

【地理位置】厂房位于渤海新区黄骅市科创产业园内规划路十一以东，中兴大街以西，地理位置优越，交通便利。
【面积详情】房源一：已建成占地面积10000平方米，厂房5000平方米，分为两跨，跨度为8米，高度为12米，可安天车。配有3层办公楼共1000平方米。

【配套设施】水电齐全，厂区配有350千瓦独立变压器，餐厅、办公室、住宿……一应俱全。
【土地性质】正规园区，工业用地，可环评，可办照。
【适合行业】机械加工、设备组装等。
【租金价格】租金面议，欢迎有意者前来洽谈。
联系电话：010-82893226 13331080856

在沧县姚官屯镇吉庆学校，校长张健还有一个特殊的身份——武术教练。他18年如一日，义务教1000多名孩子习武，为全国多所高校、体校输送了大批武术人才——

校园里的武术队

本报记者 张倩 魏志广 摄影报道

8月6日，虽是暑假期间，但沧县姚官屯镇吉庆学校内却呐喊声不断，热闹异常。武术馆里，校长兼教练张健正带领孩子们打拳。

2006年，张健调入这所学校担任体育老师，并在校内义务教学生习武。自那开始，学校每天都会传出习武的声音。18年来，四季轮换，从未间断。

磨炼意志重武德

走进沧县姚官屯镇姜庄子村，路边的文化墙上展示着村里的武术文化。国家级非遗项目劈挂拳代表性传承人、沧州市武术名家王志海正是姜庄子人，也是张健的师父。

“来，翻高一些。”吉庆学校武术馆内，55岁的张健身着白色练功服，正在教授30多名孩子习武（右图）。这群孩子中，大的已经上了高中，小的才上幼儿园。他们不断重复着一个个武术动作，脸颊上都是汗，但没一个人说累。

看到记者到来，10岁小学员张兴骏更是直接大大方方地来了一记后空翻，动作干脆利落。

“习武要有坚韧不拔的意志。”张健说，习武不仅可以让孩子强身健体，更能磨炼他们的意志。冬练三九，夏练三伏。尽管很多孩子年纪尚小，但他们都能吃苦，很能坚持。

张健授徒有一个原则：习武之前，先学做人。张健严格要求他们，一言一行都要讲规矩、讲礼仪、尊敬师长、孝敬父母。

接力传承

“我的师父对我要求很严格。”张健说，20世纪70年代，担任原姜庄子村小学（现为吉庆学校）教师的王志海在校内创办武术队，从各班挑选好“苗子”，义务教他们习武。1978年，当时只有8岁的张健被王志海选中，开



始学习武术。

张健进步很快。他在疯魔棍、苗刀、劈挂拳等方面有很深的造诣。从17岁开始，张健陆续在多项大赛中夺冠：2009年全国武术之乡比赛中，劈挂拳获一等奖，劈挂刀获二等奖；2010年第八届中国·沧州国际武术节中，劈挂拳获一等奖，劈挂刀获二等奖；2016年10月中国·沧州国际武术节中，代表国家队获劈挂拳、疯魔棍两个单项一等奖；2019年全国传统武术比赛中，获武术套路男子棍术D、E组两项一等奖。

1987年，张健参加工作，先后在唐山古冶区体校、沧县职教中心、姚官屯中学任教。2006年，张健调回沧县姜庄子村小学（现吉庆学校），担任体育教师。从那年开始，他接过师父手中的“接力棒”，在校内义务教学生习武。他在传承劈挂拳等传统武术技艺上进一步发力，不仅体育课上教、放学后带学生练，就连节假日也不放松。张健还创办了劈挂拳的校园授课套路，以便系统教学。

为了让孩子们能更好的习武，张健多次跑企业“化缘”。在

张健的努力下，学校在2016年建起了730平方米的武术训练馆。2020年，学校又铺设了塑胶跑道，学生们上体育课、练武术的条件更好了。

2020年，张健担任了学校校长，依然坚持给孩子们上课。一周8节体育课，他从武术操和传统武术基本动作教起，并将条件好、有兴趣的学生选入校武术队。武术队常年保持有三四十名队员。

学生的“怕”

张健在教授孩子们习武时非常严格，不断磨炼他们的意志。

今年24岁的张帅，从8岁起就跟随张健练武。他也是第一批跟随张健在吉庆学校习武的学生。他记得开始时总练不好，张健就利用周末时间，陪他加练。“训练耐力时，师父经常带我们围着村子跑。”张帅说，小时候对师父真的很“怕”。但也正是师父的这种严格，让他学会坚韧不拔，在学习和生活中不断受益。

张帅凭借武术特长，考入了河北师范大学，学习武术与民族

传统体育专业。如今，他又考上了研究生。

“备考是一个很难的过程，很多同学都没有坚持下来。”张帅说，遇到瓶颈的时候，他多次想要放弃。坚持不了的时候，他就给师父打个电话。听着师父的教导和鼓励，他仿佛又回到小时候习武时的场景。“每一次，我都坚持了下来。这么多年习武，让我更能吃苦，也更能坚持。”张帅说，最终他克服了重重困难，考上了研究生。

亦师亦友

“师父在生活中对我们特别好，一直关爱着我们。”张帅说，他记得小时候有一次放学，突然下大雨，自己没带伞，父母都在外打工。师父看到他，就打着伞送他回家。当时村里有很多土路，一下雨都是泥，师父就背着

