



桂双武:好事做了“一箩筐”

好人广德



理讲顺了,大多数人也都是能理解的。”

从磕磕绊绊到底气十足,桂双武付出了大量的时间和精力,身为一名文明劝导员,他的付出也为文明城市的创建做出了一定贡献。他常说,“虽然我们不起眼,但做事我们是认真的!”谈及文明创建有了一定成效后文明劝导工作任务有没有减轻时,桂双武给出了不一样的答案,他说,自文明创建以来,城市环境越来越好的同时要求也越来越高、越来越精细,再加上即将到来的文明创建首轮测评,文明劝导员更需自我加压,任务只会重不会轻。

在认真做好本职工作的同时,桂双武还将好事做了“一箩筐”。

做好事是一种本能

“他是个好人!”这是许多受到桂双武帮助的人共同的心声。

声。他救过火,替老人挡过失控的三轮车,也捡过钱包和各种证件,“好事没有大小之分,做好事是一种本能。”在桂双武看来,很多好事其实就是举手之劳,就是这样的“举手之劳”,桂双武一做便坚持到现在,成了他的习惯和本能。

10月3日晚,桂双武在太极大道看到一位摔倒的老人,他立即上前扶起老人并将其送回家中。他并没有“老人该不该扶”的顾虑,非常坦然、遵循内心。桂双武仿佛有一种特别的“运气”,他总能捡到别人遗失的东西,去年捡到4部手机,近两个月内捡到7次证件。捡到的东西,有的交给了派出所,有些容易处理的,他会找上门亲自交到失主手中。

“有时候我觉得好事做得多了,我的工作和生活都变得更加顺利了。”虽然做好事并不是为了要得到什么好处,但有时也会恰好反受“馈赠”。2017年,桂双武捡到一个手机,失主是一名周姓律师,对他来说手机本身并不重要,但手机里存储的资料却是非常重要的。周律师对桂双武非常感激,与其交换了联系方式。不久后,桂双武的亲属受伤涉及一些法律问题,周律师也非常热心地为他提供了帮助。

赠人玫瑰,手有余香。如果说做好事希望得到什么,对桂双武来说大概就是希望今天你受到我的帮助,明天你也可以力所能及地去帮助别人。“一己之力太单薄,我希望能够带动更多的人多做一些力所能及的事。”他的努力是有成效的,在他的带动下,许多同事加入了他的队伍,作为朋友,许多身边的人也深受影响。9月23日,他的一位好友就将捡到的身份证送到了他值班的岗亭。

在桂双武身上,笔者看不到当下常见的浮躁,他非常平和、沉稳,带着正气。这个时代,需要像桂双武这样的人;创建文明城市,需要更多像他一样的人。

(彭丹丹)



10月9日下午,县红十字会先后来到新杭镇合兴村高明仁和独山社区任守华中,为他们办理人体捐献器官登记手续。

今年三月入选“宣城好人”的高明仁,在妻子离世后,不辞辛苦抚养一双与自己无血缘关系的子女,用爱的坚守践行“有爸爸在,不用怕”的承诺。高明仁始终坚信“做好事不难,难的是一辈子做好事”,他在新闻媒体上看到器官捐献的事迹报道和宣传知识后,就萌生了捐献器官的想法,随后,高明仁主动联系县红十字会,表达了自己想要捐献器官的意愿。

器官捐献 为生命接力

我县新增两名器官捐献志愿者

“我曾听人说,旧物易主贵如宝。人在死亡的时候,随着意识消失,无论是整个身体,还是某个器官,对于自己来说都没什么用了。但对于有些生者来说,意义重大。”高明仁说,“我也没什么能力为社会做更大贡献,但我愿意献出自己的一份爱心,捐献自己的眼角膜,让一些失去光明的人重新看到世界,给社会带来正能量,也希望通过这件事带动更多人做好人做好事。”

