



达城交通协管员 张光明

头戴黄色遮阳帽,身穿反光背心,手拿小红旗,嘴含哨子,无论春夏秋冬与刮风下雨,每天都执守在斑马线边维持交通秩序,还及时地为盲人、老人及小朋友伸出援助之手。他,便是腿患残疾的达城交通协管员张光明。

“老人家,千万不要再闯红灯,很危险。”近日上午,在达城通川北路张家湾路口,拄着双拐杖的张光明边说边将一位高龄太婆从斑马线上扶上人行道。不一会,当红灯还有十多秒时,两位牵小孩的大妈又急匆匆地走进斑马线准备闯红灯,张光明及时地吹起警示哨并挥动手中的小红旗加以制止,两位大妈见状,便快速地退回到人行道上。

“现正在推进‘四城同创’,加之每天不少社区志愿者帮忙,闯红灯的现象比以前少多了。”张光明说,每天上午7点半左右是人流高峰,个别市民为了赶班,以及部分老人送孙子上学而不顾自己安危冒险闯红灯,只要他在岗便会及时制止。交通协管员的工作看似轻松,但责任重大,既然干上这项工作就要爱岗敬业,在岗一分钟,便要尽心尽职60秒。张光明从事交通协管工作5年来,他值守的路段从未发生过交通事故。

张光明家住达川区斌郎乡,一周岁时右脚不幸残疾。初中毕业后便与父亲一起承包了生产队的打米房,后来又在达城西外一家洗煤厂从事化验及过地磅的工作,洗煤厂停业后,年近半百的他便买回一辆三轮车跑运输,刚跑一年,便被交警部门取缔收车,并发给他补贴费,又安排他参加交通协管员的培训学习,培训结束后,



他便在达城通川北路当了一名交通协管员。为了上下班方便,交警部门还免费给他配置了一辆三轮车代步。

“交警处处为我们着想,我们一家人都很感动。”张光明说,为了尽职尽责的干好本职工作,每天5点过便起床,早餐后开40多分钟的三轮车进城上班,中午12点半同事接班后他再回家吃午饭,第二天轮转便上下班。

张光明家有五姊妹,他排行老二,他从小善良忠厚,深得父母的疼爱。父亲去世后,现年92岁高龄的母亲便与张光明同住。每天下班回家,他不但忙于田地地角的农活,与妻子还要伺候老母亲,给老人家端茶递水,洗脸洗脚,剪指甲、按摩等,不少亲朋好友与乡邻都夸赞张光明是少见的孝子。

“母亲养育我们几姊妹成人很不容易。”张光明说,常言道,百善孝为先,前些年母亲在几兄弟家轮转住,近年来,母亲声称要长住他家,他便精心地伺候老母亲,母亲想吃啥便给她煮啥,尽量让母亲天天开心,健康长寿。

(本报特约记者 赵明阳)

老有所乐

骑行乐郊游

婆婆快70岁了,她平时注重锻炼身体,每天买菜、逛公园都是步行往返,晚上再去跳跳广场舞。按她说的,一天不动弹,就觉得浑身难受。

半年前,婆婆觉得膝盖疼,到医院去检查,诊断结果是滑膜炎,医生建议以后少走路,尽量不要爬楼梯。婆婆住的是平房,不需要爬楼梯。少走路,对她来说却是一个难题,每天宅在家里的婆婆,变得无精打采。

有一天,婆婆从电视里看到一组老年骑行团的镜头,一群白发苍苍的老年人,身穿统一的红色骑行服,排成一队结伴骑行,看起来潇洒又从容。婆婆羡慕得两眼放光,拍着手笑了:“不让我多走路,我也可以像他们那样骑车呀,总不能就这样整天困在屋子里!”

