

岚河鹭影

通讯员 毛秦南



《诗经》有云:“鹭于飞,皤皤其羽。”自古以来,苍鹭便是清雅高洁的水岸灵禽,是山水画卷里不可或缺的诗意留白。生态摄影爱好者袁德红,以热爱为初心,以镜头为笔墨,在岚皋岚河沿线静默追随这群湿地精灵,用无数帧光影,完整镌刻下苍鹭种群繁衍生息、逐年壮大的蜕变轨迹,为岚皋山水留存下最鲜活的生态答卷。

晨昏坚守,光影为伴,静待生灵繁衍。苍鹭,属鹭科鹭属大型涉禽,常栖息于江河、湿地、林间,生性机敏谨慎,对生存环境水质、植被、生态完整性要求高,是公认的生态环境指示性鸟类,一方水域能否宜居,苍鹭的栖息便是最好的答案。曾几何时,岚河沿岸仅有零星苍鹭驻足,寥寥三两处鸟巢散落林间;而今河畔林木之上坐落 18 个鸟巢,这是岚皋生态向好最直观的证明。

为捕捉苍鹭本真的生存姿态,袁德红常年踏寻岚河沿线,始终保持安全距离,耐心等待。她隐匿身形、轻敛气息,执着记录苍鹭族群的繁衍故事,完整留存下苍鹭筑巢、求偶、育雏、学飞的全生长周期。

春序逐光,鹭鸣山野,书写生命华章。三月春和,万物生发,岚河褪去冬日沉寂,迎来蓬勃生机,这是苍鹭一年一度的繁育佳期。它们往返于水岸林间,衔枯枝、揽软草,细心修葺巢穴,每一根枝丫的堆砌、每一次羽翼的挥动,皆是对新生命的虔诚期许。

求偶时节,雄鹭身姿挺拔,舒展羽翼、轻啼鸣唱,以灵动翻飞的姿态向雌鹭示好;配对之后,双鹭同心,共筑爱巢、寻觅食源,默契相伴,静待新生命降临。

待雏鸟破壳而出,静谧的鸟巢便多了几分鲜活烟火。初生幼鸟通体绒羽,懵懂稚嫩,嗷嗷待哺。亲鸟肩负抚育重任,早晚往复岚河与巢穴,不辞辛劳捕鱼,轮番投喂、满心呵护。风雨侵袭之时,亲鸟舒展宽大羽翼,为幼鸟遮风挡雨护周全,不惧雨打风吹,巢中安稳无忧;晴空朗日之际,亲鸟伫立巢



5月,朱鹮幼鸟已经长大 图/袁德红

边,警觉观察四周动静,谨防天敌侵扰,守护幼鸟安然生长。从绒羽稚嫩到羽翼渐丰,从孱弱怯懦到灵动矫健,镜头之下,每一寸成长轨迹,都是自然最动人的生命独白。

振翅试空,逐风而上,奔赴山海长空。时至五月,草木繁茂,暖风拂面,日渐壮实的幼鸟依次挪至枝头,试探性扑扇尚且稚嫩的羽翼,摇晃着调整身姿,反复练习起飞、滑翔、降落。几番起落反复,数次振翅试探,稚拙却不退缩,尽显生命本有的韧劲与蓬勃元气。袁德红静静凝望,镜头追随幼鸟翻飞轨迹,心绪随幼鸟起落而动,如同目送孩童成长,满心欢喜、倍感动容。

从怯于展翅到御风翱翔,从依附巢穴到独立谋生,幼鹭的蜕变,是自然成长的必然,更是岚河生态持续优化的生动缩影。澄澈水域馈赠丰饶饵料,葱郁林木构筑安稳巢居,静谧人居守护自然秘境,为

苍鹭族群搭建起绝佳的生存繁育栖息地,让这群水岸灵禽得以世代繁衍、生生不息。

鹭映岚河,共生相融,镌刻生态底色。古人言:“山水有清音,草木有本心。”一河碧水、两岸青山,一群苍鹭、一腔坚守,勾勒出人与自然和谐共生的美好图景。苍鹭对栖息环境的严苛要求,印证着岚皋县山水治理、湿地保护、生物多样性保护工作的扎实成效;从零星栖息到族群繁盛,从谨慎怯生到悠然栖居,苍鹭种群的变迁,是地方生态文明建设最直观、最鲜活的具象成果。

