

白天种地 晚上健身

汝州农民霍旭照的“双面”精彩生活

7月15日早上7时许，汝州市气象台发布高温红色预警前两个小时，霍旭照已经忙完了玉米地浇水的活儿。他的父亲，68岁的霍长青开着电动四轮车从家里赶来帮儿子收拾管线。

霍旭照是庙下镇霍庄村人，刚步入不惑之年，回村种地前曾和妻子宋欢欢在上海等地务工。“在外面工作挺不容易，这几年工作也难找。”霍旭照说，在上海务工期间，他开始接触健身训练，那一年他30岁，至今有10个年头了。

初次见到霍旭照是7月12日晚，当时他正在康搏健身庙下店自我训练。虽然说我训练灵活性和自由度高，完全根据个人的时间和喜好自由制定健身计划，没有时间限制和束缚，但霍旭照和别人不一样，特别自律。

“他几乎天天都会准时出现在健身房里。”康搏健身庙下店负责人王延强说。王延强是武术教练、乒乓球高手、健身“达人”，因此对霍旭照有着很深很好的印象。他眼中的霍旭照是一个“心中有目标，有超强毅力和生活掌控力、高度自律，在享受挑战中积极进取，从而获得身心上的提升，展现出独特魅力的人”。

初次见面那天，在健身房里众多“练家”中，我的70mm-200mm镜头，第一时间就准确地捕捉到了霍旭照。当时，他正举着水杯畅饮，尤为吸引人眼光的是他穿着的那件白背心，胸前如奖状一般褒奖的文字给人以温暖和舒坦：优秀父亲·奖，小棉袄颁，二〇二三年。

霍旭照说，这件背心是他大女儿晨晨送给他的。怎样，不错吧？

霍旭照参加健身训练的缘由很简单。30岁那年在上海务工期间的某一天，他突然思考起人生，再看看熟悉的亲戚和朋友，有的年纪轻轻就生病住院，最后还去了另外一个世界，还没完成自己应尽的义务和责任，很是遗憾。为了不给自己的人生留下遗憾，霍旭照走进了健身房。这10年中，他不断提醒自己地是这样一句话：“把身体练好，少生病，健康地活着。”

“很累很痛，也想过放弃。”霍旭照笑着说，开始的时候的确想过放弃，但每到那个想法出现时，他就努力地看看周围坚持的人，再自己想一想“这里可以洗澡”。

回到汝州老家后，霍旭照的日常生活开启简单的“白天种地，晚上健身”模式。那时，康搏健身庙下店还没开业，霍旭照通常要开夜车17公里到市区的健身房锻炼，春夏秋冬，风雨无阻。

霍旭照种地也种得简单，收了玉米种小麦，收了小麦种玉米。自家的地加上流转来的土地一共60多亩，全部铺设滴灌管线。去年，种地的收入有十多万元，净落下的有七八万元，够一家人的生活了。今年天旱，周边浅一些的机井都断水了，为了保证浇灌，霍旭照又投入4万多元，在最大的那块面积有十多亩地的地头，打了一眼120米的深井，“七八十米深的底层也有水，但水质没有现在的好。”

对于丈夫喜爱并每天晚上坚持的健身运动，宋欢欢和两个闺女一个儿子一样，全心全意支持。“你只管好好练，我给你做饭。”宋欢欢说。

这两年，因所在工厂效益不好，宋欢欢回家“承包”了做饭和接送孩子上学的任务。而家里的60多亩地，全由霍旭照一人打理，给玉米地喷施除草剂时，霍旭照背上30升—40升的药筒，一上午能打30多亩。或许是今年的太阳尤为炽烈，霍旭照说，他晒得比往年黑多了。

在霍旭照的人生辞典里，男人就应该“赚钱养家”。正是因为有了这个执念，他的微信名叫“奋斗”，微信签名是“除了努力别无选择”。这就是霍旭照，一个“把每一个日子都过得很精彩”的新农人的日常生活。

张鸿飞 文 / 图 转自河南日报农村版



霍旭照与父亲霍长青



霍旭照家里也买了跑步机等健身器材



健身训练中



“小棉袄”给父亲的嘉奖与鼓励



霍旭照在家里健身

7月10日，在汝州市中等专业学校内，技能教育部教师渠冠东在指导学生排练话剧。

“我是蟒川镇黑龙庙村人，爷爷是一名抗美援朝老兵，已经过世的他并没有留下影像资料，恰巧我们村有一位参加过解放战争的老兵，人物形象比较典型，如果不拍的话，怕以后就没了视频影像资料。”谈起拍摄的视频作品《老兵》，渠冠东打开了话匣子。

渠冠东2022年毕业于四川电影电视学院编导系，为汝州籍解放战争老兵王拉拍摄制作的人物纪录片《老兵》，以真实感人的故事、细腻生动的画面展现老兵的英雄事迹，获得一致好评，在多项活动中作为红色短片展播。他的作品《老兵》《半扎古寨》《青春之花》经汝州市委推荐，入围“好评中国”全国总决赛。其制作的《航拍中国——汝州篇》《小城汝州》《快闪汝州》等视频作品以独特的视角展现汝州的自然风光、人文底蕴、发展成就，有效提升了城市的知名度和美誉度。

