

## 发扬拼搏精神 踔厉奋发向未来

这个春节，女足逆袭夺冠，重回亚洲之巅，为我们演绎了如何在逆境和困境中绝处逢生；我们见证了冬奥会上，健儿们挑战突破、追逐梦想的坚定信念……追求拼搏至上的体育精神，让我们为之澎湃振奋。让我们发扬拼搏精神，踔厉奋发向未来！

### ❄️ 冰雪之约 ❄️

□毛庆明

江南的雪存不住，费尽力气的雪人很快就消融了。只有北方的雪，纷飞之后如粉如沙，在日光下旋转升腾，给冰雪运动提供无限可能。

记得去天津上大学的第一年，我充分见识到了冰雪的魅力。入冬的第一场雪就飘飘洒洒地下了两宿，第二天窗外一片白，校园门口的池塘冻上了冰。总总借来抽水机，凿开冰面，冬眠的鲤鱼在冰层下若隐若现。千牙河封冻的河面，成了体育课的场地，北方的同学们在冰面上翩翩起舞。经历几次摔打后，我也享受到了冰刀摩擦冰面带来的快感。

毕业后，我回到江南，这里的雪终归是差了点意思。几年后，我按捺不住对冰雪的思念，攒出一个假期去了哈尔滨。看过太阳岛的雪雕和水灯，我又去了二龙山滑雪场。汽车在省级公路上疾驰，大地一片白茫茫，我只能通过路边挺拔的白杨树判断方向。过冬的小麦被白雪淹没，缺氧的乌鸦蹲伏在地头，偶尔发出一声饥饿的哀鸣；唯有鸫鹰，无声地在空中巡逻捕物，眼神犀利。

后来发生的事，算是我人生中的一个重要节点。穿戴好滑雪板，听教练简单介绍滑行要领后，我就急不可耐地攀到了半山腰。离山顶大约尚有三分之一的地方，我停了下来。我调整好滑雪板的位置，用手中的雪杖轻点地面，轻轻地滑了出去。阳光照着我的侧脸，风从耳畔拂过，《雪绒花》的音乐从心里响起，一个个陌生的笑脸从我身边闪过，我听到不绝的赞美声，快看，她滑得真好！光滑的雪面几乎没有阻力，下滑的速度越来越快，我尽力保持身体平衡，忽然想到一个问题，我不会停啊！这时，我听到了同伴焦急的呼喊：身体往后仰，躺下来，躺下来！可是此时的身体已经不受控制，在强大的加速度下，身体摆脱了地球引力，我腾空而起。直到这时，大部分人还以为我是个滑雪高手在进行表演，只有我自己心里暗暗叫苦。

我直接飞到了防护栏外，左肩着地，重重砸在雪地上。当急速赶到的工作人员将我从我身边拉起来时，我离一棵断肢的小树莫过半米。那一年东北的雪特别大，厚厚的积雪给了我足够的缓冲，让我躲过了那棵小树。我回到江南，生活在继续，虽然有些东西改变了，但我依然热爱包括冰雪运动在内的一切户外活动，只是不再鲁莽。

第24届冬奥会还在继续，写下这段文字，作为纪念。纪念这一场冰雪盛宴，纪念我们的青春，纪念中国红的魅力，纪念我们战胜一切的勇气。

### 接纳不完美

□孔苑

乍暖还寒季节，人容易被感动。看到暖炉中的红薯，瞥见小摊上的糖葫芦，一滴一点、一呼一吸，都会在不经意间击中心底的柔软。

四季在轮回，冬去春又回；树叶在季节里，落下又重生。这样的时刻，我会不禁回想：刚刚过去的这一年，我到底收获了什么？身边又失去了什么？仿佛只有容颜在年龄里逐渐老去，而自己的故事则在岁月中渐渐消弭。活了半生，总有一些不能释怀的事情时时盘桓在岁月的枝丫末节中，懊恼、失望、悲乐、沮丧……各种情绪滋生在不能释怀的心海里。我时常会陷在这样的情绪里或羞或笑、或嘲或闹。我无法接纳自己的不完美，也因此感到诸多缺憾。

人生无完美，人生在世不如意事常八九。有人怀才不遇郁郁寡欢，有人饱尝世态炎凉，我们何尝不想拥有一个圆满的人生，可是世界上没有绝对完美。也正是因为生活中的诸多缺憾，我们才有机会品尝个中滋味，不断修正自己。你皆身处一个不完美世界，或许唯有怀着包容接纳的心，见遍世间千姿百态，才能遇事不怨天、受挫不责人。