“人走了,不捐也浪费了,捐了还能帮助别人!”今年71岁的任守华表示。任守华是位孤寡老人,很早前就有捐献器官的想法,希望通过捐献自己的遗体器官回报社会。县红十字会工作人员向任守华详细讲解了器官捐献的政策和流程后,任守华在《人体捐献器官自愿书》上庄重地签下自己的名字,正式成为一名器官捐献志愿者。

在我国,每一百万人中仅有0.63人捐赠器官,每年有150万人因没有找到匹配的器官,只能在等待中逝去。县红十字会相关负责人告诉笔者,受传统观念影响,很多人对器官捐献不能接受,这是目前该项工作遇到的最大“瓶颈”。“经过多年宣传,很多人对器官捐献有了大体的了解,态度也慢慢从抵触变为理解。这是一个漫长的过程,我们希望通过这些事例,带动更多人支持人体器官捐献,为生命延续希望。”

据县红十字会数据显示,我县器官捐献志愿者有40余人,已实现人体器官捐献6例。志愿者们用实际行动诠释了“人道、博爱、奉献”的红十字精神,体现了救死扶伤的崇高境界和奉献社会的高尚情操,将激励更多的爱心人士加入到器官捐献志愿者队伍当中,进一步提升市民文明素质,提高城市文明程度。

(蔡伟玉)



编者按:被誉为「国马」的北京马拉松,是国际田径联合会认证、国际马拉松及公路跑协会备案的国际田联金标赛事,被跑友列为人生必跑的一场马拉松,于9月16日早上7点30分在天安门广场激情开跑。

本届北京马拉松共有111793人完成报名,最终来自43个国家和地区的3万名选手走上北马赛场,完赛人数28227名。广德县长跑运动协会卢祥兰、王财庆、张学进有幸中签并参加了此项赛事,其中卢祥兰获得民间跑者2018年“我要上奥运”女子200名名单中第88名;王财庆、张学进两位跑者也跑进3小时30分以内的好成绩,位于全国业余精英跑者行列。

广德跑者“国马”扬威

笔者看到卢祥兰时,距离她参加北马完赛已半月有余。48岁的卢祥兰,看起来却不超过40岁,瘦弱娇小的身板,轻声细语的说话方式。很难想象,她是一名出色的马拉松跑者,曾多次参加国际国内马拉松大型赛事,并取得良好成绩,是我县目前在全国范围内跑马成绩最好的女选手。

42岁成为一道分水岭,将卢祥兰的人生切割成看起来毫无关联的两段时光。42岁之前,她的人生无波无澜,身份是单位员工以及家庭妇女,生活两点一线、平淡简单,一眼就能望得到头;42岁之后,她开启了新的人生副本,作为一名马拉松跑者,享受一场场赛事带来的荣耀与快乐,获得了一种豁然开朗、超脱达观的人生体验。

时光回溯至6年前,如果有人告诉卢祥兰,她会参加马拉松赛事,并且跑得不错,卢祥兰会认为此人在说笑。因为在此之前,卢祥兰没有什么竞赛经验,从没有想过会参加这类比赛,就连跑步的初衷也只是为了健身。“我结婚之后不知不觉就长胖了,38岁的时候开始认识到健康锻炼的必要性。但真正开始系统锻炼还是42岁的时候,开始每天晨跑,想让自己瘦下来。”卢祥兰说,最初一圈她跑不下来,一度想要放弃,但还是咬牙坚持下来了。慢慢地,身体适应了节奏,她开始有意识地增加锻炼强度。一圈、两圈、三圈、四圈……依次递增。如今,她一口气能绕着政府广场跑8圈,6.4公里。“一开始,觉得是在受罪,跑的过程中总是气喘吁吁,身体重得抬不起来。后来,身体适应之后觉得跑步很轻盈很享受,什么都忘记了,什么都看淡了。现在已经是热爱跑步了,不跑不行。”卢祥兰说。

