

KANDIAN

## 八旬老翁坚持60年打毛窝子——留下冬日的温暖记忆

**■ 记者 冯冬梅 文/摄**

午后的阳光洒满农家小院，几声鸡鸣，一阵狗吠，岁月静好。82岁的马立长老人从相山区黄里社区附近的老屋搬出他制作毛窝子的工具和材料：木锯、凿子、斧头、手钻、剪刀各一把，以及一箩筐芦樱和一缕苘绳。坐在小院内，以木当底，以苘绳为经，以芦樱作纬，一双粗糙的大手熟练地上下编织，一只毛窝子渐成雏形。

对于许多人来说，毛窝子曾经是物资匮乏年代必备的“雪地鞋”，是温暖的冬日记忆。这种曾在上世纪六七十年代的淮北及周边农村地区被广泛穿着的特殊“雪地鞋”，几乎每个村庄里都有人会制作。制作毛窝子，也叫打毛窝子。马立长老人打的毛窝子，在当地十分有名：毛窝子“样子俊”，舒适耐穿。

老人说，要想做好一双好看又耐穿的毛窝子，首先要选好原料。木底要选柳树、杨树或桐树的，这样的木料轻便。选好木板后，用锯子根据鞋码大小锯成段，再用斧头砍成胖瘦合适的木鞋底，再将底板砍削，加工出中间凹两头高的履齿，这样鞋底就会高于地面几厘米，确保穿上毛窝子走在雪地和泥水中时不会被沾湿，起到隔潮、防潮的作用。削好木底，马立长老人用凿子在木底下面距边缘约1厘米处凿上一圈浅槽。然后，他找出一个破旧的手钻，沿木底浅槽钻上几十个小洞。

“这洞眼是穿苘绳的，开了槽，苘绳就在这槽沟里，走路磨不到绳子，这样毛窝子耐穿。”老人一边说一边抓起几根苘坯，搓成细细的绳子，沿着木底上打好的小洞穿上，形成毛窝子鞋帮的经线。从箩筐中挑出几枝芦樱，细撕开并捻成均匀的小股芦樱条，以此作纬，与苘绳交织，一圈圈编织，不时调整松紧程度和形状，很快一只毛窝子基本制成。“你看这收沿才是个细活，收不好难看，还磨脚。”马立长老人自豪地介绍，自己打的毛窝子收口就收得好看，以前沿毛窝子的口沿缝上一圈，看上去不仅美观，更柔软不磨脚。

阳光洒满小院，洒在老人脸上。不停地搓捻芦樱，老人的衣服上很快沾满了细小的芦絮，引得几只老母鸡围在身边，不时用尖尖的喙上前啄食。

“芦樱啥时候收是有讲究的，早了芦花没开絮，晚了絮飞了，打的窝子都不暖和。”老人说，要等到白露前后，也就是农村开始种麦时收，这时的芦樱最好。每年这个时候，他都要到附近



岁月静好的农家小院。

的水塘和小河边的芦苇丛割下芦樱。

以前大家日子过得紧巴，村里人冬天大都穿毛窝子，便宜又暖和。马立长说他从年轻时就开始学习打毛窝子，如今已打了60年。以前一到冬天农闲时就打，这样除了自己一家人穿外，还会拿街上去卖，挣些钱补贴家用。村子附近就有个毛窝子会，每年的冬天，十里八乡的人都来赶会买毛窝子，他和村里及周边的其他打毛窝子的手艺人就会提前打好许多双毛窝子，等到毛窝子会那天带到会上去卖，他打的毛窝子卖得最快。

在物资匮乏年代的严冬冬季，温暖而又物美价廉的毛窝子，无疑是人们最好的选择。马立长老人也靠着打毛窝子的好手艺，改善着一家人的生活。随着经济发展和社会进步，各式轻便保暖的棉鞋成为人们冬季的标配，毛窝子也渐渐退出了人们的生活。马立长老人的儿子早已成为一名人民教师，孙子们也都在合肥、淮北等城市上班，儿孙们没有从他这里学习打毛窝子的手艺。

