

黄山为我师 我为黄山友

李志璋

一九四五年九月,我和三伯伯李征(就是三叔)在北京分别了,三伯伯比我大八岁,当年十月我在北京绒线胡同上小学一年级,由于一些外在原因,我们便失去了联系。据说,我三伯伯大学毕业后,被分配到新疆伊犁地区伊宁市做了一名办公室的一般干部,这些都是传说而已,没有实在依据。

一九九三年至一九九六年,我在黄山办事处工作。一九九四年七月七日至十四日,在黄山林苑召开一场全国范围的会议。

一九九四年七月五日,会议在黄山林苑饭店召开前两天。参会人员报到开始了,吃完晚饭后,我有意无意地报到处转转,几经询问,一位新疆参会人员认识三伯伯,便拨通了他的电话,分别几十年了,我激动得流着眼泪说不出话,回忆在北京时,我们分别的悲痛场面……

一九九四年七月十一日,三伯伯从乌鲁木齐乘飞机经北京转机,十二日上午飞机降落在黄山机场,我们拥抱着,泪洒衣襟。

七月十三日,休息了一天,六十一岁的三伯伯虽然退休了,从未来到过黄山,俗话说:“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”,我陪客人上过一次黄山了,再苦再累也要陪三伯伯上黄山,我们为了看黄山风景,没有坐索道车,慢慢走着上去的。在山上住了一天,第二天坐索道车到林苑饭店,在索道车上看到的是奇松怪石,三伯伯说:“真美呀!”

黄山为世界之奇山,有“奇松、怪石、云海、温泉”之美称。也有称五绝为:“奇松、怪石、云雾、温泉、冬雪”之说。我们走了六个半小时,到达黄山第一高峰,莲花峰,山高1864.8米,俗话说:“不到莲花峰等于一场空。”黄山的莲花峰是千峰竞秀、万壑峥嵘。我们走到迎客松、飞

来石、光明顶、西海大峡谷等200多个大小景点。素以温泉、云海、怪石、奇松、冬雪此五绝,人字瀑、百丈泉、九龙瀑,此三瀑闻名于世。我们还分别在温泉、云谷、玉屏、北海、松谷、钓桥、浮溪、洋湖、福固九个管理区留影。这里有千米以上高峰88座。黄山有七十二峰,其中“莲花峰”“光明顶”“天都”三大主峰均在1800米以上。俗话说:“不到光明顶不见黄山景,到了光明顶到处都是景”。

我们下山是坐索道车的,到林苑饭店我问三伯伯累不累,他说“不累”。上四楼后,腿都肿了,不能下楼吃饭了。我把饭送到四楼,吃完饭他说:“你在这工作,建议把黄山修成平道走多好”。我说:“如果把黄山修成平道,谁去走啊!”

今年过春节时,我的大门口写的对联是“黄山为我师,我为黄山友。”横批是:“黄山情深”。

◆东篱诗香



儿时母亲的灶房

冉海燕

姐姐纤弱的手腕, 拉动风箱的节奏, 灶火在炉膛中热烈地舞蹈。

母亲脸庞清瘦, 三十芳华, 光泽中透着生活的艰辛与坚韧, 玉米把把围圈于铁锅边, 滋滋声响, 是生活的乐章。

红薯的香气弥漫, 从炉膛中飘然而出。 灶台上悬挂的腊肉, 油滴如诗, 偶尔滴落。

妹妹踮起脚尖, 眼中星光闪烁, 灶台上的世界如此诱人, 母亲眼中满是温暖, 轻声道, 快了, 快了。

煤油灯的火苗摇曳, 在寒夜里与母女相伴, 此刻, 一声连一声的“啵”响, 三月的梅雨斜风, 掀起屋顶的瓦片。

雨丝如织, 已数日不息, 小屋潮湿, 烟雾缭绕, 宛如一幅水墨画, 黑白交织, 岁月斑驳, 映在漏雨的墙面。

母女三人, 相依为命, 影子在墙上轻轻摇曳, 母亲轻声, 要是父亲探亲在家就好了, 待天晴日期, 先邀舅舅来修补瓦片, 为家筑起一道温暖的屏障。

征稿启事

如果您有精彩的老年故事, 可以提供线索或拍成视频; 如果您有丰富的出游体验, 或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿; 本报设立《贺寿》栏目, 家中老人寿辰, 可以刊发照片及祝福文字, 留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示, 那就快快参与吧! 投稿邮箱: shbxyy@163.com (注: 本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件, 投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大号)