除了接受自己，我们还应该接纳他人和命运的不完美。太多人因为不甘心，所以纠缠着过去不肯放手，却不曾注意到时间已在抱怨和消极中逝去。我们总习惯滞留在种种过往，却时常忘了抬头看看月明星稀。世间最终成就的，始终是那些知晓人间苦，接纳人间苦，苦中作乐亦觉其乐无穷之人。那些不能掌控的事情，那些不能留住的情感，就随它过去，将其忘却吧，留一些时间用来观景，留一点心情用来爱人。多一份豁达，少一份执拗，才能包容他人的不足，容得下世间千姿百态，经得起命运跌宕起伏。

人生归根结底是一场修行，你都是在路上蹒跚前行的旅人。接纳自己的缺点需要勇气，改正自己的缺点需要毅力，真正强大的人从不怕与自己较劲。从今后，愿我们即使身处不完美之中，也能淡然处之；愿我们即使知晓了命运的不公，也能笑着云卷云舒。愁云已过，暖阳必来，愿你我均能接纳不完美的自己，笑着不完美的将来。



### ❄️ 我们就是奔着冠军去的 ❄️

□马英志

春节是国人普天同庆的节日，而女足夺冠则是节日里的一次狂欢。女足在春节夺冠，着实为虎年增光添彩。

作为体育大国，亚洲冠军的荣誉并不罕见，因为我们拥有无数个世界冠军、奥运冠军和世界纪录。而且对于女足来说，亚洲杯也不是第一次获得，这次捧杯是历史上的第九次。同时，女足的最高荣誉是世界杯亚军、奥运会亚军。也就是说，这次再夺亚洲杯远没有达到历史的巅峰，更不是创造历史。但是在这种状况下，何以形成女足现象、铸就女足精神呢？

感人心者，莫先乎情。这种“情”是一种发自内心的感受和认知，是佩服、惊叹，是颠覆、崇拜，是热血沸腾的鲜活励志。可以说，女足的亚洲杯之所以弥足珍贵，更多是一种对现实的关照、对比和对自身的超越，是变不可能为现实所带来的震撼。

半年前，女足在东京奥运会上铩羽而归，而且换帅也只有80多天。女足在极短的时间里呈现了翻天覆地的变化，与半年前简直判若两队，焕然一新。在大年初一，男足非常令人失望地输给了在亚洲足坛几乎没有存在感越南队，而且在精神

状态、作风等方面也表现得疲沓拖拉。没有对比就没有高下，正是因为这两个背景板，才衬托凸显了女足夺取亚洲杯的艰苦卓绝和难能可贵。

日本女足是世界冠军，是当仁不让的夺冠热门。在对战日本队的比赛中，女足在实力不如对手，且常规时间、加时赛落后的状况下，硬生生地扳平比分，并通过加时淘汰了对手。古希腊哲学家赫拉克利特说，人不能两次踏进同一条河流。但是从某种意义上来说，女足就“两次踏进了同一条河流”。在其后对战韩国队的决赛中，在0:2落后的情况下，在最后的伤停补时阶段后来居上。要知道，韩国队号称“亚洲的德国队”，一向以顽强拼搏、百折不挠著称于世。

女足现象、女足精神之所以感人，就是在极度落后被动的情况下，在悬崖之上也是不服输不认命，只要有一丝机会也不放弃，不到终场哨响绝不罢休。“我们就是奔着冠军去的”，有这样的心态不一定能够拿第一，但是没有这样的精气神作支撑很难拿冠军。我们可以不是冠军，但是我们永远可以不争第一。这是女足告诉我们的！

### ❄️ 情系溜冰 ❄️

□黄发明

盼望已久的冬奥会在北京开幕。中国成功举办冬奥会，将会极大地推动中国冰雪运动的蓬勃发展，还将成为世界的美好记忆。

上海的冬天鲜有冰雪，但在冬奥会推动下，上海打破气候限制，创造条件建设户外冰场，让喜欢上运动的普通人也能穿上冰鞋，体验冰上运动的乐趣和魅力。眼下，上海新增了好几处户外冰场，让我们足不出“沪”尽享冰雪奇缘。

