

陈国学：蹦出来的幸福高度

通讯员 王晨晨 但汉宁

岚皋县四季镇竹园村村民陈国学，年少时因意外失去一条胳膊和一条腿，他却用一颗积极的心去面对苦难，战胜苦难，用毅力与信念，活出了自己的精彩。

见到陈国学时，他正在位于四季镇杨家院子的土特产店里，热情洋溢地为直播间的网友们介绍着岚皋的农副产品。1994年，年仅16岁的陈国学不幸遭遇矿难，失去了一条胳膊和一条腿。面对突如其来的变故，他几度崩溃，“当时的自己真是像疯子一样，感觉活得很累，都不想活了。好多次我都想结束自己算了，最后想到父母，就不忍心。”

重新振作起来的陈国学不想成为父母的累赘。为了早点走出家门，养家糊口，他努力锻炼自理能力和生存能力。1998年，自学了一段时间演唱的他，带上一台音响离开了家。他说自己就有一个信念：“一定要活得精彩，要不就白活。”

独自在外闯荡的日子并不好过，但陈国学不仅坚持了下来，还把一些有吹拉弹唱才艺的残疾人组织起来成立残疾人艺术团，让更多有想法的残疾人可以自食其力。走街串巷四处漂泊的日子久了，陈国学开始考虑更长远的发展。在接触到短视频和网络直播后，他决定向“网红”转型。

2019年5月28日，陈国学开启了一场直播挑战，耗时8个多小时成功登顶华山。谈及当时的经历，陈国学记忆犹新，“当时走到一半的时候，我也想过放弃，有很多人给我加油给我打气，鼓励我，我才爬上去。本来那天又下大雨，路又滑，真的很累。很多人走到一半就回走了，当看到我上去又跟着我一路往上爬。”

残疾小伙单腿“蹦”上华山的事情很快在网上引起热议，在粉丝暴涨的同时，陈国学也听到了一些质疑的声音，认为他是在“哗众取宠、博眼球”。面对这些质疑，陈国学表示：“当时就想挑战自我，通过这种挑战，想给很多生活颓废的朋友一种激励。”

同年底，艺术团的演出受疫情影响暂时搁浅，陈国学选择回到家乡，尝试直播带货，通过学习拍摄短视频、开直播和土特产实体店的形式，将本地企业提供的产品及周边农户的零散农副产品



集中起来，线上线下同步销售，帮老百姓把更多优质的农副产品卖出去。

截至目前，陈国学单场直播最多的时候能卖出上百单，年销售额达300余万元。

从一个行动不便的农村小伙到现在的电商“带货达人”，陈国学需要花费的精力比常人更多，但他从未说过放弃，而是用一颗积极的心去面对苦难，将日子过得充满希望。

老城街道志愿服务「五一」不放假

通讯员 宋璐

五一“小长假”期间，汉滨区老城街道充分发挥新时代文明实践所阵地作用，凝聚志愿服务力量，坚守一线助力疫情防控。

积极引导，强化宣传“主阵地”。“居民朋友们，五一期间少扎堆，少去人群聚集的地方……”在东关社区，一阵阵清脆的喇叭声循环播放，志愿者们拿着喇叭快步走在楼前巷后，呼吁居民尽量做到“不离市、不离区、不聚餐、不聚集”。

为普及疫情防控政策知识，老城街道通过“线上+线下”多种宣传方式，全覆盖宣传防疫知识。志愿者们以社区为单位，成立“小喇叭”宣传队，线下采用悬挂横幅、LED屏、敲门走访、喇叭播放等方式，线上利用微信公众号平台，通过转发权威信息等方式，实时更新疫情防控信息，为群众科普疫情防控具体措施，加强《传染病防治法》普法宣传教育，提高群众核酸检测的参与度和配合度，保护群众生命财产安全，营造辖区良好的疫情防控宣传氛围。

联动聚合，织密疫情防控“安全网”。“请打开二维码，谢谢！”“大家戴好口罩，保持一米距离！”简单的几句话，他们却重复了一早上，“红马甲”们穿梭在疫苗接种队伍中，引导居民有序进行核酸检测。

在老城街道新时代文明实践所指挥调度下，“红马甲”志愿服务队充分发挥自身优势，组织志愿者和党员群众就近就便在辖区各核酸采样点和所在社区，配合执勤干部和医务人员，参与重点人群核酸检测工作。志愿者们在辖区走访宣传，积极动员，确保重点人群核酸检测不漏一人。桥西广场核酸检测点，从早上7点到采样结束，他们坚守岗位，帮助维护现场秩序，耐心帮助群众解决健康码扫码等问题。在“红马甲”的协助下，街道、社区防疫工作压力得到了有效缓解。

