

冰上逐梦 从这里开始

□齐志

在七台河周边地区,学习滑冰已经成为一种风尚,周边地市早就把眼光聚集在这座年轻的奥运冠军之城。孩子们在这里从幼儿班启蒙开始,到少年重点班,到省市联合办队,或者七台河职业学院的相关专业,从低到高,都是品牌,全国唯一。冬奥冠军之城有底气有能力这样说。

非虚构
龙江故事

关于锻炼

□任永恒

记得那是个周日,我悄悄地回到办公室,把还有用的东西装进几个纸箱,多数是没用的,那也抱到门外的垃圾桶里,不想给再用张桌的人添麻烦。并拿纸擦擦办公桌,不是报纸。我很珍惜这天,这很安静。

出门也能遇见同事,说羡慕我的不在意,说请我吃饭的也不在意,还有人问我,你锻炼吗?在别人的眼里,退休就是闲下来,那么锻炼就显得很重要,是今后的主要生活内容了,自己却不认为你还有别的什么用处。

那么,我锻炼吗?还记得父亲退休的时候。那次探家他居然到车站来接我,然后说在家也没事。家里多了一个办公桌,说是学校的领导送给他的——在这个桌子上坐了好多年,就搬回去。都坐了好多年了,还没坐够?退休的父亲锻炼吗?好像游泳,也是隔三差五的,不经常。那“经常”是什么呢?是盼着家里有人来或等着电话。

锻炼一词的内涵是很规范的,仅指体育运动,用途在强身健体,若有人赋予别的意义,就显得不平民化了。

我打了几十年的乒乓球,从来不使用锻炼一词,怕把自己说老了。其实好多体育运动都不是以锻炼为目的的,是游戏,是一种与社会交往的方式。一个场地,十几张球台,各色人等,大家在一起,没有提职和评职称的揣摩,没有钱多钱少的面子,没有同行是冤家。只是打球,有玩,有输赢,有大汗之后的一杯啤酒。在这样的人群里,人与人之间就好相处了,就容易找到快乐。来自不同的生存位置,就带来不同的新闻和话题,与同事比就有更多的新鲜感,就容易走近,我装修房子有好多材料是球友们给的。

后来发现,家、单位和球馆,在球馆的时间是比较多的,打球上瘾或许是因为迷恋这种轻松的人际关系,体育活动中的人在游戏中的把生存等级淡化了。

跟着我退休的背影,“新冠”来了,球馆的大门上了锁。后来,有球友在四面八方打招呼,那群每天都互相想着的人散了,再后来偶然约球也真成了一种锻炼,有些老气的话从手机里传来:活动一下胳膊腿儿,出点汗就行啊。

不打或不总打的球被边缘化之后,锻炼行为进入生活。走路吧,这是现在适合的锻炼方式。我通常是在小区里走,自己选择一条路线。我一上路就设置一个假设或一个话题,比如17岁那年我不去当兵,然后开始假设,让推想的链条尽可能地合理,一直推计到今天:假设我在部队多年几十年会是什么样呢?职业、婚姻、城市、收入……假设的乐趣是使自己的现实生活完美起来,即使不是真的也挺好玩的。

走路属于运动,但好像不属于体育,没有成就感,没有游戏感,没有胜负关系。自从我开始走路,我真的承认自己是老人了。

走路是坚持,若有人问我为什么要走路,真的说不清楚,我没在走路中获得明显的乐趣和益处,若总要说出点什么,那就是走路能想事,能一而二。我走路是因为看别人在走,突出个性,小小心思一辈子了,一把年纪之后想把自己变得随和一些。

