

“爱心面包屋”暖人心

为新就业群体和有急需群体提供帮助

午后两点多，配送高峰结束，还没来得及吃午饭的美团骑手徐振伟和同事走进“爱心面包屋”。两人从餐篮里取了一袋面包，坐下来分着吃，享受一天奔波中难得的闲暇时光。

这家24小时不打烊的面包屋位于宁海县人民大道。本地烘焙商家会将当日剩余但仍在保质期内的面包、糕点送到这里，供外卖骑手、快递小哥等新就业群体、环卫工人以及有急需的群体免费取用。

去年七八月“开门”至今，这间面包屋已累计接收“爱心面包”10000余个，服务群众8000余人次。

通过手机扫码进入面包屋，除了桌上餐篮里放着可常温存储的面包、糕点，冰柜里也放了不少需要冷藏保存的糕点，以及由爱心企业捐赠的矿泉水。

“为确保食品安全，特别是现在天气比较热，对商家拿过来的面包、糕点，我们会根据食材的不同特质，采取不同的储存方式。”宁海县跃龙街道北星社区党委副书记胡艺腾说。因为面包屋在北星社区辖区内，社区承担了日常监管和运维责任。

翻开“爱心商家捐赠登记表”，稳定为面包屋供货的烘焙商家有七家：一部分由宁海县委社会工作部前期对接引进；一部分由社区排摸周边资源动员加入；还有一部分是闻讯而来，主动加入。

本地连锁烘焙品牌“欧贝拉”是供货数量较多的一家。“门店货品基本上是当日现烤的。接近临保期的货品以往多打折或作废处理，现在通过捐赠，不仅能帮到有需要的人，也避免了食物浪费。”负责人娄嘉铭说。

有时，也会遇到捐赠的面包、糕点“供过于求”的情况。宁海县委社会工作部副部长、县委两新工委副书记胡春霞指着面包屋墙上的点位图说，目前宁海全域已布设51个“甬爱e家·宁海路廊”服务点位，面包屋是四大枢纽点位之一。富余的面包会依托上述点位流转分发，方便有急需的群众就近领取。

“这里不仅有免费的面包和矿泉水，还有空调、沙发，还可以给手机充



电，感觉挺好的。”徐振伟在宁海跑外卖已有四年，错过饭点是常有的事，面包屋成了他和同事奔波路上的暖心落脚点。

舒适环境、自助服务模式，让面包屋深受外卖骑手、快递小哥等新就业群体喜爱。胡艺腾说，平时社区志愿者仅在夜间定时巡查，平日则将空间留给每一位前来歇脚、取用物资的群众。

随着口碑持续传播，越来越多热心人主动加入守护面包屋的队伍。外卖骑手自发组成转运小队，在配送途中顺路运送捐赠糕点；周边的环卫工人也主动利用空闲时间，帮忙打扫室内卫生。

面包屋的墙上专门设置了“心愿打卡区”，初衷是收集群众的求助诉求，如今这里却满是温情留言：“面包不错，东西很全，路廊像家一样，很暖很贴心”“感谢面包和水，有一个可以休息的地方，很温暖，给刚开始工作的我，帮了很大忙”……

据《宁波晚报》

18岁脑瘫少年

躺着用舌头剪辑短视频

近日，南通通州的王博文用舌头剪辑的一条视频火了。视频中，王博文仅靠舌头在平板上剪辑动漫，收获了大量网友的点赞和鼓励。

由于先天性脑瘫，王博文四肢无法活动、常年卧床受限。去年他经历了一场重症肺炎，在ICU抢救27天硬是闯过了“鬼门关”。但雪上加霜的是，他的胸腔出现变形，已无法趴着使用平板，只能侧卧或者平躺。

或许是死里逃生的经历让王博文有了敢跟命运较劲的勇气。去年11月，这位少年打破人生桎梏，以舌为手，从零开启短视频创业。半年多时间，他完成了近100个短视频作品，获得许多网友关注和点赞，还赚到了人生第一笔钱。

一台平板电脑，一部手机和简易支架，便是他全部的创作装备。普通人半小时就能完成的短视频剪辑，他需要侧身盯着屏幕、操作三四个小时，日复一日重复着费力的动作。每一次点击、每一处剪辑，都需要他用舌头精准控制，蓄力停顿，稍有不慎便要从头再来，一条一分钟以内的短视频，往往需要两天时间反复打磨才能成型。

