

挑战，成为更好的自己

新的一年，你是否许下新的愿望：更瘦一点？身体更强？健康的生活方式，成就更好的自己。生活不乏挑战，也不乏挑战带来的艰辛，更有挑战成功时的喜悦。只要我们仍在奋斗，人生就充满意义！你看，不论是30+的青年还是耄耋老人，他们一路披荆斩棘，挑战自我——

在海洋中游泳

□ 全国范

在抗美援朝战争中，不幸被联合国军包围，于翻山越岭突围时掉队走散，我成孤身一人。途遇一小溪，因不会游泳，差点淹死。自此，决心今后必须学会这项保命技能，复员回沪第一时间报名学会了游泳。退休后，我的梦想是“认识地球，了解人类”，好在有了护照就能周游世界。当时的想法是在七大洲留下自己的足迹，于三大洋“潇洒游一回”。现在我基本上圆梦，唯一遗憾的是没能在印度洋畅游一回。目前疫情不知何时才灭，今生留些遗憾属人之常情。



86岁的我，依然健步如飞

真正在大洋中游泳，是2003年自助赴澳洲游览闻名于世的大堡礁。从凯恩斯登上邮轮后，我们每人领了件救生衣和一根塑料管，供游客在离岸20多海里的太平洋中，朝下潜浮时呼吸之用。由于装备充足，即使不会游泳，也能戴上泳镜飘在洋面上，仔细观看水下五颜六色形状各异的珊瑚礁。当我与身边大小不一、美丽鲜艳的热带鱼共同遨游，边游边观察成千上万年的珊瑚遗迹，欣赏宇宙间大自然的杰作，确实人生美妙时刻。2007年来到夏威夷威基基海滩，这一天阳光明媚，清澈见底，风平浪静的浅绿色海水对我有极大的诱惑力。我换好泳装，把毛巾随手交给老伴，直向防波堤游去。站堤上放眼大洋，不顾风浪跳入，欲继续畅游，不料水下有巨石，浪高风大无法驾驭，被撞得生疼。竭尽全力，返回堤岸，方晓不自量力之错，幸无大碍，

生命不息，游泳不止！

最幸福的等待

□ 吕俊

2018上海国际马拉松赛，跑了2小时43分后，我有点飘飘然。2019年夏训营，组织方增设了特训组，很荣幸我也被邀请加入其中。然而那时，我的身体状况一塌糊涂，由于一个冬训没有系统训练，导致5月31日跑步时大腿内收肌撕裂。6月1日的亲子跑，我跑得还没我儿子快。一整个夏天，我都在和伤痛做抗争，各种理疗、推拿、针灸、电击、按摩，尝试了各种方法。11月底左右，伤病才算基本恢复。由于一整年缺少训练，身体机能完全下降，只能从零开始，慢慢恢复有氧训练。

2020年，学校操场不对外开放。整个冬训和春训，我基本上是一个人在徐汇滨江独自跑。到6月份，总算可以和大家一起跑强度课。强度课最痛苦，也最磨练人的意志。整个夏训，教练每次看到我，都大声喊：顶住，跟上去！但我却一直掉在最后一个。在操场上看着八哥、小牛、大锤满场飞奔，我却要落后很多，内心非常失落。不过也憋着一股气，一直没放弃，掉速归掉速，每次都能基本完成训练，即使训练完整个人想瘫倒在操场上。

忘了从哪本书上看到过一句话：世上的学问，就“耐烦”两字。无论是学习、工作、生活还是训练，都是如此，要学会耐烦，耐得住寂寞，受得了烦恼。去年9月，由于工作调整的关系，开始上常日班。工作更忙了，好处是作息恢复正常，于是特地向老婆大人请假，每周三去卢湾参加训练。虽然还是“吊车尾”，但是能力也在提升。9月26日5千米测试，教练给我定了一个17分钟跑完的目标，一开始我觉得根本不可能。没想到，我跑下来了！突然间信心十足，自我膨胀地和教练打了个赌，全马跑进2小时38分钟，赌238元。



