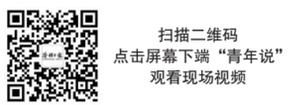


“狮城青年说”第十三期 策划：张徽贞 李颖 撰文：李颖 张智超 刘沐南 视频：谷俊玮 陈一鸣 沧青工作室

冬奥会来了

沧州日报 共青团沧州市委 联合主办



主持人说 一起向未来

□ 知言

岁末年初，很多人都为2022年写下了属于自己的梦想清单，就像冰雪运动员梦想着参加北京冬奥会、冬残奥会一样。

“一起向未来”，是2022年北京冬奥会和冬残奥会的主题口号，也是以本次活动3位嘉宾为代表的广大青年的共同心声。

未来是梦想，也是希望。尹晓东的未来，是让更多人品尝到沧州味道；常越的未来，是将冰雪运动融入更多人的寻常生活；而谷倩楠的未来，则是作为一名母亲，陪伴孩子快乐成长，在他喜欢的领域获得成绩。

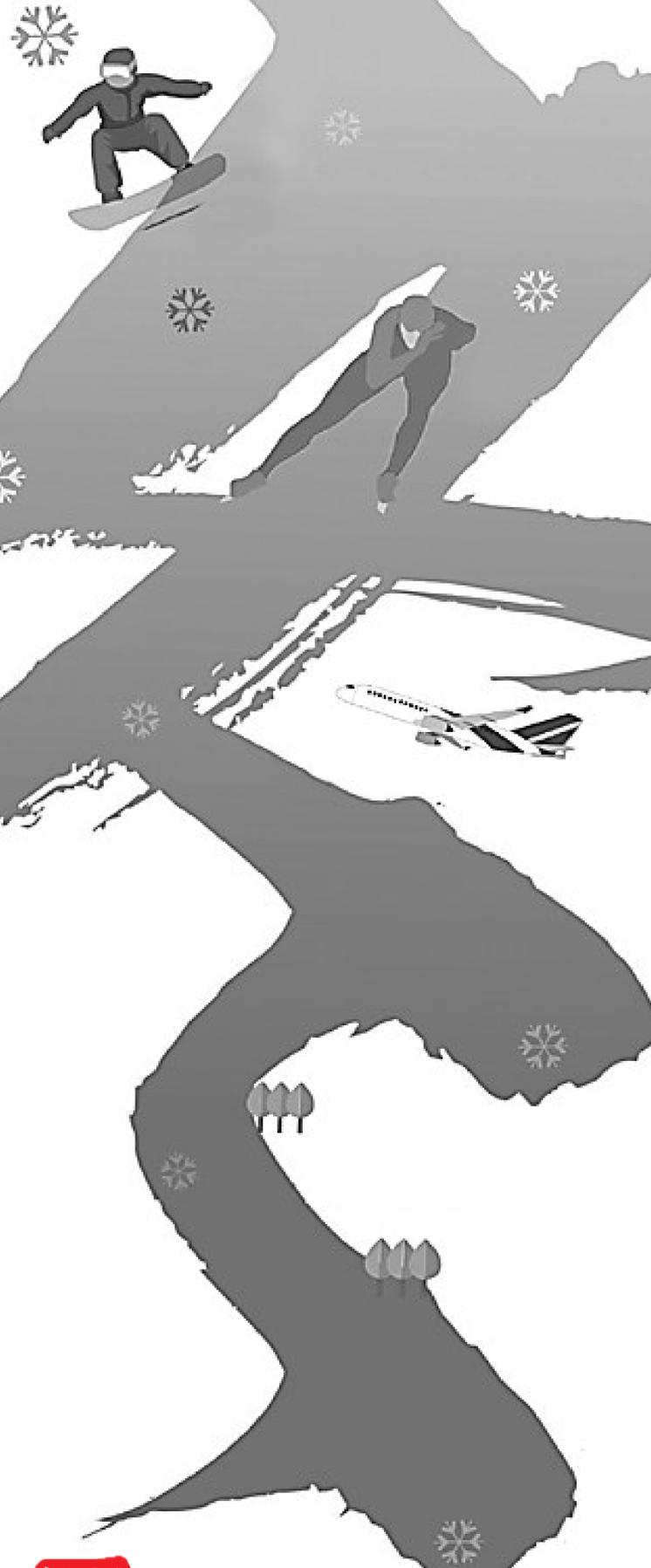
梦想从来不会选择人，它是上天赋予每个人构建未来蓝图的神奇画笔。梦想不分高低贵贱，只要脚踏实地过好每一天，都是在朝着美好未来前进。

