第三十一届世界大学生夏季运动会圆满闭幕

据新华社成都8月8日电　第三十一届世界大学生夏季运动会闭幕式8日晚在四川省成都市隆重举行。国务委员谌贻琴出席闭幕式。

“成都成就梦想”。在过去12天里，来自113个国家和地区的6500名运动员展现青春力量，绽放青春光彩，以饱满的热情和优异的状态，谱写了青春、团结、友谊的新篇章。中国秉持简约、安全、精彩的办赛理念，认真兑现庄严承诺，赢得了大体联大家庭和国际社会的广泛好评。中国体育代表团获得103枚金牌、178枚奖牌，名列金牌榜和奖牌榜首位。

夜幕下的成都露天音乐公园流光溢彩，洋溢着青春的蓬勃活力，流淌着惜别的不舍情谊。

在《梦想·点亮未来》的乐曲声中，国务委员谌贻琴同国际大学生体育联合会代理主席艾德等走上主席台。全场响起热烈掌声。

焰火在空中绽放出倒计时数字，全场观众随着数字齐声呼喊，“太阳神鸟”飞临闭幕式现场。成都大运会闭幕式正式开始。

伴着优美的音乐，一棵枝叶繁茂的巨型“珙桐树”生长于舞台之上，一朵朵象征和平的“鸽子花”绽放其中。各参赛代表团旗帜和标识牌入场，将舞台点缀得色彩斑斓。

全体起立。在雄壮的中华人民共和国国歌声中，鲜艳的五星红旗冉冉升起。

成都大运会组委会执行主席黄强致辞，对为大运会圆满成功作出贡献的全体人员表示感谢。

国际大体联代理主席艾德致辞，高度评价成都大运会的组织工作。他说，参与世界大学生运动会远不止为了运动成绩，更是为了收获一段经历、一段可能持续一生的友谊。最后，艾德宣布成都第三十一届世界大学生夏季运动会闭幕。

文艺表演《梦想·点亮未来》精彩上演。表演分为序《梦·直播》，以及《梦想·致生命》《梦想·致青春》《梦想·致未来》三个篇章。《梦·直播》以直播第一视角带领观众领略成都美景、展示大运风貌；《梦想·致生命》展现赛场上运动健儿以拼搏的汗水彰显青春热血；《梦想·致青春》呈现志愿者用全流程的志愿服务升华青春的意义；《梦想·致未来》讲述新时代青年与未来的青春之约，折射出构建开放包容、命运与共美好世界的愿景。

伴随国际大体联会歌，国际大体联会旗徐徐降下。

国际大体联会旗交接仪式开始。成都市市长王凤朝从执旗手四川籍奥运冠军高敏和成都大运会首金获得者曹茂园手中接过会旗，向全场观众挥动，然后交给国际大体联代理主席艾德和国际大体联秘书长森超。艾德和森超将会旗交给下届大运会举办地代表德国联邦内政和国土部议会国务秘书厄兹德米尔及国际大体联首席执委伯克。

德国联邦内政和国土部议会国务秘书厄兹德米尔致辞，祝贺成都大运会取得圆满成功，盛情邀请全世界参加下届大运会。

随后，莱茵–鲁尔大运会大组委为观众带来5分钟的精彩表演，生动展现德国青年风貌和当地文化特色。

21时06分，别具一格的熄火仪式开始。舞台中央的屏幕上显示出矗立在东安湖畔的大运会主火炬塔，火焰缓缓熄灭，幻化成一颗闪亮的火种。腾空飞起的“太阳神鸟”衔起火种，传递给一位青年，盘旋后飞向远方。

悠扬的音乐声响起，东方蜀派古琴与西方小提琴和鸣《高山流水》和《友谊地久天长》。一个个成都大运会的难忘时刻出现在屏幕上，再现成都与大运会的珍贵记忆，铭记中国与世界的深情相拥。

