



老人神采飛揚。本報吉林傳真

捕捉精彩瞬間 傳遞生命價值

吉林八旬翁

組徒步攝影群 六年影六萬相

冬日的吉林長春白雪皚皚，一群身着彩色羽絨服的徒步者中，一老者赤裸上身，步伐輕盈，穿梭在人群中為大家拍照。他就是84歲的倫薩，長春市老年徒步協會副秘書長，六年來，他組建的徒步攝影群已經壯大到千人，拍攝約六萬張照片。倫薩與他的徒步攝影群，構成了一道美妙的風景，成為獨特而精彩的存在。

香港文匯報 記者 廖一、張艷利 長春報道

嚴寒中獨舞如詩

倫薩有一個習慣，每天凌晨兩三點的時候，會起來看看外面的天空，以此決定是否起來去外面拍攝。他給大家拍攝的照片，不用擺姿勢，往往都是人們在自然、質樸、活力四射一瞬間的精彩抓拍。他說，只有在徒步中，人們才有這樣自在的活力和生命的光芒，而這些是在人們生命常態中抓拍不到的。

每次群裡的人徒步歸來，剛剛踏入家門打開電腦的時候，就會看到倫薩傳過來的精彩圖片，每當看到漂亮的照片不禁感歎，80多歲的老人，身手實在是太矯健了。

倫薩是徒步攝影群的群主，也是靈魂，他的人格魅力吸引和感召着大家，因為他的存在狀態，使整個團體充滿了活力，也給退休的人們一種珍貴的啟示和指引，生命應該是健康和充滿歡樂的。他通過親身的實例告訴人們，退休以後的生活，可以更加精彩鮮活，並且更有生命價值。

對於群的管理，倫薩是無為而治的。歲月的年輪，逐漸修煉了他質樸而簡單、睿智而機敏、率真而善良的豐滿人格。他組織的這個群也漸漸形成了如他一樣的風格，只談健康、娛樂、休閒，引領大家奉獻和分享，而不是要求大家接受群主領導和管理。倫薩說，只要大家高興，讓他做什麼都可以，80多歲的老人，他還能和大家摔打，扭成一團，放聲大笑，用他的率直和樂天感染着大家。



倫薩為大家拍照。本報吉林傳真



活躍的倫薩神采飛揚。本報吉林傳真

倫薩提倡科學徒步。2009年開始至今，六年多他組織了400多次徒步活動，根據鍛煉的強度、時間、耐力等，按群裡面人的身體強弱，進行不同路程、不同地點的鍛煉。有些不適合長距離徒步的老年人，就組成了健康群，他們交流健身知識，進行力所能及的短距離徒步。群裡人的年齡，男性在60歲左右，女性在50歲左右，人數保持在1,000名左右，每次徒步大約12至13公里，時間大約3個小時。

在倫薩看來，健康的徒步群體活動將來會有更大的發展，長春市夏天的時候每天都有幾萬人去徒步，如何引導大家科學健康的徒步，尤其是在東北的冬天，更需要推廣科學健身知識，保護人們的心腦血管和關節，盡量避免徒步過程中造成傷害。

徒步群中，倫薩年齡最大，在東北的嚴寒中獨舞如詩，每次徒步，他裸着上身。經過幾年的鍛煉，他已經適應了嚴寒。倫薩說，剛退休的時候，他一個人騎着自行車去淨月潭鍛煉，採蘑菇，那段時間他很孤單，是網絡的發展，使很多朋友自然的聚到了一起。

千人團隊 記錄精彩瞬間

每周，這個徒步群會進行兩次活動。由於建立之初，以攝影愛好者為主要吸納人群，因此每次活動，

都是將徒步和攝影結合起來，邊走邊拍，不僅不感到疲勞，而且使整個徒步活動更加輕鬆愉快，並且留下很多精彩畫面。

六年來，倫薩每次都默默的把這些照片收集起來，到現在僅這個攝影群收集的照片就有6萬多張。對於生命的美，倫薩有很多質樸而又獨特的見解。他說，人的美沒有太長久的存在，美麗都在一瞬間，而那一瞬間的生命定格，是那樣的不可複製和替代。在倫薩的攝影群裡，徒步的人們，就這樣留下了許多美麗的定格，記錄着生命那一瞬間的精彩。