“现在都脱贫致富了，都小康了，哪有人再穿这些？年轻人都不认识这



打好的小毛窝子。

玩意了，更没有人愿意学这门手艺。”70多岁的马心杰是马立长老人的老邻居，也是本家侄子。他说村里原来有不少人都会打毛窝子，现在只有马立长每年还坚持在做。没事时，他常到马立长的老房子来看他打毛窝子，叔叔俩有一句没一句唠唠，时不时回忆起以前毛窝子会的盛况。

“能打一年就打一年，要是再不打，以后毛窝子会上就见不到毛窝子了。”马立长说，前不久，他专门打了一双特别小的毛窝子，送到附近的幼儿

园。“让孩子们看看，知道毛窝子是啥样的。别说这些小姑娘了，就是他们父母也没穿过。”老人笑着说。

摄影爱好者邱玉田多年来一直关注这门老手艺，多次到马立长老人家中拍摄。2021年12月22日，他和淮南市的一群摄影爱好者来到老人家中采风，拍了许多照片和视频。他说，他想用镜头为老人、为这门渐行渐远的手艺存照，“以后人们也许只能从这些照片和视频中了解什么是毛窝子，怎么打毛窝子了。”

## 丁金燕：点燃希望的火种 传递爱的火炬

**■ 记者 朱冬 通讯员 倪显祥**

今年29岁的杜集区朔里镇姚楼村村民丁金燕从七年前就开始帮助别人。七年里，她从帮助街坊邻居到加入南山爱心志愿者协会成为一名志愿者，帮助那些需要帮助的儿童、老人、残疾人，用自己最阳光的笑容温暖着他人，给需要帮助的人带来欢乐和生活的希望。可是谁能想到，丁金燕灿烂笑容的背后，却是命运多舛。

20岁本是花儿一样的年纪，充满了青春、懵懂。但是，一次事故让丁金燕失去了右臂，这突如其来的变故把她打入了万丈深渊，在那以后丁金燕的生活如同陷入了泥沼，摆脱不了。是丁金燕的母亲以及许许多多的爱心人士让她从困境中走出来，重新面对

自己、面对生活。

在生活的点点滴滴中，丁金燕受到了无数爱心人士的帮助，有的甚至都没留下姓名就悄然地离开了。对于这些好心人，丁金燕无法当面向他们致谢，所以她萌生了一个想法：想尽自己所能去帮助更多需要帮助的人，将爱心的火种传递下去，这就是对他们最好的报答。所以丁金燕开始去帮助别人，从街坊邻居的一些小事，再到加入南山爱心志愿者协会成为了一名志愿者，去帮助更多的人，生活也更加充实、更加有意义。

丁金燕成为志愿者后，第一次参加志愿服务活动是在双楼敬老院慰问老人，那是一个寒冷的冬天。在跟爷爷奶奶相处的过程中，丁金燕发现他们平时与亲人见面的机会很少，虽然他

们的生活都不错，但在精神上是空虚、孤独的。这让丁金燕感受到志愿服务无私的爱，更加坚定了她成为一名志愿者的信念，去帮助更多的人。从那以后，不管严寒还是酷暑抑或是路途遥远，她都会如约参加活动，身体力行帮助别人。

除了参加志愿服务活动，丁金燕还经常为那些需要帮助的人进行捐款。她的家庭并不富裕，能捐助的钱不多，每次十块二十、一百两百。她身边的人，在志愿服务中认识的需要帮助的人，还有一些素未谋面的、通过水滴筹等方式请求帮助的人，她都会去进行捐助。她说：“我也记不得捐了多少，遇到有困难、需要帮助的，虽然不多但每次都会捐一些。”

有一篇文章叫《永生的眼睛》对

丁金燕有着很深的影。在那之后，丁金燕签订了遗体器官捐赠协议，想把爱永远留在人间，将爱传递下去。她说：“等我死后，也要捐献角膜，还有其他所有有用的器官。可以想象，如果我的器官帮助了他人，虽然我不能完整地离去，却可以使我的器官永恒。当我的角膜让他人看见这美丽的世界，即使我已经不在了，却可以通过这种方式去感受变化的世界。”