因为，拥有了梦想，便拥有了动力。面对困难时，也就有了坚持下去的勇气和信心。

如果把中国梦比作一艘航船的话，那每个人的青春梦就是这艘航船上的一个小小零件。每个人的青春梦都基于中国梦，中国梦就是青春梦茁壮成长的土壤，每个人的梦想因为中国梦的指引得以绽放。

同样的，当一个个小小的梦想汇聚到一起，每个青年人都各司其职、奋发有为、埋头苦干，国家便有了前途，民族就有了希望，实现中华民族伟大复兴就有了源源不断的力量。

让我们一起喊出“一起向未来”，这是青春的声音，也是梦想吹响的号角！



新闻主角说

让冰雪运动走进寻常生活

常越 36岁 沧州市冰雪轮滑运动协会会长

我曾是中国自由式轮滑国家队运动员，也是中国高山速降国家队现役运动员，从事冰雪运动推广活动已经15年了。

我从小接触冰雪运动，但那时很多人并不觉得滑冰、滑雪是一项体育运动，认为它有危险，甚至反对孩子练习。

这与当时冰雪运动的普及度不高有很大关系。而作为一名从业者，我打心底热爱这项运动。也正因如此，我2007年来到沧州，开始推广冰球、滑雪、冰壶等冰雪运动。

说实话，一开始挺难的。身边好多人中途退场，我也是苦苦支撑着才坚持了下来。转折是在2015年。那一年，北京成功申办2022年冬奥会，国家加大力度推广普及冰雪运动，冰雪运动逐渐进入大众视野。

乘着东风，我们一年一个脚印发展起来。

2015年到2019年，我们每年都会举办一届亲子轮滑赛。在比赛中，家长和孩子们能体验冰球、冰壶等冰雪运动，每次都有上百个家庭报名参加。

连续两年组织冰雪爱好者开展为期两天的冰雪运动体验活动，免费体验滑雪、滑冰、冰壶、冰球等运动，每年都有百余人参加。

除此之外，我们还开展了一系列“冰雪轮滑进校园”公益活动，先后为市区23家幼儿园的孩子做普及性指导，在上海路小学成立速度轮滑队和冰壶队，通过举办赛事、邀请知名运动员前来等方式，让孩子们在实践中体会冰雪运动的魅力。

在推广冰雪运动的过程中，印象最深的是市特教学校的孩子们。

2020年，沧州举办首届冰雪运动会。我们接到任务，要培训市特教学校的20多个聋哑孩子，帮助他们作为表演嘉宾参加运动会开幕式。

当时，距离运动会开幕只有20多天，孩子们零基础，沟通起来也很困难。任务到底能不能完成，我心里一点儿底都没有。

但这种感觉在训练第一天就消失了。那天，当我穿戴好



装备，为孩子们展示动作要领时，我感受到了他们眼里的光。那种喜爱就和我小时候一个样。

20多天里，孩子们刻苦训练，从轮滑学起，最后再上冰训练。其间，他们不知摔了多少个跟头，但没有一个人畏难退出。运动会开幕式上，这群孩子们身穿滑冰服、脚踏滑冰鞋，环绕沧州气膜滑冰场滑行，从容自信的笑容始终挂在他们脸上。

