

八旬老夫妻 相伴锻炼“晒”幸福



□文/图 本报记者 王 培 杨 旭

在沙澧河风景区红枫广场附近，经常能看到一对耄耋老人一起锻炼的身影。

5月7日上午，记者来到红枫广场附近的健身器材区域，看到两位老人在太空漫步器上锻炼（如图）。他们头发花白，精神奕奕，格外引人注目。两位老人分别叫王桂荣、袁春生，是一对夫妻，一位86岁，另一位89岁。

在与他们的交谈中，记者得知两人之所以身体硬朗，在于坚持每天锻炼。夫妻俩相伴

锻炼的习惯，已经坚持了数十年。王桂荣告诉记者，自从退休后，她就常和老伴出来锻炼，或走路，或在健身器材处锻炼，每天出门锻炼两三次。“他其实爱看书，不太爱动，都是陪着我出来锻炼的。锻炼这么多年，俺俩的身体都还不错。疫情期间一直没出门，感觉哪儿都不舒服，最近能出门了就继续锻炼。”王桂荣笑着说，老两口就在家附近的河堤锻炼，既能呼吸新鲜空气，又能舒展筋骨。

老两口一起锻炼，成了河堤上的一道风景。“俺家子女、媳妇都可孝顺，对俺可好，俺天天也没啥事，可幸福。”老人说着，又笑了起来。家庭和睦、儿女孝顺，老两口的生活羡煞旁人。同时，生活规律、坚持锻炼也是他们身体健康的秘方。

锻炼的时间总是过得飞快，练着练着就到了准备午饭的时间。走在回家路上，两人还不忘商量下午去哪儿锻炼。



男子街头发病 医生出手相救

□本报记者 杨 光

近日，在临颍县城街头，一名男子突发疾病昏迷不醒。危急时刻，临颍县人民医院急诊重症监护室郭旭和医学检验科陈阳挺身而出，出手救助，病人转危为安。

记者了解到，5月5日晚，在临颍县一环路107国道交叉口的夜市附近，一名35岁左右的男子突发疾病晕倒。正在大家慌忙时，在夜市吃饭的两名小伙第一时间冲了过来，对男子进行呼吸道畅通及心肺复苏等一系列救助。经过十多分钟的抢救，男子逐渐恢复呼吸与意识，随后被赶来的120急救车接走继续治疗。由于抢救

及时，男子并没有大碍。

两位小伙在救人后悄悄离开，但这一幕被饭店门口的摄像头记录下来。视频在网络上传播后，众多爱心人士纷纷提供线索。最终确认，两名小伙是临颍县人民医院急诊重症监护室郭旭和医学检验科陈阳。

5月7日，被救男子来到临颍县人民医院，给郭旭和陈阳送来锦旗，感谢救命之恩。



粗心落下背包 店主完璧归赵

□本报记者 王 培

“还是好人多，我这马虎的毛病得改改了。”5月8日，市民马琳说。

当天，因为家里水管需要更换，家住市区金山路沙河桥附近的马琳来到金山路一家五金店铺购买维修用品。

付款后她拿着购买的物品出了门，却把随身携带的背包忘在店里。

“包里有一些证件、零钱，主要是证件多，丢了很麻烦，就赶紧回去找。”马琳说，当她再次来到五金店时，老板已将背包妥善保管，等待失主前来认领。

做好事是个技术活

□孙建磊

“小区内的捐衣箱被弄坏了，里面的衣物散落一地，看着令人气愤！”5月7日，家住市区黄山小区的李先生，指着散落一地的旧衣物说，他今年多次向捐衣箱投了十多件衣物。捐衣箱上写着“漯河市心连心爱心协会”和收运电话，记者拨打，语音提示该号码已经“停机”。（详见本报昨日3版《捐衣箱被破坏 衣物散落一地》）

捐衣箱被弄坏，衣物散落一地，收运电话已“停机”……这令人感到遗憾，令许多好心人失望，更让我们警醒：做好事是个技术活，仅有一腔热忱是不够的，还需要一个完整的计划，有爱心的人无私奉献，必要的资金等。

