

心有花开

张猛

城南小学座落在城乡结合部,只有几十个学生,人数一年比一年少。李老师是这里的语文老师,五十出头,两鬓斑白。

今年他又送走一届毕业生。以为暑假可以放松放松,但他的手机还是经常“嗡嗡”地响,一边响,一边振动。有的家长打听,孩子开学去哪个初中上学;有的留守儿童不听话,长辈管不了,也向他求助……他总是一口一个“您”地答复着,不厌其烦,有求必应。

所有同事都住高楼大厦,只有他还蜗居平房。春天翻地种园子,冬天扒灰生炉子,过着几十年以前的日子。家里没啥摆设,只有两张床,几把椅子和墙壁书架上的百十本书。桌上摆着《辞海》,床头放着《阅微草堂笔记》,闲时翻翻,看困了就睡。

女儿三岁那年,妻子患了癌症,化疗期间从医院楼上跳下,走了。不知用了多久,他才从噩梦中走出来。几年前女儿考上大学,老妈也走了,空荡荡的家里只剩他一个人。一日三餐,一顿不落,而且准时。早晨喝豆浆,自己打,晚上泡把黄豆,放十几个红枣,不加糖。冬天扔把花生,花生润肺化痰。夏天加把绿豆,绿豆清热去火。

李老师每晚八点前必关机睡觉,雷打不动。四点半起床,出去跑十公里,跑得很慢,从不和别人比配速,从不参加马拉松。

学生七点半到校,他提前半小

时,领学生清扫校园,看自习,找学生谈话。一年四季都骑自行车,整个学校只有两辆自行车,一辆是打更的,一辆是李老师的。到十几里外学校监考也骑自行车,学校雇车也不坐。有人说,你咋这么隔路呢?在许多人眼里,李老师就是怪人。少与人来往,从不和同事三五成群出去吃喝,从不送礼,校长家有红白喜事也不随。

学校聚餐,有人端着酒杯问李老师,你烟不抽酒不喝麻将不打扑克不摸,活着还有啥意思?他嘿嘿一笑,那也得活着啊。

李老师最享受的就是站在课堂上,他说,孩子的眼睛最纯净,孩子的心胸最宽广,孩子的世界最天真。

他的教学进度最慢,一篇课文其他老师讲两课时,他就学三课时。人家讲三课时,他就学四课时。他总是比别人慢半拍。

他的课堂总能听见读书声。不像有的语文课静悄悄的,只有老师一个人说。学课文前,他让学生查字典,不认识的字标上拼音,不明白的词写上意思。每个学生书包都装本《新华字典》。

李老师课文讲得很少,大部分时间都留给学生读。读课文方法很多,默读,领读,轮读,一个人读,男女生合读,齐读……全班读起来,声振屋瓦。有的同事嫌烦,就把门关上。有人说尽整没用的,浪费时间,还不如让学生多抄几遍词语,多写几首古诗。

李老师固执地认为,一篇课文学生读通了,能读出节奏,读出感情,也就懂了。低年级孩子不知道啥叫节奏,他说,节奏就是轻重缓急。学生慢慢学会了重音,明白了抑扬顿挫。

最有意思的是轮读。读失误的就坐下,下一个接着读。有的学生一张嘴就错,不是读错字音,就是读错句,要么重复,大家就笑。读得时间长的,大家鼓掌。有些同学就暗自较劲,回家先把课文读熟,课堂比着谁读得长。李老师的语文课没有不张嘴的学生,只要有来听课的,校长就住李老师班级领。

李老师很少要求学生做题,课后服务学生都带课外书,在课堂上看。李老师教他们在书上做批注,几周时间看同一本书,看完开读书会,学生讨论起来比做题来劲儿。

学校每次测试,同一学年的老师们分别出几道题。为了成绩,有的老师想方设法把答案告诉学生,李老师从来不屑这样做。学生开始埋怨他,后来就懂了。小学毕业全县统考,李老师班级平均分拿过第一。

学生流水般地从他的世界经过,李老师说,最让他自豪的就是给学生编过一本书。那是学现代诗歌时,孩子们进行的仿写。学生从来没有写过诗,但说的都是真话,比有些诗人还诚恳。

他给这本书起了名字,就叫《心有花开》。



伊春行吟(三首)

邹积慧

林都即兴

迢迢新楼接远山, 松风翠浪卷无边。 白云有意铺宣纸, 万木长龙挺笔端。

兴安公园

林深如海向天青, 我似扁舟荡荡行。 登上云亭呼一啸, 大山十万起回声。

森林氧吧

盘空栈道起高台, 百里松涛洗肺来。 我倚兴安生畅想, 要携绿色氧吧回。



老有所为

申士忠 作

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经历,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,可以刊登照片及祝福文字,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频道展示,那就快快来吧!投稿邮箱:sbbxyy@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、大行号)

出租出售 13946092977

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。

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

百业信息 13946092977

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);免漆板材加工定制柜体(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

