

富裕日子 节俭过

李占武

年轻人有句话，叫“每逢佳节胖三斤”。虽然是玩笑，却说明人们日子富裕，不必再过老辈人那种吃了上顿没下顿的苦日子。

除夕夜，做一顿丰盛的年夜饭，这是老祖宗传下来的风俗习惯。过去，家家户户就算再穷，到了这一天也都“大方”起来。如今，年夜饭更加丰盛，煎炒烹炸，闷溜熬炖，哪家不是如此？

大年初五那天，遛早回来，正好碰见邻居倒垃圾。说话时，瞧见废品袋里装的净是剩饭菜，刚想说“浪费了真可惜……”，邻居却笑嘻嘻道：“现在过年，鸡鸭鱼肉都吃不动了，反倒有些想念当年常吃的炖白菜豆腐汤。”

邻居的话，我深有体会，思量着：原来家家户户都一样——鸡鸭鱼肉平时就能吃到，过年时，纵摆摆上一大桌饭菜，也吃不出当年白面馒头的香味儿。就连我家养的宠物狗，如今也跟着享起了福，整天剩肉、剩饭、剩菜、狗粮另加汤汤水水，也算是“四菜一汤”。

可是，日子再富裕也不能糟蹋粮食啊！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”小朋友都会背的唐诗，大人怎么就忘了呢？

有人说了，剩饭菜里亚硝酸盐超标，吃多了会致癌。

是真是假，我说不清楚，但要想不吃剩饭，少做点儿不就行了嘛！

追求健康和生活品质不是错，但这并不意味着可以大手大脚、铺张浪费。就算日子一天天好了，咱也没有任何权力浪费。不管到什么时候，勤俭都是咱们的传家宝。不论国家发展到什么水平、人民生活改善到什么地步，艰苦奋斗、勤俭节约的优良传统不能丢！

如此看来，富裕日子节俭过，是一种习惯，更是一种智慧。



“挫折也是一笔财富”

本报记者 张智超

31岁生日这天，郭倩忙到22时才关上花店的门。这一天，虽然忙得脚不沾地，更没顾上给自己过生日，但她心里美滋滋的。

5年来，郭倩先后经历了两次创业。和前一次的惨淡收场不同，这回，她觉得自己找对了方向。

毕业之初，郭倩在一家少儿美术机构当过两年老师。后来培训机构倒闭，郭倩在自家饭馆帮了一段时间忙。“说是帮忙，其实也用不着我干什么，和‘啃老’没啥区别。”这不是郭倩想要的生活，她动了创业的念头。

首次创业，郭倩开了一家奶茶店。她梦想着这能成为一家网红店。可没想到，由于选址失误，生意始终不温不火。“连房租都挣不回来。”苦苦支撑了小半年后，不得不关了门。

失败让郭倩意识到了自己的不足：“低估了创业风险，更缺乏经营经验，脑子一热就冲了进来……”但这并没有打消郭倩的创业热情，她又回到自家饭馆，从服务员做起，学习经营。

一年后，郭倩准备二次创业。这一次，她要开一家花店。下定决心前，她到北京学习插花，到昆明斗南花市了解鲜花市场……光这就花了三四个月时间。

2019年，郭倩的花店开业了，生意还不错。只是天不遂人愿，小店开业没一年，就赶上了新冠肺炎疫情，生意一落千丈。

这一次，她并没有立即选择放弃，而是仔细分析了情况：“疫情总会过去，既然这段时间生意不好，倒不如好好利用这个机会，学门新手艺，丰富花店经营内容。”

郭倩想起之前在抖音上看到的气球造型布景教程，随即就跟着学了起来……

如今，疫情的阴霾逐渐散去，郭倩的花店也因添了新业务再度火起来。经历过失败，郭倩对创业有了更深的体会：“创业很难也很酷，会遇到各种各样的难题甚至失败，但这并不可怕，因为挫折也是一笔财富。”