细致服务，撑起特殊群体“保护伞”。针对辖区高龄老人、残障人士等特殊困难群体，“红马甲”们上门服务，主动接送辖区内60岁以上老人接种新冠疫苗，以贴心服务的方式为老年人“保驾护航”。从接种医生的健康询问、测量血压、信息登记、填写知情同意书到接种疫苗，志愿者们全程陪伴，接种疫苗后，留观30分钟，确定无异常，再由专车安全送往家中，为老人们顺利完成疫苗接种提供安全保障。

志愿者们积极响应老城街道号召，充分发挥志愿服务力量，规范、有序、高效推进60岁以上老人疫苗接种工作，落实好特殊群体保障政策，为特殊群体提供多方位、个性化关怀帮助，切实保障不同群体的健康权益，力争做到“应接尽接”“尽接快接”，打通社区服务的“最后一公里”，提升辖区居民的获得感和幸福感。

张沟桥社区多彩活动庆“五一”

通讯员 李玲

“我们那个年代条件艰苦，尤其是我刚参加工作就从陕北老家分配到了条件艰苦的巴山工区。我记得，当时买粮食来回需要步行60多公里山路，如果坐汽车就要绕道80公里，条件虽然很差，但我还是暗下决心好好工作。这一坚持，就是几十年，现在回想起来，自己走过的路是艰苦的，也是光荣的。只要工作需要，我就要做一块巴山的铺路石，为安全运输生产、为铁路现代化建设事业奋斗终生！”荣获原铁道部劳动模范的退休老党员解和平用质朴的语言，激情高昂地讲述着自己的故事。

4月28日，汉滨区江北街道张沟桥社区新时代文明实践站联合安康工务段团组织开展“迎五一、庆五四，学习榜样精神，争做时代青年”系列活动。在聆听和平老师傅的励志故事后，广大青年干部自发开展了义务大清扫志愿服务活动。青年干部们统一身穿红马甲，手拿铁铲、扫把、火钳等清洁工具对张沟桥社区老年人日间照料中

心周边进行了大扫除。活动中，来自安康工务段的青年职工和社区两委班子齐心协力、分工合作，重点对公厕后侧长年堆积的垃圾死角进行了全面清理。由于早上刚刚下过雨，地面湿滑难清扫，清扫过程中难免衣物蹭上了污水、淤泥，但丝毫没有影响青年干部的热情，他们秉承无私奉献、友爱互助的志愿精神，不怕脏、不怕累，经过近一小时的奋战，还群众一个干净整洁、文明和谐的人居环境。

当日，张沟桥社区还组织开展了心理健康知识讲座。并邀请国家二级心理咨询师周燕、三级心理咨询师何燕通过做游戏与PPT课件相结合的方式，深入浅出地从破冰游戏、压力源头、缓解压力、减压方法、沟通等方面，为社区青年干部讲授了常规的心理知识。重点讲解了社区工作者在长期的疫情防控压力下如何快速有效地展开心理疏导，帮助大家释放压力，树立健康心理观念，保持良好精神状态，以便更好地开展居民服务。

环卫工拾金不昧

本报讯（通讯员 柯贤会）“真是太感谢你了！”柴女士拉着环卫工人黄银清的手，激动地说：“我以为手机再也找不回来了，里面的通讯录、个人信息、绑的银行卡、下载的材料全部丢失，没想到你捡到手机后及时归还，让我悬着的心落地了！”

近日，在城区汉江公园锻炼的柴女士，不小心把手机忘在了花台上，环卫工人黄银清在开展保洁作业时，发现这部手机。“手机丢失后，失主肯定非常着急，很有可能会返回沿途寻找！”黄银清想到这里，边清扫公园、边等待失主，在发现柴女士沿路寻找手机时，黄银清及时主动询问，在核

对好相关信息后，将手机交给了失主。

黄银清是汉江公园管理处的一名环卫工人，5个儿子一直要求他在家休息，但是他说自己忙了一辈子，闲不住了，要勤劳节俭，用自己的劳动和坚守让城市更清洁，环境更美好，心里感到很高兴。

