

逢年过节,给孤寡老人送去温暖的问候;疫情期间,为坚守在一线的工作人员运送防疫物资……

张鑫海有很多身份,他最喜欢“城市摆渡人”的角色,收到100多封手写的感谢信是他最自豪的一件事。

“城市摆渡人”传递爱与热

本报记者 张智超 本报通讯员 王 佩 南 楠

张鑫海何许人也?

听说有记者来采访,知道他的人纷纷打开了话匣子:“记者同志,一定要好好表扬表扬鑫海!他的事,我们每个人都能讲出几件来……”

围上来的人,这个说他在社区上班,那个说他是外卖小哥,可熟悉张鑫海的朋友却说:“他是个不会做买卖的生意人——不到一个月就损失了15万元,我们都替他疼得慌,只有他自己除外……”

评价一:
“不会做买卖的生意人”

对于朋友的评价,张鑫海是这么回应的:“我不是大款,这些钱也不是大风刮来的。但如果需要,我还会做同样的选择。”

事情还要从几个月前说起。

张鑫海是河间市美团外卖的负责人。今年疫情期间,为了保障居民日常生活必需品的正常采购和送达,张鑫海给公司骑手们涨了不少工资,以鼓励大家参与到抗疫一线中去。那段时间,公司日配送量在1万单左右,骑手工资涨了,配送费却没有涨。不到一个月的工夫,张鑫海亏损了15万元。

虽然损失了不少钱,但张鑫海心里却特别痛快。

平时,外卖小哥的送餐箱一次可以装10多份饭,单程能接好几单。而疫情期间,采购米、面、油、蔬菜、水果的居民特别多,这些物品不仅沉还占地方,外卖小哥单程只能接一单,无形之中增加了不少工作量。但大家谁也没有怨言,都觉得特别有成就感。

“很多人形容我们外卖小哥是‘城市摆渡人’,通过这次疫情,我



“云学习”“云办公”之后,健身这件事,也终于“飘上云端”。

近来,歌手刘畊宏因为在家直播跳健身操火了。成千上万的粉丝自称“刘畊宏女孩”,刘美慧就是其中之一。

今天,你“本草纲目”了吗?

本报记者 张智超 本报通讯员 赵 阳

“如果华佗再世,崇洋都被医治……”如今,只要一听到歌手周杰伦的这首《本草纲目》,刘美慧就感觉全身细胞都跟着跳动起来。

27岁的刘美慧是一位银行职员。对于歌手刘畊宏,她很早以前就知道,“说不上多喜欢,对他的印象仅限于‘周杰伦的铁哥们’和‘小泡芙的爸爸’。”可现在,她自称“刘畊宏女孩”,刘畊宏的每一次直播都不愿错过,“追过这么多明星,健身明星还是头一个。”

“刘畊宏女孩”

“今天,你‘本草纲目’了吗?”最近一段时间,这几乎成了刘美慧的口头禅。

《本草纲目》原本是周杰伦多年前创作的一首歌曲,却在近期再度流行起来。

这段时间,歌手刘畊宏以《本草纲目》为配乐,在家直播跳健身操火了起来。他的直播间里,成千上万的粉丝自称“刘畊宏女孩”,刘美慧就是其中之一。

“虽然隔着屏幕,但依旧能感受到刘畊宏对健身是真爱,而且他

讲解清晰,喜欢和粉丝互动,语言风格也很搞笑……”对于这位明星教练,刘美慧的赞美之情溢于言表。

随着国人生活水平的提升和健康意识的增强,越来越多的人爱上了健身。据国家体育总局数据显示,2016年至2019年,我国参加体育锻炼的人数从4.06亿人上升到4.28亿人,预计2030年将达到5.6亿人。

新冠肺炎疫情发生以来,人们更是深刻感受到,能畅快运动、健身的日子有多好。

一边是仍时有发生疫情,一边是人们日益增长的健身需求。于是乎,“云学习”“云办公”之后,健身这件事,也终于“飘上云端”。人们手握健身器材,利用网络技术,挥洒追求健康的汗水。难怪有媒体在分析了刘畊宏爆火原因后表示:“即便刘畊宏没火,也会有‘王畊宏’‘李畊宏’出现,并发展成为一种现象。”

