

等待救援 不如学会自救

北思

9月5日，四川甘孜州泸定县发生6.8级地震，牵动了无数人的心。一时间，网络上出现了很多地震发生时自救的视频：家中，一名8岁的男孩，感觉到地震的同时，拉起妹妹就往厕所跑；教室里，地震的瞬间，老师一声令下，所有同学都钻到了课桌下；废墟中，十几位村民携手救出了9个月的男婴……

面对无情而又残酷的自然灾害，有人成功自救，有人遇难失联，这不得不引起我们深思：除了不可控的因素外，倘若人们能多掌握一些自救或逃生的技能，是否就可以将灾难的影响降到最低？

地震心理学上有个“12秒自救机会”，也称作黄金12秒，即地震发生后，若能镇定自如地在12秒内迅速躲避到安全处，及时采取自救措施，通常能获救或避免死亡。事实上，不少人在地震发生时往往选择马上往户外逃或躲进衣柜里，而前者被砸伤的几率非常大，后者则容易错过逃生机会。自救常识的不足，不仅会让自身陷入困境，也为救援增加了难度。就像前不久发生在某地的一场洪灾，一位父亲本可以抱着儿子一起逃生，结果却因为自身原因错过了最佳机会，救援队伍竭尽全力，还是没能挽回孩子的生命。

如此看来，面对地震、洪水、山体滑坡等自然灾害，掌握一定的自救技能就显得尤为重要。尤其是青少年，很多学校会开展一些诸如防火灾、防溺水的安全教育，并要求家长配合。可是，不少家长并不重视，应付了事，殊不知，这是对孩子生命安全的最大蔑视。

而对于成年人来说，像火灾发生时如何逃生，发生车祸时如何应对，车辆落水时怎样破窗，遇到暴雨天气怎么出行等，都应该成为学习的内容。切不可漠视灾害，心存侥幸。

等待救援不如学会自救。在自然灾害面前，懂得自救的人，更有机会博得一线生机。掌握了自救技能，遇到突发险情才能临危不惧、保全自身。



社区里办起 新“学堂”

本报记者 张智超

“正发愁怎么为新入职教师开展培训活动，社区读书会就办起来了。第一期活动学的是《教出乐观的孩子》这本书，简直就是为我们量身打造的！”运河区隆华社区金色童年幼儿园园长刘梦雪高兴地说。

上个星期，隆华社区结合原有活动，与公益组织全民幸福读书社合作，推出了隆华社区读书会活动。“隆华社区有25个小区、3所幼儿园、1所小学、3所中学，辖区学生多、老师也多，又因为临近教师节，首次活动的主题自然而然就想到了教育。”隆华社区党委书记徐利民说。

首期活动的主题一经敲定，徐利民就把举办读书会的消息发到了社区微信群里。他甚至还没来得及动员组织，活动名额就被抢光了。

这是因为，在隆华社区，人们对这样的学习活动并不陌生。

从2018年开始，隆华社区就组织辖区居民与单位开展学习活动，邀请学者、老师、老党员前来，讲国学、读好书、分享家风故事。

“因为疫情原因，这两年学习活动时断时续，学习内容也比较零散。”徐利民说，“恰巧社区一位志愿者是全民幸福读书社的成员，在得知我们的想法后，便促成了这个读书会。”

隆华社区读书会每期都会根据居民意愿选择书目，不仅每期都有一个主题，还有相应的专家讲座，参与者通过视频、阅读、听讲等形式，加深对书籍的感悟，并学以致用。

“从2018年开始，我们幼儿园就带着孩子们参加社区组织的学习活动。那时候，光是孩子们学，而现在，读书会就像所有人的学堂一样，让老师和孩子们一起成长。”刘梦雪说。

画出人生另一面

本报记者 张智超 摄影 殷实



夜幕降临，清风市集如约开场。在这个手艺人聚集的市集里，滕杨的画摊显得有些冷清。他的画既不像传拓、泥塑这些非遗项目吸引目光，更不如三四米外的现场DJ那样热烈奔放，但滕杨并不在意——能成为众多手艺人中的一员，让更多人看到自己的作品、知晓自己的故事，他已经十分满足。

“画太阳，心里很平静。画大海，就很激动……”每当有人在画摊前停留，滕杨绝不会放过展示的机会，他脑海里的词汇一个一个往外蹦，成年人的沉稳与孩童的纯真在他身上并存。

在市集上，31岁的滕杨是一名渴望分享的画手；而在市集之外，他是患有脑瘫的送货郎。

通常，人们很少会把“脑瘫”和“绘画”联系在一起，但在滕杨的人生里，这两个词是他最鲜明的注脚。

生命的窗子

因为疾病的缘故，滕杨只能用左手握住画笔。转动手腕时，半边身子都跟着不由自主地动起来。常常一幅画还没画完，他的指甲缝里就浸满了颜料。

没有画笔的人生会是什么样子？滕杨不敢去想。

从出生到现在，他从未体验过一天正常人的生活——出生时没有呼吸，医生竭力抢救虽然保住了命，可大脑长时间缺血、缺氧，最终造成了不可逆的损伤。

从此，脑瘫患者的身份，在滕杨的生长轨迹中如影随形。他半边身子难以控制，右脚更是只有脚尖能够着地。不仅行动受限，正常交流也受到很大影响。因为这些，从小就有同学给他起绰号。直到现在，他也不愿把这些拿出来讲。

