

一把剪刀一瓶胶水 报纸里面“挖宝贝”

86岁老翁坚持剪报 45年获益匪浅

□文/图 本报记者 丁宝军 通讯员 何卫东

河北邢台 86 岁的何林芝老人是个“剪报迷”。一把剪刀、一张报纸、一瓶胶水，就是何林芝闲暇之余的爱好“标配”。今年 86 岁高龄的何林芝是邢台市的一名退休干部，从 1979 年开始，他就“痴迷”上了读报、剪报。45 年日积月累，剪报已经成为了他生活中必不可少的一部分。

何老家里的剪报集共有 20 余本，摞起来有 1 米多高，从科学饮食、养生保健到子女教育，从文史知识、法律常识到人生格言，从轶闻趣事、服饰饮食到体育影视，内容非常丰富。何老打开一本写有《养生保健》的剪报集，他说：“最初剪报是为了养生保健，现在生活好啦，谁不注重自身健康啊？报刊上的一些健康小知识都挺好。”如今，他每天都向邻居、亲朋好友宣讲保健良方，“资料是我自己整理的，健康是大家的。”

剪报中收获快乐

1979 年，何林芝转业到一家国有企业担任组干科长，除了负责组织人事外，还要给职工上政治课。何林芝觉得，要做好“老师”，首先自己得不断学习。他喜欢读书看报，也不放过任何学习的机会。除了单位订阅的报刊外，他还自费订阅了一些报刊。每次读完报纸，看到好的文章、图片，他就剪下来，归类贴在一起。

剪报看似简单，实际上是一件既费脑又费时费力的事情。剪报时，家里到处是

摊开的报纸，妻子虽然会故作生气，却一直很支持何林芝的这个爱好。对一些有价值的文章，何林芝会标注出来，作为日后集中剪报的资料。也正是这些日积月累的剪报资料，成了他工作中的“好帮手”。

就这样，一把剪刀，一瓶胶水，再加上订阅的报刊，成了何林芝每天离不开的“好朋友”。久而久之，何林芝积攒的剪报资料越来越多。茶余饭后或休闲放松时，他便会翻出平时积攒的剪报资料，分门别类地粘贴在本子上，边剪、边贴、边看，手、眼、脑并用，乐此不疲。

每天下班回到家，何林芝都要拿出剪报本浏览一番，仿佛所有的劳累都可以一扫而空。

报纸里挖掘宝贝

何林芝退休后，仍然订了多份报纸，也还保持着剪报的习惯。

和别人不同的是，每张报纸何林芝都要读上四遍：第一遍是粗看，简单浏览；第二遍是细读，同时还要做上标记；第三遍是重要文章仔细看，并进行抄录；最后一遍就是把看过的报纸集中起来，把自己需要的、有保存价值的内容剪下来，并分门别类地粘贴到本子上。他还经常把剪报集中的健康小常识分享给邻居和亲朋好友。

“这些报纸我收集起来，一个是平时翻出来看看，一个是有需要的时候用来查阅资料。”何林芝说，退休后他经常要参加一些剪报协会的活动，报纸帮他记录了很多事情。周围不少人知道他有这个爱好，



■86岁剪报老人何林芝。

也把他的剪报集当作资料库。“什么医学小常识、用户手册、法律常识啊，每一本都是清清楚楚的。”何林芝说。

45 年日积月累，在何林芝的床头旁整齐码放着一米多高的剪报成果。他自己也是其中的受益者，尤其在养生方面尝到了很多“甜头”：他按照剪报集中的“科学饮食”调整伙食，按照“科学健身”锻炼身体，改掉了多年养成的不良饮食习惯和错误的运动方法。现在他每天吃三个核桃、三粒枣，每天运动，晚上泡脚，一年四

季不间断，这些习惯已坚持多年了。他说，饮食不能靠个人爱好，必须讲究科学，粗细搭配，营养均衡。

说到剪报受益，这位满头银发却又精神矍铄的老人告诉记者，知识是无价之宝，有了知识，才能丰富生活内容，只要长年坚持积累，就有所收获。

通过读报、剪报，何林芝老人总结出五个方面的好处：大脑得到充实，手脚得到锻炼，心胸得到开阔，生活得到充实，乐趣得到提升。

手机、2000元现金失而复得

两位失主称赞石家庄公交司机很暖心

本报讯(首席记者 刘琛敏)近日,石家庄两位市民在乘坐公交车时,一位不慎遗失了手机,另一位将装有 2000 元现金的双肩包落在车上。幸运的是,热心的两位公交司机捡到并完璧归赵,两位市民称赞很暖心。

3月23日16时许,大学生小朱从“解放广场”站乘坐上了巴保成驾驶的 107 路公交车。上车后,他就坐在了车厢第一排的双排座椅上。当车辆到达“学生公寓”站时,小朱急匆匆地走下了公交车。等他回到宿舍后,准备掏手机时才发现手机不见了。他意识到,很可能因为刚才着急下车,把手机遗落在了公交车上。于是,他赶紧乘坐另一辆 107 路公交车来到终点站“官家庄”附近的场院寻找手机下落。

