

青春上善好活法

这群红马甲，对峙溺水悲剧13年

陪你慢慢变好

□ 孙庆玲

别因「暑假焦虑」慌了神

暑假已至，一些教育自媒体已经开始贩卖“应季”的焦虑。 “小学二年级的暑假很危险”“小升初的暑假最可怕”“X年级的暑假是个分水岭”“暑假不学习不补课就要落后”……



右：郭慧仁和队员们在岸边练习抛救生圈。左：在邕江被称为南宁市的母亲河，每到夏季，不少市民都会来到邕江戏水消暑。左下：6月28日，南宁市红十字应急救援队水上分队记录当天到岗的人员名单。左中：队员们提醒游泳的市民注意安全。

下午6点半，郭慧仁和队友们陆续到达日常集合地点——广西南宁市邕江一桥江滨休闲公园的江岸边，换上红色的志愿者外套，支起南宁市红十字水上志愿队的队旗，便开始当天的巡逻和防溺水宣传。

梅花如今也成为志愿者团队中的一员。在护士工作之余，她跟着学习救援技能，开展宣传劝导。“作为一个年轻人，我不想把时间浪费在整天玩手机刷抖音上，我想做一些让我人生有价值有意义的事情，他们都是我学习成长的榜样，跟他们在一起我能感受到一种很温暖的氛围。”

对于很多初来游泳的人都是容易忽视的危险。“出事的前百分之九十几都是青少年。”提起半个月前溺亡的一名青少年，郭慧仁仍有些痛心，那天晚上10点，志愿者们都回家了，两名青少年夜里11点喝酒后相约来游泳，但没有带救生圈等防护装备，准备返回岸边时却少了一人，搜救了几天才找到尸体。

青少年溺水事故频发背后是缺乏对自然和生命的敬畏

随着暑期临近，这些天，郭慧仁和队友们变得格外忙碌。有时，他们会一天接到几所中小学校的邀请，到学校对师生开展防溺水安全教育。志愿者们围绕“在什么情况下不能游泳、游泳时常见的突发情况、如何自救与预防溺水、遇见溺水者该如何施救”等知识内容，结合自身多年救援的经验，向学生讲解怎样防溺水，以及溺水后的自救与救援他人的科学方法。

溺水是每年夏天中小学生学习非正常死亡的“头号杀手”。此前，人民网舆情数据中心、人民在线发布《2022中国青少年防溺水大数据报告》显示，我国每年约有5.9万人死于溺水，其中未成年人占据95%以上。对近5年来我国青少年溺水表现特征、溺水原因分析发现，事故发生地中，河道为近5年溺水高发地，且溺亡率高达91.6%。

对于志愿者的劝导，大部分市民都会理解和配合，但偶尔也会有人不高声地说：“要你管，关你什么事！”但不管对方听不听话，志愿者们都会坚持用劝阻让下游游泳者远离危险。

与“邕江救援”的不解之缘

郭慧仁是土生土长的南宁人，家门口的邕江是伴随他成长并带给他畅游之乐的母亲河。1985年的一天，正在邕江游泳的郭慧仁，救起了一名轻生的女孩。后来，女孩的父母打听到他的工作单位，给他送来一封红艳艳的感谢信，郭慧仁救人的事迹不胫而走，还登上了南宁的报纸。

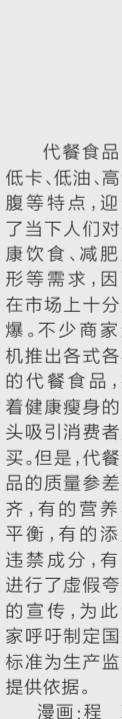
代餐食品市场乱象：亟待出台国家标准

代餐食品以低卡、低油、高饱腹感等特点，迎合了当下人们对健康饮食、减肥塑形等需求，因而在市场上十分火爆。不少商家趁热推出各式各样的代餐食品，打着健康瘦身的噱头吸引消费者购买。但是，代餐食品的质量参差不齐，有的营养成分不均衡，有的添加违禁成分，有的进行了虚假夸张的宣传，为此专家呼吁制定国家标准为生产监督提供依据。