这些年，我们协会还参加了许多与冰雪运动相关的公益活动，比如国家体育总局组织的“激情轮滑 大爱无疆”活动，到四川省阿坝藏族羌族自治州黑水县、四川省凉山彝族自治州布拖县等地的乡村学校支教。

有一次，我们带着捐赠的100多套装备，从北京坐飞机到成都，只短暂休息了几个小时，又走了3个多小时的盘山路，来到凉山彝族自治州布拖县特木里镇中心校。不知是疲惫还是晕车，在展示过程中，我几次险些晕倒，但都坚持了下来，为的就是带给孩子们最完美的表演，向更多人展示冰雪运动的魅力。

你问我

◎尹晓东——
记者：作为东光县餐饮烹饪协会会长，你在提升当地餐饮行业整体水平上做了哪些努力？
尹晓东：东光县餐饮烹饪协会是2014年成立的。我作为协会的带头人，始终以弘扬东光餐饮文化、提升东光餐饮整体形象、打造东光餐饮品牌为己任。从2016年，协会开始举办东光县烹饪技能大赛，至今已连续举办了五届。大赛成为交流业务的平台、比拼技艺的擂台，为当地餐饮行业培养了一批人才，促进了行业整体水平的提升。

◎常越——
记者：如何看待大众普及对发展冰雪运动的意义？

常越：冰雪运动就像一座金字塔，既要有塔尖——顶尖的专业人才，也要有塔基——广泛的群众基础。万丈高楼平地起，所以对冰雪运动来说，普及是关键。借着冬奥会的契机，冰雪运动在沧州有了全面的发展，协会在青县、黄骅市、孟村回族自治县、东光县、海兴县、献县、盐山县开设了分部，让更多人爱上了冰雪运动。

◎谷倩楠——
记者：春节期间，冬奥会就要开始了，有什么打算吗？
谷倩楠：这个春节，翔予大概率要在训练基地度过了。虽然不能陪他过年，一起看冬奥会，但我也关注这项赛事，希望他有朝一日也能出现在冬奥会赛场上。

为支持孩子，我换了4份工作

谷倩楠 35岁 省短道速滑队运动员郑翔予母亲

我儿子叫郑翔予，今年12岁，接触冰雪运动6年了。他成为短道速滑运动员其实挺偶然的。

6年前，有次我带他去公园玩，看见一群孩子在练轮滑。翔予第一次看到这项运动，就喜欢得不得了，非要试一试。那天晚上，他只滑了短短几十米，却摔了10多个跟头。

原以为他会知难而退，没想到第二天一早，他追着我问，还能不能去练轮滑？

我看他喜欢，也就答应了下来。翔予训练特别刻苦，每天至少训练两个小时。最初那段时间，他摔得浑身上下全是伤，汗水感染了伤口，经常化脓。那时，他们在室外练习，冬天只穿一件薄薄的训练服，但依旧练得满头大汗，头上直冒“烟”……

有时候，翔予也会耍孩子脾气，受了伤也会疼得哭，可从没说过放弃。依旧日复一日地刻苦训练。

梅花香自苦寒来。翔予接触轮滑没几个月，就被选进了沧州市速度轮滑队。又在2018年开始转冰训练，成为沧州市短道速滑队的一员。

从6岁进入沧州市速度轮滑队开始，翔予就经常去外地训练，一去就是好几个月，石家庄、承德、张家口……没有家长照顾，洗衣服、整理内务全靠他自己。

起初，我还担心他离开父母会不适应，经常给他打电话：在外面习不习惯？想不想家？

每次他都乐呵呵的，反过来开导我，说他吃得好、睡得香，不用担心。

去年9月，翔予入选省短道速滑队，然后就随队集训去了。其间，他只回家休息过几天，今年春节可能也要在队里过了。



这些年，翔予吃了不少苦。作为家长，说不心疼那是假的。每次帮他处理伤口，我都不忍心去看。但看到他这么喜欢这项运动，我们当然要百分之百地支持他。

翔予的爸爸是一名消防员，工作特别忙，经常十天半月不在家，照顾家庭、陪翔予训练的担子全落在我一个人身上。

起初，我的工作就是销售，工作也比较忙。为了每天能有时间带翔予去训练，我先后换了4份工作，还开过一段时间饭馆。那时就以以为，打理自家买卖，时间或许能灵活一些，但实际情况并非如此。饭馆生意不错，天天客满，当老板比打工上班还要忙。为了不影响翔予训练，我把饭店盘了出去，找了一份相对轻松的工作。

