

小瓶子里装满大爱

——校园“破烂王”卖废品换钱帮助老人

本报记者 邢程 本报通讯员 高 菁

“25袋空瓶子，一共3000多个，今天简直是大丰收。”在废品站换到钱，刘贺和朋友们开心地笑了。这群“破烂王”与众不同，他们衣着整洁、彬彬有礼，他们是沧州交通学院志愿者，卖废品换来的钱用来帮助老人。

刘贺在上大一时加入了学校青年志愿者服务团，他们了解到黄骅市羊三木回族乡王庄子村村民王春海的老伴儿不慎摔坏了腿，女儿远嫁不能长期陪伴在左右，照顾老伴儿的重任都

落在了84岁的王春海身上。刘贺便决定跟其他志愿者一起去探望老人。

“我们想为爷爷奶奶解决一些生活上的困难。”刘贺说，“我们发现很多学生爱喝矿泉水、饮料，空瓶子随处可见，如果能把它们更好地利用起来，既美化环境又变废为宝，那再好不过了。”于是，志愿者们下课就会带着塑料袋去操场、教室捡拾空瓶子。哪怕天气一天天变凉，只要有时间他们就会去捡。每天晚上，他们都会来到离学校最近的废品收购站，把

空瓶子卖掉。

“‘双十一’期间，很多同学网购，我们还收集了很多纸箱子一起卖，最多一天卖过400元。”看着爱心基金一点点多了起来，刘贺说：“没有什么比这更开心的事儿了。”

久而久之，刘贺他们也被同学们亲切地称为校园“破烂王”。“虽然被叫‘破烂王’，但我们觉得脸上有光，这个名字在我们学校代表着一份荣耀。”刘贺说，在他们的影响下，很多同学也都加入了捡瓶子队伍中，小瓶

子换取的爱心款也变得越来越多。

上个周日，志愿者们拎着米面油，又来到了王春海家中。而此刻，王春海早已在门口翘首盼望，远远地看见一群“红马甲”，便急忙热情地挥手。王春海平淡的生活，因为这群“红马甲”的到来而变得多姿多彩。

“我们帮老人打扫卫生、陪他们聊天。看到爷爷奶奶的日子变了样，我们很高兴。”刘贺说，“我们把用空瓶子换来的一笔笔爱心款用于帮助老人，感到很欣慰。”

每次“红马甲”到来，都会让王春海家变得热闹非凡，王春海老两口也十分享受这份幸福。“通过捡拾空瓶子换成爱心款，不仅能给爷爷奶奶买好吃的，还能保护校园环境，我觉得这笔钱更加沉甸甸的，这项志愿活动也更加有意义。”一位新加入的志愿者说。

志愿者们不仅给老人送去了慰问品，也为老人送去了社会大家庭的温暖。刘贺说：“今后，我们还会坚持将这份爱心传递下去，让校园‘破烂王’通过一个个小瓶子置换出更多的爱。”

老太爱健身

练出“人鱼线”

本报记者 孙杰



家住运河区锦绣家园的刘福荣喜欢健身，退休后选择“泡”在健身房。虽然已经67岁了，但在她看来，健硕的身材不是年轻人的专利，老年人照样可以练出令人羡慕的“人鱼线”“马甲线”。

11月12日下午，刘福荣照例来到位于新华路的一家健身房，并在前台办理了续卡手续，这已经是她坚持健身的第7个年头。对她来说，瑜伽、器械、平板支撑无所不能。

刘福荣一直都有锻炼的习惯。2015年，一个偶然的机会，她第一次走进健身房。刚开始，她觉得健身房是年轻人扎堆的地方，担心自己去那里锻炼会显得扎眼。可是，看到各种专业健身器械，感受到年轻人挥汗如雨的热烈氛围后，她一下就被吸引了，毅然决定转战健身房和年轻人们一起锻炼。

