



民间河长臧俊英入选“百名最美生态环境志愿者”

不久前,生态环境部、中央文明办公布了2023年“美丽中国,我是行动者”提升公民生态文明意识行动计划“百名最美生态环境志愿者”名单,身为民间河长的青县供电公司退休职工臧俊英,成为我市唯一入选者。

可就在5年前,臧俊英甚至不清楚河长是个什么“官”,那时,她刚成为民间河长。

河长是个什么“官”

本报记者 张智超

顺着河流、坑塘一路巡查,几乎可以去到青县每一个村庄。臧俊英的故事,就藏在这些水波荡漾的地方。

58岁的青县供电公司退休职工臧俊英,是青县快乐阳光爱心协会的副会长。今年是她成为民间河长的第五年。不久前,生态环境部、中央文明办公布了2023年“美丽中国,我是行动者”提升公民生态文明意识行动计划“百名最美生态环境志愿者”名单,臧俊英是我市唯一入选者。

尽管成为民间河长的时间并不长,但这早已不是臧俊英第一次凭此获奖——2019年沧州市第一届“民间河长巾帼志愿服务”先进个人、2019年沧州市首届“最美河长”、2022年度沧州“优秀民间河长”。5年来,她开展河湖巡护、进行保护宣传、搭建政府与群众沟通的桥梁……每天忙得团团转。

河长不是“官”

这段时间,向臧俊英道贺的人络绎不绝,这其中不光有亲朋好友,还有不少她在巡河时遇到过的村民。人们提及最多的,除了她的辛苦付出,就是一天比一天清澈的河流坑塘。

可就在5年前,臧俊英刚刚成为民间河长时,她甚至不清楚河长到底是个什么“官”。

那时,臧俊英参与公益事业已经很多年了。一次偶然的机会,她得知市里成立民间河长行动中心的消息。“每个县市区都选出了自己的民间河长,都是经常参与公益事业的老朋友、熟面孔。大家一起努力,保护辖区内的水域生态环境。”臧俊英从小在青县长大,不管是穿城而过的大小河流,还是散布于各个村子的坑塘湖泊,都在她心里占据着举足轻重的位置。也正因如此,一听说民间河长行动中心是为了保护河湖而成立的,她就知道自己来对地方了。

从那时起,臧俊英便知道了,河长不是“官”,可河长要操心的事儿却不少——检查水域是否清洁、畅通,排查是否存在非法排放,拾捡水域附近垃圾,劝导制止私搭乱建、乱砍乱伐等行为,向群众普及环保知识,将问题及时反馈给有关部门……

5年来,臧俊英每天都出门巡河,有时一天两次,有时更多。青县的河流、坑塘遍布辖区,每次巡河,她都要花费三四个小时、走上二三十公里。

臧俊英会开车,可不管多远,她每次都选择骑电动车。这是因为巡河要紧沿着水边,这些地方大多



不好走,有些地方坑洼不平、荒草丛生,开车不仅不方便通行,还不利于随时查看。

专爱管“闲事”

每天一大早,臧俊英都会准时上岗。

在外人眼里,臧俊英就像着了魔一样——巡河一天不落,哪怕刮风下雨,别人想的是恶劣天气路不好走,她想的是肩上的责任重大;看见垃圾就走不动路,电动车车筐里常年放着一个捡垃圾的夹子,哪怕出去旅游,也会把注意力放在当地的水域上……

“巡河不能光在河堤上看,还得下到水边探一探。比如,如果某片水域的水体颜色明显有别于相邻区域,附近就很可能藏着偷排污水的管道。”每当遇到这种情况,臧俊英就会像福尔摩斯一样,想方设法把原因弄清楚,再把结果上传至相应平台。

在巡河过程中,臧俊英没少受伤。有一次,她独自去巡河,不知不觉就走到了距离县城很远的地方。她下到水边捡垃圾,不小心踩空崴了脚。当时周围连个人影都没有,她在河堤上坐了半天才缓过劲来,一瘸一拐地爬上了河堤。可