他說，古希臘人說攝影主要就是畫筆和光線的結合，也就是使用光線來畫畫，拍攝的照片要靈活、自然，並要給人一種推動力，有點點和亮點。倫薩經常用側光和逆光拍攝風景和靜物，長春御花園的風景，他居然能堅持拍攝多年。長白山的風光，四季裡變換着不同的精彩，群裡的攝影家們，不懼酷暑、不畏嚴寒，經常組織前往，拍攝了大量的長白山風光攝影美圖。此外，群裡的人們還經常交流攝影技巧，分享攝影帶來的快樂。

倫薩說，北方的寒冷，不僅成就了長白山的壯美，而且成就了東北人的氣度和性格。希望能夠和南方的徒步群有一些交流，讓他們不僅能了解東北的夢幻冰雪，也能了解東北人的豪邁性格和英雄氣度。

女子駕車墜河 最後時刻叮嚀女兒

一架私家車近日在陝西省寶雞市北坡村附近，懷疑因雪天路滑不慎墜入引渭渠中，女司機一度大聲呼救。但由於水流湍急，附近群眾只能報警求助。消防員趕到將私家車打撈上岸時，女司機當場宣告不治。而這位姓杜的女司機在生命的最後時刻，哭着給女兒打了最後一個電話：「車掉河裡了，你自己照顧好自己……」



事發現場。網上圖片

「照顧好自己」

杜女士今年46歲，有多年駕齡。她的朋友表示，她生前是一個特別熱情的人，而且很愛美。杜女士有一個女兒，今年上大學二年級，事發前一周才放假回到寶雞。杜女士健在的父母得知女兒出事後，受不了白髮人送黑髮人的打擊而雙雙入院留醫。

最後通話僅30多秒

杜女士的女兒小王透露，事發當日媽媽身體不太舒服，情緒也不太高。早上，杜女士說要去給人送點東西，小王想跟着一起去，但見到有人來接杜女士，她

想着杜女士不用自己開車就沒跟着。後來小王打電話給杜女士，得知她正開車，「媽媽說她心情不好想一個人轉轉，我讓她趕緊回來，媽媽答應了。」

過了十幾分鐘，還不見杜女士回來，小王有些着急，便又給杜女士打電話，但一直無人接聽。沒多久杜女士回電話：「女兒，我在河堤上開車，車掉河裡了，你要照顧好自己……」小王說，媽媽邊說邊哭。「我當時嚇壞了，就安慰我媽，讓她別嚇我，我問她在哪，她還沒來得及細說，電話就斷了。」說到此處，小王哽咽了，眼眶也紅了起來，她說整個通話過程只有30多秒。

電話掛斷後，小王瘋了一樣往家附近的渭河河堤跑，邊跑邊聯繫家人，但附近河堤上並無媽媽的蹤影。隨後小王報警，警方告訴她，已接到一個私家車墜入引渭渠裡的警情，核對車牌信息後，證實是杜女士的車。

留學生瀋陽街頭協助指揮交通

近日在瀋陽街頭，出現了幾位身穿協勤背心的外國人，一絲不苟地指揮着交通。



指揮交通的留學生。網上圖片

其實這是當地交通管理部門聯合東北大學留學生部，開展的交通志願者活動。活動由在東北大學留學的外籍學生擔當交通志願者，倡導市民自覺遵守交通法規，告別交通陋習。

「您應當站在黃線內側等待過馬路，謝謝配合。」24歲、來自俄羅斯的阿夏手拿紅色小旗，用不太標準的普通話對來往行人進行勸導。

「真是挺新鮮的，外國美女當協勤，督促我們文明出行，這件事以前從來沒見過。不過話又說回來，只要我們能守法出行，也就不麻煩人家外國人了！」一位市民表示。

福建877歲古橋誌書面世

專門介紹南宋古橋「安平橋」的專業誌書《安平橋誌》，日前正式出版面世。該誌書詳細記錄了明朝愛國名將俞大猷、戚繼光在此率軍痛殲倭寇；蔣介石、廖仲愷等遊歷安平橋；弘一法師在安平橋澄潭院居住等歷史事件。