收集旧衣服送给需要的人，当然是件好事。但是，要将这件好事办好，将美好愿望变为现实，至少需要做好收集、清洗、分发三项工作。就拿收集来说，不仅要采购甚至定做捐衣箱，还要合理设置捐衣箱，做好日常维护。新闻中“捐衣箱被弄坏，衣物散落一地”，就是收集环节出了问题。任何一项工作，说起来容易，做起来却难，不是动动嘴就能大功告成。

在做好事之前，要做好各项准备，比如招募人员、筹集资金，切不可打无准备之仗。更重要的是，这不是

一天两天的工作，需要日复一日、年复一年，必须做好长期坚持的准备。这期间，还要应对各种意外情况。

除此之外，还要做好善后。捐衣箱还在，收运电话却已“停机”，这不是好榜样。收集旧衣服送给需要的人，如果活动停止，应该告诉大家一声，不能不了了之。

总之，做好事不能凭三分钟热度，而要精心谋划、稳扎稳打，做好人、财、物等各项准备。



城市建筑不宜盲目“攀高”

□吴 玲

近日，住建部和国家发展改革委发布《关于进一步加强城市与建筑风貌管理的通知》。通知指出，将进一步加强城市与建筑风貌管理，严禁建筑抄袭、模仿、山寨行为，严格控制各地盲目规划建设超高层“摩天楼”。（据新华网）

此前，摩天大厦是人们心目中现代都市的象征。一段时期，各地纷纷“争高”，纪录一再被刷新。世界高层建筑与都市人居学会的数据显示，截至2018年，中国超过200米的高楼已经有686座，占到全球1478座的将近一半。

对于城市建设盲目“攀高”，一些人给出的理由大都是“中国城市人口多，向空中发展，为了节约土地”云云。这些地标性高楼真的是出于节约土地的目的，还是为了扩大房地产的利润空间？恐怕并不好说。因为建设高楼的最佳收益有一个平衡点，超过这一高度后，建设、运营和养护费用就开始抵销甚至超过建筑楼层带来的收益。而且，摩天大楼不断增多会带来更多衍生问题。

比如，摩天大楼带来日照及阴影，危害周围人们的生活和工作环境；玻璃幕墙形成光污染，干扰附近居民生活，影响路上司机和行人的视觉；风速风向和周围气

流的变化，不同的压力，使高层建筑产生缓慢的偏移和围绕偏移位置的振动，以及噪声干扰、空间的压迫感等。尤其是摩天大楼潜伏着更多的火灾危险性，而消防设施应对摩天大楼的消防需求尚存技术瓶颈，这其中都隐藏着重大安全隐患。

而且，一些地方摩天大楼经营状况不大理想，特别是二三线城市的有些摩天大楼空置率长期居高，难以收回投资成本。所以说，国家有关部门出台大楼“限高”政策，既是对城市建设的某种纠偏，也是促进城市持续健康发展的必要之举，体现的是城市发展心态上的一种理性。

H 画里有话
QUALITYOUHUA

“五一”小长假，许多游客都看到了与往年不一样的风景：景区里“山和花海代替了人山人海”。“人从众”结束，是“预约游览”规定使然。比如，闭门97天的故宫再度迎客，每日限定5000人参观，预约购票者超过90%。（据新华网）

在这次战“疫”中，为降低病毒传播风险，预约制被更广泛推行，逛公园预约、去银行预约……当更多公共服务和商业活动开启预约模式，大家的用户体验也上来了。实践证明，科学合理的预约，不仅能帮助人们合理安排时间，提升办事效率，也能让供给方有效统筹和调节社会资源，提高服务质量，值得推广。

一起读书吧！

——关于读书

一个真正有本事的人，从来不会言而无信。答应别人的事，一定会尽力去做；欠了别人的钱，一定想着尽快归还。因为他们懂得遵守诺言是一项重要的魅力储蓄，而违背诺言则是一项魅力透支。失去了诚信，就等同于毁掉了自己。

——关于诚信