



爱玩火车模型的父亲，带出小小理工男

8岁时，张久安第一次见到火车。他那时最大的梦想，便是成为火车司机。

长大后，张久安成为四川某高校的英语教师。1993年，他在澳大利亚被一家卖微缩火车模型的商店所吸引。机械构造和外形功能与真火车一模一样，甚至能在配套的铁轨和沙盘上正常行驶，他心底的梦想一下子被唤醒，张久安开始收藏火车模型，儿子张弛从小就在火车模型堆里长大。

2002年，张久安发现国内也有专门生产火车模型的品牌，可第二年该品牌就因为销售业绩不理想想要撤出成都市场。没有了购买渠道，张久安打电话给该公司在上海

在电视节目中，刘江华把一本书厚度的纸，一拉就变成一张能坐54人的超长沙发，令现场和电视机前的观众为之惊呼。刘江华和太太设计的风琴纸沙发与长凳、异型花器与蒲团、微纸凳与折床叠……成了家具界的网红！这对80后小夫妻，靠奇思妙想创业成功的背后，有着怎样的故事？

为省开支，自创风琴纸家具

刘江华是一名80后，从初中开始就喜欢看发明类的书籍，继而发明创造走火入魔。2002年，刘江华考入北京林业大学。

闲暇时，刘江华喜欢天马行空地想象，将自己关在屋里捣腾一些小玩意，做了很多别人不看好的东西，他却可以不受干扰坚持自己的想法。2006年大学毕业后，他找了一份花卉贸易的工作。

刘江华和毕业于广州美术学院的李晓相恋后，为了节省开支，这对小情侣干脆合伙租房子搬到一起住。最初，他想去逛二手市场淘些便宜又轻便的家具，但发现多是“傻大粗重”的老家具，缺乏灵活性。

就在刘江华心灰意冷时，突然瞥见市场门外有一堆散落的蜂窝纸板。这是常见的家具填充物，却很少有人想过直接用它做家具。抱着试一试的心态，刘江华把这堆“垃圾”捡回家，花了3个晚上，凭感觉亲手做出了纸凳子、纸桌子和纸书架。可它们既不好看，又没有想像中的有趣实用，惟一的优点是足够轻巧。

面对这样的作品，刘江华自己也不满意，于是他马上又尝试第二次升级。后来通过不断地实验和对比，他终于从手风琴和蜂巢结构中获得设计灵感，研制出一种蜂窝正六边形结构的纸。这种纸受力非常稳定，而且每个孔径相对均匀，拉开后显得优雅别致。接着，刘江华把家里缺的家具都用纸板手工做了出来。

辗转南下，带着奇幻“风琴”寻找机会

刘江华敏锐地发现了商机，毅

超级父子玩家 造梦“火车庭院”

的总部，想咨询其他购买方式。对方回复：“虽然成都的销售点撤了，但货物还没有运走，如果需要可以全部买下来，我们允许你做代理商。”

当时火车模型大概是100多元一节课车厢，350元一节车头。张久安借了2万元，再加上自己的5000元，将柜台上剩下的模型全部买下。

2007年，张久安把车库腾出来做沙盘。由于资金短缺，能自己做的父子俩就一起动手。涵洞、隧道、路基都是用泡沫一点一点雕刻出原始模子，随后在上面浇上石膏，再上色、贴草皮，力争和铁路边的景物一模一样。在父亲的带领下，还是中学生的张弛成了一个爱动手的小小理工男，还自学了电路知识，负责火车的控制设计。

沙盘完成之后，张久安给其中的车站起名为“中央花园站”，该沙盘也成为当年全成都最大的火车

然辞职，全心全意做自己的产品。他的风琴纸家具还获得了北京青年创意周“最具创意奖”“最佳人气奖”，拿到国家实用新型专利1项、外观专利3项。在取得这些硕果的同时，刘江华和李晓携手走进了婚姻。

纸家具本来就很小众”，高额研发成本、巨大的经济压力，再加上父母的强烈反对，刘江华在重重压力下不得不中断创业，南下深圳。

在深圳的日子里，刘江华常用随身携带的小本子记下灵感和创意，准备将来某一天能够卷“纸”重来。2013年，电商发展势头强劲，刘江华和李晓也萌发了再创业的念头。

最初，夫妻俩在深圳一个工业区租了间小房子，为了省钱还特意选在顶楼。从找材料到制作再到打包，寻找合作方，以及兼顾淘宝店运营，全是刘江华和李晓两个人做，辛辛苦苦累可想而知。

