

中宣部纪录片摄制组走进孟村

《功夫》向世界展示八极拳文化

本报讯（记者李佳芳 通讯员王国荣）近日，孟村回族自治县八极拳国际培训中心，来了很多扛着“长枪短炮”的人。原来，他们是中宣部“中华之美”海外传播工程精品系列纪录片《功夫》摄制组成员。

据了解，为传承和弘扬中华优秀传统文化，提升中华文化的国际影响力，彰显中华民族创新创造活力，经中宣部立项批准，五洲传播中心承担

《功夫》的制作与国际传播工作。这部纪录片分为3集，每集45分钟，以展示中国功夫的传承与发展为主题，从文化角度阐释中国功夫扎根乡土并走向全球的发展趋势，呈现功夫的真实样貌，由中国香港影视男演员向佐和孟村开门八极拳第九代传承人吴昊担任主持人。

在八极拳国际培训中心，向佐现场学艺，他了解拳理、观看八极

拳套路练习后，跟着吴昊的爷爷、八极拳大师吴连枝练起了八极拳。吴昊和他的父亲吴大伟展示了八极拳最具代表性的招式和器械等，并通过镜头向观众介绍了孟村八极拳的历史。

吴连枝是将孟村开门八极拳传播到海外的代表人物，多年来练功不辍，多次在全国及国际武术比赛中摘金夺银。吴大伟不仅和吴连枝录制了

10余部关于八极拳术的教学影像、出版多部八极拳武学著作，还远赴10多个国家讲学，在法国创办了“欧洲八极拳”联盟。

“我想和爷爷、父亲一样，为八极拳的传播和发展作贡献。”今年24岁的吴昊曾在各国八极拳讲习会上表演八极拳。作为八极拳新一代传承人，他把年轻人的思维带入到八极拳的传播中，开设了八极拳公众

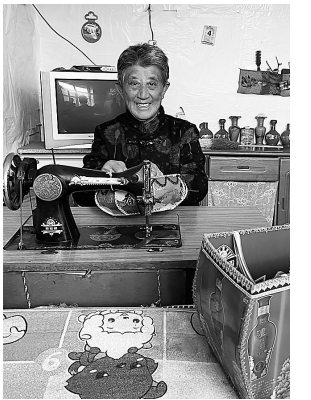
号，并将八极拳教学视频传到网络上供爱好者们学习。这次录制《功夫》纪录片，他还和向佐一起到河南焦作市陈家沟、广东省珠海市拜访陈氏太极、咏春拳传人，与他们进行交流、学习。

据介绍，《功夫》预计明年3月份制作完成，通过National Geographic国际地理频道、中央电视台和爱奇艺等网络平台面向国内外播出。

巧手老太爱琢磨

酒盒变成工艺品

孙 杰 任振宇



在黄骅市官庄乡西排村，有一位心灵手巧的老人左秀梅。在她手中，没有轻易扔掉的废品。凭借一双巧手，她“变废为宝”，给各种旧纸盒变模样、穿新衣，旧纸盒摇身一变成了美观又实用的手工艺品。

“这些都是我从侄子饭店收集来的酒盒，我把它们做成了手工艺品。”左秀梅今年75岁，她的屋内摆满了用酒盒制作的筐箩、篮子、果盘等实用容器。

左秀梅在村里是出了名的心灵手巧，无论多么复杂的手工艺品，她一看就能做个差不多，几天就能做到细致美观。这手“绝活”，是她几十年的日积月累练就的。

年轻的时候，左秀梅就学着做手工活。“刚结婚时，日子不好过，我就做些手工活补贴家用。”左秀梅这一做就是50多年，这也让她养成了节俭的生活习惯，平时什么旧物品都舍不得扔，想方设法进行加工再利用。“老话说得好，‘新三年、旧三年，缝缝补补又三年’，这才叫过日子。”左秀梅说。

这些年，随着生活条件越来越好，生活用品不用自己做了，可多年养成的动手习惯让左秀梅始终无法割舍。平日里，只要一看见旧衣服、旧盒子，左秀梅第一个念头就是改造它们。

去年，开饭店的侄子给左秀梅拿来一些酒盒，想让她卖废品。谁知，她看见五颜六色、结实耐用的酒盒爱不释手。“卖废品实在太可惜了，我琢磨着做个什么东西把它们好好利用起来。”正巧的是，当时家中缺一个盛针线的筐箩，她便尝试用旧酒盒制作了一个。

由于筐箩壁都有一定弧度，为了美观，左秀梅将酒盒用手掰弯，然后再在上下用花布条锁边。经过一天的“折腾”，一个外形精美的针线筐箩制作完成。现在，这个筐箩已用了将近一年的时间，依然没有丝毫破损。