由于长年锻炼，身体素质较好，刘福荣很快就适应了健身房的专业器械。在教练的专业指导下，她制订了适合自己的健身计划。每天下午2时到4时30分，她都会准时到健身房锻炼。上来先热身，提升身体温度，可以预防和避免运动过程中不必要的损伤。紧接着是几个复合动作的力量训练，杠铃深蹲、引体向上、哑铃卧推……结合身体状况，循序渐进，确保身体各部位肌肉群得到锻炼。

“最开始做杠铃深蹲时，教练给我加了2.5公斤，可根本站不起来，腿还直打哆嗦……”刘福荣介绍，那段时间浑身肌肉酸痛，走路都费劲。可她知道，越是这个时候越得坚持。她一天也不敢松懈，咬牙挺着，跟自己“较劲”。在她的努力和坚持下，杠铃一点点加重，数量一个个增多。到现在，她可以单次举25公斤完成60多个标准深蹲动作。每次训练完，汗水浸湿衣服，连毛巾都能拧出水来，可是刘福荣感到格外满足。

虽然刘福荣已经年过六旬，可她有一股不服输的劲，跟年轻人比试较量起来毫不含糊。有一次，健身房里组织比赛，在平板支撑项目上，一位小伙子坚持了8分钟后撑不住了，而她硬是稳稳地支撑了20分钟。杠铃比赛，她也坚持到了最后。同在健身房锻炼的人纷纷称赞她的水平，也被她的精神鼓舞。

如今，刘福荣也练出了肱二头肌、腹肌。这位老人用7年时间，不仅练出了好身材，也收获了健康的身体和年轻的心态。“每天跟年轻人运动在一起，我感觉自己也年轻了。”刘福荣笑着说，老年人锻炼更要注意方法，热身训练、拉伸每个环节都不能省，同时也要保持健康的饮食和充足的睡眠。

凡人趣事

新闻热线

曹广欣 13833726801
贾世峰 18633723378
周洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索

核酸检测

需要注意什么？

核酸检测大家都不再陌生，它是临床诊断新冠肺炎疫情的重要依据。那么，核酸检测，应该注意些什么呢？

一、采样前注意事项：1.做核酸检测前2小时尽量避免进食，采样前30分钟做到不喝饮料、不吸烟、不喝酒、不嚼口香糖等。2.临检要减少吞咽动作，不做清嗓子（例如咳嗽吐痰）动作。

二、出门前注意事项：带好身份证，洗手并正确佩戴好口罩，最好再备一个口罩，污染后方便随时更换。也可以携带免洗消毒液或免洗酒精，在采样结束后及时给双手消毒。

三、出行时注意事项：1.尽量选择步行、骑行或者开私家车。2.乘坐公共交通工具要全程正确佩戴口罩，尽量避免用手触摸车上的物品及公共设施；不要用手揉眼睛或者触碰面部。3.乘坐出租车或者网约车前开门通风，自身戴好口罩并提醒司机佩戴。

四、现场注意事项：1.等候检测时，保持1米距离。2.避免飞沫传播风险。全程佩戴口罩，咳嗽时用纸巾或手肘遮挡。3.配合现场工作人员登记测温，做好相关防控措施。

五、采样时注意事项：1.采集口咽拭子时被检测者头后仰，张口发出“啊”音，有助于暴露咽喉，但过程中可能会出现刺激性干咳、恶心等症状，被检测者可配合采集人员尽量放松、深呼吸。2.采集口咽拭子不耐受者，可选择采集鼻咽拭子，采集前被检测者应告知采集人员是否有相关既往病史或相关事项。采集过程中可能出现鼻塞酸痒感，可立即用纸巾（提前备好）或手肘遮挡。

六、采样后注意事项：采集后立即离开采集地点，避免在采集地点周围吐痰、呕吐。注意手部卫生，可使用免洗手消毒液或免洗酒精擦拭双手。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

市区村庄有的地方

垃圾堆积成“小山”



本报讯（记者李佳芳）昨天，记者走访了运河区大金庄村、小金庄村，发现这两个村庄的房屋错落有致、路面干净整洁、公共卫生间设施完好。大金庄村还建设了篮球场，为村民健身休闲活动提供方便。但是，村庄内仍有个别地方的垃圾没有及时清运，甚至堆积成了“小山”，破坏着乡村的美丽形象。