乘“云”而上

有报道显示,2021年7月,淘宝和天猫平台的家用健身器材销量超457万件,交易额超4.7亿元。知名健身软件Keep的累计总下载量更是突破33亿次,其中,最热门的两个课程训练人数均已破亿,



越来越多的人加入到“云健身”的行列

排在其后的课程训练人数也均为千万级别。

不仅如此,健身达人们也纷纷乘“云”而上。打开抖音、微博、小红书,与健身相关的内容层出不穷。

越来越多的人嗅到了这片蓝海,刘健就是其中之一。

“这两年,健身馆经营情况大不如前,作为从业者,我们的收入也受到了一定影响。”28岁的刘健是我市一家健身馆的健身教练,入行已经3年了。

“健身行业素有‘金三银四’的说法,但这两年是个例外。”刘

勤人员、进行消杀作业的蓝天救援队队员,还有在医院和隔离点忙碌的医护人员……他们都是见证者。

在张鑫海的感召下,越来越多的商家加入进来,纷纷将店内现有物资捐了出来。在大家的支持下,那段时间,张鑫海带领公司的骑手们每天大约送出500多份物资。

评价三:
“随叫随到的志愿者”

在疫情防控中,张鑫海冲锋陷阵;在平时生活里,他也有着一副十足的热心肠。

每年中秋节和春节,张鑫海都会提前买好米面油等慰问品,走进困难群众家庭,和他们聊天唠家常,谁家有什么困难,遇到了哪些难题,他都知道。他把自己的电话号码留给困难群众,千叮咛万嘱咐:“有事儿打电话,随叫随到!”

开展第七次全国人口普查的时候,张鑫海作为社区志愿者,逐户登门,礼貌且不厌其烦地沟通,告知大家人口普查工作的基本流程和重要意义。那段时间,一句颇为俏皮的“大国点名,没你不行”,不仅成了他最常挂在嘴边的话,也拉近了他与居民的距离。

工作生活中,他爱岗敬业、善于思考、团结同志、友善待人;志愿服务时,他服从安排、任劳任怨、急人所急、想人所想。

总有人问他:“你这样不累吗?”

他笑着回答道:“累!但只要对那些遇到困难的人有所帮助,我就觉得值!”

张鑫海没有说谎。这些年,无论哪里发生灾情,只要张鑫海知道了,他都会带头捐款。在他的影响下,公司成员团结一心,纷纷加入到了志愿者的行列,大家捐款捐物,用实际行动响应张鑫海。

自我评价:
“一个普通人”

人们称赞张鑫海,说他是“标杆”,是“榜样”。

可在张鑫海心里,自己就是个普普通通的老百姓,做了些力所能及的小事。

他特别自豪一件事:“今年3月以来,河间美团外卖先后接到了100多封手写的感谢信,系统好评更是不计其数。”

他说,“一个人的力量是微薄的,但只要坚持下去,就一定会激起更多善念,引发更多善举,让社会充满爱的‘洪荒之力’。”

“云健身”也需量力而为

对从业者来说,“云健身”是分享心得、打造品牌的好途径;对爱好者而言,“云健身”丰富、新颖的线上活动,以及分享模式,也更有助于提高爱好者的健身意识。

尽管“云健身”有诸多好处,但教练与学员无法面对面交流,也埋下了容易造成运动伤害的隐患。

对此,记者采访了沧州市中心医院运动医学科主任刘畅,他表示:“这两年,运动医学科就诊量持续上升,其中有相当一部分是运动不当造成的。”

刘畅曾诊治过一位患隐匿性骨折的患者。该患者长期超负荷健身,最终导致运动伤害。他建议:“‘云健身’要因人而异,不要盲目跟风。在环境上,要选择通风、宽敞的场所;在运动强度和运动项目上,更要量力而为,提前做好运动规划,避免因运动过量造成隐匿性骨折、横纹肌溶解等症。”

随着人们健身意识的逐渐加强,势必会有更多人加入到“云健身”的行列。线上线下融合、软件硬件结合等特征将会更多地体现在健身行业上。我们期待更多更符合现代生活的新型健身模式出现,期待一个更好的健身时代到来。

