



和面 做油酥 蒸花卷

新乡数万「小花卷」助力防汛一线

中国妇女报全媒体特派记者 田梦迪 韩亚颖 实习生 刘官硕

“姐儿，睡了吗？”“没睡。” 7月24日凌晨1点多，来自新乡市红旗区洪门镇留庄营村的两位小妹妹还在聊微信。对话框里，一边是本村一家夜市的经营者李朝娟，受连日来的暴雨影响，她已经近半个月没能出摊。前一天下午，她从手机上持续关注最新的暴雨信息：牧野湖倒灌，上千名志愿者自发赶去护堤；卫河决堤，8辆重卡投河堵决口……

7月25日中午，留庄营村的十几位大姐正在准备蒸花卷。



田梦迪/摄

已经连续两天来李朝娟的店里蹭空调和网络了，每天晚上回家前都从摊儿上拿走一包馒头回家吃。

“蹭水走回家，几百米的功夫，路上的人都在问我从哪儿买的馒头，都是认识的街坊邻居，一人分一个，一大袋馒头到家就只剩俩了。”一连两天情况都是这样，王霜想起了做点什么的心思。

“咱们干点儿啥吧。”两人在微信上一拍即合，考虑到有些地方烧不了热水，连方便面都泡不开。但现在很难买到肉，蒸馒头又怕咽不下去，她们决定蒸花卷，“实在、顶饥，还能有点味儿。”

说好之后，李朝娟连天亮都等不到，当即就起来，带上家里的一袋面粉到店里开工。凌晨1点49分，她在朋友圈和留庄营村妇联活动群发布了信息“明天早上谁有时间可以去院里帮忙蒸花卷，打包”。

和面、制油酥、做生坯、进蒸屉，凌晨4点54分，第一锅花卷已经出锅。这时，李朝娟继续在手机上发布“谁有时间来送花卷，家里停电的、救援人员我们都免费供应”。

凌晨5点多，一个、两个……十几个，庄里来帮忙的姐妹们带着工具迅速集结在一起。李朝娟发现面粉不够用了，在群里喊话之后，庄上的姐妹，一家送来还剩半袋的面粉、酵母、大葱、油等原料，她们默默戴上口罩开始干活。还有很多想帮忙的姐妹，因为害怕这里原料和工具不够，直接在家蒸完送到店里。

花卷一笼笼出锅，网上的信息也迅速传播开来，停课的小区、学校、医院、部队、安置点纷纷打来电话，有人要500个，有人要上千个，李朝娟的花卷供不应求。

早上七点多钟，面粉再一次告急。王霜在附近的超市、粮油店四处求购，但这类物资早已被抢空，她只能先给老板留下2000元预定，同时把求购面粉的信息发布在各微信群和朋友圈。

先是王霜的朋友、附近的业主，送来面粉、矿泉水等必要物资，慢慢地，消息在网络上传播开来，来自上海、辽宁、山东等地的爱心人士源源不断送来上百斤面粉、油、矿泉水等，旁边的米粉、小碗菜、黄焖鸡门店也纷纷拿出锅具、

蒸箱、大簸箕等工具和店里备的食物，加入蒸花卷的队伍中。

从十几人增加到上百人，蒸花卷的团队开始了三班倒，还在社区不远处市值一幼新二街分园开辟了第二制作点。

25日中午1点多，记者到留庄营村时，正值太阳暴晒。红色遮阳篷下，一群人汗流浹背。她们麻利地忙活着，切菜、擀面、抹油酥、做生坯、装进笼屉开蒸……十几位大姐中年龄最大的有五六六十岁，一整天的站立工作后，腿已经有些肿了。

“我儿子是名交警，他在水里泡了一天，回家告诉我只吃了三块饼干。我就想我在这儿做花卷，给别人的孩子吃，也就是给我孩子吃了。”其中一个大姐告诉中国妇女报全媒体记者，她的儿子是在前线抗洪的交警。

刚出锅的花卷正在大风扇边上散热降温，晾凉后装袋，“有的被我们骑着自行车、电动三轮送到地方，有些志愿者会直接来接取。”李朝娟和王霜的朋友们也主动接单，将花卷送至新乡工学院、新乡学院、妇幼保健院等需求量大的地方。

采访过程中，李朝娟的手机还在不停响，她向记者展示了最近的通话记录，辽宁大连、山东泰安、河南郑州……除了需要花卷的求助电话，更多人想进行爱心捐赠。“全国各地的人都在关心着我们，很多外地朋友还捐来物资委托我们送到救援点。”

