

张为忠

用一方屏幕传播阳高好故事

“白登河的水，滋润阳高人的心；大泉山的荫，铸就阳高人的魂……”清晨，一首由阳高本地人张为忠作词作曲的歌曲《阳高的暖》在县城云林广场上空回荡。晨练的市民都说：“只有爱家乡的烟火人情、爱这里山水风物的人，才能写出这样的好歌。”

张为忠是阳高县人民医院的退休职工，十多年来，他自费购买照相、摄像器材，开设自媒体公众号，用心记录家乡的飞鸟、风物与烟火，用一方屏幕传播阳高好故事。2024年，他被阳高县精神文明办公室评为“阳高好人。”

十多年前，张为忠听朋友说在白登河见过国家一级重点保护野生动物黄嘴白鹭，第二天天没亮，他就背着相机去了河边，第七天，他终于拍到这群鸟，乐不可支。

从那以后，张为忠“拍”不可收，从灵动的飞鸟到阳高的自然风光、特色果蔬，他的视野越拉越宽，对家乡的记录也越扎越深。

起初，张为忠只有简单的拍摄设备，仅能拍摄静态照片。为了拍出更流畅、更精美的视频，他自制稳定器、三脚架，自费购置专业摄像机，一步步完善拍摄装备，全身心投入家乡影像记录。



张为忠在田野拍摄

左喧 摄

张为忠热爱家乡，不只停留在镜头里，更落实在行动上。

2016年2月，他开设“为忠微拍”微信公众号，深耕自媒体平台，刊发众多阳高人写的和写阳高的优秀文章，用心整理推送，让更多有温度、有深度的文字得以广泛传播。近10年来，共为文学爱好者义务制作作品500多万字。2023年11月，“为

忠微拍”被微信认证为文学自媒体。

2016年到2020年，张为忠作为阳高县人民医院驻村工作队第一书记，用“为忠微拍”推出了1万多张优质农副产品图片。平日里只要有空，他总是奔走于田间地头、乡村阡陌，用心拍摄各类农产品的实景，从新鲜的瓜果蔬菜到原生态特色农产品，他用镜头记录乡土物产，用质朴的

画面、通俗的语言，全方位展示家乡农产品的特色与优势。

张为忠拍的“阳高红”西红柿、大接杏、黑李子等特产视频，每每引发大量关注，点赞量少则一两千，视频播放量更是频频冲至10万+。老乡说，老张的镜头比广告还管用，一拍出去，外地客商的电话跟着就打进来了。张为忠的收入大部分投进了器材和自媒体运营。《大同日报》《山西晚报》用大版面刊发他拍的珍贵鸟类照片后，白登河成了周边游客的打卡地。有人说，阳高珍贵鸟儿出名了，河道变清了，果子畅销了，县城来了外地的研学团队……这些变化，张为忠功不可没。

诗人艾青说：“为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉。”张为忠就是这样的人，他不是专职记者，也不是什么网红，他只是个普通的阳高人，用他的方式把故乡一寸一寸地讲给世界听。 本报记者 宋芳 通讯员 左喧



科学调适 耐心陪伴 切忌指责

开学季，心理专家开出“收心”良方

本报讯（记者 高燕）开学后，如何让孩子从假期“自由模式”转换成上学“有序模式”？日前，我市心理专家开出“收心”良方，协助家长帮助孩子以积极的心态迎接新学期。

市未成年人心理健康辅导中心副主任魏东波表示，假期中大部分孩子生活安排不像上学时紧张而有序，“晚上不想睡，早上不想起”是部分孩子的假期常态，家

长需帮助孩子制订和学校生活接近的作息时间表，尝试每天睡得比往常早一点、起得早一点，逐步调整作息，慢慢把生物钟“拨”回上学节奏。家长要减少孩子玩手机时间和看电视频次，用户外散步、亲子共读等线下活动替代线上娱乐，家长也要以身作则，在餐桌、家庭共处时段设立“无屏幕时间”，从源头降低孩子对电子产品的依赖。孩子从假期的松弛散漫状态难

以快速进入深度学习模式，家长可与孩子共同制定学习计划和目标，从每日短时阅读、少量习题起步，及时查漏补缺，找回专注的学习状态。

此外，家庭氛围也很关键。家长对孩子的期望值、给孩子的压力程度及疏导方式等因素，都会影响“开学综合征”的轻重及持续时间，家长切忌说教指责，多以耐心的陪伴帮助孩子积极应对。