这不禁让我回忆起童年时代冰上运动的无限快乐。在我读小学和初中时，南京路上开办了一家溜冰场。每逢周六下午，学校不上课，不少同学结伴来到这里，感受溜冰的无限魅力。这家溜冰场把地板当作水池，我们称之为“休闲轮滑”。初学时，有两位已经学会的同学拉住我的手臂，帮我练习。经过几次帮助，我慢慢从“慢溜”到“快溜”，甚至能熟练地在地板上兜圈子。时常看见一位大哥以极快速度兜圈子，还做出几种花样动作，深深吸引了我。一次借机会和他交谈，才知道他是一位来自东北的溜冰运动员，临时到上海工作半年，由于上海没有冰地，因此在这里锻炼身体。我想请他教我花式溜冰，想不到大哥竟然同

意了，而且立即开始练习。他按照我的休息日制定教学计划，在老师的悉心教学下，我进步很快，三个月学会了四套花式动作。

溜冰有很强的趣味性、健身性，在娱乐中增强体质，并培养快速反应的能力。在冬天，即使我只穿一件衬衣也会大汗淋漓。轮子在地板上发出急促的“刷刷”声，常常博得周围人群的掌声。当我学会溜冰后，就在弄堂里和邻家的孩子一起玩溜冰，开心极了。

有一年，作为体育项目，几个学校联合举办溜冰比赛，吸引不少同学参加，我更是一马当先，报了“速度溜冰”“花样溜冰”。为了争取名次，好几个晚上去溜冰场练习。功夫不负有心人，我获得两项比赛第一，除奖杯外，还获得一双溜冰鞋和一个精美书包。后来，学校为普及溜冰运动，让我教同学们学溜冰。同学们叫我“冰老师”或“小教练”，让我的自信和成就感爆棚。

进入高中后，由于功课忙，逐渐将溜冰抛之脑后。70年以后的今天，当年的快乐仍难以忘怀，历历在目。



### 一日之计在于晨

□宋游

### 电视机的变迁

□李丹池

1980年，武钢为丰富员工的文娱生活，集体到百货大楼购买电视机。当我搬回12寸黑白电视机时，全家人不知道有多高兴。由于当时条件差，设施落后，电视图像模糊粗糙、画面闪烁晃眼，有图无声、有声无图的现象时有发生。因此，红钢城到处林立着五花八门的天线。

当时，中国的电视事业处在发展初期，电视台少、频道少。我那时那台电视机只有8个频道，全靠手动旋转调台，换一次频道就得起一次身。看了一阵子后，我还买回彩色透明薄膜贴在屏幕前，住团结户的老太太看过说成“彩电”。后来，我家先后两次喜迁新居，电视机更新换代后实现“黑白”到彩电的转变，屏幕由12寸变大到21寸，选台由手动变为遥控。1992

年，武钢电视台成立，有了闭路电视后，员工天天能看自己喜爱的节目。闭路电视图像清晰，节目繁多，一些亲戚看到电视节目与画面后，连声称赞，十分羡慕。

我曾担任青山区职工市场物价计量义务检查员和组长。1995年末，湖北电视台到我们小组摄像。1996年初，中央电视台播放新闻节目，我眼前突然一亮，电视荧屏播出我们小组在红钢城35街集贸市场检查的画面，让我倍感高兴和自豪，快乐感、成就感油然而生。

几十年来，我家电视机5次更新换代，见证中国人民生活水平好似芝麻开花节节高。前些年，上幼儿园的孙女有时还跟我抢遥控器呢！

### 做新时代的新老人

□魏淑洁

为了跟上时代的步伐，为了实现年轻时的梦想，我一退休就开始学唱歌、学舞蹈、学写作……想学的东西真是太多了。但是，在网络发达的今天，不学会使用电脑简直寸步难行。我喜欢文学，还想继续写作。以前，我写好稿子就到打印店找人打字，再请朋友帮忙投稿，或者等孩子们回来帮我打字投稿。一篇稿子往往拖好长时间也投不出去，有些参赛的稿件也常由于时间耽误而错过机会。

于是，我开始学打字。我用一根手指敲键盘，老眼昏花，标点符号也找不到，老伴笑我是“一指禅”大师。有一篇文章好不容易打好了，累得头昏脑涨而忘记保存，一关电脑全没了。我不灰心，坚持、坚持，再坚持！开始两千多字的稿子要打一天，到后来速度越来越快，我欣喜若狂。我申请了自己的邮箱，学会了投稿。我的写作兴趣更加高涨，有些作品在报纸杂志上发表，有的作品还被制成有声读物在网上传播，如今我在电脑上写文章，看新闻，听朗诵，听音乐，学唱戏，玩游戏，查资料……