上班有些像柜子里的一些书,被撤走了,空下来的部分让我和书柜一起紧张,走路就是从外面捡回来的书,让每天的日子再紧凑一点。

锻炼会使每天的生活和身体状况好受些,会提高生存质量,但与生命的长短好像无关,我身边的实例在证明着。

天鹅

副刊

1 闫恩齐2013年6月出生在七台河市,父母都是要强上进的自主创业者,爷爷奶奶姥姥姥爷都是地道的农民,他们深知要想改变自己的命运,全靠自己的努力和拼搏。

闫恩齐出生后,妈妈尹洪光需要照顾两个孩子,她是英语专业的高材生,对子女教育十分上心,第一个孩子的教育也算成功,积累了经验。夫妻俩对孩子的教育基本放在首位。

2017年元旦,尹洪光在朋友圈看到一个滑冰视频,闫恩齐看后很好奇,感觉挺有意思,于是她就带孩子去滑冰场参观,孩子被深深吸引了,看着飞奔的小精灵们,穿梭往来自由滑行,孩子的心也随着飞扬起来:“妈妈,那个教练滑得太帅了,我也想滑几圈。”

早就知道七台河有个滑冰场,就想带着两个孩子去体验体验,学习滑冰带来的乐趣。孩子最初只是想学学而已,身为老师的母亲,当然鼓励孩子的热爱尝试。

赵小兵教练看了看这个神气十足的孩子,感觉很有天赋,本能地让孩子跑一跑跳一跳,然后说:“学习滑冰很辛苦,你能承受得了吗?”这话是跟孩子说的,也是对年轻的母亲说的,教练看到一家

赵教练的基础班训练时间每周一到周六早上五点进行,这让尹洪光的心里有些犯嘀咕,想打退堂鼓,觉得太早孩子起不来,大人有毅力孩子恐怕有困难。

每天4点必须起床。头两天孩子很开心,在冰上练得很起劲。第三天孩子就起不来了,妈妈摸着孩子的头,然后搬孩子的后背,孩子说啥也不起来。“儿子,你起不来?要不咱们就不去练了。”

孩子一听,揉了揉眼睛说:“练,妈妈,我去练。”孩子在朦胧中说完又睡上了,还是没有起来。妈妈看着睡着的儿子,心想,也真是难为了孩子,就是大人也是不愿意起床啊,于是妈妈只好轻轻抱起孩子走向训练场。

每天3点半起床,给孩子做吃的,孩子4点起床,衣服穿好的时候,还没完全清醒过来。但坚强的孩子,从此再没让妈妈操心过,这些年来,无论刮风下雨还是严寒酷暑,每天早上五点准时到达体育中心,从来没有旷过课,在班班里零事假,零病假,零旷课。

早晨送走了老二,还得回来照顾老大,把老大安排好上学了,自己还得去工作,尹洪光一天基本上是满负荷运转。下午还要送孩子去参加陆地跑跳等专业训练,学习一些滑冰的专业技术动作。晚上还得做饭陪孩子写作业,“一天到晚手忙脚乱的,但很有成就感,孩子喜欢,当家长的就陪着呗。”

这样一忙活一天就匆匆过去了,早晨见不到太阳,晚上披星戴月,周而复始,尹洪光一天

睡觉的时间就是四个小时,但她长年累月地坚持着,从没影响孩子上冰,孩子每有一个进步,她都高兴得眉飞色舞。

有一天,学校班主任打来电话说:“孩子最近上第一节就睡觉,平时也没精打彩的,是怎么回事啊,问他也不回答。”妈妈急忙去了学校,道歉解释之后老师这才知道是学滑冰的缘故。

“孩子已经坚持四年多了,我们作为家长必须全力配合,没想过以后得冠军,今后的路还很漫长。目标也很明确,就是坚持做下来,过程就是一次历练,孩子热爱就好,能走多远都行。”这是一个开明的妈妈,不给孩子增加心理负担,可是心里有数,让孩子轻松去面对。

“妈妈,我要滑冰,不滑冰不行。”孩子把滑冰看得太重了,也在妈妈面前提起七台河走出去的冬奥冠军,妈妈为他点赞。懂事的儿子,经常帮助家人干家务,见活就干,心疼妈妈。扫地擦桌子,刷碗做啥都能上手。遇到周末不起早,就让妈妈多休息一会,“妈妈,你休息吧我来做。”

