

高源:以歌声为翼 历风雨成才

本报讯 (李欣岩 记者黄雪)面对无法治愈的脑瘫,大多数患者都会听天由命、坐以待毙。但有这样一名脑瘫患者,当厄运降临时,他在父母含辛茹苦的抚养和好心人的帮助下,选择努力奔跑,勇敢向前——他就是生于辽宁本溪,歌唱于大厂的高源。

钢琴灵动,歌声飞扬,记者见到高源时,他正在弹唱着《感恩的心》,歌声如此惊艳的背后,是自强不息地抗争和锲而不舍地努力。故事还得从27年前说起。

1992年,高源出生于辽宁省本溪市。他的出生,给父母带来的不是喜悦,而是意料不到的打击。高源母亲刘荣俊回忆道:“高源八个月的时候,家里人都觉得他看起来不对劲,到了医院检查后,孩子被确诊为脑瘫,这对于我们一家人来讲简直是晴天霹雳。”

残酷的事实让刘荣俊一家人备受煎熬,但看着小高源天真可爱的样子,他们下定决心,再苦再难,也要想方设法把孩子的病治好,只要有一丝希望,就绝不放弃。

从此,刘荣俊一家踏上了漫漫求医路。晚上六点半左右,北京市民和高校学子们就已络绎不绝地步入清华大学音乐厅,找寻座位,观看剧情介绍,静待剧目上演。市民严秀琪告诉

京按摩治疗、做微创手术……凡是跟脑瘫治疗沾边的,他们都要去试试个遍,总希望有奇迹会出现。刘荣俊说,看病的过程非常痛苦,孩子疼得一直哭,自己心里更是难受得不行。

尽管刘荣俊一家跑遍了天南海北给小高源治病,结果却总是不尽人意。“后来,我看了一些医学知识和病例,觉得脑瘫是不可逆转的,渐渐放弃了求医问药之路,让孩子在家慢慢康复。”刘荣俊说。

就这样,刘荣俊带着小高源回到了家里做康复。面对儿子脑瘫造成的左侧肢体运动神经障碍和近视弱视,刘荣俊毫不犹豫地为他报了英语等各类辅导班,希望高源可以尽量多学一些知识。一次偶然发现,让刘荣俊喜出望外,原来孩子的人生还有无限可能。刘荣俊说:“当时我发现,他哭的时候,我只要把录音机打开,他就会安静下来。突然有一天,他自己唱出歌来了,我特别激动,觉得自己的辛苦没有白费,那歌名我记得叫《贤妻良母》,他唱的和原唱的曲调是一样的。”

刘荣俊万万想不到的是,音乐的种子由此在高源心中生了根、发了芽,并逐渐长成枝繁叶茂的参天大

树。高源说:“小时候英文老师问我,你的梦想是什么。我回答‘I want to be a singer.’”“我听到儿子的梦想后,深深地被他所感动,为他感到骄傲和自豪。”刘荣俊说,不管通往儿子梦想彼岸的路多么艰辛、多么崎岖,自己都决不放弃,一定要创造条件,帮助他完成心愿、实现梦想。

于是,刘荣俊亲自陪着九岁的小高源上起了歌唱班。初学那会儿,他在视唱练耳方面是全班小朋友中最准确的,老师也经常表扬他发音准,对音乐的领悟能力超强。不仅如此,在无人教导的情况下,第一次摸到电子琴的高源,竟然用一根食指就弹出了曲子,这让刘荣俊惊讶万分。

2005年,高源开始和专业老师学习声乐。他认定了唱歌这件事,一学就是9年。“妈妈在课上录音,回家我就跟着练。”高源说。

有了天赋与热爱,再加上后天不懈努力,高源的歌声越来越震撼人心。他参加了多个比赛,斩获不少好成绩。2018年,受中央电视台邀请,高源在七彩星球环球教育春晚唱响《师恩如歌》。

不知不觉,一路欢歌的高源已经

顺利毕业。如何使高源能够凭借一技之长在社会上自食其力、安身立命,刘荣俊为此煞费苦心。

万幸的是,牵挂着高源的,除了他的家人,还有许多帮助过他的好心人。一次偶然的机会,高源被他的声乐老师介绍给在大厂从事传媒工作、热心公益事业的顾莹夫妇。顾莹告诉记者,当时这个孩子一来就先唱了一首歌,让自己很受触动。觉得他有艺术天赋,他的妈妈也非常不容易。当时,自己就做了一个决定,要为这个孩子做终身康复,再继续挖掘他的艺术天赋。