95后毕业返乡：逐梦不必去远方

驾驶着电瓶车在高标准农田间穿梭巡查时，迎面吹着风，看到家乡庄稼的长势正旺，95后王昌会感到自豪。返乡创业5年，他每天和这些农业机械“大家伙”打交道，投入了带动百姓致富的事业。

图知道



微心愿

团黑龙江省齐齐哈尔市富裕县委始终始终坚持党建引领，服务青少年健康成长、深化共青团改革。不断引领青少年思想建设取得新成效。近一年来，每周组织团员青年7000余人次参与“青年大学习”网上主题团课学习；开辟富裕共青团微信公众号优秀人才展示专栏，宣传青年就业创业典型事迹。2022年共筹措金额35万元，资助270名贫困学生，在交流会上畅谈创业经验。我们将围绕青年有需求、社会有期盼，谋划一批“小而实”的工作项目，积极开展富裕大学生返乡社会实践活动，扎实推进“志愿青年行”、青联委员助力乡村振兴等活动，团结青年为富裕高质量发展贡献青春力量。

山东省滨州市邹平市黄山街道团工委始终坚持党建引领，党员团员，优化青年成长环境，促进青年全面发展；延伸团工作触角，成立街道青工委，涵盖社区团总支、医疗、公安、青年创业者、红色物业人员等范围，凝聚青年力量；建立村级后备人才库，摸排各村优秀青年122名，储备后备干部，助力乡村振兴；打造青年志愿服务平台，整合青春社区、团代表联络站、青年之家等阵地资源，构建起“青工委+团工委+社区团组织+社会组织+青年骨干”新格局；深入推进“青鸟计划”，招募大学生志愿者遍布街道社区管理、宣传、党建、志愿服务等社会实践岗位，让学生在实践中提升本领。

王昌返乡后，他观察到，农业机械化的趋势在村里刚刚兴起，但村民思路还很传统——哪怕只有几十亩土地，平时也得弄个把台农机，种地也只是小打小闹。而这会造成资源浪费。他希望通过土地流转把土地集中连片经营，将村民从土地上解放出来。

王昌返乡后，他观察到，农业机械化的趋势在村里刚刚兴起，但村民思路还很传统——哪怕只有几十亩土地，平时也得弄个把台农机，种地也只是小打小闹。而这会造成资源浪费。他希望通过土地流转把土地集中连片经营，将村民从土地上解放出来。

暑假已至，一些教育自媒体已经开始贩卖“应季”的焦虑。 “小学二年级的暑假很危险”“小升初的暑假最可怕”“X年级的暑假是个分水岭”“暑假不学习不补课就要落后”……

如果不知道该如何安排孩子的暑假，不如先听听孩子的“暑假心愿”，看看他们想要做什么，激发孩子的积极性和主动性，不要总是家长“一厢情愿”地安排，或凡事都“一手包办”。同时，家长可以进行“加减法”，合理安排孩子的学习时间，甚至可以适当减少，但在其他方面“加码”，比如多给孩子些自主时间，让他们根据自己的兴趣爱好去锻炼、去劳动、去做志愿者、去旅游、去玩耍、去探索……

最重要的是，家长要调整心态，不要轻易被焦虑的情绪左右，毕竟孩子的人生不会被这一两个月的时间所决定。最近有句很火的话，“人生是旷野，不是轨道”。摆在孩子面前的不是一个非赢即输的“独木桥”，即便考上好大学、找到好工作，这并非是孩子的“终点站”——他们还有很长的路要走，很多的地方可以去探索。当路上的风雨不期而至，当遇到人生的黯淡时刻，或许记忆中某个暑假的风、天上的云，还有那些可爱的、有趣的事，会给他们带去些安慰或鼓励。

最后，愿我们都曾有过一个快乐且难忘的暑假，愿都有暑假可回首。