安平橋橫跨福建晉江、南安兩城，修建於南宋紹興年間，濃縮了宋代石雕藝術的精華，是全國重點文物保護單位之一，素有「天下無橋長此橋」的美稱。據《安平橋誌》編纂委員會主編黃真真介紹，這是安平橋修建至今877年以來，第一部介紹該橋的專業誌書。

長沙街頭現3D斑馬線



長沙街頭的3D斑馬線。網上圖片

近日，長沙的交警大隊在當地開元西路設置了3條有3D立體效果的斑馬線。這些斑馬線不再是單調的白色，而是由白、紅、黃三色組成，遠遠看去如同一根根柱子。

「我覺得立體斑馬線蠻好的，更醒目。」私家車主李先生說，自己平時開車多，現在地上畫了這種醒目的斑馬線，「開車在幾十米以外就看得得到，我就會減速。」市民小周認為，立體斑馬線的設置，讓司機「被迫」在斑馬線前慢下來，提高了行人過街的安全系數。「這麼醒目的標誌，司機看到一般老早就減速了，我們過街也方便。」

交警表示，這幾個路口機動車道擴寬，而且無其他行人過路通道，希望設置更醒目的斑馬線以方便行人安全地過馬路。

不過亦有意見認為，立體斑馬線因為有紅、黃顏色，晚上在路燈、車燈、紅綠燈等光源的照射下，會比較刺眼，不利於安全行車。還有司機指出，因為立體斑馬線的「特別」，自己開車經過時顧着看斑馬線，「容易走神，反而影響了駕駛」。

從襁褓到花甲 九旬媽照顧病兒61年

每日太陽升起時分，山東青島91歲高齡的陳美蘭都要早起，照顧另一位花甲之年的長者。很多人可能會誤認為這是一對姐弟，然而他們卻是母子。陳美蘭就這樣用61年的時間，不離不棄地將一個先天患有小兒麻痺的襁褓乳兒，養育成為花甲老人。

這個身體瘦弱的母親共有三兒兩女，一直照顧的兒子叫萬玉治。61年前，剛剛兩個多月大的萬玉治患上了小兒麻痺症，從此終身殘疾，但是陳美蘭並未放棄。兒子的個人生活不能自理，她就和兒子睡在一起，半夜起身為兒子蓋被、如廁；一日三餐她都親自給兒子餵食，定時讓他喝水、翻身、如廁。

陳美蘭從未向任何孩子抱怨。即使街道辦每年都勸她，可以把兒子送入社會福利院，但她堅持自己照顧。她說，「我是當媽的啊，真心伺候他啊，別人替我照顧，我不放心。我現在身體挺好，還能照顧，等我幹不動了，就只能麻煩你們了。」



陳美蘭照顧病兒61年。網上圖片

只要天氣好，陳美蘭都會推着輪椅帶兒子外出散心，而每次都要把兒子慢慢抱到輪椅上。不過瘦弱的陳美蘭只有八十多斤重，兒子卻比她重二十幾斤。61年間，媽媽從年輕到年老，兒子從襁褓到花甲。如今陳美蘭的心願只有一個：「我想多活幾年，好陪着您。」

記者 王宇軒 綜合報道



持證月嫂上崗

經過統一培訓和考試，內地首批持證月嫂家庭保健師（俗稱「月嫂」）日前在上海入職，36名學員領到了《中國保健協會「母嬰家庭保健師」行業培訓證書》。

新華社