每天,他都早起去冰场多练习一会儿,多掌握一些基础知识,争取多学一些,苦和累他不怕。重点班分大中小三组,他是中班,他经常和大班的孩子交流。

教练和妈妈已经把孩子的梦想深深根植于他的心里,他的骨子里早就流淌着冠军文化的血液。学习滑冰,让他开阔了视野,懂得了感恩,懂得了关爱同学,懂得了一些做人的道理,孩子的每一次进步,妈妈都记在心里。

3 子先后和王濛、杨扬、范可新、刘秋红、徐爱丽这些世界冠军面对面,冠军们给指导动作,他们就认真地学,日记里写得还很真切,冠军的影响力真的很大,这些孩子包括闫恩齐的梦想就是要成为冠军姐姐们的样子。

还记得刚来到赵教练门下不久时,小恩齐缺乏自信,滑起来没有安全感,滑弯道更是担心出问题。妈妈告诉他,“要学会勇敢坚持,担当自信,男孩必须当一面”,教练也鼓励他勇敢去做,做好自己,增强信心,逐渐走向成熟,主要还是要心理健康,不能怯场。

一次孩子耍脾气,不好好滑,站到冰场上不动。“为啥不珍惜时间努力训练”,怎么说他还是倔强地站在原地不动。第二天,他还是照样耍小性子。生气的妈妈在家里狠狠地教训了孩子一顿,孩子站在母亲跟前哭,妈妈也在抹眼泪,这是母亲第一次打孩子。

吃了这么多年的苦,每天陪着起大早,浪费教练时间和资源,难道就这样付之一炬了吗,难道就这样从此告别冰场了吗?妈妈不敢想下去。

赵教练说:“小光,你不要管他,你就完全交给我吧。”从此,赵教练天天和小恩齐谈心,有时候领他到自己家里,让她丈夫李岩给孩子做好吃的,孩子现在去老师家就不愿意回来。赵小兵也真是有办法,教一批孩子就与他们成为好朋友。在冰场上看不到笑脸,那个严厉劲儿无法表达,可是离开冰场就换了一个人一样,处处充满爱,把孩子当自己的亲人对待。

赵教练当时的想法就是让这些孩子在自己手里再练半年,她也会放心孩子飞走的。她感觉孩子还需要练习基本功。放心不下她经常去队里看望孩子,“能听懂教练的话吧,能不能跟上教练的节奏”,吃得好不好,

住得怎么样,冰刀磨得如何,面面俱到,像妈妈一样操心。

现在,赵教练还经常把这些孩子请回家,孩子们喜欢吃啥就给做啥。经过这两年滑冰生涯闫恩齐彻底改变了自我,变得阳光开朗,自强自信,懂得了许多道理,成了一个男子汉,这是做父母最开心的。两年训练确实挺辛苦,但闫恩齐每天都很开心地跟教练脚步训练,闫恩齐还当上了队伍里的小队长,虚岁才七岁。

“儿子,新冰期开始,向着目标努力吧。”那段时间,孩子有些消沉,状态也不好。在放假前队里组织了挑战赛,按照能力进行挑战,闫恩齐选了能力最强的,按照初赛、预赛等环节,一天三场比赛输了两场,他就是不服气。

“必须输得起输得起,寻找自己的不足才能进步”,寻找教训不低沉是作为妈妈的尹洪光想要看到的,她鼓励恩齐说,“你必须觉醒,吸取教训。”

“我会努力的,妈妈。”闫恩齐果断地说,好像成熟了不少。

在重点班里,教练李国锋教会了闫恩齐自己磨刀、穿连体服,自己洗内衣内裤。闫恩齐自理能力很强,上冰训练注意力集中了,也不开小差了,性格也稳定下来了。过了一个月,全市助力冬奥会比赛,闫恩齐发挥出色,几乎包揽所有的奖牌,差4块就满贯了。

这次,他没有大喜大悲,显得很淡然从容。



《明日的冠军》 国画 75x120cm 陈阳

深秋

张春宇 (四首)

