竞技

从自家小院踢到体育春晚的南疆足球少女

新华社记者孙哲、马锴

还有不到一个月就是农历新年。几天前，新疆和田市第四中学的女足队员们飞赴北京，为亮相首届体育春晚做准备。在这支和田地区最早组建的校园女足队伍里，大多数球员都“出道”于农田或自家小院，凯丽比努尔·阿卜杜哈力克就是其中之一。

凯丽比努尔是维吾尔族，名字意为“心里充满阳光”。这是父母对她人生的祝愿，而足球成为令祝愿成真的使者。

和其他梦想成为 C 罗的孩子不太一样，凯丽比努尔从没看过一场 C 罗的比赛直播。尽管家里的旧彩电能收到体育频道，但在习惯日出而作日落而息的农村，几乎没有孩子会有熬夜看球的念头。

凯丽比努尔家住在和田市伊力其乡苏开墩村，在高比例尺的中国地图上，这里是塔克拉玛干沙漠边缘的一个小点。村里孩子爱踢球，白杨树下的空地常被踏得尘土飞扬。但绝大多数时候，这都是男孩子的专利。凯丽比努尔曾试图加入，都被男孩们笑着躲开、推开。“女孩力气小，怎么能踢好球呢？”

好在家里有院子。把农具、饲料归拢一角后，凯丽比努尔捡来砖块搭出简易球门，对着土墙一次次拔脚怒射。见爸妈没有嫌弃，她找来几个伙伴踢起比赛。场地狭小不平，传球、盘带一不小心就出界，也没有扫了她们的兴。和许多地方的小学生球赛一样，发育较



▲ 凯丽比努尔(右)在自家小院教弟弟妹妹踢足球。 新华社记者孙哲摄

早的球员总能凭借身体优势表现得更突出，也更易吸引中学教练的关注。但在和田市第四中学女足教练买买提江·吾买尔眼中，狭小场地造就的细腻技术和快速出球的习惯才是最难得的。“身体素质可以练，可以靠配合弥补，但对球和场地的感觉很难培养。”

买买提江的眼光得益于他的“留洋”经历。得益于近年来大力推进的中国校园足球教练培训，率队拿到过全疆校园女足亚军

的买买提江曾被选中到法国参训。教练“海归”后，小球员们头踢的全场对抗少了，3 人组、5 人组的限定区域逼抢多了，热身、放松的花

样也丰富了，每周还能集体看场经典比赛录像。

比起训练的“洋办法”，凯丽比努尔更在意学校的人工草坪球场。自 2011 年新疆推进校园足球普及以来，一大批学校得到资金支持建起了标准足球场，和田市第四中学就是其中之一。

没了院里的尘土飞扬，也不必担心碰翻东西，凯丽比努尔的劲儿全撒在她的第二块球场上。教练强调进攻的打法正对她的脾气，不论是直塞助攻，还是连过数人直捣黄龙，她都能干。买买提江夸她是队里的厄齐尔，“场上视野开阔，处理球很合理”。

凯丽比努尔对这评价并不“感冒”。尽管只看过几场 C 罗的比赛录像，但她一口咬定自己的风格更像 C 罗。“我过人的动作跟 C 罗特别像，就是速度太慢，射门的力量也差好多。”两年里，她从体能不足以坚持完整训练，成长为独当一面的中场大将，俨然有了些 C 罗的风范。

从自家小院踢到体育春晚的演播大厅，算得上是一种肯定和褒奖了，但凯丽比努尔期待更多。再过几个月就要中考了，成绩不错的她打算报考新疆内地高中班，到离家千里的大城市学习、生活，长长见识。

对 15 岁的凯丽比努尔来说，“绿茵人生”才刚刚开场，无论场地平整还是坑洼，比分领先还是落后，只要有足球相伴，“心里就会充满阳光”。

新华社乌鲁木齐电

帮农民工讨薪的劳动监察队队长

新华社记者郑扬子、叶昊鸣

作为海口市龙华区劳动监察大队大队长，程英歌的主要工作是帮农民工讨薪。

龙华区劳动监察大队办公在一个租来的酒店楼层里，程英歌每天都在这儿辗转腾挪，电话铃声此起彼伏，农民工和企业代表往往扎堆拜访，几人围坐讨论业务，经常说得口干舌燥；遇到突发事件，大队长赶往讨薪现场，又要一番耐心劝解才能平息冲突。

程英歌和他的队伍管辖着龙华区 33480 家企业、15000 家个体工商户，共有将近 5 万家用人单位，每天至少处理 1 宗案件，每 4 天处理一起突发事件，但是几年下来，程英歌的“清欠之路”并不平坦。“很多农民工与用人单位没有签订劳动合同，农民工都是老乡带老乡，全凭口头协议和人情约定，再加上很多工地在考勤、工时等方面没有系统可靠的统计，讨薪时经常缺乏必要的证据。”程英歌说，这是他“清欠之路”上遇到的最大难题。

