

年轻时,一盏台灯一把椅子就能通宵阅读

李泽民 先天弱视阻挡不了我读报



今年72岁的李泽民是市残联一名退休职工,也是一名老党员。平时除了爱跑步,还爱看报纸。因为先天弱视,他只能看清文章大标题,但仍然每天坚持看报,遇到感兴趣的报道就让老伴念给他听。用他自己的话说就是“读报知身边事,还能了解国家大事。”

爱读报,一盏台灯看通宵

1949年,李泽民生于普通农民家庭。从小学开始,他就特别喜欢阅读与写作。虽然先天弱视,视力比常人差,但他从未放弃过学习。平日里,他白天忙着在地里干农活,闲暇时光就把大部分时间用来看书。回想那段“半农半读”的年少时光,李泽民笑道:“那时候在村里生产队看书,一盏台灯,一把椅子,我就能看通宵。”

上世纪80年代开始,他在市残疾人协会工作,一干就是28年。随着年龄的增长,李泽民的视力不如从前,但每天看报的习惯依旧没变,通过看报纸、书籍了解国内外大事和社会上的奇闻趣事。

每天早上7点左右,他会准时从家出发,沿着江边绿道跑步1个多小时,跑完步吃完饭后就在卧室的窗台下读报。“现在我只能看清报纸上的大标题了,中午阳光比较好,我一般都那个时候看。虽然只能读标题,但猜得到文章的大致内容。如果有自己非常感兴趣的文章,我就让妻子念出来。”李泽民



说,学习是一辈子的事,读书看报就是充电,因为看了以后能了解当地的情况,还能知道国家大事。

爱跑步,保持乐观态度

生活中,李泽民是一名甘于奉献的志愿者。2007年,看到市志愿者协会发起的志愿者报名,李泽民果断成为一名志愿者。“反正退休了也没什么事情做,不如做点有意义的事。”李泽民说。

在邻居眼中,李泽民是一位热心肠的好邻居。社区哪里的垃圾乱堆放,哪里的广告牌有安全隐患,哪里路不好、路灯坏了,李泽民都会主动对接部门帮助解决问题。

“退休后还能做点事情充实自己,挺好的。”说这话的时候,李泽民正和社区工作人员忙着“创文”。别看李泽民年逾古稀,但干起事来风风火火,一点不比年轻人逊色。“社区的事情每个人都有责任,虽然自己年纪大,但也要出

一份力啊。”李泽民笑着解释说。

热心公益之余,跑步也是李泽民生活中不可缺少的一部分。刚退休时,他肠胃不好,还经常感冒,于是开始跑步增强体质。没想到这一跑就停不下来,只要天气条件好,他每天都会跑上1小时。“跑步让自己感冒少了,身体也更有活力了。跑一跑,每年体检不达标的指标就少了。”李泽民笑道。

因为热爱跑步,李泽民加入了市香樟跑团。这个大家庭里有许多民间马拉松选手,李泽民虽然年龄偏大,但他却一点也不服输。为了参加首届永康半程马拉松,他跑步极限从5公里到10公里,再不断往上。一次次突破,让李泽民两次在“永马”中顺利完赛。市民摇旗助威加油以及接受《永康日报》记者采访的场景,让李泽民至今历历在目。

“跑步是增强体魄,读报是增长见识,这是我对待生活的态度。”李泽民说。

“立冬”很暖

记者 吕晓婷

本报讯 这几天,虽然早晚有点冷,但白天阳光灿烂,一抬眼就能看到金黄、橙红的叶子在阳光下闪闪发光。有风,有阳光,有蓝天,有落叶,正是记忆里那种“最美好的秋天”。

市气象台说,预计未来一周,永城依然是晴到多云为主的好天气。今天,市区最高气温为25摄氏度,最低气温为13摄氏度。明天,随着一股冷空气的到来,永城的气温先升后降,昼夜温差较大。不过,这股冷空气影响我市时,实力已经大打折扣,气温只是略有下降。8日到12日,最高气温在20摄氏度到21摄氏度之间,最低气温在10摄氏度左右。

眼下,晴多雨少,降水难觅,“秋燥”的表现非常明显,不仅体现在脸部和手部,尤其是嘴唇这一部位。一到秋天,最痛苦的莫过于嘴唇干了,为此,润唇膏的用处就来了。那么,是不是润唇膏用得越多越好呢?其实不然。唇膏中的甘油虽然可以吸附空气中的水分子,使皮肤更加湿润,但是在比较干燥的季节单纯使用甘油产品,反而会从皮肤中吸取水分,使皮肤更加干燥。所以,即使在干燥的季节,唇膏也不要使用得太频繁,一般每日3次到5次即可。

