“狮城青年说”第二十八期

策划:李 颖 撰文:张智超 视频.谷俊玮 许泽光 沧青工作室 摄影:陈英华

奔跑在青春赛道上

扬起理想的风帆

■ 知 言

怎样的青春才算闪耀?

是“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的英雄豪迈，是“只有扎根泥土，才能懂得人民”的无私奉献，更是“到灾害最严重的地方去”的无悔逆行……

一代人有一代人的长征，一代人有一代人的理想。

如今，我们的生活条件越来越好了，可奋斗的精神却不能丢，人生理想的风帆更应高高飘扬。

每个人都有自己的梦想。这梦想不论大小，都需要脚踏实地、实干善干才能完成——36岁的刘航激流勇进，终把长江拥入怀抱；25岁的瓮清越不辞辛苦，用真心为无数人引路前行；23岁的于雅萍迎难而上，为了心中的梦想不断尝试终获成功……

的确，长久地坚持去做一件事会很辛苦，但也唯有去奔跑、去奋斗，才能在青春的赛道上成就属于自己的精彩。

不经彻骨寒，怎得梅花香?

青年是整个社会中最有朝气的力量，不“摆烂”，不“躺平”，新时代的青年就是要在风雨中磨砺自己的意志，在苦难中锤炼自己的心性。

练就过硬本领，勇于砥砺前行，不负时代，不负韶华！青春是用来奋斗的，也是用来回忆的。当垂垂老矣之时，躺在摇椅上，你会如何向儿孙讲述自己的青春故事?

主持人说

新闻主角说

返乡创业追寻梦想

于雅萍 23岁

河北康茗中药材有限公司法人代表

我是北京中医药大学中药学专业的一名毕业生，来自东光县秦村镇于渤海村。今年，我种植的140多亩中药材喜获丰收。

中药学博大精深，上学时，老师经常教导我们：“学习中药学，不仅仅要在课堂上刻苦用功，更要在课堂外进行大量实践。”

从大二那年开始，我就尝试种植中草药，最先种植的是金线莲。

这种药材对很多疾病都有疗效，有“药王”“神草”之称，市场需求量很大。可是在我国，金线莲主要分布在南方，它喜欢湿润的环境，而北方气候干燥，并不适宜它的生长。

为了努力给这个“异乡客”营造舒适的生长环境，我每天给它喷3遍水，天不亮就跑到试验田里伺候它们。可即便如此，还是出了问题——试验田里的金线莲出现了病虫害。为了保证没有农药残留，除虫工作只能由人工进行。那时金线莲只有七八厘米高，要全程蹲着才能把虫子捉干净。

更让人抓狂的是，病虫害治了一次又来一次。那时正好是七八月份，天气又闷又热，而我又特别害怕虫子，那一段，我都不知道自己是怎么坚持过来的。

虽然吃了不少苦，但金线莲的试种最终还是以失败告终。

大三那年，我又尝试种植了一亩地的红花。为了熟悉红花习性，我买了很多与它有关的书籍，按照书上内容进行规范化种植。

红花的种植过程比较繁琐——什么时候该防控病虫害，什么情况下需要对花期进行人工干预……从种植到收获，几乎每个步骤都要靠人工进行。但好在，吸收了前一年的经验和教训，红花的种植相当成功，最终收益3000多元。

离大学毕业的日子越来越近了，班里很多同学选择留在大城市发展，而我却一门心思想回到农村老家，继续尝试中药材规模化种植。

2022年春天，我一边忙着准备毕业事宜，一边提前着手创业。我在村里流转了60多亩土地，第一次尝试规模化种植红花，又与省内一家药业公司签订了购销和技术服务合同，当年就收益20多万元。

有了这两次的成功经验，我信心大增，毕业后马上成立了自己的公司，不仅进一步扩大了土地流转面积，还入驻了东光县秦村镇大秦现代特色农业产业园，总种植面积达到了140多亩。

与此同时，我又进一步优化了种植模式。前两次，我完全按照书中讲的播种数量和株行距进行种植，没有考虑到北方的实际情况，导致种植密度过大，一旦遭遇大风天气，就会出现倒伏。今年，我特意调整了株行距，不仅没有发生倒伏，还使土地资源得到了更加充分的利用。

红花的花期一般在六七月，如果能赶在6月中旬前完成收获，就能再播一茬玉米，每亩地纯收入将再增加近千元。为此，我又开始尝试覆膜种植技术。

覆膜种植优点很多，既能保温又能保墒，但钻芽后需要靠人工及时破膜，否则芽苗便有被灼伤的风险。

覆膜、播种、破膜、除草、施水、除虫、采摘……在种植红花的过程中，有一多半的工作只能靠人工进行。尤其到了采收期，在地里一待就是一天，十几天下来，整个人被晒得蜕了一层皮。

