

人物彩照

RenWu CaiZhao

冯海浪：

让更多孩子通过足球改变命运

记者 白雪

绿茵场上，一群孩子正在踢球，控球、盘带、过人、传球……一场激烈的足球比赛正在上演，由志丹县足球协会教练冯海浪指导的志丹县城关小学的足球小将们在绿茵场上洋溢着活动。

“踢足球要从娃娃抓起，我们利用假期、周末课余时间训练，保证每天至少训练1小时，志丹县足球的好苗子就是这么选出来的。”冯海浪说。

退伍不忘兵之初

冯海浪是土生土长的志丹人。今年，是他做足球教练的第9年。成为一名专业的足球教练之前，他是一名军人。2012年12月，高中毕业的他，怀揣着对部队的美好憧憬，毅然投身军营服役。他所在的部队，是攻坚老虎团，训练标准高、要求严，从刚入伍时的“新兵蛋子”到优秀士兵，离不开每天的刻苦训练。在基层一线，每年举行共同科目比武是家常便饭，他每次都主动请缨、积极参与。服役期间，他多次参加大比武，所有参训科目均为优秀。军旅生活锻造了他钢铁般的意志和强健的体能。服役届满，从小热爱足球运动的他选择回到家乡，成为一名基层的足球教师，他想要帮助更多孩子圆“足球梦”。

发掘更多足球“好苗子”

“这些孩子最少我都带了5年以上，带过时间最长的孩子是从幼儿园，一直带到高三毕业，他们都是我的‘兵’。”冯海浪笑着说。

作为志丹县幼儿足球和青少年训练主要负责人，为了发掘更多踢足球的“好苗子”，冯海浪常年奔波在各个幼儿园、中小学足球训练场以及运动会的赛场，只为挖掘选拔更多精英球员传送给省级、国家级代表队。

作为“全国县域足球典型”，志丹县2007年在全国率先启动青少年校园足球工作，2010年被定为全国第一个青少年校园足球试点县。2011年在全国率先启动幼儿足球活动，校园足球已经风靡志丹县中小学。

“有些娃娃天赋高、悟性好、又肯下苦，学起来很快，能适应重大赛事，将来有望成为职业足球运动员。”冯海浪说。

冯海浪的学生王彦皓就是一个例子，天赋、刻苦、勤奋让这个陕北娃娃成了青海省足球队的一员，不断在各大赛事崭露头角。前些日子，在中华人民共和国第一届学生（青年）运动会上他多次上演进球与绝杀的精彩时刻。

近年来，志丹县送去高校的足球特长生就有40多人，这些特长生走这条路考进了北京体育大学、陕西师范大学等知名院校。优异的成绩，让越来越多的志丹县家长也热衷于送孩子学习足球，希望孩子通过足球考入更好的学校，或在比赛中取得优异成绩，获得国家级足球运动员证书，将来走高校特长生的道路。

说起自己手下带出来的“足球小将”，冯海浪难掩激动之情。双河镇中心小学的学生张宇轩凭借足球特长生考入西北工业大学启迪中学；徐志博通过足球特长生考入西安市铁一中，正值高三的他梦想进入中国人民大学学习；同样以足球特长生进入西安市铁一中的马林，今年以644分的优异成绩被西安交通大学智能电气与信息工程实验班录取。这些都是冯海浪带了5年以上的“兵”。

努力终有回报。这些年，冯海浪所带领的团队获得2017、2018年度陕西省青少年足球联赛总决赛两连冠，他本人获得优秀教练员；2019年中华人民共和国全国青年运动会社会组U12-13荣获男足亚军（银牌），并荣获优秀教练，追平了陕西省体育历史上在综合运动会上第二的好成绩；2021年第六届中国革命老区青少年足球联赛冠军；2021年延安市第七届运动会（青少年组）男子足球冠军。

