黄骅小伙儿结缘广西姑娘

追梦路上“泳”往直前

本报记者 孙 杰 本报通讯员 任振宇

“别慌，缓慢抬头换气，坚持住，快要到终点了……”傍晚，何昱霏来到渤海新区黄骅市一家游泳馆，指导游泳队的孩子们备战京津冀游泳比赛。

何昱霏今年34岁，是广西省柳州市人，曾是一名专业的仰泳运动员，获得过数十枚奖牌，如今嫁到黄骅，与丈夫陈阳一起教授游泳。

“我小时候体质弱，5岁就被父母送到体校学习游泳。那时训练条件十分艰苦，泳池里的水达不到恒温，冬天水冷到刺骨。然而，对游泳运动的热爱，让我一路坚持了下来。”何昱霏说，游泳不仅让她拥有强健的身体，还让她更加懂得了坚持的意义。为此，她也想带领更多孩子参与到这项运动中来。

何昱霏和陈阳结识在2021年，那时她从广西省游泳队退下来转型做游泳教练，在一个游泳教练员进修班中遇到了黄骅小伙儿陈阳，两人在交流中擦出了爱情“火花”，相处一年多后，便步入了婚姻殿堂。

提起妻子，陈阳特别骄傲。“2018年获得全国冬泳锦标赛100米仰泳亚军；2020年获得深圳市宝体杯冬季游泳比赛50米仰泳第一名，并连续三年保持此项目前三名；16岁时曾历时近9小时横渡琼州海峡……她意志品质极强，既是我的伴侣，更是我的偶像。”

相同的志向让陈阳、何昱霏决定将游泳作为二人共同的追求，把专注力放到青少年游泳培训上。婚后，两人开起了游泳培训班，每天的“档期”都排得满满的，他们却感到非常充实、快乐。每个来游泳馆学习的孩子，夫妻俩都会悉心教导。

“我媳妇从小就在专业队训练、比赛，参加过各类全国大赛，这样训练孩子们就更加专业、更有针对性。”陈阳说，2020年9月，他创建了黄骅第一支游泳长训队伍，如今有了妻子的助力，他如虎添翼，对前景更有信心。

才两年多的时间，长训队队员就从起初的3人发展到40余人，年龄普遍在10岁左右，最大的12岁，目前团队正在紧张备战沧州市游泳公开赛和京津冀游泳比赛。

除了筹备比赛，夫妻俩还在网上录制了防溺水公开课，教未成年人保护自己。陈阳说：“下一步，我们打算与学校对接，进校园宣传防溺水知识，义务为对游泳感兴趣的孩子提供试学课，让更多孩子爱上游泳。”

何昱霏悉心指导小学员。

爱心理发师 自设“敬老日”

孙 杰

今年28岁的夏瑞志，在孟村回族自治县孟村镇西姚村开了一间理发店，店面不大，生意一直很好。学习和从事理发工作10余年，心地善良的夏瑞志将每月15日定为“敬老日”，义务为70岁以上老人理发，赢得了村民的欢迎。

“苏大伯，您慢慢往后躺，我先给您洗个头……我大娘最近身体还好吗？算着日子，大娘也该理发了，我上家里去给大娘修剪一下。”夏瑞志说。苏大伯的老伴儿今年78岁，前几年患脑血栓后行动就不方便了，因此每隔一个月，他都会上门帮大娘理发。

因为个人爱好，夏瑞志从2009年开始接触美发行业，他上过美发技能学校，也在大型理发店做学徒工，慢慢学习积累经验。有了一定手艺和经验后，他如愿开起了自己的美发店。

开店时间不久，他就产生了义务帮老人理发的想法。“我发现有些上年纪的顾客，子女不在身边，生活上有很多不方便，我想用自己的手艺给他们的生活提供一些帮助。”夏瑞志说，这些年，他在盐山、孟村、沧县都开过理发店，不管走到哪，义务帮老人理发这一条不变。对那些不能出门的老人，他都会上门服务，从来都是分文不取。

不仅如此，每到一地，他都要去当地的养老院转转。一般节假日，店里生意会比较忙，可夏瑞志挤时间也要给养老院的老人理发。“老人们也得过节，我想让他们精精神神的。”夏瑞志说。