齐齐哈尔举重教练魏红全:把“世界前三”领上举坛



龙江力量 · 基层体育人②

生活报记者 周际娜 文/摄

9月初,在韩国举行的东亚举重锦标赛上,20岁的龙江小将李闰在女子87公斤以上级的比赛中,战胜巴黎奥运会银牌得主韩国选手朴惠正,最终以抓举140公斤、挺举170公斤、总成绩310公斤包揽三金。值得关注的是,李闰的总成绩比李雯雯在巴黎奥运会夺冠的总成绩309公斤还要多一公斤。

“目前,全世界总成绩能超过300公斤的女子举重运动员只有三位,都在咱们国家!”齐齐哈尔市少年重点业余体校的举重教练魏红全自豪地说。今年47岁的魏红全,是李闰的启蒙教练。从教24年来,他向省体工队输送了大批优秀的举重运动员。6年前,正是他把“举重小白”李闰领上举重台,让她有机会进入当今世界女举第一梯队。



从乡镇中学挖来“大宝贝”

2000年,魏红全成为齐齐哈尔市体校女子举重队教练。练举重的孩子,绝大多数都来自农村,魏红全经常要到各乡镇中小学招生。2018年10月,他在汤池镇中学一眼就相中了李闰。李闰出生于2004年,当时她正读初二。

“体育老师推荐了几个学生,我一看李闰,个子高,身材匀称,关节好,这身体条件太适合练举重了!”魏教练当即询问:“你要不要试试练举重?”性格腼腆的李闰,笑着点了点头。几天后,魏教练见到了李闰的亲人,他们也支持孩子练举重。“让我印象很深的是,招李闰没太费劲,有的家长觉得练举重太苦,我连劝三年都没同意。”魏红全说。

当年,齐齐哈尔市体校举重队里有8名队员,李闰是唯一的女孩。在魏教练的偏爱下,她很快就成了“团宠”。魏教练曾跟男队员们放话:“全队就这么一个大宝贝,我看谁敢欺负她!”练举重本就相对枯燥,见李闰一个人举杠铃太孤单了,魏教练特意安排了两个男队员陪她一起练习。有时,李闰也会试举男子杠铃,上强度的时候,跟男孩子们比着练。李闰不愿意跑步,魏教练就让老队员带着她一起跑。他留意到,李闰更喜欢高抓高翻,不太爱做下蹲翻,就特意在训练计划里加点下蹲翻,“我一般不劝队员,为了容易产生抵触心理,干脆直接加进去!”

魏红全是齐齐哈尔人,已经跟举重打交道34年了。1990年小学毕业时因为体能好被市体校的举重教练相中,招入集训队。“其实当年,我是最不被看好的。”魏红全说,他天生肩胛骨大,且举重级别小。队友们大多是90公斤级以上的,而他最初练的是48公斤级,还因此被人泼过冷水:“这么小的级别,练它有啥意义啊?”

脾气倔强的魏红全,愣是在队里坚持到了最后。当年训练环境艰苦,场地旁边是厕所,经常跑步。他和队友们穿着长衣长裤训练,每次扔完杠铃杆,就赶紧捂住口鼻,脸上常常被溅水。虽然身体条件不够好,但他最终还是凭着努力和出色的爆发力,拿过省冠军,还破过70公斤级的全省纪录……



厕所旁练举重 打破省纪录

9月13日下午,杠铃落地的声音回响,在体校一楼回荡着。手上沾满镁粉的四名队员,正在轮番试举。“把腿伸起来!”魏红全在一旁提醒动作要点,他的吼声高亢有力,很能调动情绪。

“我在体校是出了名的嗓门大!”魏教练笑声爽朗,“前些天,曼昱回齐齐哈尔,单位派我到高速路口带头喊口号迎接,因为我最能喊!”

魏红全是齐齐哈尔人,已经跟举重打交道34年了。1990年小学毕业时因为体能好被市体校的举重教练相中,招入集训队。“其实当年,我是最不被看好的。”魏红全说,他天生肩胛骨大,且举重级别小。队友们大多是90公斤级以上的,而他最初练的是48公斤级,还因此被人泼过冷水:“这么小的级别,练它有啥意义啊?”

不按套路出牌“有能耐得在赛场上使”

比赛时,魏红全教练也不按套路出牌。2019年,他带着李闰参加全省锦标赛。李闰平时的抓举最好成绩是65公斤,魏教练开把就要了65公斤,第二次试举是75公斤,第三次则提高到了85公斤。

李闰有点蒙:“咱平时在家咋不举呢?”魏教练笑道:“在家举谁看啊,有能耐就得在赛场上使!”拼劲十足的李闰也颇为豪气,“你加多少我就举多少!”5年后,魏红全兴致勃勃地跟记者复盘那场比赛,“大赛上确实没有这样举的,但其实我心里有底,那天李闰状态特别好,我想让她锻炼一回。果然,全成了!”那场比赛李闰拿下第一名,两个月后,便被招入省体工队。

