



3月1日早上9点,新郑市郑国车马坑景区迎来了一批特殊的游客。说他们特殊,是因为他们都有一个共同的QQ群——新郑绿野阳光亲子部落,他们是郑国车马坑景区的第一批“网友”,在这里举行“马年看马”主题活动。这个最初由QQ群线上互动组建的群体,今日已美丽蝶变成孩子健康成长的乐园——

# 公益QQ群:放飞孩子美好梦想

本报记者 尹春灵 高凯

## 初衷:丰富孩子生活内容

此次走进新郑市郑国车马坑景区,并不是新郑绿野阳光亲子部落组织的第一次公益活动。据了解,该QQ群自去年5月成立以来,举行了十几次丰富多彩的活动,吸引了不少关注孩子成长、热心公益事业的爱心人士加入,至今群内已有344名成员,都是新郑市孩子的家长。

在该QQ群成立之前,群主墨颜(网名)、如梦(网名)和群管魏老师(网名)、杜老师(网名)就非常关注孩子的成长。“很多孩子一到星期天,就沉溺于电脑、电视机中,家长也没办法。我们很想让孩子们在绿色的原野上自由自在地奔跑,从中体验与学校教育不同的生活。”如梦说,他们就想建立一个QQ群将一些公益活动的内容传递给大家,来弥补这个不足。

当初成立时,群内只有40个人。群主和群管们想举行活动,但是害怕失败。终于在群建一个多月后,他们决定“豁出去”尝试一下。

那时候正好赶上端午节,他们就以端午节为主题,延伸出赛龙舟、插艾叶、吃粽子等一系列与该节日相关的话题。孩子们都争相回答,现场气氛热烈得让几个组织者都大吃一惊,尤其是群主墨颜看到活动能取得出乎意料的结果,她实在按捺不住自己兴奋的心情,竟然激动地哭了。

群主如梦回忆道,自从那次活动后,群里的人数在一周内一下子就突破了100人,这对他们来说更是巨大的鼓舞,更加坚定了他们做公益事业的信心。

之后,群主们和时间比较充裕的家长经常在群里发放一些教育孩子的资料,并引导家长们针对孩子的特点、突出的问题,讨论出适合孩子成长的方法。通过这种“穿针引线”,家长们的教育方法得到了很大改变。

## 现状:寓教于乐 增进感情

对于群内举行的每一次活动,群主和群管们都提前一个星期谋划,反复考虑活动主题、

内容、时间、人数、活动环节是否合适,不合适了再修改。

“我们组织活动,不能让孩子们跟着出来玩了一天什么收获也没有,我们得让孩子们在玩中获得知识,培养能力。”如梦说,为此他们经常举行一些接地气的活动,去新郑具茨山游玩,他们就将黄帝文化的知识穿插进去,并让孩子们争相讲解和具茨山有关的传说和故事,许多孩子觉得既新奇又喜欢;去新郑市质量技术监督局参观,孩子们兴致高涨地看着播放的幻灯片和拍摄回来的“三无”企业照片,纷纷表示再也不吃零食了;去花生地里拔花生,许多城市里的孩子不仅体验到劳动的快乐,还第一次见到了蜗牛、扁担、蚂蚱等昆虫,而且还知道了许多带“虫”字旁的汉字,大大满足了好奇心和求知欲……在孩子们体验到快乐的同时,家长们也觉得自己年轻了许多。

之后,他们又相继举行了到新郑市环保局、消防大队、好想你、河南达尔集团等地参观,到该市光荣院里给老人们表演节目,举行

年终庆祝活动等。每次活动,家长和孩子一起参与,这不仅给孩子们提供了一个展示自己、锻炼自己的平台,也增进了家长和孩子之间的感情。

## 期待:更多的人加入QQ群

一路走来,亲子部落得到了很多企事业单位和孩子家长的支持与帮助。每次举行活动,群里总有积极分子帮忙策划、联系合作单位、协调活动议程等,新郑市的企事业单位都很重视,精心准备,迎接孩子和家长们的到来。众多家长都为活动的顺利进行默默地贡献自己的力量。

