

五月节



新华社发

我远远地看见,原来还是蹒跚的姐姐已经变成踉跄着爬行,而我还嫌自己走得不够远。当我们在地里来来回回挪过几遍以后,终于可以回家了。奶奶那盆五月的节早已煮好。那时乡村根本没有吃粽子这一说,只有这一盆蛋。而且只有五月节,才能吃到这么多蛋。那是我们家最大的铁盆,一身白漆,干净得一尘不染,煮好的蛋盛了满满一盆,大大小小,花花绿绿。青绿的鸭蛋,雪白的鸭蛋,或褐红或浅粉的鸡蛋,所有蛋都是自己家的,就连鸡鸭鸭都是我奶奶养的,吃我挖的菜长大的。那一枚枚横躺竖卧的蛋拥在一起,被端上饭桌,犒劳忙碌一上午的我们。一盆蛋,一碗酱,就是五月节最好的饭。酱是新酱,老远都能闻到酱香。这盆蛋可劲儿造,我兴奋得用脑门将蛋壳碎,剥去外壳,露出莹白

如玉的蛋清,蘸上透红的酱,蛋清的劲道和蛋黄的醇厚混合着浓郁的酱香在舌尖缠绕,土里刨食的辛苦一扫而光。儿时的五月节简单而宁静,没有人头攒动的出行,没有车水马龙的喧哗。农人们静听自然的安排,日出而作,日没而息。闲暇时,也许有人走到村外,在野草丛生的树林里采艾蒿,或挂在门旁,或悬在檐下,也有老人采回许多,编成辫,盘成团,晾干,留着夏夜熏蚊虫。家乡的蒿子很多,我曾经不止一次问我奶奶,怎么才能找到艾蒿?我奶奶说,艾蒿长得小,纤细,发白,屯子跟前没有。可是跑远了,在那些密密麻麻的荒草中,我就眼花缭乱了,分不出哪棵是野蒿,哪棵是艾蒿。又是五月节,我依旧在市场买回一束艾蒿,听说现在在很多都是自己种的。我想,我再也没有机会采到真正的艾蒿了。



醉花阴·退休

申士忠

卅年教龄三永退,难掩离鞍慰。将似水年华,尔雅温文,博取学生泪。扣心自问终无愧,投业不言累。纵两鬓霜云,两袖清风,桃李薰人醉。

父亲节,想您

张勇

这个日子,我自然会想到山,一座高峻的山于岁月,于内心巍峨,是永远的姿势

这个日子,我自然会想到老屋,一个盛满爱的小屋穿越风雨,吞咽疼痛点燃的梦,孵化温暖,是小屋的全部

这个日子,会想到你一张微笑、自信的脸庞于春秋,于冬夏灿烂,是永远的表情

这个日子,多想有一个拥抱给你然后,向着您的背影追寻,追寻您洒落的日子和那诗意

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)

出租出售

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,因房主迁移外省着急售,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,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。 19846138248

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国着急售,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。小区还配备高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。 19846138248

