



竹节有声：从秦巴山野到办公桌的生命密码

旬阳中学 何昌锋

竹缘：从山野到案头的迁徙

老家屋后有片青竹林，那是童年时最令我骄傲的“宝藏”。20世纪八九十年代的秦巴山区，竹是农家最忠实的伙伴。爷爷是村里有名的篾匠，他用手一柄篾刀将毛竹剖成细如发丝的篾条，再编织成背篓、筛子、凉席，连我的蜻蜓笼、兔儿灯都出自他手。那些竹器泛着青黄光泽，散发着淡淡的草木腥甜，成为记忆里最鲜活的乡土符号。

今年初春，我忽发奇想，在办公室里养一株竹子如何？既能让孩子观察植物生长，也算是对故土竹园的小小致敬。弟弟听闻后，特地从老家挖来一株刚冒尖的毛竹，连根带土装在陶盆里送来。可这株竹子似乎水土不服——不过三日，原本舒展的叶片便蜷缩发黄，轻轻一碰就簌簌掉落。同事见了直摇头：“这怕是要

成枯山水了。”但我仍固执地每天浇水，用喷壶给光秃秃的竹竿保湿，像个抢救危重病人的人。

转机出现在谷雨前后。某个加班的深夜，我忽然发现盆土裂开细缝，一截裹着紫褐色笋衣的尖锥正悄然顶起碎土。这个发现让我瞬间回到儿时守候竹笋破土的兴奋状态。当即翻出孩子的塑料直尺，在盆边贴上坐标纸，开始了十多天的竹笋生长观测。

竹迹：用直尺丈量生命的脉冲

4月24日 阴
开始记录，6.5厘米，笋衣表面密布绒毛，孩子说它像个整装待发的小火箭。

4月25日 阴
昼夜温差达14℃，竹笋7.4cm。

4月28日 多云
为防出差错过生长瞬间，我在花盆上方架设了旧手机改装的延时摄影设备。监控画面里，竹笋在夜间1-3点突然拔高。查阅资料得知，竹子夜间生长要比白天快好几倍。

5月5日 晴天
我是学科学的，我想着竹子的生长到底是一种什么关系呢，真如网上描述的线性关系吗？我将10多天的数据导入Excel，并拟合了趋势线。

5月6日 阴
竹笋日生长量却创下2.6厘米的记录。生长继续，观察不停。

竹思：在速朽时代凝视一场慢革命

在持续观测中，我逐渐理解为何古人将竹奉为“花中四君子”。这种禾本科

植物早在百万年前便掌握了生存智慧：地下横走的竹鞭用五年时间编织营养网络，地上的笋却在雨季实现爆发式生长。这像极了人类文明的积累与突破——敦煌莫高窟的开凿持续千年，而数字敦煌项目仅用十年便完成30个洞窟的高清重建；都江堰的竹笼杩槎在江水中蛰伏2000年，突然某天启发了现代水利工程的柔性护岸技术。

每当夜深人静，办公室的竹影在屏幕上投下婆娑的代码。这个从故乡走出的生命体，正用它古老的生长密码，为都市人撰写着另一部《竹谱详录》：在即时通信时代，它教会我们等待的哲学；在数据洪流中，它演示着厚积薄发的原始算法。或许正如苏东坡在《文与可画筍谷偃竹记》中所悟——成竹在胸者，未必急于破土而出。

第五届职工讲书人大赛 献礼百年工运

本报讯（通讯员 王庭德）近日，第五届“琅琊书声满全城，我是安康讲书人暨百年工运秦巴回响——献礼中华全国总工会成立100周年”全市职工讲书人大赛在安康宾馆举行。

此次活动由安康市总工会、中共安康市委宣传部、安康市文化和旅游局、安康市教育和体育局、共青团安康市委、安康市妇女联合会主办，得到了各县（市、区）工会的大力支持。

比赛现场，参赛选手们围绕

各自推荐的书籍，以富有感染力的语言和生动的表现形式，分享了书中精华和个人独到的见解，展现出广大干部职工积极向上的精神风貌和深厚的文化素养。经过紧张激烈的比赛和专家评审的严格评审，最终评出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名。