臧俊英(右)在河岸边捡拾垃圾

臧俊英(左三)向居民发放环保宣传传单

臧俊英(右)抱着一岁的孙子做公益

民间河长们骑着电动车巡河

即便这样,也没忘了带上刚刚捡到的垃圾。

臧俊英特别爱跟垃圾较劲,熟悉的人都知道。有一次,她去亲戚家串门,看见村里存在随意堆放垃圾的现象,她特意向村干部建议:“应该建个垃圾池,将垃圾集中存放,安排专人定期清理。”

平日里,臧俊英喜欢和朋友一起自驾游。路途中,看见路边有垃圾,她就会停下车,把垃圾捡起来,放进随身携带的塑料袋里。要是看到有人正乱丢垃圾,她不光要上前阻止,还得做半天思想工作。

有人觉得臧俊英多管闲事:“垃圾又没扔到你门口,你管得着吗?”

也有人以为当河长有工资,不止一次地问她:“一个月能挣多少钱?”

“当河长不仅不挣钱还很累,但这种付出和钱没有关系,环境保护本来就需要大家一起努力。”臧俊英的回复让人心服口服。

满满的幸福

几年时间,臧俊英跑遍了青县的每一片水域,看到过很多次令她终身难忘的景象:一次是在雨后,

热爱生活就是疼爱自己

知言

最近,短视频平台上兴起了“爱自己的100种方式”新玩法,网友们打出“爱自己的100种方式”等关键词,屏幕上就会随机跳出一张卡片,上面写着“听一首过去最爱的歌”“去天桥上看日落”“吃一份心满意足的午餐”等各种能让人感到幸福的方法。大家纷纷加入进来,并晒出完成时的打卡照片。

翻看网友晒出的照片和留言就会发现,爱自己其实是一件很容易实现的事情——一束鲜花、一顿美食,甚至看一次夕阳、望一望天空……这些平时并不被人们注意的小事,反而最受欢迎和认可。

热爱生活、懂得生活,就是疼爱自己。

什么才是热爱生活?有想做的事情,对未来怀有美好的希冀,有着不远万里也要抵达的勇气和毅力;在琐碎的生活中能找到乐趣,比如听歌、看书、做美食……让每一天都充满新鲜感,有梦想有目标,同时也有行动力,要懂得凡事做了就比不做好。

工作中遇到难题,就当作是一次提升自己的机遇;下班遇到堵车,便好好欣赏一下窗外的风景……生活中,处处

都是“爱自己的方式”,但只有留意生活的人、懂得从另一个角度看待生活的人,才能体会到这种幸运。

爱自己其实就是尊重自己、接纳自己,能够发现自己的价值与独特,懂得从琐碎生活中汲取幸福。正如下雨挨了淋,有人满腹牢骚,也有人像孩子一样雀跃着在雨里奔跑。

每个人都有自己的人生。有人一生都在追寻梦中的罗马,而有的人生来就在罗马,这也许是一种不公,但没有人能够否定,在追寻罗马的路途中,你也会收获不一样的风景。

所以,不必过分纠结,更不必拿自己和别人比较。每个人都是独一无二的个体,他有他的价值,你也有你的意义。静下心来,转换心态,去发现生活的美好,你会获得更美好的自己。

生活琐碎,但依然爱自己、鼓励自己、不轻易怀疑自己,相信明天会更好,这大概就是热爱生活、疼爱自己最好的表达吧。



上千元的限量版球鞋说买就买,10多元一个月的视频会员账号却找了十几个人借。有人调侃年轻人:1000元可以花,10元钱必须省。这背后折射出年轻人怎样的消费观?

能省则省 该花就花?