2022年，夏瑞志回到家乡西姚村开店，取名“墨染工作室”。他在门口醒目位置张贴了红色条幅，上面写着“每月15日为敬老日，70岁以上老人剪发免费”。

隔壁东姚村的李大爷每到“敬老日”那天，都是店里的第一位顾客。“小夏，你为我们老人理发细致耐心，大家都特别满意。”每月15日，不少老人会“光顾”夏瑞志的小店。“李大爷也是个热心肠，时间长了，我们都熟悉了。现在，他每次来理发都是骑三轮，载着四五位老人一起来，老人们做着伴聊着天，过得挺高兴。”夏瑞志说。

现在，除了本村老人，邻村来理发的老人也越来越多，夏瑞志每次都忙得不可开交。“不管是哪的，谁来我都欢迎，老人们信得过我，给我捧场，我高兴还来不及呢。”

如今，夏瑞志坚持为老人理发已经有8年了，累计服务老人400余人（次）。他说会将这项敬老活动一直坚持下去。

夏瑞志义务为老人理发

学校门前 有条“雷锋路”

邢 程

近来，在师生和家长的共同努力下，盐山县边务镇龙潭中心小学门前的坑洼路终于修好了，大家还为这条路取了一个响当当的名字——“雷锋路”。

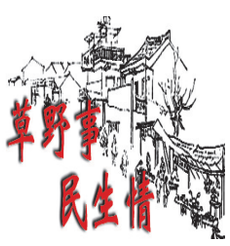
学校门口原本是一条水泥路，多年来，风雨侵蚀、车辆碾压，早已“千疮百孔”。遇到雨天，坑洼处就积满了泥水，行人通行不便，车辆误入还容易抛锚。

一天放学后，一位老师发现学校里有闲置的石砖，经与校领导沟通后，便搬到校外铺路。没想到路过的学生、家长看到后，被老师的行为感染，也纷纷加入到修路大军中来。一位家长看到水泥路面较硬，就特意从家里开来拖拉机，帮忙翻地……一场全员动手的修路行动热火朝天地展开。

从那以后，每到放学，很多学生和家长都不着急回家，而是相约来到学校外一起修路。有的搬砖，有的铺路，有的现场指挥，大家常常在劳动后感到肌肉酸痛，但心中还是充满喜悦，脸上露出满意的笑容。

10多天后，原本坑洼的路面被重新翻整，铺上了整齐的砖块，大家从这里经过，再不用绕行，方便了很多。

“我们就叫这条路‘雷锋路’吧！”一位家长的提议得到大家的拥护。参与劳动的大人和孩子们累并快乐着，大家纷纷表示，这是一堂生动、有意义的社会实践课，数日的户外劳动，不仅锻炼了身体，还磨炼了意志、纯净了心灵，切身感受到了“赠人玫瑰，手有余香”。



董学良扛着“长枪短炮”开始“拍鸟之行”。

湿地之美 拍摄千遍也不厌

——董学良坚持30年用镜头记录南大港湿地

本报记者 贾世峰

4月18日，春光明媚，在南大港湿地，一群丹顶鹤在水中嬉戏、展翅飞翔，清脆的鸟鸣打破了湿地的平静，平添几分灵动之美。湿地岸边，董学良有条不紊地准备着拍摄用的“长枪短炮”、无人机，开始了一天的“拍鸟之行”。

今年67岁的董学良，是当地有名的摄影家，从他第一次拿起相机开始，南大港湿地就成为他最主要的摄影主题，至今未变。

“湿地之美，再拍千遍也不厌倦。”董学良说。

1 “摄影是对历史的忠实记录”

董学良祖籍山西，年幼时随退伍的父亲来到南大港。刚参加工作时，在当地中学担任语文教师，当时摄影就是他的业余爱好。20世纪90年代初，因为文字功底出色，他调入南大港农场总工会，负责宣传工作，后又调入当地文化馆。因为工作需要，他开始专门从事摄影工作，并建立了自己的暗室，学会了冲洗照片。

