

从风云人物到带货主播 刘云峰的跌宕创业路

他曾是事业单位的安稳职工，也曾是童装行业的弄潮儿，年入千万、开豪车、全国开店六百家；他也曾一夜跌入谷底，变卖爱车，拖欠货款，在无数个深夜焦虑难眠。青岛吉美服饰有限公司总经理刘云峰，用十五年时间，走完了一条从线上到线下、再从线下回归线上的创业轮回。而这，并非简单的重复，而是一场关于勇气、信任与蜕变的深刻修行。

时间回到2010年。彼时，童装电商正悄然兴起，在事业单位工作的刘云峰敏锐地嗅到了其中的商机。不顾亲友反对，他毅然辞职，与妻子共同投身商海。

凭借敢闯敢拼的劲头和敏锐的市场判断，他们的生意迅速起航。2013年，公司一举冲上1688平台童装销量全国第八，刘云峰也成为即墨童装电商圈里公认的“风云人物”，时常受邀前往阿里巴巴总部分享经验。

随着线上红利逐渐消退，2015年，刘云峰做出了一个重大转向：全面收缩线上业务，创立自有品牌“禾雀”，全力进军线下市场。到2019年，“禾雀”已在全国开设超过600家专卖店，事业达到顶峰。

“年底我买了三辆车，一辆保时捷，两辆奔驰奖励代理商。”回忆往昔辉煌，刘云峰不胜感慨，“但中国有句老话，欲使其灭亡，先令其疯狂。那时候，自己确实有点膨胀了。”

在成功的光环下，他开始了激进扩张：即墨工厂规模扩大一倍，同时在杭州设立设计公司。然而，步子迈得太大，危机已悄然埋下。

2022年，市场环境突变，多家工厂生产的大量商品严重积压，资金链骤然断



裂。公司陷入连续亏损，货款与工资开始拖欠，昔日的商业明星跌入深渊。

“那是最难受，最纠结的时候。”刘云峰坦言，“我本来睡眠很好，但那段时间每天熬到下半夜，凌晨三点必醒，白头发疯长。”为了支付工资和货款，他不得不将心爱的保时捷低价变卖。多年经营，几乎一夜清零。

然而，正是在至暗时刻，他感受到了人性的温度。“我妻子对我无比支持，公司出问题后，我们的关系反而更和谐了。”更让他动容的是，许多合作多年的加工厂和供应商主动对他说：“刘总，没关系，加油，你肯定能起来。”“为了他们，我也必须重新站起来。”这份沉甸甸的信任，成了他绝境中最重要的光。

经历了深刻反思，刘云峰在2024年做出了一个与九年前相反的决断：全面关闭持续下滑的线下业务，再次全力转战线上，并亲自投身直播带货。

他放下了过去所有的身段与面子，从零开始，直面镜头。创业十五

年，仿佛画了一个圈，但这一次的“回归线上”，不再是简单的重复，而是褪去浮华后的清醒与务实。

“现在已经出现微盈利了。”刘云峰的语气平静而坚定，“之前的一些欠款，也在逐步偿还中。”

记者感言

从线上到线下，再回到线上，刘云峰的创业路画了一个圈，但这个圈却不是简单的轮回，而是一场深刻的蜕变与升华。真正的强者，既有拿起一切的勇气，也有放下面子的格局。刘云峰的故事，关乎坚守、信任，更关乎在绝境中寻找生机的智慧与韧性。他的直播还在继续，他的人生新篇章，也刚刚翻开。

(袁培竣 李有山)

实干奋斗

省级亚军！德馨东校小棋手闪耀齐鲁赛场

近日，山东省2025年“棋开得胜”齐鲁象棋校际联赛圆满落幕。德馨小学东部分校申珈赫、陈彦吉、周益宁、栾宇阳四位小棋手，代表学校征战省级赛场。总决赛面对多支种子团队的激烈角逐，他们沉着应战、默契配合，最终脱颖而出，斩获团体第二名的优异成绩。

象棋，是指尖的智慧博弈，更是传统文化的鲜活载体。德馨小学东部分校始终坚信，象棋教育能有效培育学生逻辑思维、专注力与抗挫力，为此构建了“普及+提升”双轨并行的特色教育体系。

低年级课堂上，象棋成为校本课程核心内容。棋盘进校园、棋子入课堂，让每一位孩子都能接触象棋、读懂规则，在楚河汉界的对弈中锻炼思维、收获乐趣；针对有基础的高年级学生，学校通过象棋社团搭建专业提升平台，开展系统、练、助力学子挖掘潜能、精进棋艺。

