



张雨霏、覃海洋、潘展乐来到海南中学白沙学校,与师生进行互动交流。新华社记者 杨冠宇 摄



1月5日,海南中学白沙学校学生在观摩国家游泳队训练。新华社记者 杨冠宇 摄



奥运冠军张雨霏和学生互动交流。记者李绍远 摄



1月5日,潘展乐在活动结束后为学生签名。新华社记者 杨冠宇 摄

## 奥运冠军张雨霏、覃海洋、潘展乐进校园 鼓励学生们 泳往直前去追梦

南国都市报1月5日讯(记者李绍远 梁振文)1月5日,奥运冠军张雨霏、覃海洋、潘展乐一同走进海南中学白沙学校,围绕“‘泳’往直前,共筑梦想”主题,通过成长经历分享、互动问答与技能展示等多种形式,为青少年学生带来了一堂融励志教育与专业指导于一体的“体育成长课”,让奥林匹克精神在校园中深深扎根。

下午2时许,海南中学白沙学校科技楼报告厅内座无虚席,掌声与欢呼不断。褪去冠军光环,三位奥运冠军以“成长导师”的身份,动情分享了各自的追梦之路。张雨霏讲述了如何在逆境中坚守初心、在竞争中不断突破的奋斗经历,鼓励学生“以乐观心态迎接学业与生活中的挑战,永不轻言放弃”;潘展乐以“好好吃饭、好好睡觉、好好学习”这般朴实的话语,强调身心健康是追逐梦想的根本,激励大家“在属于自己的赛道上创造世界纪录”;覃海洋则希望同学们将体育精神融入日常生活,“以拼搏点燃青春,书写属于这个时代的精彩篇章”。

真挚的分享、生动的案例,让学生们深切体会到冠军荣誉背后所付出的汗水与坚持。奥林匹克精神与中华民族自强不息的优良传统,在三位冠军的讲述中深深触动了现场每一个人。

互动环节气氛热烈,学生们踊跃提问,围绕“如何面对外界质疑”“怎样缓解压力与焦虑”“初学游泳有哪些技巧”等方面与奥运冠军们交流。张雨霏、覃海洋、潘展乐结合自身经验一一细致解答,用幽默而真诚的语言拉近了与学生之间的距离,引导大家树立远大理想,培养坚韧不拔的意志品质。

活动随后移至白沙体育中心游泳馆。三位冠军下水演示,逐一拆解自由泳、蛙泳、仰泳等基本泳姿的技术要点。标准流畅的划水动作、轻盈协调的呼吸节奏,令学生们近距离感受到专业游泳运动的魅力。

这是孩子们离奥运冠军最近的一天。2025年12月中旬以来,国家游泳集训队首次到国家体育训练南方基地(海南白沙·综合)冬训。据白沙黎族自治县教育局相关负责人介绍,此次奥运冠军进校园活动是体教融合的一次生动实践。借助冠军运动员的榜样力量,不仅传播了游泳运动的相关知识与技能,更激发了青少年对体育的热爱,为营造积极向上的校园体育文化注入强劲动力。

这场与奥运冠军“零距离”接触的青春聚会,让体育精神的种子悄悄生根发芽。这份“泳”往直前的拼搏力量,将激励更多青少年以更强健的体魄、更坚定的信念勇敢追梦,在人生赛道上奋力书写自己的辉煌。

陵水

## 24岁新疆小伙 勇救落海者

他说“我不是英雄,  
只是做了对得起良心的事”

南国都市报1月5日讯(记者 林师堂)

“我真算不上英雄,就是凭着自己的良心去做事。”1月5日,24岁的新疆小伙草克图谈起前几天在陵水清水湾那场惊心动魄的下海救援,朴实的话语掷地有声,令人动容。

1月2日下午4点多,陵水黎族自治县清水湾珊瑚宫殿海滩上,海风裹挟着海浪呼啸而来,海浪拍岸的力道愈发强劲。几名大娘正聚集在岸边梯台处,举着手机抓拍浪花飞溅的瞬间,沉醉于碧海蓝天的美景中。突然,一道大浪毫无征兆地席卷而来,将其中一位赵姓大娘卷入海中。大娘的呼救声被浪涛吞没,身体随着汹涌的海水上下漂浮,距离岸边越来越远,情况危急到了极点。

正在岸边晒太阳的草克图,恰巧目睹了这惊险一幕。“当时压根没有思考的时间,得赶紧救大娘。”草克图坦言,自己并不算会游泳,只是偶尔在浅水区摸索过。当时情况紧急,他来不及脱下外套,纵身一跃便扎进了海水中。海浪打在身上,冰凉咸涩的海水扑面而来,草克图心中只有一个念头:“一定要快点,再快点!”他奋力挥臂,在浪涛中艰难前行,终于靠近了赵女士。他迅速稳住身形,牢牢抓住赵女士的手臂,拼尽全力对抗着海浪的拉扯,一步步将赵女士往岸边拖拽。经过一番艰难施救,他终于成功将赵女士救上岸。上岸后,草克图不顾自身疲惫,还主动查看赵女士的身体状况,确认其无大碍后,才默默站到一旁。

“如果没有他,我当时就认命了。”事后,缓过神来的赵女士紧紧握着草克图的手,热泪盈眶地反复道谢。而听到这句话的草克图,心中涌起一股难以言喻的暖流:“就觉得自己做了一件莫大的好事。”谈及事后是否后悔,这个年轻的小伙没有提及自身的安危,反而红着眼眶说:“我怕的是如果当时下去得再晚一点……”

据悉,草克图2002年12月出生于新疆巴州和静县巴音布鲁克镇,此次是来在陵水的小姨家过冬旅游,没想到遇上了这场险情。面对网友们的赞誉,他始终谦逊地摆手,说:“我真算不上什么英雄,就是做了一件力所能及、对得起良心的事。”

这场跨越山海的救援,不仅是一次生命的守护,更传递着最纯粹的善意。24岁的吉他老师草克图用纵身一跃的果敢,用“对得起良心”的朴素善意,让见义勇为的美德在这个冬天温暖传递。



扫码看视频



新疆小伙草克图下海救人。(视频截图)