

# 菜市场的牛肉铺大叔： 我在网上教30万人健身

## 我的这一年

我是王孔林，今年53岁，我在武汉生活了近40年。去年4月，我将牛肉铺搬到了汉口北的新华南市场。为了扩大牛肉生意，两个月前，我又在沿街新增了3个批发档口。如今，我在这个市场已经拥有了7个档口，生意逐渐步入正轨。

14岁那年，我独自一人来到武汉。我挑着自己家里种的萝卜，一路颠簸到武汉来卖，希望能在大城市找到一线生机。

那些年，我辗转过很多市场，从前进二路到三阳路，再到复兴村，什么赚钱我就卖什么菜。25岁那年，我遇到了我的妻子，我们在球场街菜市场有了自己的小菜铺。5年后，我们来到交通路的菜市场，开始卖起牛羊肉。渐渐地，我们的生意稳定了下来，也走进了更大的市场。

刚搬来新华南市场的时候，这里只有30家卖牛羊肉的，现在却有60家了。利润少了，竞争也更激烈了。我转变思路，聘用了一名司机，每天开着面包车为武汉三镇的客户免费提供送货上门服务。

不管生意怎么样，我心态一直还不错，这或许也是因为坚持健身的缘故。10年前，我感觉身体不太好，就开始尝试

各种锻炼方式。最终，我迷上了单杠双杠运动。

这是我每天的日常：清晨4:30来到市场，一直忙碌到中午。下午，妻子接替我守店铺，我就去江边的公园锻炼。春夏两季，生意相对清淡，我会在早晨去健身，到了秋冬，时间就会调整为下午。每天只要能在杠子上挂挂，我就觉得身体很舒服。

前几年，我开始尝试在社交媒体上传自己的健身视频，为初学者分享健身经验。没想到，账号突然就火了，网友亲切地称呼我为“健身达人王哥”。我想，粉丝们喜欢我的原因，可能是因为我这个业余爱好者在单杠双杠上还算是练得不错吧。

如今，我在抖音上已经拥有了30万粉丝。我也从最开始发布简单的视频，到如今在孩子的指导下，已经可以为视频加上配乐和字幕，还学会了一些剪辑技巧。最近，还有人邀请我在网上搞直播。

这些年，我在武汉成家立业，有了3个懂事的孩子。新的一年，我希望自己的身体能练得更好，生意更加红火。当然，最重要的还是把孩子们培养好，让他们成为对社会有用的人。我知道，生活不易，但只要心态好，一切都能慢慢好起来。

(讲述人：新华南国际农贸产业园海鲜水产市场牛羊肉专区商户王孔林 整理：长江日报记者冯雪)



王孔林在公园内健身。

# 从捕鱼者到守护者，这是长江大保护的 中国故事

全国人大代表王琼：

长江日报讯(记者金文兵 通讯员李隆海 徐雯 卢新)“看了你们关于张锦的报道，很受感动。”1月3日，张锦的渔民朋友周元宏告诉长江日报记者，“作为张锦多年的朋友，我感觉张锦这个人为了人实在，做事实，肯吃苦，也吃得苦。他当巡护队员，当得蛮好。”

今年1月1日，是长江十年禁渔四周年纪念日。长江日报推出的《“我们曾经在江里追着鱼打……”捕过中华鲟的张锦成了巡江护渔人》报道引发社会广泛关注。一位网友表示，“看得热泪盈眶，他们一家人都是善良可爱的人”。

周元宏也做过一段时间的巡护员，现在应邀参加一家水文勘测机构的水文勘测工作，“还是做船长，还是开着船，待在长江上”。

他回忆，有一年，他从汉江打鱼返回，在武汉长江二桥附近遇见张锦的渔网挂底了。“网是渔民的命，丢一条，损失就太大。”他当时搭了一把手，帮他网弄了起来。

在江中打鱼时，周元宏曾在阳逻江边亲眼见过一头难产死亡的江豚，当时十分伤感。2000年后，长江中的鱼濒临枯竭，他深刻感受到打鱼人是时候上岸了。

不少和张锦同批上岸的渔民在看完报道后，回忆起往事，“船是我们的家，我们对长江感情很深。一方面不舍得上岸，一方面又希望长江变得更好”。

长期关注长江大保护，“数字江豚”建议案的提出者、全国人大代表王琼表示，长江上的渔民每日与风浪共舞，以捕鱼为生。而今，他们身着巡护员制服，成了长江的守护者。从捕鱼者到守护者，这个选择不仅是对往昔生活的超越，更是对生态环境的一份承诺和担当，这是长江大保护的“中国故事”，他们值得我们每个人尊重。