据了解，在汉滨区像黄银清这样的环卫工人还有很多，他们由于工作的特殊性，经常会捡到一些杂物，但他们要么原地等候，要么交由工作单位或公安部门寻找失主，他们在平凡的岗位上美化着城市环境，用优秀的传统美德传递着满满的正能量，在扮靓城市的同时，照亮人心。

志愿者栽出“爱农苗”

本报讯（通讯员 华荣宝）春耕时节不等人，耽搁一时误全年。“五一”前夕，正值烟草大田移栽关键时期，旬阳市桐木镇机关党员干部、驻村工作队、公益岗等200余人组成的13支“红马甲”助农移栽志愿服务队活跃在桐木的田间地头，呈现出一派热火朝天的劳动景象。

“移栽前，要用防虫、防病药液，对子床烟苗进行一次统防；放苗，要把烟苗垂直放入并窖内，以生长点不露出并窖口即可；浇定根水，要提前配制好的药液，沿着并窖壁灌入窖内，让烟苗与土充分接触，移栽5天后进行查苗补苗……”在桐木镇石滩村四组村民向付安的烟地里，该镇烟草技术人员正在给“红马甲”志愿服务队讲解烟苗移栽技术要点，并现场示范栽植，让志愿者们掌握烟苗移栽技术。

听完移栽技术讲解后，志愿者们纷纷摩拳擦掌，挽起衣袖行动起来，有的起苗、有的运苗、有的打孔、有的移栽、有的给烟苗浇水……大家分工协作，一盘盘烟苗在烟田飞奔，一株株嫩绿的烟苗在他们手中翻转、落地、栽植，那一抹鲜艳的“志愿红”穿梭在烟田间，显得分外耀眼。

向付安今年46岁，一家5口人，妻子一级视力残疾，两个女儿在上大学，母亲年龄大身体也不好，家里只有他一个劳动力，他说：“我是三类监测户，但还是努力发展产业。今年，我流转土地种植烤烟50多亩，这几天墒情好适合栽烟，但农忙时候，人手都紧张，这么多地的烟苗还没开始栽，心里着急呀！今天，真没想到志愿者服务队上门帮我栽烟，真是帮了大忙，太谢谢你们了！”

“从4月25日开始，我们组建了13支助农移栽志愿服务队，奔赴全镇13个村社区的田间地头，帮助烟农抢抓移栽，真正解决群众最急最盼的困难，把一件件为民办实事办实办好；同时，通过志愿服务活动开展，让党员干部在助农劳作中体察民情、体验民生、体会民意、转变作风，融洽干群鱼水关系。”该镇党委书记吴妍妍说。据悉，在助农移栽志愿服务队和烟农们的共同奋战下，该镇全面完成2240亩烟苗大田移栽任务。

一次走访 一场爱心营救

本报讯（通讯员 张丽娟）近日，石泉县池河镇西苑社区驻村工作队开展防返贫监测集中排查，在入户过程中成功救起倒地老人。

事发当日9时，工作队队员汪毅、社区干部李条珍、孙丽一同前往脱贫户张富期家，刚到家门口时，他们发现房门虚掩，敲门无应答，推开房门只见一个人趴在地上、面部紧贴地面。“张富期……”连叫了几声名字，对方还是纹丝不动。

“快点来人，张富期倒在地上……”走访干部赶紧汇报社区党支部书记陆龙俊，正在入户排查的陆龙俊和镇党委书记江迪、驻村队员刘荣国得知情况后，立即赶到现场，第一时间联系张富期帮扶责任人，其户籍所在村驻村领导、村干部也陆续赶到。由于对方意识模糊，一直无法应答，现场的干部十分着急，赶紧拨打“120”急救电话。很快，救护车赶到。村社区干部合力将张富期勉强扶坐在椅子上，医生到达后立即为其开展测血压、输氧等基本检查，在送往医院后，社区干部、志愿者、村干部一直守候在门外。

据了解，老人患有糖尿病、高血压等多种疾病，平时独自居住，膝下有一儿一女，儿子常年在外，女儿也少有来往，经过一番努力，最终联系上老人的女婿。目前，老人已出院，并无大碍。

70岁的张富期是社区“三留守”重点关注对象，在2021年工作队入驻后，他被社区列为连心户，是工作队、社区干部重点关注对象。西苑社区按照“镇干部包联到村、工作队下沉到网格、网格员结对到户”原则，建立三级网格管理机制，将1215户3321人划分到网格，并实行“三色”管理，按照家庭结构、创业就业、产业发展、利益诉求和特殊群体等情况，将其划分为“放心户、关心户、连心户”，有针对性地开展“在线、一线、热线”服务，做到“人到格中去、事在网中办”。同时，实行原户籍帮扶干部与社区网格员帮扶联系“双帮扶”，及时掌握群众政策享受、生活变化等，与原户籍所在包联干部形成无缝对接，密切了干群关系，也帮助搬迁群众能够快速融入社区生活。