国际大体联主要执委也出席了闭幕式。

汇聚青春力量　共创美好未来

中国为国际青年体育事业发展作出新贡献

□新华社记者　吴光于　李力可　张海磊　袁秋岳

8月8日夜，成都露天音乐公园，在全场注视中，第31届世界大学生夏季运动会闭幕式舞台中央的屏幕上显示出耸立在东安湖畔的大运会主火炬塔，火焰缓缓熄灭，幻化成一颗闪亮的火种。腾空飞起的“太阳神鸟”衔起火种，传递给一位青年，盘旋后飞向远方。

这个夜晚，青春因相聚和告别再一次沸腾。这个夏天，团结因相知和互鉴而更具友谊。

难忘2023，中国与大运会再次相拥。中国西部的广袤大地，首次迎来世界性综合体育赛事。热情好客的中国人，再次向世界展示出特有的可爱、可亲、可敬。

这场盛会，是中国向世界兑现的庄严承诺，是负责任大国为国际青年体育事业发展作出的精彩贡献。

8月8日，演员在闭幕式上表演。当晚，第31届世界大学生夏季运动会闭幕式在成都露天音乐公园举行。　新华社记者　沈伯韩　摄

成都成就梦想　中国作出新贡献

“成都成就梦想”，是举办城市对所有参赛世界青年的美好祝愿，也是所有大学生运动健儿的共同心愿。

8月4日晚，在全场的欢呼声中，中国选手吴艳妮摘得本届大运会女子100米栏银牌，12秒76的成绩也同时达标世锦赛和巴黎奥运会。赛后她激动地说：“刘翔在2004年雅典奥运会上夺得男子110米栏冠军，始终激励着我们这一代运动员努力站在奥运会的赛场上为国争光。”大运会让这个“川妹子”在家门口圆了进军巴黎的梦。

“获得来成都参赛的资格时，我的梦想就已经实现。”摘得男子3000米障碍赛金牌的德国田径运动员延斯说，“成都实现了我的梦。下一届大运会将在德国举办，我会把这枚金牌带回国，希望为德国年轻人带来更多鼓励。”

青春的梦想五彩缤纷，大运的赛场精彩纷呈。连日来，来自世界各地的青年不断挑战自我、刷新一项项纪录——男子100米蛙泳、女子50米蝶泳、田径男子400米、射击男子10米气步枪团体……共有22人次打破了14个小项的赛会纪录。

比成绩更引人注目的，是运动健儿追求卓越、勇攀高峰的精神。

8月5日，体操项目男子单杠决赛时，刚刚上杠的哈萨克斯坦队选手卡里米，因护肘意外断裂而跌落下来。现场技术官员经过商议，允许他在其他选手完赛后重新登场。中国选手侍聪在比赛中拿下14.600的高分，几乎所有人都认为冠军已非他莫属。但再次登场的卡里米破釜沉舟，用一套舒展、精准的动作征服了裁判，最终以0.2分的微弱优势夺得男子单杠冠军。沉着应战、绝地反超，赢得了观众们的热烈掌声。

十多天来，大运会各竞赛场馆里，18个大项269个小项的比赛逐次展开。来自世界各地的大学生们顽强拼搏、不甘落后的一幕幕，把“友谊、博爱、公平、坚毅、正直、协作、奋发”的大运会宗旨演绎得淋漓尽致。

比冠军更让人动容的，是来自五湖四海的青年人的相聚。

本届大运会，113个国家和地区的6500名大学生运动健儿汇聚成都。自开赛以来，赛场上、大运村、新闻发布厅……处处都能看到运动员们相互寒暄、彼此鼓励、互致敬意的场面。

“加油，女孩儿！”8月2日，女子跆拳道73公斤以上级决赛一结束，获得银牌的伊朗选手塔瓦科利便与铜牌得主土耳其选手阿克布拉克紧紧拥抱在一起。此前在该级别的半决赛中，塔瓦科利以微弱优势险胜阿克布拉克，在激烈的对抗中阿克布拉克手臂受伤。赛时相搏，赛后相拥，相互欣赏，相互尊重，体育让世界青年更加团结友爱。

