

三代人的“讲台情”

杨静然 左大中

小时候，在陈华英眼里，父亲的身影总是与忙碌相伴——晨曦未露便出门，夜幕低垂才回家，留给家人的时间少之又少……后来，她也成了一名教师，就像父亲当年一样。今年，她的儿子也走上了教师的工作岗位。

46岁的陈华英，是献县第五中学的一名教师。

“师者，所以传道授业解惑也；教育者，育人育心。”这是陈华英的父亲常挂在嘴边的话，如今早已深深烙印在陈华英的心中，并指引着一家人先后走上了三尺讲台。

父亲乡村讲台坚守35年

陈华英出生在献县临河乡陈三角村，她的父亲陈俊江是家里的第一代人民教师。

陈俊江本是一名军人，从部队转业后，被安排在献县一个行政单位，工作稳定。然而，他一心挂念着家乡，想着在外当兵时，家里全靠乡亲们帮忙，下决心要回乡报答曾经帮助过他们的人。于是，陈俊江毅然决然地辞去工作，回到老家，开始在陈三角小学任教。

踏上讲台那年，陈俊江25岁。那时，学校的教学条件有限，教室是一人多高的土坯房，伸手几乎碰到屋顶，窗户漏风，连课本都很少。两名教师，要承担5个年级的教学工作。

但每当听到学生们一声声唤他“老师”，看到一双双求知的眼神，所有艰难，陈俊江就会忘得一干二净。35个年头，他把最好的年华献给了家乡的教育。

父亲的一言一行，深深影响着陈华英。从她记事起，父亲就一心扑在工作上，家里许多角落都堆放着书籍和教学资料。

陈华英说，无数个深夜，家人都已入睡，可父亲却在昏黄的灯光下给学生批改作业。即使周末，父亲也不得闲，总会背上那个装着学生作业的布包，踏上家访的路。有时，陈华英也会跟在父亲的身边。

“父亲对教书育人认真而执着，为了上好一堂课，经常备课到半夜。”说起父亲，陈华英眼里掩饰不住敬佩。

“每到一户学生家中，他都会详细询问孩子的家庭状况，用温暖的



陈华英（前排中）和学生们在一起。

话语鼓励孩子努力学习，用知识改变命运。”陈华英说，本村和周边村很多人都跟父亲上过学，即便如今父亲退休、两鬓已斑白，村里人见了，仍尊称他为“陈老师”。

女儿桃李满天下

“一名好老师，不仅是知识的传授者，更是希望的点燃者。”多年来，父亲的这句话一直刻在陈华英的心中，深深影响着她。当一名优秀的教师，也成了她的梦想。

1994年，陈华英初中毕业，选择读师范学校。在校期间，她不仅刻苦学习教育理论，还通过实习，增加与学生的接触，将理论知识付诸教学实践中。

毕业后，她回到家乡的中学任教。那一年，陈华英19岁，负责教两个班的数学。这对一名初出茅庐的教师而言，无疑是个挑战。从备课到教学，再到与学生沟通，她无不倾注心血。

“如何才能把学生教好？如何让

学生爱上学习？”为了找到答案，陈华英用了很多“笨办法”——向老教师求教，研究他们的课堂经验和教学方法；一有时间，就直奔书店购买各种教育学书籍，照着书里的案例学，学会再去上课……

在她的努力下，学生们爱上了数学课，课堂上讨论声、抢答声此起彼伏。学生成绩好，家长们纷纷感谢，校领导也对她的教学方法大加称赞。

夜深人静时，陈华英总会不由自主地想起那些年和父亲一起做家访的日子。她觉得，成绩的取得并非她个人的功劳，是父亲在她困惑时为她答疑解惑，不断鼓励、指引着她前行。

当班主任期间，她的工作涵盖了学生的学习、生活、心理健康等各个方面，每天操心的事很多，但陈华英乐此不疲。因为她觉得自己收获的比付出更多——多年教学，桃李满天下，学生们有的考入名牌大学，有的在工作岗位上取得优异成绩。每当收到这些喜讯，她就会感到无比欣慰和幸福。

2018年，40岁的陈华英来到献县第五中学，继续从事教育工作。

一家人与教育结缘

见惯了家人在学校的繁忙，陈华英的儿子郭嘉浩并未对此有所抵触，反而觉得当教师是一种骄傲。耳濡目染下，郭嘉浩也树立了成为一名教师的理想。

2020年高中毕业后，郭嘉浩以优异成绩报考了公费师范生。大学期间，他当班长、在学生会锻炼；实习时，他积极投身教学工作……今年，郭嘉浩走上工作岗位，也如愿成为了一名教师。

看着课堂上孩子们一张张稚嫩的脸，郭嘉浩真正理解了母亲和姥爷对于教育的执着和对学生的爱。

在一次家庭聚会上，陈华英自豪地说：“咱们这个大家庭走出的教师真是多。父亲是教师、三姑夫是教师、表哥和表嫂都是教师、二姑家的表嫂也是教师。去年，侄子上上了免费师范生，再加上我和儿子，咱们家简直就是‘教师专业户’。”

