

用梦想与坚持 成就自己的碧海蓝天

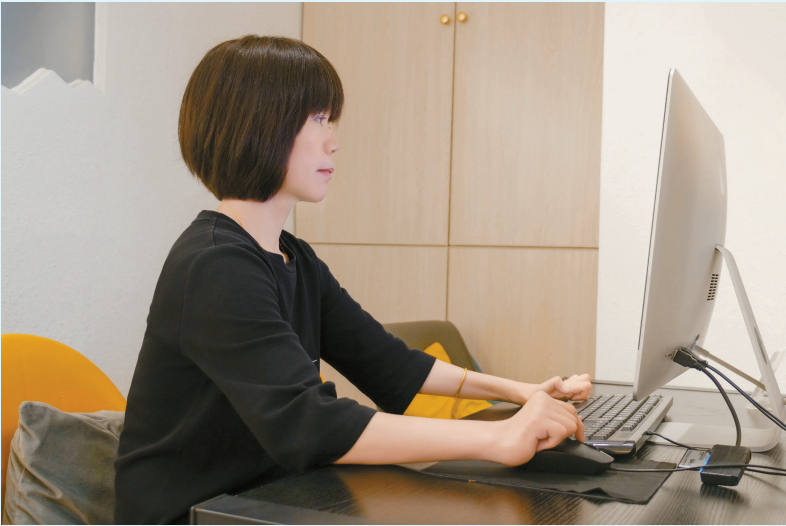
双手不能自如伸展 的哈尔滨姑娘在上海开 出一家摄影工作室

人人都有人生出彩机会

普通人的“上海故事”

一身棕色大衣，搭配米色针织衫与黑色西装裤，闫淑梅拎着一个墨绿色的皮包，踩着一双黑色皮鞋，如同“都市丽人”般坐在咖啡厅的窗边，她戏称这是去年流行的“美拉德风”。

初见闫淑梅，第一印象是个爱笑、开朗的普通姑娘。但仔细观察，会发现她的手指始终不自然地蜷缩着，指尖紧扣掌心。两岁时的一场意外在闫淑梅的生命里镌刻下了难以磨灭的印记，但她靠着一股不服输的劲儿，在上海闯出了属于自己的一片天。



闫淑梅在自己的摄影工作室工作

户，把每个环节做到最好。”正如“非梵”之名——创造非凡，做到卓越。

创业初期总是困难重重。受疫情影响，几个合伙人在半年间相继退出，但这并没有让闫淑梅停下创业的脚步。她带着自己的小团队，用多样化的摄影风格吸引客户，以优质的服务打造良好口碑。人手不足，她就身兼数职：接待咨询、选片、后期对接、店内事务样样干，常常加班至凌晨。“虽然很难，但我有信心把它做好。”

正是闫淑梅的坚持，摄影工作室有了稳定的客户群。“客户对我们的照片和服务都满意，信任度就会高。”闫淑梅回忆，曾有一名女客户给她带来了十几名新客户，还有的老客户一年来拍4次照片。“现在我们的工作室，一切都在向好发展。”随着生意越来越好，闫淑梅将工作室搬到了定西路附近，目前正在调整店内布局、改造场景，希望能为客户解锁更多摄影风格，进一步拓展客源。

来上海近16年，闫淑梅时常感激他人的帮助，也对这座接纳她的城市心怀感恩，“上海已经成为了我的第二个家。”她微信名后跟着一串特殊符号，暗含着对生活的期许：“‘100分’代表要做到最好，‘小车’是想拥有一辆车，‘钻石’是希望能在上海成家，‘彩虹’则寓意美好常在。”

“只要努力，就能做得更好。”十余年前，闫淑梅将微信的背景图换成了“用梦想与坚持，成就自己的碧海蓝天”，签名则是“过配得上你的人生”。这两句话，她一直努力践行着。

本报见习记者 陈佳琳

一场意外

80后的闫淑梅来自哈尔滨，父母都是靠种地为生的农民，收入微薄。两岁那年，好动的闫淑梅不小心从炕上滚落受伤，手指从此无法自如地活动和伸展，被认定为三级伤残。

上学时，闫淑梅异于常人的双手总会引起同学“围观”。久而久之，她变得敏感自卑，一捕捉到他人的目光，便会不自觉地把手藏起来。毕业后，她难以克服自卑心理，留在了家里。

25岁时，闫淑梅下定决心，报名学习计算机办公课程。第一次尝试，由于手指不灵活，她根本触碰不

到键盘。在家人老师的鼓励下，她没有放弃，不断练习，连做梦都在回忆键盘字根表。功夫不负有心人，近4个月后，闫淑梅终于熟练掌握了电脑办公技能，“那是我人生的转折点，也是我步入社会的起点”。

