

# 一副哑铃

于心亮

念初中的时候,我和堂哥很想有一副哑铃,闲着可以拿起来练练,要是胳膊上能鼓起硬邦邦的疙瘩肉,那该是多么美好的事情!

可是,商店里啥都有卖,唯独没有卖哑铃的,问问,商店的人就说:“吃饱撑的是不是?去地里干几天庄稼活儿,啥肉鼓不起来?”

但我们就想弄一副哑铃,没卖的,我们就跑去邻村。那里有个翻砂厂,炉火烧得通红,红红的铁水从炉下流出来,很快就凝结成一方方生铁块。我们跟炼铁的工人套近乎,想让他帮我们制一副哑铃。但工人说:“哪那么容易,再说我是给别人干活的,说了也不算!”

于是我和堂哥动起小心思,凑钱买了两盒大前门烟,趁人不注意,偷偷塞给那个工人。工人果然盛情难却,便爽快地答应了,让我们过两天来拿哑铃。

过了两天,我和堂哥兴冲冲地跑去,却不见了那个工人。新换的工人说:“哑铃?我有个响铃,你们要不要?”

虽然我们沮丧极了,但堂哥想出一个好办法。他找根短木棒,两头绑上两个半截砖,简易的哑铃就做成了。我们试了试,感觉还行,于是就练了起来。练完了屈起胳膊,摁摁肌肉块,果然感觉肌肉硬了很多。我和堂哥互相叮嘱要保密,这是专利,免得被别人学了去。

练了半年之后,我们感觉半截砖不过瘾,于是就在两边绑上整块砖。一块砖五斤左右,绑四块砖就是二十来斤。我们咬着牙、比着赛,虽然胳膊又酸又疼,但我们练得很开心。在学校里和同学们比赛掰手腕,一般人都掰不过我们,我和堂哥都骄傲得不行了!

后来,堂哥不知打哪儿弄来四个铁蛋,求跑电焊的人做成了一副哑铃,这样我们终于拥有一副算是比较正规的哑铃了。但好景不长,街上来了个收破烂的,这副哑铃被我二妈给卖了。

得知消息后,我们去追收破烂的,抢下哑铃就跑。收破烂的又来追我们,我们提着哑铃跑不动,就把哑铃扔河里去了,气得收破烂的跳着高儿骂我们。

过了些日子,我和堂哥下河去捞哑铃,结果捞了半天也没捞着,也不知是被收破烂的捞去了,还是我们记错了地方……

我和堂哥继续练我们自制的哑铃,一直到升入高中住校了,学业紧张起来,慢慢地就不再练哑铃了。

# 军训感悟

戚浩

回想起大学军训那段热血沸腾的时光,至今我都心潮难平。在那段充满磨砺与成长的日子里,我被评为军事技能训练标兵,这一荣誉承载着太多难忘的记忆与深刻的感悟。

在烈日下,操场就像是一个巨大的蒸笼,汗水不停地从我的额头渗出,顺着脸颊滑落,很快便浸透了衣背。保持着军姿的定型,是对耐力的挑战,我告诉自己绝不能放松哪怕一秒;每一次正步的踢出,是对军训的敬畏和对自身成长的期许,我铿锵有力的动作,就像是青春在大地上奏响的激昂乐章。

我学到的,远不止队列动作这些表面的技能,还有团结协作的精神。我明白了,每个人都是团队中至关重要的一环,要想整

个方阵整齐划一、气势磅礴,就需要大家密切配合,去倾听彼此的节奏,去感受身边人的状态。我也在这个过程中,努力找准自己的位置,发挥出自己应有的作用。

我想到了军人的付出,在边疆的寒风中,他们如雕塑般挺拔屹立,用身躯抵御着凛冽的风雪;在荒芜的大漠里,他们面对漫天黄沙,毫无怨言地坚守岗位;在波涛汹涌的大海上,迎着狂风巨浪,时刻守护着祖国的海防线。