大运会，既是竞技者的圆梦舞台，也是志愿者“奉献、友爱、互助、进步”的精神沃土。本届大运会上，20000多名赛会志愿者、11000多名城市志愿者倾心服务、倾力奉献。

胡井泉是成都大运会志愿者中的“三朝元老”。4年前，还是大一学生的他第一时间报名参加大运会志愿者招募。虽因疫情经历了两次延期，他却初心不改热情不减。“我是体育专业的学生，为大运会服务是贯穿我整个本科学习阶段的梦想。为大运服务的12天，是我最好的毕业礼。”他说。

比赛事更令人赞叹的，是中国为大型国际赛事贡献的中国智慧、中国力量。

成都市自筹办本届大运会以来，抓住“延期窗口期”，跑出“大运加速度”，新建改建扩建了49座场馆，功能硬件和服务软件全部达到国际比赛水准，仅大运会测试赛就举办了两次。

在赛事申办、筹办、举办过程中，成都将低碳环保理念贯穿始终。自动驾驶巴士、无人驾驶地铁、3D照相、蓄冷型降温背心、智能厕所……大量新技术、高科技被广泛运用到场馆建设、运营管理、服务保障等领域。

“中国在举办国际体育赛事方面的能力令人叹服。”国际奥委会媒体运行前总监安东尼·埃德加说。这位曾在2008年北京奥运会、2014年南京青奥会、2022年北京冬奥会上与中方合作的媒体运行专家表示，此次来蓉不仅感受到成都极高的办赛水平和大运热情，也为这里世界级的场馆、葱郁的绿化和美丽的市容折服。

架起友谊桥梁　中国递出新名片

12天前，国际大体联代理主席雷诺·艾德在大运会开幕式上说：“我们生活在一个充满不确定性的世界，面临着不确定的未来。大家来到这里，用和平的方式为彼此表现喝彩，这已为未来指明了方向。”

12天来，成都的热情点燃了盛夏、感动了世界。一声声“雄起”响彻现场，一句句“巴适”在观众席回荡。大运健儿曾经在训练场上无数个枯燥、寂寞的日夜，换来蓉城各竞赛场馆里排山倒海的喝彩。

7月30日，男子刀术比赛现场出现意外一幕，伊朗运动员在比赛中不慎将刀飞了出去。此时，现场几乎所有观众都起立鼓掌，为他加油鼓劲。同一天的男子柔道81公斤级比赛，格鲁吉亚运动员达瓦拉什维利·祖尔摘得铜牌，他说是观众们热烈的欢呼、超越国界的支持让他在比赛逆境中坚持下来，“这枚奖牌也有观众的功劳！”

国际大体联世界夏季大运会主任赵晶说，自开幕以来，她最大的体会是成都的“热”——盛夏晴天的炙热、健儿挥洒的汗水、志愿者们的热情、观众高昂的喝彩……无不透着“大运之城”的火热。

蓉城烟火气，最抚青年心；中国文化味，更令人沉醉。

从大运村里每天不重样的主题晚会、非遗技艺体验，到盖碗茶、火锅的市井气息，再到杜甫草堂的绿树红墙、金沙博物馆的“太阳神鸟”、成都大熊猫繁育研究基地的“蓉宝”原型“芝麻”……大学生运动健儿们既体验中国广博深厚的文化底蕴，又体验当地人有滋有味的平凡生活，更深切感受到人们的热情友善。

东安湖畔的主媒体中心，汇聚了书法、糖人、武术、川剧、茶艺等文化体验的休闲区域，成为全球媒体人的打卡地。连日来，除了进行专业、快速的赛事报道，他们还向自己的国家发回了许多有关中国传统非遗、城市风貌的报道。

日本记者大金拳一郎第一次来到中国，他对组织方提供的周到服务感到“很震惊”，“从一开始下飞机就有志愿者接机，还有日语的翻译支持，对我帮助很大，工作人员和市民都很热情。”他说。