眼下，我正忙着注册商标，准备走深加工的路子，电商销售也正在谋划当中。

吃得了苦，才品得到甜。种植中草药虽然非常辛苦，但看着一朵朵红花褪黄转红，艳得是那么夺目，我心中有说不出的甜蜜。

今年，于雅萍(左)种植的140多亩红花喜获丰收。

在瓮清越(中)的影响下，同事们纷纷加入到志愿者行列。

返乡创业让于雅萍收获了自己的事业。

在爱心粥屋，瓮清越(右)正在为环卫工人盛粥。

成功横渡长江的刘航在岸边拍照留念。

扫描二维码
点击屏幕下端“青年说”
观看嘉宾视频

狮城青年说
沧州日报
共青团沧州市委
联合主办

你问我说

@刘 航——

记 者：运动如何塑造你不怕困难、勇往直前的性格的?

刘 航：拿横渡长江来说吧，像长江这样的公开水域，水情可谓瞬息万变，不到渡江当天，谁也不知道究竟有多险。放弃很容易，但把长江揽入怀中的那种畅快与征服感也就体会不到了。人这一辈子会遇到很多困难，难道每一次都要放弃吗？如果是那样的话，人生该多么无趣呀。面对困难，做足准备，咬牙前行，困难并没有我们想象中那么强大。

@瓮清越——

记 者：做公益的过程中，哪些瞬间让你感动?

瓮清越：从参加工作那年起，我每个月都会从工资中拿出150元钱，捐给联合国儿童基金会，用于帮助世界各地的困难孩子。基金会定期以邮件的形式向我介绍受助孩子的近况。通过这些邮件，我能看到孩子的生活一天天向好，也能从照片中看到他们灿烂的笑容。对我来说，每个月拿出150元钱并不困难，却能帮助这些孩子实现很多期盼已久的心愿。尤其当越来越多的身边人也参与进来时，那种幸福感、成就感，真的比吃一顿美食、买一件衣服强烈得多。

@于雅萍——

记 者：怎样回看当初返乡创业的决定?

于雅萍：当时村里很多人不理解，都在问：“好不容易读了大学，怎么又回来种地了呢?”说实话，那时我对种植中草药也没有百分之百的把握，但年轻人就要勇于尝试、敢于挑战。很幸运，我成功了。眼下，今年收获的中药材销售过半，纯利润就已经达到了18万元。用工量最多时，公司可为周边农户创造150多个工作岗位。不仅如此，在我的带动下，有四五户农户也开始了中草药的规模化种植。返乡创业这条路，我选对了。

坚持成就更多可能

刘 航 36岁 运动爱好者

我从小喜欢运动。对我而言，运动不仅给了我健康的体魄，更塑造了我不怕困难、勇往直前的性格。

小时候，我家附近有一座游泳馆，我经常一放学就往那儿跑。哪怕有时因为有事去不了，也得抽时间在楼下跑上两圈。只不过，后来随着学业慢慢加重，这份喜欢也就渐渐放下了。

真正重拾运动，是参加工作以后。

我从事的是金融行业，这些年，因为工作调动，我去过很多地方。频繁的工作调动，再加上行业压力比较大，运动就成了我熟悉环境、释放压力的有效方式。

起初，我是坚持晨跑，从最初的3公里到后来的5公里，每个星期跑3次。人都有惰性，一开始的时候，我也坚持不下来，跑上一会儿就气喘吁吁累得不行，脑子里生出无数个想要放弃的念头。每到这时，我就给自己打气：“再坚持一下，没有过不去的坎儿。哪怕慢一点儿也无所谓，只要坚持下来就行。”

从2022年初起，我又重新拾起了游泳，每个星期坚持游4次。在这期间，我结识了很多志同道合的新朋友，我们一起锻炼身体，一起挑战一个又一个困难。

最值得一提的是今年7月16日，我和其他几名来自沧州的游泳爱好者一起成功横渡长江，连续1小时16分钟不停歇，游程约6000米。

在这之前，我还从未在公开水域参加过横渡活动。

长江水流湍急、暗流汹涌，对渡江者的体能和胆识考验极大。也正因如此，很多人都称渡江是“勇敢者的挑战”。但在得知武汉将举办渡江节时，我还是第一时间就报了名。

在公开水域游泳不仅耗费体力，也需要丰富的经验。这是因为公开水域水深浪急，水下环境也更为复杂，表面看起来风平浪静，水下则很可能有漩涡、水草或其他坚硬的东西，受伤后如果处理不好，很容易呛水。其次，公开水域的水面和水下温差很大，很容易造成抽筋、头晕，继而发生危险。

