

三胞胎老二梁可铭考上首医大

# 一本学习资料再复印出两本 想做救死扶伤的白衣天使

阿里天天正能量联合本报奖励1万元助学款

6月29日起，“天天正能量”联合本报在内的第一批重点合作媒体，正式启动2022届“正能量励志学子追梦计划”，在全国寻找100位刚刚考上大学的励志学子，每人颁发一万元奖学金，助力他们更好地学习和生活。

见习记者 刘维娜 生活报记者 李丹

在哈市大有坊街宏伟路交叉口核酸检测点，梁可铭、梁可玥和梁可佳三姐妹全副武装为做核酸的居民进行扫码。刚刚结束高考的三姐妹三人，用做志愿者来丰富这个假期。她们的妈妈于秋红是一名单亲妈妈，一家靠她打扫卫生的微薄收入生活，女儿们也都十分懂事，尤其是老二梁可铭，在今年的高考中，她以603分的成绩被首都医科大学临床医学专业录取。25日，记者采访了梁可铭，听她讲述她的励志故事。

## 单亲妈妈抚养三个女儿

2003年，于秋红生下了三胞胎梁可欣、梁可铭和梁可玥。三个女儿的到来让初为人母的于秋红很高兴，但同时她也很担忧，“我家本来也不富裕，三个孩子的生活花销负担起来太难了。”于秋红说：“孩子爸爸在工厂打工，我则做小时工给别人打扫卫生，家庭收入不稳定开销大，但从小孩子们就节俭懂事，从不乱买东西。”

孩子们上初中那年，于秋红离婚了，三个女儿留给了她。从此以后，她又当妈又当爸的拉扯着三个女儿。

## 一本学习资料再复印出两本

简易的书桌、破旧的书包、满满的复习资料，三姐妹三人就是这样度过高中生活的。“从小，我们家的练习册就有两本是复印的，从来不买新笔，只买笔芯，一个书包我们也是从初中背到了高中。”高中时，三姐妹三人分别考到了不同的学校，学校课程安排不同，她们的练习册就尽可能的只买一份，然后轮换着看。



### 家庭是学习动力

提起自己的学习方法，梁可铭笑着说：“家庭就是我的学习动力，有动力才会更努力。”高三时，梁可铭的学校每天都会有考试，而她每天都会把当天的错题整理出来并弄明白。“不但要改正过来，整理在改错本上，还要找出原因写错题边上。一段段时间后，我会把相同错误类型的解题方法归类，等到期末考试复习时，我会再看一遍错题。”另外，梁可铭表示，和老师的沟通是最重要的，她

每次碰见不会的问题，都会主动找老师，直到问明白。

梁可铭已经被首都医科大学临床医学专业录取，姐姐梁可佳报考了齐齐哈尔医学院，妹妹梁可玥报考了中国民用航空飞行学院。姐妹俩同时选择学医，“是因为特殊时期看见那么多医护人员为了帮助我们做出的牺牲，很感动。所以我们为了感谢帮助过我们的人，也想继续深造。

本活动截止时间为8月31日，如果你身边有符合条件的励志学子，或者你自己就是追梦路上的学子，欢迎通过17800590268推荐或自荐。也可以直接将推荐材料发送到“天天正能量”官方微博：zhengnengliang@alibaba-inc.com

如果你想了解“正能量励志学子追梦计划”更多详情，可关注“天天正能量”官方微博或微信。

## 田径名将谢震业官宣婚讯



# 他短跑 她跳远 双向奔赴

7月25日，中国短跑名将谢震业在社交平台上宣布即将大婚：“接下来，处理好自己人生大事，就可以安心全力备战了。祝自己享受未来所有，愿我们都岁月可期。”他还艾特女友@陆敏佳686甜蜜表白。

从微博认证看，女方的认证为“浙江跳远运动员、全国冠军”。

两人被认为是体坛的神仙眷侣，恭喜呀！

谢震业，1993年8月17日出生于浙江省绍兴市柯桥区湖塘街道，中国短跑运动员。浙江大学体育系2012级本科、2016级硕



士研究生。男子200米亚洲纪录保持者、东京奥运会4×100米接力比赛铜牌。

陆敏佳，女，1990年12月29日出生在浙江绍兴平水镇下灶村，中国田径队运动员。2021年9月24日，在第十四届全运会田径—女子跳远决赛中，浙江队陆敏佳获得第四名，在赛后陆敏佳发表了退役声明。陆敏佳个人最好成绩是6米74，是她在2009年全运会上跳出。这是中国女子跳远在这12年来的最好成绩。