驾车到达场院后,巴保成拿着一部手机来到站务室上交给了线路长:“手机是我在终点站进行安检时,在第一排座位的夹缝间捡到的。”经过核实,这部手机正是小朱丢失的红米牌手机。

“我是河北工业职业技术大学的大学生,这部手机存着很多珍贵的照片以及老师和同学们的联系方式,对我来说非常重要。”拿到失而复得的手机,小朱

高兴地说,“我每天都乘坐 107 路公交车,往返于学校与宿舍之间。我对咱们公交司机的服务很满意,为公交司机的拾金不昧点赞,我觉得很暖心。”

3月22日9时许,石家庄公交游 11 路车司机赵德超驾驶公交车回到植物园场院进行安检时,在车厢里捡到了一个灰色双肩包,他将双肩包交给了站务员裴利辉。正当他们想打开双肩包寻找失主线索时,一名公交工作人员将失主王阿姨带到了站务室。王阿姨一眼就看到了放在桌子上的双肩包。裴利辉与王阿姨进行了核对确认,双肩包就是王阿姨的。

王阿姨说,她女儿家在植物园附近,她要过来和女儿住几天。当天,由于她出来得早,坐上公交车就睡着了。等车到了终点站“植物园”站后,自己是被旁边的热心乘客叫醒的。她急急忙忙地下了车,下车后,想给女儿打电话时才发现,双肩包丢了。于是,她就赶紧来到游一路公交车场院询问。王阿姨向公交司机致谢道:“包里不仅有衣服和手机,还有 2000 元现金。真是太谢谢你们了,帮我挽回了这么大的损失,非常暖心。”“不用客气,这都是我们应该做的。”赵德超回应。

女孩负气离家要轻生

民警“心灵鸡汤”劝回家

本报讯(首席记者 刘琛敏)3月25日,石家庄市民张先生专门致电石家庄市公安局高新区分局,他要到天山警务站民警杜烁、警员白如凯高效救助女儿表示感谢。

“丁零零、丁零零……”3月24日20时许,随着急促的电话铃声,高新区公安分局天山警务站接到市民张先生的报警称,其 16 岁的女儿因与家里闹矛盾,在声称要自杀后离家出走,一家人多方寻找未果,请求民警帮忙寻找。接警后,值班民警杜烁、警员白如凯迅速赶到现场,详细了解了张先生女儿的外貌和衣着特征。他们先让女孩的母亲回家等待,防止女孩回家家中无人;同时,他们安排警力和张先生在附近的街面上走访,还电话联系上了女孩的老师及同学寻找有关线索;此外,他们还联系了派出所紧急发布寻人启事,通过周围社区的工作人员及居民帮忙寻找。

经过大家一个多小时的努力,民警终于从女孩的同学处得到线索,女孩很可能在某公园。民警及张先生立即驱车赶到了该公园。女孩看到父亲后,情绪非常激动,坚决不回家。原来,女孩的学习成绩一般,因把手机带到了学校,受到了老师的批评。回家后,女孩的母亲又批评了几句,女孩的情绪一下子崩溃,进而与父母产生了矛盾,有了轻生的想法。

了解了具体情况后,杜烁、白如凯迅速送上了“心灵鸡汤”。“别哭、别哭,有啥委屈给我们说说。”“生活上及学习上的压力在所难免,不能因为一时失意,受到批评,就轻易地放弃自己的生命!”“人生注定不是一帆风顺的,雨过天晴后的彩虹更加美丽!”“父母只会盼着自己的孩子越来越好,哪里有父母害孩子的呀!”……

就这样,民警耐心地对女孩进行了 20 多分钟的心理疏导和思想教育。可喜的是,女孩的情绪渐渐稳定了下来,她同意回家并试着去理解父母的辛苦。

“做父母的也不能强势地一个劲儿地对孩子批评、打压,要掌握方式、方法,并把握好度,多注意与孩子沟通交流并进行有效疏导。”民警对张先生也进行了教育。之后,他们一起将女孩安全送回了家。

知危险会避险 教育日话安全

本报讯(记者 崔虹 通讯员 孙悦之 刘孟享)3月25日是第 29 个全国中小学生安全教育日。当天,晋州市组织开展“教育日话安全”交通安全宣传活动。

活动当天,晋州市公安交警大队宣传民警走进晋州市和平小学,以“知危险会避险”为主题,围绕学生出行安全等内容,深入浅出地讲解了交通信号灯、人行横道线等标志标线的作用,给大家上了一堂生动的交通安全知识课。同时,组织学生进行交通常识抢答,增强他们学习交通知识的兴趣。

随后,民警为学生们播放警示案例,以案说法强调交通安全的重要性,倡导他们从小养成遵守交通法规的良好习惯,鼓励大家在遵守交通法规的同时,也要将所学的交通知识告诉亲朋好友,共同遵守交通规则,安全、文明出行。

晋州市交警大队相关负责人表示,希望通过此次活动,切实提高同学们的交通安全意识和自我保护能力,对他们养成遵守交通规则的好习惯起到重要作用,从而减少交通事故的发生。