快门无声,记录有情;坚守有度,守护无言。摄影爱好者袁德红以数年光阴守望一隅山水,用敬畏之心善待野生生灵,以光影为媒介,留存岚河鹭影、定格生态之美。她的镜头之下,没有刻意的雕琢,没有人造的打扰,唯有自然本真的灵动、生命纯粹的美好。



朱鹮喂食幼鸟 图/袁德红

奔跑的力量

通讯员 王金娥

“来,大家跟着我一起活动手腕和脚踝,把身体充分打开!”2026 宁陕“村光欢乐跑”皇冠分站赛赛前,带着跑友一起热身的,正是宁陕县皇冠镇的干部王刚。

学生时代,王刚便热爱运动,酷爱篮球,大学期间又选修了健美操,常年保持运动习惯。2016 年参加工作后,生活节奏改变,昔日球友各奔东西,加上日常工作繁忙,他的运动量骤然减少。

“工作后,以前一起打球的伙伴各奔东西,成家后更是难凑齐。”王刚回忆,在新场镇工作初期,苦于没有运动伙伴,为了坚持锻炼,他主动带动身边群众跳起了广场舞。

后来,因工作压力叠加、缺乏运动、饮食不规律,他的体重迅速上涨,多项体检指标异常。“看着体检报告上的异常数值,我很着急,想尽快改变生活方式。”亚健康的状态让他下定决心做出改变。

“之前,县上组织跑步比赛,我参加过几次,发现跑步不受场地、器械的影响,是最低成本、最便捷的运动方式。”从 2022 年起,王刚开始坚持跑步。

“一开始跑两步就喘,累得想放弃,但我咬牙坚持下来,身体慢慢就好了。”坚持跑步让他的体重下降、体检各项指标也恢复正常,精神状态明显改善。跑步成为他缓解压力、调节状态的最佳方式。

2023 年,已经能轻松完成 10 公里长跑的王刚,偶然接触到了马拉松。“那些博主分享跑马经验,教

大家怎么科学恢复、跑得更轻松,这一下子吸引了我。”深入了解后,王刚萌生了挑战半程马拉松的想法。同年 6 月,他奔赴咸阳、彬州完成了人生首场半程马拉松。“跑完后腿脚虽然酸痛,但特别放松,生活里的烦恼和压力,好像在奔跑中都烟消云散了。”

这场半马赛事点燃了王刚的跑步热情,让他摆脱了“30 岁后生活定型”的倦怠,在奔跑中重新找回了激情与期待。此后,他步履不停,足迹遍布陕西各地,至今已参加了 40 多场长距离路跑比赛。

王刚的坚持不仅改变了自己,也感染了身边的人,最先被带动的是妻子王玮。王玮在生完孩子后一度陷入身材焦虑,原本不爱运动的她看着丈夫四处参赛、活力满满,渐渐动了心。

“2023 年,我跟着他去各地看比赛,赛道上那种拼搏的氛围、运动员坚持不懈的精神,深深打动了我。”在王刚的陪伴和鼓励下,王玮开始尝试跑步,从短距离慢跑起步,慢慢爱上了这项运动,还经常参加马拉松比赛配套的欢乐跑项目。

今年 3 月,王玮在汉中完成了自己人生的首场半马比赛。“现在,周末跟着他跑比赛、顺带旅游,成了我们最放松的生活方式。”王玮笑着说,夫妻俩几乎跑遍了陕西的大小赛事,以“跑马”之名,看遍三秦大地的风景。

王刚既是跑步爱好者,也是健康生活方式的推

广者。他积极参与皇冠镇读书分享会,向同事和群众分享跑步心得与科学运动技巧。在他带动下,越来越多的人走出家门参与跑步,新场镇的干部周嘉旭便是其中之一。“王队长经常给我普及跑步的好处,受他影响,我也爱上了跑步,还完成了自己的首场半程马拉松,现在只要有空就会出去跑步。”

