

## 文体·感悟

孙俪携手赵又廷  
上演职场生存记

近日,现实主义职场剧《理想之城》开机,同时片方曝光了一版“进阶之梯”概念海报。

记者获悉,该剧由龚宇任出品人,张量、赵文竹、肖文、俞白眉担任联合出品人,戴莹、张婷婷任总制片人。演员方面,《理想之城》由孙俪、赵又廷领衔主演,陈明昊、高叶、李传缨、张澍、钱漪、杨超越出演。

《理想之城》改编自若花燃燃的职场小说《苏筱的战争》,该剧以建筑行业为背景,讲述了造价师苏筱(孙俪饰)因合作方推诿事件而被迫离职后,机缘巧合下进入赢海集团子公司天成建筑,在高压又精细的造价工作中,即使面对公司内的暗流涌动和天科建筑经济师夏明(赵又廷饰)的强劲挑战,依旧秉持着“造价表的干净就是工程的干净”的职业信念,在一次次的激烈竞标中脱颖而出,也在一次次的斗智斗勇中经历职场的历练和洗礼,终于迎来事业的高光时刻和对人生理想的新感悟。

为了呈现原汁原味的职场,剧中大量涉及的行业知识、专业名词均向相关人士进行了严谨求证,力求真实专业地展现职场图鉴。

孙俪此次再度挑战职场剧,饰演女主角苏筱。从职场基层到集团高层,一路披荆斩棘。赵又廷扮演的男主角夏明是业界公认的天才造价师,与苏筱初次相识后便一路竞争又惺惺相惜,此次的荧幕CP作为两人的首次合作,剧中角色的火花碰撞和爱情纠葛让人期待。

据新华网



梁靖崑

国乒奥运模拟赛  
梁靖崑孙颖莎夺冠  
“后浪”已悄然崛起

近日,中国乒乓球队东京奥运模拟赛结束全部单项的争夺,年轻小将梁靖崑和孙颖莎分别力克对手夺得单项冠军。与此同时,单打赛场晋级半决赛的8名球员中,“95后”已占据7席,国乒“后浪”正在崛起,向东京奥运资格发起全面冲击。

## 青春风暴来袭

由于东京奥运的推迟,国乒此番举行东京奥运模拟赛,以真实比赛场景对标奥运会赛场。参赛选手除国乒一、二队全体队员外,还选调了打法上有特点的选手,以模拟国乒主要对手。

受伤病影响,多名国乒主力球员未能参赛,这也为年轻小将的“逆袭”提供了难得的机遇。女单方面,丁宁、刘诗雯和朱雨玲经过长期集训后,出于伤病恢复和状态调整的需要选择退赛。而男乒队长马龙也因热身中的身体不适,无奈放弃参赛。

最终,在混双赛场,许昕/孙颖莎搭档,以4:2战胜王楚钦/王曼昱,赢得了

本次比赛的首个冠军;女单比赛中,孙颖莎4:3险胜王曼昱夺得冠军;男单冠军则属于梁靖崑,他在决赛中4:2击败了王楚钦。

奥运的延期,让中国乒乓球队的奥运名单再生悬念。距离东京奥运会还有不到一年的时间,此次奥运模拟赛不仅是为了检验球员集训成果,也是给教练组对队伍进行重新排序提供参考。

如今,面对樊振东、陈梦、许昕等奥运资格的热门选手,梁靖崑、王楚钦、孙颖莎等年轻球员在比赛中强势突围,刮起青春风暴,让奥运资格的竞争更有看点。



孙颖莎

## 成长势头有目共睹

男乒方面,23岁的梁靖崑势头强劲,在淘汰中接连挑落林高远、樊振东两名主力,并最终夺冠,为冲击奥运资格打下了基础。

梁靖崑的成长势头有目共睹。2019年,他在布达佩斯世乒赛男单比赛中爆冷击败樊振东,闯入四强,在半决赛中输给了最终夺冠的马龙。而在此前公布的釜山团体世乒赛名单中,梁靖崑同样榜上有名。

目前男队的3名主力中,马龙出于安全考量因伤退赛。与丁宁、刘诗雯等老将一样,32岁的马龙需要在未来的时间里更好地处理训练、比赛和身体之间的平衡。许昕虽然同孙颖莎搭档拿下混双冠军,但在男单1/4决赛中不敌徐晨皓,连续作战给老将带来的影响不可小觑。头号种子樊振东则在同梁靖崑的对话中出局,继去年世乒赛之后再次负于对手。

