

快乐的“壹叁伍”草根足球队

本报记者 周洋



你的身材可以是小腹便便，你的年龄可以是年近半百，你的经验可以是初出茅庐，但这些都影响你站在“壹叁伍”足球队的绿茵场上。

前提是你要打心里热爱足球！

“壹叁伍”足球队，一支沧州市区的民间草根球队，队员由公务员、教师、医生、新闻工作者、企业人员、个体户等组成，最小的20多岁，最大的40多岁。

不了解的人都问，“壹叁伍”有啥含义？原来，大家平时工作很忙，周末又都在家陪伴父母妻儿，于是就商定在每周一、三、五的业余时间，凑在一起踢踢球、出出汗，增加一些感情。时间一长，有人提议，咱们足球队干脆就叫“壹叁伍”吧。

于是，在2014年一个飘着雪花的冬日午后，“壹叁伍”足球队正式成立了。他们的成立口号“简单粗暴”——下雨也踢，下雪也踢，往后余生，能踢都踢。

这些年，来自社会各界的队员们加入其中，他们对于足球运动的“初心”是一致的，那就是找寻运动的快乐。

36岁的陈旭，是一名公务员，他加入“壹叁伍”的目的很直接——随着社交场合增多，他发现自己肚子渐渐鼓了起来，为了减肥锻炼身体，经朋友介绍，他成为其中的一员。从那时起，在业余时间，饭局上的觥筹交错变成了运动场上的挥汗如雨，他整个人也焕发了运动光彩。他总说，现在一周不跟那帮家伙整上几脚，总觉得少点什么的。

“70后”肖建明，是市区一家蛋糕店店主，2016年加入球队，因为他在队中年长，队员们经常叫他“老肖”。老肖说，他现有两份“甜蜜事业”，一份是做蛋糕，另一份就是踢足球。“岁数越来越大了，现在就是纯享受站在绿茵场上的那一刻。”

这些年，沧州一旦有社会性质的业余足球比赛，“壹叁伍”足球队总会主动报名参与。虽然取得的名次一般，但大家都踢得心满意足。对于他们而言，能获胜固然是好，但最重要的是兄弟们有了在比赛中团结合作的机会。每场赛后，不管输赢，大家都彼此击掌拥抱鼓励。“与其说我们是一帮油腻的中年男人，不如说是一群快乐的青春男孩吧！”队长李贺说。

九旬老人刘玉珍：
孩子带我“夕阳游”
邢程 高菁

黄骅市黄骅镇张常庄村有一位九旬老人，叫刘玉珍。她耳聪目明、精神矍铄，一场“说走咱就走”的旅行，对她来说是再平常不过的事情。这是因为，孩子们跟老人有一个默契的约定：每年都要带她来次“夕阳游”。

20多年来，刘玉珍在孩子的陪伴下，去过北京、上海、大连、海南等数十个城市，足迹遍布祖国的大江南北。不仅如此，她还走出国门，前往泰国、韩国等国家“打卡”，成为一位不折不扣的“老顽童”。

“我喜欢旅游，出门看看祖国大好河山，心情也格外好。”一提起旅游，刘玉珍老人难掩兴奋。闲暇时间，她总喜欢拿出旅游照片给小曾孙、曾孙女讲旅游趣事。

“这张照片是在大连照的，是我第一次出门旅游。”刘玉珍老人看着照片，第一次旅游的情景仿佛就在昨天。当时，小女儿赵桂兰提出带她去大连旅游，刘玉珍一听高兴得不拢嘴。虽然已经是20多年前的事了，但当时激动的心情她依旧记忆犹新。“我激动得一宿都没睡好，就盼着快点天亮，早点出发。”刘玉珍老人说，那是她生平第一次坐高铁。一路上，欣赏着沿途风景，老人忍不住发出感慨：“社会真是进步得太快了，没想到几个小时就能到那么远的地方。”