让红都散发足球魅力

在志丹县城，足球这个符号无疑越来越鲜明，越来越多的人来到这里感受浓厚的体育氛围。

冯海浪告诉记者，像他这样的基层足球教练在志丹县有很多，他们都是怀揣着对足球的热爱齐聚到这个县城，还定期前往巴西、德国学习培训，不断精进自身能力，梦想着培养出更多足球人才，推动志丹足球的发展。

“爱志丹，爱足球，足球现在成了志丹的亮丽名片，更是志丹人的一种健康生活方式。像小冯一样的志丹足球人，将个人的荣辱得失与志丹足球的发展捆绑起来，一荣俱荣，一损俱损，正是志丹足球获得强大生命力的源头。”志丹县足协主席丁常保说。

如今，志丹县20所中小学被教育部定为全国青少年校园足球特色学校，4所幼儿园被定为全国足球特色幼儿园，60余支队伍常年参加校园足球联赛，青少年足球人口达到6000余人，足球普及率达30%……

“希望通过努力，让更多志丹的孩子通过足球，考上更好的中学、大学，改变一生的命运。”冯海浪说。

走进社区 Zou Jin She Qu

外卖小哥“随手拍”成为社区治理“好帮手”

本报讯（记者 李欢 通讯员 罗建华）8月29日，外卖小哥高峰兴冲冲地来到宝塔区宝塔山街道东关街社区，用自己“随手拍”“随时报”积累的积分兑换了一瓶消毒液。高峰说：“能够参与到社区‘随手拍’‘随时报’活动，为社区出一份力，还能领到小礼品，感到非常开心。”

今年以来，东关街社区成立了“宝塔红新驿家”服务站，为快递员、外卖小哥等新兴职业群体提供便利服务。同时，鼓励他们发现的社区治理问题“随手拍”“随时报”，以便社区及时处理解决，不断提升社区治理水平。

据社区工作人员介绍，外卖小哥每天穿梭于大街小巷，容易发现卫生死角、车辆乱停乱放、市政设施损坏等问题，小区哪里脏乱、哪里有占道，他们能够更早更快发现，所以从今年4月份以来，社区为了更好地服务辖区外卖员、快递员等新兴职业群体，引导共同参与社区治理，成立了“宝塔红新驿家”服务站，为他们提供休息、充电、喝水等便利服务。同时，鼓励他们发现的各类问题“随手拍”“随时报”，以便能够及时处理解决。社区根据他们提供的线索数量、质量来确定积分，通过积分兑换相应的礼品和服务。

“目前，已有12名外卖小哥参与到社区‘随手拍’‘随时报’活动。”东关街社区党总支书记石慧说，“通过这些举措，我们希望能够全面加强社区治理工作，更好地为辖区居民服务。”

义诊进社区 关爱老年人



● 志愿者给老人讲解健康常识

本报讯（记者 孙艳艳 通讯员 高媛媛）近日，宝塔区凤凰山街道北关街社区携手延安附属医院山丹志愿者服务队开展了“敬老爱老 守护健康”义诊活动，为辖区30多位老年人进行健康义诊，帮助他们提高健康意识，获得安全感和幸福感。

活动中，志愿者们通过幻灯片为老年人系统地分析了高血压、糖尿病的病因、治疗及日常生活中的预防方法，并结合实例，从发现过程、症状、日常和应急疗法、日常保健、饮食原则等方面为他们普及疾病的防治常识。

随后，志愿者们还免费为老年人进行了血压和血糖的测量，根据测量结果，耐心解答了老年人提出的有关问题，并分别对其提出了科学的饮食建议，如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、控制体重、心理平衡等，帮助老年人树立健康的生活方式，并提醒老年人要注意定期进行身体检查，预防和控制高血压、糖尿病等慢性疾病。

活动结束后，老人们纷纷表示这次活动非常切合大家的日常需求，让他们对日常饮食及锻炼习惯有了更深入的认识，增强了自我保健意识，也对更好构建和谐健康社区起到了积极作用。