透过大运会，成都成为人们认识中国的一扇窗，透过它，能看到中国式现代化的万千气象；透过大运会，成都成为人们记住中国的一张名片，透过它，能把美好的记忆长留心间。

即将告别成都，巴西运动员德奥利韦拉·雷斯的行囊中装了不少“蓉宝”形象的文件袋、挂件，“蓉宝”玩偶是她的最爱。憨态可掬的大熊猫，一直是中国和平友好的使者和象征。她说，将它们装进行囊，便能将成都、将中国的美好带回家乡。

青春永不谢幕　世界奔向新未来

8月8日的大运会闭幕之夜，是一场相聚与告别的盛典。

舞台上，东方蜀派古琴与西方小提琴和鸣《高山流水》与《友谊地久天长》，川剧青衣与说唱歌手以传统与时尚的形式对歌，中外大学生演职人员同台共演……这是古典与现代的融合，这是东方与西方的融通。

大运会是见证者。从22年前的北京到12年前的深圳，再到今天的成都，大运会的中国足迹与中国深化改革开放、区域协调发展、促进共同富裕和国家繁荣强盛的前进步伐，一路相伴相随。

武术散打男子60公斤级决赛中摘得金牌的选手马衣姑，从红军“彝海结盟”时走过的深山中走来。他的成长历程是中国西部青少年体育事业发展的最好注解。在他的家乡冕宁县，那名渴望走出大山的“格斗少年”吉依阿杰，得益于学校开展的体育特长教育，回归校园后夺得了四川省青少年拳击锦标赛冠军。

大运会是推动者。筹备赛事4年来，成都秉持“简约、安全、精彩”的办赛理念，将“办赛、营城、兴业、惠民”相统一，力求“办好一次会、搞活一座城”。

近3年来，成都累计签约重大体育产业项目115个，签约金额超过870亿元。2022年成都市体育消费的总规模提升至578.6亿元，较2018年增长44.5%，入选首批国家体育消费试点城市。2022年全市体育产业总产值达到1005亿元，相比2018年增长59%。体育事业的快速发展使成都市体育人口迅速攀升，今年有望突破950万人。全城“热练”中，市民体质合格率达到94.61%，实现“七连升”。

大运会更是践行者。中国克服疫情影响，成功办赛的智慧与担当，为推动构建人类命运共同体、促进人类和平与发展做出了榜样。

中国公共关系协会副会长、中国传媒大学国家公共关系与战略传播研究院院长董关鹏认为，历经三年疫情，成都大运会为世界提供了一次“治愈”，为中国负责任的大国形象做出最好的诠释。变局中的世界，很多隔阂都因沟通的暂停而产生，而近两周大运会上的充分互动，让海量信息得到充分传递与交流，弥足珍贵。这为世界青年开创更加团结、美好的未来作出了中国贡献。

赛事有期，大运永不落幕。49个赛会场馆将成为大运会留给成都最为显性的体育遗产，大运村也将继续发挥世界青年大学生交往、交流、交融的平台作用。更为重要的是，它为这座城市乃至国家注入的青春活力，将不断延续。

聚散有时，青春永不谢幕。告别是美好的开始，闭幕是华丽的序章。当中德舞者共同起舞，便知下一次相聚已经不会遥远。国际大体联秘书长艾瑞克·森超说，未来掌握在年轻人手中，他们才是改变世界的人。

青春的盛会、团结的盛会、友谊的盛会，世界青年后会有期，青春世界未来可期！

（新华社成都8月8日电）

酸奶营养又健康，你会选吗？

提到健康食品，我们常常会想到酸奶。酸奶是一种富含营养和益生菌的天然宝库，为我们提供了丰富的蛋白质、维生素和矿物质。酸乳、发酵乳、风味酸乳、风味发酵乳……面对市面上品种繁多的酸奶，你会选择吗？