目前，渔政部门十分关注协助巡护人员的成长。除了定期对巡护员开展谈心谈话活动，了解其思想动态以及工作、生活情况，还开展多种形式的业务培训，制定巡护人员老带新成长计划。相关负责人透露，下一步，还将针对巡护员收入偏低的问题，研究强化工资福利和劳动保障，并继续通过开展关心关爱等活动，全力提升渔政协助巡护队伍的战斗力。

据了解，长江禁渔四年，武汉渔政累计开展联合执法行动1000余次，禁捕退捕工作走在沿江城市前列。

“捕过中华鲟的张锦成了巡江护渔人”追踪...

长江日报 潮涌长江 迎风起舞 创刊75周年 1949-2024

## 长江日报社区行·打年货今日走进四新街道 300份腊八粥送街坊

长江日报讯 1月4日，“长江日报社区行 共同缔造办实事”暨社区读者节·打年货专场活动走进汉阳区四新街道澜菲溪岸社区。本次活动由市委社会工作部指导。

人间至味是团圆。打年货现场，提前精选团年饭美味菜肴，中百集团旗下仓储、超市、加工食品进行惠民展示推广等。区公安分局现场开展人口、反诈、禁毒、交通安全宣传。

澜菲溪岸社区常住人口16000余人，社区居民多为新武汉人，社区曾获全国民主法治示范社区、全省百佳居民委员会、湖北省儿童示范之家等。如何深入发动社区群众，做社区共建的有心人、有情人、有行人，让居民笑容更多，心里更暖？元月4日，在汉阳区金地澜菲溪岸小区马踏广场，长江日报社区行·打年货专场带您去现场。

浓情润万家，在公益服务环节，德韩口腔医院免费测血压、提供口腔健康咨询服务。湖北省收藏家协会、古玩拍拍网书画艺术家、福德锦为居民“写春联”送福。林清轩现场为居民提供护理服务。社区共建单位农商行、中科东智、武汉市中医医院汉阳院区现场送服务、送福利。刘胖子家常菜精心准备300份料足味美的腊八粥赠送给辖区居民，家用摄像头、新春台历、洁牙套装等更多互动奖品等你来。

(金雯)

## 这张大桥全家福，我们拍了14年



2012年1月1日，网友@胡涂涂和男友与武汉长江大桥合影。



2019年1月1日，网友@胡涂涂一家三口在武汉长江大桥武昌桥头拍全家福。



2024年1月1日，网友@胡涂涂一家三口在同一位置拍全家福。

**故事** 这件事，我们一家人坚持了14年，攒下14个“独家记忆”，快来围观！

没错，每到元旦，我们家的“重头戏”就是拍全家福！1月1日上午，我和老公牵着8岁的小公主，像往年一样奔向武昌江滩，迎接新年的第一缕阳光。为了这次“大片”拍摄，我们特地带上单反和三脚架，希望能捕捉到更美好的瞬间。

抵达江滩后，我们迅速锁定了那个充满回忆的“老地方”——靠近长江大桥的观景平台。我们支好三脚架，调好相机，一切就绪，只等“摄影师”上线。幸运的是，一位热心市民恰好路过，成功定格了我们一家三口的温馨笑容。照片中，我和小公主身着亲子装，俏皮又可爱。女儿笑意盈盈依偎在我们中间，满满幸福感溢出屏幕。

14年来，我们从甜蜜的二人世界升级为温馨的三口之家，每一步成长都用一张张照片定格下来。这一切的起点，要从2012年说起，当时我和老公刚恋爱不久，偶然在网

上看到博主们每年在固定时间、地点拍照，瞬间被这份仪式感“种草”。元旦寓意着万象更新，而我们作为武汉人，对长江大桥更是情有独钟。于是，我们一拍即合，决定在元旦这天到武昌江滩与长江大桥合影，这一拍，就是14年的美好约定！

每次拍摄完毕，我都会迫不及待地分享到朋友圈“炫耀”，并写下新年愿望。渐渐地，亲朋好友都被我们“圈粉”了，如果照片稍微晚发一会儿，他们就会“催更”，真是让人既感动又开心。而我们的女儿，随着一年年照片的积累，她也渐渐懂得了元旦江滩全家福的重要性，每次都会精心搭配衣服，要求全家一起“盛装”出境，给新的一年开个好头！