第一次来上海，是在2009年。闫淑梅在老同学家借住了近一个月，她对上海的第一印象是“楼很多，很高”，快节奏的生活氛围让她紧张，却充满向往。她决定在上海寻找新的可能，“只要能吃饱穿暖，养活自己就好”。

一个梦想

要在上海立足可不容易。闫淑梅起初跟随老同学在一家摄影店做

网络销售，每周休息一天，每月工资也不高。为了省钱，她和同事一起窝在只有7平方米的“毛坯”宿舍，经常吃泡面。

闫淑梅的工作内容主要是线上接待客户咨询，为他们推荐摄影套餐。为了做好这份工作，她不断学习技术，虚心请教同事，耐心服务客户，积累起不少“回头客”，成了店里业绩最高的员工。

一路走来，也有各种辛酸与无奈。她遭遇过客户刁难，甚至有人明目张胆想赖账，还被气哭过。在生活与工作的双重压力下，他曾两次“逃”回老家。但思来想去，依旧不甘于平凡，又回到上海。在日复一日的努力下，从员工到主管，再到

店长，闫淑梅的工资也越涨越高。“上海是一座很公平的城市，只要付出努力，就会有回报，这就是‘魔都’的魅力所在。”

“不想当将军的士兵不是好士兵。”深耕摄影行业，让闫淑梅有了新的梦想——开一家自己的摄影工作室。2021年，凭借多年积累的行业经验，闫淑梅和几个伙伴“招兵买马”，“非梵轻奢摄影工作室”在长宁新发现梦园“破土而出”。

一路坚持

打开某消费点评网站，搜索“非梵轻奢摄影”，下面接近满分的点评格外亮眼。问起闫淑梅的生意经，她说：“要以一颗真诚的心服务客



新民随笔

“3·15”之后……

杨江

“3·15”后的第一个周日，申城乍暖还寒，夜里9点多出地铁站往家走，路过十字路口时见到那个每天在此摆摊的大姐，摊位上摆满了烤好的淀粉肠。不同往日的是，冷清到无人问津。

我问她生意怎样，她说怪了，以前小摊前不时会排个队，这两天却连一根烤肠也没卖出去。大姐肯定没看电视，也没上网，还不知道央视“3·15”晚会曝光了淀粉肠实际是用骨泥制造的秘密。

城门失火，殃及池鱼。这天早上，我去买早点，连煎饼果子的摊主都忙着解释，“加一根火腿肠吧？你放心，不是淀粉肠。”但食客心有余悸，就是不敢。

因为源头厂家造孽，淀粉肠一夜之间跌入冰点，全国多少靠卖“烤肠”谋生的人生活要受到影响，这也算是一种“次生灾害”吧。

预制菜亦是如此。一个槽头肉梅菜扣肉丑闻，毁掉的可能不只是预制菜的一个品种，还有可能是阜阳当地的一个产业。而全国的预制菜产业会受到多少冲

击，还有待观察。

作为普通消费者，我们要感谢央视“3·15”晚会，尽管它让很多企业惴惴不安。每年“3·15”前，都会有公关通过各种渠道打听今年可能的曝光内容。现在，谜底揭晓了，接下来一段时间的整治任务也明确了，不少行业“躲过一劫”长舒一口气。

这种心态要不得。每年的“3·15”，央媒、地方媒体都会密集曝光一批消费领域的问题，但终究是“冰山一角”。新民晚报社及旗下新民周刊，今年“3·15”前夕曝光了一批消费侵权案例，很多案例背后都是某家企业成千上万甚至数十万的消费投诉。

