

多年来，沧州中西医结合医院骨科医生宿晓雷无偿献血6000毫升。为了身体指标能达到献血的要求，他坚持跑步8年——

“爱心长跑”

本报记者 姚连红

上班时治病救人，下班后他又用另一种方式献爱心。

今年45岁的宿晓雷是沧州中西医结合医院的一名骨科医生。2017年，他因为一次献血被拒，坚持跑步8年，每周50公里。目前，他已献血16次，共计6000毫升全血。

一次献血被拒让他爱上跑步

“可能自己是一名医务工作者的原因，从一开始就认为献血是应该一直坚持做的事。”昨天上午，沧州中西医结合医院手显微外科主任宿晓雷做完一台手术后，接受了记者采访。

2003年，当时还在北京上大学的宿晓雷在学校的组织下，完成了人生第一次献血。从那以后，每隔几年他就会主动献一次血。来到医院上班后，宿晓雷成为一名手外科医生，除了吃饭、睡觉，多数时间都是“住”在医院里或者站在手术台上。

2017年夏天，当天正值歇班，宿晓雷便来到市区一处献血屋献血。让他没有想到的是，转氨酶偏高、脂肪肝等导致他的血液无法达到捐献的标准。这让他十分懊恼。



宿晓雷在献血

由于睡眠、饮食不规律，宿晓雷的身体也经常“亮起红灯”。为了身体健康，也为了能继续献血，他决定从“迈开腿”开始。

由于晚上经常值班，宿晓雷把跑步的时间定在早晨5点多钟。每天早晨，他强迫自己起床，用凉水洗脸，在街道上快步走。后来，他尝试慢跑。起初，他跑两公里便气喘吁吁。坚持一段时间

后，他的配速提高了，能坚持跑10多公里。一年后，宿晓雷感觉身体有了明显变化，体重下降15公斤，身体各项指标也达到正常水平。

带动身边人“动”起来

2019年6月，宿晓雷来到献

血屋对工作人员自信地说：“这回可以献血了，肯定达标！”果真不然，宿晓雷成功献出400毫升全血。

“献血对自己身体有好处，还能让一些急症病人得到及时治疗，我觉得是一举两得的好事。”从那以后，宿晓雷给自己订了一个献血计划，每年上半年和下半年各献血一次。他一

直坚持至今。3月28日，宿晓雷按计划走进献血屋，这是他第16次献血。这些年他已累计献血6000毫升全血。

“和一些献血达人比起来，我的献血量还不算多，但我会继续坚持。”宿晓雷说。如今，宿晓雷仍保持一周跑步50公里的运动习惯。最让他高兴的是，他的行为还带动和影响身边的人爱上运动。

由于宿晓雷是骨科医生，有的跑友遇到一些伤病的问题会向他咨询。“其实，久坐不动比跑步更损伤膝关节……”宿晓雷立即变身“医学科普员”，从专业知识和自己跑步的经验等方面现场为大家讲解运动损伤的相关知识，为此还收获了一批忠实粉丝。

最近，宿晓雷参与了《甩掉伤痛 乐享跑步》一书的插图绘制。擅长绘画的他把这些专业的医学知识用生动的图画表现出来，让人“秒懂”。

医生的工作本就忙碌，适当的健身更是必不可少。在宿晓雷的号召下，很多同事也尝试着每天挤出时间健身。

“春暖花开的季节到了，建议大家都能动起来，收获健康和快乐。”宿晓雷说。

黄骅三麻沽村 八旬老人巧做“麒麟车”

本报讯（记者 马晓彤 通讯员 任振宇 赵俊杰）在渤海新区黄骅市齐家务镇三麻沽村，八旬老人马云鹏耗时一年精心制作了一辆“麒麟车”（右图），成为村里文化活动的新亮点。

国家级非物质文化遗产麒麟舞在齐家务镇非常活跃，每逢重大节日，舞麒麟队便会穿梭在大街小巷。“舞麒麟需要踩高跷，上了年纪的人不敢尝试，我要是做一个‘特别版’，上了年纪的人也能过过瘾了。”马云鹏说。

