

11月24日文章精读笔记

总论点：

体态、状态、心态三“态”，蓬勃于全运会的“湾区答卷”，也展现出中国式现代化的万千气象

分论点：

1 从体态感知健康中国

- 人民的体质、人民的健康、人民的幸福一脉相承
- 全民健康需要全民体育来增强，也需要医疗卫生服务来保障
- 世界规模最大的医疗卫生体系托举起病有所医

2 从状态感知拼搏中国

- 迎难而上、不惧干扰，遇强更强、敢于争先
- 生活因拼搏而精彩，人生因奋斗而无憾
- 只有不惧挑战、不甘平庸地行进，才能走向人生的领奖台

3 从心态感知自信中国

- 是中国底气的内化于心，亦是中华文明的外化于行
- 比赛，不只在争金夺银，更在于超越自我
- 心态转变，源于国力积累与文化润泽对定力与自信的涵养

案例：

- 张展硕、于子迪等泳坛“后浪”
- 16岁陈妤颀收获短跑双冠
- 15岁邹天一摘得男子花剑个人银牌
- 刘景扬女子100米栏决赛逆袭夺冠
- 南仁东带领团队矢志攻关“天眼”
- 黄大发率众绝壁凿渠
- 王兴兴研发宇树机器人
- 孙颖莎呼吁“理智看待输赢”
- 全红婵坦言“对错都是我的脚印”
- 神舟二十一号载人飞船对接时长创纪录
- 澳门运动员陈敏琪“同声同气”的感慨

近日，第十五届全国运动会落下帷幕。张展硕、于子迪等泳坛“后浪”奔涌，16岁的陈妤颀收获短跑双冠，15岁的邹天一摘得男子花剑个人银牌……回味全运会的精彩，有网友感叹中国体育健儿的体态、状态、心态越来越好了。这三“态”，蓬勃于全运会的“湾区答卷”，也展现出中国式现代化的万千气象。

从体态感知健康中国，人民的体质、人民的健康、人民的幸福一脉相承。

站上顶尖赛场的运动员，体态往往能彰显出力量与美感，是国民体魄的高水平代表。这背后，离不开科学训练、营养膳食以及科技支撑。事实上，这些支撑如今已不再专属于运动员，而是通过一项项政策、一个个产业、一件件产品，化为全民体育、全民健康的基石。

全民健康需要全民体育来增强，也需要医疗卫生服务来保障。世界规模最大的医疗卫生体系托举起病有所医，手术机器人展现医疗技术高度，家庭医生签约服务映射健康管理温度……在这些细节里，我们更能读懂“现代化最重要的指标还是人民健康”。案例：

从状态感知拼搏中国，迎难而上、不惧干扰，遇强更强、敢于争先。

“没人看好她，但她做到了。”在女子100米栏决赛上，刘景扬力压夺冠热门，成为冠军。曾经两届未进决赛，如今一跃夺金，这不是偶然的逆袭，而是漫长拼搏的突破。

生活因拼搏而精彩，人生因奋斗而无憾。“天眼”望宇，是南仁东带领团队矢志攻关的硕果；绝壁凿渠，是黄大发率众日夜苦干的丰碑；宇树起舞，是王兴兴坚信“足够努力就会足够幸运”的斩获。无数榜样激励我们，只有不惧挑战、不甘平庸地行进，才能走向人生的领奖台、站上属于自己的巅峰。

从心态感知自信中国，是中国底气的内化于心，亦是中华文明的外化于行。

比赛，不只在争金夺银，更在于超越自我。孙颖莎呼吁“理智看待输赢”，全红婵坦言“对错都是我的脚印”，运动员们争取最好结果，也更加享受比赛。取消奖牌榜排名，为每一次拼尽全力点赞，大众看待奖牌的目光更加从容。

办赛连着办城，有“面子”更要有“里子”，注重内涵式发展。开闭幕式，尽显国际水准、中国气派、岭南风韵、湾区魅力；赛场内外，高新技术炫酷又实用；三地办一赛，奏响“硬联通”“软联通”“心联通”的乐章。这届全运会是区域协同发展的折射，是体育、文化、科技、产业的贯通，更是国家治理现代化的生动注脚。

心态转变，源于国力积累与文化润泽对定力与自信的涵养。不久前，神舟二十一号载人飞船与空间站的对接时长由6.5小时提速到3.5小时，创最快纪录。航天技术的进阶，再次证明在党的领导下，我们有“集中力量办好自己的事”的信心，有踏实、坚定的发展节奏。

