

志愿者坚持4年帮外地女子寻亲 一家人35年后终团聚

□儒雅 洪文 记者 郭敬雷



图为顾益生和他的寻亲三轮车。(资料图由受访者提供)

“非常感谢顾益生叔叔的倾力相助,我和亲人才能相隔35年后共聚一堂。”7月28日,家住山东的女子苗红红(化名),给阜宁县啄木鸟志愿者协会益林镇分会的顾益生打来致谢电话。

1989年3月,在阜宁县益林镇出生刚3天的苗红红,因家庭原因被父母放置在一家单位的门前,后被居住在山东的养父母抱养。2013年春节期间,她在与养母的视频通话中了解到自己被抱养的整个过程:当年,在益林镇政府从事妇女工作的一位女同志看到被丢弃在门前的女婴后,十分心疼,便将女婴送到了当时在益林卫生院工作的一位护士手中。这位护士是山东沂水人,嫁到益林。护士看见女婴很可爱,又无人领养,便将女婴送到了山东沂水的表妹家,也就是苗红红的养父母家。

得知自己的身世后,苗红红决定来益林寻找亲生父母。她说,不管当时什么原因,她都不会计较父母丢弃了她。“父母一定遇到什么困难,有难言之隐。否则谁都不会放弃自己的亲生骨肉。”苗红红说。

“听说,当时包裹我的小被子很脏,包被里有一张字条上写着1989年3月2日,还有一个奶瓶和一袋奶粉。估摸着那时我刚出生3天。”苗红红现在也成了母亲,生活得平静而又幸福。“自从当了妈妈后,才知道做母亲的不易。几十年来,每当家家团聚的时候,我都非常希望能够找到亲人,和他们团聚。”

夏季健身“减脂”无需乱进补

专家建议:合理健身,好好吃饭

盐城晚报讯 一些爱美人士在夏季开展健身运动时,“远离”食品,盲目补充营养品,希望达到“减脂”效果。对此,运动专家认为,有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群,在合理健身的同时,应该充分重视科学饮食的作用,好好吃饭比吃营养品更重要。

减脂人群可选择低能量但营养密度高的食物,有助于在控制能量摄入的同时保证足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质,如鸡胸肉、鱼肉、豆类等,以及适量的健康脂肪和碳水化合物,有助于肌肉生长修复,提高肌肉

2020年1月,苗红红在丈夫的陪伴下,专程来到阜宁县益林镇寻找亲生父母。他们在大街上张贴海报,沿路打听,寻找了3天都没有任何信息。但苗红红从山东来益林寻亲的消息却像长了翅膀,传遍了益林的大街小巷。

帮助苗红红寻找到亲生父母,成为知情益林人的心愿。其中,阜宁县啄木鸟志愿者协会益林镇分会的志愿者顾益生特别用心,他把苗红红寻亲的消息制作成宣传板固定在自己的三轮车上,从益林宣传到周边罗桥、古河、东沟等镇,利用一切机会帮助苗红红寻亲,最多时一天接到几十个电话核对情况。

转眼3年多过去了,寻亲无果的苗红红也有了放弃的想法,但顾益生却劝她说:“亲情是世界上最割舍不断的缘分,或许亲生父母也在寻找,只是机缘未到。”他和苗红红互相鼓励,并下定决心一定要帮苗红红找到亲生父母。

就在苗红红寻找亲生父母的时候,她的亲生父母也已70多岁,多年来对这个女儿一直牵挂在心,年龄越大思念愈浓,多次交代大女儿寻找苗红红下落。时间来到2024年7月初,苗红红的大姐通过社交平台搜索到顾益生帮助苗红红寻亲的视频后,通过顾益生与苗红红取得联系,并安排苗红红和父母做了亲子鉴定。7月17日,苗红红和丈夫带着孩子,一家三口从山东赶来益林与亲生父母以及大姐见面,失散35年的一家人终于团聚。

质量。运动专家建议,减脂和增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环,有助于实现减脂增肌目标。

运动专家建议,摄入适当的碳水化合物,可提供运动所需的能量,足够的蛋白质和微量元素可支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复;运动会致身体流失水分和电解质,应注意在运动后进行补充,饮用适量的水,摄入富含钠、钾、镁等电解质的食物(如香蕉、土豆、菠菜等),都有助于维持水分和电解质平衡。

记者 陈雪峰

新赛季省女篮联赛“落地”滨海

盐城晚报讯 2024—2026年江苏省女子篮球联赛“落地”滨海。7月24日,省篮球运动协会、省体育竞赛公司与滨海县相关部门签约。

江苏省女子篮球联赛由江苏省妇女联合会、江苏省体育总会指导,省篮球运动协会主办。该项赛事是省篮球运动协会主办的省内唯一女子官方篮球赛事,自2019年举办以来,

得到了社会各界的广泛关注。

2024—2026年江苏省女子篮球联赛将在滨海举办。赛事将通过精细化的高标准运营、多维度的全媒体宣传、有特色的配套活动,展示滨海的城市底蕴、旅游特色、高质量发展成果,为正在推进的创新“文化展示+旅游消费”新型产业布局提供新动能。

记者 陈雪峰

游泳名教练魏巍开办盐城工作室

盐城晚报讯 曾经培养出叶诗文等多位优秀游泳运动员的游泳教练魏巍,在盐城开办名教练工作室。

魏巍于1994年进入浙江省体训一大队训练,2002年至今一直从事游泳训练工作。在从事游泳教练的22年中,魏巍培养输送了叶诗文等19名优秀游泳运动员;2013年被国家体育总局授予“全国优秀业余教练员”称号,同年被评为高级教练员;2015年入选国家精英教练员。

魏巍表示,近年来盐城游泳事业取得较大进步,一批优

秀青少年苗子脱颖而出。他表示将把长期积累的宝贵经验和先进理念带到工作室,与盐城的游泳教练和运动员们共同学习、共同进步;希望通过工作室的建立,激发更多青少年的游泳热情,培养更多游泳人才。

我市体育界人士认为,在游泳领域取得卓越成就的魏巍,拥有丰富的执教经验和深厚的专业功底,此次成立魏巍名教练工作室,将有效助力培养优秀游泳人才、推动盐城游泳事业发展。

记者 陈雪峰



8月1日,“大城小爱”志愿者协会的志愿者们来到三灶镇楼子村,为6位退役老兵送上慰问品并合影留念。

近日,阜宁县“大城小爱”志愿者协会开展“传承八一精神,关爱退伍老兵”主题活动,计划寻找100名60岁以上生活在阜宁农村的退役军人,为他们做一顿饭、和他们聊一会天、听老人讲述当兵的故事、拍一张照片和一段视频,留住美好瞬间。

李磊 记者 郭敬雷 摄