如果说多年的跑步为卢祥兰参加马拉松打下了坚实基础,那加入跑协则是她参加马拉松的促成因素。2016年之前,我县跑协还未正式成立,只有爱好者们自己组成一些小圈子。直到2016年5月,我县组织“滨河八公里”公益跑,正是这场赛事将全县各地的长跑爱好者聚在一起。“滨河八公里”可以说是我们跑协成立的“孵化器”,我在那场赛事中脱颖而出,获得了中年组第二名,这也是我第一次发现自己有参加小规模竞赛的能力,鼓舞了我的信心。”通过这次比赛,卢祥兰正式加入了广德

跑协,如今,跑协成员已达到157人,是这个协会为广德长跑爱好者提供了交流互通、共同成长的平台。

“我加入跑协之后,跟成员们一起跑步锻炼。也正是他们发现了我有跑马的能力,鼓励我去参加比赛。”卢祥兰说,2017年4月她第一次参加正式的马拉松赛事。那是在长兴,“龙之梦”太湖图影国际半程马拉松,卢祥兰跑出了1小时53分的成绩,跑出了个人的最好成绩。5月7日,她又参加了在宣城的半马比赛,跑出了1小时51分的成绩,再次突破自己。6月,在2017欢乐跑·中国10公里锦标赛中,她以48分49秒的成绩登上“中国欢乐英雄榜”,她的名字出现在国际田联官网。11月的杭州国际女子半程马拉松赛上,她跑出了1小时43分的成绩,大大突破自己的同时,也拿到了排名第47名的好成绩。

时至今日,卢祥兰参加国际国内的半马及全马比赛已有十余场,其中包含A类赛事五场。早已成功跨入半马的抽签红线——1小时52分。这就意味着,卢祥兰参加很多国际国内半马



图为参加北马时与另外两名广德选手获得完赛奖牌



比赛无需抽签便可参赛。对于她而言,接下来,是要突破全马的抽签红线——3小时52分,“我在全马跑下来最快3小时55分,3分之差,是我尽快要赶超的时间。”卢祥兰表示。

“跑进”北京国际马拉松赛注定是卢祥兰跑马以来最值得称道的事。北马又称“国马”,是由中国田径协会主办,在国际田联和国际马拉松及公路跑协会备案的中国最高水平的马拉松赛。其受欢迎程度、举办历史的悠久以及整个赛事的规模在全国无出其右,是全国整个跑友圈子心中的“朝圣之地”。今年的北马有11万人报名,但最终中签参加比赛的只有3万人。作为“幸运儿”参赛的卢祥兰跑出了3小时55分47秒的成绩,名列8442名,在4914名女跑者中,名列623名。

“我没有辜负自己对自己的期待,跑出了个人的最好成绩。这次比赛,对我来说是个难得的经历。我看到了许多坚持多年参赛的跑者,还看到了几位年过7旬的老人,他们都给了我很大的鼓舞。”卢祥兰说。

卢祥兰告诉笔者,跑马这么多年来,最深的体会就是坚持。多年来,卢祥兰坚持夏天4点50起床,冬天5点20起床,每天十公里,年年如此,日复一日。这其中有热爱的因素,但坚持的毅力必不可少。“坚持长跑不仅让我养成了自律的习惯,精神面貌也有了很大改观。更加自信阳光了,学会戒骄戒躁,处事淡泊坦荡。当然,身体也更好了,更轻盈更显年轻态。”在卢祥兰看来,长跑是一个修炼自身、涤荡心灵的过程。

(赵丹丹)

2019年考研昨起报名

昨日起至本月31日,2019年全国硕士研究生招生考试进入正式报名阶段,时间为每天9:00—22:00。考生可登录“中国研究生招生信息网”进行报名。近年来,考研的报名人数一路走高,2018年研究生报考人数达到238

万,较2017年增加了37万人,增幅达18.4%。多省份的报考人数及增长率也都“破了纪录”。山东作为生源大省,2018年考研人数达到213803人,同比增长了14.54%,是近年来考研人数最多的一年。(中新网)