大金庄村篮球场西侧，有一个公共卫生间。公共卫生间的两侧成了垃圾场，大量“连绵起伏”的垃圾堆成了“小山”形状，有十几米长，最高的垃圾堆积有两米多。记者走近查看，发现有废弃的地板砖、木板等建筑垃圾，也有旧床垫、木桶、水缸等生活垃圾。垃圾堆中夹杂着好多枯树枝、枯树叶，散落着好几个大黑塑料袋，看上去特别脏乱。此外，在标有“2排13号”字样的墙体下，放着一个白色的废弃沙发，还有个别村民在自己家门口附近堆放旧书桌、油漆桶、编织袋、纸夹子等。

在小金庄村一处道路东侧，堆放着3个长约2米的水泥管和1个水泥板。个别村民将木头、砖头、旧窗户、塑料瓶等堆放在过道里，影响他人正常通行。

希望相关部门强化监管与宣传教育相结合，整治垃圾乱堆放问题。同时，村民也要自觉维护身边的环境卫生，共同建设美好家园。

不文明行为曝光台

老党员赵树标：

百姓身边的“故事大王”

本报记者 邢程 本报通讯员 冉雨薇

在任丘市会战道街道供应社区，有位七旬老人赵树标，尽管双鬓染霜，但精神矍铄。31年来，他根据自身经历和身边的好人好事，自编教材，义务为身边百姓讲述红色故事，成为社区颇受欢迎的“红色宣讲员”。

课堂上的“生动讲师”

“我的求学之路，艰辛而漫长，8岁上小学，33岁才大学毕业。我一天高中也没有读，却考上了全日制大学本科。”赵树标介绍，他高考时，地理卷有一道填空题，在青藏高原上什么山最高、什么江最长？他在部队时，宣传队演出节目唱到：“高不过那喜马拉雅山哎，长不过那雅鲁藏布江哎。”他就毫不犹豫地填上了，2分稳拿。历史卷有一道解释题“孟良崮战役”，历史课本上没有，许多考生答不上，他答上了，因为战役是他所在的部队打的……

前段时间，任丘市会战道采一学校邀请72岁的老党员赵树标为学生们作教育报告。刚刚收到“光荣在党50年”纪念章的赵树标格外自豪，他精心地将纪念章佩戴在胸前，为学校160名六年级的小学生作了题为《树理想信念，强报国壮志》的“红色求学之路”教育报告，让学生们深受教育。

赵树标和孩子们一起，分享了他历时25年的求学之路，其中的励志故事令孩子们感动。现场迸发出一次次热烈的掌声，学生们听得全神贯注，收获颇多。报告结束，同学们向赵树标致敬，并高举拳头发出誓言：“请党放心，强国有我！”这铿锵有力的声音，在学校上空久久回荡。

像这样的课堂，几十年来，赵树标宣讲过200余场。自上世纪90年代，赵树标便开始讲故事。每一次，他都会精心准备，以最饱满、最激情的讲述，向学生们传递正能量。

社区的“红色宣传员”

“我9岁那年，华北平原流行一种病——伤寒病，我和小我一岁的姑家的表妹，都被感染了，党和国家临时组建的专门医院——诗经医院把我们及时收治，免费治疗，党给了我们第二次生命。步入中年，遇到了‘非典’，进入老年，又碰上了新冠肺炎疫情，多亏有党的英明领导，我们才能安全无恙……”这位年逾古稀的老党员，用亲身经历，向身边群众宣讲全国上下团结一心、众志成城，与疫情和死神争分夺秒竞赛的故事，宣讲令世人敬佩、叹服的中国速度和中国强大的动员能力。

疫情当前，在做好防护的同时，赵树标为辖区居民上了一堂微型党课——《疫情面前，彰显我们党的英明伟大》。

每次社区组织开展活动，赵树标都



赵树标给居民讲英雄事迹

主动请缨，承担讲课任务。他加班加点备课，常常因为灵感迸发而激动不已。为了拓宽受众面，调动积极性，他将宣讲同石油文化馆活动、游园户外展览相结合，吸引更多党员群众参与到活动中来。几十年来，听赵树标讲故事的已有4万余人次。他深受群众欢迎，也被当地百姓亲切地称为“故事大王”。