综合杭州交通918、@谢震业微博报道

# 清河清晨：此心安处，即是清河

生活报记者 静伟

清河的清晨，贵在一个“清”字，也美在一个“清”字。

天气，清凉；街路，洁净；行人，清闲。

走在清河林业局所在的这样一个小城里，你会觉得，整个人都变得清澈起来，有如林区清晨的一滴露水，轻盈且明亮，仿佛要融化在这个小城的空气里。

清河人好像连街名都懒得起，中央大街、通江街、光明街、友谊路……让我这个哈尔滨的来客，有了一种熟悉和亲切感，嗯，还有一个比乐大街，比哈尔滨的比乐街，就多出了一个大字。

在清河住的每天清晨，我最喜欢做的，就是从我酒店所在的中央大街出发，沿着基建路去不远处的松花江边走走。这条街路应该也是新修的，还没有街牌，后来听一直在当地生活的龙江森工清河林业局融媒体中心主任王强说，这条街就是之前的夜市街，因为当时一到晚上，这里就都是大排档。不管是基建路，还是夜市街，名字听起来也都很省事。



跟我说，这是带给包括他在内的清河孩子童年最快乐的地方，小时候他们常在这里下水游泳洗澡，有时甚至会套上汽车内胎，游到对岸的桑树岛去（如今叫龙王岛），去摘取那虽然小但却酸甜的桑葚吃，为此，回家也都没少挨父母打。

江堤一侧不远处，就是月牙湖公园。初见月牙湖，我就惊艳于她的秀美，甚至有“小西湖”之感。湖边一片荷叶，虽然还没有开花，但荷叶田田，让人不由得想到江南，忆起西湖。

最美的，是湖心的两个岛，一个有桥相连，一个孤悬湖心。我更喜欢那个孤悬湖心的，那扑面而来的绿，仿佛就像一只开屏的绿孔雀，又像是一艘巨大华美的龙船，风吹水动，似乎隐隐有移动之幻觉。



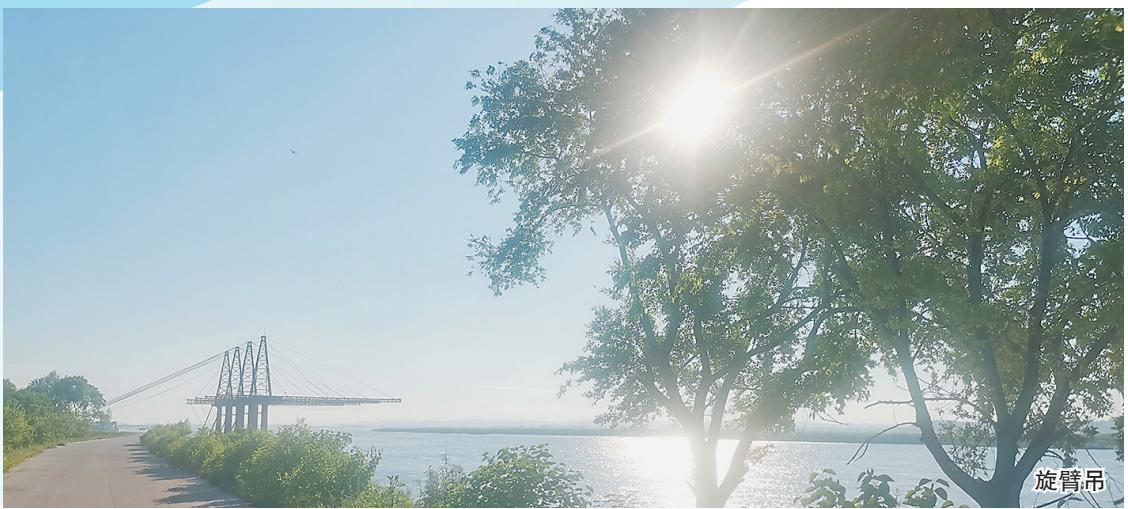
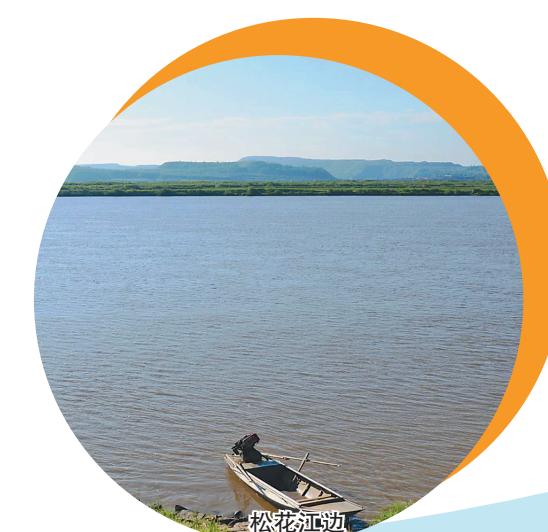
这条街最让我着迷的，就是那一片片葱葱浓郁的绿。它不是简单的绿化带，而是一片片的树林，你可以选择在马路上走，也可以钻进树林，去走林间小道。一路上，随处可以听到布谷鸟的叫声，有时甚至几个一排，从你的眼前掠过，还有的，会栖息在路边的墙上，发呆。