教育的路上需要不断探索和创新，但陈华英和家人始终相信，只要心中有爱，脚下就有路，这条路能一直走到孩子们的心里。

革命后代来盐山
寻访父辈战斗足迹

杨静然

几天前，盐山县政协迎来了几位特殊的客人——周甄励将军的女儿周甄励、老红军邹运洪的儿子邹红宁。他们的父亲都曾在这片土地上战斗，二人此次前来，是为了追寻父亲的革命足迹，聆听战斗往事，感受镌刻在这片土地上的红色印记。

盐山县是革命老区。1926年，刘格平受中共津南特派员派到盐山一带发展党员、建立党组织。1937年，“七七事变”爆发后的第八天，盐山共产党员就团结带领各界群众，成立了“华北民众抗日救国会”“华北民众抗日救国军”，点燃了冀鲁边抗日武装斗争的烽火。抗日战争中，盐山军民粉碎了日本侵略者的一次次“扫荡”和“蚕食”，无数革命先辈用热血和生命谱写了历史的壮丽篇章。

周甄励是开国中将周贯五的女儿，多年来一直致力于红色文化的研究，曾多次到盐山县寻访冀鲁边红色文化。

“我从小听着冀鲁边的故事长大。盐山县是父亲战斗过的地方，我对这里有着深厚感情。现在的美好生活，是革命先辈用鲜血和生命换来的，他们的名字不该被忘记。”周甄励深情回顾了父亲所著《艰苦奋战的冀鲁边》一书中的部分战斗情节，围绕正在建设中的华北民众抗战纪念馆红色文物征集工作，提出了宝贵意见。



周甄励（中）、邹红宁（右）和马振华烈士的孙子马新义寻访杨柳新烈士的牺牲地。

和周甄励一同前来的邹红宁，退休前就职于江西省南昌纪委监委。他的父亲邹运洪，1914年出生在江西省瑞金市，16岁参加当地革命组织。1932年8月，邹运洪经当地干部推荐，加入中国共产党。同年，他加入“少共国际师”（红15师），后补充到红一军团二师五团。第五次反“围剿”期间，邹运洪调到一军团机关政治保卫队担任班长，转战赣南。1934年10月，他随部队长征，突破敌人围追堵截，行程二万五千里。

抗日战争爆发后，邹运洪所在部队改编为八路军第115师，他英勇善战，参加了平型关伏击战、广阳伏击战等战斗，一次次粉碎了敌人的进攻。1939年9月，他跟随周贯五来到冀鲁边根据地，曾任一分区作战参谋等职。攻打莒县时，邹运洪负伤，伤愈后又重返部队，任海防大队七连连长。解放战争时期，邹运洪参加了莱芜战役、孟良崮战役、淮海战役等，在战斗中多次负伤。1954年12月，他转业至山西省长治市公安局。1959年12月，他调任江西省瑞金县任县委常委、副县长，直至1964年离

休。1987年11月，他病逝于瑞金。

“在抗日战争最艰苦的几年，我父亲跟随周贯五将军战斗在冀鲁边一带。这段往事，父亲常常向我们讲起。”邹红宁说，这是他第一次来到盐山县，从踏上这片土地的那一刻，便十分激动。

“1940年3月，我们坚持游击队活动，都是穿便衣同敌人斗争。我们夜间行军，夜间战斗，突击敌人。因敌情紧张恶劣，包围、封锁、分割，我们的粮食和鞋子完全依靠群众，生活极其困难……”按照父亲回忆录里的文字，他先后到盐山县革命烈士陵园、津南革命纪念馆、五桃木烈士纪念碑……站在高津河桥上，邹红宁对当年那一幕幕惊心动魄的战斗情景有了更加深刻的感受。

此次前来，邹红宁还有一个心愿——寻访杨柳新烈士的牺牲地南皮县大七拨村，为他找到亲人。杨柳新，江西瑞金人，18岁时参加中国工农红军，加入中国共产党，随后参加了长征。1937年“七七事变”之后，杨柳新被编入八路军第115师。1938年，他随萧华率领的八路军东进抗日挺进纵队，到达冀鲁边区，任第6支队8团团长。1940年，杨柳新改任八路军第115师教导6旅兼冀鲁边军区第18团团长。1942年6月9日，日本侵略者集中优势兵力，对冀鲁边区进行大“扫荡”。

1942年7月3日，教导6旅18团在沧县大七拨（今属南皮县）被日军包围，杨柳新等60余人不幸牺牲。牺牲时，他31岁。2015年，民政部公布了第二批抗日英烈和英雄群体名录，杨柳新名列其中。

“杨柳新是父亲的同乡、战友，找到他的亲人也是父亲的心愿。”邹红宁说。

在大七拨村，他了解到了更多关于杨柳新的故事。回到江西后，邹红宁打算发动身边的亲戚、朋友，一起为杨柳新烈士寻找亲人，让英雄早日回归故里。

多年来，邹红宁一直致力于为埋骨他乡的江西籍烈士寻找亲人。2021年，邹红宁得知，河北省邯郸市晋冀鲁豫烈士陵园内，安葬着抗日战争中牺牲于此的瑞金籍八路军烈士邱积成，80多年无亲人祭奠。他立即联系党史专家、查找资料，发动身边的力量发布寻亲信息，最终为邱积成烈士找到了亲人。

