

退而不休献余热

—记全市“十大健康老人”曹广真

“健康老人就要拥有健康的老年生活。而健康的老年生活不仅要身体健康，心态、思想也应积极向上，传播正能量，继续发挥余热，为社会和国家做贡献。”谈起对健康老人的理解，荣获全市“十大健康老人”称号的曹广真如是说。

曹广真，历任中共曹县县委宣传部副部长、文化局局长、曹县政协副主席等职。2005年，他退休后，先后担任曹县关心下一代工作委员会副主任、县老年体协副主席等职。在关工委，他创新工作方

法，编写工作手册，策划关爱求助活动，拍摄了电影《关爱爱》故事片，主持创作了《关爱无限》《大爱无疆》等四部多媒体片，为拓宽关工委宣传工作思路，提升关工委形象，产生了广泛的社会效应。他先后被评为全省和全市“关心下一代先进个人”，事迹被编入了省市关工委编印的《五老风采录》《五老楷模》之中。

在县老年体协，曹广真根据老年人活动特点和爱好，先后在全县27处乡镇办事处、86个县直单位、807个行政村成立了老年体协组织；组建了门球、太极拳、钓鱼、健身操、秧歌舞、乒乓球和一中老校友艺术团等八个专业协会，约有6万多名老年朋友走出家门，参与各类文体活动。通过各类活动的开展，用科学、方便、健康的生活方式占领老年人的思想文化阵地，有效抵制各种邪教和封建迷信思想的侵蚀，服

务经济社会发展，推进文体养老工作。

近两年，曹广真醉心于文学创作，《一篇具有里程碑意义的报告文学》《书记的耳光究竟打在了谁的脸上》《一首用情和泪铸造的诗》等评论文章及《最大的存折》和《最小的存折》《手表情结》《从问候吃了吗所想到的》《要相信文化的力量》等多篇散文，有的在报刊、杂志等刊物上发表，有的被收录在《枝叶关情》等书籍中，予以出版。曹广真还曾用两年时间，收集整理资料，独自编写了跨度十六年、近三十万字的《曹县政协志》，并得以出版发行，使《曹县政协志》得以续编完成，不至于间断。这一珍贵资料，既有一定的史料价值，又对今后的政协工作具有一定的指导作用。

曹广真的老伴刘秀梅说，两个孩子在北京工作，多次催促他们去北京享清福，安度晚年，但他每次都婉言谢绝，还经常



曹广真老人展示自己装订的剪报册

对自己说：“这种状态才是该有的老年生

活，比享清福好多了！”

曹广真在工作的同时，每天坚持体育锻炼，微信运动步数平均每天15000步以上。散步已经成为他的习惯，有时候下小雨，打着伞也要出去走走。现在身体的各项指标也很正常，十多年没有感冒过。”老伴刘秀梅说，自己受老伴的影响，退休后也坚持每天锻炼身体，现在身体也非常硬朗。

平日里，曹广真还喜欢收集和研究老年养生资料。他订阅了十几份报纸杂志，

每天学习的时间达四五个小时，看到老年养生方面的资料，都会细心剪下来，贴在本子里装订成册，给其他老人传阅观看，以此来感染身边人学习、传播健康知识。目前，他已装订30多册。

曹广真说：“自己做的这一切，一方面是为了党和人民，为了下一代。另一方面我也想有一个健康的身体，想方设法多动脑，多健身，延迟得老年痴呆的时间，不给单位找麻烦，不给子女留负担，多过几年健康的老年生活！”文/图记者 王燕

最近，读了一则救助贫困学子的报道让人感到非常暖心：西安电子科技大学通过大数据分析学生在校刷卡的记录，给每月在食堂吃饭60次以上、每天吃饭花销低于平均值8块钱的学生饭卡里，充值发放了720元的助学金。

与其他社会救助不同的是，这所高校的救助，无须申请，也不公示，一切都是悄悄进行。相关负责人说：“和普通人一样，贫困生也有尊严，也需要受到尊重，要让困难学生有尊严地吃饱吃好。”

