





田径男子100米，是奥运会田径比赛的重要赛事之一。



运动员们的获奖合影，比赛结束，每场比赛都有不一样的收获



短跑可行的起跑姿势是：前腿保持约90度的角度。处于预备姿势的后腿保持120度的角度。

当短跑运动员进入“预备”姿势时；应该立即抬起臀部使双腿形成理想的起跑角度。头部保持自然姿势，手臂稍微弯曲。1000米中距离跑属于中跑项目，中长距离跑是发展耐久性的项目，长时间的连续肌肉活动，是这个项目的特点。



1000米中距离跑属于中跑项目，中长距离跑是发展耐久性的项目，长时间的连续肌肉活动，是这个项目的特点。

砰！发令枪响，运动员们像离弦的箭一样冲了出去4×400米接力赛跑，在跑道上进行，由4名运动员组成一队，每人各跑100米距离的接力赛跑。第一棒运动员以右手持棒，采用蹲踞式起跑；第二、三、四棒接棒运动员均采用站立式或半蹲踞式起跑。



手与手之间蕴含了团结一心，奋勇向前的力量！



4×400米接力赛跑，在跑道上进行，由4名运动员组成一队，每人各跑100米距离的接力赛跑。第一棒运动员以右手持棒，采用蹲踞式起跑；第二、三、四棒接棒运动员均采用站立式或半蹲踞式起跑。



冲过终点线的那一刻，迎来了属于自己的问候和掌声



跳高，是由田径运动的田赛比赛项目之一，是人体通过助跑、起跳、腾空、落地系列动作形式跳越高度障碍的运动。



国旗护卫队擎着鲜艳的红旗，身着整齐的制服，迈着矫健的步伐向我们走来。铅球是利用人体全身的力量，将一定重量的铅球从肩上用手臂推出的田径运动项目之



“栾树花开秋意起，一年能占十月春。”

——题记

栾树，是秋天的信使，一颗栾树就是一场盛大的秋。黄花红果绿树，一颗树的颜色就是一个秋天。

对这个城市行道树最深的印象，就是栾树。近日，如果你走在这座城市的大街小巷不难发现它的身影。很多人见过它，却叫不出它的名字，我也是偶然在网上看到它的图片才知道它的学名，“莫怨中秋花事少，秋在枝头栾树花。”秋意渐浓，道路两旁栾树装点着这座城市，满城的花团给国庆增添了分分喜气。挂的满满当当的红灯笼，照耀着国庆中喜气洋洋的城市。风一吹，一大片的栾树一起摇动着枝叶，摇落栾花，摇乱“灯笼”。

“清风凉意起，团栾知秋来。”栾树是秋天的先锋，挂着红灯笼告诉大家要添衣了。初秋的栾树是我新晋喜爱的植物，第一次进学校走的就是南门，从南门往上的假山后面有两颗长势正盛的栾树，粉红色的一树枝头是我对它的第一

印象。颜色由浅及深，红绿搭配，相得益彰。以大面积的墨绿色作为主色，点上密密麻麻的莫兰迪粉，秋天干净清澈的蓝天作为背景，配色简单却久看不腻。黄花落时，散落一地的碎金与桂花极为相似，结出的红褐色果实想给自己盖上了



一层红盖头。开一树繁花，予你满目绚烂。栾树的花期很长，像是要终其一生的绚烂。在这初秋的季节，能让人一扫阴霾思绪，来世若是能做一棵树，它或许是一个不错的选择。

“五出桃花千叶绯，团栾绕树间芳菲。攀来欲折还休去，看到残红教自飞。”如果秋天有颜色，那么一定属于栾树。细细碎碎的花朵，顺着秋风飘洒成浪漫的花瓣雨，它一边开花一边结果，花果交错。在古代，栾树是大夫墓前用的一种尊贵的墓地树，不过随着时代变迁，栾树被赋予了新的意义——作为行道树，在街上随处可见。栾树花可以入药，叶子与白布一起煮，就成了古代的黑染料。“绛霞烛天，单 缀照先，霜叶可增香谱。”《植物名实图考》里赋予了它优美的名字。

栾树，像是一个晚熟的人，她秋日盛装而来，按照自己的节奏来开花，结果，不争春，不抢夏，有延迟，有等待。

21 移商 2 班周述哲

却站在十字路口不知何去何从。昨日已逝，今朝充实，明天是迷。不为昨日懊悔，不为未来担忧，只为现在努力。

黑眼圈，是昨日心事的落款。好不容易等来了一个周末，没忍住又熬了个夜。临近午时，才不情愿的起床来到镜子前收拾看着眼下的乌黑头疼起来。昨天的实训初体验已经让我为即将到来的实训月担忧了，捂脸静思，我又一次提醒自己凡事尽力就好，只求明天不会懊恼今日自己。“既自

以心为形役，奚惆怅而独悲？”自由暂时没有，但快乐不能仅限于自由。无力改变环境就尽力去适应环境，给自己造一个欢乐世界。总之，不要因为生活的不如意而让自己丢掉快乐，如果能快乐的话多跑几步也没关系。“悟已往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。”昨日永远不会复返，为灿烂的明天加油！