电脑帮助我打开了通往数字时代的快捷之门，丰富了我的精神世界。

后来，我又开始学着使用智能手机。去医院挂号、去超市付款、买火车票等，都得用手机。我先玩QQ再玩微信，不懂就问，跟朋友学跟孩子学；记忆力差了，就写在纸上，一步步操作。微信玩得有点样了，现在又开始学着玩抖音。在抖音里我跟着主播走遍世界，去了解各国的风土人情，走遍祖国大江南北，真是足不出户知天下事。现在我又学着在网上购物。南方的水果、北方的特产，吃的穿的用的想买啥就买啥，不用出门东西就送到家了。每次接到快递，我的心里都美滋滋的。老伴夸我能干，也给了孩子们减轻了负担。

在这个新时代，我忙碌着快乐着，为能融入这个新时代而努力着。新时代造就了我们这些新老人，我们是幸运的更是幸福的。老年朋友们，让我们尽快融入这个新时代，去享受数字生活的便利和乐趣吧，让时代为我们喝彩。

### 咸肉蒸饭

□潘成全

20世纪90年代初，我所在的单位为了给职工午餐提供更多的选择，安排行政部在锅炉房旁边安装了一个很大的蒸饭箱。这样一来，职工除了可以在单位的食堂午餐，还可以自己带米带菜，放在蒸饭箱内蒸熟，解决午餐问题。

不锈钢材质的蒸饭箱很大，打开箱门，里面有好几层隔板，可以放三三百个左右的饭盒。刚开始，吃腻了食堂“老三样”的职工，纷纷自己带米带菜，蒸饭箱一度“盒满为患”。

在水龙头上淘米要排队，中午取饭也要排队，饭盒还常常被拿错。到了中午取饭时间，蒸饭箱还没打开，取饭的职工已经涌到了那里。那取饭的场面不亚于商品打折的抢购，很震撼也很热闹，其中，咸肉蒸米饭曾风靡一时。

咸肉清洗后切成薄片，把淘好的米放在不锈钢饭盒内，加入适量的水，再把咸肉一片片整齐地摆放在大米上面。不一会工夫，就能闻到咸肉的香味。十几分钟后，咸肉米饭就煮好了。饭盒还没有

打开，香味已然四溢。咸肉米饭不仅香味独特，米饭由于有猪肉的浸润，亮晶晶的，看了让人食欲大增，闻着垂涎欲滴。打开饭盒，顾不得饭还很烫，迫不及待地挖一勺，放入口中，鲜香软滑，十分可口。一盒盒咸肉米饭吃到最后，剩下一层淡黄色的锅巴。整个锅巴保持饭盒的形状，仿佛一个长方形的玉石小水槽，金黄透亮，犹如一件制作精美的工艺品。

刚开始，带咸肉和米一起蒸饭的人不多，后来很多人难拒诱惑，纷纷效仿。一时间，咸肉米饭的香味飘荡在厂房内。到了午饭时间，常常是站满了蒸饭的人。人们一边等着饭熟一边说笑，气氛融洽而热闹。咸肉米饭的色香味一度也诱惑了我，那时我家不会腌制咸肉，我特地到商场买了一个金华火腿，就是为了体验一把特殊美味和热闹气氛。

现在，虽然许多年过去了，每当人们谈起那段经历，仍然记忆犹新。

#### 诗情

#### 中华文明之廿四节气(组诗节选)

□远方

<b>立春</b>	<b>谷雨</b>
人勤春尚早，万物喜扬眉。 笑傲东风过，新阳伴影随。	何时任百谷，细雨暮春欢。 戴胜桑枝舞，倾城赏牡丹。
<b>雨水</b>	<b>立夏</b>
东风轻拂面，春雨贵如油。 欲获成功悦，须将汗水流。	蛙鸣蚯蚓出，斗蛋欲称王。 世外桃源美，人间草木香。
<b>惊蛰</b>	<b>小满</b>
新雷惊梦醒，春意渐盈时。 蛰伏冬眠物，争相展玉姿。	江河嗟渐满，苦菜秀身枝。 在望连天麦，新蚕万缕丝。
<b>春分</b>	<b>芒种</b>
昼夜均分半，桃花十里晖。 踏青玄鸟至，陌上纸鸢飞。	青梅日渐丰，煮酒论英雄。 天下无双将，缘何狭路逢。
<b>清明</b>	<b>夏至</b>
老柳出新枝，行人两眼悲。 清明牵往事，烟雨化相思。	夏晨蝉笑语，至日更甜香。 若问何因有，今儿昼最长。