“每次活动需要报名,有些家长就主动地承担起这项任务。没有商量事情,接收报名的地方,家长们就积极地给我们找地方。”如梦说,她希望能够更多的人力物力投入到这个亲子部落里,希望他们能有一个固定的场所来策划公益活动,也可以针对不同年龄段的孩子举行不同的公益活动,还可以组织一些公益活动来提高家长的素质。

# 让『我们的节日』多姿多彩

本报记者 刘冬 姚兰

对于很多女性来说,三八国际妇女节是她们专属的节日,各种对女性表示赞美、表彰和感谢的活动也纷纷至沓来。怎样让“我们的节日”多姿多彩呢,很多女性都有自己的安排。

记者在新郑街头采访时,发现很多人都很期待这一节日。满脸幸福的已婚女子李芸毫不犹豫地表示:“当然是让老公把工资贡献出来作为我的活动经费,我在商场看到的那件衣服终于可以光明正大地买回家啦!”而她身边一位还单身的闺蜜则表示:“在家宅了一个冬天追星星看月亮,春天到了,会找个喜欢的地方去旅游,还没有计划去哪儿,不过一定是个有阳光和鲜花的地方。”

不少男士也表示要在妇女节“凑个热闹”。王晓伟是新郑市某公司的一名员工,他已经“定制”好了当天的精彩活动。“一年中的大节日,全都是妈妈在张罗忙活,今年属于我的节日里,一定让她好好休息一下。”他说,自己不仅准备了“按摩椅”大礼,今年的三八节恰逢周末,还要选择一到两天的周边游,让妈妈彻底放松享受一回。

对于商家而言,妇女节虽不及春节、情人节等让消费者较为买账,但作为春天里一个重要节日,各大商场对这次的消费热潮还是投入了不少期待。记者在市区两家大商场见到,针对妇女节的各种促销活动已全面展开,女装消费区的货架上摆满了各种款式的春装和单鞋。“现在大多数在职场打拼的女性越来越追求自信和美丽。所以,今年我们促销的主题定位为时尚、美丽,引领女性的新生活。”一家经营女装的商户说,很多女性朋友们都着手买春装了,她预计妇女节当天她的女顾客会很多。

记者随后走访了几家花店,花店老板介绍说:“现在已经陆续接到妇女节当天送货的订单,上货的时候像百合、康乃馨、玫瑰等较平常都多准备了一些。”

## 聊天

又是一年“三八”妇女节。今年的这个节日,让我有点彷徨,也有点紧张。因为过了今年,我离三十岁更近一步了。

三十岁,曾经是那么遥远,那么陌生的字眼。还记得大学时,每到3月8日,同学和好友发来“妇女节快乐”字样的信息时,我都会毫不犹豫地回复“这个节日不属于我,我只过儿童节”,因为我觉得自己还年轻,还不应该归入“妇女”的行列。然而时间不等人,三十岁,就在眼前了。

三十岁了,对于我来说,是人生的一个阶段性总结。孔子在《论语·为政》篇中说过:“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”其中的“三十而立”,就是说一个人到了三十岁的时候,应该能够依靠自己的本领,独立承担自己应承担的责任,并已经确定自己的人生目标和发展方向。

对于女人来说更是如此,三十岁的女人就像一本日记,有没有可读性取决于它的内容而不是封面。

三十岁的女人要学会爱自己。当你在年龄上没了优势,当你的身材开始走样,当你的脸色开始失去光泽,你还要爱自己!每天你要把自己收拾得漂漂亮亮的,出门的时候照着镜子给自己一个鼓励的、自信的笑容。你要每天都看点书,充实自己是你三十岁以后必修的课程。三十岁的女人,一定要活得快乐,一定要有一个好的心情。

三十岁的女人还要爱家庭。家,是温馨的港湾。没有一个幸福美满的家庭,这样的女人其实是很失败的。所以三十岁的女人要精心经营自己的小家,关心自己的老公、疼爱自己的孩子、孝敬双方的父母,扮演好人生交给你的每一个角色。一个贤惠通达的妻子是男人所珍惜的,一个温柔美丽的妈妈是孩子所需要的,一个孝顺懂事的媳妇是公婆所喜爱的,你要尽可能地使自己成为他们所不可缺少的人,那么你在家庭中的地位就是牢不可破的。

三十岁的女人也要爱自己的工作。现代的女性,事业是其自信的本钱,据说现在流行三Z女人,即知识、姿色、资本,知识可以丰富你的内涵,姿色可以让你光彩照人,资本就是你赖以自立的事业,不管你做什么,即使你有一份只有几百块钱的工作,你也要坚持下去。

三十岁的女人,要做的事情还有很多,不过无论做什么,宗旨是不变的,那就是让自己活得健康、快乐、美丽!