新华社发

春风含笑 柳如烟

徐静

春风含笑柳如烟, 正是人间三月天! 走进三月, 春的气息流经大地, 草长莺飞, 山花烂漫。三月有春天的号令。飞鸟也携着思念, 乘风归来, 为这自然的交响乐, 平添了些许灵动的音符。

三月的春风是温馨而又肃然起敬的, 因为她吹来了“妈妈的节日”。这一天, 到处都是“妈妈辛苦了, 妈妈节日快乐”等暖心田的蜜语, 正因为有母亲无私的付出和爱的滋润, 才有儿女们的成人成才, 更有无数个“你陪我长大, 我伴你变老”动人画面在演绎中华民族尊老爱幼的优良家风。

三月的春风是三九落暮, 做春之序曲。走过了九九寒冬, 心有清风, 日子愈发明朗。《礼记》记载:“孟春之月, 盛德在木。”三月十二植树

节, 这一天意义非凡, 它倡导人们种植树木, 鼓励人们爱护树林, 提醒人们重视生态。等这一天来临之时, 携春风几缕, 于屋前房后或旷野山林, 栽下几株幼苗, 让世界少一点污染, 让地球更好地呼吸。

“人勤春来早, 田间春耕忙”走在田野间, 看见一群黄雀正在闲庭信步, 碰到了山间春耕的农人们聊一聊天。一场春雨一场暖, 春雨过后忙耕田。春耕时节也随之到来, 春分麦起身, 肥水要紧跟, 赶紧起来准备。乡村田野间处处呈现一派生机勃勃的景象, 农人喜悦, 于忙碌中看见生生不息的希望。有风吹过, 田野里的麦苗儿沙沙。

“一树春风千万枝, 嫩于金色软于丝。”河堤上, 温暖的阳光下, 柳丝在春风中轻舞。走近看, 柳树已经发出了细细的春芽。虽然还是点点

新绿, 但我知道, 它们很快就要呈蔓延之势, 一日浓似一日, 就等着这三月的春风来裁剪了。

“春风含笑柳如烟”因为对春天的期盼, 我们总是会把关于“春”的一切赋予美好的意义。哪怕一阵风, 也将它说得知性又温柔。春风拂过, 田野里绽开的荠花欢呼雀跃, 欣喜地称道:“春风是为我而来!”在诗人笔下, 花朵、树木都成为有感情的生命, 荠花榆尖雀跃欢呼, 移情于物, 鲜活灵动, 富有情韵, 呈现一派欣欣向荣的景象。

惊喜这三月的风, 当它再次涌动着吹向万物时, 一切又被赋予了新的生命。新岁开启, 我们怀揣希冀, 在春风中成长, 也从春风中启程, 去拥抱东风摇曳青枝, 去欣赏细雨润泽春天吧!

出租出售
门市出售
道里区安国街118号1-2层, 建筑面积:1042㎡。地理位置优越, 适合开办宾馆、酒店、医疗诊所、养老公寓等。
联系电话:17603607999

出售观江房
出售道里区友谊路385号观江国际住宅, 建筑面积243米, 中间阁楼, 四室两厅两卫, 南北通透, 豪华装修, 全景看江, 物业管理服务, 2.3万平米(可谈)。随时看房。
19845256893

出售松北花园洋房
哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套, 因房主迁往外省着急售卖, 价格可面谈。房屋建筑面积180平米, 四楼(顶层), 毛坯房, 三室二卫带阳台, 地热房, 私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院, 小区园林面积占比30%以上, 环境好, 位置佳。
19845256893

低价急售别墅
哈尔滨私产别墅, 因房主出国急售, 6000元/平米。房屋建筑面积约400平米, 车库2个, 毛坯房, 别墅内自带庭院面积1000平米, 院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施, 免费对业主开放。
19845256893

招聘信息
黑龙江盘古胜承广告有限公司
诚聘

黑龙江盘古胜承广告有限公司专注手机广告推广业务, 整合线上优质资源, 公司主营业务包含: 微信朋友圈广告、微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。
招聘: 广告销售顾问5人
岗位要求:
1、有广告行业销售经验
2、房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系
3、学习能力强, 人品正直
薪资待遇:
4000元-6000元底薪+高提成, 试用期3个月, 转正后缴纳5险

地址: 哈尔滨市南岗区比乐街29号
联系人: 齐先生
电话: 18686832188

生活报中缝广告
受理地址: 哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 84681180
电话 15004697804

把最不服管女孩调教成“世锦赛第三” 带队夺下20多个全国摔跤冠军奖牌

哈尔滨“教练妈妈”马海艳

风雨中扶起朵朵“跤坛小花”