1. 可以看见秋天,毋庸置疑天气稍微凉快一点,错眼间颜色就层次分明地惊艳了行人不会有空缺,总有适合的色彩去填满眉间和眼角,很容易理解用调和的方式,细腻、缤纷的色彩更适合去表露情绪,超过去年很多——很多

2. 走在秋天里朋友,可否伸出手接一下眼前正飘落的秋叶就埋在树根下这样,它就不会沉迷流浪背弃与大树长相厮守的誓言

3. 秋天来了,树摘下所有叶片,分给路过的人谁的手里都不会是空空的但总有一些不同,这些都取决于你自己

4. 季节,加上了一个“秋”字就感到了萧瑟芦苇花开成絮,无视这秋风,这冷雨,还有落叶的沉寂执着开在属于它的土地芦苇,一点一点释放着善意,容留一群鸟儿在这里栖息,鸟语花香时候,让这从芦苇梢无声息就可以

当秋风吹来,吹开了芦花,走入阑珊芦花,长出洁白的芦花,在秋夜,你宛若仙子素手与月色轻挽,微荡,偶尔的呢喃细语,也都是说给自己

新诗 在线

2021年7月12日,闫恩齐提前进入重点班,他舍不得赵小兵教练。两年多的训练中,他已经离不开赵教练,产生了很强的依赖症,只要一天看不到教练,他就难受,就心里别扭,睡觉做梦还喊教练的名字。“能不能不去重点班,不想离开赵教练。”

“每个人都要成长,都要进步,要往更高层次走。”赵小兵也舍不得这些可爱的孩子。那天早晨,知道要离开赵教练,闫恩齐就抱着赵教练舍不得分开,以前天天抱完教练后进行练习,他的劲头就特别足,像是在教练身上得到能量一般。不管在啥地方,看到教练他就会不由自主地飞奔过去,可今后这样的场面会减少,他心里空空的。送别的时候,队员们都泣不成声,都舍不得离开赵教练。

赵教练不得不推开孩子们,“小光长大了,自己要学会飞翔了。”那批10个孩子和赵教练抱作一团,难舍难分。“大家要听新教练的话,我会经常看你们,你们也可以来看我。不要流泪,要坚强,要学王濛、范可新她们。”

孩子们知道,七台河的这些冬奥冠军只要回来,都会来看望他们。这10个孩

子,你总能找到合适的表情包作为替代。从这个意义上说,我们得感谢表情包,感谢表情包的创作者们。

表情包流行于互联网,本质上是流行文化,搞笑,夸张,多元。据百度,最早的表情符号“:-)”出现在1982年9月,时下表情包已经占据了我们聊天记录记录的70%。2016年度,“表情包”曾列入中国媒体十大热词。

过去,表情包属于年轻人的专利,现在愈来愈多的老年人,也能熟练运用表情包了。但我发现表情包也有代沟。老年人使用表情包比较单一,按使用频次排列:1,笑脸;2,龇牙;3,竖大拇指;4,抱拳。

时下,表情包层出不穷,有专用网站,斗图网、表情包吧等。不过,由于人们对表情含义的理解各不相同,因此也常常出现双方理解上的偏差,闹出笑话,闹出矛盾。依我之浅见,对表情包不必太过当真,我们,尤其是青少年,日渐迷失在表情包的海洋里,用语言沟通的能力被弱化,倒是需要警惕了。

渐渐的,酒友少了,微信多了。我知道,朋友圈里的不都是朋友,公众号表达的不都是公众的意愿。

可点赞好比倒酒,喝不喝都得倒上。点赞也好比敬酒,宁落一巡,不落一人。朋友圈里有潜规则,点赞是相互的。你要想获得人家的赞美,就要不吝夸赞人家。

有一哥们儿告诉我,点赞,是他乐此不疲的日课,似圣上批阅奏章,有君临天下的快感。我曾在故宫参观过清代奏折展,朱批常见“知道了”“朕心甚慰”“已读”。当然,对于垃圾奏章,圣上的批示也是不屑和贬斥的,比如乾隆就曾在大臣所写的不通的奏折上直接批上“放你的屁”四个字。

