

文武兼修 圆梦清华

——菏泽学子张家慕的逐梦路

近日,定陶邮政工作人员带着一封红色的清华大学录取通知书,敲开了菏泽学子张家慕的家门。这份承载着梦想的通知书,不仅是对他高中3年不懈努力的肯定,更揭开了一位“文武兼修”少年的成长密码——运动赋能学习,方法助力突破,自律成就梦想。

运动是“解压阀”,更是“灵感源”

“学习卡壳时,跑一圈、打场球,思路就通了。”这是张家慕分享的“独家秘诀”。作为定陶区山大附中实验学校的应届毕业生,他不仅常年保持优异成绩,更在运动场上收获了无数荣光:传统武术、跆拳道、篮球、乒乓球……一枚枚奖牌见证了她的汗水,也塑造了他的韧性。

在张家慕看来,运动从不是学习的“对立面”,而是高效学习的“助推器”。“遇到难

题卡壳时,硬钻牛角尖往往事倍功半。”他笑着说,这时他会放下笔,去操场跑几圈,或是在篮球场和同学打一场球。“运动能让大脑暂时‘放空’,等再回到书桌前,思路会突然清晰,专注力也会大幅提升。”这种“动静结合”的模式,让他在高强度的学习中始终保持高效状态。

父亲张学桥的教育理念为他的运动习惯奠定了基础。“从小就引导他参与体育活动,锻炼耐力和吃苦精神。”张学桥说,家庭营造的运动氛围,让自律成为孩子的本能,而运动中培养的坚韧,也自然迁移到了学习中。

学习有“巧劲”,心态是关键

除了用运动调节状态,张家慕的学习方法更注重“独立思考”与“心态管理”。高3年,他常和同学在放学后留在教室讨论

问题。“不是为了比谁做得快,而是想搞懂每个知识点的本质。”他认为,独立思考的意识比“刷题”更重要,“知道‘为什么’,才能应对万变的题目。”

面对学习瓶颈,他从不焦虑。“谁都有做不出题的时候,关键是别钻牛角尖。”运动后的放松、与父母“朋友式”的交流,都是他调整心态的方式。父母从不给压力,反而支持他发展编程、武术等兴趣,“这些爱好让我知道,学习之外还有广阔的世界,心态自然更平和。”

班主任李辉对这个自律的学生印象深刻:“他的优秀不是偶然,是无数个日夜的坚持。讨论问题时的专注、遇到困难时的沉稳,都让他一步步靠近目标。”

新程启幕,以热爱赴未来

手握录取通知书,张家慕眼中满是对

未来的憧憬。他知道,清华园意味着更大的挑战,但运动赋予的韧性、独立思考的能力,将是他的前行的底气。“未来会以学习为主,但也会继续拓展兴趣,参加社团活动。”他笑着说,篮球和武术肯定不会放下,还要学一门乐器,比如钢琴——张家慕又给自己定了个“小目标”。

更让他牵挂的是家乡。“能为菏泽做点事,是我一直的心愿。”这份赤子之心,藏在他沉稳的话语里。从定陶的操场到清华的校园,这个爱运动、善思考的少年,正以热爱为笔,书写属于自己的精彩篇章。

张家慕的故事告诉我们:学习与运动从不矛盾,自律与兴趣可以共生。当运动成为成长的养分,当方法点亮前行的道路,梦想自会向执着者敞开大门。

记者 毛慎沛

东明县:创新「药事服务」打造民生微幸福

本报讯(通讯员 单东法 李子灿)近日,东明县市场监管局为5家药房授牌“药事服务示范店”,在全市创新推出便民“药事服务”项目,推进基层社区药房转型,将用药咨询等专业服务送到群众家门口。

当日早晨,家住东明县城的闫大娘在家门口益民大药房领取降压药时,发现店内多了“药事服务示范店”的牌子,不仅增设了独立用药咨询区,添置了智能药盒等便民设备,还有药师为她讲解用药品禁忌,并建立用药档案。

“根据药品使用量,这个表格列净早上吃一片,记得要空腹吃啊!”顾客闫大娘高兴地说,“服务员特意写了张便条,即便忘记服药量,看着便条也就清楚了。他们态度还好,真是服务到家了。”

谈及服务内容,作为示范店之一的东明县益民大药房中心店负责人赵亚婷说:“作为示范店,我们重点服务对象是‘一老一小’群体,为慢性病患者建立用药档案,提供一对一个性化用药指导,还对患者用药情况提供长期跟踪服务。”

据介绍,每家示范店配备至少两名执业药师,开通24小时用药咨询服务,为老年人、小孩和慢性病患者群体,提供用药咨询、中药代煎、过期药品回收等服务。通过细心的用药指导、个性化服务,让“家门口的健康守护”从口号变成实实在在的便利。