从那以后，只要一有时间，赵桂兰就会带着母亲到全国各地旅游。“我妈年轻时没少受苦，老了就想让她享享清福。”赵桂兰说，母亲共养育了8个孩子，父亲是一名军人，长年在外忙碌，根本无暇顾及家庭，所有的家庭重担都由母亲一人承担。除了照顾好一家老小，刘玉珍还要在生产队干活养活一家人。但是刘玉珍从没有过抱怨，让这个大家庭里始终充满着欢声笑语。“现在我们都长大成人了，就想着回报母亲。”

多年来，在女儿的陪伴下，刘玉珍去过很多城市。每到一个城市，她总喜欢拍照留念，一张张照片也记录下了旅途中的美好瞬间。爱旅游的刘玉珍还是个“热心肠”：爬山时，遇见别人爬不动了，她就在一旁加油打气，一边陪他们聊天，一边往上爬；旅行时，遇见别人拎了太多行李，总会热情地上前帮忙……为此，她在旅行中也结交了不少朋友，为她的旅行增添更多欢乐。

2017年，刘玉珍不慎摔坏胯骨。手术住院期间，她还和子女们开玩笑说，等好了以后，还要继续旅行。幸运的是，刘玉珍手术后恢复得很好，她也如愿以偿可以继续“说走就走”的旅行。

从坐汽车、火车旅游，到后来坐高铁、坐飞机……交通工具的变化让刘玉珍见证了社会的变迁与发展。“年轻时真没想过坐高铁、飞机，那会儿几乎都是靠走路，没想到老子上赶了好生活。”刘玉珍老人说，第一次坐飞机后，自己就坐“上瘾”了，后来又坐飞机去了深圳、广州等多个城市。看着老人如此热爱旅游，三儿子赵连国也抽出时间带着母亲前往韩国、泰国等地旅行，让老人了解到了更多的国外文化。

“去过这么多城市，我最喜欢的还是北京。”刘玉珍说，每次去北京，她都会早起去天安门广场看升旗。看着五星红旗飘扬在高空时，她的内心总会洋溢起自豪之情。“我老伴儿就是一名军人，他们是在战场上出生入死，才换来现在的幸福生活。”如今，赶上好时代的刘玉珍有一个不变的心愿，就是走遍祖国的大江南北，看遍祖国的大好河山。

莲生贵子——童子持莲镜



《旧唐书·魏徵传》中有这样一段记载：以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。铜镜，又名青铜镜，是古人使用铜或锡或银铅等制作的圆形或方形的器物，其背面铸铭文饰图案，并陪钮以穿系，正面则以铅锡磨砺光亮，可清晰照面。在铜镜4000年发展历史中，有过三次高峰期。第一次是春秋战国时期，第二次是汉代，第三次是隋唐时期。两宋是铜镜史的一个转折点，这一时期在镜形上推陈出新，除继承唐代菱花、葵花、亚字形等传统镜形外，创制出钟形、桃形、鼎形、带柄镜等种类繁多的镜形。在纹饰方面，出现了龙纹、双鱼、摩羯纹、人物故事镜等多种。

与南宋对峙的金朝，积极吸收汉地文化，将中原内陆的大批匠人迁至北方，在铜镜制作上异军突起。金代铜镜主题纹饰十分丰富，在仿汉、仿唐、仿宋的同时，也有创新之处，以双鱼、童子、人物故事镜较为常见，反映了当时女真人的社会生活面貌。

童子持莲镜，又名童子戏莲镜，金代，出土地不详。1979年，原沧州市地区文物管理处工作人员王敏芝从铜库拣选，后入藏文物处文物库房。1994年8月，经河北省文物专家鉴定组鉴定为三级文物。镜为圆形，桥形小钮，花瓣形钮座。钮座外装饰一圈连珠纹，主题纹饰为四童子俯卧，追逐嬉戏，各手举一枝莲花。童子手中的莲枝上下延伸，左右环绕，围绕镜钮组成了一圈环形图案，画面构图繁而不乱，富有生活情趣。