社区整治充电乱象 防范安全事故发生

本报讯（通讯员 丁福花 岳莹 记者 任琦）近日，富县开元社区联合在职党员、志愿者、民警和物业公司对辖区电动车充电乱象进行集中整治，并增设了集中停车位和充电桩、安装电动车轿厢阻止系统，做到疏堵结合，有效防范安全事故发生。

停车位不够、车辆乱停乱放、占用公共通道是每个小区都普遍存在的问题。为提高小区空间利用率和道路通行能力，开元社区工作人员通过走访调研，深入辖区合理规划停车位，规范小区车辆停放，引导居民文明停车，有效缓解了小区停车难的问题。

“我们准备建7个充电棚，20天左右完善，让大家能尽快使用。”富县郛城物业开元小区负责人杨富城说。

和泰物业温馨家园小区负责人秦彩霞表示，温馨家园小区共有电动车300多辆，之前只有一个充电桩，只能满足50个电动车充电。整治活动以来，该小区对11部电梯全部安装了梯控，新设电动车充电桩150个，清理楼道杂物705处0.5吨。接下来还将建立物业管理服务的长效机制，不断提升居民的幸福感和满意度。

“以前咱们这个小区充电棚比较少，这次小区物业另行安装了一些充电桩，通过整治把原来乱停乱放的电动车、摩托车都从楼道、楼前门口集中到充电棚下，极大方便了群众出行，也非常安全，小区群众都非常满意。”市民霍根义说。

截至目前，该社区共设置电动车集中停放处25处，清理高空飞线充电32处，安装电动车轿厢阻止系统33套，增设电动摩托车充电桩480个，以满足居民的充电需求，确保居民的财产安全。

百姓故事

BaiXingGushi

井闪闪：

用歌声讲述黄土地的故事

记者 方大燕



● 井闪闪在演唱中

“天下黄河吹，九十九道弯吹，大风吹过这片黄土地，大河流淌多少回歌唱……”8月21日晚，随着《我的信天游》响起，陕北民歌歌手井闪闪开启了抖音直播首秀，为观众带来了一场线上的音乐会，以全新线上的方式开启自己的歌唱事业。

井闪闪出生在宝塔区冯庄乡李庄村，打小就受陕北民歌的熏陶，天生一副好嗓子。她经常一边听着陕北著名歌唱

家的唱腔，一边在自家小院前练嗓子。“只要村里有演出，我就跑到戏台下跟着唱。”井闪闪笑着说，那时候就是喜欢，感觉唱歌就是这辈子最重要的事情了。

就这样，带着音乐的种子，17岁的井闪闪正式开始了拜师学艺，一唱就是15年。“这条路有很多荆棘，但正因为这些荆棘，当你慢慢进步的时候才能更开心、更满足，这可能就是热爱吧。”井闪闪说，她在唱歌上也遇到了许多困难，就一

边唱一边录音，然后不断复盘，不断摸索，寻找问题所在，并一个一个解决。正是凭着对音乐的一腔热血，她也从台下的默默跟唱到如今台上的“闪闪”发光。

当日，井闪闪在抖音一经官宣要举办首秀音乐会就受到了外界高度关注，抖音上的账号发布当天就有粉丝纷纷留言：“蹲点聆听”“期待值满分”……音乐会正式开始后，井闪闪也不负期待，带来了一连串经典的陕北民歌，《我的信天游》《最美的菩萨》《最炫黄土坡》等歌曲，引发网友共鸣，网友感叹：“等有所值，是家乡的声音。”

当晚，井闪闪的直播间点赞量达300多万次。

此次抖音直播，不仅缩短了井闪闪与粉丝的空间距离，也让更多喜欢音乐的朋友汇聚于此，帮助陕北民歌打开演艺新渠道，让更多喜爱陕北民歌的观众可以“零距离”聆听。井闪闪表示，这条路虽然走得很艰辛，但不后悔。她表示，今后还将常驻抖音直播，用日常开播的方式继续为粉丝送上经典歌曲。