不少投诉问题迟迟得不到解决，记者甫一介入，企业马上换了一副面孔，消费者再多的诉求，企业也答应，唯一的条件就是要消费者撤诉，不再接受采访。

将功夫花在公关上，而不是花在解决产品质量与服务质量上，这就是放任错误继续。

小错不纠，大错必铸，希望大家常怀敬畏心。

早防早筛，远离肝硬化。今天是“全国爱肝日”——

脂肪肝这些“雷”，你千万别踩

今天是第24个全国爱肝日，今年的主题是“早防早筛，远离肝硬化”。肝脏是人体的“污水处理厂”和“发电站”，有着举足轻重的作用。

“在临床中我们发现，病毒性肝炎尤其是乙肝的初次就诊患者越来越少；脂肪肝或者说与代谢紊乱相关疾病的就诊患者越来越多。”在昨天举办的线下义诊活动中，上海中医药大学附属曙光医院肝病科主任医师商斌仪告诉记者。

“被低估”的脂肪肝

商斌仪近年在门诊中发现，脂肪肝患者有年轻化趋势，“以往‘三高’患者多为中年人，可现在二三十岁的人得脂肪肝的比例与日俱增，甚至有的高中生一眼看去就能基本确定有脂肪肝。”

所谓脂肪肝，就是肝脏内脂肪堆积过多。相关统计显示，我国大约有2亿人患有脂肪肝。“脂肪肝的病情常常会被低估。”商斌仪说，大多数人体检选择B超，而B超对脂肪肝的诊断和分级先天不足，所以很多人会被体检报告上“轻度脂肪肝”的字眼所蒙蔽。这些人在医院专业科室通过更精准的检测会发现，实际情况比他们自己认为的要严重。“很多人觉得自己体检显示脂

肪肝很多年，对生活没什么太大影响。可病情一旦被低估，初诊时间肯定就会拖延，对后续诊断和治疗都会造成影响。”商斌仪提醒。

瘦人也会得脂肪肝

有些人看着很苗条，一查也有脂肪肝。“所谓的外形健康和内环境健康是两个概念。”商斌仪说。我们身边有人明明重油、重辣，摄入无节制，却怎么也吃不胖，令人羡慕。其实，这样的人患脂肪肝通常更隐蔽。“他们外形苗条，甚至一眼看去有点营养不良，但一检查，发现血脂高得吓人，甘油三酯甚至超过了10mol/L，这很容易诱发胰腺炎。”商斌仪解释。

所以，人到中年代谢变慢，平时饮食不节制、喜欢油腻辛辣重口味的，以及其他出现代谢异常的，都可以到医院肝病科看一下。“体检时最好包含全套肝功能检查，有利于准确评估肝脏。”商斌仪建议。他同时指出，如今自行服用保健品，造成的肝脏代谢问题也不少见。在门诊遇到患者咨询，商斌仪总会教他们“逆向思维”——不可能因为买了什么、或别人送了什么保健品，自己就会生相应的病。“保健品不是药，安全性相对更

高。不过，保健品是否存在伤肝或不能长期服用的成分，需要专业医师辨别。”商斌仪告诉记者，有些含有何首乌成分的补药，易造成药物性肝损伤，“中医药保健品必须以辨证论治为基础，不可随意服用。”

“管住嘴”放第一位

工作压力大、生活节奏快，也表现在锻炼上的“两极分化”——部分人选择“躺平”，部分人在健身房挥汗如雨。

“年轻人希望通过高强度的运动来和脂肪肝说再见，不过肝脏往往没有得到很好的保护。”商斌仪说，他建议可以尝试“静功”，就是一些不怎么剧烈的运动，例如瑜伽、太极等。他本人很推荐八段锦，若有时间可以打满八段。若工作紧张、场地有限，抽出五分钟打一段也很不错，“舒缓的运动不会造成内脏缺血。”

对脂肪肝的治疗，“管住嘴”放在第一位，饮食清淡非常重要。如何做到饮食清淡，商斌仪有三条“锦囊妙计”：忌油不忌荤，荤汤要少喝；不是所有素菜都健康。对最后一条，他解释，吃叶菜以及黄瓜、番茄等没问题，吃根茎、果实、种子等要留个心眼。 本报记者 邵阳