本次讲书人大赛不仅为全市职工搭建了一个展示自我的平台，更激发了广大职工的读书热情，为安康市的文化建设和工运事业发展注入了新的活力。

旬阳三小足球小将 闪耀“体彩杯”市运会赛场

本报讯（通讯员 朱成玉 袁艾华）近日，在“体彩杯”安康市第十八届运动会青少年足球比赛丙组赛事中，旬阳三小的男、女足球队表现卓越，以出色的竞技状态和顽强的拼搏精神，在赛场上摘金夺银，为学校乃至全市的体育事业增添了浓墨重彩的一笔。

据悉，本次比赛汇聚了安康市众多学校的精英队伍，竞争异常激烈。旬阳第三小学的小足球队员们，凭借着精湛的球技、默契的配合以及顽强的拼搏精神，在赛场上展现了非凡的风采。赛场上，女足队员们如同灵动的手精灵，在决赛面对实力强劲的对手时，她们稳扎稳打，以5:1的绝对优势战胜对手，一举夺得冠军。男足球队员们同样毫不逊色，在三四名

决赛的关键时刻，顶住巨大压力，巧妙运用战术，实现逆境翻盘，最终斩获季军奖牌，赢得了现场观众的阵阵喝彩。

旬阳三小此次取得的辉煌成绩，不仅是对学校足球教育成果的一次有力证明，更是对学校师生共同努力、不懈追求的最好回报。近年来，学校紧紧围绕立德树人根本任务，结合“双减”和五项管理要求，开足开齐体育课程，积极开展阳光体育运动，定期举办运动会和校内体育竞赛。以社团活动为依托，着力构建包含“三球”在内的特色体育课程体系，以此激发学生参与体育锻炼的内生动力，让体育运动为孩子的健康成长和终身发展持续赋能和奠基。

曙坪镇小学多措并举 筑牢校园安全防线

本报讯（通讯员 刘明梅）5月12日，曙坪镇小学组织开展防震减灾演练及安全知识竞赛系列活动。通过“演练+教育+排查”多维举措，进一步强化安全责任意识，完善校园安全管理体系。

安全演练筑牢防线。14时20分，校园内警报声响起，防震减灾演练正式启动。课堂上的学生，在上课老师的指挥下，迅速躲在课桌下避险；疏散撤离指令下达后，学生在老师的引导下有序撤离至操场安全区域。演练全程紧张有序，达到预期效果。

多维教育强化认知。活动中，师生集中观看地震、防电信

诈骗、防性侵、防溺水安全教育视频，特邀曙坪派出所民警吴警官开展夏季防溺水及防校园欺凌专题讲座。通过真实案例剖析与情景模拟，直观展现各类安全风险及应对要点，引导师生树立“安全第一”意识，呼吁师生共同营造和谐安全的校园环境。

隐患排查消除风险。学校和派出所组织专项小组，对校园设施、宿舍安全、建设工地、幼儿园活动区域等进行全方位安全排查，重点检查消防设施、电器设备、建筑安全等，对发现的隐患及时整改，切实筑牢校园安全屏障。

白河举办2025年 地震应急疏散演练活动



地震应急疏散演练活动启动仪式

提示音随即启动，教职工按照预案分工，引导各班学生沿安全通道有序撤离至操场。3分钟内，千余名师生全部抵达集结点。各班负责人快速清点人数，并上报“1名被困同学”的模拟险情。整个应急处置过程衔接紧密、高效有序，充分展现了各部门之间的协同作战能力。

提示音随即启动，教职工按照预案分工，引导各班学生沿安全通道有序撤离至操场。3分钟内，千余名师生全部抵达集结点。各班负责人快速清点人数，并上报“1名被困同学”的模拟险情。整个应急处置过程衔接紧密、高效有序，充分展现了各部门之间的协同作战能力。

『千里汉江东风行』守护母亲河公益行动走进安康



校企携手“护汉江”

本报讯（记者 唐正飞）5月11日，阳光洒满的校园，一场别开生面的“千里汉江东风行”守护母亲河公益行动安康站活动在安康职业技术学院热烈展开。此次活动由东风汽车集团股份有限公司乘用车公司制造总部主办，安康职业技术学院与东风汽车商城（安康）协办，吸引了众多师生与各界人士的热情参与。此次活动促进了东风汽车集团与安康职业技术学院的深度合作，也展现出汉江在连接各方、共促生态保护方面的重要作用。