“练举重一定要算好账,把账算明白,成绩自然就有了!”魏教练解释道,比如想抓举100公斤,

那平时抓举80公斤必须能做组,每组抓3个,完成8组。他曾在中央五台看过一位国家队冠军教练介绍过类似的经验,“我心里清楚李闰当时是100公斤左右的水准,但她自己不知道,所以这并不是冒险。”2021年,李闰夺得陕西全运会第八名。

9月初,东亚举重锦标赛夺冠当晚,李闰把比赛视频发给魏教练,跟他一起分享这份喜悦。“这段时间她的上挺有很大进步!”魏红全欣慰地把视频反复看了很多遍,还用来鼓励那些刚起步的小队员们。

“如果当年不练举重,我可能早就出去打工了吧,感谢魏教练把我领进门,让我有了为国征战的机会!”李闰告诉记者,预计下周她将启程去国家队训练,她的目标是夺得全运会冠军和奥运冠军。



魏红全和李闰(左二)

坚守热爱不易 曾兼职送牛肉补贴家用

一直以来,举重队有个规矩,不允许迈杠铃杆。魏红全跟队员们说:“这是你的武器,你得尊重它!”他打心眼里热爱举重项目,每天起早贪黑地工作,早上五点半带队出早操,队员们上午上学,下午和晚上都排满了训练任务。

魏红全每天写训练总结,队员练了多少,成几个掉几个都要记录下来。他感慨道:“举重就分两个部分,抓举和挺举,可是越简单的东西想要做好就越难,得下三五年的工夫。”他以前会把训练总结放在床头,连睡梦中都想着训练的事儿。“我记得有两回,他半夜梦游,不开灯起床写字,把我吓够呛。”魏红全的妻子耿艳调侃道:“这人魔怔了!”

魏红全第二天完全不记得有这事儿,因为字迹太潦草,也看不清自己究竟写了啥。

然而,坚守热爱并不容易。876.9元——这个数字,魏教练记得很牢,这曾是他挣了十来年

的月薪。明明自己很拮据,他还给农村学生零花钱、帮垫伙食费。妻子是下岗职工,女儿上学需要用钱,为了补贴家用,训练之余,魏红全做过很多兼职,跟妻子开过洗衣房、超市送牛肉、卖过饮料等……

“我不觉得这有啥难为情的,只要能当举重教练就行。”有朋友劝魏红全改行,还有人鼓励他去南方闯闯,他曾去南方一所城市参加教练员考试,考了全市第二,最后还是决定留在家乡。至今,魏红全仍维持着低消费生活,能省则省。为了省油钱,他骑电瓶车出行,半年骑了8000多公里,他还买了个卷烟机自己在家卷烟……相比于生活的低欲望,他的职业理想却从未打过折扣,“希望我在教练生涯里,能再输送一两个像李闰这样的高水平运动员,那我这辈子真就值了!”魏红全满怀憧憬地说。

我收藏的两本珍贵的哈尔滨画册

杨石

最近没事整理旧物,翻出两本哈尔滨画册,仔细一看竟非常珍贵。

第一本比我年龄还大,出版于1960年,距今已经64年了。而且还是彩色画册,彩色画册印刷在那个年代,是多么珍贵和不容易,后记上表明印刷仅为一千册。六十四年过去了,试想这一千册还能剩几本呢?画册第一页和第二页是领导人的画像,第三页是天鹅项下的一颗珍珠(代序),第五页和第六页是一整版松花江上的旭日东升。随后的画面至今有的仍然保留,像工人文化宫的大楼、防洪纪念塔等。有些画面随着历史的脚步都已经远去,像第一个女拖拉机手梁军,王演评剧《人面桃花》的刘小楼等人都已经逝去。有些建筑也随着城市的发展和变迁被拆去或改造,像少年宫、南岗体育场等。看到这些消失的建筑和画面更感到这本画册的珍贵。



第一本画册旭日东升的松花江

本《哈尔滨》有一半是黑白的,一半是彩色的。即使是彩色的,色彩也都非常暗,不鲜艳。第二本《走向世界》印刷质量虽然比第一本《哈尔滨》好很多,但用现在的眼光来看,对比现在印刷品的质量,还是差了很多。第二本主要是哈尔滨市改革开放以来的翻天覆地的变化和哈尔滨边境和地方贸易洽谈会的演变;这本画册的最明显特征是带有英文和俄文,更彰显了国际范儿。第一本画册的序是《天鹅项下

的一颗明珠》,第二本画册的序是《欧亚大陆桥的明珠》。第二本画册较之第一本画册的最大特点就是多了剪刀回环松花江公路大桥。

时光荏苒,一晃距这两本哈尔滨画册印刷出版已经过去六十多年和四十多年了,历史虽然已经流淌过去,但画册的画面却保留了历史的印记,这两本有关哈尔滨的画册,记载了哈尔滨这座全国最早解放的大城市的辉煌和荣耀,记载了英雄的哈尔滨人民奋斗勃发的脚步。