就这样,高源母子俩留在了大厂。日子匆匆而过,高源的身体康复有了明显起色,他还经常在“唱吧”上唱自己喜欢的歌,也收获了了不少“粉丝”。

从脑瘫患儿到灵魂歌者,一路洒下的是汗水与泪水。高源的音乐天赋固然可遇不可求,但更弥足珍贵的,是父母永不放弃的无声大爱,是高源自己滴水穿石的顽强毅力。如今的高源,已经做好了定居在大厂的准备,他将用歌声回馈所有帮助过自己的人。

民族特色美食品牌化发展



近年来,我县高度重视民族特色美食文化的挖掘与开发,推动传统特色小吃品牌化发展。位于大安西街的一品斋小吃是一家传承了杨氏家族四代手工艺的“粘食”店,纯手工制作炸糕、豌豆黄等70余种特色小吃深受人们喜爱,畅销全国30多个城市,产品先后荣获“廊坊十大名小吃”“廊坊十大名点”“廊坊优秀旅游商品”等多项荣誉称号。图为顾客在购买炸糕。 王莹 何赛 文/图

养生小常识 健康你我他

避开养生三大误区

养生已逐渐成为人们生活谈论的主要话题之一,然而,由于大部分人没有足够的医学知识,又加之鱼龙混杂的宣传,很多人都走进了以下三个误区:

养生就是食补

很多人都认为“药补不如食补”。然而,养生并不等于食补。古语说:“天有三宝,日月星;地有三宝,水火风;人有三宝,精气神。”养生就是养好“精气神”。因此,食补不如气补,气补不如神补。“气”是“精”和“神”的桥梁。“养精”就是通过练气来养;“养神”也可以通过练气来达到。所以,从某种意义上讲,养生就要从养气开始。养气要把呼吸放慢。

呼吸放慢就是要做到深长匀细。均匀,就是吸进去的时间和呼出来的时长要相等。然后要细,要吸入一大片呼出一条线,慢慢地练自己的呼吸,把生命节奏放慢,这样有助于养气。

“专家”说吃什么就吃什么

现在社会上充斥着太多不一的“养

生观点”,到底该怎么吃,才能起到养生的作用呢?

归纳为以下5个字:杂、少、慢、淡、温。杂:平常什么都要吃,吃得要杂。少:吃饭要注意控制在七八分饱,吃得过多会给肠胃增加负担。慢:吃饭一定要细嚼慢咽,细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量,有助于其与食物的充分混合,增进消化吸收。淡:吃东西要清淡,做到少盐、少油、少糖。温:饮食不宜太烫或太凉,减少食物对胃肠道的刺激。

养生是老年人的事

在如今快节奏的生活方式下,年轻人大都漠视养生之道,总认为养生是老年人的事。生活无规律,饮食无节制,胡吃海喝、通宵熬夜,等到年纪大了才发现各种毛病都出来了,才开始注意养生,这种本末倒置的方法,实在不可取。真正的养生应该从日常做起,从当下做起,让正确的养生观伴随一生。

(王莹)

健康大厂 健康你我

流感高发期 预防当重视

流感也叫流行性感冒,是冬季流行的常见病之一,具有传染性强、传染迅速、季节性明显等特点。流感是指在人群中,由普通流感病毒引起的一种病毒性急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播。感染流感病毒后,经过1~3天的潜伏期,出现临床症状,主要表现为:高热、咳嗽、头痛、肌肉疼痛、咽痛、全身不适等,流涕、鼻塞症状较轻或不明显,部分患者(特别是儿童)会出现呕吐和腹泻。

专家提示,预防流感有技巧。

一是六步搓洗法洗手。洗手40秒以上,用抑菌洗手液可以增强清洁效果。

二是坚持有氧运动。快走、慢跑、游泳等适当的体育锻炼可增强身体抵抗力。

三是饮食多样化,保证营养均衡。

要保证摄入充足的蛋白质,多食用鱼、虾、蛋、奶及豆类;多食用富含维生素A的食物,如深色蔬菜和水果;注意锌和铁的摄入,多吃动物肝脏、黑木耳、干果等;多吃清淡少盐的食物,多喝水。

四是备两双薄手套,每天换着戴,当晚回家清洗,减少和细菌的直接接触。

五是出行戴口罩,骑车戴帽子。为了降低疾病传染,在咳嗽或打喷嚏时,最好用医用口罩、纸巾、袖子、肘部遮盖口鼻,需要长时间在室外或骑车在外的人,除戴口罩外,最好戴上帽子,以防头发上聚集灰尘和病菌。

(王莹)

微信群侮辱他人 构成侵害名誉权

礼道歉,为原告恢复名誉、消除影响;并赔偿原告财产损失3000元、精神损失2000元。

审理法院认为,公民依法享有名誉权,公民的人格尊严受法律保护。微信作为一种信息交流平台,具有公开性和传播性,便捷快速,传播广泛。被告在微信群中发布诽谤、侮辱、贬低原告人格的信息,并配发原告的个人照片,造成相关信息的公开传播,引发他人对原告的品行怀疑和猜测,致使原告的名誉权受到损害,侵害了原告的名誉权。