丁金燕认为：“帮助别人的同时只要细细地品味，就可以感觉到生命的流动，就会体会到难以名状的快乐，看到的每一张笑脸，听到的每一声问候，都是世上最美丽的语言。想要别人关爱你，首先要学会关爱他人，只有这样，才更能体会到人间的冷暖！”

## 用心做职教 用爱筑未来 ——记安徽淮北技师学院(淮北工业与艺术学校)副校长顾宏

**■ 记者 徐志勤 通讯员 黄炜**

“师德本来就是教师专业化的一部分，核心就是敬业爱生。教育科学研究更是提高教师素质、塑造名师的一条重要途径。”1月4日，安徽淮北技师学院(淮北工业与艺术学校)副校长顾宏发自肺腑地说道。

20多年的耕耘，她把人生的坐标定在了为教育献身的轨迹上，坚守教育初心；用心做职教，用爱筑未来。

机器轰鸣，耳膜震得嗡嗡作响，嗓子吼得声嘶力竭，作为机电专业的教师，顾宏喜欢把实践车间当作教室。“一定要让学生动手，掌握熟练操作”是她的教学理念。

“刘亚，你的袖子是在摇摆？”顾宏拉了拉学生缺了纽扣的袖口。因为缺了纽扣的束缚，蓝格子的袖子耷拉在胳膊下边，很容易在操作机床时发生危险。“一定要注意安全，大意了就可能后悔一辈子！”顾宏口气严肃地强调着操作安全，一边麻利地从口袋中掏出针线和备用扣，帮男生缝上了袖扣。

针线、纽扣、创可贴、酒精棉等小物件，都随身装在顾宏工作服的大口袋里，偶尔用起来才会很方便。继续向前走，顾宏又轻轻地拍了拍另一个男生的肩膀，指指他的眼睛。男生心领神会，赶紧拿起工作台上的护目镜戴上……

从钳工车间到普通车床车间，再到数控车床车间，顾宏先是边操作演示边讲解，然后再逐个指导，整整忙了一个上午。

“把职业教育向企业靠拢，把书包变成工具箱，把教室变成车间，学生只有经常动手，才能学到技术、掌握技能，学校才能培养出企业需要的熟练技术工人。”多年前，顾宏提出的这些想法，在全校引发了教学改革：“满堂灌”的教学模式被摒弃，大胆尝试专业课教学改革，变车间为教室，在机器旁讲操作，边讲边练，把提高实践操作技能作为专业课教学的重点，创造适合学生学习技能及自我发展的环境，提高学生的学习和动手能力。

从事职业教育以来，顾宏一直在坚持从苦练基本功到追求高层次的教学艺术，一步步地钻研、摸索、积累、创新，出色完成了多门课程的教学任务。为了保证教学质量，顾宏课前关注学生，精心设计好每一节课，从学生的实际出发，发挥自己在教学过程中的教学智慧，注意调动学生学习的积极性和创造性思维。课后，对教学行为和效果进行反思与评价，发现问题及时改进，用自己的钻研、勤学来引领每一个学生。

多年来，顾宏先后获得省级教学成果一等奖、全国信息化教学大

赛三等奖三次、安徽省信息化教学大赛一等奖两次、安徽省职业学校优秀论文一等奖两次、优秀软件一等奖，各类教学比赛、技能大赛辅导二等奖省级多次，主持安徽省教育科学规划课题研究2项，申报成功国家实用新型专利1项。她分管的工作中，连续五年获全省技能大赛优秀组织单位、学校获全国数字化校园实验校铜牌、全省智慧校园建设首批试点校、全省职业教育信息化先进单位、全省质量提升工程项目建设优秀档次。

著名教育家苏霍姆林斯基说过：“老师技巧的全部奥秘，应在于如何爱学生。”

职业学校学生性格差异大，个性强，顾宏对屡犯错误的同学从不粗暴批评，也不回避矛盾，而是通过班集体的力量，组织协调学生自我管理、自我教育。她的“班干部轮流制”在学校推广后，受到普遍好评，既锻炼了学生的组织管理能力，又增强了学生的集体观念。在顾宏担任班主任的班级里，没有发生过一起打架斗殴事件。同学们说，这凭借的是全班学生的集体荣誉感、良好融洽的班级气氛以及浓厚的学习氛围。