龙江力量 · 基层体育人②

生活报记者 周际娜
“如果没有遇到马教练, 我的人生会是啥样?” 按被女孩王莹莹不止一次地想象过那个画面: “呵, 那个小烟儿, 每天领着孩子去打麻将, 东家扯扯西家转转。”
如今, 26岁的王莹莹拥有12枚全国摔跤冠军奖牌和1枚世锦赛铜牌, 获得过北京体育大学的一等奖学金, 几个月前还被成功保研。她终于得偿所愿, 就像她曾在朋友圈发的那样: “每一岁都活在自己的热爱里。”

“王莹莹们”的人生轨迹因马海艳而改变。18年来, 作为哈尔滨市夏训中心女子摔跤队教练, 马海艳带领女孩们拿过20多个全国冠军、300多个省级比赛冠军, 还将队员送上了世界大赛的领奖台……



训练场只放得下半张垫子 她带着摔跤小白“打江山”

“往里抱! 往里抱! 跟住! 别放劲儿! ……”3月27日下午, 在哈市香坊区和平路的摔跤训练馆里, 44岁的马海艳手握戒尺, 嗓门超大, 正带着一群小队员们训练。
哈尔滨市女子摔跤队目前有20多名队员, 最大的26岁, 最小的13岁。与前些年相比, 场地面积明显扩充了, 已经能容纳两张半摔跤垫, 运动器材多到摆不下, 还安装了4台空调。

竞技体育的角力, 从来不只是在赛场上。从最初的半张摔跤垫到如今的两张半, 这是马海艳带领女孩们用无数汗水“打下的江山”。在队员们提供的老照片里, 记者看到了一个“半圆”——十多年前, 她们的摔跤场地十分狭窄, 外圆直径9米的标准摔跤垫, 只够铺开一半。老队员们记得, 当年

调教不听话的“倔女孩” 一句关键喊话促成“精彩绝杀”

十多年来, 马海艳和队员们每天吃住在一起, 她们的好成绩都是一天天摔打出来的。
后倒背、冲抱腿、夹颈背……女孩们每天要进行五六个小时的高强度训练, 最多一天内被摔八九百次。有人甚至梦里都在给自己“加课”, 抱着棉被从上铺摔下来, 马海艳不得不把寝室床铺的栏杆加高; 无论寒暑, 女孩们必须按时出早操; 以前馆里没空调时, 汗水常常会把湿掉摔跤垫, 她不得不让队员们从湿滑的垫子上退下来, 等干一些再接着练……

曾经的“倔女孩”王莹莹是马海艳从绥化中学的操场上领回来的。那年, 王莹莹12岁, 最出名的“事迹”是大雪天偷骑摩托车, 一头扎进了沟里, 愣是凭着一身蛮力自己推车爬了上来……在摔跤场上, 王莹莹很快展现出了过人的天赋, 但令人头疼的是, 她第一次参加省级比赛就输了, 因为

“冲抱腿”的时候, 一旦发力大了就会撞墙。练习用的假人只有两个, 壶铃总共三对, 其中还有一对重量不均衡……这些见证冰城女子摔跤队发展的老物件, 被女孩们悉心保留着, 用来自我提醒和忆苦思甜。
2006年春天, 从省队退役的马海艳, 成为了哈尔滨市女子摔跤队教练。“白手起家”的她, 奔赴哈尔滨周边县市招人。“摔跤属于重竞技项目, 一般很少有人愿意练。”马海艳说, 摔跤苗子的选材标准本是“手大脚大, 上身长下身短”, 但当时她有多少挑选的余地, 家长们更愿意让孩子练田径。
“能招上来的都是零基础的‘小白人儿’, 我从前滚翻开始, 每天手把手地教。”马海艳回忆道, 就连那个狭窄的训练场都是她跟隔壁的射击队借来的。

急于求成不听马教练指挥。赛后, 师徒俩冷战了一周, 一句话没说。“王莹莹很有个性, 除非她自己想明白, 要不啥啥都没用。”直到王莹莹主动认错, 马海艳才开始认真地讲道理: “为啥要给运动员配个教练员? 因为你们在场上看不清形势, 咱俩要是配合不默契, 你就相当于在‘一打二’……”

