

用坏40多把扫帚、30多块抹布

十七年如一日坚守的八旬“球场管家”



清晨六点，城市还未完全苏醒，但城区海棠大道体育馆的室外篮球场已迎来熟悉的身影。87岁的谢济华握着扫帚，弯腰清扫落叶和积水。汗水顺着他黝黑的脸颊滑落，浸润着脚下这片他倾注了十七年心血的场地。

谢济华曾是仁义中学的体育教师，篮球是他一辈子的热爱。2008年，他家对面建起了这个篮球场，他高兴极了——终于有了打球的好地方。可没过多久，他发现球场有个“毛病”——雨后积水打滑，不少人在这里运动摔倒受伤。于是，他拿起扫帚，开始义务清扫，没想到这一扫，就是十七年。

无论寒冬酷暑，谢济华总是不天不亮就起床，带上扫帚、抹布，直奔球场。他清扫得很仔细，不光要扫净地面，还要擦座椅、检查设施。发现篮筐松动、螺丝脱落，他就回家拿来扳手、钳子等工具修好。十七年来，他用坏了40多把扫帚、30多块抹布，球场的每一寸地面，都留下过他的脚印。

今年4月的一个早上，居民江建国打球时不慎摔伤了手臂，鲜血直流。正在打扫的谢济华见状，立刻跑回家拿来医药箱，熟练地帮他消毒包扎，还联系了家属送医。这样的暖心举动，在他守护球场的这些年里，早已不是第一次。

但是十七年的坚守其实并不容易。



谢济华清扫球场

谢济华在初期义务清扫球场时，就因为维修松动的篮筐不小心摔断了肋骨。家人心疼，球友也劝他：“又不是您的责任，何必自讨苦吃？”但他只是笑笑，此后依旧早早出现在球场。

慢慢地，大家被他的坚持打动，也开始主动维护球场环境——看到垃圾，有

人会回家拿扫帚；发现设施损坏，也会帮忙修理或告诉他。

常来打球的刘希瑞说：“不管啥时候来，球场都是干干净净的，打球特别舒心，这都多亏了谢老师！”年轻人张明也笑着说：“以前得躲着积水打球，现在谢老师把地扫得一尘不染，我们打得特别

带劲！”退休的李阿姨更是感慨：“孙子来这儿玩，我再也不用担心他摔着了。”

面对大家的称赞，谢济华摆摆手：“都是小事，顺手就做了。只要身体还行，我就会一直扫下去。”这句话，他坚持了十七年，未来，还会继续在这片球场上回响。

的故事，不仅是个人的坚守，更是一种精神的传递。它让我们看到，当善意与责任汇聚，平凡的举动也能凝聚成温暖人心的力量，照亮他人的生活。

融媒体中心记者 何文杰

40多把扫帚、30多块抹布，丈量出了奉献的长度。

在这个快节奏的时代，人们总在追逐宏大的目标，而他却选择在一方小小的篮球场上，用最质朴的实际行动书写坚

守。他的坚持，像一颗种子，在岁月的滋养下，悄然在球场生根发芽，影响着越来越多的人。

如今，球友们自发加入维护球场的行列，这便是对谢济华最好的回应。他

记者手记

采访中，谢济华反复说“只是做了些小事”，可正是这十七年里无数个清晨的坚持，无数次俯身清扫的动作，让这份“小事”有了沉甸甸的分量。从2008年球场落成到如今，已过耄耋之年的他，用

书画翰墨润童心 “五老”真情育幼苗

本报讯(融媒体中心记者 何文杰 通讯员 安琳)近日，区关工委联合区老年书画研究会组织“五老”志愿者走进盘龙镇中心小学，开展“三百工程”暨送书画进校园活动。

活动现场，擅长书法绘画的“五老”

们挥毫泼墨，即兴创作。随后指导学生书画技巧，并将现场创作的作品赠送给孩子们。现场还展出数十幅书法、国画、水彩画作品，吸引师生驻足欣赏。此外，活动向学校捐赠一百支毛笔、一百本字帖和一百本练习本，助力学生探索书画

之美。

该委相关负责人表示，活动旨在让孩子们近距离接触书画艺术，提升审美素养，感受中华文化的博大精深。未来，该委将持续发挥“五老”优势，开展更多特色文化活动，为青少年成长注入精神力量。