拿下德国红点设计奖，两年赚得千万

2014年，刘江华和李晓带着他们的作品，先后登上了央视的“交换空间”“生活面对面”等节目。很多观众大开眼界。

2017年4月，在义乌国际博览中心，纸凳与其它文物衍生品一同融入客厅、书房等现代家居生活场景，让古意山水画栩栩如生。该纸凳不仅收藏于国家博物馆，还入选了杭州G20峰会国礼。

令同行们震惊的是，2017年，刘江华夫妻拿下了德国IF设计大奖、红点设计奖和两项PCT国际专利。紧接着，他们就收到100多万欧元的订单。

如今，作为中国首个也是惟一的纸制家具品牌，刘江华和李晓的产品已远销日、韩、美、英、法、意等20多个国家。仅近两年时间，夫妻俩就收获了千万元财富！

（摘自《恋爱·婚姻·家庭》）

动态模拟沙盘，吸引了不少火车迷前来参观。

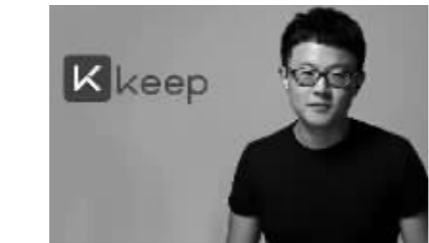
父子合力，造出“火车庭院”

2009年，张久安在温江买了套房子，房子套内产权面积150平方米，但是院子就有330平方米。国外的火车迷一般玩大比例模型，比如1:22.5的，而中国人由于资金、场地等因素的制约，普遍都玩小比例的，比如1:87的。有了这个庭院，就可以尝试建造大比例动态沙盘了。

恰好这时，正在成都工作的德国装备制造工程师霍夫曼在网上看到了张久安制作的动态模拟沙盘，同为火车迷的他致电张久安，“我也爱玩火车模型，不知可否带我去参观一下？”张久安立即答应，两人一见如故，常常在一起交流。由于霍夫曼对工程设计方面十分熟悉，张久安在建造成“火车庭院”时难以解决的问题，霍夫曼便进行设计。张弛寒暑假时全身心地投入庭院的设计中。

五年过去，“火车庭院”终于初具规模：蒸汽火车奔腾着热气，鸣着汽笛呜呜驶来，穿过山原湖海翻山越岭，跨过大桥田野原始森林。沿途遇见牛羊小鹿，中西式各种建筑，接待不同站点

一个带领70后80后健身的90后



王宁创建Keep，部分是出于偶然。当这个出生于1990年，长着娃娃脸的男孩，站在你面前还带着羞涩的笑的时候，你很难想象，以前他曾经胖到90公斤。

那是2013年，读大学四年级的王宁正在猿题库实习，做市场运营。为了减肥，王宁开始坚持跑步，但跑了一个月后，发现自己进入了一个瓶颈期，单纯的跑步不再带来更明显的减肥效果。而作为一名正在实习的学生，也没有多余的钱去请教练，王宁就上网搜索健身的相关信息。他发现，很多人都面临同样的情况：健身都是从跑步开始，但很快就不知道该怎么继续下去了。

那时，王宁在接受采访时说过这么一句话：“Keep在App Store的排名已经逐渐稳定在‘健康健美’分类下的Top 5在它前面，是大姨妈吗、美柚和小米运动3座万丈高山。”