在未来的日子里,我会始终将这份对军人、对国防的热爱与敬意放在心间。无论是在工作岗位上,还是在日常生活中,我都会身体力行,成为国防长城上的一块砖、一片瓦,用自己的青春和热血为祖国的繁荣富强增光添彩。

# 暖核一号

许郑晴皙

这是一个创造梦想、成就梦想的时代,科技飞速发展,高铁驰骋千里,桥梁横跨天堑,蓬勃的生机在华夏大地飞扬,处处涌动着创新与发展的热潮。

我的家乡烟台,正奋力走在高质量发展的前列。在烟台,有这样一方灵秀的土地:它如同黄海边的闪亮明珠,将时间点亮;又如同生机盎然的春季,将温暖传递,寒冷驱散。在这里,人们用烈日下的汗水,浇灌着绿色能源建设的梦想,不停歇地奔跑,闯出了核能综合利用的新局面。这里就是山东烟台海阳核电工程。

这里曾是渔港村落、小桥人家,如今在海水的辉映下,传输出持续稳定的能量供给,点亮了城乡万家灯火,闪耀着黄海之滨的清洁能源之光。核能,不止于发电,还有更多“跨界”可能。在寒冷肆虐的季节里,如何解决北方冬季清洁供暖的问题?海阳核电用“暖核一号”,给出了掷地有声的答案:既解决居民冬季供暖问题,又守护好碧海蓝天。

我的爸爸是“暖核一号”核能供热项目的参与者,他告诉我,“暖核一号”项目起步于2018年,这是一项难度大、要求高、进度紧的创新项目。刚开始干的时候只有几个人,因为没有先例可循,只好摸着石头过河,工作千头万绪而又孤立无援。除了团队的担忧,还有老百姓的疑虑:核能供热安全吗?温度有保证吗?供热稳定吗?

核能供热研究团队用坚持和忠诚作出了回应。尘土飞扬,挡不住他们坚毅执着的目光;酷暑严寒,拦不住他们勇往直前的脚步。那些挥汗如雨的日子,那些争分夺秒的瞬间,那些无悔付出的脸庞,都在这片充满希望的土地上,烙下了历久弥新的印记。在他们的协力攻关和奋斗进取下,核能供热的理念变成了现实。“暖核一号”,从核电机组抽取一部分已经完成发电任务的蒸汽作为热源,经过多级换热,将热量层层传递到千家万户。

如今,所有的疑问都得到有力的回答。“暖核一号”已开启第六个供暖季,累计供出清洁热量445万吉焦,减排二氧化碳74万吨。老百姓的家里暖和了,天空也变得更蓝了,居民们喜不自禁,开始用“实惠”“温暖”“空气新鲜”来评价和推介“暖核一号”。

温暖千家万户,呵护碧海蓝天,“暖核一号”成为烟台“双碳”路上生动的探索与诠释。

# 小岛冬味

姬小萌

冬日小岛,岁月静好。居于此犹堕入蜜之渊,而那些撩人味蕾、暖身复暖心的美食,正是安逸生活之最佳注脚。

时至岁末,寒风渐紧,食欲亦随之蠢蠢欲动。正当森林防火季,我防火值班外最大念想,就是街道对面的拉面馆。店名“李子牛”,与网红“李子柒”一字之差,每至店内,必点其招牌牛肉拉面。面馆虽狭小,却热闹非凡,桌子从店内铺到店外,每次前往皆需等位。等待之时虽寒,一碗热腾腾小面下肚,疲惫与寒冷皆已融于鲜汤中。面汤实为小面之灵魂,蕴含大海的浓郁鲜美,仿佛将长岛风味皆凝聚于一碗之中。面条细滑如丝,于舌尖上轻盈跳跃,汤鲜味美,自喉咙一路温暖至胃底。价格亲民,分量亦足,满满一碗,大快朵颐后