工作之中和工作之外，董学良拍摄了大量的照片，工厂、车间、街道、人群，一张张照片记录了南大港的发展与变迁。后来，在南大港60周年场庆时，需要制作宣传图片资料，董学良拿来了自己的摄影作品。更难能可贵的是，其中很多照片是20多年前拍摄的，与现在的景象有着鲜明的对比。在农场成就展中，他的许多照片被放在了展览中，让南大港人从图片中回忆过去，感叹家乡发展之迅速。

身为南大港人，又是一名摄影师，不可能不去南大港湿地。

“湿地的自然之美、苍茫之美、静谧之美，让人神往。”董学良说。

鸟与芦苇，是湿地的主角。春暖花开时，候鸟北归，这个季节是董学良最忙碌的时候。“因为春季芦苇还没长起来，视野宽阔，容易拍到鸟儿。”董学良说，每年春天，他经常带着摄影设备，整天在湿地里观察鸟类、捕捉画面，用相机记录这些珍稀鸟类灵动的身影。

秋冬，也是董学良经常到湿地拍摄的季节。每年的秋末冬初，数以万计的野生鸟类来到南大港湿地。随着生态环境越来越好，聚集的鸟越来越多，董学良拍鸟的热情也愈发高涨。几年下来，他已经拍摄了数千张鸟类照片，其中不乏白鹭、天鹅、中华秋沙鸭等国家珍稀保护鸟类。

2 发现“鸟中大熊猫”

2018年的一天，董学良和一位好友在南大港湿地拍摄鸟类时，发现了一种从未见过的小鸟。这种鸟体长约19厘米，头部呈灰色，有一对黑色的眉纹和亮黄色的嘴，当时正在芦苇丛中飞来飞去，姿态非常优美。董学良拍下照片后，经过上网查询、请教鸟类专家，确认这是震旦鸦雀。震旦鸦雀是中国特有的珍稀鸟种，由于数量过于稀少，在国际自然及自然资源保护联盟的红皮书中被列为濒危物种，国人称之为“鸟中大熊猫”。

“能拍到这种珍稀鸟类非常欣慰，后来我又有几次拍到了震旦鸦雀，这说明南大港湿地的生态环境得到了进一步改善，所以才会吸引这种珍稀鸟类来此栖息越冬。”董学良说。

在一次拍摄中，董学良又拍到了另一种珍稀鸟类白眼潜鸭，他把照片给专业人员查找对比时才发现，这种鸟类是第一次在南大港湿地被发现，后来被收录进《南大港湿地鸟类名录》中。

3 做家乡湿地的宣传者

作为南大港摄影协会副主席，董学良经常组织以南大港湿地为主题的摄影活动，宣传湿地之美，倡导保护湿地。

“当初没有做旅游开发时，来湿地的人很少，如今不仅游客多了，拍鸟的摄影师也多了。现在仅南大港本地就有10多名湿地拍鸟爱好者，还经常有来自各县以及外省市的摄影爱好者来湿地采风，因为对摄影爱好者来说，南大港湿地是绝佳的风景摄影地。”董学良说。

他和影友们拍鸟、爱鸟、护鸟，自觉以行动担负起保护湿地野生禽类的任务。每次拍摄活动，他都会引导影友约束自己，坚决反对为达到拍摄目的而侵扰鸟类的做法。同时，还积极向游客宣传生态保护理念，劝止骚扰、侵害野鸟的不法行为。

近年来，南大港湿地作为我市的特色旅游资源，宣传力度进一步加大，当地的文旅、农业及上级有关部门经常会找到董学良，或和他要以往的照片，或邀请他做专题摄影，他先后两次协助当地文旅部门制作了南大港湿地宣传画册。在前不久我省组织的一次全省旅游资源推介活动中，省文旅厅工作人员专门联系董学良，把他拍摄的一张湿地照片作为南大港湿地的“主打片”，摆到了北京南站的展览中。

“能够宣传推广南大港湿地，是我的义务，因为南大港早已经成为我的家乡。”董学良现在是中国摄影家著作权协会会员、河北摄协会员，摄影作品多次入选省市影赛。他觉得，摄影包里不单单是相机，可以满足自己的兴趣爱好，也装着责任——记录家乡的美好、记录时代的伟大。

作品《白鹭翩跹》

我是文明市民 要为城市争光
我是燕赵儿女 要为河北争气

新闻热线
张 伟 15603175006
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