



黄骅市第四中学学生范鑫平行动不便。班里的3名女生化身“陪护员”，一直默默守在她身旁——

“我们来当你的‘拐杖’”

本报通讯员 李小可 本报记者 姚连红 摄影报道

6月9日一早,黄骅市第四中学门口,有3名女生站在大门口等待着。同学范鑫平被妈妈送到校门口后,3人搀扶着她走进教室(图一)。

这一举动,孟希、杨悦琪、刘欣诺已经坚持了近3年。为了帮助行动不便的范鑫平,她们约定:一起来当她的“拐杖”。

自告奋勇 成立“雷锋三人组”

黄骅市第四中学初三学生范鑫平从小身体不好,经过多年的治疗,她如愿走进校园。3年前,第一天来到黄骅市第四中学时,范鑫平需要由家人骑着三轮车将她送到学校,再搀扶着走进教室。

那时候,范鑫平心理有些自卑,不愿意和同学交流。为了少去厕所,范鑫平几乎不喝水,她不想给老师和同学添麻烦。

后来,由于疫情影响,范鑫平的家人无法进校园接送她,很是为难。有一次,班主任刘学云无意间说起此事。“老师,我可以帮助她。”杨悦琪首先自告奋勇。接着,孟希、刘欣诺也加入进来。于是,“雷锋三人组”小分队正式成立。

“我也没想到,简单的一句承诺她们能坚持这么多年。”刘



图一



图二

学云说,从那以后,范鑫平成了她们3个人的“团宠”。

风雨无阻 等在校门口

能顺利坐在教室里,这是范鑫平面临的“第一道关”。有了孟希、杨悦琪和刘欣诺3名同学,这个难题便迎刃而解了。

3个人约定,每天早晨提前15分钟来到学校门口等着范鑫平。一般3个人都会一起出现在学校门口。等范鑫平来到门口,她们会分工合作。一个人负责帮她拎着书包,另外两个人一边一个搀扶着。原本需要3分钟的路程,她们要走10多分钟。一路上,4个人说说笑笑,快乐无比。

近3年来,3名同学每天准

时站在学校门口,刮风下雨,没有一天缺席。刘欣诺说,她以前起床爱磨蹭,现在有时候饭都顾不上吃就跑到门口。后来妈妈才知道她有“任务”在身。还有一次,范鑫平由于生病没有去学校,3名同学不知道她请假了,早晨在门口一直等到上课时间才被老师叫回教室。事后,范鑫平向同学表示了歉意。杨悦琪打趣道:“没关系,我们每天不站在门

口都不习惯了。我们可是学校的‘门神’啊!”

最大的心愿 考同一所高中继续守护

在学校,3个人每天轮流督促范鑫平多喝水,下课便扶着她去厕所。范鑫平为了锻炼,自己尽量扶着扶手下楼。此时,3个人便围成一圈,守在她周围(图二)。

需要交作业时,3个人都会帮范鑫平交。看范鑫平坐累了,3个人会扶着她去楼道里溜达一会儿。遇到不会的数学题,几个人会一起讨论,甚至争论得面红耳赤。上体育课时,她们会叫上范鑫平一起到室外。有时,刘欣诺会陪她在一旁聊天,有时,范鑫平会看着她们跳绳,帮她们计数。这个“四人组合”永远是校园里的一道风景。

3年来,在3名同学的陪伴和帮助下,范鑫平变得开朗了,活泼了,脸上的笑容多了起来。“遇到她们是我的幸运,她们就像天使一样守护着我。”范鑫平感激在心。

“帮助别人,真的快乐自己。”刘欣诺说,这是她这几年最深的感受。马上就中考了,3名同学最大的心愿就是:“考进同一所高中,让我们继续做她的‘拐杖’。”