“同声同气。”澳门运动员陈敏琪这样形容本届全运会。团结奋斗，上下一心，我们必将在新征程上取得更大成就。

11月24日文章精读笔记

近日，第十五届全国运动会落下帷幕。张展硕、于子迪等泳坛“后浪”奔涌，16岁的陈好颌收获短跑双冠，15岁的邹天一摘得男子花剑个人银牌……回味全运会的精彩，有网友感叹中国体育健儿的体态、状态、心态越来越好了。这三“态”，蓬勃于全运会的“湾区答卷”，也展现出中国式现代化的万千气象。

从体态感知健康中国，人民的体质、人民的健康、人民的幸福一脉相承。

站上顶尖赛场的运动员，体态往往能彰显出力量与美感，是国民体魄的高水平代表。这背后，离不开科学训练、营养膳食以及科技支撑。事实上，这些支撑如今已不再专属于运动员，而是通过一项项政策、一个个产业、一件件产品，化为全民体育、全民健康的基石。

全民健康需要全民体育来增强，也需要医疗卫生服务来保障。世界规模最大的医疗卫生体系托举起病有所医，手术机器人展现医疗技术高度，家庭医生签约服务映射健康管理温度……在这些细节里，我们更能读懂“现代化最重要的指标还是人民健康”。

从状态感知拼搏中国，迎难而上、不惧干扰，遇强更强、敢于争先。

“没人看好她，但她做到了。”在女子100米栏决赛上，刘景扬力压夺冠热门，成为冠军。曾经两届未进决赛，如今一跃夺金，这不是偶然的逆袭，而是漫长拼搏的突破。

生活因拼搏而精彩，人生因奋斗而无憾。“天眼”望宇，是南仁东带领团队矢志攻关的硕果；绝壁凿渠，是黄大发率众日夜苦干的丰碑；宇树起舞，是王兴兴坚信“足够努力就会足够幸运”的斩获。无数榜样激励我们，只有不惧挑战、不甘平庸地行进，才能走向人生的领奖台、站上属于自己的巅峰。

从心态感知自信中国，是中国底气的内化于心，亦是中华文明的外化于行。

比赛，不只在争金夺银，更在于超越自我。孙颖莎呼吁“理智看待输赢”，全红婵坦言“对错都是我的脚印”，运动员们争取最好结果，也更加享受比赛。取消奖牌榜排名，为每一次拼尽全力点赞，大众看待奖牌的目光更加从容。

办赛连着办城，有“面子”更要有“里子”，注重内涵式发展。开闭幕式，尽显国际水准、中国气派、岭南风韵、湾区魅力；赛场内外，高科技炫酷又实用；三地办一赛，奏响“硬联通”“软联通”“心联通”的乐章。这届全运会是区域协同发展的折射，是体育、文化、科技、产业的贯通，更是国家治理现代化的生动注脚。

心态转变，源于国力积累与文化润泽对定力与自信的涵养。不久前，神舟二十一号载人飞船与空间站的对接时长由6.5小时提速到3.5小时，创最快纪录。航天技术的进阶，再次证明在党的领导下，我们有“集中力量办好自己的事”的信心，有踏实、坚定的发展节奏。

“同声同气。”澳门运动员陈敏琪这样形容本届全运会。团结奋斗，上下一心，我们必将在新征程上取得更大成就。

体态
状态
心态

总论点

体态、状态、心态三“态”，蓬勃于全运会的“湾区答卷”，也展现出中国式现代化的万千气象

分论点

从体态感知健康中国

从状态感知拼搏中国

从心态感知自信中国

人民的体质、人民的健康、人民的幸福一脉相承

全民健康需要全民体育来增强，也需要医疗卫生服务来保障

世界规模最大的医疗卫生体系托举起病有所医

迎难而上、不惧干扰，遇强更强、敢于争先

生活因拼搏而精彩，人生因奋斗而无憾

只有不惧挑战、不甘平庸地行进，才能走向人生的领奖台

是中国底气的内化于心，亦是中华文明的外化于行

比赛，不只在争金夺银，更在于超越自我

心态转变，源于国力积累与文化润泽对定力与自信的涵养

金句

“现代化最重要的指标还是人民健康”

“生活因拼搏而精彩，人生因奋斗而无憾”

“足够努力就会足够幸运”

“同声同气”

“集中力量办好自己的事”

对策

科学训练、营养膳食以及科技支撑

发展全民体育，完善医疗卫生服务

坚持不惧挑战、不甘平庸的奋斗精神

注重内涵式发展，推进区域协同

案例

张展硕、于子迪等泳坛“后浪”

16岁陈妤颀收获短跑双冠

15岁邹天一摘得男子花剑个人银牌

刘景扬女子100米栏决赛逆袭夺冠

南仁东带领团队矢志攻关“天眼”

黄大发率众绝壁凿渠

王兴兴研发宇树机器人

孙颖莎呼吁“理智看待输赢”

全红婵坦言“对错都是我的脚印”

神舟二十一号载人飞船对接时长创纪录

澳门运动员陈敏琪“同声同气”的感慨