如今，家中的照片墙已被全家福填满，它们记录着我们的幸福点滴。长江大桥，这个默默守候的“老朋友”，见证着我们的欢笑时光。未来，江滩之约，我们年年都会赴！

——大武汉客户端网友@胡涂涂

**美文** 大树“穿毛衣”

近日，我们漫步至东湖楚风园停车场出口，一抹奇趣映入眼帘——三棵树上披上了五彩斑斓的“毛衣”。粗毛线编织的纹理间，跳跃的色彩相互碰撞，萌动的眼睛、俏皮的牙齿，处处散发着可爱与搞怪，构成了一幅生动的街头艺术画卷。这些独特装饰，宛如冬日暖阳，既为东湖添了一抹亮色，又晕染出丝丝温情，让人不禁想起奶奶手织水杯套带来的温暖。东湖之美，于细微处动人，于温情中入心。

——大武汉客户端网友@安吉拉的巴豆豆

**热评** 冬青色彩真喜庆，价格也便宜。周末我打算与家人同去选购，为春节家中添彩。今年，就让它们成为我家春节装饰的亮点吧！

——大武汉客户端网友@椰子汁点评《大量上市！价格便宜了，武汉人抓紧》 (整理：戴容)

## 五芳斋汤圆技艺入选省级非遗

# 买一份叠式汤圆，把年味带回家

长江日报讯(记者黄丽娟 通讯员沈彬蓉)五芳斋汤圆制作技艺入选湖北省第七批省级非物质文化遗产代表性项目名录。1月3日，第37届五芳斋汤圆节在武汉五芳斋总部正式拉开帷幕。开幕式上这条消息一经发布，围观群众热情点赞。

五芳斋汤圆制作技艺非遗传承人李杰介绍，武汉五芳斋历史可追溯到1946年。当时，倪锦财先生从上海将江浙风味小吃——汤圆、粽子、糕团等引入武汉，凭借其地道的口味和精湛的技艺，迅速赢得了武汉市民的喜爱，尤其是汤圆，五芳斋更是被誉为“汤圆大王”。历经数十载风雨洗礼，五芳斋不仅成为武汉的一张美食名片，更承载着无数家庭的温馨记忆与节日情怀。

对于汤圆的制作工艺，五芳斋有自己的坚持——选料严谨、古法配方、传统工艺、制作精细。李杰介绍，汤圆制作工艺很复杂，要经过制作面皮、制馅等多道工序，糖要磨成糖粉，芝麻要炒熟粉碎，猪油要搅成泥状。原材料用的都是上好的，比

如云梦的糯米、河南的芝麻、咸宁的桂花等。成功入选省级非遗，李杰透露，接下来准备成立汤圆技艺非遗工作室，将制作汤圆的原材料、技艺制作过程进行展示，并邀请年轻人和亲子家庭现场体验，让百年非遗更好融入日常生活。

为保留记忆中的味道，除了传承五芳斋汤圆的制作技艺，还有汤圆文化的传承。1988年五芳斋举办首届汤圆节，此后，一年一度的汤圆节成为武汉人春节活动的一道“重头戏”。今年的汤圆节融入更多创新元素，让这一传统节日焕发新的生机与活力。

1月3日上午，五芳斋总部门前锣鼓喧天，第37届汤圆节正式拉开序幕。五芳斋汤圆制作技艺、湖北大鼓等非遗技艺同台亮相，带来视听盛宴。李杰现场演示叠式汤圆的制作过程，技艺娴熟却不失艺术美感；湖北大鼓的幽默诙谐、抑扬顿挫让掌声、笑声此起彼伏，充分展现了中华文化的多样性和包容性。

对于许多老武汉人来说，五芳斋汤圆节早已成为过年不可或缺的一部分。每年汤圆节期间，能够买到一份五芳斋的叠式汤圆，就意味着年味已经“到位”。尽管每一锅汤圆都需要等待近两个小时的时间，但这份等待却成了市民心中最甜蜜的期待。2025年，叠式汤圆在开幕式当天正式开卖，吸引不少老武汉人从四面八方赶来，只为了更早品尝到这份地道的年味。

浙江五芳斋实业股份有限公司副总经理马冬达表示，五芳斋汤圆制作技艺入选省级非遗，不仅是对该技艺的肯定，也是对五芳斋坚守传统、匠心独运的最高赞誉。除了非遗技艺的展示，本次汤圆节还特别策划了“画蛇添福”、mini市集民俗活动。捏面人、创意绘制的福字、技艺祝福语，既增添了节日的趣味性，又寄托了人们对新年的美好祝愿。



扫码看视频

## 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

讲文明 树新风 长江日报公益广告