去年，在河北省第三届冰雪运动会上，翔予获得了短道速滑1000米的第三名和短道速滑1500米的第五名。更让我欣慰的是，前不久我去看他，发现他成长了很多，个人卫生、内务都保持得特别好，这是体育运动给他带来的影响。

带上“沧州味道”去冬奥

尹晓东 27岁 东光县餐饮烹饪协会会长、千盛源大酒店副厨师长

即将到来的2022年春节，注定是我生命中最难忘的日子。

这个春节，我将在千里之外的张家口崇礼冬奥村度过——作为一名中国厨师，为来自全世界的冬奥会运动员烹任美食。

厨师这一行，我已经干了10多年了。我爱这个职业，也肯下功夫。

刚当厨师那几年，我每天都要切大量饼丝，其实这并不是我的工作，而是因为饼丝难切，最锻炼手劲和刀功。

那时，整个饭店切饼丝的活儿，基本都由我包了，每天一切就是一大筐、一大盆。即便后来有了机器，我还是坚持用刀，为此也受了很多伤。有一次手指都露了骨头，缝了好几针，很久才愈合。

在菜的味道和火候上，我也是反复琢磨。要是有人说菜咸了、淡了或者是火候、口感不行，我会难过得整夜都睡不着觉。

正是这种要好儿的秉性，让我的厨艺水平大涨。

2017年9月，我带着自己的作品“大运河全卤面”，参加了由省商务厅主办的烹饪大赛，获得了优异成绩。

2019年，我参加了省商务厅、省人社厅组织的第二批河北省迎冬奥

餐饮人才储备计划职业技能考核，经过笔试、实际操作、答辩等项激烈角逐，最终入选。

得到消息的那一天，我开心极了，亲朋好友也替我高兴，纷纷祝贺我“要去冬奥会施展厨艺了”。

激动过后是压力。从那时起到出发去冬奥会，我一刻也不敢松懈，依然每天苦练基本功、认真研究菜品。

“崇礼菜单”上有一道河北特色菜——金毛狮子鱼，光这一道菜，我就练了3个月。

金毛狮子鱼最吃功夫的地方在片鱼片和剪鱼条上。一条2公斤重的鱼，分成左右两个区域，每个区域大概要片成10多片，然后把每一片再剪成10多条，必须保证每条长约7厘米、宽约0.5厘米，粗细均匀。

这样下来，一条鱼大约需要剪200多刀，刀刀都得又快又精准。

那段时间，我每天都要把这道菜做上三四遍，请店里的客人和亲朋好友品尝、点评，然后再根据大伙儿的意见进行改进。

3个月时间，我大概用了几百条鱼，终于将这道菜做得形如金狮、色泽黄亮、酥烂清香、酸甜可口，吃的人赞不绝口。

如果有机会，我还想在冬奥会餐厅做一道“大运河全卤面”。这是一种地道的沧州美食，它的特点是面条筋道、卤的花样多，最少也有18种卤，多的时候达到36种。

虽然已经做得非常熟练，但为了能在冬奥会餐厅有更好的发挥，我还是对这道美食进行了精心准备和大胆创新，改良了番茄卤、洋葱卤、蘑菇卤等几种卤料，以适应外国运动员的口味。

媳妇早早地为我准备好了行李，只要接到去冬奥村的通知，就能马上出发；同为厨师的舅舅和姑父几乎每天都打电话过来，问我什么时候出发，准备得怎么样了；所有的亲朋好友都在共同期盼着我带上“沧州味道”去冬奥！