从那以后，左秀梅就围绕酒盒搞起了旧物改造。大小不一、各种形状的筐箩、果盘放在家里非常别致。她还把酒盒改造成菜篮，缝上从旧皮包上剪下的提手，拿出来买菜很方便。她在酒盒面里填上棉花，用漂亮的花布衬套缝制紧实，实用的坐垫展现在眼前。虽说是旧物改造，可她从从不将就，给酒盒粘上漂亮的珠串，用旧衣服拆下的蕾丝花边做装饰。经她改造的手工艺品不仅环保实用，还常常令人眼前一亮，看不出原本的模样。

家中各式各样的手工艺品默默展示着左秀梅高超而又娴熟的手工技术。邻居看到这些，也喜欢得不得了，左秀梅总会高兴地挑上几个送给他们。

“虽然现在生活好了，但是我们还应该保持勤俭节约的美德，自己动手做出这些物品不仅省了钱，而且也让我解了闷，挺好！”左秀梅感慨地说。

退回的500元钱

周 洋

前几天，刘女士去接孩子放学，在市区署西街路边，爱车被人用三轮车连续两次刮蹭、撞击，但她最终没有让对方赔付一分钱。

原来，当时一位环卫女工骑着环卫三轮车在那附近行驶，后面一辆车摁喇叭催促她快行，环卫女工由于心慌，加上路窄，车一偏，就撞上了刘女士车的后尾部。刘女士见状赶紧下车察看，环卫女工一着急，又二次刚蹭到刘女士的车。

因为车才新买不久，加之自己平时使用得非常仔细，看到爱车后部出现了一大片伤疤，车后保险杠也受损，刘女士非常心疼。但看到对方是一位上岁数的老人，心又软了。经了解得知，这位环卫工人是新上岗，对操作三轮车还不熟悉，遇到紧急路况，就出现了上述情形。

经过交涉，环卫工人凑了500元现金交给刘女士先去修车。第二天，刘女士驾车来到了汽车维修店，工作人员检视后给出了结论：如果完全更换部件价钱不低，需要花费几千元。刘女士一看没有必要如此给车进行“大手术”，就简单地处理了一下。

次日，刘女士主动找到了那名环卫女工，说明了来意，把500元原封不动地退给了对方。“既然这笔钱没用上，就退给她吧！环卫工人起早贪黑不容易，加上又是一位老人，于心不忍。”刘女士说。

刘女士的做法让这位环卫工人非常受感动，她非要给刘女士的孩子买些吃的，被刘女士婉言谢绝。

市区个别居民小区

墙皮斑驳脱落 线缆缠绕下垂



本报讯（记者李佳芳）按照创建文明城市的要求，居民小区建筑物外立面应整体干净，无大面积破损污渍；各种空中缆线整齐规范，无乱拉乱设、飞线充电现象。昨天，记者走访了市区多家居民小区发现，个别小区存在墙皮斑驳脱落、线缆缠绕下垂等问题。

运河区白官屯小区共4个单元，几乎所有单元雨搭上的涂料都大面积脱落，原本红色的房檐变成了灰色，支撑的柱子也斑驳不堪。此外，3单元的墙面出现了几处整片的破损，像一个个大“补丁”。新华区建材小区3号楼的外立面，墙体好多地方没了墙皮，剩下水泥砂浆裸露在外，黄一块、灰一块，如同长了“牛皮癣”。而且有些墙皮已经开裂翘起，随时都有可能掉下来。

运河区一塑小区，在广场精神文明建设宣传栏的上方，数十条线缆随意缠绕。其中，两根线缆垂了下来，搭在了宣传栏的外框上。新华区红卫小区1号楼3单元一、二楼窗户的中间位置，3种颜色的线缆裸露在外，凌乱无序，交织成“蜘蛛网”形状，有的线缆离地面不足1.6米，居民在单元门经过时都能碰到。

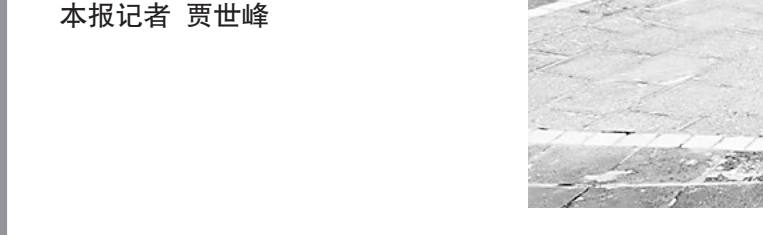
居民小区墙皮斑驳脱落、线缆缠绕下垂，既不美观，也存在安全隐患。希望有关部门尽快摸排处理，定期对居民小区进行“体检”，让市民生活在整洁、安全的环境中。