至于怎样实施，家里的三轮车给了他灵感。三轮车的车厢离地距离和高跷差不多，做一辆“麒麟车”在车上耍就不容易摔倒了。说干就干，马云鹏仔细测量车棚尺寸，根据空间大小对麒麟道具进行改造。考虑到三轮车的行驶环境和使用需求，他用细铁管替代传统的竹子做成麒麟身体骨架，严丝合缝地套在三轮车上，增加了坚固性。为了让麒麟在移动过程中保持平衡，他在麒麟内部增加了配重装置，设计了可调节的固定支架，确保麒麟能稳固地安装在三轮车上。同时，为了让麒麟耍起来更加轻盈，麒麟头部采用了更轻便的竹片作为骨架。

为了不影响三轮车的正常行驶，马云鹏还对麒麟造型进行了优化，巧妙地预留出驾驶位，保障了三轮车的正常行驶。一人控制车，另一人舞动，对舞者的身体水平和技艺要求低了，增加了麒麟的可玩性。

如今，马云鹏制作的第



一辆“麒麟车”已经投入到村里的文化活动中。“麒麟车”一亮相就吸引了众多村民的目光。舞者站在车厢里操控着麒麟，随着激昂的鼓点舞动，现场气氛非常热烈。

“这辆‘麒麟车’灵感来自非遗麒麟舞，麒麟舞中的麒麟通常是成对出现，我也准备再做一辆‘麒麟车’，让更多乡亲们尝试一下‘驾驶’麒麟的感觉。”马云鹏说。

《南大港湿地文旅图鉴：注韵》发布 揭开候鸟天堂的神秘面纱

本报讯（记者 马晓彤 通讯员 任振宇 张景兴）日前，由渤海新区南大港产业园区文化旅游局策划的《南大港湿地文旅图鉴：注韵》正式对外发布。图鉴以独特的“鸟类摄影+吉祥纹样+文化解读”三维视

角，给公众揭开南大港湿地这一候鸟天堂的神秘面纱。

《南大港湿地文旅图鉴：注韵》聚焦南大港湿地作为世界自然遗产地的核心主题，精心收录了包括国家一级保护鸟类白枕鹤、丹顶鹤在内的15种具有代表

性的候鸟物种。图鉴中多幅鸟类影像由当地摄影师拍摄提供，其中不少作品为首次公开亮相，为读者带来前所未有的视觉震撼。

除了精美的鸟类摄影作品，图鉴还深入挖掘了鹤类背后的文化寓意。从《诗经》

中“鹤鸣于九皋”的古典意象，到湿地生态指示物种的现代科学价值，图鉴为读者搭建了一座跨越时空的文化桥梁。同时，15组吉祥鸟纹样与生态影像的创造性并置，让每一次观鸟都成为一次解码华夏美学的精神旅行。

新华区新开路社区 宣传移风易俗

本报讯（记者 崔春梅）近日，新华区新开路社区开展移风易俗宣传活动，倡导居民树立科学、文明、健康的生活方式。

活动中，社区工作人员通过发放倡议书、现场讲解等方式，倡导居民要文明祭祀、简办红白事，树立时代新风尚意识。参加活动的居民表示，他们会用实际行动成为移风易俗的倡导者和传播者，助推文明新风。

河间市京开南社区 为居民义诊

本报讯（记者 崔春梅）近日，河间市城垣西路街道办事处京开南社区邀请辖区卫生站医生，为居民提供义诊和健康指导服务。

活动中，医生志愿者为居民免费检测血糖、血脂以及肝功能、肾功能等。根据居民的检查结果，医生志愿者给出专业的健康指导和建议，帮他们更好地管理自身的健康状况。

任丘市丽升社区 为失能老人做蛋糕

本报讯（记者 姚连红）近日，任丘市油建路街道丽升社区的志愿者来到特困失能老人家中，为老人亲手制作爱心生日蛋糕。

前段时间，任丘市丽升社区工作人员在入户走访辖区弱势群体时得知，特困失能老人褚女士的“微心愿”是想吃一次生日蛋糕。丽升社区支部负责人组织能人巧匠志愿者团队，亲手制作了爱心生日蛋糕与南瓜面点，送到褚女士手中。