房屋出售

出售松北江锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。 18686821351

招聘信息

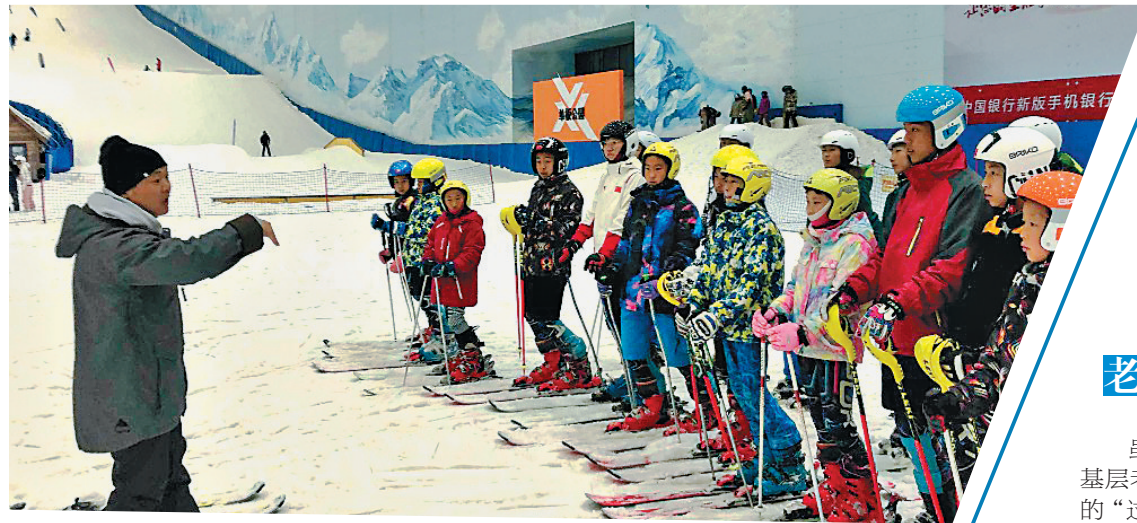
黑龙江盘古陈平广告有限公司 诚聘 有限公司急招手机广告推广业务员,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。 招聘:广告销售顾问5人 岗位要求: 1.有广告行业销售经营 2.房产、金融、服饰、快消品行业有一定人脉资源 3.学习能力强,人品正直 薪资待遇: 4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险 地址:哈尔滨市南岗区 比乐街29号 联系人:尹先生 电话:1868682188

百业信息

金福来全屋定制 家装工装一体化 承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。 橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板加工定制柜体(材料与环保等级自选)。 工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。 定制热线 18904515815 15846048899 工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

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



扎根基层擦亮鹤岗雪白名片

高山滑雪教练父子: 顶峰相见



李镇雄



李云峰

生活报记者 周际娜

40年前的6月,22岁的省滑雪队退役运动员李镇雄,从老家延寿去萝北当高山滑雪教练。抵达鹤岗火车站时已经是晚上7点多,他独自朝着萝北方向走去,走到后半夜1点多,困倦的他在一个门卫室蹭住一晚,早上才知道那是一家火葬场…… 一个是身材受限不得志的滑雪运动员,一个是没高山滑雪场的煤城,这场前途未知的奔赴,却意外踏上了鹤岗高山滑雪的冠军之路。自1993年建队以来,鹤岗高山滑雪队斩获省冠军400多个,全国冠军100多个,有8人代表中国参加过冬奥会。高山滑雪,早已成为这座小城的一张雪白名片。如今,李镇雄的儿子李云峰仍在延续着父亲的光荣和梦想,这个“85后”从国家队退役后,“接棒”成为了鹤岗高山滑雪队的一名教练。

婉拒留日工作 20多年没回家过春节

1987年12月,在萝北县教高山滑雪的教练李镇雄,揣着岳母卖房的1500块钱赴日本进修3个月。前两个月,他在滑雪场干零活,每天兢兢业业地铲雪、看缆车。踏实肯干的品格,无须旁人“翻译”,日本滑雪协会的一位官员对李镇雄很是欣赏。最后一个月,这位行业大咖不仅帮李镇雄改进滑行技术,还劝他留在日本工作,承诺帮他找家人接来,但被李镇雄婉拒了。 回国后,李镇雄带队进步神速,不久后队员任立刚跻身全国大赛前五,被招入省队,让他信心大增。1993年鹤岗高山滑雪队成立,李镇雄从萝北调到鹤岗工作。1995年,李镇雄借鉴日本滑行技术总结出的“双板轨道式滚动滑雪”技术,培养出第一位省高山滑雪冠军刘培华。此后几十年间,他向国家和省队培养输送了大批雪上竞技人才,