不文明行为曝光台

七旬老人申锋：

骑行十四年 穿梭山水间

本报记者 贾世峰



今年72岁的申锋骑着自己的自行车，14年里穿越了大半个中国，在山水之间充实生活、寻找快乐。

这一圈转下来后，申锋改变了自己的计划，不再找同学，而是自己骑行。这时已经是秋天，天气越来越冷，申锋没给自己定具体目标，干脆信马由缰，一直往南边气候温暖的地方骑就是了。他一路走一路玩儿，用了近两个月的时间骑到了海南岛。在骑行过程中，他根据自己的身体状况，能骑多久骑多久，能骑多远就骑多远。累了就休息，想玩儿就停下来，找地方住上几天。

在去广西南宁的路上，申锋看到了德天跨国大瀑布从断崖处倾泻而下的壮观场面，震撼不已。瀑布由中国德天瀑布和越南板约瀑布相连构成，横跨中越两国边境，三级跌落。“看到瀑布自高处倾泻而下，溅起水花，自己的心也随着跳动、愉悦起来。”申锋说。

“随心而行，是我的骑行原则。”14年来，申锋已经骑遍了



申锋（左一）和骑友途中野餐

邮政快递企业如何常态化防控？

邮政快递企业应做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备，制定应急工作预案，加强人员健康培训。

加强邮政快递企业营业网点、内部办公区域、室内公共活动区域和员工宿舍区通风换气。如使用集中空调，开启前应检查设备是否正常，新风口和排风口是否保持一定距离，对冷却塔等进行清洗，保持新风口清洁；运行过程中以最大新风量运行，加强对冷却水、冷凝水等卫生管理，定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。

加强办公区域公用物体和设施表面的清洁消毒，分拣转运场所每天对场地进行清洁消毒。保持邮政快递企业内环境清洁卫生，垃圾做到“日产日清”。公共卫生间应干净整洁，确保洗手设施运行正常，并配备洗手液等洗手用品；在人员出入较多的电梯、门口等处配备速干手消毒剂。

加强对运输车辆消毒情况，驾驶员、装卸工人和快递员工作时穿戴工作服、口罩、手套等情况的监督。

在单位入口处对工作人员进行体温检测，对来访人员进行体温检测、核验健康码并进行登记，正常者方可进入。体温异常者，建议及时就医，就医途中正确佩戴口罩，做好手卫生。

工作人员疫苗接种做到应接尽接，接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度，每日对工作人员健康状况进行登记，如出现可疑症状应及时就医。工作期间，也要注意个人卫生，及时进行手卫生，戴手套，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。工作人员休息时避免聚集，尽量减少近距离交谈。

负责入境邮递物品分拣的工

大半中国，从江南小镇到塞北大漠，从东北平原到西藏雪山，从乡村旷野到繁华都市，处处留下了申锋的足迹。

收获来自陌生人的温暖

背包、头盔、骑行服、眼镜、手套，就是“骑行客”申锋的全部“行头”。他住小店民宿，吃饭要求也不高，简单自然的感受才是他的追求。

“天涯海角观胜景，北极村头赏极光。简单随意欢乐多，生命拓宽日月长。”申锋骑车随心所欲，不拘泥于旅游线路，而是融入当地的风土民情。

有一年，他到了广西杨美古镇。当时，临近春节，他没有着急回家，住在一个东北人经营的家庭旅馆里，和房主一家美美地吃了一顿饺子。他在村子里欣赏自然风光和古建筑，沿着村里的小路走走，与村民聊天，买回菜来与房主一家享用。一段时间的相处，他们成了朋友，临行前不少村民给他送行并叮嘱他：“有时间再回来看看。”

一个人骑行，总有遇到困难的时候，可他总能收获来自陌生人的温暖。在新疆达坂城附近骑行时，他突然遇到了横风，这是一种能掀翻车辆的强风。申锋被风吹得几乎站立不住，这时一辆面包车在他面前停了下来，让他上车；在青海省青海湖环湖骑行时，他遇到了被当地人称为“三合一”（雨雪冰）的恶劣天气，一

日记记录旅途感悟

“在骑行祖国各地的日子里，我真切感受到了快乐，对人生也有了新的感悟。”申锋说，山河为伴，绿树相随，看到唯美的自然风光，就忘记了旅行的辛苦与劳累。

“我把生活中的不如意丢在旅行的路上，收获了好心情。这种快乐，我想传递给更多的人。”一路走，一路看，一路记录。骑行过程中，申锋每天都要记录所见所闻，至今已经足足记满了17大本。另外，他又把旅途感悟写下来，装订在一起，还取了一个名字：《以陌生人的心态过熟人的生活》。

2017年，申锋学会了用手机拍视频。每到一处，他就录一些视频，再配以小诗，发到自己的微信朋友圈里，让不能到达这里的朋友跟随他的脚步，一起旅行。如今，申锋的微信朋友圈已经有100多条配以小诗的旅游视频，每条视频都引来了“围观”，很多人给他点赞。

“对我来讲，骑行已经成为了一种生活状态。这就是我退休后

的生活，我把这种状态叫‘在路上’。”申锋说。

高 菁 韩学敏 整理

疫情防控科普知识