赵聪聪

# 三十岁,你好

# 旧衣再改造 省钱又时尚

本报记者 尹春灵

挺新的衣服,胖了,瘦了,穿不了;质量挺好的衣服却过时了,怎么办?新郑市民李沛玲说:“现在买一件衣服挺贵的,穿不了多久,有些衣服就会落伍,将它淘汰了多可惜。在修衣店里花少量的钱,经过改造,就会跟上时尚的节奏。”在走访中,记者发现,新郑市几家修衣店都有改衣的业务,经过修改后,衣服又恢复了原来的价值。

在一家修衣店里,市民李女士正拿着一件打底裤给店里的工作人员王惠说明衣服存在的问题,原来,她的打底裤腰部的布料被拽烂了。经过沟通后,店主决定用相同质地的黑色布料将原来的地方替换掉。李女士看着修好的衣服,没有任何破绽,高兴地说:“这件裤子买的时候五六十块钱,修补修补几块钱,这样做也跟上提倡节约的步调很一致。”工作人员王惠说:“现在要求修改衣服的大多是年轻人,胖了,瘦了,哪里不合适了,都拿来修改。中老年人修衣改衣的相对较少。”

在新郑市另一家修衣店里,记者看到店主正在按照客户的要求,修改衣服的款式。她说,这要求的技术含量相对高些,有时候顾客需要改兜、收腰、加装饰、改长短等,她就要非常有耐心地去完成这些工作:“一件过时的衣服改改款式、大小,配上装饰,只要几十块至数百元就有一件新衣服,很划算。按照顾客的要求,改造后的衣服比较有个性,能够满足他们的这种需求。”边修改衣服,店主边介绍:“现在旧衣‘二次改造’的市场很广阔,年轻人是一个庞大的消费群体。没想到改衣服的生意还不错,虽然这项工作比较烦琐,但是动手不花费太多的体力,就能挣到钱,也是一种很好的职业。”

记者走访时也发现,目前修衣店的消费群体在逐渐增多,对改衣的需求越来越大,标准越来越高,这就需要修衣店工作人员多些创意,不断提高服务水平、提升创新能力与设计水平。



新郑市委老干部局老年大学文工团秧歌队在民间传统秧歌的基础上,将秧歌舞、秧歌剧融为一体,自编成婚庆秧歌《大喜的日子》。图为秧歌队成员在认真排练。  
本报记者 沈磊 摄

# 默默延伸的根

——记退休教师闫陝生的“管理员”生活

本报记者 尹春灵

“我们小院的管家”、“值得赞扬的好人”……在新郑二中家属院,提起该院居民闫陝生,众人赞不绝口。在他们眼里,他就是一抹最艳丽的“夕阳红”。作为新郑二中的一名退休教师,16年来,他无怨无悔地为院内居民服务,播撒爱的种子。如今,他和居民们栽种的树木笔直挺拔,他的精神也像树木的根须一样,默默地延伸到家属院的每一个角落,传递着正能量。

## 萌芽:爱的种子 顽强生长

上世纪八九十年代,新郑二中的老师们基本上都住在二中家属院内。闫陝生就是其中一位。

“从1998年开始,闫老师就义务当起抄表员。那时候的电表安装得比较高,每次,老闫都得搬着梯子爬上去,站在上面一只手拿着本子,一只手抄着电表数。抄完后,又得挨家挨户去收电费。”付拴义老师是家属院的党支部书记,他说,这个家属院里的楼房都是4层,有100户左右,闫老师不嫌累,总是在楼梯上爬上爬下收电费。有时候,户主不在家,就得重跑一趟。他这一干就是16年。居民们都亲切地称他为“老闫”。