据社会学家的研究,点赞,于浮躁的社会,有镇静泄火之功效。我发现经常点赞的人,都有一颗善良的心,就像青城山下的白素贞,对搞着明白装糊涂的许仙,有不管不

顾的爱。当然,点赞群发就有些廉价了,还容易忙中出错,人家发计告,你也点赞。至于拉票助选,制造人气,榨流量,风尚如此,你又能说什么呢?

快节奏,得青年人青睐,老龄社会,与慢生活相适。到了一把年纪的人,都是风雨中走过来的,无论从生理上,还是心理上,节奏都逐渐慢了下来。“快手”却唱反调,它说要在世界上得到什么,要眼快、嘴快,最紧要的是手快。这不,还嫌不够快,又推出了一个“极速版”。

可警方却反复提示,线上线

微言微语 (四则)

□陈晓林

表情包

一生要消耗多少表情? / 不乏真心流露, / 也有掩饰和虚伪以委蛇, / 好在可以锻炼面部肌肉, / 防止面瘫。自从有了你, / 压缩进包里的大把表情, / 我就把情感的开关拧紧, / 让符号替代真情与实意。 / 渐渐的,除了龇牙, / 只会傻笑, / 朋友们说, / 症状似老年痴呆。这是我之前写的一首短诗,调侃表情符号在网络空间的泛滥。其实,表情包已经成为了我们生活中必不可少的交流符号,是聊天的万能工具——不知道说什么的时候,不知道怎样说明自己的微妙情绪

时,你总能找到合适的表情包作为替代。从这个意义上说,我们得感谢表情包,感谢表情包的创作者们。

表情包流行于互联网,本质上是流行文化,搞笑,夸张,多元。据百度,最早的表情符号“:-)”出现在1982年9月,时下表情包已经占据了我们聊天记录记录的70%。2016年度,“表情包”曾列入中国媒体十大热词。

过去,表情包属于年轻人的专利,现在愈来愈多的老年人,也能熟练运用表情包了。但我发现表情包也有代沟。老年人使用表情包比较单一,按使用频次排列:1,笑脸;2,龇牙;3,竖大拇指;4,抱拳。

渐渐的,酒友少了,微信多了。我知道,朋友圈里的不都是朋友,公众号表达的不都是公众的意愿。

可点赞好比倒酒,喝不喝都得倒上。点赞也好比敬酒,宁落一巡,不落一人。朋友圈里有潜规则,点赞是相互的。你要想获得人家的赞美,就要不吝夸赞人家。

有一哥们儿告诉我,点赞,是他乐此不疲的日课,似圣上批阅奏章,有君临天下的快感。我曾在故宫参观过清代奏折展,朱批常见“知道了”“朕心甚慰”“已读”。当然,对于垃圾奏章,圣上的批示也是不屑和贬斥的,比如乾隆就曾在大臣所写的不通的奏折上直接批上“放你的屁”四个字。

据社会学家的研究,点赞,于浮躁的社会,有镇静泄火之功效。我发现经常点赞的人,都有一颗善良的心,就像青城山下的白素贞,对搞着明白装糊涂的许仙,有不管不

顾的爱。当然,点赞群发就有些廉价了,还容易忙中出错,人家发计告,你也点赞。至于拉票助选,制造人气,榨流量,风尚如此,你又能说什么呢?

快节奏,得青年人青睐,老龄社会,与慢生活相适。到了一把年纪的人,都是风雨中走过来的,无论从生理上,还是心理上,节奏都逐渐慢了下来。“快手”却唱反调,它说要在世界上得到什么,要眼快、嘴快,最紧要的是手快。这不,还嫌不够快,又推出了一个“极速版”。

可警方却反复提示,线上线



《不想再见》 左远红



更多内容请关注 龙头条新闻 APP 妙赏频道