

陈晓荣，职业教师，业余爱好读书，写作。

登山的乐趣

文/陈晓荣

6月15日，全国群众登山健身运动到达文登站，四千多人参加了这次活动，我和几个文友也参加了，从文登学广场出发，穿着统一的汗衫一起登峰山。

虽然山势平缓，但是路线很长，能有10公里。为了保持体力，坚持到底，我们没有跑，而是疾步向前。那姐身材娇小，看似弱不禁风却不容小觑，跨步前行风风火火。孙老师七十一岁，虽然年龄最大，但是步伐矫健，以前爬过泰山，峰山对他来说小菜一碟。我也不服输，攒足了劲紧随其后。

广袤的山野就是一个净化心灵的过滤器，置身其中，呼吸着新鲜空气，感觉神清气爽。灿烂的阳光透过路旁的繁枝绿叶，洒下斑斑驳驳的光影，映照着我们孩子一样喜悦的笑脸，就像路边怒放的花朵在浓荫的



掩映之下忽隐忽现，明媚可人。花朵连成一片，很有气势却不张扬，一阵阵花香似有若无沁人心脾。那些花到底叫什么名字，我一边想着一边努力与大家保持着统一的步调，每一根神经都处于放松、兴奋的状态。偶尔传来一声鸟鸣，如天籁之音在山林间回旋，又如清澈的山泉在心间汨汨流淌。林徽因说人间最美四月天，然而此时此景完全可以与花团锦簇的四月天相媲美。

一路上，我们说说笑笑，欢乐无比。孙老师说他喜欢和年轻人在一起，守着年轻人感觉自己也变得年轻了。我们也很喜欢他，兴致勃勃地听他分享出版长篇小说的经验：小说不在数量，重在质量，一定要经过多方考证，反复琢磨；一定要让读者觉着是真的，愿意接受；一定要多读书，读得多了，自然就

会写了。你们年轻，以后的路还很长，有的是希望，不要心浮气躁。又高又帅的丁大哥则说起自己外出采访的一些逸闻趣事。共同的爱好衍生出许多共同的话题，相谈甚欢。

路过志愿者服务点，我们要拿出票盖戳，一共盖四次。最后一次盖完戳，我竟然掉队了。看看前面，再看看后面，一路路纵队连接成一条长龙，浩浩荡荡。有的队伍有彩旗迎风招展，有的队伍还有音响，他们一边走一边挥舞手臂，很有节奏感。文友呢？我往后跑了一会儿没找到，又回过头赶超前面的人。丁大哥最先发现了我，说：“终于找到你了。”迎着他兴奋的目光，我刚要说点什么，却看到他把手伸进我的背包，问：“一开始登山就偷偷把手机放进你的背包，你没发现？”我疑惑地摇摇头又咯咯地笑起来。



返回文登学广场时，我们用了是一个多小时，每个人的脸上、身上沁出细密的汗珠，腿脚也开始出现酸胀的感觉，可是又有谁会介意呢？有几个人回来得特别早，听说他们不停地跑，只用了半小时。我啧啧地赞叹着，为他们，也为我自己。我从来没有走过这么远的山路，因为是第一次，所以一开始自以为是半途而废，有些胆怯，有些犹豫，没想到竟然能够坚持下来，很有成就感。人生不也是这样吗，只要勇敢地迈出第一步，不停歇，不回头，就会到达

理想的彼岸，只是有快有慢有早有晚而已。

临别时，我们恋恋不舍，一一握手，反反复复感叹着：“真开心呀！真开心呀！”最后，孙老师说下午回家能睡个好觉，大家也都是这么想的。

我意犹未尽，打算明天还来峰山，顺着登山运动的路线徜徉，为一朵花停留，为一片叶驻足，顺便翻出手机里的微信小程序拍照识别，把承载美好记忆的花草树木封存到记忆的相册，在冬天到来之时慢慢回味。

QUANU全友家居

绿色全友 温馨世界

全屋定制 拎包入住

装家不用东奔西跑 全友整装一站搞定

优质品牌 特惠套餐 标准流程 专业团队

地址：文山路桥西150米（三联火锅对面）电话：8160018

三减控三高 享受健康生活

环山社区卫生服务中心开展“全民健康生活方式日”宣传活动

本报文登9月11日讯(通讯员赵志兵) 9月1日是第13个“全民健康生活方式日”，环山社区卫生服务中心工作人员以“三减控三高I”为主题开展一系列宣传活动。

9月5日，七里汤中学组织家长开放日活动，环山社区卫生服务中心利用这一时机，组织医务工作者来到七里汤中学，为60多名家长进行了一次“三减控三高I”全民奔健康知识讲座。医生通过讲解当前高血压、高血脂、高血糖对人体健康产生的危害入手，让每位家长认识到“三高的危害性”以及当前控制三高的重要性。每位家长从自身做起从现在做起，减盐、减油、减糖，来控制高血压、高血脂、高血糖的发生。家长平日做饭少放一点盐，少放一点油，让孩子少喝或不喝“含糖饮料”“远离含糖饮料”，合理膳食、



适量运动，倡导健康的生活方式，共同促进全民健康。

与此同时，医务工作者还深入人到社区，为辖区20多家小型餐

饮单位发放控盐勺、控油壶，张贴减盐宣传画，传播低盐、低脂知识，促进全民参入减盐、减油、减糖行动。

学习法律法规 构建和谐医患关系

本报文登9月11日讯(通讯员韩金芳) 5月份以来，文登区皮肤病医院在全院范围内开展了医疗纠纷相关法律法规大讨论活动，通过系统的学习，大大提高了全院职工医疗纠纷预防和处理的法制化水平，取得了满意效果。

据了解，文登区皮肤病医院根据《在全区医疗系统内开展医疗纠纷相关法律法规大学习，大讨论活动工作方案》文件要求，

制定了《威海市文登区皮肤病医院开展医疗纠纷相关法律法规大学习，大讨论活动工作方案》。自开展医疗纠纷相关法律法规的学习活动以来，医院全体职工已经自觉学习了《医疗纠纷预防和条例》、《医疗机构投诉管理办法》、《医疗事故处理条例》、《医疗机构从业人员行为规范》等相关法律法规。

在学习过程中，各科室主任牵头精心组织学习，采取召开会

议、举办培训、个人自学、组织讨论、讲座和问答等多种形式，积极开展学习和培训工作，每位医务人员认真准备了学习笔记本，做到了每周学习抄写1篇法律法规，每月撰写1篇学习心得体会，每季度进行1次闭卷考试，确保了学习质量，提高了法制化水平，达到了保护患者，医疗机构及其医务人员的合法权益，维护医疗秩序，构建和谐医患关系的目的。

匠心筑梦——

文登区高技能人才群英会



邹积生

文登威力工具集团有限公司车工、高级技师。曾获得文登市首席技师、文登市高技能人才二等奖、山东省五金行业突出贡献技师、威海市首席技师等荣誉称号。

他有一较强的一线技术水平，在工作中不断学习和钻研，创新性地对车床偏心卡盘、旧钻刀的端面车刀、偏心微调镗杆、平面磨床工作台去磁、两用拨杆心夹头新应用等10多个项目进行技术改造，他参与了链条抛光机重大改造，将普通刨床改造成四方向快速退刀装置，节省人工10人以上，为公司节约生产成本600余万元。

(顾旭)

