

编者按：在1月15日的《文化周刊》中，我们刊发了“2020年学会的新技能”，展示了普通人在刚刚过去的一年里学会的体育、文艺类等新技能，影响广泛。不少读者通过电话、微信等方式联系我们，聊起他们也有这样的新技能，也想在报纸上展示给更多人。所以，本期我们刊发“新技能”第二期，一起看看这一拨新技能达人——

2020年学会的新技能(二)

青年医务工作者贺雪利：

在水中发现更美的自己

本报记者 麻雪

从2020年夏天学会游泳后，贺雪利坚持每周去游泳三次，不断熟练这项运动，到如今，已经可以比较熟练地在水中展现风姿。她也发现，运动之后的自己似乎更加健康了。

贺雪利是我市一名年轻的医务工作者，她说，在电视上看到水上芭蕾的表演，自己特别羡慕，那种在水中尽情展现优美身姿、优美舞姿的运动，让她意识到，原来游泳可以如此之美！有了学习游泳的决心后，她很快开始实践，先跟一位朋友开始从“零”学起，不久就学会了在水中浮起来。之后，她跟随专业的教练，会游泳



的朋友等都学过。她说，最关键的是自己摸索练习，并坚持了下来。利用

工作之余，她在半月内学会了游泳。任何事情坚持最重要，

坚持也最不容易，贺雪利说，游泳是她唯一一项坚持下来的体育运动，之前也有其他想坚持下去的运动，但是因为各种原因都不了了之。如今她很高兴自己坚持游泳已经半年多了，她也从中体会到这项运动带给自己身心的愉悦。

“游泳能控制一个人的体重，最重要的是，每次运动后，精神状态特别好。这样一来，我就有更多、更充足的精力投入到生活和工作中。”贺雪利笑着说，“我觉得游泳对我来说，就像是生活的一丛丛绿叶中，开出一朵鲜艳的红花，它们相互映衬，让人生更加五彩缤纷。”



虢镇小学学生惠宇轩： 跆拳道馆里的追梦少年

本报记者 于虹

提膝、转脚翻腾、弹腿……在陈仓区全民健身中心跆拳道馆里，身穿跆拳道服的学员们正在练习侧踢腿法，每一次脚板与脚靶的碰撞，都发出清脆的“砰砰”声。

今年11岁的惠宇轩是虢镇小学五年级学生，2020年下半年学会了打跆拳道。惠宇轩说，自己是被电视上跆拳道的表演所吸引，再加上同学也在学，他特别羡慕，决定报名参加学习。刚开始高强度的训练曾让惠宇轩打起“退堂鼓”。“最难的是拉筋练习。”惠宇轩说，这是跆拳道的基本功，不仅需要忍受疼痛，更需要长期坚持。在训练馆里记者看到，这些孩子都光着脚，身上只穿着一层薄薄的训练服，但

这并不影响他们的训练。学了快一年，惠宇轩对跆拳道有了不一样的认识，跆拳道不仅仅是强身健体，更教会他礼仪，在擂台上尊重对手，更在生活中尊重别人。

“跆拳道除强身健体外，它的教育意义和艺术表演性越来越被看好。”教练王一同说，如今，跆拳道逐渐进入大众视线，也反映出人们对体育的多元化需求。

学习好一项专业，都是一个坚持的过程。学习跆拳道没有捷径，只有脚踏实地一步一步脚印，才能达到训练的目的，每天坚持锻炼，才能在技术上不断进步。对于今后，惠宇轩说，他打算继续学习，希望能有所成就。

六旬文学爱好者肖吉萍：

开通线上平台共享美文

本报记者 麻雪

家住市区滨河大道的肖吉萍虽然已经年过六旬，因为热爱文学，所以劲头十足，精神气质不减。她在2020年9月初，学会了开通并管理名为“小草园地”的公益微信平台，这项在电脑和手机上操作的新技能，用她自己的话说：“我一个60多岁的老太太，还能比较熟练操作线上平台，应该挺厉害吧！”

为了充实自己的晚年生活，同时，为同样爱好文学的朋友们搭建一个推广作品的公众平台，肖吉萍克服网络知识、操作技能有欠缺的困难，自己学习、摸索着，终于完成了一个微信公众平台的创办。她说，注册成功的那一刻，激动的泪水顺着脸颊流了下来。而且，