“剪起来真的很难。”王博文坦言，剪辑视频不仅费时费

力，身体更要承受巨大的挑战，长期侧躺剪辑，加重了胸腔变形的病痛，颈椎酸痛、呼吸也很不顺畅。长时间伸舌触屏，也让他的口腔生出白疮、口舌干涩僵硬。

没有专业老师指导，没有剪辑运营经验，王博文仅凭一腔热情，自主钻研剪辑软件，一遍遍学习画面拼接、配乐适配、节奏把控，精准找到创作方向，进行动漫二次剪辑创作。质朴真诚的创作、自身的励志底色，让他的作品很快出圈，在多个社交平台收获大批粉丝。

“太苦了，太累了！”王博文的奶奶一直劝说他不要剪视频。然而，看着常年悉心照料自己、日渐年迈的爷爷奶奶，看着父母每天为家庭奔波，一句朴素的“我就是想赚钱给家里减负”，道出王博文的心声。王博文剪辑短视频挣的第一笔，就给常年照顾自己的奶奶和妹妹买了奶茶。

本月，王博文还将牵头参与公益帮扶活动，帮助众多脑瘫患者对接医疗专家，普及康复治疗知识，同时用自己的逆境经历“照亮”同路人。“我的身体无法康复，但希望症状轻的脑瘫患者能好起来。”王博文说。

据《扬子晚报》

16年了，她还站在那里



又是一年高考时，在千千万万送考家长和老师中间，那个身影还站在那里。云南丽江华坪女子高级中学校长张桂梅，望着学生们步入考场，这是她送考的16年。

16年间，学校的2000多名女孩走出大山，谱写自己新的人生故事。张桂梅曾说，“活着就要送考”“孩子们没有出这个校园，她们走到哪儿，我陪到哪儿，给她们自信，给她们力量，

让她们在考场里知道张老师和学校老师都在外面，她们就什么都不怕。”

高考前夕，张桂梅寄语高考学子，“勇敢去追梦吧，冲出去，去看看更大的世界，去成为更好的自己。”而面对问题“这辈子的价值在哪”，张桂梅回答，“她们后面的人生过得比我好、比我幸福，就足够了，这是对我最大的安慰。”

据新华社微信公众号

2分钟抛进13个绣球？满分！

是的，你没看错，这里中考体育，确实考抛绣球。在视频评论区，有网友现身说法：“不开玩笑，我体育中考绣球满分通过。”

将抛绣球纳入中考的地区是广西。2006年，南宁首次将抛绣球引入中考体育。如今，这项运动已在南宁市各中学铺开，抛绣球也被广西多地列入中考项目，是中考体育可选的项目之一。

根据南宁市中考体育抛绣球测试规则，球杆高5米，球圈直径1米，考生站在6米远的抛球线后。手持绣球绳带一端，且持球手距离球不少于40厘米，绕动一周后，抛出绣球，球穿过球圈算成功一次。考生抛出绣球后，需快跑至对面捡起绣球，继续抛球，反复进行。每人每次测试时间为2分钟，进13个球为满分。

这项运动规则很简单，不过获得满分并不容易，融合了力量、技巧与

策略，需要不断尝试和调整，才能找到最适合自己的方式。想要在考试中得满分，需要通过大量的练习提升熟练度。综合近年来南宁市中考体育各项目选择人数比重来看，作为民族体育项目的抛绣球，颇受考生青睐，抛绣球属于技巧型项目，相较于其他项目，为力量和爆发力相对较弱的考生提供了更多选择。

在南宁市不少中小学校的校园里，都有抛绣球的球圈和相应的练习场地，尤其是在初中校园里，常能看到学生们练习抛绣球的身影。不少考生表示，抛绣球是趣味性比较强的项目，平时多练习，还是比较容易上手的，在勤加练习的基础上，在考试中拿到满分并不算困难。

抛绣球被纳入中考，不仅为考试增添了趣味性，也让学生在锻炼身体的同时，深刻感受到民族传统文化的魅力。

据新华社每日电讯