

邯郸一老师 骑着单车去拉萨

从成都开始骑行 24 天行程 2142 公里

本报讯(记者 杨伟广)这个暑假,邯郸市第四中学的常增松老师历时 24 天,行程 2142 公里,从四川成都骑着自行车跨过盆地、翻过高原、越过大江,一路来到拉萨,完成了众多“骑行客”打卡 318 川藏线的梦想。

今年 38 岁的常增松是一名高三年级历史老师,喜欢运动健身。高考结束后,6 月 13 日,他背上行囊,从邯郸乘飞机到达四川成都,然后从成都出发骑自行车前往拉萨,开始了一次挑战,一趟苦行。318 川藏线要翻越十二座海拔超过四千米的山峰,平均每两天就要翻一个垭口,动辄数十公里的爬坡最是考验人,盘山公路九曲十八弯,来回盘绕,拐了一个弯,又是一个弯。爬得让人崩溃,累到怀疑人生。全程蹬自行车上去根本做不到,实在骑不动了只好推着前行。骑友圈认为“推车不丢人,搭车才丢人”。好在路上常增松老师和偶遇的骑友临时组成了七人小队,大家互相鼓励互相帮助,一脚一脚蹬完全程,走完了中国最美的景观大道 318 川藏线,7 月 8 日终于到达了憧憬已久的拉萨。

8 月 3 日,常增松老师告诉记者,他平均每天骑行 90 公里,最多的一天骑了 180 公里。高原地区气温低、日晒强、气候多变,前一会儿晴空万里艳阳高照快要烤成肉干,后一会儿阴云密布电闪雷鸣就淋成了落汤鸡;爬坡出一身汗累成狗,下坡就被冰凉的山风吹得打哆嗦。一路上爆胎断链子等问题也随时可能发生,都需要自己想办法解决。在这种“重体力劳动”下,饮食却很简单,每天吃的是大米粥馒头就榨菜,偶尔会有特色菜牦牛肉火锅。他笑着说:“如果孩子的高中毕业或大学时期有过这样的经历,那什么‘公主病’‘王子病’就全都被



■常增松老师在 318 川藏线骑行间隙留影。(本人供图)

治愈了。年轻时吃点苦不是坏事儿……”

一路上虽然艰辛,但收获很大。常增松说,骑行 318 川藏线除了精神上得到了升华,眼睛也得到了充分享受,森林、峡谷、雪山、草原、戈壁、湖泊、河流等迥然不同的景观地貌轮番登场,令人目不暇接。鲁朗小镇,任何一处随手一拍都可以做明信片;色季拉山口,远眺到 7782 米的南迦巴瓦峰壮美至极;怒江 72 拐和怒江大桥巧夺天工……

为什么乐于做“骑行客”?常增松老师表示,在家里安逸舒适久了容易让人颓废,出门旅行,能够锻炼坚韧不拔的品格,还可以看到不一样的风景,结识不一样的人,听到不一样的故事,思考不一样的人生。之前,他骑行过海南岛,环行过青海湖,逐渐喜欢上了这种旅行。“我明白自己在家庭和工作中的责任和义务,一年中的大多时间去做一个尽职尽责、中规中矩的‘好人’,但也需要拿出时间听从我心,做一个‘真人’,做自己喜欢做的事儿!”

黄骅建公共体育设施 方便青少年健身

本报讯(记者 金鑫 通讯员 李娜)“来,快把球传给我!”暑假期间,沧州黄骅市黄骅镇的“常庄体育场”热闹起来,孩子们在这里踢足球、打篮球,引得乘凉的大人们驻足围观。

近年来,黄骅市文广旅局聚焦青少年体育运动发展,以场地设施建设、赛事活动为抓手,推动未成年人思想道德建设工作再上新台阶。

截至目前,黄骅市十个乡镇、三个街道全部建有体育健身场地设施,包括体育场、休闲健身广场、健身步道等 80 余处,其中 30 个共享体育场向青少年提供篮球、足球、羽毛球、武术、跆拳道等运动场地,为未成年人提供体育健身随处可“健”的“大操场”。由政府投资建设的黄骅市群众文化体育活动中心项目正在建设当中,项目占地 343 亩,总投资约 3.8 亿元。投用后,将为青少年提供又一健身娱乐的好去处。

“在黄骅,想找一个户外的运动健身场所太容易了,不管从哪里出发,基本上步行 10-15 分钟就能找到一处,方便我们带孩子参加运动,孩子们也非常乐于走出家门,到体育场上去跑一跑、跳一跳,感受运动的快乐。”市民张帅说。

好友借 20 余万元不还 要账时又被骗 5 万元

本报讯(记者 汪洋 通讯员 李冰)廊坊霸州市男子凯某,几年间陆续借钱给好友王某 20 余万元,但王某一直找各种理由不还。凯某向王某讨要欠款,不料又被王某多次骗走 5 万余元。近日,霸州市公安局刑警大队市中队成功破获这起诈骗案,将犯罪嫌疑人王某抓获归案,并为受害人凯某追回全部损失。