飞盘运动“火”出圈 风险也不小

医生:做好热身,防止运动损伤

本报记者 马晓彤 摄影报道



在开阔的场地上,一群青年男女追逐着一只在空中划出一道弧线的飞盘(上图)……连日来,在我市一些运动场上,飞盘运动正流行开来。

飞盘运动流行 受伤的人也不少

26岁的王琳琳平时不是很爱运动,最近却对飞盘运动产生了兴趣。一天晚上,王琳琳和朋友在市西体育场散步,看到一些人在玩飞盘。她和朋友也加入了进去,体验了一把飞盘运动。“感觉还挺有意思的,是一种很

快乐的运动方式。”自那以后,王琳琳就迷上了飞盘运动,经常约上三五好友去体育场玩。

市民李女士最近接触飞盘后对其产生了兴趣,不料玩不到一个月就受了伤。当时她为了抢夺飞盘,做了一个急刹急停的动作,结果左侧膝关节剧烈疼痛,她不得不到附近医院就诊。经医生诊断,她的左侧膝关节前交叉韧带撕裂。

40岁的刘先生在玩飞盘时,跳起落地的那一刻,站立不稳倒在地上。第二天,刘先生发现自己的脚腕肿胀,无法行走。医生告诉他,他的脚腕扭伤了。

医生:运动前做好热身,防止运动损伤

记者就此事采访了沧州市中西医结合医院脊柱四科主任王军。王军告诉记者,门诊接待过不少因运动不当造成身体损伤的患者。“飞盘运动看似不剧烈,其实容易受伤。”王军表示,由于飞盘比较轻,变向性很大,下落的时候玩家要想去接飞盘,少不了做跑跳、急刹急停和变向的动作,稍有不慎就容易受伤。特别是对于新手来说,由于缺乏运动的经验和防范意识,运动中受伤发生率大大增加了。

王军表示,玩飞盘受伤的人当中超过一半是下肢损伤,包括崴脚、腿部肌肉拉伤、关节扭伤、半月板及膝关节韧带损伤等。另外,碰撞导致的撞击伤也是一大不容忽视的风险,包括头、颈、腰、肩等位置之间的撞击,可能导致脑震荡、骨折、关节脱位等问题的发生。

市民玩飞盘等户外运动时,一定要选择在较为开阔、人比较少的地点,提前做好热身。扔、接飞盘时,注意不要打到别人和自己。“一旦在运动中受伤,一定要停止运动,保护受伤部位,及时去医院就诊。”王军说。

公园大树上有数个“鸟窝”?

相关部门:这是造型灯



本报讯(记者 姚连红)近日,不少市民发现,在市区南湖公园的步行道两侧的大树上,出现很多椭圆形的“鸟窝”(上图)。市民疑惑:难道有小鸟在这里筑巢?昨天,记者从沧州大运河发展(集团)有限责任公司了解到,这并不是鸟窝,而是造型景观灯,用于美化亮化周边环境。

近日,市区南湖公园大树上出现的一个个鸟窝引起众多市民关注。昨天,记者来到南湖公园看到,在步行道两侧,每棵郁郁葱葱的大树上都有三四个椭圆形的“鸟窝”,有数十个,很是显眼。“鸟窝”的大小一致,估计是有人故意安放在这里的。”居民张先生说。公园里人

多嘈杂,也没有看到有小鸟飞进飞出的。这些“鸟窝”有什么用途呢?

随后,记者联系到沧州大运河发展(集团)有限责任公司。一位工作人员表示,这不是真的鸟窝,只是鸟窝样式的造型灯,是运河沿岸的亮化工程之一。一般较为高大、粗壮的树上适合安装鸟窝灯。“鸟窝”是用细藤条枝条编织而成的,内部用钢丝框架固定出椭圆形的造型,里面的灯是24伏的低压LED灯,色温是3200K的暖黄色灯光。南湖公园一共安装了近百个鸟窝灯。晚上,鸟窝灯亮起后,柔和的光为道路照明美化了绿植景观,同时也扮靓了运河沿岸的美景。