此前,男队主教练秦志戩表示,希望通过队内高强度对抗,重新排序每个人在队内的位置。面对小将的冲击,老将也将面临更大的挑战。

据人民网

旗袍文化节开幕  
线上线下同进行

□记者崔晓雷

本报讯 记者从市商务局获悉,2020第三届天津市旗袍文化节日前在津湾广场百戏津曲文化主题街区拉开帷幕。作为天津夜生活节重要活动之一,本次旗袍文化节将持续两个月时间,线上线下同步进行。

据了解,此次由天津市礼仪行业协会主办的旗袍文化节,将同期举办旗袍文化论坛、旗袍服饰设计、旗袍走秀、

才艺展演等精彩活动。艺术节与百戏津曲文化主题街区实现全面融合,市民在逛夜市的同时就可以观看文化节各类精彩演出,感受传统文化之美。同时,此次活动还将以“风华绝代旗袍美韵”为主题,面向所有市民推出旗袍赛和少儿走秀比赛,通过海选、复赛、决赛等,每组评选冠、亚、季军各一名,参与奖若干,以及最佳人气、最美风采等奖项,想要参赛的市民可通过主办方的微信公众号免费报名。

天津地铁发行首款  
“最美医者”电子纪念票

□记者王洪宇

本报讯 昨天是第三个中国医师节,今年的主题是“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”。为此,天津地铁以“最美医者”为主题,推出首款电子纪念票,营造全社会尊医重卫的良好氛围。

此款电子纪念票票面设计采用清新活泼的浅蓝色和辨识度高的医学元素,向广大辛勤付出的医护人员致敬。相信通过全社会共同努力,我们必将取得疫情防控战的最终胜利。



日前,天津邮政携手天津市中医药研究院,举行“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”2020年中国医师节暨《华佗》特种邮票首发活动,并在现场为该院的优秀医务工作者代表赠送特别制作的纪念封。图为医务工作者正在欣赏赠送的邮票。 沈岳摄



## “小魔王”日渐成熟

本次模拟赛前,中国女队主教练李隼曾表示,希望年轻球员要在丁宁、刘诗雯缺席的情况下充分展示自己。最终,“00后”孙颖莎和“准00后”王曼昱相遇决赛,展现了小将的实力和风采。

在此之前,国乒女队以丁宁、陈梦和刘诗雯组成的阵容结构趋于稳定。不过,由于年龄和伤病,3名选手的表现也存在波动。随着丁宁和刘诗雯的缺席以及陈梦止步模拟赛四强,女队的竞争或将更加激烈,原本是下一奥运周期重点队员的孙颖莎和王曼昱迎来“上位”良机。

其中,被誉为“小魔王”的孙颖莎无疑是冲击奥运资格的最大希望。去年,

孙颖莎一举夺得布达佩斯世乒赛女双冠军、日本公开赛女单冠军、德国公开赛混双及女单冠军、亚锦赛女单冠军。她的单打世界排名也升至第二位。此次模拟赛,孙颖莎相继拿下单打和混双两个冠军,心态和技术日渐成熟。

“相对来说,年轻一代球员中,我在场上的比赛质量要高一些。遇到关键时候,我还是比较果断。”孙颖莎说。

此前未能入选釜山世乒赛名单的王曼昱,经历了一段时间的苦练和调整,正手实力和球路变化有所加强。半决赛上面对近一年没有赢过的陈梦,王曼昱突破“心结”,在战胜对手的同时,也为自己赢得了更多的机会。

## 儿子练“功”记

□王阿丽

今年初夏,儿子入职金融企业,手工点钞、五笔字型汉字录入是短时期内必须掌握的两项技能。

那天,儿子下班后带回满满一箱“练功材料”,有点钞票、纸质腰条、点钞蜡等。儿子说:“白天上班接待客户较多,没什么时间练技能,我决定利用晚上的时间在家练习!”我对儿子的主动练习大为赞赏,赶紧和他一起布置练功现场。考虑到练功时所占用的“地盘”比较大,我们把大书桌布置成了练功台,既可以练点钞,也可以放电脑练五笔录入。

儿子采用的是手持式单指多张点钞法,看得出已有小成,崭新的练功券发出“刷刷刷”的脆响,大约5分钟的工夫,6把练功券点数完毕。儿子按了按无名指的关节,甩了甩手说:“老是这儿发力,有点酸呢!”我说:“可以再看着老师讲解的动作要领,调整一下,不要用蛮力,要用巧劲!”“好的!”儿子看视频与点钞练习交替进行,不断调整动作,找出适合自己的姿势进入练功状态。