发出第一期时，正好是她66岁生日那天。

在“小草园地”里，肖吉萍对每篇投稿都认真阅读、修改，然后精心制作，力求视觉上美观大方，配图与内容

契合。她说，每当自己坐在电脑前，开始打理“小草园地”，开始写东西、编辑大家的稿子时，心情就很恬静。截至目前，“小草园地”推出各类题材、体裁作品120多期，

粉丝众多。

这个平台为啥叫“小草园地”？肖吉萍说：“除了因为我的笔名是小草以外，更重要的原因是，小草很平凡，却具有旺盛的生命力；小草虽然没有花香、没有树高，但却有着不攀不比毅力；小草虽然不美丽，却遍布天涯海角……而我们众多普通的文学爱好者就如这小草一般，聚在这片园地里，郁郁葱葱，一起用文字赞美生活。”

学会了管理这个平台后，肖吉萍还在不断改进，并且教在平台发表文章的作者们，如何与读者互动等操作。方法。“小草园地”开通于2020年金秋，如今在新的一年里，肖吉萍希望这里更加“生机盎然”。

宝鸡高新区吕艳茹：

自制奶茶温暖人心

毛丽娜

“2020年秋天，我学会了制作奶茶！”家住高新九路的90后吕艳茹开心地说，她是一个奶茶控，一次刷抖音时看到了制作奶茶的视频，看起来挺简单的，她就想试试，想给家人和同事递上一杯自己亲手制作的奶茶。前几次尝试虽说勉强也能喝，但总感觉融合度不够，口感也不佳。吕艳茹不断总结经验，大概五六次后，终于制作出了口感纯正、香味浓郁的奶茶，大家纷纷赞赏她的好手艺。她说，制作奶茶分四个步骤，第一步选茶叶，主要以红茶为主，可选择普洱、金俊眉、正山小种、乌龙茶等；第二步，用水稍微清洗一下茶叶，再倒入烧开的锅中开始熬制，要多加水，少放茶叶，按常见包装的一袋牛奶的量计算比例，就是一袋



奶、三袋水，大火煮开，温火再熬半小时，中途可以搅动并加入适量糖，糖可选择

白糖或红糖；第三步，将茶叶的劲熬出来后，再加入奶茶继续熬十几分钟，待奶和

茶的颜色完全融合后，奶茶的香味已经十分浓郁了，可先尝一下，喜欢甜度浓的可再加入适量糖；第四步，找一个过滤网对熬制好的奶茶进行过滤，过滤网要比较细腻，这样奶茶口感才会更加丝滑。等过滤干净后，一杯热乎暖心的奶茶就制作成功啦！

“在家亲手煮奶茶给老人，一杯奶茶抵得过千言万语；在单位，利用休息时间煮奶茶给同事，一杯奶茶会让对方感到很温暖。”吕艳茹说，“平淡的日子里，我通过一次次尝试，最终成功制作出了香甜可口的奶茶，看到老人脸上的笑容我很欣慰，得到同事们的认可我很开心。”春节将至，吕艳茹希望身边的亲朋好友都能喝上自己亲手制作的奶茶。



5岁的黄皓宣： 学习轮滑让我快乐

本报记者 于虹

“嗒嗒嗒……”伴随着教练响亮的口号，一双双轮滑鞋在地面上踏出清脆的声响。1月9日下午三时许，在陈仓区一家轮滑俱乐部里，十几个孩子正紧张有序地进行侧滑步练习，豆大的汗珠不断从他们脸上滑落。今年5岁的黄皓宣就是其中一员，这是他2020年底才学会的一项新技能，正在不断熟练中。虽然他看起来年纪小、个头不高，但是滑起来动作相当熟练。说起选择学习轮滑的原因，黄皓宣说，这是妈妈给他报名的，不过学习后他发现自己也很喜欢，穿上轮滑鞋，就像《西游记》中哪吒的风火轮，可以随意滑行。

在采访中，记者发现越来越多的人喜爱轮滑，尤其晚上

或者周末的时候，市区广场上学习轮滑的小孩子更是随处可见。即使是一些成年人，也玩心未泯，穿上鞋子滑几圈。那么，轮滑运动缘何日益火热呢？黄皓宣的教练李育飞说，这与北京2022年冬奥会举办，以及近年来大力推广普及青少年冰雪运动有着直接关系。轮滑与滑冰无论是对运动员的力量还是身体协调性、高速中的平衡性等要求都很重要，而且很接近，二者的技术动作要领也有很多相似之处。“受滑冰馆条件限制，我省冰上运动人才缺口很大，‘轮转冰’渐渐受到人们青睐，轮滑人数增多也就不足为奇了。”李育飞表示，他们也想在这些小苗子里重点培养一些人才，可以为以后的冰上项目培养优秀的运动选手。