消防培训进医院 “防火处方”护平安

本报讯(融媒体中心记者 张雪)日前，直隶镇卫生院联合区消防救援支队开展消防安全培训及实战演练，通过理论教学、案例分析与模拟实操，为医护人员及患者筑牢安全防线。

培训中，消防员围绕医疗卫生机构消

防安全管理要点，详细讲解火灾预防、初期火灾扑救及火场逃生技巧。随后，应急疏散演练模拟院区“突发火情”，各科室工作人员迅速引导患者及家属用湿毛巾掩口鼻、低姿撤离至安全区域；消防员同步开展灭火实操，熟练运用灭火器、消防水

枪对“起火点”进行扑救，全程分工明确、配合有序。

该院负责人称，后续将增加多场景消防演练频次，完善安全管理制度，压实岗位责任，全力保障医患生命财产安全，夯实平安医院建设基础。



非遗鱼灯乐

近日，区民政局联合区护未社会工作服务中心走进双河中心小学，开展留守儿童非遗鱼灯制作活动。志愿者讲解鱼灯文化后，孩子们动手拼鱼身、粘鱼鳞，一盏盏彩灯逐渐成型。活动现场欢乐不断，孩子们举着鱼灯起舞，感受传统文化魅力。

融媒体中心记者 杨丽丹 摄



运动趣翻天

近日，重庆开放大学体系首届师生趣味运动会在重庆开放大学荣昌学院举行，600余名师生参加。运动会设置团队协作竞速赛、充气乾坤球障碍赛等项目，队员们跨越障碍、推动巨球，展现团结协作精神。赛场气氛热烈，充满欢声笑语。

融媒体中心记者 何文杰 摄

健康专栏

一说起运动，很多人都会想到跑步、游泳、篮球、羽毛球……有人问：实在动不起来啊，走走路到底有没有用？研究证实：只要改变一个走路方式，不仅能降低三高、对抗炎症，还有助于延寿，不是步数越多越好，关键是要走得快一点！

走路快一点，降低心脏病风险

2025年4月，英国格拉斯哥大学的研究员在英国心血管学会官方杂志《心脏》上发表研究。文章显示，与慢走相比，走得稍微快一点或者快步走，能减少心律失常的风险，比如房颤、心动过缓、室性心律失常等。

分析发现，和走得慢的人相比，走得中等的人患心律失常的风险少了35%，走得快的人风险少了43%。

进一步分析显示，走得越快，肥胖和得炎症的风险就越低，从而患心律失常的风险也降低了。

此外，研究还发现，在女性、年龄不到60岁、体重指数小于30且有超过两种慢性病的人群中，这种保护作用更加明显。

走路快一点，好处有很多

1.走路快，更抗老。2022年，研究人员在《通讯生物学》期刊上发表的研究显示，跟那些走得慢的人比起来，那些走得中等和走得快的人，他们的端粒要长一些。特别是，慢走的人和快走的人端粒长度差得挺多，差不多相当于生物学年龄差了16岁。

2.走路快，能防癌。2023年，一项刊登在《英国运动医学杂志》上的研究提出，每天只需坚持11分钟的快步行走，便可显著降低心脏病、中风和癌症等患病风险。

3.走路快，能延寿。2025年1月，一项发表在《运动与健康科学》上的研究发现，每天快走一会儿有助于延寿。对于平时不太爱动的女性来说，每天额外增加10分钟或30分钟的快步走，预期寿命分别延长0.9年和1.4年。对于不爱动的男性来说，预期寿命分别延长1.4年和2.5年。

记住这3点，快走效果翻倍

对于平时没有运动习惯，或者因为比较懒怠，无法坚持高强度运动的人来说，快走绝对是性价比最高的一项运动。不过，想要更好地达到减脂塑形、锻炼身体的目标，要注意下面3点。

1.尽量保持更大的步幅、更快的步频。可以用比平时更大的步幅走路，而且把步频调高一点，快走的步频最好可以保持在每分钟120~135步。

2.上半身姿势正确，最好配合摆臂。快走的时候，要用正确的身体姿势，不要只注意迈腿，忽略了上半身的配合。注意肩部放松、背部挺直、腹部收紧，双臂自然地摆动。如果走的速度比较快，摆动手臂也有助于维持平衡。

3.关注心率和体感，调整步行速度。快走的时候，最好将心率保持在最大心率(220-年龄)的60%~75%区间，身体表现是“微微气喘，但仍然可以和人聊天”。

别小看快走，如果你能一直坚持上面3个要点，每天坚持20~30分钟，那么收获的健康好处将超出你的想象。

原载“新华社”公众号

垃圾分类 绿色环保

保护环境从我做起



重庆市荣昌区市场监督管理局宣