滕杨从小就渴望像正常孩子一样奔跑、大笑，但所有人都明白这是异想天开，当然也包括他自己。找不到更多的朋友，他就用画来倾诉。画画成为他生命中的一扇窗，疏解着他的郁闷，也向外界露着自己的内心。

小学四年级那年，滕杨接受了右手手术。他在病床上躺了42天，下床时，右腿比左腿细了好几圈。早期的康复训练，从学习站立和走路开始。十几岁的他扶着父母的



有人在画摊前停留，滕杨绝不会放过展示的机会。

滕杨是患有脑瘫的送货郎，也是渴望分享的画手。

手，右脚摇摇晃晃地迈出了人生的第一步。

康复训练结束以后，滕杨对绘画的兴趣更浓了。尽管在很多专业人士眼中，他的作品仍显稚嫩，但大家都明白，对他来说，重要的不是作品本身，而是对自己的一种证明。

寻找着答案

疾病改变了滕杨的一部分命运，但无法定义全部，他没有自暴自弃。从铅笔到毛笔、油画笔，从简笔画到工笔画、抽象画，这些变化让他看到了生命的无限可能，他

相信：只要努力，一切都会好起来。

因为身体原因，滕杨19岁才初中毕业，并在那一年考入中专，读的是会计专业。他底子薄，所以学习更加刻苦，几乎每天都是最早到教室又是最后离开的学生。他渴望掌握一技之长，认为只要这样就能自食其力。

可对他来说，现实和理想之间却隔着一条难以逾越的鸿沟。

中专毕业后，滕杨带着简历满心期待地去人才市场找工作。起初，他的目标是一份会计工作。可一连投了四五份简历，不是石沉大海，就是因身体原因被拒。幸运的话，对方会问他一句：“有没有工

作经验？”而他只能回答：“我会努力……”

不得已，他把目标一降再降，到最后，就成了有份工作就行。可即便这样，他也没能如愿。

滕杨失落极了，不仅仅是因为自己的努力没有得到认可，更因为父母年纪越来越大，而他的工作却始终没有着落。

每每受挫，滕杨就拿起画笔，让身心得到释放。他在一幅画作中写到：“喧闹任其喧闹，我自风情万种，不必在意别人的看法与目光……坚持自己的本心，活出真正的自己。”

画笔如同一把钥匙，疏解着滕

权怀玺的“养生三宝”

本报记者 孙晓卉 本报通讯员 张金元

“天有三宝日月星，人有三宝精气神。”权怀玺今年67岁，从东光县烟草专卖局退休后，她痴迷剪报、健身和旅拍，笑称这是自己的“养生三宝”。

剪出生活好情趣

“每闻善事心先喜，得遇奇书手自抄。”这是2009年权怀玺退休时在剪报本扉页上写的一句诗。

退休前，权怀玺的敬业程度是出了名的。因为业余时间少，许多爱好被她束之高阁。退休以后，她拥有了更多的个人时间，重拾了曾经的爱好，其中就包括剪报。

为此，她精心收拾出一间屋子，并自费订阅了《沧州日报》《沧州晚报》《中医健康养生》等报纸杂志。“这个爱好一旦拾起来，就停不下来了。”权怀玺从书屋里抱出一大摞剪报本笑着说。

退休10多年，权怀玺剪报、摘抄也坚持了10多年。“做什么事都不能半途而废，只要坚持，就一定有收获。”剪报看似与养生毫不沾边，权怀玺却把它作为释放压力、手脑并用、修心养性的过程。“剪报既动手又动脑，还能从名言佳句中收获快乐、滋养身心、培养高尚情



权怀玺(左)和外甥女一起读报纸

趣。”权怀玺对剪报有自己的认识，每每阅读到正能量的故事，都能让她心中充满喜悦。

她剪报涉猎的内容非常广泛，其中养生、人生哲理方面的文章居多。像邻里关系、同事相处、家庭和谐等方面的处事经营心得，她从几大本剪报本上手信拈来。

虽然现在眼睛花了，看文字有点费劲，但她还是会戴上眼镜，坚持每天阅读摘抄，这已成为她生活中不可缺少的一部分。

舞出最美夕阳红

健身，权怀玺是受到了两位退休老职工的感染。“两位老大姐都70多岁了，经常跳舞健身，精气神十足。”这让她羡慕不已，于是在两位老大姐的带领下，权怀玺也加入了全民健身的热潮之中。

她不光自己练习五禽戏、八段锦，还积极向身边人介绍健身的益处，很快就成长为一名社会体育指导员。

有些老年人不懂得正确的练习方法以及练习禁忌，权怀玺就尽心尽力做好辅导工作，并积极投入到站点的建设中。在她的参与下，练习场每天都洋溢着昂扬向上的气息，成为老年人演绎不老青春的欢乐舞台。

权怀玺在手机上关注了全民健身综合平台，不光坚持晨练打卡，还拍照片、写文稿，向平台投稿，展示老年人的多彩生活。她的想法很简单：以自己的感召力，带动更多群众参与全民健身运动，更好地服务群众。

目前，通过她和大家的努力，她所在的东光县老年大学养生太极队逐渐壮大。每逢节日，她们都会穿着喜庆的服装，用快乐健康的舞步，为节日增添和谐、欢乐、祥和的气氛，向社会传递着老有所乐、老有所为的正能量。

休闲旅拍两相宜

权怀玺的老伴儿是东光县摄影家协会主席，经常到各地参加摄影活动。起初，权怀玺是跟随做伴，后来也拿起相机小试牛刀。一来二去，她拍出来的照片越来越有模有样，连老伴儿都忍不住夸赞。权怀