本期话题:谈谈你身边的创建小故事

张生:有一次我在鼓楼楼那里等人,有一辆车过来靠边停了让人下车,车门边上的垃圾开门的时候掉出来,下车的人跟开车的在讲话也没有注意到。车子开走以后我准备过去把垃圾捡起来,旁边过来一个小年轻从那里走,顺手就给捡起来扔垃圾桶了。这个事情让我印象非常深刻,那个小年轻看外形给我的感觉可能是那种比较吊儿郎当的那种,穿着破洞裤,头发染了一撮黄毛,耳朵里塞着一只耳机。这个事情也告诉我,不要以貌取人,一个人有没有素质不是看外表而是看他做了什么。

布偶猫先生:城里现在有很多地方设了礼让行人的点,我自己开车都是按要求的去做,有的时候别人的行为很让人火大,但有的时候确实能让我感到这样做是有意义的。记得有一次,我开车经过励志中学的那个岔路口,有学生准备过马路我就停下来让他们过去。当时一起的有四五名学生,他们走到中间围栏那里的时候,一起朝着我们这边鞠了个躬。当时心里很感动,虽然这件事很小,而且我们停车也不是为了别人的感谢,但是你这样做了我们心里很舒服。

阿七:我觉得一个人有没有文明素养,不在乎你做了多少大事,而是在一点一滴中,在一些很细节的地方更能体现出来。我有一次做公交车,邻座是一位抱小孩的年轻妈妈。小孩子大概三四岁,在妈妈怀里睡觉。在一个站点有人上车,小孩可能迷迷糊糊惊醒了,不小心踢了我一脚。小孩妈妈说着对不起,然后用手捧着鞋子。我说没关系,但直到下车,她捧着鞋子才放下来。

笑笑:有一天傍晚,我在体育场那边散步,我前面是一家人带着

一个小女孩在玩闹。走着走着,小女孩突然就指着路边的一根烟头说,“妈妈,这里有垃圾。”然后她妈妈就问她,“看到有垃圾要怎么办呢?”小女孩回答说,“垃圾不能乱丢要扔到垃圾桶里。”然后,小女孩捡起了烟头,他爸爸把她抱起来让她亲手把垃圾扔进了垃圾桶。这件事让我印象很深,有一个好的家风真的是影响一辈子的事情,文明素质的培养和提升,家庭教育非常重要。

下期话题:如何尊老敬老

“老吾老,以及人之老。幼吾幼,以及人之幼。天下可运于掌。”从孟夫子的话对中国敬老的传统可见一斑。的确,敬老之礼在我国被极为重视,最直接的表现形式就是每年的重阳节。

眼下重阳将至,尊老敬老的话题再被重提。但很多时候,我们对于尊老敬老,仍停留在纸上、挂在墙上,如何实现尊老敬老,让他们安享晚年,是一个无法回避必须引起重视的问题。



微信“扫一扫”即可关注“幸福广德”公众号,把你的回答发给小编。

高速公路ETC使用率不足四成

交通运输部发布的数据显示,截至2017年底,我国高速公路电子不停车收费系统(ETC)用户突破5900万,ETC的使用节约了燃油消耗,降低了排放。2017年节约车辆燃油约11.19万吨,能源节约效益约9.52亿元,减少污染排放3.44万吨。数

据还显示,ETC车道通行量占高速公路总通行量的比例不足40%,有的省份不足三成。记者调查发现,办理流程繁琐,可使用场景偏少,车主办理ETC业务动力不足,导致ETC覆盖率偏低。(新华社)

全国超半数村庄完成或部分完成改厕

为改善农村人居环境,我国将通过全面摸清底数、科学编制建设规划、合理选择改厕标准和模式、试点示范、强化技术支持、建立完善管护运行机制、同步推进厕所粪污无害化处理七方面措施,切实推进农村“厕所革命”。全国农村改厕工作推进现场会9日在山东省淄博市召开,中央农办主任、农业

农村部部长韩长赋表示,近年来,卫生健康、住建、文化旅游等部门积极推进农村改厕,取得了一定成效,53.5%的村完成或部分完成改厕,近一半农户进行了卫生厕所改造。(新华社)