以儿童题材作为装饰，始于宋代，金代中期曾风靡一时。各地出土大量宋、金时期莲花童子镜，均与佛教有关，因为在佛经中，莲花和子嗣生育息息相关。在《佛陀有关的故事》《杂宝藏经》卷一《莲花夫人缘》中，就讲述了莲花夫人极强的生育能力。这种莲花童子形象，还与这一时期“磨喝乐”崇拜有关。“磨喝乐”称谓源于佛教，一说为“摩侯罗伽”的谐音，一说为“罗睺罗”的讹音。据《东京梦华录》记载：磨喝乐是一个小胖娃娃，穿着红背心，系着青纱裙子，手里拿着一枝荷花或荷叶。胖乎乎的娃娃，承载了古人求子的观念，也承担了辟邪除祟、吉祥纳福的功能。



沧州博物馆

让文物“活起来”
让文化传下去

何抚顺

老党员王成川坚持20年写黑板报

本报记者 胡学敏

85岁的老人王成川，20年来，每隔几天就会到运河区农行宿舍小区写黑板报。黑板报的内容上至国家方针政策，下至与老百姓息息相关的生活常识。农行宿舍小区的居民看黑板报早已成了习惯。

两块黑板报 党史写给大家看

在运河区农行宿舍小区大门口，有一大一小两块黑板，黑板上遒劲的字体写着中共五大的历史。

“这年头，在小区里看见黑板报还是挺稀罕的。”一位路过的小区居民说。老王这黑板报一办就是20年，别看他已经从这个小区搬到兰亭苑小区3年了，但这黑板报却没断过，他还是每隔几天就来办一期。

“王成川有65年党龄，是我们社区年龄最大的党员志愿者，‘七一’时还在社区给大家讲党史呢。”在运河区双金社区工作人员的带领下，记者在兰亭苑小区见到了王成川。一头银发的他，正戴着眼镜神情专注地整理着下一期黑板报的内容——中共六大的历史。

“今年是中国共产党成立100周年，我就寻思利用黑板报宣传一下党史。”王成川说，农行宿舍小区的黑板报就在大门口，比较显眼，他希望能让更多的人看到中国共产党走过的曲折而又光辉的历程。

王成川办黑板报，要从2011年说起。那时，他退休在家照顾卧病在床的老伴儿，闲暇之余喜欢读书看报。每当看到党和国家出台新政策或者发现有用的生活常识，他都想分享给更多人。可是怎么分享呢？他发现农行宿舍大门口有两块水泥墙面。于是，他买来乳胶漆和墨汁，混合到一起，把水泥墙面刷成了两块黑板。等到墙面干了，就买来粉笔，开始写黑板报。

与毛主席握手
是一辈子的荣耀

“我生在旧社会，儿时目睹了战争给人民带来的苦难，也看到了中国共产党是怎么对待人民的，我对党有着特殊的感情，少年时就立志参军报国。”王成川说，自己17岁参军，18岁时读军校。1954年，恰逢庆祝中华人民共和国成立5周年，他所在的第九航空学校代表空军出了一个方队，而他就是方队中的一员。当走到天安门中间向右看时，他看见了毛主席和其他国家领导人，心情万分激动。还有一次是1970年国庆节，在中央执行特殊任务的王成川，晚上到天安门广场看烟花，他不仅近距离看到了毛主席，还在毛主席从天安门城楼下来时和毛主席握了手。

这些经历让王成川倍感光荣，他在部队转业后，从事政治工作的经历，也让他对中国共产党有了更深刻的认识。他不仅经常自学党史及党和国家的方针政策，还常培训机关知识分子，给他们讲党的光荣传统。无论什么时候，自己都感恩