程英歌说，海口市龙华区的新开工建设项目已全面推广使用“实名制”，讨薪难度大大减轻。“以施行实名制的江苏华建海南分公司某工地为例，工人每天打卡上下班，工时统计没有出现差错，工资按时发放，全年没发生过一起投诉案件。”程英歌说。

程英歌最有震慑力的“清欠武器”，是“黑名单”制度。“在公布‘黑名单’制度前，很多用人单位对我们的权责并不明确，我们到了讨薪现场，包工头却不出面，负责人也躲躲闪闪。”程英歌说。

根据人社部印发的《拖欠农民工工资“黑名单”管理暂行办法》，用人单位如克扣、无故拖欠农民工工资报酬，或因拖欠农民工工资违法行为引发群体性事件、极端事件造成严重不良社会影响，将被列入“黑名单”并予以公示，在政府资金支持、资质审核、融资贷款等多方面受到限制。

有了“黑名单”，程英歌清欠时“腰杆”明显挺拔起来。“只要对用人单位将‘黑名单’制度作出说明，一般的讨薪案件都可以得到妥善解决。”程英歌说。

龙华区劳动监察大队是基层单位，所处理案件主要是“12345”政府服务热线接到的农民工举报案件。按照劳动保障监察案件处理流程，程英歌和他的队伍须在接到投诉后半小时内抵达案件现场并处理。

“逢年过节，农民工都想带着工钱返乡，举报案件最为密集，案件情况也最为复杂。”程英歌说。为了应对这种情况，程英歌印制了厚厚的一本《关于全面治理拖欠农民工工资问题的通知》，里面详细登载了 16 项有关欠薪的法规条文，年前他和队员们拿到龙华区各个工地发放，为用人单位和民工讲解每个细则。

2017 年 12 月 28 日，全国人社系统先进集体和先进工作者表彰大会在北京召开，程英歌获得“全国人社系统先进工作者”称号。

农民工讨薪成功，给大队会议室挂满了锦旗，上面简单写些感激的句词，落款却五花八门：“某项目全体农民工”“某建筑工程农民工”“某商场职工”……墙角那面锦旗尤为特殊，落款只有三个字：“讨薪者”。

“劳动保障制度日益完善，农民工维权意识提高，举报欠薪案件逐年减少，对我们劳动监察人员来说是件好事。”程英歌说。

新华社海口电

延安精神的时代回响

（上接 1 版）记者沿着延安市延川县文安驿镇往南，来到了梁家河村。村史馆里，展板上的一幅幅图片、一段段文字，记录了共产党带领人民创造美好生活的奋斗历程——

“产业变化：1974 年，栽植刺槐、杨树 100 亩…… 2014 年，凭借苹果产业规模及效益优势入围第四批‘全国一村一品示范村镇’名单”；

“交通变化：1974 年以前，主干道土路，宽 1 米…… 2013 年，主干道建成柏油路，宽 5 米，全村公路 6 千米，并修建排水渠”……

在梁家河村民张卫虎眼里，生活的变化“快得想象不到”。去年，村民们搬进新建成的梁家河小区，开始了“居住在镇上、产业在村上”的新生活。

“新房子真暖和！”坐在自己 100 平方米的三居室新居里，张卫虎笑着聊起这两年的收入。“2016 年种苹果卖了几十万元，2017 年果树间伐后光照更足，苹果个儿更大了，价钱更贵了……”

强化使命担当，党旗熠熠生辉。在延安，“问题墙+回音壁”制度、“补短板、提素质、树形象”活动等举措，进一步密切了党员干部与人民群众的血肉联系，营造出明差距而赶超、补短板而有为的干事创业氛围，正认真书写基层党建工作的“延安答卷”。

新时代意味着新起点新要求，新时代呼唤着新气象新作为。

“牢记使命，继续前进，把全心全意为人民服务的宗旨实践好实现好，全力走好新时代长征路，要求我们保持延安时期的忘我精神、昂扬斗志、科学精神，把中国特色社会主义事业推向前进。”谭虎娃说。

永远奋斗

精神火炬闪耀新延安

“对照过去我认不出了你，母亲延安换新衣。”徜徉延安新区，现代化气息扑面而来。

“我们坚持用延安精神建设新区，秉承‘求真务实、埋头苦干、廉洁高效、开拓进取’的工作作风，到 2021 年建党一百周年时，把新区建设成一个生态型、花园式、现代化的城区。”延安市新区党工委副书记曹咏云说。

2012 年，延安新区北区开工建设之初，87 岁的老八路军马华堂在工地发出感慨：“再能活上几年看工程建起来，住上三天我都觉得很幸福。”去年，老人又一次来到这里，看着栋栋高楼拔地而起，条条道路宽阔平展，分外激动。

延安广袤乡村也经历过巨变。

当年，南泥湾见证了“一场大生产”。这两年，南泥湾又迎来了一次大建设。“南泥湾镇镇长黑学良介绍，他们利用自身优势，正着手打造国家级 5A 级景区，建成省级文化旅游名镇，发展林果、棚菜、杂粮、水产、香紫苏特色产业，建设现代农业示范区，建成旅游服务集散地。”