在选购酸奶时，我们需要注意一个重要的标准：蛋白质含量。根据国家标准（GB19302–2010），真正的酸奶应该保证每100克发酵乳的蛋白质含量不得低于2.9g，风味发酵乳蛋白质含量不低于2.5g。这个标准是为了确保酸奶具有足够的蛋白质，从而提供营养和健康的益处。在选购酸奶时，我们可以关注产品标签上的成分列表，寻找包含多种益生菌的酸奶。多样的益生菌组合有助于提供更丰富的益生菌种类和数量，增强酸奶的营养价值，更好地满足身体对于营养的需求。

除了益生菌和蛋白质，我们还可以关注酸奶中是否添加了其他营养成分，如富含维生素的果粒、含有膳食纤维的燕麦等。这些添加物能够进一步增加酸奶的营养价值，使其成为更全面的健康食品。最后，了解酸奶的保质期和储存要求也是选购的重要考虑因素。确保选购的酸奶在保质期内，并按照产品要求的储存条件进行保存，以保持其品质和营养成分的稳定。

（内蒙古科协供稿）

［科普内蒙古］

中央第二十指导组：以导带督推动主题教育取得实效　严督实导、

新华社北京8月8日电　学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育开展以来，中央第二十指导组深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，认真贯彻党中央关于开展主题教育的部署要求，严督实导、以导带督，与联系指导的中央统战部、全国政协机关、国家民委、全国工商联、中国宋庆龄基金会5家单位同向发力、同题共答，推动主题教育取得实效。

学深吃透党中央精神，开展指导工作才能够有的放矢、精准发力——

中央第二十指导组先学一步、学深一层，通过个人自学、小组互学、党支部集中学等方式，认真研读《习近平著作选读》等权威教材，交流学习体会；每周例会把传达学习习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神作为第一议题，并研究贯彻落实工作。通过理论学习，全组同志进一步提高政治站位、强化责任担当，为做好指导工作打下坚实基础。

“理论学习不只是完成读书班、看完必读书目，要将其贯穿始终，推进走深走实”“要紧密结合业务职责，从党的创新理论中找思路、寻方法”……为保证各单位学习质量，指导组加强现场督导，全程参加所指导单位的读书班、党组理论中心组集体学习、专题党课等理论学习活动30余次，推动各单位扎实开展理论学习，不断夯实坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的思想根基。

中央统战部把学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神作为首要任务，完整准确学习领会习近平总书记关于做好新时代党的统一战线工作的重要思想，支持各民主党派、无党派人士和党外知识分子、新的社会阶层人士开展“凝心铸魂强根基、团结奋进新征程”主题教育，引导统一战线成员掀起学习热潮。全国政协机关坚持把“学思想”摆在首位，截至7月底，机关党组成员和各单位党组织领导干部讲授专题党课74人次，开展主题教育专题党日活动129场次，推动机关党员、干部自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。

明确各单位干什么来决定重点督什么，确保督在点子上、导在要害处——

根据统一战线各领域的工作特点，指导组指导各单位锚定自己在服务强国建设、民族复兴大局中的定位，找准结合点、切入点、着力点，在新时代新征程上更好发挥统一战线凝聚人心、汇聚力量的强大法宝作用。

国家民委聚焦铸牢中华民族共同体意识主线，集中优势资源，抽调精兵强将组建工作专班，历时3个月完成七种民族文版《习近平著作选读》第一卷、第二卷翻译工作，以实际行动助力民族地区干部群众学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想。

同时，主题教育开展以来，指导组分别到5家单位的23个内设机构和直属单位开展了38次下沉调研。每到一处，指导组都立足实际、结合各单位部门特点，有针对性地开展指导并提出相关意见。

强化问题意识、突出问题导向，明确改什么、怎么改，推动主题教育不断走深走实——

5家单位第一批整改问题清单上报后，指导组连续3个晚上专门召开全组工作会，对各单位汇总的问题进行集体研判、逐条把关、专题讨论。

随后，指导组立即与各单位主题教育办负责同志一对一、面对面反馈前期工作中存在的不足和改进意见，要求对照中央精神开展“回头看”，形成更加全面、准确、有分量的问题清单，对查摆出来的问题，能改的马上改、改到位，实行“动态销账”。