多年的默契让马海艳深谙每个队员的心理变化。2006年出生的李雨桐, 去年战胜了一位来自四川的全运会冠军, 夺得中国式摔跤冠军赛女子82公斤级冠军。决赛只剩最后40秒时, 李雨桐仍1比2落后, 她嘴唇磕破了, 鲜血直流。马海艳记得, 李雨桐当时看向她的那个眼神, “可怜巴巴的”, 打算放弃了。马海艳意识到此时绝不能心软, 于是豪气冲天喊话: “死也要死在场上!” 这句话帮李雨桐重燃斗志, 很快凭借一个“关门踢”绝杀对手……

艰难时期不放弃 成就世界大赛“零的突破”

“不管你有没有天赋, 教练都会努力栽培你! 没有人会放弃你, 只有你自己!” 这个励志横幅, 在队里已经挂了18年。从语法上讲, 它也许不够准确, 但这份相互守望的情谊, 让马海艳和徒弟们之间的信任关系牢不可破。
一个运动员的进步曲线, 往往不是斜坡式增长, 而是阶梯式上升。但不是所有的教练都有足够的耐心和定力, 等待队员突破瓶颈期。包揽全国大赛冠军的高宇飞和王莹莹, 都曾因为比赛失利险些提前退役。关键时刻, 是马海艳勇敢地“接住”了她们。

打青少年组比赛时, 王莹莹一直是全国第三名, 2017年她开始打成人组比赛, 此后两年连续7次被淘汰。在她最艰难的时期, 马海艳——这个最有资格骂她的人, 竟然没有半句指责, 而是顶住压力带她四处参赛。马海艳起早贪黑地研究对手的比赛视频, 分析、模拟对手的技战术特点, 逐个动作反复琢磨。终于在第8次比赛

扛得住“高薪诱惑” 凭人品为龙江留住人才

每次出去比赛, 马海艳要一周才能回家, 女儿多多忍不住跟队员们吐槽: “你们又来跟我抢妈妈了。”大队员外出参赛期间, 马海艳的丈夫负责保障小队员的后勤工作。这位编外的“曹领队”, 全力支持妻子工作, 无论是马海艳自掏腰包给队员们买营养品, 还是帮大家垫付几万块钱的学费, 他从来都没有怨言……

马海艳12月份过生日, 每年队员们都会为她精心准备漂亮的蛋糕。一位队员的母亲曾对马海艳说: “孩子可以忘记我的生日, 但她要是敢忘记你的, 我绝不饶她, 你的付出和陪伴比我多!” 别看在训练场上马海艳说一不二, 场下她是典型的“惯孩子家长”。队员们外训时, 随口说句“馋东北香瓜了”, 她立马花280块钱运费“空投”了。

这些年, 主力队员王莹莹曾被不

时, 王莹莹夺得全国U20女子自由式摔跤锦标赛72公斤级冠军。此后她又狂揽11个全国冠军奖杯, 并在匈牙利举行的U23世锦赛上勇夺铜牌, 实现了哈尔滨在自由式摔跤项目上世界比赛中奖牌“零的突破”……

“一个成熟的摔跤运动员, 需要经过至少六七年的磨练, 不能只看眼前的成败。要在困难时把她们扶起来, 而不是去打压她们, 这样才能真正让她们信服。”马海艳说。

“马教练的风格向来如此, 赛前不给压力, 赛后不责骂。”如今手握6个全国冠军的高宇飞来自双城, 10岁起跟着马教练学摔跤。她特别内向, 刚进队时不愿意跟人交流。是马海艳的偏爱, 让这个只穿深色衣服的小女孩, 整个人都“亮堂”了起来。高宇飞告诉记者, “二青会”失利后她差点离队, “当时家人都开车来接了, 是马教练劝了我一个多小时, 鼓励我继续参加大赛, 我才有机会在2019年拿了自己的第一个成人组的全国冠军。”

少外省队伍挖角。但她和马教练一样, 多次扛住了“高薪诱惑”。“这孩子是不会被挖走的。”马海艳自信地说。眼下, 正跟随国家队在攀枝花外训的王莹莹也跟记者坦言: “马教练特别善良、正直, 她就像我的妈妈一样, 我想毕业后回来工作主要就是因为她!”
马海艳常说: “运动员这行太苦了, 一个汗珠摔成八瓣儿!” 并不止一次地提醒王莹莹: “等你以后当教练那天, 绝对不能收运动员一分钱, 更不能分她们的奖金, 否则我就当没你这个徒弟!”

马海艳的艳, 不是海燕的燕, 她的名字很容易被人写错。她没有远走高飞, 18年了, 始终俯首深耕脚下的这片黑土, 在风雨中扶起了一朵朵“跤坛小花”……

本张图片均由张涛摄