十多年前，从邢岩成为冰雪运动员的那一刻起，冰场，就成了他人生的主场。

后来，他从赛场上转身，成为一名基层教练。对他来说，不能继续上场比赛虽然遗憾，但欣喜的是，当初的小众运动，如今已拥有如此广阔的天地。

踏上冰场 踏上人生主场

本报记者 张智超 本报通讯员 高 善 摄影报道

如镜的冰面上，退役短道速滑运动员邢岩穿着溜冰鞋，旋转、滑行，然后慢慢站定。他背对灯光，缓缓闭上双眼又抬起双臂，似乎在享受这一刻，又似乎在拥抱着这片冰场。

如今，28岁的邢岩，已是一名冰雪运动教练员，也是黄骅市轮滑协会的秘书长。

5年，提升9.78秒

“从事一项单调枯燥且难度极高的冷门运动，真的明智吗？”十多年来，不止一个人这样问过邢岩。

而面对相似的问题，邢岩的回答也同样没有变过：“我从一开始就喜欢上了这项运动。这种艺术与竞技的结合，让我无法自拔。”

邢岩出生在我国冰雪大省——吉林，他从小就对冰雪运动展现出极大兴趣，可他的冰雪之路走得并不顺畅。“父母担心有危险。更重要的是，在当时，冰雪运动远不如现在普及，公众认知度还比较低。在很多人眼中，这甚至算不上一项正经运动。”

但父母的反对并没有影响邢岩对这项运动的喜爱。每到放假，他就坐半个多小时公交车，偷偷去离家最近的轮滑场训练，受了伤也不敢跟父母讲。那时，他还是一名小学生。

2006年，随着北京奥运会的临近，人们对体育运动的热情日益高涨，中国冰雪运动也如一名启蒙较晚的“上进生”，在世界舞台上崭露头角。那一年，经父母同意，邢岩终于如愿加入当地一家俱乐部，成为一名业余选手。

第一次队内比赛，300米短道速滑，邢岩用了36.31秒，比第一名落后了整整3秒。这样的差距，即便是在业余选手中，也是巨大的。

意识到差距的邢岩，试图通过大量训练来弥补成绩上的不足。但在当时，基层教练少之又少，“更多时候还是要靠自己努力训练才能提升成绩。”



从赛场上转身，邢岩（左四）成为一名基层教练。

他坚信，没有无缘无故的冠军，有的只是日复一日的付出与坚持。

困难重重，但邢岩还是追上了差距，更在当年的全国锦标赛上滑出了31.45秒的成绩。

这已是俱乐部历史最好成绩，但站在全国锦标赛的赛场上，与专业运动员同台竞技，邢岩依旧只能排在十五六名之外。

这次比赛，让邢岩意识到了什么是天外有天，更意识到专业化系统化训练的重要。他愈加刻苦练习，先后考入吉林省体育学院、加入省级以上专业队。

成为专业运动员后，邢岩的每一次训练、每一场比赛，都有了目标：更快。

体能训练、力量训练、小肌

肉群训练、腿部肌肉抗酸能力训练……邢岩每天都要训练十来个小时。

训练过程枯燥、辛苦而又漫长。邢岩也曾因为成绩止步不前而怀疑自己是否适合走这条路。但这种怀疑通常只在一瞬间，他明白自己不再是为了强身健体才学着玩儿的，坚持下去，瓶颈总会突破。

一年后，在一次赛前训练中，他终于在短道速滑300米项目上实现了突破，滑出了26.53秒的最好成绩——比5年前在俱乐部进行的第一场队内比赛成绩，提升了9.78秒。而他也很快在全国比赛中崭露头角，接连折桂。

另一条赛道

2011年，已经将冰雪运动融入生命的邢岩，从赛场上转身，来到天津，成为一名基层教练。

于他而言，不能继续上场比赛是一种遗憾。对这种角色的转换，他也曾不适应过，但4年培养出3个全国冠军的傲人成绩，让他重新理解了这份工作的意义：“做运动员和做教练，都是在为我国的冰雪运动事业作贡献。”