今天是二十四节气中的“立冬”。古人说,此时节,水始冰,地渐冻,日照短,寒风劲,一般把这一天当作冬天的开始。根据中央气象台消息,新一股冷空气已经影响北方地区,我国北方已经有三分之二地区正式迈入了冬季的大门。但对于永城来说,当前依然是秋天,“立冬”依然很暖。因为气象意义上,要连续5天平均气温低于10℃,才能达到入冬的标准,永城入冬一般要等到11月底12月初。

五岁接触轮滑,三年多次夺冠

我市轮滑少女‘滑’进国家集训队

记者 吕晓婷

近日,中国轮滑协会公示入选2020年度速度轮滑国家队名单。其中,来自我市的少女徐菁成功入选。

徐菁,出生于2009年,现就读于市教师进修学校附属小学。五岁时,她开始接触轮滑,目的是为了玩乐的同时锻炼身体、增强体质。

2015年,徐菁在人生的第一场比赛中,便取得了幼儿甲组女子200米、500米计时赛第一名的好成绩。当时,有职业教练评价她,虽然用的是非专业装备,但是能滑出职业赛的前三

名。如果给她换上专业装备,再加以培训,成绩会更好。她是一个很好的苗子。

得到职业教练的肯定后,徐菁父亲徐康强就暗暗告诉自己,既然孩子喜欢,又是一个“好苗子”,不妨给孩子更专业的培训,说不定会取得意外的成绩。从那时开始,“练好轮滑夺大奖”的梦想在徐菁内心滋长。轮滑成了她学习和生活中不可缺少的一部分,通过家人的支持和自己不断的努力和拼搏,徐菁一步一步朝着梦想进发。

2018年,她在浙江省自由式轮滑锦标赛少儿女子乙组速度过桩项目上

获得冠军。此后,她收获的冠军越来越多。在2019年浙江省自由式轮滑积分联赛(永康站)少儿女子甲组速度过桩计时赛和淘汰赛、2020年浙江省轮滑锦标赛少年女子组单脚速度过桩淘汰赛和计时赛等项目上,她也都摘得了桂冠。

谈到此次成功入选国家集训队时,徐菁难掩心里的激动。她说,这次成功入选主要得益于教练的悉心指导。在国家集训队肯定不轻松,但她绝不会轻言放弃,会一直把速度轮滑视作人生的重要梦想去实现,争取为学校、为永康争光。

永康市农产品区域公用品牌名称征集公告

为进一步加大农业品牌化建设力度,提升永康农产品品牌形象,增强永康优质农产品的宣传推广力度,提升永康农产品区域公用品牌的知名度、美誉度,现面向社会公开征集“永康农产品区域公用品牌名称”。

- 一、征集时间 2020年11月7日至2020年11月20日(截止时间:下午4:00)。
- 二、作品要求 1.农产品区域公用品牌名称要求覆盖全市域、全品类、全产业链,朗朗上口,便于记忆、易于传播,地域性突出、推广性强。2.品牌命名字数一般控制在4个字以内,品牌口号字数控制在12个字以内,品牌诠释字数控制在150字以内。3.品牌logo及辅助图形造型美观、精炼简洁,图形设计关系统一,色彩运用协调醒目,可较好地运用于各类农特产品,以及各种包装、平面广告、视频广告中。
- 三、征集须知 1.应征作品须为原创作品,不侵犯任何第三方的商标权、著作

权等权利。2.本次活动获奖作品的版权、著作权等一切权益归征集方所有。征集方综合专家意见,有权对获奖作品进行修改;有权对所有获奖作品复制、出版(含电子出版)、展出、推广、使用等。获奖作品不得再进行参赛、应征、转让等行为,否则,征集方有权追究其法律责任。3.所投稿件无论采用与否,概不退稿,请作者自留底稿。4.作品投稿邮箱:yksnyzb@163.com,联系电话:0579-87101323。

四、奖项设置 评选出前五名入围,终选方案,给予5000元奖励,其他分别给予1000元奖励。

五、评选办法 经过初审、专家评审等环节,评出入围方案和最终方案。
永康市农业农村局
2020年11月7日