初夏游瀛湖小蓬莱

陈静华

久在樊笼里，复得返自然。伴着五月的朝阳，我们再次来到这一湖碧水旁。

吹着初夏凉爽的风，饱览着这一湖如醇香美酒般清澈的水。山如碧螺，水似绸带。远处的青螺岛含情脉脉，俯瞰着这幽深神秘的大湖。湖边泊着橙色和蓝色的小舟，湖畔竹林新生的竹叶在风中跳着孔雀舞。

瀛湖小蓬莱岛上，芊芊碧草拥着秀气的沙洲，沙洲抱着一面平湖。湖水似翡翠，如锦缎，鸥鹭时而从水上掠过。阳光下，瀛湖泛着粼粼波光，不时有快艇驶过湖面，白色的浪花就像犁犁劈开水面。小艇穿过远处的吊桥，把白色波浪的褶皱越推越远，驶向山下苍翠葱茏的山林倒影中，萦绕在爱水的人心中。

荡舟湖上，吹着瀛湖五月的风，看湖上碧波荡漾，游客心中也荡起层层涟漪。嗅着那混合了泥土和花草气息的湿润空气，看着那醉人的绿，游客的心也被晕染得葳蕤蓬勃起来，情不自禁，想要劈波斩浪，去蓬莱仙山会会仙人。

读宋代王宗《蓬莱》一诗云：“一棹三千里，何修人窃深。水痕涵雨意，岩影带秋阴。虽愧无仙骨，终能长道心。古人殊错计，空向海中寻。”五月的瀛湖，山明水秀，绿树成荫，果实累累，有夏之浓荫，而无秋之萧瑟。

三三两两的游客呼朋引伴来到这里，尽情享受这难得的闲暇娱乐。他们谈天说地，品瀛湖香茗，尝瀛湖小鱼，咀嚼竹笋、香椿、洋菠菜等野菜佳肴之鲜美，将生活的烦恼和工作的疲惫抛之脑后，也做一回仙风道骨的神仙。

垂钓的男士背起钓竿到湖畔，和湖水来一个近距离的接触；擅长游泳的弄潮儿在水中变换着泳姿，尽情畅游。对美景情有独钟的女士们用相机和手机记录下每一个动人心魄的娇俏表情，挽留住每一次日升日落，雕塑着修林茂竹般的婷婷倩影。

“鸭湖池塘水深浅，熟梅天气半阴晴。东园载酒西园醉，摘尽枇杷一树金。”（戴复古《初夏游张园》）五月是瀛湖枇杷成熟的季节，清晨枇杷一天天变黄，瀛湖枇杷皮薄肉厚，酸酸甜甜，得到瀛湖水的浇灌，经过农人的精心侍弄，变得格外水灵饱满，甘甜可口。它们和瀛湖的柚子和鲜鱼一起遐邇闻名，吸引着四方来客，给勤劳淳朴的瀛湖人以回馈。

五月的瀛湖是收获的季节。夕阳西下，落日如巨大的甜橙，给湖面镀上一层金红，瀛湖上金色、橙色、紫色的晕圈给西边的远山染上了一大片神秘的绚烂的霞光。湖水仿佛披上了一件巨大的金箔衫，格外璀璨夺目。湖边草地上，身着雪白、朱红或黑色婚纱的丽人裙袂飘飘，和爱侣一起拍婚纱照。她们脸上洋溢着甜蜜，内心憧憬着幸福。暮云合璧，远处的霞光渐渐变成黛青色。湖上时而鱼儿跃上水面，鱼儿也在羡慕着人们自由悠闲的生活。直到暮色四合，游客渐渐散去，忙碌了一天的瀛湖人才和瀛湖一起酣然入梦。

昔日，这辽阔的水域是附近村民赖以生存的宝地。如今，这一江清水送北京，网箱早已取缔，勤劳朴实的瀛湖人又开启了新生活。一个个农家乐似湖上轻舸，载着瀛湖人的梦，和这绿水青山一道永恒！