事情发展到现在，已经远远超过了李朝娟和王霜原本打算“每人投入2000元”的计划，只昨天一天，她们就消耗了800斤干面粉。

中午时分，气温已高达32℃，太阳几乎把店门口码着的矿泉水烤成热水，前面摆着不知谁送来的两个冰柜，想把矿泉水冰一下再送至前线，为救援队解暑。

此时，王霜的丈夫刚从受灾更严重的卫辉市回来，他的上衣已经湿透，“昨天刚和上千名志愿者到牧野湖筑堤，上午去卫辉送了一批物资。”错过午饭的他拿起花卷塞了两个又继续出发。

郑州“留宿”：这里的灯一直亮着

中国妇女报全媒体特派记者 韩亚颖 田梦迪 苏建军 实习生 刘官硕

酒店、餐饮、书店，甚至月子中心…… 在河南，与大家风雨与共，仅仅“登记在册”的，就至少有2000家商户。

这应该是国内两款餐饮App上，最能打动人心的模块。

这里的信息一条连着一串，商家名称、联系方式、地址都清晰地写明。或许是担心求助者错过自己的店面，几乎每个商家都在地址后面都加上了括号，备注着临近的标志性建筑，甚至有的把地址精确到10米。

而相比于眼花缭乱的界面，更为直接的“广而告之”，是“口碑相传”。

郑州市庖丁堂酒店老板娘谢红霞记得，大雨是在下午五点多钟的时候变得肆无忌惮的，市区道路水位借着雨势逐渐升高。此时，和爱人出门谈生意的谢红霞发现一些车辆已经趴窝，借着越野车的高度，夫妻俩冒着大雨顺利回到了酒店。

“我们赶过来安排员工晚上不营业了，为了安全起见早点儿回去。”安排好店里的事情，谢红霞和爱人就安心地回家了。“我们到家10分钟后就停电了，我爱人放不下店里的员工，就又回到了店里。”

此时，酒店外已是一片汪洋，几个路人在门口避雨，原本已经锁门歇业的酒店，又打开了门锁。“我告诉我爱人，如果这些人找不到酒店住，就住在咱们店里，先委屈一下，总比外面强。”谢红霞说。

是不是还有更多人被困雨中？这个念头一上来，谢红霞就坐不住了，晚上8点多，她在微信朋友圈发出了第一条“收



谢红霞(图中绿色衣服)正在给收留的客人盛饭。



郑州街头免费提供饮用水的摊位。韩亚颖/摄

留”信息。紧接着，朋友们开始接力转发，一传十传百，驾车来郑州无法返程的、高铁延误无法乘车的、下班还没到家就被困的……“当天晚上就来了100多人，90%都是外地人。”

也是在这一晚，郑州星栖己书屋飘满书香的大厅里，走进了一男一女两位求助者。他们都是郑州人，被困在半路无法回家。

“他们一进门就很激动，一边说着感谢的话，一边拿出手机让我们看他们拍的外面洪水的视频。”星栖己书屋品牌总监彭品说，



7月22日，志愿者给星栖己书屋送来纯净水和方便面等物资。

几小时前，书屋创始人李璐已经安排他们编发了一条朋友圈信息：“星栖己书屋有电有水有零食，如有需要离得近可以来这里。”还在结尾附上书屋的联系方式，所以他们已经做好了最特殊的一次“开门迎客”的准备。

如果没有这场大雨，书屋会在晚上

9:30熄灯关门。而20日晚和此后的几天，这里的门24小时敞开，灯光彻夜不灭，食物和水不间断供应。“我的朋友们不仅帮忙转发朋友圈信息，还不顾危险给我们送来了方便面和矿泉水，我和员工们都非常感动。”李璐说。

发生在任何一个商家的收留，都不是孤军作战。

谢红霞的朋友们也在源源不断地送来物资，庖丁堂酒店里也迎接着一个又一个特殊的客人：带孩子来郑州看病的一家三口、一对七八十岁的老夫妻、能吃两大碗烩面的7岁男孩，还有从北京赶来报道灾情的记者……

3天时间，就有400多人在这里免费食宿。一位网友说自己在庖丁堂酒店里吃了方便面和粽子，她凌晨一点在微信里感慨：“感谢这座有爱的城市，也感谢酒店的工作人员。”