顾宏坚信教育无小事，坚信没有爱就没有教育。她把教书和育人的每一个细节都做精、做细，落到实处。她所带的班级学生中有许多家境不好、或者父母不在身边跟随祖辈生活的，她经常从自己的腰包中拿出钱来资助他们，对这些特殊学生给予了更多的爱，让他们感受到温暖、找到自信。

几乎每年端午节、中秋节的时候，同学们都能收到顾老师的小礼物，一个粽子、一个鸡蛋或者一块月饼，虽然在校不能回家，也能感受到过节的温馨……

顾宏始终认为，只有加强学习，使自己努力成为一个知识面宽泛、精通专业的人，才能有助于个人基本能力和基本素质的提升。作为淮北教育“顾宏名师工作室”首席名师，她先后被授予“安徽省专业带头人工作室负责人”“长三角一体化发展首批名师工作室领衔人”称号，被聘为安徽省职业学校办学评估专家、安徽省职业教育项目评审专家、国家级职业院校技能大赛评委……

呕心沥血化春雨，一片痴情献职教。每一张获奖证书背后，都有一个鲜为人知的感人故事，彰显的是一名优秀教师对职业教育事业的忠诚、奉献、使命和担当。

令公桃李满天下，何用堂前更种花。从教多年的顾宏收获了诸多荣誉，也收获了桃李满天。但她并未停下脚步，依然守望着职业教育这片沃土，诠释着师者平凡中的伟大。



顾宏与学生交流。

## 声 明

杨堃,出生医学证明遗失(未提供编号),声明作废。

孙强,出生医学证明编号:G 340780907,因户口虚假需要销户,特声明其出生医学证明予以注销。

安徽圣尚运输有限公司遗失皖FG182挂车辆营运证,声明作废。

淮北市相山区人民政府信访局遗失中国建设银行股份有限公司淮北相城支行开户许可证,核准号:J3660001878704,声明作废。

## 健康养老要主动健康

淮北市中医医院 葛德昇 执业药师

人类的衰老是指随着年龄的增长,表现为结构的退化性变化和机能的衰退,适应性 and 抵抗力减弱。衰老包括生理性和病理性衰老,人体的衰老不等于疾病,不能将疾病的预防和治疗作为延缓衰老的方法。

我国自2000年起已迈入老龄化社会,到2022年左右,中国65岁以上人口将占到总人口的14%,实现向老龄化社会的转变。健康养老不仅是家庭问题更是社会问题。

那么怎么评价一个人是否健康,如何做到健康养老?

WHO对健康的定义为:健康是没有疾病,包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。主要表现应包括:精力充沛、处世乐观、睡眠良好、应变能力强,能够抵御一般感冒和传染病,体重适当、眼睛明亮,反应敏捷、牙齿健康,头发有光泽,肌肉丰满,皮肤有弹性。

延缓衰老,健康的生活方式最重要。合理饮食、平衡营养、科学运动、心态积极、适宜养生是延缓衰老的有效途径。老年人应该做到多吃蔬菜,水果要限量,增加膳食纤维、各种维生素

和矿物质的摄入,香蕉等高碳水化合物成分的水果,应该少吃。要参考食物营养成分表选择食物,根据自身健康情况,适当调整蛋白质、脂肪、碳水化合物的营养成分摄入。食量要保持稳定,不能暴饮暴食,更不应该过度节食减肥。同时,科学的运动也十分重要,应该根据自身体质和身体情况,适量运动。做到吃动平衡,良好心态,保持健康的人际交往,为健康养老打下良好的基础。



### 遗失声明

淮北市生态环境局工会委员会遗失工会法人资格证明,信用代码:81340600MC29976969。特此声明作废。

淮北市生态环境局工会委员会  
2022年1月13日

### 关于刊登各类公告、声明的说明

淮北市传媒中心《淮北日报》窗口服务主要办理登报遗失声明、登报声明、各类公告(注销公告、减资公告、解除劳动合同公告等)。地址:淮北市古城路153号(二马路淮北日报社旧址一楼)淮北市南湖路198号(淮北市传媒中心广告经营部)咨询电话:3053810 18656109035