除此之外,老闫闲不住,还给自己揽了很多“私活”。可以毫不夸张地说,老闫帮助过家属院里的每一家人。“闫老师是个‘小抠次’,很多事情他都会管。”家属院里的柴军朴老师说,“他会补锅底。那年头,谁家的锅底坏了,闫老师叮叮当当当地一会儿就修好了。水龙头坏了,电路电器坏了,找他修,都是免费的。到现在还是这样。”

## 成长:幸福小院 忠心管家

为家属院里的居民忙前忙后,闫老师还嫌不够。2002年,他还主动请缨,要将小院内垃圾清理走。他找到家属院党支部书记付拴义,将自己的想法和盘托出:将垃圾拉走,将地面整成菜园,分给院内居民管理。“群众都这么积极,我也得积极地支持他,他一心为群众,我们得响应。”付拴义说,当初老闫的积极性可高了。等垃圾清理走了,闫老师和老师们一起搬运砖头,平整土地,让原来的垃圾堆变成了小菜园,他们还在菜园的周围种了许多树木。有了小菜园后,闫老师又有了一个“业余爱好”,每天早上,他起床后就会来到小菜园里把周围的地面清扫干净,一干又是十几年。

每次,看着菜园里绿油油的青菜,柴军朴就忍不住夸奖闫老师:“闫老师可谓小院的管家。他不仅把菜园周围打扫得干干净净,每天早上七点都会去关院内公共厕所的照明灯。他这种人,我们得学习。”让居民们高兴的,还有院子里的那个门球场,原来那里有大大小小的砖头块,闫老师整天琢磨着让它发挥作用。他和居民们将砖头一块一块地捡走,用铁锹一点

点地平整土地,硬是将坑洼不平的地面整成了门球场。如今,这个门球场每天都会迎来客人,除了闫老师这个家属院的居民,还吸引了家属院外的老年人。

## 壮大:奉献精神 默默延伸

闫老师十几年如一日地为家属院居民“打杂”,渐渐地,很多人成了他的“铁杆粉丝”,也都采取行动来守护着小院。去年冬天,盖下水道的石板烂了,很多垃圾都落到下水道里,闫老师一提议,许多人就和他一块清理下水道的垃圾,搬运石块盖在下水道上。每天早上,第一个去门球场的老人,总是把门球场的树叶、垃圾清扫得干干净净。

受老闫的影响,王国昌、代现臣等很多居民都积极地为小院做贡献。“我们小院就像一个‘地球村’,有100户左右。你不干,他不干,小院就没法生活;你干,我也干,小院就会更干净、更美丽。”付拴义说,在老闫的感染下,很多人都有了自觉爱护小院的意识。

多年来,闫老师和居民们栽种的树木根系延伸了很长很长,他做好事的影响也像树根一样,默默地延伸到更远的地方……

## 生活小贴士

### 说说“春捂秋冻”

“春捂秋冻,不生杂病”是一条保健防病的谚语,其意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体的健康是有好处的。

随着气温的升高,春天的到来,您知道“春捂”应该“捂”哪儿吗?专家介绍,人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。

在采访中,有关医生告诉记者,近些年,发生膝关节病的病例越来越多,而且以女性为主,许多女性有冬季爱穿裙子、春季过早换春装的习惯,特别是脚露出脚面的鞋子,更是寒气侵入体内的主要途径,而受凉是关节病等病症的主要诱发因素。因为通常人体的下半部血液循环要比上半部差,很容易受到风寒的侵袭,也就是“寒自脚下生”。如果春季不注意保暖,天一热就急忙减衣服,稍不注意就会着凉感冒发烧,甚至还会在上年纪之后出现膝关节疼痛,逐渐发展为膝关节骨质增生,严重者还会出现膝关节积水、肿胀以及伸不直等病症。

医生特别提醒年轻女性,早春乍暖还寒,昼夜温差大,又常有冷空气侵袭,因此,一定不要过早减少衣服,更不要早早穿上凉鞋“秀”玉足,多“捂”几天有益健康。  
本报记者 赵聪聪 高凯 整理