依据相关法律规定,公民名誉权受到侵害的,有权要求停止侵害,恢复名誉,消除影响,赔礼道歉,并可以要求赔偿损失。因此,原告要求被告停止侵害、赔礼道歉、消除影响、恢复名誉,符合法律规定,法院依法予以支持。

(摘自《人民日报》)

举案说法

贺某认为,张某一行为给自己的生活、工作、名誉、人格尊严造成了严重的负面影响,给心灵造成了无法愈合的伤痛,并已经严重侵犯了其名誉权,于是诉诸法院进行维权。

法院审理后判决,要求被告张某某立即停止实施侵权行为;在发布信息的微信群里发表致歉声明,向原告赔

一轮“秋月”照清华 文化“走亲”情更浓

本报讯 (周少红)文化因交流而多彩,文明因互鉴而丰富。日前,大厂评剧歌舞团演艺有限责任公司创演的现代评剧《秋月》走进清华大学,添彩北京2019校园戏曲节,让北京、大厂在文化互动中越走越亲。

夜幕下的清华校园,涌动着大厂元素。晚上六点半左右,北京市民和高校学子们就已络绎不绝地步入清华大学音乐厅,找寻座位,观看剧情介绍,静待剧目上演。市民严秀琪告诉

记者,早就知道大厂评剧歌舞团,自己经常能在电视荧屏上看到他们的精彩表演,特别期待这次在现场观看他们的演出。

七点整,发生在大运河边上的感人故事《秋月》正式开演。紧凑的剧情介绍、感人的故事情节、优美的唱腔音乐、大气的舞美服装,牢牢抓住了观众的心。人们尽情享受戏曲文化滋养,随着剧中人悲伤而黯然、欢笑而愉悦,在感动中接受美的熏陶、爱的洗礼。

两个小时的演出圆满成功,观众用经久不息的掌声表达喜爱之情。清华大学博士生任棚说,整场演出的音乐、舞美设计、舞台灯光都特别现代化,呈现出的舞台效果非常震撼。市民邢月香说:“有一定水平、一定才能的团队才能来到清华演出。演出太精彩了,观众在不经意间被一步步带入到剧情中,看得太过瘾了。”

日前,评剧《秋月》在全国特别是京津冀地区已接连上演60多场,从演

员化妆、舞美设计,到道具服装、乐器演奏,每一场、每一个环节,大厂评剧歌舞团演艺有限责任公司董事长赵德平都要求精益求精。他说,京津冀协同发展深入推进,文化协同驶上了发展快车道。这次,《秋月》入列优秀剧目,走进高校,不仅是剧团的荣光,更展现了家乡的风采。他要带领剧团一马当先,弘扬时代主旋律,传播发展好声音,让大厂文化名片在时代大潮中闪耀更多光芒。

《河北省文明行为促进条例》摘要(六)

第十八条 公民应当弘扬家庭美德,孝老爱亲,争创文明家庭,自觉遵守下列文明行为规范:

(一)尊敬长辈,履行赡养义务,关心照料和看望问候老年人;

(二)夫妻和睦,勤俭持家,培育和传承良好家风;

(三)兄弟姐妹友善关爱,相互扶助;

(四)关心爱护未成年人,教育其养成文明行为习惯;

(五)法律、法规的其他规定。

第十九条 倡导下列文明健康生

活方式:

(一)文明就餐,合理消费,不酗酒,不铺张浪费;

(二)低碳生活,节约水、电、气等资源,分类投放生活垃圾;

(三)绿色出行,优先选择乘坐、使用公共交通工具,乘坐公共交通工具主动为老、幼、病、残、孕乘客让座;

(四)移风易俗,文明节俭操办婚丧喜庆事宜;

(五)热爱学习,崇尚科学,情趣健康,抵制愚昧迷信及其他低俗活动;

(六)法律、法规的其他规定。

第二十条 鼓励和支持公民见义勇为,按照有关规定对见义勇为人员予以表彰、奖励和保障。

第二十一条 鼓励和支持公民无偿献血,自愿捐献造血干细胞、人体器官(组织)、遗体,依法保障捐献者本人及其配偶和直系亲属的合法权益。

第二十二条 鼓励和支持单位、个人开展扶贫、济困、扶老、救孤、恤病、助残、优抚等慈善公益活动,依法保障慈善活动当事人的合法权益。

第二十三条 鼓励和支持单位、个人依法参加志愿服务活动,依法支持

和发展各类志愿服务组织,加强专业能力建设,拓宽志愿服务领域。

鼓励有关单位、组织和个人为开展志愿服务提供场所和其他便利条件。

第二十四条 鼓励和支持公民为需要救助的人员拨打紧急救助电话,并提供必要帮助。

鼓励具备急救技能的公民,对需要急救的人员实施紧急现场救护。

第二十五条 倡导和鼓励单位、个人开展中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化传播和科学普及活动。