张健对学生们特别关心，和他们亦师亦友。无论孩子们发生什么事，他都会耐心和他们交流，给他们鼓励和支持。

2011年，机缘巧合之下，年仅10多岁的李永杰跟随张健习

武。李永杰的生活很困难，让张健非常心疼。他不仅义务教授他武术，更是让他吃住在自己家，并一直资助他。2019年，争气的李永杰被河北体院录取。多年来，张健还一直资助贫困学生。去年，他又资助了3名贫困生，让他们克服困难，不断进步。

“老师，我回家了，明天去看您。”“老师，我入党了。”……张健时常收到学生们的信息。他义务教授学生习武18年，培养出很多优秀人才。

把沧州武术发扬光大

18年来，张健在吉庆学校培养武术学员1000多人。2019年吉庆学校武术队在第二届邯郸国际武术节上获集体第一名和个人7枚金牌、9枚银牌、8枚铜牌。

到目前为止，吉庆学校武术队先后有15人考取北京体育大学、上海体院、河北体院等高等院校，向市体校更是输送了多名优秀运动员，陆续走出20多个省级武术比赛冠军、30多个市级武术比赛冠军。吉庆学校被确定为沧州市劈挂拳传承基地、传统武术进校园示范点。

“有一年的中国·沧州国际武术节，我和11名校武术队队员参加，拿回了14个冠军。后来，我们其中4个人都凭借武术特长，考入了河北师范大学、哈尔滨师范大学等高校。”张帅自豪地说道。

凭借武术特长，考入心仪的大学，成为了姜庄子村很多孩子的选择。这些孩子每逢寒暑假，就会回到学校，帮张健带队员训练，并用自己的经历，鼓励他们不断努力、拼搏。

在吉庆学校，武术正在一代代传承。看着孩子们长大成才，张健的心里既感动，又欣慰。“只要身体条件允许，我会一直教下去，把沧州武术发扬光大。”张健说。

有的怕冷，有的嫌热，高温天里，每个人都有自己感觉舒适的空调温度——“温度大战”上演，想开几度就开几度？

本报记者 刘冰祯

炎炎夏日，天气热得让人直感慨“命都是空调给的”。不过对于空调到底要开多少摄氏度，则是一个众口难调的问题。

在不少家庭中，关于空调的“温度大战”正在上演，有人将空调设置到22摄氏度犹嫌不够，有人在26摄氏度的房间里还披着披肩。对此，医生建议，市民使用空调时，尽量不要长时间待在空调房内，要定时开窗换气。

“温度大战”

这段时间，市民王女士跟家人因为空调温度起了不少摩擦。早在5月份，她的丈夫就打开了卧室的空调，调成制冷模式，将她原本感觉冷热适中的屋子变成了“冰窖”。因为这事，王女士只好跟丈夫分居睡。

天气越来越热，家里的3台空调都陆续“上岗”了。随着住校的儿子放假回家，老家的父母过来居住，王女士一家五口因为空调温度又开始“打架”。

“我爸妈之前不愿开空调，我们劝了半天，这才同意把客厅空调打开，就算这样，我爸还得穿条长裤。他嫌去客厅太冷，要求客厅的空调温度不低于27摄氏度。”王女士说，她父亲还常常劝他们，“夏天就得出点汗，不出汗是不正常的”。

除了老人时常唠叨，王女士的儿子也在空调温度上面有自己的坚持。17岁的男孩将卧室空调调到19摄氏度，睡觉时搭着一条在王女士看来都不能称之为被子的薄单。因为嫌客厅太热，他连饭都在卧室吃。虽然能迁就儿子，但是王女

士还是无法完全迁就丈夫。儿子回家后，她搬回自己的卧室。睡觉时，王女士将空调调成26摄氏度，可丈夫一进屋，第一件事就是找遥控器把空调调到22摄氏度。王女士觉得太冷，丈夫却说26摄氏度跟没开空调一样。夫妻俩为这事吵了几架。两人最后只能互相妥协，将温度控制在24摄氏度。

“众口难调”

“在我们单位，只要我一说要往下调温度，就会有人说太冷了受不了。可我真觉得热啊，上班路上出了一身汗，进了办公室以后身上的汗半天消不了，整个人都感觉烦躁。”在市区一家公司上班的马先生无奈地说。

不管在单位还是家里，关于空调温度的“战争”似乎并不少见。有人喜欢让空调低温运行，让皮肤保持冰冷状态。有人却受不了丝丝凉意，在有冷气的屋子里披着披肩，腿上盖着薄毯。

空调开多少度最舒适？老人和年轻人、男性和女性对此都有自己的偏爱。据悉，有研究显示，男性舒适温度约为22摄氏度，女性舒适温度约为25摄氏度，这与肌肉脂肪比例、新陈代谢速度等因素有关。一般情况下，偏瘦的人皮下脂肪层较薄，体内的热量向体外散发得较快，身体感受到的热刺激较少，因此他们显得“不那么怕热”。可到了空调房里，偏瘦的人对低温环境的抵御能力较低，对冷感受的刺激比较大，所以会比体质偏胖的人更容易感觉冷。

医生：不要任性吹空调

记者就上述问题采访了沧州市中心医院国医堂副主任中医师张旭杰。张旭杰表示，炎炎夏日，空调带来凉爽，还能防止中暑。不过，长时间待在空调房中，冷风直吹，容易使寒气闭阻经络，引起头痛、颈痛，还会引起呼吸道疾病及消化系统疾病的出现。

张旭杰提醒，市民使用空调时，尽量不要长时间待在空调房内，要定时开窗换气。室内温度尽量不低于26摄氏度。此外，空调的出风口尽量不要直接朝向人体，尤其在睡觉的时候，更要避免冷风直吹。大家还应注意保持空调出风口、滤网的清洁，防止细菌滋生。