“可乐换万物” 换出邻里情

知 言

几天前,在网上看到这样一则新闻——上海某小区业主孙先生,在业主群里看到有邻居想喝可乐的消息,便将自己囤的一箱可乐放在了一楼大厅,与大家分享。让他没有想到的是,随后几天里,这12瓶可乐先后被邻居们用自家的蔬菜、肉类、玩具换走,一场以物易物的奇妙之旅就此展开。在众人接力下,一箱可乐竟置换出一家“小卖部”,生活用品应有尽有,需要的人随时可取。网友们在感动的同时也忍不住玩笑道:可乐换万物。

本是一次不求回报的分享,却因大家的自觉和善意,演变成一场在特殊时期展开的物资集结和传递,一箱可乐变成一家“小卖部”,看到这则消息,嘴角不由得上扬起来。在整个事件中,我们看到的不仅仅是简简单单的以物易物,更是在困难面前,众人一心、互帮互助的邻里之情。

其实,类似的事情在我们身边也屡次发生过,尤其是在疫情期间——孩子纸尿裤用完了,微信群里问一句,别说纸尿裤了,连奶粉都给你凑齐送来;测核酸的大白人手不足,社区工作者在微信群里一声招呼,小区所有医务工作者都赶了过来……

我们常说远亲不如近邻,但也不得不承认,如今城市高楼林立,十几户人家住在同一个单元里,邻里之间隔着防盗门、防盗窗,把邻居称为“熟悉的陌生人”也不为过。

但值得高兴的是,经过疫情的洗礼,邻里之间的相处模式似乎发生了变化。以前互不相识、交流不多的邻居熟络起来,大家守望相助、共渡难关,彼此的心反而贴得更近了。

“可乐换万物”,换的不仅仅是可乐,更是浓浓的邻里情。

希望这种邻里关系的改变不会随着疫情的平息和消散而中断。当生活回到正轨,我们能变得比以前更团结、更有信心,这可能就是疫情带给人们最宝贵的东西。



“为村民服务, 有面子”

本报记者 张智超
本报通讯员 高 菁 忠 义

“大伯,出门千万戴好口罩……”从村民家出来,已是13时,刘淑凤还没有来得及吃午饭。

这天是个周末,本该是休息日,但刘淑凤并没有休息。

48岁的刘淑凤,是黄骅市黄骅镇大街南村的一名网格员。两年来,她已记不清这是在工作中度过的第几个休息日了。抗击疫情、普及防疫知识、维护公共卫生、开展人口普查……一项项工作繁杂琐碎却又十分重要。

2020年1月,刘淑凤成了一名网格员。“刚一上班,就发生了疫情。”大街南村有800多户、2000多名村民,刘淑凤每天都要入户排查,不到一个月就瘦了4公斤。那段时间,她几乎在大街南村安了家,“刚到村里一个月,村民就全认识我了。”

入职以来,刘淑凤几乎没闲着过,疫情防控、人口普查、房屋登记、环境整治……她每天7时就到岗,电动自行车小筐里永远放着铲子、手套和袋子,看到墙上的小广告、地上的垃圾,随手就清理了。

村民有在门口堆放柴垛、杂物的习惯,她不光会向村民讲解政策,还经常和村民一起收拾。“遇到能理解、配合的村民,工作就轻松些;遇到不理解、不耐烦的村民,我就多解释几遍,帮着一起收拾……现在,村民看到了村里环境的变化,都特别支持我们工作了。”刘淑凤用笑容和行动赢得了村民的支持与理解,越来越多的村民主动参与到环境整治中来。

“到大街南村工作以来,我能明显感到村里的变化。乱扔垃圾的少了,车辆停放井井有条,村民素质不断提升……虽然我们辛苦了些,但换来了大家的甜,值!”刘淑凤每天奔波在“网格”里,她觉得很有成就感。

网格员也是“联络员”,架起了一座连心桥,一头连着党委政府,一头连着居民百姓。“今后,我会继续守好‘责任田’,为村民服务,我觉得倍儿有面子!”刘淑凤说。



刘淑凤(右)入户宣传