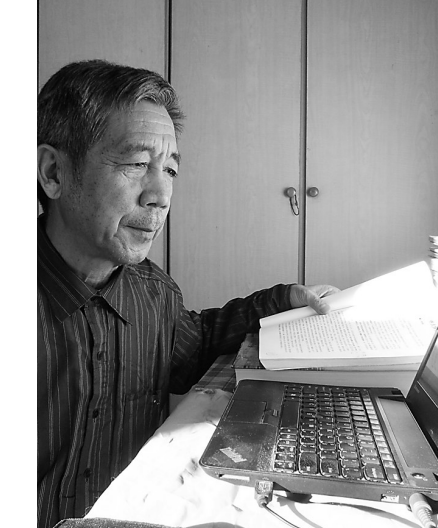
“现场听赵老讲故事，仿佛自己也身处那个年代，深受触动，我们一定要珍惜眼前的幸福生活，努力实现自己的社会价值，为祖国的繁荣富强贡献一份力量！”任丘市创一社区居民苏春艳是赵树标的忠实听众，每次听赵树标讲故事都颇受鼓舞。

31年来，赵树标用革命故事、英雄事迹、传统美德、红色家风、美好未来汇编成一个个生动形象的红色故事，有情节、有起伏、有趣味，共鸣情感、寓教于乐地向身边群众宣传党史和文化。

发烧友眼中的“草根作家”

近期，电影《长津湖》以长津湖战役为背景讲述了一段波澜壮阔的历史。赵树标在创作的《老桑树下的乡愁》革命故事集中也专门编写了一篇《奇袭白虎团的老英雄——赵顺合》，描写了他本家叔父赵顺合参加抗美援朝，奇袭“白虎团”的故事。

京剧现代戏和电影《奇袭白虎团》，上世纪六七十年代家喻户晓，再现了抗美援朝中一场精彩战斗。在这场精彩战斗中，赵顺合作为化装班的副班长、第一突击手、第一组长，负责歼灭敌团部警卫力量——警卫排，为战斗的胜利立下了赫赫战功。赵树标说：“我的本家叔父赵顺合是任丘市北汉乡赵范庄村人。在‘朝鲜最后一战’打响后，侦察英雄赵顺合、李培禄等13人组成的尖刀



赵树标伏案创作

班，出奇兵直捣虎穴……”

今年是中国共产党成立100周年，赵树标专门创作了革命故事集《老桑树下的乡愁》，作为献给中国共产党成立100周年的礼物。这本故事集有20万多字，写了数十位英烈、贤人的红色传记故事。

革命故事集中，不乏经典作品。例如《一生学铁人 永铸石油魂》，是描写随着华北油田的开发建设，任丘石油新城设立，党在任丘老区形成了革命精神谱系。“在任丘和油田，广大党员如何保持共产党员的本色？我的回答是：一生学铁人，永铸石油魂。”赵树标说，“在我们会战街道办事处供应社区，也有一名铁人式的好党员、老劳模刘德全。在大庆，刘德全结识了铁人王进喜，铁人的思想品德、行为风范深深感染了他，刘德全一干就是9年，多次被评为大庆的会战标兵。后来，他进关参加江汉、大港、华北3个油田的会战，走到哪里就把铁人精神带到哪里。”

赵树标将对党的感恩、对生活的热爱，融进一场场红色宣讲中，而这些故事，都是他从自己的经历或身边的人事入手，自编教材。多年来，赵树标笔耕不辍，坚持书写故事，将传播红色基因的责任与使命融于文学创作爱好中，数百篇红色文章被杂志报纸、网站刊登转载，受到读者的广泛关注。

赵树标豪情满怀地讲着他身边的故事，“我既是共产党员，也是一名退伍军人，应该发挥余热，只要身体允许，我就要把党的好故事写下去。”



赵树标在石油与铁人红色文化展览馆讲红色故事