练习五笔字型的输入,对于习惯于用汉语拼音打字的儿子来说有时会混淆,输着输着就进入到拼音模式,电脑当然是无法识别了,“嘟嘟嘟”的提示音经常响起。而我这个一分钟能敲80来个字的“五笔能手”,理所当然成了儿子的“免费教练”,我让儿子从五笔字根码、一级

简码、二级简码背起,当然背口诀要结合键盘区域理解记忆,如此方能事半功倍。进入教学和模式的我,此时俨然是一对师生,母亲耐心细致地讲解,儿子不厌其烦地练习。

儿子敲击键盘的“咔嚓咔嚓”声,将我带回了我的入职初期岁月。30多年前,我就是凭着一股不服输的韧劲,废寝忘食地练习,成了我们会计科打算盘的头号人物,年底参加单位组织的算盘比赛我力拔头筹!儿子听着我的过往,攥紧拳头,说:“成功的背后都有辛酸的付出,我——要——好——好——练——‘功’!”

暗下决心,儿子,把业余时间、精力统统用来练“功”,拆把、持票、清点、记数、撒齐、扎把,练功券拆了又捆,捆了又拆;拆字、敲击、计时、核对,五笔打字练习软件上的自动批改显示红了又绿,绿了又红;点烂的练功券一把又一把;手上被新练功券不小心划破的印痕一道又一道,自我加压,向着手工点钞、敲击五笔的“快”“准”“好”发起“猛攻”!

隔三差五我也会充当“陪练员”,与儿子来个“敲击五笔擂台赛”;或者在他的练功券上做做小文章,从里面偷偷抽出几张,点钞技能逐渐提高的儿子总能又快又准地点出练功券的张数,还会骄傲地说:“你这点小伎俩,在我这通不过,哈哈!”……付出总会有回报,在近

在我的生命历程中,先后遇到三位女人,她们都是我爱的人,让我沐浴着爱的温暖!

五十多年前,我来到这个多彩的世界。那时,正值饥馑的岁月,母亲是县政府的打字员。她经常吃不饱饭,奶水不足,看着嗷嗷待哺的我而暗自伤心。母亲为了照顾我,让她到门房搞收发。一天,领导像往常一样把我放到床上,去给各部门送报纸,当她送完报纸回来时,发现我翻身时憋着气,满脸通红,脚手乱蹬,吓得母亲脸色发白,发誓再缺钱也要雇人看我,决不让我受半点委屈。每天晚上,她总是要给我洗脸、洗脚,然后抱着我入睡。母亲用她的慈爱,哺育我一天天长大。

成年后,一位身材苗条的姑娘闯入我的生活,让我有了“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处”的感觉。后来,她成了我的妻子。妻子每天天不亮就起床,把前后院打扫完毕,准备好早点,然后才去上班。一天夜里,我梦见过世的父亲,从梦中哭醒,尽管妻子没见过我父亲,但她从我的言谈中能感受到我对父亲的感情。她便开导我说:“男儿当自强,发愤图强干事业,那才是对九泉下父亲最好的安慰……”多年来,妻子不管我下班回来多晚,都会默默等候。她常说,看到你回来,我才能睡得踏实。后来,我爱上了写作,她成了我最忠实的读者。

期的新员工技能测试中,儿子顺利通关并喜获第一名。

通过儿子学习职场技能这件事,我看到年轻一代职场新人的努力,从高校毕业生到企业员工角色转换的适应能力,爱岗敬业的工作热情,年轻人的拼劲、韧劲以及遇到问题科学处理的应变能力。有子如此,我这做母亲的还有什么可担心的呢?为他骄傲!



