

- 今年7月，南大港候鸟栖息地作为中国黄（渤）海候鸟栖息地（第二期）的组成部分，被列入《世界遗产名录》；
- 沈明俊在南大港湿地边长大，对这里有着特殊的感情；
- 自2002年成为湿地巡护员以来，沈明俊写下了20多本巡护日记——

二十多年真情守护 见证大洼生态蝶变

本报记者 张智超 殷实 尹超

11月26日，48岁的沈明俊又一次与“老朋友”们见面了——近300只国家一级保护动物东方白鹳在南大港湿地落脚。

南大港湿地位于渤海新区黄骅市南大港产业园区，被当地人称为“大洼”。沈明俊在大洼边长大，对这片湿地有着特殊的感情。2002年，南大港湿地和鸟类省级自然保护区成立。同年，沈明俊成为南大港湿地和鸟类自然保护区管理处的一名湿地巡护员，负责鸟类观测、火险排查、环境卫生维护等工作。

南大港候鸟栖息地是南大港湿地的一部分。今年7月，南大港候鸟栖息地作为中国黄（渤）海候鸟栖息地（第二期）的组成部分，被列入《世界遗产名录》，成为省内首个世界自然遗产地。

眼下，南大港候鸟栖息地正值申遗成功后的第一个候鸟迁徙季，一批又一批鸟在这里落脚。看着这些“老朋友”，沈明俊心里充满了自豪与欣慰。

记忆里的大洼

11月28日早上7点，沈明俊骑着电动三轮车在南大港湿地内的一片芦苇荡前停了下来，他望着远处水面上的那群东方白鹳，嘴角上扬。

南大港湿地位于东亚—澳大利西亚候鸟迁徙通道上，是众多鸟类的重要停歇地和繁殖地。“在我小时候，每到候鸟迁徙季，大洼里的鸟叫声此起彼伏，那热闹劲儿和现在一个样！”沈明俊说。

“不过，以前人们环保意识差，‘靠洼吃洼’。久而久之，大洼的环境就被破坏了。”沈明俊补充说。

环境变差了，来的鸟就少了。在沈明俊的记忆里，上世纪90年代末，大洼里群鸟齐飞的景象就已经不多了。

20多本巡护日记

随着生态环保理念日益深入人心，越来越多的人意识到，不能光“靠洼吃洼”，还得“靠洼养洼”。

2002年，南大港湿地和鸟类省级自然保护区成立，一系列湿地生态修复工作陆续展开——南大港

褚亚男的花饽饽面食坊开业已经将近一个月了。从给孩子做营养餐到创业开店，一年时间，褚亚男从全职妈妈变成了创业青年——

她把馒头做出“花”

本报记者 张智超 摄影 殷实

11月18日这天，在新华区一家名为喜禾花饽饽面食坊的店铺门前，不少人被两个特殊的“花篮”吸引了注意力。

“花篮”里的“花”是用面粉制成的，五颜六色，非常好看。制作这些“花”的人叫褚亚男，30岁，是这家面食坊的店主。

从一条视频开始

褚亚男的花饽饽面食坊开业已经将近一个月了，可她依旧觉得像做梦一样。“角色转变得太快，有点反应不过来。”褚亚男笑着说。

褚亚男的创业故事是从一条视频开始的。

去年这个时候，褚亚男的孩子满2岁了。为了让宝宝吃得有营养，她每天绞尽脑汁研究一日三餐。

有一天，褚亚男在网上看到一条介绍花饽饽的视频。“花饽饽是一种中式传统面点，样式繁多，寓意美好。在那条视频里，主播用不同颜色的果蔬汁和面，不一会儿就做成了一个‘寿桃’。”褚亚男一边

湿地和鸟类省级自然保护区被列入禁止开发区域，湿地水面养殖清理工作全面展开，湿地海洋生态保护修复、山水林田湖草沙生态保护修复、国家重要湿地保护与恢复等项目相继实施……一系列措施使南大港湿地的生态系统稳定性和生物多样性不断提升。

