

“跑马”与献血 他们以健康之名致敬生命



□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 明喆

10月20日,歌尔·2024潍坊马拉松暨好运山东·马拉松城市联赛(潍坊站)圆满落幕,万名跑友在奔跑中感受到了潍坊的魅力、生机与活力。比赛当天,一幕幕热血沸腾的场景在城区街头上演,在采血点同样热血涌动,献血者用大爱传递生命希望。

“跑步是为自己健康,献血是为他人健康。强健自己,帮助他人,两者都是致敬生命的方式!”20日上午,热爱运动的小陈参加了半马比赛,顺利完成比赛的兴奋还未退去,一个热血豪迈的想法浮现在他的脑海——去参加无偿献血!当天下午,在充分休息后,小陈来到城区文化路献血屋。潍坊市中心血站的工作人员在确认小陈的各项身体指标符合献血要求后,进行了采血。

陈先生是一名资深跑步爱好者,同时也是一位坚持定期献血的无偿献血者,比赛当天,他由于时间问题没能参加,不免心生遗憾,他想到了做另一件有意义的事来弥补心中这份遗憾,那就是献血。“我与无偿献血是一场爱的双向奔赴,自从与无偿献血结缘,我就格外注意饮食健康,更是爱上了运动,在跑友中,有许多人坚持定期献血,可见运动与无偿献血都是实现自我价值的一种方式!”陈先生说。

在我市众多献血者中,不少人有跑步的爱好。那么,为什么很多献血者爱跑马拉松呢?献血与跑步有哪些相通之处呢?潍坊市中心血站的工作人员表示,坚持慢跑可以强化有氧基础,提升心肺能力、耐力、



小陈展示无偿献血证。

血氧饱和度,在让身体变得越来越健康的同时,跑步能力也会大大提升。无论是为了保持自身健康,还是为了保持定期献血的健康标准,跑步都是献血者提高身体素质的不错选择。此外,马拉松需要跑者超越自己的极限,克服身体和心理上的困难,对于追求挑战自我的人来说,是非常有吸引力的。如同第一次献血,难免需要克服怕疼等心理障碍,而长期坚持献血,则必须保持良好的健康状态,克服不良的生活习惯,对于自我要求较高的人来说,同样有吸引力。每一位跑者都希望靠自己的力量来实现目标,而每一位献血者都希望自己的血液能够挽救一条生命、拯救一个家庭,最后都实现了自我。只要参与了马拉松,坚持跑完全程,不论名次如何,都是值得自豪的成就。同样,献血不是为了名利,而是为了挽救病床上的陌生人,小小举动就能挽救生命,这在人们眼里也是一件很了不起的善举。

举办义诊活动 为社区居民送健康



本报讯(潍坊日报社全媒体记者 王来臣)日前,奎文区北海路街道十里堡社区联合医疗机构,组织志愿者在辖区举办了义诊活动(上图),为居民送健康。

活动现场,医护人员为居民免费测血糖、量血压、进行口腔检查等,并解答居民提出的问题,让居民在家门口就享受到便捷周到的医疗服务。当天,志愿者还向居民发放了养生保健宣传册。

近年来,十里堡社区努力推动服务体验全新升级,打造更多元的便民服务,以优质服务提升居民的获得感、幸福感。

“潍坊银行杯”我心中的老师作品征集大赛部分获奖作品展示

日前,潍坊市教育局、潍坊日报社主办,潍坊晚报、潍坊融媒承办,潍坊银行协办的“潍坊银行杯”我心中的老师作品征集大赛评选结果已经公布,现对部分获奖作品进行展示,共同致敬追梦路上的那道光。

□潍坊日报社全媒体记者 窦圆娜 整理

相携“恩师”登泰山

几十年前我如愿考入山东的一所大学,在风景如画的泉城济南求学,有幸成为海燕老师的弟子。海燕老师美丽聪慧,讲课风趣幽默,脸上时常洋溢着淡淡的微笑,深受学生喜爱。我因为家境贫寒,在学校常常受到一个人的救助,不时收到衣物、食品、书籍、本子,上面写有鼓励的话语,好像光明的太阳照亮我的身心,激励我前行。如果没有这个“神秘人”的资助,我可能早就辍学了,然而,我一直不知道是谁在资助我……

一个中秋节假期,同学们兴高采烈,纷纷坐车回家。那遥远的故乡,生我养我的地方,我是多么想一下子飞回去,扑进她的怀抱。然而,家境的贫寒阻挡了我的脚步,只能在校园的林荫道上徘徊,恰巧碰到了海燕老师,她笑着询问我的情况,约我和她的孩子一起利用假期去看看祖国的大好河山……