3年之后，Keep稳定地保持在App Store“健康健美”分类的顶部一条直线。2018年7月，Keep发布了D轮融资1.27亿美元的消息。

那3座高山，已经不见了。目前，Keep用户超1.6亿，70后80后都爱用。

（摘自《博客天下》）

的旅客，在铁轨上畅行无阻，在广阔的天地间自由驰骋，一种关于梦想与追逐的力量扑面而来。

火车模型调度，也能成为一个新职业

张弛学的专业是基础数学与软件工程，毕业后应聘到一家德国企业从事火车模型调度。火车模型调度在国外已有近百年历史，还制定了行业标准，相比之下，国内起步晚，发展较缓慢。但通过“火车庭院”5年的摸索，张弛已经有了一定的经验，所产生的经验以及实践成果，都可以作为商用场景以及相关教学的参考。就拿铁轨来说，国内或者模型沙盘中，能够调度几百米的轨道就难可贵了，而张弛已经接触过好几公里的铁轨调度，深知铁轨在火车调度中的关键性，目前全世界可靠性最高的轨道模型就是由他们向国内同行提供。

当然，张弛最开心的时刻，还是陪着父亲继续完善“火车庭院”。旁边是他3岁的女儿，正在“火车庭院”里跟着张弛玩得不亦乐乎。这是爱好和梦想的传递，谁说这不是一种真正的梦想呢？

（摘自《深圳青年》2018.12）

纳豆红曲 吃一年只需288元

此次举办的“纳豆红曲复合片特价惠民活动”，打进热线电话即可288元抢购一年量纳豆红曲。由于此次优惠产品数量有限，活动时间仅7天，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，领完即止，每人可领一年量，每个家庭最多可领两年用量。

特大喜讯：纳豆红曲复合片特惠活动已全面启动，活动时间仅7天！



免费咨询热线：400-807-9993

（免长途费）

●送货上门 ●货到付款

●品质保证 ●30天退换货保障

信心(深圳)国际营养保健品有限公司 广告

96岁找女友

96岁的李长清在近日的家宴上，向儿孙辈宣布，自己在老年公寓找到了女朋友，并约定，如果他能健康活到100岁，就娶她。小辈们用掌声回应了他的志忑。

76岁的洪阿姨是前年6月搬进怡寿园老年公寓的。李长清是去年元旦搬进来的。

年纪大了，对年少时的往事总是难以忘怀。李长清也不例外，他的青年时光是在枪林弹雨中度过的。19岁的那年，在河南新乡读高中的李长清得知黄埔军校招生，便投笔从戎，成为黄埔军校第14期学员，并很快被派往战场，经历了多场

以人为镜

战役。解放后，他便回到常州务农。而洪阿姨，最爱听他讲述这些经历。

聊着聊着，两人的话题就从战场移到生活中了。聊着聊着，两人有意无意地接触也更多了。洪阿姨常常到老人房间里来看球赛、看书。洪阿姨睡二人间，6月份，她的室友离开寿园，见空出一张床位，不少老人试图搬进来，都被洪阿姨挡回去了。她搬了一个热情的举动：邀请李长清搬到自己的房间来。“大家有个照应，毕竟日子不多了。”洪阿姨解释。

“她是主，我是客！”李长清含蓄地表达了是洪阿姨“倒追”自己。年轻时是英武的军人，不下楼打酱油、跑腿；还有一个啥都不会，但棋术第一、吵架时当裁判。

早上4个人一起去锻炼，然后去农贸市场，天天都是4个人一起买菜。年纪大了呀，今天你想吃啥？明天他胃口咋样？都由自己作主。

吃完饭，算出一天的伙食费以及杂费，当天结清。奇怪吗？繁琐吗？他们喜欢这样。说不定明天早上醒不来呢，不欠隔夜账。清爽、舒服，这样才搭得长。

有老老汉，小老汉眼馋，想加人。不行的，4个正好。排队吧，死一个替补一个。于是公园里经常听见这样的对话：还没死啊？早着哪！哈哈大笑。

记者听说，前去采访，找不着人。老人家能去哪儿啊，等等吧。等菜(另3位打下手)；最年轻的那个，

80岁的瑜伽教头

广州的汤又悦退休前是大学老师，教人体解剖生物学。退休后的，他身体素质每况愈下。小女儿汤玉将父亲接到自己家里静养。

汤玉参加了第一个瑜伽训练班，可她没耐心，每次上完瑜伽课回来，就发牢骚抱怨身上这疼那酸的。汤又悦听了，却对瑜伽产生了兴趣。

汤又悦偷偷买了一本瑜伽教材开始自学。毕竟学了多年的人体解剖生物学，每个瑜伽动作会牵扯到哪些肌肉、关节，怎样避免身体受伤，汤又悦一清二楚。

有一次，女儿下班回家见老爸闷在自己房间，推开门就瞧见老爸躺在床上。“爸，你……你没事吧？”女儿一脸惊讶地问，汤又悦一时也想不出好的借口，结结巴巴地说：“我腿抽筋，抽……抽得厉害，哎哟，哎哟，快来帮我捏一捏……”