心理学家提醒:年轻人要养成正确的消费观

本报记者 张智超 摄影 殷实

“30岁有多少存款才合格?”“1000元的球鞋必须买,2元钱的餐巾纸钱必须省。”在网络上,每当年轻人和金钱这两个词碰到一起,总能形成流量密码。这些话题在吸引人们眼球的同时,也折射出当代年轻人的消费观。

他们一边不惜花大价钱买限量版球鞋、奢侈美妆,一边又热衷拼单、拼购,几元钱的配送费能省就省。说热衷享受吧,他们的确更爱享受生活,但在互联网上乐此不疲地“砍价”的人中,也总有他们的身影。

花钱不手软

当得知自己崇拜的篮球运动员新推出了限量版球鞋,并即将在北京发售,32岁的杨阳立刻来了精神。查日期、订车票,他做好了准备,只等那一天的到来。

杨阳是一名自由职业者,为了买这双鞋,车票、住宿、球鞋钱所有费用加在一起,他大概要花费1600多元。杨阳说:“贵不贵没关系,值不值才最重要。”

这些年,杨阳收藏了很多篮球鞋,上千元的不在少数。“虽然花了不少钱,但对我来说,每双鞋背后都有着特殊意义。”这让杨阳觉得花再多钱也值得。

如今,有着和杨阳一样消费观的年轻人还有很多。

24岁的刘语熙刚参加工作不久,她时常利用周末时间去学跳舞。她独自一人在沧州生活,每月工资3500元左右,除去日常基本开销之外,每个月剩不下多少钱。对她而言,每学期上千元的舞蹈费用是一笔不小的支出。“不学跳舞的话,我每个月能攒下大几百元,但一想到这笔花费能让我开心,我就觉得很值。”刘语熙说,“练习跳舞能塑造身形,让自己更自信。我可以在吃穿上节省一些,但舞蹈再贵也要学。”

省钱有妙招

不久前,“30岁有多少存款才合格”被人们推上热搜,很多年轻人晒出存款的同时,也亮出了自己“能省则省”的消费观。

刘语熙就在网上看到过一条关于省钱的帖子——两个人打算去一家心仪已久的饭店吃饭,预算几百元钱,出门前特意带上了纸巾,这样就不用买饭店提供的餐巾纸了。

有网友跟帖调侃:“舍不得花几百元吃饭,却舍不得花两元钱买餐巾纸。”

可刘语熙觉得两个概念挺好:“吃饭付钱和买纸巾付钱是两样东西,这家店的饭菜口味独特,不具有可取代性,但是纸巾都是一样的,不如自备省点钱。”

同样热衷于把钱花在刀刃上的,还有

喜欢网购的闫红。对于如何在网购平台用最少的钱买最心仪的商品,她玩得头头是道。“平时的促销活动,还有一些参与砍价的小游戏,我绝不放过。每次结算时,看到自己又省了几十元钱,心里特别满足!”闫红说。

除此之外,为了存钱,闫红还养成了记账的习惯。“最开始是用本子记,但现在移动支付太方便了,还有一些自动续费或者免密支付,很容易遗漏和忘记,我就在手机上下载了记账软件。养成了随时消费随时记账的习惯之后,确实减少了一些不必要的花销。”闫红说,在年轻人中间,借视频会员、外卖拼单的情况特别常见,“薅羊毛”更是成为年轻人消费的一种小乐趣。

要养成正确的消费观

“愿意花的必须花,没必要的绝不花。”杨阳这样定义自己的消费观。

其实,许多年轻人虽然工资不高、生活费不多,但对于哪些钱值得花,什么钱没必要花,内心都有一杆秤。

“种草”小半年,大学生申志鹏购买了一款掌上游戏机,“买游戏机用的是奖学金和勤工俭学攒下的钱,有能力买自己喜欢的东西,这种感觉特别爽。”

很多年轻人都有类似的特征,一方面面舍得花钱,另一方面却热衷省钱。心



新晋业的商场成为年轻人的打卡地

理学专家认为,这属于常见的“心理账户”范畴,即人们会把各种支出或收益划分到心中不同的“账户”中,而这些“账户”在大多数时候是不互通的。上千元钱的鞋子符合他们的消费心理预期,所以不会觉得贵,说买就买;2元钱的纸巾不在消费预期之内,让他们消费就不大容易接受。

值得注意的是,对于很多年轻人尤其刚步入社会的大学毕业生来说,一定要养成正确的消费观,要避免冲动消费、不合理消费和超前消费行为。比如,可采取记账的方式,做好消费平衡,反思自己的每笔支出是否有价值、有意义。