一个人的奔跑是风景,一群人的奔跑是力量。王刚在外出参赛时结识了众多跑友,并主动邀请大家来到宁陕交流切磋。“皇冠站的村跑,42% 以上的参赛者来自外县,有很多都是我这几年通过跑马拉松认识的朋友,我自己也拿到了土特产奖品。”王刚自豪地说。在他的带动下,皇冠镇跑步氛围日益浓厚。

眼下,王刚 4 岁多的孩子也成了他的“小粉丝”。“今年计划带着孩子参加一场亲子跑,让运动的种子从小扎根在他心里。”王刚说,跑步早已不是单纯的减肥或挑战,而是一种生活态度。

从最初为了摆脱亚健康、逼着自己迈开脚步,到如今越跑越上瘾、越跑越自律,他不仅养成了规律的运动习惯,也带动家人和身边同事、群众参与健身,践行健康生活方式。王刚坚持奔跑的故事,是宁陕推进体重管理、倡导“读书+运动”的鲜活样本,也让更多人在奔跑中拥抱健康、收获热爱。

本报讯(通讯员 刘荣)5月20日,由白河县社会组织服务中心承接的2024年省级福利彩票公益金支持社会组织发展项目——“幸福来敲门 情暖十里”助力乡村振兴志愿服务活动,在麻虎镇十里社区成功举办。

上午9时,活动正式启幕。麻虎镇新民风办、平安法治办、交警队、派出所、司法所等多单位宣讲员联动发力,聚焦群众关切,围绕新民风建设、平安法治、道路交通安全、防范电信诈骗及民法典知识等内容,用接地气的方言、鲜活真实的案例,把政策讲透彻、把知识讲明白,让群众听得懂、记得牢、用得上,切实把惠民政策和安全常识送到群众身边。

趣味互动环节点燃全场热情。“新民风知识有奖问答”紧扣宣讲内容展开,村民们踊跃举手、争相抢答,现场气氛高涨。当主持人问道“我们社区提倡的‘无事酒’具体指哪些酒席?遇到有人操办‘无事酒’我们应该怎么办?”此时,60岁的李大爷率先起身,用洪亮的方言精准作答:“无事酒就是搬家、满月、升学酒,除红白喜事都不

该办!不合理就劝阻、不参与,把钱用在正地方!”质朴有力的回答赢得阵阵掌声,李大爷领到香皂礼品后笑着说:“这题我熟,村上天天宣传!”实用小礼品搭配轻松互动,让大家在欢声笑语中深化了对新民风新政策的理解与认同。

文明倡议凝聚共建合力。在“禁止举办‘无事酒’,共同守护好民风”倡议环节,社区党支部书记发出真挚呼吁,倡导摒弃陋习、弘扬新风。村民们积极响应,以家庭为单位在签名墙上郑重签名,密密麻麻的名字彰显着共建文明乡风的坚定决心。现场还为群众发放印有“诚实守信”字样的环保礼袋、雨伞、水杯等宣传品,让文明理念融入日常生活。此外,活动特别为社区五保老人举办爱心生日宴,志愿者陪老人拉家常、送关怀,以实际行动传递孝老爱亲正能量,弘扬传统美德。

活动尾声,十里社区党支部书记现场发起“志愿接力”倡议,号召更多村民加入志愿服务队伍,凝聚基层治理新力量。

汉阴县养老机构明厨亮灶实现全覆盖

本报讯(通讯员 张静)为筑牢养老机构食品安全防线,提升养老服务规范化、精细化管理水平,汉阴县聚焦老年人“舌尖上的安全”,将养老机构“明厨亮灶”全覆盖建设列为重点民生实事,以“全覆盖、无死角、高标准、长效管”为目标,全力守护在院老人饮食健康。

围绕这一目标,汉阴县从硬件升级入手,投入20余万元,在全县养老机构餐厨操作区及公共区域加装高清摄像头300个,全部接入民政智慧监控系统,实现后厨操作等实时展示、全程录像留存。同时,视频信号同步对接县级智慧食安监管平台,运用AI智能识别技术,对从业人员未规范佩戴工帽口罩、垃圾桶未加盖等违规行为为自动预警,以科技手段筑牢食品安