第三个女人就是我女儿。记得那年,我的一篇文章在四川获奖,当时妻子怀孕,我满怀喜悦在成都购买了一身婴儿服。女儿出生后,寄养在岳母家,我们每天下班后就去看她。女儿很乖巧,看见我来就让我抱抱,小手指着门示意我带她出去玩。两年后的一天,女儿对我说:“爸爸,等我长大挣到钱,给你买糖、买肉,买好多好吃的东西。”十多年后,女儿出落成亭亭玉立的大姑娘了。那年,我到火车站去送女儿上大学,想到从没出过远门的她,要去路途遥远的哈尔滨,心里十分担忧,眼睛不禁湿了。女儿“嘿嘿”一笑,调侃道:“爸爸你是当过兵的人,怎么也会流泪呢?”女儿入学后,没有辜负我们的希望,她很快就入了党,当上了学生会干部,年年拿奖学金。

如今,我下班回家后,要照顾年过半百的母亲;而妻子退休后在西安照看上班的女儿。虽然我和妻子两地分居,但每天晚上,妻子总是打开微信视频,询问我和母亲的情况。每年母亲过生日,妻子和女儿总是从西安赶回家,一家人仿佛从没有分开。

这就是我生命中的三个女人:母亲是我的根,是给我生命的人;妻子是我人生伴侣,是给我爱情的人;女儿则是我生命的延续,也是我强大的精神支柱!她们多么像三条爱的河流,静静流淌在我的心底!

勤俭节约  
是传家宝

◆美文欣赏

## 是传家宝

□李斌

全面小康既是物质丰盛的小康,更是饮食健康、饮食环保的小康。让我们一起行动起来,践行绿色健康的生活方式,涵养简约文明的饮食文化。



近日,不少地方发起倡议,制止浪费成为商家和顾客的共识;宣扬大吃大喝、暴饮暴食的直播不见了,推广绿色健康饮食理念的直播受到追捧;节约粮食和资源,杜绝任何形式的浪费,成为许多家庭家风家教的重要内容……连日来,习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示得到全社会热烈响应,凝聚起崇俭抑奢、反对浪费的强大正能量。

风俗者,天下之大者也。从“坚决制止餐饮浪费行为”的严厉要求,到“坚决杜绝食用野生动物的陋习”的禁令禁止,再到“垃圾分类工作就是新时尚”的热情动员,习近平总书记高度重视倡导文明健康绿色环保的生活方式。正如习近平总书记深刻强调的,“通过生活方式绿色革命,倒逼生产方式绿色转型”。生活习惯和饮食风尚不是小事,通过这个小切口,可以推动价值理念的大革新、经济活动的大升级,可以更好满足人民对美好生活的需求和向往。以绿色发展理念为指引,以健康生活为目标,来一场饮食文化“绿色革命”,可谓正当其时。

让饮食文化简朴俭约起来。《资治通鉴》里讲:“俭约,所以彰其美也。”苏轼感慨:“口腹之欲,何穷之有?每加节俭,亦是惜福延寿之道。”穷奢极欲、暴殄天物为中国人所反对,物尽其用、利用厚生素为中国人所提倡。勤俭节约这个中华民族弥足珍贵的“传家宝”,无论国家发展到什么水平、人民生活改善到什么地步,都不能丢。当下一些地方餐饮浪费现象仍然存在,“触目惊心、令人痛

心!”只有驰而不息坚决制止餐饮浪费行为,不断扭转讲排场、比阔气的错误观念,清除未富先奢、炫富竞奢的土壤,才能力戒奢侈浪费和不合理消费。

让饮食文化绿色低碳起来。恩格斯在《自然辩证法》中深刻指出:“我们对自然界的整个统治,是在于我们比其他一切动物强,能够认识和正确运用自然规律。”坚持人与自然和谐共生是新时代生态文明建设的题中之义,也应成为生活方式和饮食文化的重要指导原则。我们必须把尊重自然、保护自然融入日常生活,提倡绿色、低碳、环保、可持续,戒除滥食野生动物等破坏生态平衡的饮食陋习。

让饮食文化文明健康起来。“纵口欲而百病生”,饮食与健康关系密切。暴饮暴食、油大味重、荤素失衡,诸如此类问题直接或间接导致了各类病症的发生。不科学不健康饮食习惯还可能加剧医疗负担、引发资源浪费和环境污染,影响不可小觑。健康中国,离不开健康饮食。如今生活条件改善了,忍饥挨饿、缺吃少穿、生活困顿一去不复返了,“吃得对、吃得好、吃得健康”理应是高品质生活关注的重点。生熟食分开存放和加工,添加公筷公勺、实行分餐制,合理膳食、荤素搭配、营养平衡,这些健康科学的生活理念,正在被越来越多的家庭所接受。

全面小康既是物质丰盛的小康,更是饮食健康、饮食环保的小康。让我们一起行动起来,践行绿色健康的生活方式,涵养简约文明的饮食文化。

生命中的  
三个女人

□张明