《北京市进一步促进无障碍环境建设2019-2021年行动方案》公布

17项任务推进无障碍建设

《北京市进一步促进无障碍环境建设2019-2021年行动方案》正式公布,17项任务覆盖城市道路无障碍、公共交通无障碍、公共服务场所无障碍等残疾人生活、工作的方方面面。按照要求,北京市将全面排查盲道设置状况,确保盲道“盲”,逐步增加无障碍公交车,优化轨道交通车站无障碍标识系统,此外,商超、医院、公园、学校等公共场所无障碍设施改造将成为下一步工作重点。

无障碍公交车配置率达80%

一直以来,无障碍设施被闲置、占用、损毁情况时有发生,无障碍设施不规范、不到位、不系统的问题依然存在。为了确保残疾人出行真正无障碍,北京市将全面排查盲道设置状况,研究盲道设置规范,该修复的修复、该建设的建设,确保盲道“盲”。

按照要求,有台阶的人行道、过街天桥及地下通道将按标准设置满足轮椅通行需求的无障碍坡道、无障碍引导标识;人行横道两端设置缘石坡道,配置过街音响提示装置。

公共交通方面,要确保现有无障碍公交车标识清晰,坡板、轮椅固定装置有效使用。北京市将逐步增加无障碍公交车,实现城市无障碍公交车配置率达到80%。同时,升级完善导乘信息系统,努力实现公交车内外使用语音和字幕报站。加强公交站台无障碍改造,完善进出站台缘石坡道、盲道。

轨道交通车站内外的无障碍标识系统也将优化,无障碍电梯、升降平台、无障碍卫生间等设施加强维护。同时,优化轨道交通车站无障碍设施与周边无障碍设施的衔接。对已备案的公共停车场、配建停车场和驻车换乘停车场,须按规定比例和标准就近设置无障碍停车位,并在显著位置设置标识。

无障碍改造纳入老旧小区整治

各类公共服务场所也将按照可达性、便利性原则,对无障碍设施进行完善和改造。具体来说,有条件的中大型商场超市,应合理配备适合乘坐轮椅人士的购物车,设置无障碍购物引导标识。二级以上医疗机构应设置无障碍卫生间,社区医疗机构应设置无障碍厕位,各类医疗机构的室内通道应设置无障碍扶

手,鼓励有条件的医疗机构配备手语导医服务。

校园无障碍环境建设上,各类学校普通教室根据实际需求配置供乘坐轮椅学生使用的课桌;主要教学及生活用房所在建筑内至少设置一处无障碍卫生间或厕位。具备条件的公园、A级以上封闭式旅游景区及大中型广场、绿地,还应设置无障碍游览路线图及无障碍设施位置图。关于宾馆酒店,按照相关标准,星级宾馆酒店应按1%~2%比例设置无障碍客房,连锁型快捷酒店应至少设置1间能够方便乘坐轮椅人士住宿的客房;鼓励引导旅游住宿预订网站及手机应用程序(APP)增加无障碍住宿设施信息内容。二类以上公共厕所应设置独立的无障碍卫生间,其他公共厕所应设置无障碍厕位。

此外,居住区无障碍改造将纳入老旧小区综合整治,背街小巷环境整治提升和美丽乡村建设规划中统一实施,居住建筑出入口应设置无障碍坡道和轮椅回转空间。具备条件的老旧小区住宅楼可按有关政策加装电梯。居住区内便民服务场所应设置必要的无障碍设施。

信息系统下月底前建成

三年行动方案中提到,今年12月底前,北京市残联将牵头建设全市统一的“北京市无障碍环境建设信息管理系统”,编制《北京市无障碍环境建设标准化图示图集》。明年年底前,各级政府、市行业主管部门将完成对重点区域和重点领域无障碍设施未能有效使用问题的整改,对无障碍设施损毁、应建未建等问题进行整改,切实做到应改尽改。2021年年底前,重点解决无障碍设施不规范、不到位、不系统的问题,推进无障碍设施管理长效机制建设,显著提升全市无障碍环境的规范性、适用性、系统性水平。

北京市将成立无障碍环境建设专项行动工作组推动无障碍建设,还将积极推进《北京市无障碍设施建设和管理条例》修订工作,研究推动制订无障碍环境建设管理地方标准。完善与12345市民服务热线联动机制,畅通无障碍设施问题的投诉举报渠道。加大无障碍理念和知识宣传力度,加强对“无障碍推动日”的宣传普及,让“首善有爱、环境无碍”成为社会共识。

(摘自《北京日报》)