你能看出我曾经170斤吗？

风云突变，10月份接连遇到崴脚及身体不适，前前后后休了一个多星期。但为了上海马拉松，无论如何我要扛住。这里又要感谢老婆大人的支持，周六晚上在吃过晚饭后，她把儿子带回了丈母娘家，可以让我一个人得到充分休息。

马拉松这一天终于到了，我有点忐忑。夏天小老虎跟我说过一句话，当你比赛跑不动的时候，你就想你训练时的汗水，无论怎么也不能辜负这些汗水。于是我在上坡时想：顶一顶，必须要顶住。下坡时想：追一追，想办法再追一点。后面看到41千米的牌子，到放手一搏的时候了，咬着牙往前冲。最后冲刺时成绩是2:37:20，完成目标！

突破自己的极限，给予我无穷的快感。老婆大人带着儿子在终点等我，感觉到好幸福，生活竟然还能如此美妙。



巧遇“自己”

□ 余文文

元旦小长假，天公作美。带着家人去马鞍山和县吃网红羊肉面，顺道去爬鸡笼山。儿子长这么大还从未坐过轮渡，所以这次特意从马和汽渡过江。一路上儿子很兴奋，终于可以见到他梦寐以求的“大轮船”了。

在马和汽渡排队等候轮渡时，无意间抬头发现正前方的半挂车上装载着马钢镀锌成品卷。我便指着钢卷和家人攀谈起来，“你们看，这就是我们马钢镀锌的产品，多用于家电面板和汽车板等等。我所在质检岗位判定合格卷后才能这样包装、发货，然后运输到客户手中。外包装上都有产品合格标签，就像我们的身份证一样，所有信息通过上面的二维码一目了然。上面还有质检员的照片，代表这卷钢卷是照片上的质检员把关，有质量问题质

检员就是第一责任人。所以说，质检岗位责任重大。”说完，我便探头望向车上最后一卷钢卷的侧面。“哎哟，真巧，我看见我自己了”，家人们顺着我手指的方向一同望去：“还真是呢！”我兴奋地说道：“想不到茫茫人海中我还能和自己相遇，缘分啊！”顿时，自豪感油然而发，“儿子，你看爸爸的照片，说明爸爸的工作很认真，希望你以后在学校里也认真学习，校园里的宣传栏里也能看见你的相片”……

如今，马钢已向智慧制造、绿色工厂的道路上转型，多元化、高附加值产品会越来越丰富。我希望往后的岁月里，中国宝武蒸蒸日上！马钢产品不单单是汽运、航运、甚至空运；不仅仅在本市、全省、全中国，乃至世界上都能遇见更好的自己！

胭脂路上淘布

□ 马静

胭脂路在武昌，都晓得那里是卖布的地方。它是一条小街，全长还不到九百米。初中时，胭脂路上都是住的普通人家，没有卖布的摊子。我参加工作后生活在青山，武昌去得少了。一天，青山的几个同事约我休息时去胭脂路买布，我才知道，胭脂路上卖布的生意已经热闹了好几年。

记忆里，胭脂路不是这种崭新的、洋气的样子，作为布业街，来这里买布的多为女子，街上浓浓的生活市井味道让人流连。街上的小店早上开张，天黑关门，店主们一日三餐往往也是在店中解决。前几年，店门口常常有一只简易的小煤炉，煨着排骨汤，有顾客路过随口说“好香的汤啊”，他们也会搭一句“您家们七了冒？”

住在附近的武昌嫂子们，有空就会约着过来淘布，经过她们独具慧眼挑选搭配，加上裁缝师傅的匠心剪裁缝制，一块不起眼的零头布做成后，上身穿得又新

颖又别致。胭脂路真是能发挥武汉人精明、会生活的好地方。我也喜欢在胭脂路逛，姑娘小的时候，我常去淘些一两块钱的小零头布，或者五块钱一米有瑕疵的整布，买回来总能有用途，那些穿在身上，铺在家里的印花棉布啊，无意中给了她细致典雅的生活美学启蒙教育。有些布买回来一时用不上，洗干净了收着，偶尔看一眼也挺享受。