同样是在2002年，沈明俊成为一名湿地巡护员。20多年来，他同其余19名湿地巡护员轮流在大洼里巡护，就连春节也不例外。“大洼里没有照明设备，夜间巡护时，我们就靠一把手电筒照明，好几位湿地巡护员掉进过冰窟窿。”沈明俊说。

用脚步丈量，用真情守护。20多年里，沈明俊写了20多本巡护日记。这些日记记录着大洼里各种鸟类的数量、栖息地等内容，对研究鸟类习性、制定相应保护措施具有重要作用。

如今，大洼的生态一点好点好了起来，沈明俊由衷高兴。

“2018年，我在大洼里观测到一群之前从未见过的鸟，它们长着长长的脖子、尖尖的嘴，好看极了。后来我咨询了鸟类专家才知道，它们是东方白鹳，是国家一级保护动物，对生活环境要求很高。”沈明俊说。

从那以后，沈明俊每年都能在大洼里观测到东方白鹳。“从最初的十多只，到现在的几百只，这说明大洼环境越来越好了！”沈明俊说。

“芦苇轻轻摇曳，各种鸟儿叽叽喳喳。在这么好的环境中工作，每天心里都美美的。”沈明俊说。

“鸟类天堂”

这些年，在南大港湿地，鸟多了，爱鸟、护鸟的人也多了。从2019年开始，这里每年都会举办以观鸟、爱鸟为主题的公益活动。“在我们这里，人们救助野生鸟类的事情经常发生，去年就有群众救助了5只东方白鹳。越来越多的人把鸟当朋友，我已经很



▲沈明俊骑着电动三轮车巡护大洼

▲维护大洼环境也是沈明俊的工作之一

▼沈明俊正在写巡护日记



随着南大港候鸟栖息地成为河北省首个世界自然遗产地，越来越多的游客来到这里。如今，在南大港产业园区，不少人对“靠洼吃洼”有了新的理解，其中就包括沈明俊。“大洼的环境越来越好，如今又有了世界自然遗产这块‘金字招牌’，未来到我们

这儿旅游的人一定会越来越多！”沈明俊笑着说。



褚亚男制作花饽饽“花桌”

看着视频一边琢磨——花饽饽这么好看，孩子一定喜欢。

一个多月用了10袋面

褚亚男的父母从事餐饮行业多年，平常只要有时间，褚亚男就去店里帮忙，所以对做饭并不陌生。也正因此，她一度认为做花饽饽就跟蒸馒头一样简单，然而事实并非如此。

由于没有老师指点，制作花饽饽的所有细节，褚亚男都得自己一点点琢磨。

花饽饽色彩丰富，为了吃着健康，褚亚男用的染液全部由果蔬制作而成。红色染液的原材料是红曲米，绿色染液的原材料是菠菜……这些说起来容易，但做起来却并不简单。起初，褚亚男以为红色染液的原材料是火龙果，可做出来的花饽饽却是粉红

色的。“没什么窍门，只能一遍遍试。”褚亚男说。

和做其他面食一样，要想把花饽饽做好，面团的软硬程度一定要恰到好处——面团发得太硬，不利于孩子消化；发得太软，又难以定型。光是面团软硬度这一个要点，褚亚男就摸索了一个多月。

当时褚亚男是一位全职妈妈，只有等孩子睡着的时候，她才有时间研究这些。“那段时间，我像着了魔一样，每天在厨房待到凌晨两三点，一个多月用了10袋面，平均每天消耗五六公斤面粉。”褚亚男说。

创业开店

褚亚男用了两个多月时间，终于把花饽饽做出来了。她把做好的花饽饽分给亲朋好友品尝，大家都喜欢得不得了，不少人建议她创业开店。

褚亚男心动了，但她很清楚，“要想创业，仅靠眼下这点儿手艺远远不够。”

听说花饽饽是山东省省级非

物质文化遗产，今年6月，褚亚男又前往山东学艺。“当时孩子还小，我就带着孩子和婆婆一起去了山东，在那边学了两个多月。”褚亚男说。

回到沧州后，褚亚男马不停蹄地为创业做起了准备。办手续、做推广……虽然每天忙忙碌碌的，但褚亚男乐在其中。

开业前夕，褚亚男花了一个月时间干了一件“大事”——她做了一个高2.33米、直径1.3米的巨型花饽饽。“当时，我带着这个花饽饽到南川楼拍照，好多人都看呆了。”褚亚男说。