进入学校以来，他主要教短视频和新媒体运营两门课。“现在的短视频，AI技术的运用很重要，我在短视频教学中，有一半时间都在讲AI的应用方法，必须让学生拥抱新技术。”渠冠东说。为了让学生学以致用，他召集学生组成直播团队，给庙下镇的酸辣粉直播带货，让学生学习到很多课本外的知识，也发现了需要改进的地方。

由渠冠东编排、学生参演的话剧《跨越时空的对话》获2024年平顶山市“强国复兴有我”群众性主题实践活动

百姓故事汇总决赛一等奖，话剧《新中国有你有我》获得河南省第十八届中等职业学校“文明风采”竞赛统编《思想政治》课本剧一等奖。“这两部话剧的主演都有王梦阳，他给我的印象很深刻。”渠冠东说，王梦阳今年考上了信阳工程职业学院，成了一名大学生。

或许是由于性格的问题，王梦阳开始上中专时总违纪，但渠冠东通过观看他拍的短视频作业，觉得他很有想法。后来，在渠冠东的组织下，王梦阳开始参加话剧《跨越时空的对话》的排练。“在排练中，我一句台词一句台词教，一个动作一个动作指导。”渠冠东说，在排练过程中，他发现王梦阳对话剧的语调和动作也有自己的理解，于是就让他参加话剧的二创。后来排练《新中国有你有我》时，他再次邀请王梦阳参与。

之后，王梦阳慢慢开始转变，到三年级时，更是从技能教育部转到职教高考部，最后顺利拿到大学录取通知书。

“我组建话剧团队的目的不是参加比赛或获奖，只是想给学生们搭建一个展示自我的平台，发现孩子们的闪光点，让他们重拾自信。”渠冠东说。

渠冠东给记者展示了他最近制作的《汝州·风穴寺》红包封面。点开红包，是一段展现风穴寺古建筑的视频。宣传汝州、带货汝州，为汝州职教赋能，渠冠东正用青春践行初心使命，书写奉献担当。

目前，渠冠东已被汝州市有关部门推荐参评“中国好人”和“鹰城好人”。

李鹏程 转自平顶山日报

罗亚停

在民事行政检察一线书写青春答卷



罗亚停(左)和同事在工作

从初出茅庐的检察新兵，到独当一面的业务骨干，罗亚停用四年时光在民事行政检察领域走出了一条坚实成长路。作为奋战在民事行政检察一线的检察官助理，她以“如我在诉”的初心办理每一起案件，先后荣获平顶山市行政检察业务能手、民事检察业务能手等荣誉称号，参与办理的两起案件入选省级典型案例。

守护公平：让真相穿透迷雾

罗亚停参与办理的一起借贷纠纷案，让她深刻体会到民事行政检察的份量。当事人陈某被莫名出现的4.4万余元债务压得喘不过气，面对“证据链完整”的生效判决，罗亚停跟随承办检察官抽丝剥茧，调取12本银行流水，梳理出时间线矛盾，最终发现郭某等人通过胁迫当事人伪造借据的关键事实。当关键证人王某在铁证和检察官充分的释法说理面前，低头认错，承认伪造证据证言时，罗亚停真切体会到：手中的案卷，不仅承载着守护公平的使命，更是保卫社会良知的堤坝。

积极履职：筑牢公共安全堤坝

2022年，第四检察部收到由非法改装、严重超载货车引发的3起惨烈交通事故案件线索后，在承办检察官的带领下，罗亚停和同事积极开展深入调查，共同梳理相关部门监管衔接漏洞。经认真研判，团队向相关部门发出26条预防性检察建议，督促开展雷霆行动：一周内行政单位联合查处超载车35辆，为359辆货运车辆安全“体检”，排查整改隐患25项……由此成功推动建立《汝州市交通运输行业治理联动机制》，将监督触角延伸至源头，让“车轮上的安全”更有保障。

暖心办案：传递法治温度

2021年冬，一位老人攥着发黄的土地承包合同走进汝州市检察院。为追讨3.46亩土地租金，老人已奔波4年。罗亚停和同事顶着暴雨到案涉砖厂实地走访，充分释法说理，协调三方听证，最终帮老人拿回2.2万元欠款。新冠肺炎疫情中濒临倒闭的婚纱摄影公司，因14万元罚款陷入绝境。罗亚停在确认执法主体执法程序合法的同时，了解到了企业的实际困境。经过5小时的听证，检察机关提出的减免加处罚款的方案被采纳，企业负责人含泪鞠躬的场景，让她深刻理解“法治是最好的营商环境”的内涵。

深耕细作：在平凡中铸就不平凡

在工作中，罗亚停深知“办案是核心，辅助是关键，内勤是保障”。自2020年进入市检察院第四检察部工作，她始终以高度的责任感和“求极致”的精神投入工作。作为检察官助理，在业务一线，她认真协助检察官办理民事、行政案件百余件，全面审查梳理案卷材料，勤学善思，虚心求教。在检察官指导下拟写法律文书、审查报告，为案件顺利办结打下坚实基础。她参与办理的案件无一差错。在部门内勤的岗位上，她同样一丝不苟，建立案件数据台账，撰写工作总结、典型案例、信息简报数十篇，用细致认真的工作态度高质效履行岗位职责。

从案卷堆里的“耕耘者”到公开听证会上的“担当者”，罗亚停用脚步丈量民情，用专业守护公正。在她和同事们的努力下，汝州民事行政检察工作不断取得新突破。而这位90后检察人正以青春为笔，在法治建设的一线书写着属于新时代检察人的答卷。

李浩然 张晓辉