随着社会主义核心价值观的深入人心和人们生活水平的提高，目前，捐资助学的爱心机构和人士也越来越多。然而，与西安电子科技大学“无声”救助的方式不同，在现实生活中，我们会常常看到，在一些地方，本来是很‘廉价’的捐助，有些爱心机构和捐助人士却策划得相当隆重，更有甚者十多个、几十个人拿着少量物品，成群结队到困难学生家中，不管贫困学生愿不愿意，拍照、录像，然后在自媒体、微信、微博上大肆宣扬，这样的好心资助，事实上已经伤害到了这些贫困的学生，使他们受到资助的同时，也丧失了尊严。

与此类似的是，在社会扶贫和救助领域也存在这样的情况，一些商家和社会爱心人士说是到贫困户家中献爱心。其实，除了少量的礼品和一些嘘寒问暖外，便是发一些图片，获一些点赞，增一些知名度。甚至有的还故意夸大方数目，借机推广自己的产品，为困难家庭也解决不了什么根本问题。

越是贫困家庭，越是不愿意将家庭状况公布于众，这实际上是一种自我保护的弱势心理。首先必须承认，为贫困学生和贫困家庭献爱心，本身值得推崇，也应该得到社会尊重。然而，献爱心也要把握好一个度。比如，在宣传上，不公开贫困家庭和贫困学生的姓名、家庭住址、地理概念，不转发贫困人员的特写照片，进村入户时不过度张扬等等。如果帮助别人以提高自己知名度和挫伤他们的自尊心为代价，这就背离了爱心的初衷。

有一种大爱叫“无声”，西安电子科技大学关注学生在食堂就餐这个细节，诠释了以人为本的思想，是一种至高至善的境界，值得敬仰。也希望我们的社会爱心机构和爱心人士从中有所感悟，在慈善事业上做得更好。

王振宇



城际公交驾驶员挺身救火获点赞

驾驶员侯俊平驾驶行驶至兴和家园路口时，发现路边一辆电动车冒着浓烟并伴有火光。“电动车着火灭火方式不当容易引起事故。”因平时城际公交公司经常进行这方面培训，侯俊平知道应尽快灭火。随后她沉着冷静地把车靠边平稳停好，熟练地打开应急闪光灯，拉起手刹，拿起灭火器便冲了上去。

利用公交车上配备的灭火器，火势很快得到了控制，帮助救火的群众和车内乘客对于侯俊平的做法点赞，她专业的灭火知识和熟练的操作手法，赢得了阵阵掌声。

据悉，城际公交一直定期开展各类安全培训，加强员工的安全意识和应急能力。尤其是对驾驶人员，从理论知识到实践演练、从日常作业的交通安全规范到应急情况的快速处理方法，一直反复培训。正因如此，才使得侯俊平能临危不惧、快速反应，第一时间消除了火灾隐患。



“你我伙伴”性教育走进课堂

本报讯（记者 郭阳阳）近日，菏泽市花城社会工作服务中心数名志愿者走进市区太原路小学，为该校三年级学生开展了“你我伙伴”性教育课堂。

志愿者们通过视频、图片和课堂游戏，让学生知道了自己是从哪里来的、有关身体的一些特征，让学生们认识到自己的生理、心理发展的特征及如何与异性交往，如何更好地度过青春期等内容。“志愿者们已经针对我们学校三四年级的学生教授了两周性教育课，这个活动很受学校师生的欢迎。在多种不同形式的情境演练中，孩子们知道了哪些情况属于性侵害、如何勇敢坚决拒绝坏人物以及金钱的诱惑、如何安全做到自我保护。志愿者们带来的性教育课堂为孩子们打开了一扇神奇的门。”太原路小学张老师对记者说。课后，同学们纷纷表示，再也不会因为现在身体的一些变化而惶恐了。

2019年11月23日至24日，由省教育厅组织的山东省参加全国第十四届学生运动会中学组排球项目选拔赛中，单县一中男排荣获冠军，并将代表山东省参加2020年8月16日至27日在青岛举行的全国第十四届学生运动会。作为东道主，山东省的排球项目直接参加决赛阶段的比赛。