有书香的地方，总有一种抚慰人心的力量。

李璐说，3天时间里在星栖己书屋留宿过的有五六百人，但无论大人还是孩子，都会手捧一本书，安安静静地读着，临走时会把桌子和地面清理干净。书屋准备了饺子、酸奶、方便面、自热饭，“但他们都很贴心，担心物资短缺，有的自带食物，不到万不得已不会吃我们的东西。”

公交全面恢复运营，近90%的因灾停电小区已恢复供水、移动通信网络全面恢复正常……郑州的“伤疤”正在慢慢“愈合”。

即便被困概率正在向“0”接近，但郑州街头林立的商铺，依旧没有停止收留和救助。免费餐饮、免费休息的招牌随处可见，风雨与共“登记在册”的商家的数量还在滚动增加。

奥运金报

乒乓跳水「梦之队」失手 中国队金牌榜暂居第三

胜负乃常事 从头再拼搏



七月二十六日，中国选手廖秋云在东京奥运会女子举重五十公斤级比赛中获得银牌。

据新华社东京7月26日电 奥运赛场26日又一次证明了，赛场上没有绝对。人们期望中的中国两大“梦之队”跳水队和乒乓球队包揽金牌的理想状况，已经无法实现。东京奥运会26日，中国军团收获4银3铜，金牌榜上位居第三。这一天的银牌特别多。由于第四跳出现较大失误，曹缘/陈艾森最终以1.23分之差不敌英国组合戴利/马修·李，获得亚军，中国跳水在这个项目上止步奥运四连冠。乒乓球混合双打决赛，许昕/刘诗雯不敌日本获得亚军。女子举重55公斤级比赛中，廖秋云以1公斤的差距摘得

银牌。张雨霏当日也为中国队添得一枚银牌，在女子100米蝶泳决赛中，她以0.05秒的微弱差距获得亚军，虽然没能夺金，张雨霏依然给自己打了99分，“剩下那1分，我希望自己的心态可以更好，也学到了重要的一课，怎样调节紧张情绪”。值得一提的是，她55秒64摘银的成绩已经逼近个人最好成绩。在扣人心弦的男子体操团体决赛中，中国队以261.894分获得铜牌。此外，魏萌获得射击女子双向飞碟铜牌，李冰洁继预赛后再度刷新女子400米自由泳亚洲纪录，并获得该项目铜牌。



7月26日，张雨霏在颁奖仪式后。当日，在东京奥运会女子100米蝶泳决赛中，中国选手张雨霏获得银牌。

新华社记者

时光匆匆，上演老将迟暮的催泪桥段，又带来少年英雄的振奋人心。丘索维金娜的挥手泪别，内村航平的垂头不语，吴静钰的一笑风云过，让人感叹风流总被雨打风吹去；而杨倩的灿烂笑容，拉什托夫的振臂怒吼，又让人感受到鲜衣怒马的青春激荡。青山依旧在，朝霞已满天。

老兵不死 远去仍留身影

老将将会告别，但他们并没有远去。

在女子跳水项目中止步资格赛，丘索维金娜娇小的身躯埋在教练的臂弯里，抽泣的样子更像个需要疼爱的孩子。46岁的她含泪结束了自己的第八届奥运会征程。当“丘妈”退场时，东京有明体操馆里所有的运动员、裁判、媒体人和志愿者都起立为她鼓掌，向这位用一生诠释奥运精神的伟大运动员致敬。

“没有秘密。我就是喜欢体操。这么多年来我一直听从内心，坚持运动。我喜欢体育，我知道它是什么，我想成为一个快乐的人。”丘索维金娜赛后说。

追求自我的道路上，年龄只是个数字，坚持才是内涵。无独有偶，本届东京奥运会上，另一位“妈妈”级选手——中国跆拳道运动员吴静钰，也未能用一块奖牌与大家告别。

在女子49公斤级的复活赛中，这位34岁的两届奥运会冠军输给了23岁的对手。走下赛场的吴静钰很平静。“对手贴上来那一刻，感受到速度和冲击力时，我知道，这就是时间的力量。”

而让东道主日本民众唏嘘不已的，是他们曾经的体操“全能王”内村航平。虽在本土参赛，32岁的他却在自己唯一的参赛项目——单杠资格赛中因掉杠失误而无缘决赛，提前结束了奥运之旅。

“我觉得我已经过了巅峰，被选为国家队队员的过程本身已经非常艰难。”四度参加奥运会、手握三枚金牌的内村航平已经坦然接受了他已不再是赛场主角的现实。然而，他已经在体操运动历史上留下了自己的传奇——蝉联六届体操世锦赛个人全能冠军的世界纪录。