老顾客往往都有各自的老店主，我与一个店主相识也有23年了。她看过我做成的成品，像是遇到识货的知音，总是主动用最低的价钱卖给我，看我衣服变成宝贝。

四季不断更迭的20多年后，胭脂路又攒下了足够的人间烟火气，而我的姑娘也已长大，季节交替的时候不用我急着为她赶制衣服。我还是喜欢在某个闲适的午后，把花草搬到有阳光的窗前，翻出积攒的布头，用手针拼一只四方靠垫或者一个床围。因为有胭脂路，我的生活亦是富足。

冬天的寂静

□ 霍建荣

如果春夏秋冬是一段故事，那冬天就是最安静的一段时光。走过山花烂漫，走过树木繁荫，走过秋风落叶，岁月就这样讲着一年最后的故事，我们就这样感受霜雪最简单的宁静。

南方人北方人对冬天的感觉是不一样的。在我看来，诗歌里小桥流水的江南或许没有北方冬天“胡天八月即飞雪”的苍茫，没有“瀚海阑干百丈冰”的辽阔。如果说北方的冬天是那种燕赵之士的慷慨与豪迈，那南方的冬天则平添梅花落雪的柔美。冬天红泥小火炉的日子，悠闲了多少宁静致远的时光。暗香浮动的黄昏，把多少清幽静心抒怀到了极致。

当你走在某一处街道上，早已经没有了曾经的那一片姹紫嫣红。干枯的草地上，花木也早已脱下多彩的盛装。哪怕周围的草地上、大树下，也早已经没有了悠闲散步的人们，厚厚的衣服包裹之下，是匆匆忙忙的脚步。偶尔有几只小鸟飞来，叽叽喳喳落在某一个角落，争抢着地上的草籽，给这样的时光增添一抹难得的热闹。

可能这就是冬天最吸引人的地方，它告诉我们人生只有耐得住寂寞，才能有走进山花烂漫的成长。平常日子里只有保持平和的心境，才能安守小小的梦想，心无旁骛地去努力。寂静的冬天，那肃穆的萧条不是单调，更像沉淀和酝酿。轮回的四季，过眼成风，辗转的年华，时光青葱。让我们把梦想悄悄地融在心中，心怀希望和美好大步向前。待雪融化时，又是一个艳阳天。



漫画 夏正大



国画 崔天一



篆刻 徐磊



视觉艺术

诗情

钢铁的生命(组诗)

□ 齐冬平

像高炉那样呼吸
作业区老
站立在作业区
属于他的指挥中心

一抹朝阳涂在脸上
坚毅在眼神里跳跃
戴着口罩嗓门依然洪亮
作业区的每个岗位
洪亮的指令快速抵达

尽管指令声有点沙哑
金属的味道扑鼻
作业区的儿子长大了
笑呵呵地
还依偎在妈的身旁
考上大学了
笑容和歌声满屋
作业区静悄悄
“老子不合格啊！
没管过你一次作业”
“你爸这辈子属高炉的”

作业区凝视着妻子
泪眼渐渐迷离
压低了洪亮的嗓门
“有多少作业可以重来！”
作业区退休了
每天早起亦或日落
站立河边凝视
高炉群的方向
向前一步
向前一步

心不由自主地沸腾
钢铁的舞步
转天相约 怒放
豪迈之上
弧度悄然心动
弧线之上
一览产业工人们
几度风雨
坚实的步履
悠扬的歌声

《中国宝武报》发行相关信息变更通知

即日起《中国宝武报》发行相关信息变更如下：
报刊发行站地址：宝山区友谊路160号1层101室
电话：56121226
联系人：周海燕 手机号码：13501613213