对于邹红宁来说，红色历史就像一本书，需要后人带着崇敬去翻阅，带着敬畏去品读。



为积极响应国家“全民健身”号召，日前，运河区凤凰城小学举办了第三届健身节。轮滑、冰壶、跳绳、踢毽子……孩子们玩得不亦乐乎。

狄峰摄

关注青少年睡眠健康

睡眠是人体正常的生理需求。随着社会的发展，青少年的学习压力不断增加，由此而产生的负面情绪对睡眠影响也越来越大。长时间睡眠不足，会严重影响个体对情绪的调节。据研究发现，青少年过度使用电子产品，也会导致睡眠质量变差，甚至会产生抑郁、焦虑的情绪。那么，如何培养良好的睡眠习惯呢？

1.合理安排作息，保持睡眠规律。小学生每天睡眠的时间应达到10个小时，初中生应达到9个小时，高中生应达到8个小时。

2.每天要有一定的户外运动。尤其是早晨，户外阳光的照射可以帮助调节人体生物钟。每天不少于1个小时的运动，有助于提高睡眠质量。

3.营造良好的睡眠环境。营造安静、黑暗、舒适的睡眠环境，要特别注意避免在卧室或床上使用电子产品。

4.培养良好的入睡习惯。每晚睡觉前30—60分钟，避免剧烈的体力或脑力活动，应该以轻松、舒适的活动为主，如看书、听舒缓音乐，可以帮助身体和大脑放松，为睡眠做好准备。

5.避免饥饿状态入睡。如果入睡时间与晚饭时间相距比较远，睡前可以适当进食。当然，也不要睡前1小时之内吃过多食物，以免引发睡眠不安。

6.避免对含有咖啡因的食物产生依赖。尤其是下午和晚上，应避免食用咖啡、茶、可乐、巧克力等容易引发兴奋的食物。

7.营养膳食不可或缺。长期的情绪问题容易导致食欲不振，从而影响消化系统，导致肠胃功能紊乱。可以适当补充鸡蛋、牛奶、虾、鸡肉、牛肉等食物，补充身体所需能量，以促进生长发育。

贾珍珍

心灵驿站

沧州安定医院心理专线：0317-2011230
乘车路线：10路、29路、29A路、489路公交车可直达

移风易俗基层行

河间市：

集体婚礼
助推婚俗新风

本报记者 杨金丽



尽管结婚已经半年了，但说起今年5月20日参加集体婚礼的情景，河间市龙华店乡中学教师孙晨曦依然难掩激动：“集体婚礼既时尚浪漫，又有仪式感，我觉得特别有纪念意义。”她还拿出参加集体婚礼的照片让记者看看。照片上，孙晨曦和爱人身着喜服，笑容灿烂。和他们站在一起的，还有好几对新人。

孙晨曦和爱人是通过相亲活动认识的。今年4月，在办理结婚登记时，他们了解到河间市将要举办集体婚礼，第一时间报了名。5月20日，在河间市瀛海公园、兴村镇大庄村、沙河桥镇西旧馆村3个会

场，另外的22对新人和他们一起，以集体婚礼的形式喜结良缘。

河间市精神文明建设办公室副主任高秀珍告诉记者，2017年11月，河间市第一对“零彩礼”新人结婚。一时间，“零彩礼”婚礼在当地成为一股清流。河间市积极推动移风易俗工作，“零彩礼”新人不断涌现，有退还18万元彩礼的杨蕊、有步行结婚的沈梦丹等。

“5·20”在网络上被解释为“我爱你”，很多恋人在这一天向对方表白，甚至选择在这一天结婚或领结婚证，象征着永恒的爱情承诺。2019年5

月20日，河间市举办了第一届“5·20”集体婚礼。当天，30对新人身穿中国传统礼服，行佩礼、却扇礼、合卺礼，迈进婚姻的殿堂。从2019年开始，每年5月20日，河间市都会举办集体婚礼。2021年，河间市被民政部确定为首批全国婚俗改革实验区。以此为契机，河间市大力推进婚俗改革，遏制高额彩礼、提倡婚事新办、培树先进典型，至今已连续举办了6届集体婚礼，先后有124对新人以这种方式步入婚姻殿堂。

在今年的集体婚礼上，河间市领导分赴3个集体婚礼会场，见证新人们的幸福时刻，为“零彩礼”“低彩礼”新人颁发结婚证书、新婚文明家庭证书、新婚贺礼，并送上新婚祝福。

高秀珍介绍，6年来，河间市“零彩礼”“低彩礼”新人比例逐年增高。如今，“5·20”集体婚礼已成为河间市的“城市品牌”，是市婚俗改革工作的一张闪亮“名片”。“小桔灯”志愿服务队等爱心组织及一些爱心商家也加入到集体婚礼活动中来。如今，婚事新办的观念正逐渐深入人心。