如董金芝、夏丽娜、李光旭、王健威、刘佳宇、李爽、张晓松、高群、倪悦名、朱天慧等人。其中,2002年入队的名将刘佳宇,一年后转项成为国家第一批U型池运动员,曾夺得平昌冬奥会银牌和世锦赛冠军。 李镇雄曾连续20多年没回家过春节,每年11月初到次年4月,他都在亚布力带队训练。“小时候,我只有在夏天才能在家见到父亲。”李云峰回忆道,父亲带队夏训时,他在旁边玩,耳濡目染加上跟师兄们感情很好,14岁时他决定练高山滑雪。 但老李教练似乎并不待见这个新徒弟。没有经过夏季体能训练的李云峰,冬训时和队友们一起爬坡,整个冬天他们上山只坐过3次缆车。他当时以为这是父亲的训练风格,直到第二年冬天,大家只爬坡3天,才知道师哥师姐是被他给“连累”了……



龙江力量·基层体育人⑩

老李有“过墙梯” 小李有新方法

虽然训练器材匮乏,但基层老教练,一般都有自己的“过墙梯”。高山滑雪的夏季训练,主要是练体能和轮滑。在那个没有轮滑鞋的年代,李镇雄用汽车减震板和橡胶轮自己焊。平地速度起不来,他尝试用摩托车拽着滑,因为太危险只好作罢。李云峰记得,当年父亲骑自行车载着他满萝北县找坡,最后终于在一个偏远村里找到了一处能起速且带缓冲的坡,每天带队骑车一小时去训练。父亲还带着队员去当地废弃的滑雪场里滑草,但滑之前一般得先用镰刀割3天草。

这对典型的中国式父子,无论生活中还是训练场上,都交流不多。老李活少而又严厉,想在他眼皮子底下偷懒没门。让小李印象很深的是,有一回下小雨,队员们都没来,父亲就带着他在一个人在雨中训练。 后来,李云峰进入省队和国家队,其间改过项目,练过单板U型场地和单板平行大回转,运动生涯最好成绩是亚洲杯第三名。2010年备战全运会,李云峰在训练时意外受伤,被迫退役。休息了一段时间后,他成为了鹤岗高山滑雪队的教练,开始自己选苗。“招生之前,我就要对他们负责。”

跟父亲说过,“您可以跟着我去,也可以提建议,但招谁得让我自己定。”小李教练说,最初几年,他因为长相太年轻,很难取得家长信任,直到带出成绩了,才感觉招生压力少了一点。 李云峰像父亲一样敬业,每天24小时待命,跟队员们吃住在一起长达8年。运动生涯中,他接触过多位风格迥异的国内外教练,取长补短,给雪车队带来了不少变化。比如,他希望队员们学会总结和反思,要求他们必须写训练日记,记录每天的训练内容、身体反应、进步和不足;他很重视文化课,曾让大学毕业的表弟义务辅导队员功课三年,他始终觉得,“运动员有了文化,才能更好地理解训练内容和教练意图”;夏训时,他在单调的体能训练中增加了游戏环节,利用运动员的好胜心,在对抗中更好地完成训练任务,想让他们“忘了累,想着赢”……

在李云峰看来,“当教练是个良心活儿”。家长们更看重的未来出路问题,他会提前帮每个人规划好,重点队员进专业队出成绩,其他人或转项或继续求学,或许这也是他重视队员文化课的原因,“既然招来了,就要对他们负责。”

极寒天在山顶训练 温度计冷到爆表

高山滑雪被誉为冬奥会“皇冠上的明珠”。该项目既紧张又刺激,以速度和技巧著称,最高时速可达140公里,危险系数较高。然而,对高山滑雪运动员而言,他们无须克服恐惧,正如李云峰所言:“因为恐惧一直都在,滑行的安全感主要来自于技术能力。” 日复一日的技术打磨,漫长而艰辛。尤其是冬训,山上寒风零下三四十摄氏度,寒风凛冽,艰苦程度不言而喻。尽管近些年,训练条件和装备有很大改善,上山的缆车是厢式的,座椅带加热的。但寒冷的训练环境不变,甚至会遭遇极端天气。“前年冬天特别冷,有一回,温度计在山顶冻到爆表,连穿雪板都特别费劲,感觉固定器快被踩碎了,热身也根本热不起来。”在户外待得年头多了,李云峰说,他能根据踩雪的声音,猜出大致气温,

