

我与柳州晚报小记者团的故事

于是，我在温暖中长大

开栏语：

20年前的今天，是柳州晚报小记者团成立的日子。第一个小记者版面，第一次小记者活动，第一次采访，第一次领到稿费……每个关于晚报小记者的记忆都是那么晶莹、温暖又璀璨。20年，7000多天，时光就这样让后浪推着前浪，看小记者的“前辈”们挺

立涛头，已成为时代的弄潮儿；看“晚辈”们穿着红马甲，继续用清澈的眼神观察世界，用稚嫩的笔触书写生活。

20年，不长不短，刚刚好让一个孩童成长为青年。就让我们走进他们的故事里，在悠长的时间里思考，在丰富的岁月里求索。

郭书涵（中国人民大学本科在读）

如今，当我和别人提起那段青涩而腼腆的童年时，每个人都会诧异于当初那个把自己层层包裹的我——因为现在的我，是阳光的、明媚的、绽放的。

回想当初，我是一个时刻处于“防御”姿态的人。我警惕着每一个靠近的陌生人，羞涩拘谨；我期待着每一个表现的机会，却踌躇不前。若是让我独自去快递驿站取快递，我会摇摇头，涨红了脸。别问，再问会跑。若是让我在课堂上主动举手回答问题，我会心跳如雷，无力抬起那颤抖的手。别催，再催会哭。而我最喜欢的场景有两个，一个是快递驿站改成了快递柜，一个是老师在同学们叫嚷着不同的答案时，精准听到了我的正确答案，并称赞了我。我至今还记得，《枫桥夜泊》中，最能体现出作者是旅经此处的一个字是“夜半钟声到客船”中的“客”字。这让我昂首挺胸了3天，最期待的就是语文课。

我只是一个小小的我，从未想过走出保护区。

改变发生在那年秋天，班上几乎所有同学都报名参加了柳州晚报小记者团。妈妈听完我的描述后说：“大家都去的话你就去吧。”我也就懵懵懂懂地加入了。在几次新闻写作培训课后，我拿到了“柳州晚报小记者证”。我歪着头对着证上的照片若有所思，只是觉得这张照片还不够好看。

不久后，爸爸带我参加了第一



郭书涵

次晚报小记者活动。小记者们在市民广场上开展绘画活动，我的衣服上和手上沾满了颜料，而我更焦急于能否赶上稍后的舞蹈汇演。在爸爸的怂恿下，我进行了一次简短的采访，我却紧盯着记录本，不敢抬头看采访对象。后来的舞蹈汇演抽奖环节中，我竟抽中了一辆山地自行车，我想这一定是小记者带来的好运。

有意思的晚报小记者活动很多，我不断参加，不断写作，不断投稿，不断刊登。我把自己的文章从《柳州晚报》上剪下来，贴进我最喜欢的本子里。

连续两年，我参加了“小小讲解员”活动，从缩在角落不敢发声，“混”了一个参与奖，到主动争取机

会，快速背下新增内容，评上“十佳”，一切都是那么顺其自然，又是那么出乎意料。

一次次，我被推到人前，进行采访；一次次，我被责任“逼迫”，书写感想。我结识了许多小记者朋友，交谈甚欢；我下笔愈加娴熟，作文分数渐长。

我还记得，那时《柳州晚报》的稿费单都会寄到学校，老师分发稿费单时，像《家有儿女》中刘星分饼的剧情一样，某某一张我一张，某某一张我一张。厚厚一沓稿费单，一大半是我的。那时，电话手表盛行，老师感叹：“书涵的稿费都够买个电话手表了！”

小小的我，就这样长大了，似乎有什么也在心底生根发芽。

我开始主动搭讪，朋友们惊呼“你变得好开朗呀”；我开始大笑，原来牙套并不会给笑容减分；我开始表现自己，数学老师有些无奈地说：“书涵你今天已经回答很多次了，机会留给其他同学吧！”。

这一切，都像丰子恺的《渐》，让我在多年后感悟：“原来我是在晚报小记者大家庭的温暖中长大的！”。

在这个AI盛行的时代，很多文章不再出自人们的真心。究竟是网络在模仿人类，还是人类在模仿AI认为人类最“有可能”的输出结果？我不知道。我只知道，在这个被课业折磨的凌晨，我看到晚报小记者团成立20周年征稿通知，于是翻看曾经写下的小记者文章，一时间心潮涌动。