中国共产党给人民带来的新生活。因此，即使退休后，他也希望以黑板报的形式宣传共产党的好。

只要身体好 就会一直写下去

别看王成川年纪大，但一点也不落伍，电脑、手机都能熟练驾驭。每天早上，他都会打开电脑看新闻，只要与人们生活相关的，他就认真地抄在纸板上。每年的全国“两会”他都特别关注，他会记下新政策写到黑板上去，一写就是20年。党的十八大、十九大召开时，他认真阅读各媒体的报道，把最经典的报道、与人民群众密切相关的政策抄写下来，然后再写到黑板上。除了国家的方针政策、新闻时事、生活常识，小区里发生的好人好事也被王成川写

到黑板上。有一年下大雪，一大早，小区里的退休老干部们一起出来扫雪，让他很受触动。于是，他就在黑板上写了一篇《众人拾柴火焰高，齐心扫雪利出行》的文章，宣传正能量。

兰亭苑到农行宿舍距离并不近，王成川刚搬到兰亭苑小区时，每次都骑着三轮车去农行宿舍。如今，年龄越来越大，儿女们不放心，他就乘公交车去。

黑板报经历日晒雨淋颜色会变浅，王成川这些年不知刷了多少回。如今，王成川虽然一头银发，却精神矍铄；虽然已八旬高龄，却步伐矫健；虽然有点耳背，但说起话来思路清晰。他说：“黑板报已经成为我生活的一部分，只要身体好，我想写到中共二十大、二十一大，把党的方针政策一直抄写下去。”

出入这些地方须戴口罩

口罩是预防病毒的重要防线，即使打了疫苗，也要继续戴口罩。特别是国庆小长假出行，哪些地方须戴口罩呢？

处于商场、超市、电影院等室内人员密集场所时要戴口罩。乘坐厢式电梯和飞机、火车、地铁、公交车等交通工具时要戴口罩。处于人员密集的露天广场、剧院、公园等室外场所时要戴口罩。医院就诊、陪护，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康体检测时要戴口罩。出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时要戴口罩。在餐厅、食堂处于非进食状态时要戴口罩。

科学佩戴口罩对于新冠肺炎等呼吸道传染病具有预防作用，既有利于保护个人，又有益于公众健康。那么，应该如何正确佩戴口罩呢？

洁双手。日常注意手卫生，佩

戴和摘下口罩时，要洗手。

辨正反。戴口罩前，将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱判断，褶皱向下为外。

严密合。戴口罩时，用双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。同时快速吸气，检查空气是否

从口罩边缘包括鼻梁处泄露，再调整鼻夹。

防飞溅。打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口罩。

巧更换。口罩佩戴使用中，如果发现口罩明显潮湿或脏污时，建议立即更换新口罩，以免影响防护效果。

高菁 韩学敏 整理

疫情防控科普知识

市区个别菜市场：

摊位前物品杂乱 服务台无人值守

本报讯（记者李佳芳）9月24日上午，记者走访了市区5家菜市场，发现整体卫生状况良好，在显眼位置设置了宣传标语和宣传牌，创建文明城市的氛围十分浓厚。但是，个别菜市场内外，仍有一些问题亟待整改。

在维明路菜市场，个别摊贩将

货品摆放在摊位外或商铺外的公共通道上，占道经营。四合菜市场门前，一家烟酒超市把一箱箱的啤酒、矿泉水摆在了机动车车位上。记者观察到，5家菜市场都在入口处设有志愿服务台，需要测量体温、扫码进入，但四合菜市场、惠民菜市场的志愿服务台无人值守。在四合菜市场的志愿服务台旁，还放置了自行车和三轮车。

经历过买菜早高峰后，一些市

场门口的垃圾桶出现了垃圾外溢、污水横流的情况，个别摊位的地上多了菜叶、塑料袋等垃圾。此外，还能看到摊位前物品杂乱、电动三轮车私拉电线充电、消防通道前停车、宣传标语破损、携宠物入菜市场购物等现象。

对这次走访发现的问题，我市相关部门将进行督促整改，引导经营户依法文明经营，维护市场内外的经营秩序，营造良好的市场消费环境。



个别菜市场内，摊主占道经营。