“天暖和,踩雪的声音发闷,到了极寒天,雪像面粉一样干,咯吱声很脆”。 除了鹤岗市高山滑雪队教练,从2021年起,李云峰还担任黑龙江省高山滑雪队助理教练,他从鹤岗带了9个队员来哈尔滨训练。主要是因为他输送省队的队员人数占了一半,为了专业运动员的成长和技术衔接,他身兼二职。

李云峰的妻子也是省队的一名滑雪教练。他们的儿子今年3岁半,跟着爷爷奶奶在鹤岗生活。李云峰粗略算过,他每年陪伴孩子的时间,加起来不到2个月。去年,功勋教练李镇雄退休一年后,作为高山滑雪队的顾问,又被鹤岗市体育运动项目训练中心返聘。未来的很多个冬天,这对为雪痴狂的教练父子,依旧会在顶峰相见…… 图片由受访者提供

红色之旅承基因

仲继光



结束了半年的“候鸟式”生活,我在即将离开山东海阳之前,就把回家的路线设计稳妥,用自驾游的方式,走红色之旅,承红色基因,让这个“候鸟季”有个完美的收官。 走近微山湖,登上微山岛,那首早就熟悉的《弹起我心爱的土琵琶》便飘进我的耳畔。踏着歌声,我走进了铁道游击队纪念馆,以“渔光曲耀千秋——微湖区革命斗争史”为主题,背景浮雕分别再现了铁道游击队活跃在微山湖中、战斗在铁道线上、夺枪弹、捣洋行、扒火车、炸桥梁,把铁轨线搅得风声鹤唳,把侵略者吓得魂飞胆寒的场景。整个展馆以时间为轴,以恢弘、大气、庄重的史实展现了微山湖区军民保家卫国,敢于斗争,不怕流血牺牲的英雄主义精神和爱国主义精神。铁道游击队是抗日战争时期中国人民奋起抗争的一个缩影,铁道游击队精神是中国人民抗击外敌入侵并取得胜利的法宝。 我怀着崇敬的心情走进辽沈战役纪念馆,展厅以艺术的手法,营造了恢弘大气的展示氛围,揭示“决战决胜”的陈列主题。战史馆冷峻凝重,突出了老一辈革命家胸怀全局、高瞻远瞩、英明决策,与国

民党反动派决战的信心和意志;支前馆突出了朴素热烈,显示出东北人民群众不畏艰险、千里远征、踊跃支前的火热情怀;英烈馆崇高静穆,展示了人民解放军不怕牺牲、前仆后继、勇往直前的英勇气概;全景画馆为国内首创,采用绘画、塑形和现代声光电技术,再现了辽沈战役的关键性战役——攻克锦州的战争场景,使观众在利用多媒体触摸屏查询、三维动画、幻影成像、大屏幕投影等系统,并通过多媒体情景剧等形式,以新的视觉手段,多角度、多层次、多方面解读辽沈战役历史。 我的父亲当年也是东北野战军的战士,在辽沈战役中参加了围

困长春的战斗。因此,我对纪念馆的景物有一种特殊的感受。 在纪念馆前广场两侧建成的花岗岩墙体上,我怀着崇敬的心情,瞻仰了镶嵌在墙体上的在东北三年解放战争中牺牲的49522位烈士的名字,向他们表示深切的悼念和崇高的敬意。 每个纪念馆都记载着一段历史,都在讲述着精彩的故事,都在弘扬着感人的精神。今天的我们,也正是从这些红色的记忆之中去媒体情景剧等形式,以新的视觉手段,多角度、多层次、多方面解读辽沈战役历史。 我的父亲当年也是东北野战军的战士,在辽沈战役中参加了围