2016年，在圈内小有成绩的邢岩，受邀来到黄骅一家运动机构担任教练。可当他满怀雄心壮志出现在训

职业的坚守

包容与快乐，是狮城草根摄影班最大的特点。在这个全部由老年人组成的摄影团体中，不管用手机还是相机，无论拍照片还是视频，喜欢摄影的人，都能找到一席之地。

将身边美好装进镜头

本报记者 张智超 本报通讯员 徐利民 摄影报道

拍运河，拍城建，拍凡人善举……对于狮城草根摄影班的成员们来说，幸福就是将身边的每一处美景、每一次感动，统统装进镜头里。

聚首

在这个全部由老年人组成的摄影团体里，虽然大家是因为同样的爱好走到一起的，但每个故事的开始又不尽相同。

66岁的刘秀文开玩笑说，他是被“挑”进摄影班的。只不过这个“挑”，是挑毛病的“挑”，不是挑选的“挑”。

彼时，刘秀文学习拍视频已经3年了，身边人看过他的作品都说好。

可就是这么一个“牛人”，突然有一天得知，有人要给他提意见。

这事儿放在别人身上，也许多少会有些不悦，可刘秀文却恰恰相反：“人家肯提意见，说明真看了。”对我来说，就是一次成长的机会！”

刘秀文当即拨通了对方电话，这才知道提意见的人正是董新宪：“他免费教老年人摄影很长时间了，很多喜欢摄影的人都知道董老师，但我一直没机会认识他。董老师能给我提意见，我说什么也得跟他见一面。”

刘秀文放下电话，骑上自行车，火急火燎地去植物园找正在教学的董新宪。七八公里的路程，他一刻也舍不得耽误，生怕错过这次机会。就这样，刘秀文成了摄影班的一员。

更有意思的是王忠信。他加入摄影班，是从“跟踪”开始的。

王忠信是摄影班里年纪最大的一个，已经73岁了。他加入的时间比较晚，“我年纪比较大，也没有相机，平时就用手机拍着玩。起初，担心人家不愿带我玩儿，就趁大伙儿搞活动时，远远跟在后面，偷偷地学……”王忠信说。

久而久之，摄影班的成员都注意到了这个藏在身后的“旁听生”，就把他吸纳了进来。

乐趣

随着学员人数的增多，2019年，狮城草根摄影班成立了，董新宪主要负责教学。不到3年时间，摄影班成员人数从最初的不足10人，发展到现在的50多人。

包容与快乐，是这个小团体最大的特点。不管用手机还是相机，无论拍照片还是视频，喜欢摄影的人，都能在这儿找到一席之地。

因为成员都是老年人，摄影班经常会组织一些追忆往昔的主题拍摄活



摄影班成员为志愿者拍照

动。在这些活动中，成员们不仅拍美景，还玩起了“Cosplay”——

“六一”儿童节时，他们戴上红领巾、穿上学生服。

麦子成熟时，他们来到市郊的麦田里，穿上最质朴的衣裳，手里拿着的是许久未曾碰过的镰刀和锄头。

大家一起说着笑着，思绪飞回到童年时代、青年时期。并用手中的相机、手机，留存下这美好的一刻。

“大伙儿聚到一起，不仅学了知识，还获得了快乐。这样的团体，怎么会不让人喜欢呢？”66岁的齐

有功说。

意义

“我们不仅要追求快乐，还要用手中的设备去做更有意义的事情，比如宣传家乡、弘扬正能量。”摄影班成立一段时间后，崔志雄的这个想法得到了所有成员的赞成。67岁的他是摄影班发起人之一，花了很多心思在摄影班上。

于是，成员们把镜头又对向了运河、武术、杂技等能代表沧州地域特色的景物。

“前年，我们听说沧州铁路水塔

可能会被拆除。这个水塔是日军侵华的罪证、民族解放的见证。得知消息后，我们立刻组织成员拍摄，留下了珍贵的历史资料。值得庆幸的是，老水塔最终得到了保护，并被列为市级文物保护单位。”崔志雄说。

不仅拍历史留存，日新月异的城市建设，也是摄影班拍摄的主要内容。比如在建设朗吟楼、南川楼时，大伙儿就经常前往工地进行拍摄。

2020年新冠肺炎疫情发生以来，广大志愿者纷纷来到街头巷尾，宣传防疫知识，守护居民安全。摄影班的成员也不例外——冯丽不但加入了志愿者的行列，还号召摄影班成员来为志愿者拍照留念，风雨无阻。

像这些活动，大伙儿一去就是小半天。回到家后，还得抓紧时间修图、剪辑，再发到网上。“我们虽然都退休了，但时间也不富裕，平时还得帮儿女们照顾孩子。”崔志雄说，摄影班成员都有一颗火热的心，都明白什么是更有意义的事，而这也是摄影班的意义所在。