12月3日，记者来到了单县一中排球训练馆，最引人瞩目的是面高高悬挂的五星红旗。记者看到：男队员正在实战演练，女队员正在进行拦网训练，小队员进行垫球训练，教练樊董伟不停地对队员进行技术指导。

训练馆四周是“流血流汗不流泪，顽强拼搏为校争光。掉皮掉肉不掉队，成绩回报父母”等励志标语。

球馆内悬挂着一块大木牌，上书“我们的理想”，上面写着每名球员的理想大学。球馆门外墙上悬挂的木牌写着“我们的榜样”，是历届球员把理想大学通过奋斗变为在读的大学。

**一路拼搏
将出征全国第十四届学生运动会**

单县一中男排将代表山东省出征全国第十四届学生运动会，作为男排的教练，樊董伟功不可没。

樊董伟毕业于曲阜师范大学体育系，对排球的热爱可以用痴狂两个字来形容。外出开会，返回单县的第一站是单县一中排球馆，第二站才是家。

他打破了重校内训练的“闭门造车”做法，想办法走出去，找机会参加赛事。他说：“2017年8月，带队参加全国中学生排球联赛，期间儿子出生，也想回家看看，守在妻子身边。但比赛在外，只能用成绩来弥补这个遗憾。妻子挺支持我的事业，我总觉着亏欠她。”

2014年，在山东省第23届运动会中，单县一中男排代表菏泽参赛，夺得4块金牌，实现了菏泽市集体项目参加省运会金牌零的突破。单县一中男排先后多次取得省中学生排球赛冠亚军、省第二十三届运动会第四名、省第二十四届运动会冠军、全国中等城市青少年排球比赛季军、第十六届中国中学生排球联赛CSVA（高中男子组）第七名等优异成绩。

“一定要把一中排球队带好，打出名气，成为品牌。”这是樊董伟刚刚担任单县一中排球教练时立下的铮铮誓言，是一名共产党员的初心，更是他带领单县一中排

在短短几年的时间里，一个小县城的中学排球队，从名不见经传，到全国知名，将在2020年代表山东省出征全国第十四届学生运动会。请看单县一中男排——

这样走上“冠军之路”



教练樊董伟对队员进行技战术指导

球队十余年来甘于吃苦、不断拼搏前进的动力。

樊董伟在2007年接手学校排球队时，排球队的底子非常差，没有学生愿意练习排球，不得已，他只能从校篮球队挑剩的孩子中选材，最惨的时候他手下就三名队员。

“当时的训练条件也非常差，队员们只能在操场上的土地场地上训练，后来在水泥地训练，训练的时候尘土飞扬还容易受伤，馆里也没有空调，夏天酷热冬天严寒，但三九寒冬不休，三伏酷暑加练……”他回忆说。然而，就是在这样的环境中，他带领学校排球队开启了征程。

为了提高训练指导水平，樊董伟不断钻研教学理论，学习先进的技战术打法，研究国内外国际重大赛事录像，因此单县一中男排在比赛中战术灵动多变，在调动自身队员能力的同时往往能够限制对方关键位置的发挥。

关爱每一位队员。与专业队伍不同，学校排球队队员都是十几岁的孩子，正处

于身心快速成长阶段。艰苦的训练让他们有时会产生倦怠，心生退意。樊董伟关爱每一个孩子，对每个孩子的情况都了如指掌，他的笔记本中记录着每个学生从入队到毕业期间的点滴进步、名次的提升和成长中的小事。他常常给孩子们打气鼓劲，让每一位孩子都能充满阳光地面对训练和学习中的困难。

2019年，樊董伟被评为市优秀共产党员，上级奖励给他6000元。他全部捐给了球队和家庭困难的队员。他说：“教练员必须要对每一名队员负责，而且队里有不少来自农村的苦孩子，更让我感觉责任重大。只要孩子有困难我绝对会第一时间赶到，尽自己力量帮他们解决问题，这是教练和老师的职责，也是赢得家长和孩子信任的根本。”