东明县市场监管局党组书记、局长孙学起表示,为进一步提升药品安全治理能力和服务效能,打通服务群众安全用药的“最后一公里”,他们推出了“药事服务示范店”这一举措,让市民在家门口享受到安全、精准、贴心的药事服务。截至目前,5家“药事服务示范店”为市民进行专业用药指导、咨询495人次,建立慢性病档案1270例,回收过期药品40盒,免费代煎中药、送药上门服务超100人次。



科技赋能 筑牢金融安全防线

近日,中国银行菏泽分行在佳和城广场开展反诈宣传活动。现场设专业化展位,以“知识普及+互动体验”形式,向市民传递最新反诈动态与防范技巧。活动还设“反诈骗知识有奖竞答”,寓教于乐加深市民对反诈骗知识的理解,强化风险防范意识。同时,结合实际案例提示市民“不轻信、不透漏、不转账”,守护好“钱袋子”。

记者 王瑞荣 摄

朱香芝:用艺术点亮文明乡村

亲敬老”的理念,深受群众喜爱。

从靳庄行政村的村头巷尾,到移风易俗新时代文明实践展演,朱香芝以毕生热爱坚守着山东琴书的传承之路。岁月流转中,她用一嗓一调、一板一眼,将这门艺术的魅力展现得淋漓尽致,让山东琴书成为一方百姓的精神家园,让传统文化在乡土大地焕发蓬勃生机。

朱香芝深知,要让山东琴书在新时代焕发生机,创新是关键。她紧扣当代社会热点与观众需求,创作出一系列反映移风易俗、歌颂美好生活的作品,《移风易俗·不要彩礼》便是其中的代表。舞台上,朱香芝与团队默契配合,扬琴清脆、二胡悠扬,她以字正腔圆的唱腔,将移风易俗的故事娓娓道来。从反对高额彩礼的劝诫,到倡导厚养薄葬的宣讲,一段段新编山东琴书段子传递着“婚事新办、丧事简办、孝

子们讲解山东琴书的历史文化,让孩子们近距离感受古老曲艺的魅力,在他们心中播下传承的种子。

如今,在朱香芝的坚守与创新下,山东琴书正以更鲜活的姿态融入乡村生活,成为涵养文明乡风、传承传统文化的重要载体,在菏泽大地上奏响生生不息的传承乐章。

记者 王燕



2025菏泽秋季汽车惠民消费文化展

指导单位:菏泽市商务局、菏泽市市场监督管理局、菏泽市城市管理局

主办单位:菏泽日报社

宣传媒体:菏泽日报、牡丹晚报及其微信、微博、今日头条等新闻号、

山河新闻App、中国菏泽网、抖音、直播、户外等

各大主流强势媒体。

时间:2025年8月15日—17日

地点:牡丹广场(菏泽大剧院广场)

招商范围
汽车、电动自行车、家电家居
图书、食品、游玩等

诚寻冠名协办单位

招商电话:15965665219 18905308202

图 说 菏 泽



交通安全常宣传 守护平安出行路

为进一步提升群众的交通安全意识,7月24日,菏泽交警直属一大队组织民警深入鲁西新区佃户屯街道罗庄村,开展“美丽乡村行”交通安全宣传活动。活动中,民警通过面对面宣讲、发放宣传资料等方式,向过往村民普及道路交通安全知识,并结合近期辖区发生的典型交通事故案例以案释法,引导村民自觉遵守交通法规,做文明交通的践行者。

记者 黄啟峰 摄



为立功现役军人家庭送喜报

近日,定陶区退役军人事务局联合马集镇,为马集镇范荣立三等功的现役军人李昊家庭送上喜报。仪式现场,“军营建功业 喜报送家门”的横幅格外醒目,尊崇之情扑面而来。为现役军人家庭送喜报,正是定陶区尊崇军人、厚植家国情怀的生动缩影。这一举措,既激励现役军人安心服役、再立新功,也增强了退役军人及家属的荣誉感,更为定陶区双拥工作迈上新台阶注入动力,凝聚起军民同心向党的强大力量。

通讯员 何庆林 摄



成武县:社区“嵌入式”托管解锁孩子多彩暑假

近日,成武县永昌街道堤口社区党群服务中心内,志愿者正在为孩子辅导功课。据了解,该社区以党群服务中心活动阵地为依托,集结社区工作人员、大学生志愿者等力量,开展“暖心陪伴”嵌入式托管服务,以“托管+红色教育”的创新模式,为辖区家庭送上贴心关怀,让孩子们在集体陪伴中收获知识与成长。志愿者不仅耐心细致,更发挥专业所长,营造了专注、互助的学习氛围,也与社区的孩子们共同开启了一段充实而有意义的暑期成长之旅。

记者 杨飞 摄