浓情五月 幸福绽放



本报讯（通讯员 聂太苗 张龙萍）为丰富员工的精神生活，凝聚团队力量，营造文明和谐的家庭氛围，陪伴员工妈妈们度过一个温馨、愉快的母亲节，5月8日，白河农商银行组织开展了“浓情五月天 感恩母亲节”主题活动，近60名员工及家属参加活动。

活动现场，鲜花争艳，花香四溢。花艺师现场教学，带领大家共同进行插花创作，大家边学边做，花香阵阵，笑语不断。经过修剪、层次搭配、点缀等步骤，一盆盆错落有致、色彩斑斓的花艺作品在欢声笑语中诞生，一个个漂亮的花篮作品在小朋友们手手幻化成了对母亲浓浓的感恩之情，手捧自己亲手制作的花篮，大家喜笑颜开。

读水

邹婷

水，日日在饮，人人都在喝，真水无香，平淡无奇，若不是因为口渴或者要洗涤污秽之物，人们很难去关注它。然而，在我的心里，水，是一本内涵丰富的书，读水，会有许多意想不到的收获。

读水，可以明忧乐之理。水，清澈空灵，悠然自在。江海滔滔，波翻浪涌，错落有致，乐在奔放。湖塘深深，碧波荡漾，烟波浩渺，乐在宁静。泉走瀑飞，或缓或急，潺潺有声，乐在安闲。众水之乐，乐在低处安身，与世无争，知足常乐。人生似水，只要豁达大度，何愁没有快乐？

读水，可以晓刚柔之道。水在坚定时，浩浩荡荡一往无前，顽石面前也不屈服；水在柔弱时，罐盛缸装也听之任之。跃动的流水，从不唱怀才不遇的歌，面前出现种种障碍，要么冲垮它，要么另辟蹊径前行。水滴穿石在于恒，柔可克刚在于韧。刚是一种精神，百折不挠，无往不胜。柔是一种艺术，随机应变，进退自如。人生如水，刚柔相济，能屈能伸，合则大流，散则小滴，人应如水，遇挫折而静思，受打击而自强。水是坚强的，遇严寒低温，它紧缩成冰，沉默不语；遇高温烈火，它激情沸腾，怒吼咆哮。人应如水，不萎缩自卑，不轻言放弃，不惧强权，不自损人格。

读水，可以悟善恶之禅。水，为善时蒸云化雨，滋养万物，涤荡污浊，自洁不腐，载船托舟，发电生能；为恶时暴雨成灾，江河横溢，水土流失，冲毁田园，为害四方。善是水，恶也是水。水的微笑是浪花，水的险恶是漩涡。官是水，民是舟，水可载舟，亦可覆舟。不要轻估水的力量，不要低估人的力量，每一个人都不要轻言放弃自己的自信和能力。上善若水，水善利万物而不争。善行就像水的品性一样，泽被万物而不

争名利。

读水，可以知成败之机。汤汤流水，且行且歌，天长地久，绿水长流。一潭死水，寂然不动，积年累月，臭气熏天。俗语说：流水不腐，户枢不蠹。朱熹有诗云：问渠哪能清如许，为有源头活水来。水之洁净在于流，水之清澈在于活。人生若水，唯有努力学习，勤奋工作，生命不息，奋斗不止，才能跟上时代的步伐，书写智慧的人生。人生犹如一滴水，当融入小河湖水时，是那样的平静，当汇入大江汪洋时，能量将会无穷无尽，沸沸腾腾，浩浩荡荡，就像惊天动地的钱塘江大潮，就像摧枯拉朽的太平洋海啸，就像高潮迭起的精彩人生！

水时而细腻，时而奔放，时而刚柔并济。它遇热成汽，遇冷成冰。遇方则方，遇圆则圆。因时而变，因势而变。春为露，夏成雨，秋为雾，冬成雪。“千古是非无处问，夕阳西去水东流。”水勇毅执着，浩浩荡荡的大海仿佛是水不羁追求的志向和信念。“水平如镜”，“一碗水端平”似乎道尽水的公正无私。它不偏不倚，不鸣不愤，不厚此薄彼。它不因自己江河的澎湃而骄傲，也不因自己是一滴露珠的渺茫而卑微。它不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵，滋润世间万物，滋养世间生灵。

水中的哲理，读之不完，悟之不尽，时时阅读，常常常新。读水，就是读人生。司空见惯的水，点点滴滴都饱含着人生的哲理，激荡着古今幽思，洗涤着凡人心灵。读懂了水，就读懂了人生，读懂了生活。