为让象棋文化在校园落地生根，学校每年精心举办“校长



杯”象棋比赛，以赛促学、以赛促练，选拔优秀种子选手组建集训队。同时，学校积极链接更高层次展示平台，连续组织学生征战山东省“棋开得胜杯”校际联赛，此前已斩获低年龄段冠军，今年再添亚军殊荣，让德馨东校学子的风采在省级赛场尽情绽放！

更值得一提的是，学校定期邀请全国著名象棋大师进校园，带来“零距离”专业指导。去年，特技大师卜风波亲临授课；今年，象棋大师曹岩磊再度

莅临，与优秀队员面对面对弈、手把手教学，让孩子们在感受大师风采的同时，点燃对象棋的深层热爱。

深耕象棋特色教育，传承中华优秀传统文化。未来，德馨东校将继续打磨象棋教育品牌，让这颗智慧的种子在校园里生根发芽、茁壮成长。期待孩子们在更广阔的舞台上再创佳绩，让传统文化之美与少年智慧之光交相辉映，绽放更耀眼的光芒！

(刘增学 汪鹏)

有“警”无险 即墨公安奋力寻回走失儿童

12月17日，一则儿童走失的信息牵动着青岛市民的心。不久后，一条“孩子已经平安找到”的消息让所有牵挂都有了圆满答案。

12月15日18时许，武先生到学校接小武放学，期间父子二人产生矛盾，小武挣脱父亲的束缚，跑向临近村子，很快不见踪迹。在寻找一夜无果后，16日中午，小武的母亲来到青岛市公安局即墨分局温泉派出所报警，民警立即行动，从孩子走失地点为中心，向周边辐射展开拉网式排查。在寻找过程中，民警不放过任何一处隐蔽角落，经过一天一夜的细致搜寻与广泛走访，终于在17日11时40分许找到了小武。

经确认小武身体状况无恙后，民警将其接回派出所，为其准备热水及午饭，并开展心理疏导，最后将孩子平安送回父母身边。同时，民警提醒家长在家庭生活和日常教育中，要注意沟通交流的方式，多倾听孩子的心声，不要让爱成为“负担”。

能减轻脂肪肝 还能减肥 这种碳水建议多吃

提到“碳水”，很多人都避之不及，担心吃多了会长胖、升血糖，甚至把它看成自己健康路上的“绊脚石”。

其实，有一类“碳水”，不仅不会致人肥胖，甚至还有减轻脂肪肝的作用，那就是——抗性淀粉。

什么是抗性淀粉

一项研究显示，富含抗性淀粉的饮食，可以改变肠道细菌组成，减轻脂肪肝。

另一项研究发现，补充8周抗性淀粉的人群，平均体重减轻了2.8千克。此外，还显著改善了参与者的葡萄糖耐量和胰岛素敏感性。

有人会问：“抗性淀粉到底是个啥？”要想搞明白它，得先了解淀粉的分类。按照消化程度，食物中的淀粉可分为3类，包括快消化淀粉、慢消化淀粉、抗性淀粉。

快消化淀粉

在小肠内吸收较快，可在20分钟内被消化吸收，不仅能较快地提供能量，也会导致血糖水平快速升高。

慢消化淀粉

在小肠内吸收速度较慢，一般需要20~120分钟才会被消化吸收，可以持续提供能量，血糖升高较为平稳。

抗性淀粉

在小肠中不能被消化吸收，也不能分解为葡萄糖被人体利用，几乎不会产生能量，也不会升高血糖。

抗性淀粉都在哪些食物中

抗性淀粉存在于很多天然食物中，以下几种富含抗性淀粉的食物，升血糖慢，饱腹感强，可以作为优质主食。

全谷物

推荐食物：燕麦、甜玉米、大麦、小麦、高粱等。

市面上未经加工的全谷类、种子类，一般含有抗性淀粉。建议一日三餐中保持1/4或者1/2全谷物的摄入，至少有一餐全谷物。

豆类

推荐食物：鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆、小扁豆、红豆、绿豆、斑豆等。

早上可以喝豆浆，两餐之间可以吃鹰嘴豆或豌豆作为零食。主食注意增加杂豆，比如煮米饭时加入红豆、绿豆做成红豆饭、绿豆饭等。

别盲目购买抗性淀粉

抗性淀粉吃多了，也可能引起恶心、呕吐、腹胀、肠蠕动增加或大便次数改变等肠道副作用。

在日常的均衡饮食中，通过适当的食物选择，增加抗性淀粉的摄入，就能让我们的饮食更健康一点。

(张娅芳)