乐而忘返。

海鲜,是岛民日常餐桌必备,菜市场中最惹眼的,便是人口的鱼摊。自晨间时分,人流便已涌动,议价、挑拣、过秤、成交,至午前鱼摊已空。待黄昏日落,便难遏心中对烤猪蹄的渴望。岛上烧烤店皆有烤猪蹄,热气腾腾中香气四溢,色泽金黄泛着诱人油光,外皮酥脆,轻轻一咬便能听见那“咔嚓”声响。肉质软糯,肥而不腻,调料深深渗入肌理之中,鲜咸口感如同乐章高潮迭起,吃罢唇齿留香。

同桌共餐,友人含笑紧盯我腹部赘肉,我不为所动,笑言:“世人皆厌瘦,谁不盼腰丰?此乃幸福肥,岂可轻易减?”朔风凛冽之季节,美食与温暖方为吾心所向,至于那减肥事儿,便让它随风去吧。

# 东篱小院

姜瑞光

在烟台植物园东面的官庄村,藏着我心爱的东篱小院。它宛如尘世中的一方净土,宁静而祥和,承载着我生活中最纯粹的快乐与安宁。

小院不大,却有一方充满生机的菜园子。园中,蔬菜在四季轮回里演绎着生命的更迭。春日,嫩绿的菠菜与生菜探头探脑,似在与暖阳低语;夏日,西红柿红得似火,黄瓜顶着黄花,豆角顺着架子蜿蜒攀爬;秋日,南瓜沉甸甸地卧在地上,白菜层层包裹着内心的甘甜。这菜园,是自然的馈赠,也是我辛勤劳作的画卷。小院有禅,坐在小院里,坐对青山,看云起云散,观朝霞满天,别有一番滋味在心头。

两条狗,分别叫来福与得福,这两

条原本流浪的小狗,自从来到小院,就受到了热情的接待。它们也不忘感恩,如今已经成为小院忠实的守护者。它们在小院里嬉闹玩耍,或追逐着自己的尾巴,或在门口警觉地张望。来福憨厚老实,得福机灵俏皮,它们的存在让小院充满了灵动的气息。听到我的脚步,便欢快地摇着尾巴迎上来,那股子热情劲儿,能驱散我心中所有的阴霾。

小院前方是一座座连绵起伏的群山,青山如黛,仿佛笔架。清晨,第一缕阳光洒在山巅,为山峦勾勒出金色的轮廓;傍晚,余晖映照,群山似披上了一层绚丽的锦缎。我常常坐在小院中,望着这山色,心中满是敬畏与陶醉。陶渊明

的“采菊东篱下,悠然见南山”总会在这个时候不自觉地从心里流淌出来。

在这里,我度过了无数惬意的时光。穿上粗布衣衫,手持锄头,在菜园里翻地、播种、浇水、施肥,感受着泥土的温度与气息。劳作之余,我便捧起一本好书,坐在树下阅读。文字在书页间跳跃,与风声、鸟鸣、蔬菜生长的沙沙声,奏响一曲和谐的乐章。兴致来时,我也会放声高歌,歌声在小院里回荡,飘向远方的群山。来福和得福这时候,便会翩翩起舞,在院子跑来跑去,兴奋得像两个小孩子。

我还喜欢用那口大锅蒸馒头。揉面、发酵、整形、上锅,看着面团在锅中慢慢膨胀,变成白白胖胖的馒头,

成就感油然而生。将咸鱼和虾酱同馒头一同裁到大锅里,待馒头出锅时,热气腾腾,香味四溢。美味不可独享,独乐乐不如众乐乐,我会邀请好友前来共享。小院里,摆上一张简单的桌子,放上刚蒸好的馒头和咸鱼虾酱,再配上几样园中的青菜、自酿的美酒。大家围坐在一起,谈天说地,笑声在小院里回荡,那一刻,友情在这东篱小院中升温、发酵,成为记忆深处最珍贵的宝藏。

东篱小院,是我心灵的栖息地。它收纳了我的疲惫与欢喜,见证了我的耕耘与收获。在这一方小天地里,我找到了生活的真意,感受到岁月的静好与悠长。