全国工商联将推进“万企兴万村”行动深入开展作为主题教育重点工作，列入专项整治推进，通过实地调查研究等多种形式加强对各地行动的分类指导，助力巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接；中国宋庆龄基金会先后3次认真修改主题教育问题清单，研究制定了43条整改措施，逐一明确整改目标、整改时限和责任单位，绘好“施工图”。

持续压紧压实责任，加强统筹协调，做到督导有力、督导有序——

在指导组指导下，5家单位及其178个下属党组织扎实开展主题教育工作，形成上下联动、共同推进的良好局面，并将干部队伍教育整顿工作同主题教育结合起来一体推进。

主题教育开展以来，指导组坚持周调度、月推进，通过召开巡回指导组座谈会、“四不两直”下沉调研、个别谈话等方式，及时与各单位沟通重要问题、交流典型经验、反馈问题意见、提醒关键节点，不断把主题教育抓紧抓实。

中央第二十指导组负责同志表示，下一步，指导组将继续按照党中央关于主题教育的部署和要求，始终坚持问题导向，督导各单位一体推进理论学习、调查研究、推动发展、检视整改等重点措施，并始终保持对形式主义倾向的高度警觉，做好提前预防、及早纠偏，确保主题教育的严肃性、实效性。

读书千字摘（96）

DUSHU QIANZIZHAI

言

不虚美，不隐恶，故谓之实录。　——班固《汉书·司马迁传》

我们把什么作为未来的目标，取决于对往昔的意义的制定。　——威廉·狄尔泰

让我花掉一整幅青春，用来寻你。　——徐志摩《迷藏》

弱小和无知不是生存的障碍，傲慢才是。　——刘慈欣《三体》

生命中某些珍贵的片段，其实都来自一些微不足道的小事。　——马克·李维《偷影子的人》

评

吕后问曰：“陛下百岁之后，萧相国既死，令谁代之？”上曰：“曹参可。”问其次，上曰：“王陵可。然陵少憨，陈平可以助之。陈平智有余，然难独任。周勃重厚少文，然安刘氏者必勃也，可令为太尉。”吕后复问其次。上曰：“此后亦非而所知也。”

诗

吴汝纶题金陵湖南会馆联：泛洞庭湖八百里秋波，挂席来游，三楚风涛携袖底；

邀太白楼一千年明月，凭栏远眺，六朝烟景落樽前。

邓石如画屋联：沧海日、赤城霞、峨眉雪、巫峡云、洞庭月、彭蠡烟、潇湘雨、广陵涛、庐山瀑布，合宇宙奇观绘吾斋壁；少陵诗、摩诘画、左传文、马迁史、薛涛笺、右军帖、南华经、相如赋、屈子离骚，收古今绝艺置我山窗。

当涂采石矶太白楼联：荐汾阳再造唐家，并无尺土酬功，只落得采石青山，供当日神仙笑傲；喜妃子能谗学士，不是七言感怨，怎脱去名缰利锁，让先生诗酒逍遥。

靖港紫云宫戏楼联：高阁俯南溟，看九万里鹏飞，无数云澜生眼底；重湖通左蠡，听卅六湾渔唱，大千风月入怀中。

理

（1）我发现，低声下气的人不会走得太远。（2）比赛的输赢不在于裁判裁定的时候，而是在拳台之下，在健身房内，以及在外面的道路上，比我在彩灯下表演要早很多。（3）如果一个人50岁时看到的世界与他20岁时所看到的是一样的话，那么他已经浪费了30年的生命。　——拳王阿里

史

毛泽东主席一九六二年一月三十日在扩大的中央工作会议上的讲话中指出：“我们现在有些第一书记，连封建时代的刘邦都不如，倒有点像项羽。这些同志如果不改，最后要垮台的。不是有一出戏叫《霸王别姬》吗？这些同志如果总是不改，难免有一天要‘别姬’就是了。”以此告诫全党同志，要善于听取不同意见，贯彻落实好民主集中制，防止独断专行、脱离群众、最终垮台。

——摘自《习近平著作选读》

（正向平　辑）