**永远前进
每天都是一个新的起点**

着眼长远，注重抓好梯队建设。单县



拦网训练

一中注重排球苗子的发掘和培养，从小学抓起，只要身体条件优秀、有排球爱好的孩子，都会被免费训练和培养。目前，单县一中的排球队队员，涵盖从小学到高中各个年龄段，人数达百余人之多。樊董伟教练因材施教，小队员以传垫球为主，辅助身体素质训练；高年级同学主抓技战术对抗，以提高赛事素养。

董修身是单县一中高三三十一班学生，他告诉记者，教练了解每一个球员的特点，有针对性地对他们训练。学习排球6年了，明白了团结协作的重要性，学习更加自律。多次参加省级大赛，不仅球技不断提高，还增长了见识，学会了拼搏、不服输和奋斗。高考的时间越来越近了，每天练习3个小时的球，剩余的时间抓紧学文化课，离梦想的大学湖南师范大学更进了一步。

体育有改变世界的力量，体育更有改变人生的力量。排球训练，不仅改善了他的体质，更提升了他的心理。刘冲是高一

五十四班学生，有4年的球龄。刘冲说：“通过打球我明白了人一定要有梦想，通过奋斗，梦想就会实现。对排球，从不懂到热爱。参加比赛为学校争了光，明年代表山东省打全国比赛，感觉很自豪！上大学后还会坚持打球，排球已变成了生命中不可分割的一部分。”

从排球中，司冉冉收获了健康、快乐、自信和品格。司冉冉是八年级二十三班的学生，今年13岁的她身材高于一般的同龄人，这也是她被挑进排球队的重要原因。司冉冉看中国女排比赛比较多，心中的偶像是中国女排队长朱婷。她说开始感觉辛苦、强度挺大，经过训练慢慢地适应了。参加了各种比赛，收获很多，因此会更加努力训练。

梦想的大学是中南大学。男排队员们也成为本科院校争抢的香饽饽。学校与复旦大学、北京航空航天大学、中南大学、西北工业大学、中国石油大学等全国知名高校建立了良好的体育生输送

送关系。近年来，男排队员的本科升学率在九成以上，每年都有同学被一流高校录取。樊董伟也先后被评为市劳动模范、市优秀共产党员、省体育先进工作者、国家级优秀教练员。单县一中被评为菏泽市竞技体育先进单位、山东省排球特色高中。

“我认为把爱好当成事业，再经过长期不断的努力，一定会成功的。我每天告诉自己，永远前进，每天都是一个新的起点。距离全国第十四届学生运动会不到一年的时间，我带领球队刻苦训练，为单县一中、菏泽市、山东省争取更大的荣誉。”樊董伟说。

冠军背后 得益于“教体融合”

这是行之始。中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所所长吴健说，对于体育的内涵认识不够，过去是困扰中国学校体育的最大障碍。他说：“体育不仅仅能强身健体，还能培养规则意识、塑造人格等，能提升人力资源质量，是国计民生工程。如果学校体育搞不好，就无从谈起建设体育强国。”

“可喜的是，现在对大体育概念有较深认识的校长越来越多了。”吴健说。

单县一中副校长刘洪波，就是近来涌现出对体育内涵有较深理解的校长中的一位。他说：“体育是实现素质教育的重要手段，文明其精神、野蛮其体魄，对学生的心灵健康、品格提升、智力发展和适应社会等，都有不可取代的作用。”

单县一中副校长刘洪波介绍，学校坚持立德树人，以学生发展为本，为每个学生提供最适合的教育选择。特别是体育教学，以排球、足球为抓手，提升学生素质，促进技能训练。学校特色体育项目成绩突出，是省排球和足球特色高中、全国青少年校园足球特色学校，学校男排在全国中学生排球队伍中小有名气。学校先后被评为省规范化学校、全国体育工作先进单位等多种荣誉称号。

单县教体局局科长王建民说：“我们注重队员梯队建设，从小学开始选拔好苗子，把他们的学籍放在单县实验小学、单县实验中学，解决了学籍问题。”

市教育局今年出台政策支持单县一中排球发展政策，从今年开始每年面向全市各初中学校招生60人，在单县一中开设排球班。

文/图记者 张红艳