活动现场，暖场视频以熟悉的汉江风光拉近了在场人员与此次公益行动的距离。安康职业技术学院党委书记陈文斌致《守护母亲河 共护一江水》欢迎辞，话语间满是对守护家乡这片绿水青山的坚定决心。东风乘用车制造总部副部长庞风华随后发起《科技东风赋能生态环保》倡议，为活动注入科技助力环保的新理念。这不仅体现了企业的社会责任担当，更为安康的生态保护工作提供了新思路、新方法。

活动期间，安康职业技术学院师生带来安康民歌《汉江渔歌》悠扬婉转，歌声中流淌着安康独特的地域文化；舞蹈《林润》灵动优美，舞者用肢体语言展现出对家乡水资源的热爱与珍视，赢得现场观众阵阵掌声。随后的“绿能挑战赛”通过趣味答题普及环保知识，师生们争相参与，将气氛推向高潮。在《我的汉江承诺》签名环节，数百人郑重签下名字，许下守护母亲河的决心。

与此同时，东风纳米01新能源车后备箱集市成为焦点。汉服社学生身着传统服饰，在车前展示茶艺；环保社团通过手工艺品传递绿色理念，吸引众多师生拍照打卡。



学生回答“绿能挑战赛”趣味答题现场



学生参与新能源车后备箱集市

汉阴掀起校园足球运动新热潮

通讯员 兰本波



平梁镇中心小学班级足球联赛

球、射门的身影，他们在球场上尽情挥洒汗水，享受着足球带来的快乐。在汉阴县城关一小，每天清晨及下午，校园足球场便热闹非凡。不同班级的足球队正在进行紧张的训练，小球员们在教练的指导下，进行着带球、传球、战术配合等练习，一招一式有模有样。而在另一场地，班级之间的友谊赛也在如火如荼地进行着，双方球员你追我赶，激烈争夺球权，精彩的表现不时赢得围观同学的阵阵欢呼与掌声。

据了解，为了确保“班超”赛事的顺利进行，汉阴县加大了对校园足球的投入力度。一方面，不断完善校园足球基础设施建设，新建和改造了多块标准足球场，配备了齐全的足球训练器材；另一方面，加强足球师资队伍的建设，通过组织专业培训、邀请足球专家讲座等方式，提升体育教师的足球教学水平，并聘请了一批经验丰富的足球教练，充实到校园足球教学一线。此外，县教体部门还制定了详细的赛事方案和激励机制，鼓励各所学校积极参与，对表现优秀的球队和球员给予表彰和奖励。

在“班超”的带动下，汉阴县校园足球参与人数呈爆发式增长。如今，不仅许多热爱足球的学生积极投身其中，就连一些原本对足球不太了解的同学也被这

股热潮所感染，纷纷加入班级足球队。据统计，目前汉阴县参与“班超”赛事的班级已超过200个，覆盖学生人数达10000余人，比赛场次累计已达100余场。各学校形成了“班班有球队、人人都参与”的良好局面，校园足球真正成为学生们课余生活的重要组成部分。

“我们不仅要培养会踢球的孩子，更要培养有毅力、敢担当的新时代少年。”汉阴县教育体育局局长吴路平表示。“班超”赛事的开展，不仅让学生在足球运动中增强了体质，磨炼了意志，还培养了他们的团队协作精神和竞争意识。此外，校园足球还带动了学校体育文化的发展，促进了学生的全面成长。不少学校将足球文化融入校园文化建设中，通过开展足球主题班会、足球绘画比赛、足球知识讲座等活动，进一步加深学生对足球的理解和热爱。

下一步，汉阴县将以“村超”“班超”等赛事为契机，持续推进校园足球的普及与发展，常态化开展四级联赛，并完善校园足球体系建设。同时，还将积极探索校园足球与文化教育、素质教育的深度融合，让足球运动成为培养全面发展人才的重要途径，为汉阴县的教育事业注入新的活力。

近日，随着“班级足球超级联赛”（简称“班超”）在汉阴县各中小学校的全面开展，一股校园足球的新热潮正席卷陕南这座美丽的小城。在“班超”赛事的推动下，汉阴县的校园足球氛围愈发浓厚，学

生们参与足球运动的热情空前高涨。自“班超”赛事启动以来，汉阴县各学校积极响应，迅速组织班级球队，利用课余时间和课后服务时段展开训练与比赛。绿茵场上，随处可见学生们奔跑、传