练了一段时间，汤又悦发现自己的肚子变小了，人也精神了。女儿也感觉到父亲的变化，问他最近遇到了什么高兴事，汤又悦

（摘自《恋爱婚姻家庭》2019年1月刊）

运动达人

搭伴生活似神仙

下楼梯打酱油、跑腿；还有一个啥都不会，但棋术第一、吵架时当裁判。

早上4个人一起去锻炼，然后去农贸市场，天天都是4个人一起买菜。年纪大了呀，今天你想吃啥？明天他胃口咋样？都由自己作主。

吃完饭，算出一天的伙食费以及杂费，当天结清。奇怪吗？繁琐吗？他们喜欢这样。说不定明天早上醒不来呢，不欠隔夜账。清爽、舒服，这样才搭得长。

有老老汉，小老汉眼馋，想加人。不行的，4个正好。排队吧，死一个替补一个。于是公园里经常听见这样的对话：还没死啊？早着哪！哈哈大笑。

记者听说，前去采访，找不着人。老人家能去哪儿啊，等等吧。等菜(另3位打下手)；最年轻的那个，

汤又悦退休前是大学老师，教人体解剖生物学。退休后的，他身体素质每况愈下。小女儿汤玉将父亲接到自己家里静养。

汤玉参加了第一个瑜伽训练班，可她没耐心，每次上完瑜伽课回来，就发牢骚抱怨身上这疼那酸的。汤又悦听了，却对瑜伽产生了兴趣。

汤又悦偷偷买了一本瑜伽教材开始自学。毕竟学了多年的人体解剖生物学，每个瑜伽动作会牵扯到哪些肌肉、关节，怎样避免身体受伤，汤又悦一清二楚。

有一次，女儿下班回家见老爸闷在自己房间，推开门就瞧见老爸躺在床上。“爸，你……你没事吧？”女儿一脸惊讶地问，汤又悦一时也想不出好的借口，结结巴巴地说：“我腿抽筋，抽……抽得厉害，哎哟，哎哟，快来帮我捏一捏……”

练了一段时间，汤又悦发现自己的肚子变小了，人也精神了。女儿也感觉到父亲的变化，问他最近遇到了什么高兴事，汤又悦

（摘自《恋爱婚姻家庭》2019年1月刊）

了在全国做一个口碑推广，把我们的品牌在全国打开。

为了让更多患者都能免费体验到，好领取者有以下要求：

①体验必须是患者本人；

②每人限领一次，不得重复领取；

③每人仅限领取3个疗程半年量。



少女人追求他，年纪大了，竟还有女人追求他，老人满足一笑。洪阿姨轻轻地捶了他几下，耐心地听他“吹牛皮”。

看到他俩住到了一起，周围的老人有的起哄要糖吃，也有其他议论，但两人并不介怀。

“我们在一起的主题就是养生。”李长清每天准时给洪阿姨量血压，调制健康粥。洪阿姨给他洗衣服，洗脚，剪脚趾甲，做针灸等。

（摘自《老年健康》邹梅秀/文）

黄山啦。年龄吓人，旅行社不收，干脆自己去，合伙找个向导，找个挑夫，时间充裕，玩得很尽兴。听说在光明顶上下棋时又吵了一架。

记者终于找到4位老汉那天，进得门去，觉得有些奇怪，屋里收拾得非常干净，4个人穿戴斯文，正襟危坐，书桌上是一个黄山松盆景，花瓶里一大束百合花，香气四溢。4老汉的表现，一个话多，一个沉默，一个脸红，一个结巴，活像4个小学生。

