

奔跑吧,骄傲的少年

本报评论员 向 震

晚报观察

10岁的韩佳彤是市第二实验小学的学生,每天早晨,韩佳彤都要和爸爸跑步10公里。据了解,韩佳彤的爸爸是一名长跑爱好者,已经坚持跑步14年了。在爸爸的带领下,韩佳彤形成了一名“长跑小达人”。
(据8月4日《沧州晚报》4版)

都说父母是孩子的第一任老师,这句话在韩佳彤身上体现得淋漓尽致。韩佳彤的爸爸热爱体育,这对韩佳彤来说,有着潜移默化的影响。最终,在爸爸的带领下,她迈出了晨练的脚步。

每天跑步10公里,这对于成年人来说,都是很大的运动量。

不要说“别人家的孩子”为什么能早起,不要说“别人家的孩子”为什么能自律,家长应该先看看自己是不是给孩子做了表率。韩佳彤的爸爸14年如一日坚持跑步健身,在他的言传身教之下,韩佳彤自然也学会了锻炼与自律。

10公里,说长不长,说短也不短。说它长,它也就是四分之一马拉松;说它短,如果你在标准的田径场上跑的话,最外圈需要跑22圈,最内圈需要跑25圈。

在跑者圈里流行这样一句话:跑过了人生第一个10公里,你就会爱上跑步。韩佳彤小小年纪,就已经完成人生的飞跃,每天跑步10公里,也就意味着,10



岁的韩佳彤已经迈入跑者行列。稍微练练,韩佳彤就可以挑战半程马拉松了。以后,韩佳彤还可以挑战全马,甚至可以挑战100公里的超马。韩佳彤在同龄孩子中间,已经出类拔萃了。

长跑,是一项速度兼具耐力的运动。在不跑步是人眼里,跑者异于常人,因为跑步需要早起,跑步大汗淋漓,“有那功夫,还不如睡一觉”。

跑步与不跑步的人,在每天看来没有任何区别;在每月看来差异也是微乎其微;在每年看来差距虽然明显,但好像也没有什么了不起;但在每5年来看的时候,那就是身体和精神状态的巨大分野。等到了10年再看的时候,也许就是两种不同的人生。

世上没有白走的路,每一步都算数。

跑在风里,是热爱生活的开始。村上春树的《当我谈跑步时,我在谈什么》,被跑者誉为“跑步圣经”。他在书中说,“不管全世界所有人怎么说,我都认为自己的感受才是正确的。无论别人怎么看,我绝不打乱自己的节奏”。跑步,看似是在体能层面进行消耗,其实它更是精神层面的升华。

2500多年前,古希腊艾拉多斯山岩石上刻着3句名言:如果你想强壮,跑步吧;如果你想健美,跑步吧;如果你想聪明,跑步吧!自律,给人自由。

奔跑吧,韩佳彤,年轻的心里面是坚定的信念;奔跑吧,骄傲的少年,星辰大海,凌风踏浪,以梦为马,拼尽全力。

留言板

河间护士张茜跪地救人

【事件】

7月28日,河间市人民医院护士张茜下班后,看到一名老人突然倒地,她立刻跪地施救,进行10多分钟心肺复苏急救。视频传到网上,张茜专业的急救操作,获得网友点赞。

(8月5日《沧州晚报》)

【留言板】

@一切随缘:张茜,好样的!

@最爱番茄味薯片:我是医生,如果遇到这样的情况,我也会第一时间冲上去。

@美人如玉兔:天使在人间!

@嗖:教科书式的急救!

@平平淡淡:这么热的

天,跪在地上急救,赞!

@风平浪静:身边的好人!

@石哥:为我沧州的医护人员点赞!

@叶公子:专业!一看拍肩膀的动作,就知道她很专业!

@静怡:救死扶伤,毫不含糊!

@风中的承诺:正能量!

@AimAt:医者仁心!

@篮球永不科:这是我老同学,老同学真棒!

@安于时光:你救人的样子真美!

@海根:医德高尚!

画中话

短视频“炫富”危害大



近日,记者在短视频平台搜索发现,“炫富”的博主为数不少。他们之中,有的纯粹是为了炫耀,有的则是通过炫富引流,植入广告牟取利益。

专家认为,“炫富”博主为了吸引流量,大肆宣扬拜金主义和享乐主义,引起青少年模仿,严重危害网络生态,亟须加强治理。

据《法治日报》

回音壁

到派出所乘凉 网逃男子被抓

近日天气太热,安徽阜阳一名男子走进派出所乘凉。民警感觉男子十分面熟,拍下照片仔细确认,男子正是网上在逃人员。几分钟后,该名男子被民警控制。

据@安徽公安在线

回音:自投罗网!