塬土黄，道林绿，天水蓝……在南泥湾这片热土上，将绘就“红色南泥湾，陕北好江南”的新画卷。

家乡的变化，让年轻一代增添了传承延安精神的责任感。“延安和我想象中的真的不一样了，新区建设为我们提供了很多发展机会。”“90 后”女孩史絮去年回到家乡，成为延安学习书院的一名讲解老师。她说，新一代延安人要继续自力更生、艰苦奋斗，把握机遇、肩负使命，让世人不仅看到一个新延安，更看到红色革命圣地的精神传承。

（记者黄小希、姜辰蓉、梁爱平、孙正好）新华社西安 1 月 28 日电

守护生命“芳华”的“大医工匠”

南丁格尔奖得主吴欣娟的“护士哲学”

新华社记者陈芳、王宾

窗户开成一条线，枕头和水壶朝着一个方向摆齐，大扫除连病床床单都要擦得干干净净……这不是电视里的艺术表演，而是传承了百年的协和护理优良传统。南丁格尔奖获得者、北京协和医院护理部主任吴欣娟就是在这样一所严谨、求精的医院中工作了近 40 个年头。

“熟练掌握护理技术，那才算合格。真正的护士，还要让患者感受到医护者的温暖与力量。”吴欣娟用几十年的兢兢业业诠释着自己初心不改的“护士哲学”——化身生命守护之神为人民奉献“天使”博爱，让病人更满意、更放心。

“大医工匠”的“金刚钻”

戴上燕尾帽，碎头发别好，扣紧护士服纽扣，不忘拎一拎衣襟上细微的褶皱。“走吧，别让病人等着急了。”几十年来，吴欣娟总是天不亮就来到医院，从带着值班护士们巡查病房开始，拉开了一天工作的序幕。

“护理工作不仅仅是打针、发药和生活护理，护士是临床工作中与病人接触最多的群体，重要程度非同一般。”吴欣娟说。

她常跟年轻护士们提起多年前遇到的“险情”：夜里病人喊肚子疼，值班护士通过询问和观察，正确判断患者是严重的胰腺炎

发作，立即通知医生抢救，才使患者避免了严重的并发症，转危为安。

每值夜班遇到病人拉下呼叫护士的红灯，吴欣娟都是抢着跑到床前，作为病患生命抢救的第一个“卫士”。就这样，在她做护士的几十年里，吴欣娟护理了上万名危重患者。

做“大医工匠”不能没有“金刚钻”，甚至免不了受“皮肉之苦”。为了练好静脉输液等技术，吴欣娟在自己的身体上实践。

“勤学多练，才能打下坚实的基本功。干什么都是这个道理。”吴欣娟说。

她至今清楚记得，几十年前手术室曹玉华护士长暗中站在门口，对护士洗手每个步骤严格监督；儿科张宝珍护士长严格病房管理，呵护新生儿比对自己的孩子还细心……这些前辈的工作方法深刻影响了吴欣娟，护理管理既要精，又要温。

让护理浸润人文温度

“护士长，您来啦！”清晨的第一缕阳光洒进病房，患者们看到吴欣娟带着护士们挨个巡视病房。即便口罩遮住了面庞，她们眼睛里还是透出如漾的笑意。

在病人眼中，吴欣娟细腻柔软的手握起来总是暖呼呼的，有着非同常人的坚定。

2003 年春，一场“没有硝烟的战争”在北京打响——“非典”疫情袭来。

改造高危患者病房、帮助兄弟医院抗击

“非典”，与“死神”搏斗的重任刻不容缓——

“我来！”吴欣娟带头站了出来，顾不上治疗颈椎毛病刚出院没几天，顾不上照顾 10 岁的女儿，披上厚厚的防护服，与呼吸机、氧气瓶、监护仪为伴。

给病人擦拭口腔、吸痰、翻身、喂饭……度过了一个又一个不眠之夜，超负荷、高风险，却丝毫不让吴欣娟退却。一位重症“非典”患者说：“我在她身后真的看到了天使的翅膀！”

完成 300 余例“非典”患者的护理重任，全院护士“零”感染奇迹……因吴欣娟团队对抗击“非典”取得的非凡“战绩”，2017 年 11 月，泰国诗琳通公主在曼谷大王宫授予吴欣娟西娜卡琳达王太后奖，称其“对中国护理事业发展作出突出贡献，是世界护士的榜样”。

“这么多年，您没有烦心的时候吗？您不怕病人对您脾气不好吗？”听完记者发问，吴欣娟笑了笑，“工作上的坎儿，都是家常便饭了。”她向熙熙攘攘的东院候诊大厅望了望，说：“病人千里迢迢到北京来看病，他们才是最不容易的。如果我们不是病人，我们最希望得到什么帮助呢？”

待病人如亲人——为独自一人住院的老先生打饭、喂饭，为焦虑无助哭泣的患者擦去眼泪，为踢开被子熟睡的小患者掖好被子……吴欣娟带着一代又一代的协和护士们，点亮护理的明灯，让患者在寒冷的病途中宛如看到家的一窗灯火。