到了松花江边，首先映入眼帘的，就是每个清河人都熟悉的旋臂吊，它如今静静地伫立在那里，仿佛在怀想当年热闹的船运木材的历史。江边的绿树和野草闲花，还有对面的山影，都让这一段的松花江，别有一番姿容和韵味。

因为江边救人，成了小城名人的王强，每天清晨，几乎都风雨无阻地跟一群老伙伴在这里游泳，成了清河清晨的一道风景。但我接连去了两天，都没有遇见他们，后来一问才知道，我去的时候，他们都已经游完了，真是“莫道君行早，更有早行人”啊。

直到要离开清河的那天，我起了个大早，却发现外面下雨了，心想，王强他们应该不会去游泳了吧？但等到江边一看，已经有十来个人影，或在江中，或在岸边，而扑腾得最远的，正是王强。王强上岸后告诉我说，这算是人少的时候，多的时候得有二十多人，他还特意向我介绍了一位发白稀疏却精干矍铄的老者，说这就是之前清河林业局松林林场的老场长王文，正是他的这一念之间，保全了清河妈妈顶如今那依然繁茂美丽的原始森林。

回去的路上，王强指着路边一处红砖废弃的船站



在这里，你很难感受到大城市或网络上人与人之间的“火气”。在一处市场，我看到一个开电动车的女子倒车，不小心刮到了一个卖菜箱，卖菜老太也只是笑着喊道：“哎，你要干啥？”女子也忙笑着道歉，两个女人的笑容都那么自然真切，并没有闪过一丝不悦。

说到市场，在临走的那一天，我在王强的带领下，发现酒店对面的一条街道，就有一个热闹的早市。一走进去，就有一股子活泼泼的生气。市场头处是各种活鱼，有“牛尾巴”、“嘎牙子”、鲶鱼……我说这江鲤子真大啊，摊主却说，这还不算大的呢，平时还有十多斤一条的呢。

不仅有毛葱、黄蘑等新鲜的蔬菜，还有各种各样的菜秧，看着都甚是喜人。难怪古龙要说：“一个人如果走投无路，心一窄想寻短见，就放他去菜市场。”看到这里的蓬勃生机，真的会让人顿觉人间值得。就像罗曼·罗兰说的：“一个人生气蓬勃的时候决不问为什么生活，只是为生活而生活——为了生活是极美妙的事而生活。”

看到很多人排队在买新炸的油条，王强告诉我，他家的油条好吃，老多回头客了，这让我腹内的馋虫“蠢蠢欲动”，决定不回酒店吃早餐了，就在这里来根油条，再来碗豆腐脑，解解馋。本来王强说旁边另一家的豆腐脑特别好吃，女主人还是他的同学，可一问才知道，她家的孩子去参加别人的升学宴了，所以今天没有做豆腐脑，我们只能吃另一家的了。女主人笑着跟我说：“下次你来，一定要尝尝我家的豆腐脑，我家的豆腐脑卖得可好了，有时都得预定呢！”



嗯，就冲着她家这没吃到的豆腐脑，也一定要再来清河。

在清河的清晨，我的脑海里总是会不期然地浮现童年时那耳熟能详的旋律：“小城故事多，充满喜和乐，若是你到小城来，收获特别多；看似一幅画，听像一首歌，人生境界真善美，这里已包括……”

对了，在临走时的松花江边，还邂逅了一直帮我们讲解清河风物、写过《大美清河》的清河五七农场场长车玉章。听说他也曾有过一段离开清河在外打拼的经历，但如今的他，还是选择回到清河工作，过着脱口秀演员杨蒙恩说的“别墅配狗，天长地久”的生活，还经常在抖音上，继续介绍讲解他心中的大美清河。我没有问过他在外，曾拥有过怎样的壮阔，经历过多少的波折，但看着他一脸安宁和善的笑容，就知道他现在过得很快乐、很满足。

此心安处，即是清河。