难得来世上走一趟，做自己想做的事情，爱该爱的人，别困在任何一天。

21 移商 2 班周述哲



活在当下，胜于昨日，勇于明朝。

——题记

当我们再次谈论起昨天，会发现这是一件无力又徒劳的事情，好像无论我们怎么过，事后回想起来，总会觉得当初这个时候还不够尽意。可是，青春就是无论怎样过都会觉得遗憾，总觉得还不够热烈还不够尽兴。看着仅此一次的青春变成昨天，当然会觉得遗憾。但昨日之事不可追，无论好或坏。

这里已经连着出了好几天的太阳，南方的深秋依旧这么温暖，也难怪我言辞匮乏，字里行间都显干涩，一字一句干燥苦涩。这太阳像是把人的骨头都晒软，提笔写下软绵绵的几个字便昏昏欲睡。我开始由远及近的怀念起过去的人和事，某一次在教室看过的一次晚霞，远方的桥，陌生人的笑，古城里温暖的光。

随着年龄的增长 落眼到平常生活，日子在逐渐趋于平静，首先得到印证的便是心里的动荡开始消退。少年时候留下的声势浩大和兵荒马乱也在这一刻败退，被这日复一日的平常消磨殆尽。以前和朋友聊天的时候，我们说的最多就是“等我以后有钱了我要怎样怎样”，不知道从什么时候开始那些似乎离我越来越远。最近又听到这句话我心头一惊，这句话我们似乎说了很久也说过很多遍，如今已经半只脚踏进社会



他的母亲是村里那一代唯一上过大学的。村里人都

依然要保持镇静，要知道这段路是回村最凶险的，路窄且陡，土质疏松，多年来在这出事的人不在少数。

“咋还不回来呀？这天都黑了。”村里人早在变天之前就从田地里上来了，此时大部分人都站在小梅家等她。

“是啊，这雨都下老半天了，该不会……”说话的人似乎也意识到自己

说了不该说的，立马住了嘴。

于是他们从白天等到黑夜，等到稻谷再一次丰收的时节，也没

等到小梅回来。

“乡亲们！我们村到镇上的公路终于修好了！大家往后去镇上也能更安心了。”他说着本该令人欣喜的话，言语间却全是哽咽。

他和村里其他几位同龄人在去大城市读完书后，没一丝犹豫，一起回到了村子。

他们在几年间就让村子大变了模样，唯一不变的就是那片田。

在秋天时，稻谷依然会跟着风儿轻轻晃动，掀起一层层金黄的浪潮。

22 全媒体 1 班杨中婉

欢这样平凡而简单的小美好。好像从没想过自己会成为怎样的大人，在那些嬉戏打闹的热气腾腾的日子里，我的心好像一直都被温暖包裹着，这样的平凡救我于水深火热，日子就这样一点点漫漫流逝吧，脚步慢一点也没关系，我还是永远都一样，永远简单热烈而美好。

真正的伟人永远都是金字塔尖的那一部分人，这个社会就是由大部分普通人组成。但是人海之中的我们都会有不凡的闪光点，接受平凡而非平庸。在我们漫长而又短暂的一生，我们总要学会与自己和解，所以与其谈终其一生，更多的不是后不后悔，而是我在年轻的现在，遥想未来，是会有不甘。但在我真的到耄耋之年，回首往事，我不会后悔，我享受了爱与被爱，我也为梦想努力过，坚持过所以我不后悔。

现在的我思绪又回到了那个与你们散步的那天傍晚，那一年天空很高风很清澈，从头到脚趾都很快乐。我和你都约好了，要再唱这首笑忘歌，这一生只愿只要平凡快乐，谁说这样不伟大呢？

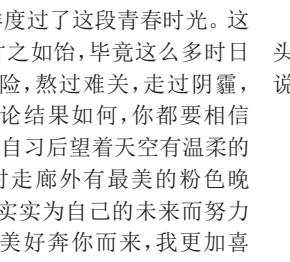
22 商英 1 班廖思颖



记得不久前奇葩说有个辩题引起网友的热烈讨论，当时的詹青云站在辩论台上闪闪发光的样子十分吸引我。这个辩题便是一生都只是个平凡人，你会后悔吗？那时的我还处于高中青涩懵懂的年纪，不能理解生离死别的意义，也不甘平凡。那时的我们啊，肩上担起的是草长莺飞和清风明月。那样肆意的年纪平凡这个词似乎永远不属于我们，那时扎着高马尾，穿着蓝白校服的我最有青春元气的模样，也有着一颗永不服输的心。是什么时候我开始重新审视这个话题了呢？或许就是这一次的碰撞和挫折中开始的吧。

现在的我会回答：终其一生只是个平凡人，我不会后悔。我始终相信世间万事万物皆有定数，也许现在不尽人意，但满怀希望就会所向披靡。仔细想想，谁又不平凡呢？我们站在一起跑线上，一起同窗学习，一起在操场上嬉戏，那段时光我们的烦恼不尽相同，但是我们都这样度过了这段青春时光。

这样的平凡我甘之如饴，毕竟这么多时日以来，你涉过艰险，熬过难关，走过阴霾，追过未来，无论结果如何，你都要相信自己值得。晚自习后望着天空有温柔的月光，解题时走廊外有最美的粉色晚霞，在你踏踏实实为自己的未来而努力时，世间一切美好奔你而来，我更加喜欢



新闻中心@视觉中国图片社

新闻中心@视觉中国图片社