

# 践行公益 释放热爱 老杭马“国旗哥”:奔跑中播撒公益种子

本报记者 洪 漩



## 在跑马路上延续热爱

国旗哥是位有30年党龄的退伍军人,退役虽然已近30年,但还是每天坚持锻炼。如今的他,是省交通集团高速公路杭州北管理中心的一名员工,忙碌工作之余,国旗哥最快乐的便是换上运动装备去跑步。

“多年来一直保持运动习惯,以前喜欢打乒乓球,现在则热衷长跑,几乎每天都会跑个十几公里。”国旗哥笑言,10公里只能算是热身,20公里才算有点尽兴。

这些年,北京,上海,南京,合肥,厦门,香港马拉松……都曾留下过他的足迹。“疫情影响之前,我参赛还是比较‘疯狂’的。有时报名会约上跑友,一同驱车前往赛地,像是和国内乃至世界各地的跑友们一起赴一场盛大会。”他告诉记者,自己已连续参加上马8年,杭马9年,无锡马7年。

值得一提的是,国旗哥还是拥有杭马直通名额的“老杭

马”。“今年的马拉松赛事因受疫情影响推迟,但我会等待中延续对抗马的热情。”

## 学以致用争做公益行动派

近来,工作之余除了跑步,国旗哥还有更重要的事情要做,就是深入社区担任防疫志愿者。他的工作主要负责社区住户黄码转绿码,要求来访人员登记个人信息,测温查验健康码行程码,填写疫情防控承诺书,自述行程,填写来余返余人员免费核酸检测申请单等工作。他在朋友圈如是说道:“这场防疫战,没有旁观者,你我都是第一责任人。”

一直以来,国旗哥都将公益事业视作己任。他还是红十字会急救员、滴水公益和海豚救援队志愿者。今年8月,他获得了杭州市余杭区滴水公益服务中心和杭州市余杭区海豚应急救援队联合颁发的“最美抗疫先锋”荣誉称号。此外,国旗哥数次与海豚救

援队深入商场、超市、写字楼、社区去推广宣传急救自救知识,用实际行动践行自己的公益观。

“在做急救服务志愿者之前,我也是一张白纸,通过专业培训,掌握应急救护知识和急救技能,有助于我在遇到突发紧急情况时及时挽救生命和降低伤害程度。”国旗哥回忆,今年7月的一次登山赛事上,自己便学以致用,及时施救了一位身边人。“当时一位跑友低血糖,摔倒磕在了山路的岩石上,浑身是伤。我利用平时掌握的技能,赶在医务人员到来之前,先进行急救处理,为生命赢得宝贵的时间。”

“平时参加比赛,我都是被保护的那一方,如今我切换身份,可以为他人提供帮助和救援,我觉得这便是学以致用的最好印证。”国旗哥倡议,希望有越来越多的人能学习救护知识,增强了实操能力,将救护知识运用到实际生活当中,以帮助更多人。

## 围棋、桥牌进校园 玉环老体育人 助力学生健康成长

“双减”政策之下,学校课后拓展课程火热,孩子们的课余生活日益多彩。近日,在玉环市有这样一群人,主动担任拓展课程“老师”,用自己的特长,丰富孩子们的课余生活,他们就是玉环老干部体育爱好者。

每周三下午,玉环市老年体育协会主席范公浩、退休教师丁建平都会准时到陈屿中心小学“上课”。范公浩负责桥牌课,带领孩子们了解桥牌的复杂逻辑。丁建平教围棋,带领孩子们在黑白棋、格子间感受对弈的魅力。

桥牌课上,孩子们按捺不住兴奋,小脑袋凑成一团展开竞技;围棋课上,孩子们踊跃上台,不仅与“老师”互动,还与电脑进行“人机对弈”,好不热闹。

围棋课、桥牌课能够进入校园,得益于市老干部体育爱好者们发起的“老少共建多彩校园”活动,而这项活动的发起源自老干部体育爱好者们对青少年教育的关切。

“‘双减’以后,学校怎么办?学生怎么办?这是新的课题。”范公浩说,“双减”政策下,孩子们的课外时间多了,但学校的课外活动还不够丰富,而老干部体育爱好者们的部分运动项目具有竞技性、趣味性和安全性,非常适合中小学生,因此他们向市教育局提出了“老少共建多彩校园”的建议,双方一拍即合。

据了解,老干部体育爱好者们从今年秋季学期开始,经由市教育局与各中小学校“牵线搭桥”,面向中小学生开设了桥牌、围棋、软式飞镖、木球、嗒嗒球、健身球、柔力球等7个项目。“我觉得我们有义务和责任帮助学校做好‘双减’工作,只要学生有兴趣,我们就有信心和决心为孩子们带来更加丰富的课余生活,陶冶他们的情操。”范公浩说。

(通讯员 陈金正)



## 无疫小区 有序锻炼

日前,绍兴市上虞区公布了首批“无疫小区”名单,百官街道尚城国际小区、曹娥街道嘉悦花园小区为“品质型无疫小区”,百官街道时代家园小区等8个小区为“基本型无疫小区”。图为百官街道尚城国际小区,居民有序出门锻炼。

通讯员 章 斌