

立足新起点 展现新作为 全面开启高质量发展新征程

段永法： 全家自驾游，开心过大年



说到过年最开心的事情，段永法情不自禁地嘴角上扬：“过年了，全家人一起自驾游到武陟县的嘉应观旅游就是我最开心的事”。

嘉应观又称黄河龙王庙，坐落在河南省武陟县的嘉应观乡，始建于雍正元年(公元1723年)，历时四载修建而成，是雍正皇帝为治理黄河水患特下诏书建造的行宫，也因为建筑风格形似故宫，有“北京小故宫”之美誉。

正月初二气温陡然降低，但全家出行去武陟的热情却十分高涨。段永法说：“女儿女婿都是医生，平常工作比较忙，难得有

休息时间，就想带我和老伴一起出去走走。”尽管医生的假期不多，但段永法的女儿一有空就带老两口出去游玩，近到荥阳四周的风景名胜，远到山东青岛的碧海蓝天，都留下了段永法一家的身影。

一大早，段永法一家就出发了。来到嘉应观内，御碑亭、严殿、大王殿、恭仪亭、舜王阁等各种景观错落有致，为仿故宫而建的宫、庙、衙三合一的清代建筑群也是极具特色，吸引了全家人的目光。

“里面还有很多雕像，有挖土的、挑担的、扛东西的，各种造型重现了当时修坝工人的样子和他们的工作。里面还有毛主席视察黄河时的休息室遗址，门的旁边还有两句毛主席视察时候讲的话……”讲起那天的旅行和景色，段永法记忆犹新。

从武陟回来后，女儿又带着老两口到郑州双桥花卉市场挑选花材。“回家以后把女儿挑选的花放在家里，感觉心情更好了，新年得有新气象嘛。”说完，段永法和老伴笑了起来。
荥阳时报 王焱楠 文/图

仝海波： 多留些时间陪伴父母

团圆几乎是每个家庭过年的主题，全家聚在一起聊聊天、吃团圆饭是少不了的事情。仝海波的家乡是焦作，在焦作过年有许多有趣的风俗，比如在家门口画上趋灾辟邪的图画，并写上祈求天下太平的美好愿望；还有红红火火的旺火盆也是过年必备的项目，大年初一，早上5点半，全家老小都要起床，点燃旺火盆，祈求新的一年平平安安、顺顺利利。

今年仝海波一年的新年又增加了别样的乐趣，带上长辈去“K歌”。

大年初一，吃过团圆饭，照过全家福，大家就提议去唱歌。谈到KTV，总是想当然地以为是年轻人去的场合，带着家里的长辈们去，会担心他们放不开。一到KTV，一家人就想着让老人们多唱歌，点一些他们那个年代的歌曲。家里有一位叔叔是当兵的，就点了很多红歌。“没想到他们一个个的都是麦霸！”仝海波兴奋地说。《小白杨》《咱当兵的人》《朝阳沟》……这些



那个年代的金曲，统统被长辈们表演了出来。

“最让我感动的那首《世上只有妈妈好》。”当时弟弟、哥哥、妈妈还有婶婶四人一起合唱这首歌，气氛特别好，大家都很激动，歌曲很容易把人们内心深处的情感给调动出来。这次全家一起唱歌，老人们都很感动，也很开心。虽然大家都说把时间留给孩子，但在仝海波看来更重要的还是要把时间留给长辈，给他们更多的陪伴。

荥阳时报 荆艳芳 文/图

张永力： 跑出健康与快乐



2月10日，正月初六，一场大雪在深夜悄然而至，不久便为大地覆上了一层洁白外衣。清晨6点，张永力起床时外面的积雪已经有三四厘米厚，外出健身还是待在家中？犹豫片刻，张永力裹上厚厚的羽绒服，装备齐全地向荥阳植物园走去。

早晨6点半，新一轮的“黎明跑步队”已经集合完毕。之前在植物园锻炼身体时，张永力经常会看到跑步队的成员从眼前呼啸而过，虽说有心参加，但因为工作原因经常错过时间。

张永力之前只要有空就会到植物园内参加健步团，跟着团队的节奏在植物园内疾走3圈。虽说经常快走，但跟着团队一起跑步还是头一次。“观望了很久，那天刚好碰到大家准备开跑，我想着不如就趁着这个机会体验

体验。”于是张永力加入到队伍中去。因为刚开始跑步，一圈下来，张永力的汗水已经把衣服浸湿了，步伐十分吃力。尽管累，但张永力甘之若饴。

跑步队中领队人员的年龄大多是三十到四十岁的跑步爱好者，因为热爱所以集合了一些志同道合的朋友，每天按时在植物园内开跑，风雨无阻。为了方便管理，跑步队还建了一个微信群，每天都有管理员在群里提醒时间，有事不能去的成员就在群里大声招呼。在跑步过程中，队员时常有因体力不支而掉队的情况，管理员就会督促大家跟上队伍，并为队员加油打气。

来自不同地点、不同职业，却因“跑步”相聚在一起是种缘分。“每天早上在群里大家都会打声招呼，相互约着去跑步。锻炼完身体在一起谈天说地，喝茶让我感觉很开心。”尽管因为工作原因，张永力不能坚持每天去跑步，但只要一有空，他都会来到植物园里锻炼身体。

“全国都在呼吁全民健身，而且身体是革命的本钱，身体好了才能工作好嘛。未来我也希望能够一直将跑步这项运动坚持下去。”张永力说道。

荥阳时报 王焱楠 文/图

荆蕾： 儿时的伙伴 无话不谈的朋友

除夕之夜，荆蕾家的小屋格外热闹，她的发小几乎全员到齐。从去年开始，这些儿时的小伙伴就开始不约而同地决定以后每年大家都要聚一次，今年是第二年。

“去年的时候，只有最要好的我们几个发小简单聚了聚，今年这些朋友们都带上了自己的弟弟妹妹，总共十几个人，大家在一起玩游戏，特别开心。”小时候，老家有学前班、小学，荆蕾和小伙伴总是前呼后拥着一起上学，放学之后一起回家，然后一起在家门前的街道上玩各种游戏。后来，由于村里教育资源比较匮乏，小伙伴们就都相继离开了老家，到了不同的学校去学习。曾经亲密无间的朋友开始变得聚少离多。

这两年，荆蕾和自己的伙伴都从大学毕业了，开始踏上工作之路，愈发觉得拥有这样一群发小的珍贵。

大年三十，各自在家吃过饺子，阔别重逢的朋友们哄闹着团聚了。大家聊一聊自己的近况，谈了



谈生活工作的烦恼，约定着来年的再会。“我经常觉得，我们拥有这样的一群朋友，真的特别幸运。大家从小一起长大，对彼此知根知底，我们的父母也经常聚在一起。父母一听说是我们几个要聚一聚，都会说‘赶紧去吧，好不容易都在家’。”荆蕾说。

“三国杀”“斗地主”“抽猪仔”这些小时候的游戏又被玩得不亦乐乎，童年趣事又被提起，大家哄堂大笑。荆蕾的小屋里大家围坐在一起吵吵闹闹，仿佛又回到了小时候。

荥阳时报 荆艳芳 文/图