据悉，今年以来，广西荣誉军人康复医院已开展8场公益培训，惠及300余名一线工作者。下一步将继续扩大培训覆盖面，让更多一线工作者掌握急救技能。

科护士长冯会舒表示，环卫工人长期在户外作业，容易面临中暑、外伤、突发疾病等多种风险。为此，培训设置了中暑急救、气道异物梗阻处理、外伤止血等实用课程。“学会了正确的急救方法，若遇到有人晕倒或噎住，我就知道该怎么做了。”一名环卫工人在学习了海

气温渐高
消暑家电迎来销售旺季

医生提醒：空调、风扇需及时清洗，守护呼吸道健康

〇〇全媒体记者 何雪瑛 见习记者 李烜宜

近日，我市气温显著上升，最高气温一度达到36℃。空调和风扇作为消暑降温的必备工具，其销售及清洗服务迎来旺季。

消暑家电热销

4月20日，记者走访市区多家家电卖场发现，不少市民前来咨询选购消暑家电。在城中区中山中路一家家电卖场，多个空调品牌店铺里人头攒动。

“最近一周空调销量显著提高，节能、智能款空调尤其受欢迎。”家电卖场销售人员说，很多顾客都是冲着优惠活动来的，目前空调以旧换新能享受“国补”，购买新空调可享15%至20%优惠，旧空调回收价可达300元。部分商品还有“厂补”“店补”等政策，可享折上折。市民张雨荷说：“家里旧空调制冷效果不好，趁着现在有补贴，赶紧来换一台新的，算下来省了不少钱。”

也有不少市民在风扇区选购。“现在的风扇类型非常多，还是在实体店挑选比较方便。”市民陈女士说，空气循环扇、塔扇、无叶扇等新产品频出，体验了实际感受才好购买。

清洗服务需求激增

记者走访市场发现，随着气温升高，空调清洗服务需求也相应增长。这类服务价格差异明显，普通挂机、柜机、中央空调各有不同，价格在80元至150元不等，部分商家还推出多台空调清洗的优惠套餐以吸引顾客。各汽车保养店也推出空调清洗、空调滤芯更换等服务，清洗费用根据车型及清洗程度，价格在80元至300元不等。

城中区桂中大道一家家政公司工作人员告诉记者，他本周末的日程安排已排满，每天平均要为6户家庭清洗大约20台空调。某空调品牌维修商介绍，时下是他们业务最繁忙的时候，“清理空调不只是为了提升制冷效果，更重要的是为了保障使用者身体健康。”该经理说，专业的空调清洗服务会对滤网、散热片、出风口等关键部位进行彻底清洁，使用专业清洗剂 and 工具，确保清除污垢和细菌。

对于想自行清洗空调的市民，空调维修商也提供了实用建议：务必在断电后进行清洗；不要盲目拆卸空调部件；清洗滤网时，要用清水冲洗干净并晾干后再装回。

医生提醒空调使用注意事项

“空调应清洗后再使用”，这是柳州市人民医院医疗集团中西医结合院区内科副主任周乐园给出的明确建议。

周医生介绍，空调滤网和风扇叶片容易积聚灰尘、细菌、病毒等污染物，长时间停用后再次启动，这些污染物会随着空气流动进入使用者的呼吸道，易引发感冒、鼻炎、肺炎等多种疾病。他提醒广大市民，家庭中的空调和风扇需定期进行清洗，尤其是家中有老人、小孩或过敏体质人群，更应重视这一问题。

柳州市潭中人民医院呼吸与危重症医学科医生郭菲菲也分享道：“之前接诊过一名网约车司机患者，就是长期在车内使用未清洁空调，导致肺部军团菌感染。”对此，她特别提醒，空调清洁不能仅限于家庭室内空调，汽车空调的定期清洗同样不容忽视。不少人为了让室内温度快速下降并维持稳定，在开启空调时会将空间完全封闭，这种做法在无形之中增加了呼吸道疾病的患病风险。她建议：“除了要确保每3个月至6个月对空调进行一次深度清洁外，在日常使用空调的过程中，还应注重保持室内空气流通，多开窗通风。”

广西荣誉军人康复医院开展专题培训

让环卫工人掌握急救技能

〇〇全媒体记者 冯浩

晚报讯 4月21日，湖南仁仁洁环境清洁科技有限公司柳州分公司联合广西荣誉军人康复医院开展“生命护航”急救知识专题培训，40名环卫工人参与培训。

负责此次培训指导的重症医学

科护士长冯会舒表示，环卫工人长期在户外作业，容易面临中暑、外伤、突发疾病等多种风险。为此，培训设置了中暑急救、气道异物梗阻处理、外伤止血等实用课程。“学会了正确的急救方法，若遇到有人晕倒或噎住，我就知道该怎么做了。”一名环卫工人在学习了海