为救“轻生”网友 男子被骗数千元

近日,南京的李某结识了网友周某。周某“诉苦”称意欲轻生,为了劝阻他,李某先后转给他8000元钱。次日,李某发现自己被周某拉黑了,遂报警。周某被抓获后交代,他发现李某比较单纯,便起了歪心思。目前周某已被采取强制措施。

据@荔枝新闻

回音:打110报警,让民警劝阻他“轻生”!

分类广告

电话:18631739157(微信同号)

养老院招聘

院长助理,男女不限,50岁以下,大专以上,3000元+奖金,月休四天,上三险。要求懂办公,有责任心和有爱心,工作长期稳定。微信:18631739157

食品商贸公司招聘

乡镇业务2名,男女不限,25-40岁,有做过生意或有销售经验的优先,月薪4000-6000元。电话:13292719181

诚聘

沧州老白家大馒头招聘操作、送货工。
地址:水月寺大街大化一区东区
电话:13803252440

茗惠餐饮服务公司招聘

一、市区学校食堂招聘餐厅储备经理,大专,会基本电脑操作。二、公司会计,要求有相关证件。三、食堂招聘厨师、专业面点各5名,出三餐,身体健康。四、食堂库管、保洁员、服务员若干名。五、驻校超市店长一名,有经验,超市理货员、售货员若干名。以上人员待遇面议,包吃住。

另学校食堂招聘各种特色风味小吃、大餐项目,学校封闭管理,客源稳定,餐饮公司直招无转让费中介费,特色或加盟项目如:麻辣香锅、掉渣饼、手工水饺、煎饼、肉夹馍、手擀面、牛肉汤、新疆大盘鸡、蒸煎包、特色烤肉饭、煲仔饭、石锅饭、卤汁饭、特色盖饭、麻辣烫、冒菜、芝士饭、西餐类等,加盟项目优先,经营项目受保护。
电话:18732789701 宋 17703274521 赵

河北悦荷餐饮管理有限公司招聘

1、餐厅储备经理(食堂管理),大专,懂微机,工资面议; 2、切墩师傅工资4500起; 3、副灶师傅工资4500起; 4、面案师傅工资3800起; 5、清沽阿姨工资2200起; 6、面包师傅工资4000起; 7、服务员工资2200起; 8、小吃师傅工资4000起。包吃住,有工作经验优先,要求身体健康,干活利索,能力强,素质高,上保险。有全勤奖,节假日有福利。(另招学徒工数名,2500元!炒菜、切墩、面案)(开学时间8月底,欢迎您的加入!)
地点:沧州市中学汉民食堂
电话:15764320285 16713222229

河北舒服特养生酒店招聘

1、店长1名,有娱乐行业相关工作经验,待遇8000-12000元+业绩分红,有技师资源优先录用; 2、业务经理1名,年龄不限,负责市场开拓,营销,客户拓展维护,待遇年薪10万以上; 3、前台2名、接待2名,年龄18-35 男女不限 形象好会说话工资3000-6000元; 4、保洁阿姨2名,爱干净的优先录用工资3000-4000元; 5、厨师1名,做员工餐三餐3000-4000元; 6、纯正规足疗师,要求18-40岁,生熟手均可,带薪培训100元/每天,学会正式上岗后9000-10000元; 7、SPA技师5名,10000-15000元; 提成占同行领先、设员工生日奖、加钟奖、年终奖、月总钟数奖。
地址:沧州运河区万润绿景园
电话:18631733020 微信同步

阀门公司招聘

车间管理人员,男女不限,45岁以下,高中以上,有责任心,有相关工作经验优先,工资4000元,上三险,月休四天; 普工,4500-8000元,计件,管中餐。电话:18631739157(同微)

招聘

物业公司招聘保安,保洁,厨师,面案,墩工。
电话:16630867126 2162333

招聘

沧州合信汽车助力器有限公司招聘冲压工6名; 组装机4名,计件工资3000-4500元,管中餐,详情面议。电话:13473703311 王经理

商贸公司招聘

门卫,男,60岁以下,月薪3000元,身体健康,工作认真,工作简单,需要24小时驻单位,详情面议。微信:18631739157

快速招聘服务

微信:18631739157

沧州环锐精密铸造有限公司招聘

1、检验员,高中以上,女,年龄不限,有经验优先,只上夜班,一班180元; 2、大炉工,男,保底工资8000元; 3、普工,男,5000元-6000元。

以上人员可住,有食堂,各种假日福利按国家规定应有尽有,有相关工作经验的优先。要求老实本分,吃苦耐劳,工作踏实,服从管理,身体健康。
地址:沧县纸房头工业园
电话:13754578337 肖总