在不断的拼搏努力中，井闪闪遇见了更好的自己，2019年参加中国好声音延安赛区获二等奖，2020年参加内蒙古第六届魅力乌拉特获一等奖，2021年陕西省第八届音乐获二等奖，2022年沿黄九省区新时代民歌艺术展演获最佳演唱奖。现在，她成为中国歌剧舞剧院考级青年歌手、陕西省省级陕北民歌协理事、

陕西省延安市音乐家协会理事、陕北十大民歌新秀。

“每一次曲折其实都是向顶峰攀登上升的路，无非是绕了一些，但总趋势是上升的，这也是幸福的。”井闪闪说，“如果唱歌是你真正感兴趣并且热爱的事情，怎么会感到艰辛呢？”

井闪闪将歌词代入生活，深入理解歌曲中的内容，歌声中飘出陕北人民面对艰苦的生活却依旧追求爱情和美好生活的故事和愿景，深受大家喜爱。现在，她有了一批《最炫黄土坡》《我的信天游》《唢呐情深》《黄河醉在枣林林》等原创歌曲，有了一批《黄河源头》《一壶老酒》《刮大风》《陕北姑娘》等代表作。

“在那座苍茫的山背后，有一道延伸的沟。沿着那一条条蜿蜒的路，心中吼起信天游……”说话间，井闪闪给记者哼唱起了自己刚发布的原创歌曲《回家》。她介绍说，这首歌曲主要表达的是随着时代和社会的发展，陕北有着翻天覆地的变化，曾经的农村已经失去了往日的繁荣，许多年轻人住进了城市，留下的只是一些寂寞的老人，希望大家多回家看看，多关注留守老人。

井闪闪表示，作为黄土地的女儿，她感到骄傲、自豪，所以她的原创歌曲里大部分都是赞美陕北黄土地的歌曲，她希望通过歌曲宣传推广，让更多的人了解陕北这片美丽的黄土地。

高宇泽：轮椅少年，逐梦乒乓

记者 白雪 杨帆

胸部以下没有知觉，坐着轮椅、腹部无法发力……即使身体残疾，但这位特殊的运动员仍在拼尽全力挥动手中的球拍。抛球、快发……每一个动作都干净利落，每一个姿势都有板有眼，只见他用坚毅的眼神，敏捷的身手拼命地和对手对抗。

近日，在市第三届残特奥会乒乓球项目的赛场上，14岁的轮椅少年高宇泽吸引着众多目光。

高宇泽是安塞区代表团运动员，也是全场唯一一位坐着轮椅的选手，被分到了下肢组，由于比赛中无法移动，他主要依靠发球和控制回球落点取胜，然而第一场比赛尽管竭尽全力，最终还是1:3遗憾地输给了对手。

“第一次参加比赛我有点紧张，发球姿势、力度发挥得不太好，回去我要把正手的力度再练强一点。”高宇泽说。

比赛全程，高宇泽的母亲李魏魏始终高高举着手机，为儿子录像，生怕错过

任何一幕比赛的精彩表现。她告诉记者，高宇泽是因先天性脑瘫导致的肢体二级残疾，自从接触乒乓球后就爱上了这项运动。

高宇泽打乒乓球只有6个月时间，虽然练习时间短，但他非常刻苦，得到了教练的认可。5月份，他成为全市选拔到省体管中心参加集训的9名残疾人运动员之一。

“孩子的自尊心比较强，对这次比赛一直很期待，这段时间每天都看比赛，学习打法，他常常对着墙壁练习，尽管动作笨拙，但他铆着劲，就想把水平提高起来。”李魏魏说。

“高宇泽训练几乎不请假，不缺席，我们平时每天练一个半小时，他却不停地练，没人陪他，就自己发球，态度非常端正，肯吃苦。”安塞区代表团乒乓球教练王塞飞说。

尽管比赛结果令人遗憾，但他勇于挑战自我，永不服输的精神赢得了大家



● 高宇泽在市第三届残特奥会上参加乒乓球比赛

的掌声。高宇泽告诉记者，乒乓球可以锻炼身体，也可以提升自信心，以后会

努力训练，争取成为一名优秀的乒乓球队员。