眼下，褚亚男的面食坊里不仅有各种款式的花饽饽，还有不少家常面点，比如开花馒头、红糖花卷。“未来我们还会推出早碱麦系列产品，让更多人品尝到花饽饽的美味。”褚亚男说。



扫码看视频

幸福的方式 有两种

知言

前段时间，我在一篇文章中看到这样一句话——幸福的方式有两种，一种是自己幸福地生活，另一种是帮助别人幸福地生活。

这句话让我想到了多年前看到的一条暖心新闻。

一对夫妻的孩子遭遇车祸，可高昂的康复费用让这家人难以承受。就在他们最需要帮助的时候，众多热心人士伸出了援助之手。

在社会各界的帮助下，孩子很快就康复了。

故事并没有就此结束。在为孩子办完出院手续后，那对夫妻不仅将剩余善款全部捐了出来，还加入了当地一家爱心公益组织。

后来有记者采访这对夫妻，询问他们做公益的感受。妻子是这样回答的：“因为得到过帮助，所以想把温暖传递给更多人。以前我总觉得过好自己日子就是幸福，现在发现，帮助别人也是一种幸福。”

我采访过很多志愿者，他们中有很多人表达了同样的心声。

付出着，幸福着。对他们来说，帮助别人本身就是一件幸福的事情。

如果每个人都愿意成为别人生命里的一束光，在别人最需要关心和关爱的时候，帮助他们，温暖他们，那这个社会一定会充满爱和温暖，每个人都会被爱和温暖包围。

愿每个人都拥有幸福，也愿更多人能体会到帮助别人的幸福。



沧州公交车车长冯超： 公益路上不停歇

本报记者 尹超

今年44岁的冯超住在新华区百合世嘉小区，他是沧州公交集团321路公交车的车长，做公益已经12年了。

2012年，一个偶然的契机，冯超在东光县南霞口镇的一个村子认识了一位残疾人。“她儿时因意外高位截瘫，虽有低保，但日子过得很难。”冯超说。

那次相遇，将冯超引上了公益之路——他经常和其他志愿者一起为那位残疾人送去生活用品，帮她打扫院子、收拾屋子，带她去看病，为她排解心里的苦闷……12年来，一直如此。

在百合世嘉小区，不少居民认识冯超。这是因为社区经常组织助老活动，只要时间允许，冯超一定会参加。

冯超把大部分业余时间花在了做公益上。最近，他邀请沧县医院的医生来百合世嘉小区义诊，组织同事为老年人办理老年乘车卡、讲解乘坐公交车的注意事项，参加为困难家庭组织的捐助活动……

冯超的热心温暖了许多人，也带动了许多人。这些人聚在一起，成立了一支公益队伍，名字就叫“益启爱”，现在已有成员50多人。

在这支公益队伍中，有“70后”，也有“90后”；有创业者，也有上班族。他们年龄不同、身份不同，但只要有人求助，他们就会伸出援手。考虑到“益启爱”成员中有不少商户，冯超提议在大家的商铺内建爱心服务站，为户外工作者提供爱心服务。

很快，一个个爱心服务站成立了。“益启爱”的部分成员在各自店铺内备好了纯净水、充电器等爱心物品，为户外工作者提供帮助。

如今，“益启爱”志愿团队已建起十多个爱心服务站。“爱心物资都是志愿者自己出资采购的。有的志愿者买来了装饰品，精心装扮爱心服务站；有的志愿者主动当起了宣传员，邀请户外工作者进店休息。大家都想多做点好事儿。”冯超说。

做公益12年，冯超付出了大量时间、精力和金钱。“我特别感谢我的家人，没有他们的支持，我很难坚持下去。”冯超说。

冯超的家人也为冯超感到骄傲。这些年，冯超因为参加公益活动获得了不少荣誉。“这些证书和奖状都被我妈保存起来了，她特别骄傲！”冯超说。赠人玫瑰，手有余香。冯超说，公益路上有快乐也有感动，他要和队友们一起帮助更多的人。



冯超（左二）参与衣物捐赠活动