海燕老师抢先为我支付了车费。我们一路上有说有笑,欣赏着车外的风景,终于来到了闻名中外的泰山脚下。稍事休息,我们便急不可耐地开始爬泰山。我们边走边欣赏着风光,在岱庙、红门宫、桃花峪前流连,在挂印封侯、青檀千岁、一品大夫松下徜徉。耳畔忽然响起哗哗的山泉声,我们仰头观瞧,一道道瀑布从天而降,银链翻转,黑龙潭百丈崖呈现三迭式瀑布,斗母宫沟涧潭瀑相连,煞是好看。我们依依不舍走过云步桥,来到泰山十八盘,山崖陡峭如削,层崖空谷,一阶阶石梯,几乎垂直向上,好像悬在空中的天梯。海燕老师和孩子爬了一段,累得气喘吁吁,汗水直流,瘫坐在石阶上,让我和她的孩子往上爬。十几岁的孩子舍不得丢下妈妈,喊道:“妈妈!你不是天天梦想着要登上泰山吗?”那时,泰山还没有登山的索道。我低头看着海燕老师那极度疲惫的样子,一阵心痛,那孩子怕伤了妈妈

的心,悄悄和我说:“大哥哥!我妈妈患了脊髓炎,可能爬不动了,她可能……”我不能丢下我喜爱的老师,我俯身和老师讲,我要背着老师上山,一定要实现老师的愿望。海燕老师说什么也不肯,在我的再三央求下,她终于同意了。我弯下腰,背起老师,一步步往山上爬,天梯本就陡峭,我们爬几步就歇一歇,一点点接近泰山的南天门,终于到达了“天街”。老师脸上露出了灿烂的笑容,孩子似的握着我的手,连连说:“谢谢!谢谢!”“置身霄汗”,我们一起观看了“五岳独尊”“雄峙天东”……

天已经黑了,山风呼啸,为了第二天观看泰山日出,海燕老师一起支付了租棉大衣的钱,我们三个穿着大衣相拥在泰山庙宇的一角,早上五六点钟,在朦胧的晨曦中,来到观日石,在苍茫的云海里,我们看到了举世闻名的泰山日出,海燕老师高兴得如同娃娃……

时隔几十年,我们去看望老师,白发苍苍的海燕老师拉着我的手,亲切地说:“谢谢你啊!我这辈子爬过的最好的山是泰山,看到的最壮丽的美景是泰山日出……”

回来的路上,曾一起上大学的团支部书记告诉我:“海燕老师太谦虚了,她才是你的恩人,是她一直在悄悄资助你,不允许我说,让我保守这个秘密……”

(作者:丁光伟)

黄皮本

人人心中都有一个物件,那物件是开启时空隧道的锁,将人拉回从前的时光。

黄色的封皮、灰色的装订线,翻开,展现在眼前的,是清新舒缓的草木香气,是整齐排列的浅棕色横线。那样的黄皮本,让我想到的第一个人,是赵老师。

开学第一天,赵老师双手抱着一摞黄皮本,轻轻放在讲台上。“同学们,认真的态度是学习的根本。从现

在开始,你们认真完成作业,每当用完一本本子,就可以找我兑换一本崭新的黄皮本。”她说。我看着她步向后橱,带着满脸的郑重与小心,将黄皮本放到橱里。阳光散漫地滑进教室,落在木橱上,被玻璃折射出耀眼的光,那光落在老师的碎花裙角,也将她和煦的笑容在我心中映亮,和黄皮本一同,成为激励我学习的火炬。

几个周过去,我因着那一份认真,成为被老师在大屏幕上投影优秀作业的优等生。我捏着已经写得满满当当的作业本,迎着赵老师赞许的微笑,庄重无比地与她交换了黄皮本。抬头,老师的眼角已有了细小的皱纹,她柔软的头发表温柔地散落在肩头。

哦,赵老师说过的,马上,她就要退休了。新学期,我考入理想的中学,课业繁多,与老师的联系日渐减少,直到前几日,我忽然想去拜访启蒙老师。

我拎着水果,借着模糊的记忆,踏进那条小胡同,忐忑不安地叩响大门上泛着光泽的铜环。不多时,一句轻缓的“来啦”撞入耳膜,大门应声而开,我看到老师的惊讶,继而是红红的眼眶。老师“哎呀”一声,一把便将我抱住了。我激动而又欣喜不已,太好了,老师还记得我。

几年过去,老师的皱纹深了,白发多了,却依然不失当年温婉的笑容。

老师带着我来到一间小屋前,边笑着看我边推开了门。这下轮到我不觉瞪大双眼,屋子里整齐摆放着一排排一摞摞黄皮本,那是她的学生成长的印迹。看得出,老师视若珍宝。“我当年花工资买的黄皮本,能让你们养成好习惯,学会学习,不亏啊!”我听着老师的话,心中感慨万千,却一字也说不出口。

林花谢了春红,太匆匆。梦中又回到赵老师的课堂:讲桌上的黄皮本,大屏上的光荣榜,同学们幸福的笑脸,还有老师读我们周记的声音。

(作者:赵方舟)