为了确保安全，我们在渡江前，进行了为期4天的集训。第一天，光是踩水训练就进行了半个小时，每天还有4000米的游泳训练，大伙儿都是咬着牙坚持下来的。

终于，横渡长江的日子到了。我们以方队的形式一起出发，当时虽然已是7月中旬，但水温依旧很低，好在我很快就适应了，成功闯过第一道关。

可随着后面的队员相继入水，湍急的水流还是把队形冲散了。混乱中，我从第二排被挤到了第六排，身边还不时有人碰到我，肚子被人不小心踢了一下……我只好捂着肚子往方队外围游去。好在，在排头兵的指挥下，队形逐渐恢复正常，我也重新回到了自己的位置。

游到第一个桥墩处时，险情再度发生。由于上游一部分水流被桥墩拦住，随着江水不断冲击，江面形成了一个小漩涡。我们之前在其他公开水域练习时，从未遇到过这种情况，一时间队友们有些慌乱，多亏老队员及时提醒，才闯过难关。

在横渡过程中，像这样的突发情况，我们遇到了很多很多。有的人体力不支，身边队员就让她拉着自己的救生浮球，带着她前行。就这样，大家互相鼓励、互相帮助，一路攻克难关，最终成功横渡长江。

这些年，运动让我学会了坚持，也让我的人生实现了更多可能。

帮助别人幸福自己

瓮清越 25岁

沧州博爱人生志愿服务协会志愿者、沧州高新区一幼教师

今年是我成为志愿者的第八个年头。对我来说，参加志愿服务活动虽然辛苦，但更多的是甜蜜和满足。

其实，我一开始并不是这么想的。

我是一名“志二代”。从我小时候起，爸爸就经常参加各种公益活动，助学、助老、大病救助……那时候我并不理解爸爸，只觉得他总是那么忙，越是节假日越要出去，根本没有时间陪我，好像别人家的孩子、老人都比我重要似的。

改变发生在高三那年。

有一次，爸爸特意带着我去慰问一位孤寡老人。老人生活很困难，连应季的衣服都没有。老人身体不好，无力打扫家里，屋子又破又脏。更让我心酸的是，老人始终一个人生活，平时没人陪他说话，当志愿者敲开他房门的那一刻，我能感受到他的激动与感激。

没想到，看似简单的“过去看看”，竟能让老人获得那么大的幸福感。也正是从那一刻起，我理解了爸爸。

进入大学后，我开始更多地参加志愿服务活动。

刚入学时，新生们纷纷加入心仪的社团组织，有舞蹈，有摄影，有绘画……而我却选择了相对冷门的志愿服务社团。

大学期间，我经常利用业余时间去做公益，也会把父母给的生活费节省一部分出来，用于帮助孤寡老人和困难学生。看着老人脸上有了笑容，孩子拿到了新书包，我比买了新衣服还要高兴。

大学期间的这份经历，让我学会了独立、懂得了感恩，更加珍惜现在的生活，体会到了帮助别人也是一种快乐。

参加工作后，我把更多的精力放在了志愿服务活动上。

在沧州市区运河岸边，有两个专为环卫工人和困难残障人士提供早餐的爱心粥屋。这几年，尤其是爱心粥屋成立之初，我几乎每天都会过去当志愿者。

我每天凌晨4点起床，1个小时内赶到粥屋，准备早饭、收拾餐桌、摆放碗筷、打扫卫生……从6点半开始，就陆续有人前来就餐，最多时能挤进近百名就餐者，直到7点半左右，人才渐渐少了一些。

3个多小时里，我和志愿者们要一遍遍打扫餐桌，清洗上百副碗筷，还要随时准备着到后厨帮忙……一刻也站不住脚。等爱心粥屋的事情忙得差不多了，我还得在7点50分前赶到幼儿园上班。

下班以后，我也闲不住。

自2021年参加工作以来，几乎每天下班之后，我都会在幼儿园周边做一些力所能及的小事，为居民义务理发、打扫街巷、路口执勤、捡拾垃圾……也会利用业余时间去看望孤寡老人和困难学生，为老人量血压，帮学生补习功课。

慢慢地，越来越多的同事加入进来，我们一起做公益，还成立了高新区第一幼儿园志愿服务团队，园里的每一位工作人员都成了志愿者。

意料之外，情理之中。在我和同事开展志愿服务活动的过程中，幼儿园里的孩子们也在潜移默化中受到了感染——发现地上有垃圾，他们会主动捡起来，扔到垃圾箱里；看到小朋友遇到困难，他们会热心地伸出援手。

做公益其实挺辛苦的，会花费大量的时间和精力；做公益也特别幸福，能体会到很多人感受不到的温暖与感动。