老将总会告别，但他们的背影并不总是悲壮。

“我从没想过这个年龄还能站上奥运赛场，也没特别想赢什么，更不会害怕失去什么。”第五次参加奥运会的“阿姨”倪夏莲说。1983年，20岁的倪夏莲是中国乒乓球运动员，赢得了东京世锦赛混合双打和女子团体赛金牌。2020年东京奥运会，58岁的她代表乒坛重返日本参赛。被誉为“乒坛活化石”的她，赛场上亲切可爱得像喜爱闲聊的隔壁大婶。

“能来到东京，就是一种快乐和享受。”倪夏莲说。

新星闪耀 进阶创造历史

站在前辈的肩膀上，体坛新星继续用自己的表现，诠释着“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言。

本届奥运会第一位让人铭记的小将，无疑是射击选手杨倩。这位出生在千禧年夏天的姑娘，用超乎常人的沉稳，完成了从资格赛差点被淘汰到决赛最后一枪翻盘的“超级逆转”，在女子10米气步枪项目上，为中国代表团射落首金。

“她给我印象最深的是她的眼睛。”启蒙教练虞利华评价说，“我跟她讲话时，她正她正地看着我，不躲闪，这说明她专注、自信、有胆量。”

有的小将如磐石，有的小将则如惊涛骇浪，每一位登上奥运赛场的新星都有自己的光彩。

在跆拳道男子68公斤级决赛，乌兹别克斯坦“00后”选手拉什托夫迎战英国选手辛登。相比2019年跆拳道世锦赛68公斤级冠军辛登，年轻的拉什托夫可算籍籍无名。但决赛中，拉什托夫首局就给世界冠军13:8的下马威，并最终34:29力克对手，为自己的祖国夺得本届奥运会的首枚金牌。

赛后，拉什托夫振臂怒吼，披上国旗绕拳台一周：“我很高兴和激动，这块奥运金牌对我来说意义非凡，让我之后继续去赢得更多的冠军！”

在碧波池里，中国的游泳小将也是巾帼不让须眉。19岁的奥运会新人李冰洁在女子400米自由泳决赛中，以4分01秒08的成绩再次改写曾由自己创造的亚洲纪录，并为中国代表团拼下一枚铜牌。

这位2002年出生的中国女子中长距离自由泳选手，曾经一度陷入状态低谷，去年还因骨折影响了训练和比赛。很多人担心这位“天才少女”就此淡出泳坛，李冰洁坦言，自己焦虑甚至崩溃过，但从来没有想过放弃。李冰洁由衷地感谢教练的“魔鬼训练”——那个让她一边跑一边哭的训练，如今使她可以笑着站在奥运会的领奖台上。“这场比赛我自己打95分，剩下5分，下次继续努力。”李冰洁说。

为热爱坚持 为梦想冲刺

奥林匹克运动会最早起源于古希腊，法国人顾拜旦为奥运会翻开了新的历史篇章，1896年，首届现代奥运会在希腊雅典举行，百年沧海桑田，四年一届的奥运会成为这个蓝色星球上最重要的综合性体育赛事。

奥运会的规则有变化、项目也在不断变化。但奥运精神却一脉传承，为热爱而坚持，为梦想而冲刺，在如今这个快速变化的互联网时代，依然有着最动人的力量。一代又一代的运动员走上舞台，挑战地心引力、挑战极限、挑战自己……而在这个过程中，公平、友谊、团结在奥林匹克的精神花园中不断枝繁叶茂。

就在东京奥运会的第二个比赛日，日本两兄妹阿部一三和阿部诗同一天在两个人项目中分别摘金，创造了奥运会的历史。兄妹二人的教练井上康生表示：“他俩一起在历史上留下了自己的篇章。我认为，我们在目睹赛道两位新星的诞生。我希望他们能引领整个柔道运动的发展，我对他们寄予厚望。”

遗憾止步的两届奥运会冠军吴静钰，观看该项目的决赛后评价淘汰了她的17岁西班牙小将塞雷佐时说：“她打得真的很好，女子49公斤级又出现一个新人。”在吴静钰看来，不断看到新的、有能力的选手出现，这就是竞技体育的魅力。

这就是奥林匹克。拼尽全力去战胜对手，却也会真诚地为对手鼓掌。因为在他们的延续中，有着同样的梦想。奥林匹克精神的传承仍在继续，尽管时间会逝去，生命会老去，但，奥林匹克的精神不朽！

(执笔者：朱翊 参与记者：周畅 卢羽晨 卢美婷 夏亮 王沁鸥)