全第一道防线。

硬件提升的同时,监管机制也同步跟进。汉阴县建立“线上预警、现场核查、闭环反馈”常态化监管模式,工作人员依托智慧平台开展实时巡查、远程督导,精准掌握食堂操作、环境卫生等全过程情况,大幅提升监管效能,彻底打破后厨封闭管理模式。

汉阴县还坚持硬件改造与规范管理同步推进,常态化开展餐厨从业人员专项培训,全面提升从业人员专业能力和规范履职水平。

目前,汉阴县13所养老机构已实现“明厨亮灶”全覆盖,惠及在院老人1242名,有效打通食品安全监管“最后一公里”,切实把民生实事落到实处。

奏响人居环境整治“协奏曲”

通讯员 李炜焯 沈毅毅

5月21日,平利县城关镇60余名镇村干部,手持扫把、铲子、割草机等工具,走进三里垭村开展人居环境整治集中攻坚行动。这是该镇积极落实《城关镇贯彻落实“三年”活动全面提升“三服务”质效实施方案》的具体行动,更是以实干践行为民服务宗旨、以实效回应群众期盼的生动缩影。

从“干部干”到“一起干”

早上8点整,队伍准时出发。公路清扫组的队员们沿着村道一路推进,清理杂草、捡拾垃圾,不放过任何一个卫生死角;入户整治组则深入农户家中,帮助村民将柴堆杂物摆放整齐,把庭院清扫干净;村里的公益岗人员也纷纷加入,与干部们协同作战。

“我们重点集中整治村民庭院乱堆乱放、卫生死角等问题,党员干部带头干、志愿者跟着干、群众一起干,就是要把村里的环境搞好,让乡亲们住得更舒心、更惬意。”三里垭村村委会副主任饶朝江一边挥动扫把,一边向笔者介绍。

值得一提的是,不少党员活动前就主动将自家房前屋后打扫得干干净净,以实际行动为群众作出表率。看到干部们干得热火朝天,越来越多的村民自发加入清扫队伍中来。

从“净起来”到“靓起来”

整治行动聚焦“扫干净、摆整齐”这

一工作重点,不搞花架子,重在实实在在的“靓化”。经过一上午的集中攻坚,公路沿线的杂草垃圾被清理一空,房前屋后的柴堆杂物归置得整整齐齐。

看着家门口的变化,三里垭村村民黄先友脸上笑开了花:“经过干部们的辛苦劳动,房前屋后拾掇得干干净净,看着敞亮多了!”他顿了顿,又补充道:“村干部不光自己带头干,还一趟趟上门给大家做工作,现在家家户户都养成了爱干净、摆整齐的好习惯,这日子越过越有滋味了。”

从“一时美”到“持久美”

环境整治,难在坚持,贵在长效。据了解,三里垭村通过每月开展“村庄清洁日”活动,签订“门前四包”协议、建立“村干部包组、组长包户”责任网格等举措,让“自己的家园自己管”逐渐成为村民的共识。每月评选“卫生户”和“和美庭院”,评选结果与积分超市兑换生活用品挂钩,更是激发了大家的荣誉感和参与热情。

平利县城关镇分管环境卫生负责人吴伟表示,此次集中攻坚行动是对常态化整治工作的再深化、再发力,未来将在持续抓好日常治理的基础上,经常性组织镇村干部到各村开展此类活动,进一步巩固整治成果,让群众的生活环境更有品质、更有温度。

麻柳镇开展防汛防滑拉网式排查

本报讯(通讯员 叶柏成)日前,紫阳县麻柳镇组织包联各村领导干部、驻村第一书记及包联部门人员,深入基层一线,对全镇六村一社区开展防汛防滑拉网式安全隐患排查。与此同时安排督导组对各村防汛防滑值班室的值班情况进行了检查,确保值班人员24小时在位在岗,电话畅通、接听及时,雨情信息传递迅速准确。

排查过程中,工作人员徒步深入各村

各户,重点巡查防滑坡地段、地质灾害点、低洼地带、切坡建房户及河道沟渠等关键区域,全面摸排全镇安全风险隐患,精准掌握安全风险底数。针对排查出的隐患点,逐一明确责任主体,落实专人管控,并强化科学预判和有效防范,确保防汛防滑工作早发现、早预警、早处置,全力保障人民群众生命财产安全。

白河县志愿服务活动助力乡村振兴