据介绍,王某与凯某本是朋友关系,2019 年至 2021 年期间,王某向凯某陆续借钱 20 余万元,但一直未还。2021 年 11 月,凯某催促王某还钱时,王某称手头紧没钱还款,但其家里有块地,卖了就能把钱还上。卖地需要村委会开具证明,如果凯某能再借给他点钱,给村干部送点礼把证明开了,就可以把地卖了,把所有钱都还上。

凯某因急于要回欠款,听信王某的话又借给对方 3.5 万元。然而一周过去,王某那边却一点消息都没有。面对凯某的不断追问,王某开始自导自演。他先申请了一个新微信号,骗凯某说已经找到了买家“赵魏”。接着就假装“赵魏”用新申请的微信号与凯某联系。在稳住凯某的同时,“赵魏”称地已经打算要买了,买了之后王某就能还欠账,但是刚刚自己母亲出车祸了,需要马上住院,他匆匆忙忙往医院赶,身上没带多少钱,想借 5000 元救急。凯某一听对方家人车祸住院,没多想就借给“赵魏”5000 元。

当凯某通过微信转账 5000 元给“赵魏”后,很快被拉黑了。凯某感觉受骗,找到王某表示要报警。王某一听要报警,便向凯某承认“赵魏”是自己假扮,并表示有一套楼房可卖了还钱,但是楼房现在被法院查封着。如果凯某能再借给他点钱,通过打点关系让法院解封,卖房后绝对能把所有欠账都还上。最终,凯某又借给王某 1 万余元。

然而王某始终没有还钱,凯某忍无可忍选择报警。2022 年 7 月 28 日,霸州市区刑警队将犯罪嫌疑人王某成功抓获,并将受害人的损失全部追回。

保定涞源救助“鸟中大熊猫”黑鹳

本报讯(记者 石英杰 通讯员 高嵩)保定涞源县加强野生动物保护宣传,在全县营造爱鸟、护鸟保护野生动物的良好氛围。7 月 30 日,保定市涞源县自然资源和规划局工作人员和民警成功救助 1 只国家一级保护动物——黑鹳。据悉,该县一个月之内,连续 3 次救助黑鹳、猫头鹰、戴胜鸟等共 7 只国家保护动物。

7 月 30 日上午,涞源县自然资源和规划局野生动物保护站工作人员李俊鹏接到银坊镇派出所电话,称该县银坊村河道发现一只罕见的水鸟,疑似受伤,请求救助。接到求助电话后,涞源县自然资源和规划局野生动物保护站工作人员迅速赶往现

场处置。经鉴定,受伤水鸟为野生黑鹳,属于国家一级保护动物。检查发现这只黑鹳左侧翅膀受伤,简单包扎处置后,将其带回单位进一步妥善救治。为了更好地照顾黑鹳,让其早日回归大自然,7 月 31 日,涞源县自然资源和规划局野生动物保护站将黑鹳送至保定市野生动物保护站进行专业救助。

据介绍,黑鹳属于国家一级保护濒危鸟类,极其珍稀,被喻为“鸟中大熊猫”。大多黑羽白腹,成鸟体长 1 米多,体重 2 至 3 千克,是一种大型迁徙鸟类,对繁殖、迁徙和越冬期间的生存环境有相当高的要求,尤其是它们觅食的水域,对水质的要求堪称苛刻,只有清澈无污染的水域,才能留住它们的脚步。

声明公告

◆微信办理 13011578201
wb99ok
◆广告咨询 8862 9347

服务信息

◆微信办理 13011578201
wb99ok
◆广告咨询 8862 9347

河北润运物流有限公司冀A6953M 道路运输证丢失,证号:130131024752,特此声明。

李少石退役军人优待证丢失,编号:0604F138,特此声明。

长安御鸭坊熟食店食品小作坊小餐饮登记证丢失,登记证编号:2130102006528,特此声明。

长安御鸭坊熟食店营业执照正本丢失,统一社会信用代码:92130102MA0DXK3E37,注册号:130102651833578,核准日期:2019 年 08 月 12 日,特此声明。

疏通服务

红马甲疏通高压清洗
专业水电暖、安装
空调加氟维修 15832176896

搬家服务

新华搬家空调移机
87773333 87733222

家电服务

电器维修 上门服务
空调 冰箱 电视 洗衣机 热水器 油烟机
加氟 微波炉 电工 15831102578

粉刷装修

旧家装修,老房翻新
粉刷门窗 防水铺砖水电
无需搬家 83536856

保姆病护

保姆 钟点工 保洁 月嫂
13463113304 15632321382

旧房翻新 局部修补
水电维修 房屋改造
免费看活 88811143

资源回收 利国利民
回收利用 绿色环保