（摘自《杭州日报》老有所乐 莫小米/文）

怡然的穴居生活

30年前，美国的普莱斯还是一名职业摄影师，拥有一本黑白摄影杂志，有妻有子，岁月静好，他却感到，为房贷和房租打拼的日子吸干了他的创造力。他决定换种活法。

他离了婚，回到故乡俄勒冈州，找到一块荒弃的土地，又弄了个二手印第安圆帐篷，住住三年。若不是冬天太冷，生活倒也舒适。他又尝试了树屋和山地帐篷。10年后，他想到一个长久之计：地洞。

小土丘里，藏着他的“霍比特人世界”——爬过一个仅容一人通过的门，就进入由木板搭起的地下家居。台灯照亮长毛绒地毯和方形天窗。这个高度只能坐着、长宽只够伸直腿的地洞，就是普莱斯过去13年的家。

穴居生活是现代化的，有烤箱、炒锅、书架、CD播放器、电话和木棍支起的衣架，按普莱斯的说法，坐着的时候，“一切都在手臂范围内”，

独特的生活方式本身也带来收益。大约100名粉丝，愿意花5美元买他的手绘日记；有公司送来帐篷，有人送来夹克，还有皮鞋商为他供应鞋子。

“从前，我拼命工作，只为赚一点钱活下去。”普莱斯说。现在，他只花一点时间工作够了，不仅能活下去，还能做他喜欢的事——画画和旅行。（摘自《看天下》2019年1月刊）

域外老人

免费电话：400-646-8881

国药准字Z20054881 黑药广审(文)第2018081040号 请仔细阅读说明书或在药师指导下购买和使用。

臧克家87岁时，一位诗友祝他长寿百岁。他感谢又感动，又一想，从87岁到100岁，只有13年，太少太短，他要再加20年。

在臧克家的子女里，长子臧乐源1929年出生，是山东大学哲学系退休教授。1991年，父子俩同时获得国务院颁发的科学研究事业突出贡献特殊津贴，一时传为佳话。

臧克家曾经说，喜食花生米是一个秘而不宣的长寿药方。最困难的时期，身在山东的臧乐源成了北京家人的后方基地总管，在山东曲阜采买花生米是常事。臧克家也希望臧乐源健康长寿，为社会作出更大贡献。1994年夏，在臧乐源65岁时，臧克家给臧乐源写了四句鼓励的话：“太阳当空照，才华放光芒。百岁长途申，攀登永自强。”后来臧乐源离休时，臧克家又给他写了一个小小的条幅：“保证健康，离而不休。”

父亲的鼓励，给了臧乐源极大的信心。他曾在自己的文章中说：“我心里常常想，父亲要活到120岁，我活的岁数应该比他更长。”

1995年7月，臧乐源不慎摔伤，左腿的股骨颈骨折，先后做过两次手术。从这年秋天开始，臧克家也多次住院，过着“老来病院半为家，苦药天天代绿茶”的生活。一些老朋友相继谢世，也影响着臧克家的情绪。一次，臧乐源到医院看望臧克家，说：“父亲，我本来想超过您，现在腿伤了，只能和您一样，活100岁了。”父子俩哈哈大笑起来。

（摘自《特别健康》名人雅趣 一名/文）

补肾胶囊 来电体检

为大家推广，补肾强身，厂家来买单，领完即止

为回馈广大患者长期的支持，黑龙江天宏药业股份有限公司出品的补肾强身胶囊，为宣传品牌的良好口碑，现在每盒16元的补肾强身胶囊，来电体检！现在致电400-646-8881，只需每盒10元推广费就能体验到价值65元的国药OTC补肾胶囊，每天仅限100名！

补肾强身胶囊是黑龙江天宏药业股份有限公司向您郑重声明：羊霍、英经子、金樱子、女贞子制、补肾强身胶囊，是国家食品药品监督管理局批准为国药准字：国药准字Z20054881，药盒上带有乙类“OTC”标志的补肾强身胶囊，质量有保障，“我们做药货正价实，绝不牺牲药品的品质来控制成本，降低价格。”这次来电体检是为

了在全国做一个口碑推广，把我们的品牌在全国打开。

为了让更多患者都能免费体验到，好领取者有以下要求：

①体验必须是患者本人；

②每人限领一次，不得重复领取；

③每人仅限领取3个疗程半年量。

免费电话：400-646-8881

国药准字Z20054881 黑药广审(文)第2018081040号 请仔细阅读说明书或在药师指导下购买和使用。