第二天一大早,婆婆把她那辆旧自行车推出来,上上下下擦洗干净。她先骑车去了一趟公园,回家后跟我们说:“骑车遛弯的感觉也很好,以后自行车就是我的腿了。”刚开始骑行,婆婆担心体力达不到,只是从家骑到公园,再骑到菜市场,在离家不远的地方转来转去。经过一段时间的锻炼和适应,她开始试着延长距离,慢慢也能骑到郊外,每次往返一个多小时,她也不觉得累。

有一天,婆婆从郊外骑车回来,得意地跟我说,刚才碰见了一位老同事,对方夸她气色好,说是看起来比退休之前还精神。更重要的是,老同事说以后也要跟婆婆结伴,一起骑自行车。她有了伴儿,我们就放心多了。

没想到老年人爱好骑行的人真不少,婆婆的骑行团从最开始的两个人,很快就发展到了十几个人,都是退休在家的老朋友。他们一起商量骑行的目的地,有时去采摘园采摘新鲜水果回来,有时一起去钓鱼,有时一起去野外烧烤,玩得不亦乐乎。

骑行一年多的时间,婆婆的身体素质越来越好,四肢酸痛的老毛病也减少了许多。因为经常出门,朋友多了,说说笑笑,她的心态跟着起了变化,性格越来越开朗。

我羡慕地跟婆婆说:“真希望我将来退休以后也像您这样喜欢运动,身体素质好,心态也好。”她却说:“我们年纪大了,也不想争强好胜,心里不把骑自行车当成运动,只是把它当成一种爱好。假如每天刻意追求骑了多长时间,多远距离,会有沉重的心理负担,反而不容易坚持下去。”

婆婆说得真有道理,愿她的骑行之路,能一直这么顺畅。
(张军霞)

老年生活

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30换了人间(8-10)
- 13:30绝命后卫师(14-17)
- 17:10少儿节目
- 17:40引进节目
- 18:00达州全搜索(首播)
- 19:35达州新闻(首播)
- 19:57天气预报(首播)
- 20:00引进节目
- 20:15黄土高天(27-28)
- 23:25引进节目
- 23:40生命中的好日子(27-28)

公共频道

(广电5 电信132)

- 07:55东风破(1-5)
- 13:10老爸当家(26-30)
- 18:20少儿节目(首播)

18:50红旗漫卷西风(28-29)

20:30经开区视点(首播)
20:50财经联播(首播)
21:23空气质量日报(首播)
23:05 吉鸿昌(32)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20小草青青(53-55)
寒山令(1-2)
12:25生逢灿烂的日子(24-31)
19:20引进节目
19:40今日通川(首播)
20:00通川播报(首播)
20:20远方的家(14-15)
22:35女人的天空(28-30)

星期2 11月19日 (十月廿三)

中央电视台

中央电视台-1

09:35 无名卫士(36-38)
13:13 激情的岁月(27-30)
21:12 希望的大地(22)

中央电视台-2

18:55 生财有道
21:48 职场健康课

中央电视台-3

19:30 向幸福出发
20:56 幸福账单-为你买单

中央电视台-5

10:31 2020年欧洲杯预选赛小组赛B组(塞尔维亚队-乌克兰队)

中央电视台-6

10:25 故事片:我的喜马拉雅
12:14 故事片:响尾伏魔棒
14:08 译制片:高层营救
15:53 故事片:时尚女神
20:15 故事片:天净沙

中央电视台-8

12:26 你和我的倾城时光(36-39)
16:31 娘亲舅大(2-4)
19:30 都是一家人(1-3)
22:28 生逢灿烂的日子(43,44)

地方卫视台

北京卫视台

17:25 养生堂
19:32 剧场:河山(24,25)
22:00 超级新发布

江苏卫视台

19:32 归鸿

天津卫视台

21:20 一站到底

湖南卫视台

07:35 娘道(52-61)

广东卫视台

19:30 欢喜盈门(8,9)

湖北卫视台

21:20 幸福来敲门

四川卫视台

13:00 电视剧场
19:35 光荣时代(20,21)

上海卫视台

19:30 奔腾年代(46)
热血同行(1)
21:29 我们走在大路上(19,20)

云南卫视台

08:48 致命名单(32-36)
13:22 水浒传(51-55)
19:34 红旗漫卷西风(15,16)

贵州卫视台

08:10 烈火刀影(41-45)
13:15 我的抗战之轻奇兵(20-24)

四川卫视台

19:25 红鲨突击(19,20)
19:35 红鲨突击