217家属楼小区门口垃圾堆积

物管站：将尽快处理

本报讯（记者 龙中华）近日，市区永泰南路217家属楼居民张女士向本报热线反映：“我们小区8号楼北侧小门进出通道旁边，绿化带、墙根处堆放了不少垃圾，严重影响人居环境，希望尽快清理。”

接到反映后，记者实地走访发现，该小区8号楼5单元北侧小门是居民日常通行的一处出入口，一些生活垃圾随意堆放在围墙墙根，还有满载废品的三轮

车停靠一旁，与整洁的小区环境格格不入。周边绿化带里也堆放着杂物，泡沫废料、袋装垃圾压在植被上，既不雅观，又破坏植物生长。

走访中，多位居民表示，该点位处在进出要道，杂物乱堆有碍观瞻，还容易滋生蚊虫，期盼有关方面及时整治。

9月3日，记者采访了217家属楼物管站相关负责人，对方表示，将尽快组织人

员清运堆放垃圾，清理绿化带杂物，恢复该处整洁面貌。



园林部门集中整治南环路绿化

本报讯（记者 杨昱郁）9月3日，平城区园林绿化中心对南环路沿线开启绿化集中整治，园林工人对道路绿植进行全方位管护，修剪枝条、清除杂草垃圾、浇灌补水，用心扮靓城市主干道沿线风光。

记者在现场看到，绿化养护工人有的手持绿篱剪，精心修整绿植，长长的绿篱被修出平整流畅的轮廓；有的用耙子清理绿植内杂草；有的俯身拨开浓密的树丛，捡拾藏匿在枝叶缝隙里的塑料袋、纸屑

等，修剪遮挡交通标识的枝条，并剪除枯梢病枝、清理死树；有的拖着水管，为刚修整过的苗木浇水。

“绿化带里杂草蔓延、垃圾藏在深处，是管护难点，修整过后及时补水，更利于苗木恢复长势。”现场工作人员介绍。

据了解，本次专项行动重点开展杂草清除、垃圾捡拾、树木修剪、苗木浇灌，同步排查各类绿化安全隐患。工作人员分段推进、不留死角，让道路绿化带变得干净整洁、生机盎然。



修剪枯枝 杨昱郁 摄

交通安全与法规宣讲 拧紧骑手“安全阀”

本报讯（记者 刘剑）日前，市公安局交管支队八大队联合云州区团委、区司法局，面向美团、淘宝外卖骑手开展交通安全宣讲活动，强化新业态从业者的交通安全意识与法治观念。

活动紧扣外卖骑手“高频出行、分秒必争”的行业特点，采取以案说法的形式，警示骑手认识违规操作的严重后果。同时，细致讲解大型车辆盲区规避、路口安全通行及轻微交通事故快速处理等实用技能，强调“时效有价、生命无价”的理念，引导骑手摒弃侥幸心理，树牢安全第一的出行观念。

民警向骑手们发放了交通安全宣传手册，并逐一解答在出行中遇到的通行疑问。区司法局工作人员普及道路交通安全法律法规，提升骑手依法出行的自觉性。

我市多地马蜂扰民 消防部门及时处置

本报讯（记者 龙中华）入秋后，马蜂进入筑巢繁殖高发期，活跃度陡增。近段时间，我市多地频发马蜂筑巢扰民险情，消防部门及时处置，消除了安全隐患。

8月27日，浑源县永安镇新安小区一居民楼外墙发现大型马蜂窝，蜂群频繁盘旋出入口，严重威胁居民安全，消防人员穿戴全套防蜂装备，采用药剂消杀、封闭摘除的方式彻底清除隐患；8月29日，灵丘县武灵镇部分村落民居房檐、墙角多处滋生蜂巢，野蜂出入频繁，村民不敢开窗透气，消防人员逐一排查并根除；8月30日，左云县云兴镇乡村院落房屋缝隙、树杈间发现多处小型蜂巢，消防人员快速处置，消除了蜇人风险。

消防部门提醒：房檐墙角、空调外机、楼道缝隙、闲置老屋、大树枝杈是马蜂筑巢高发点位，要多加留意。一旦发现马蜂窝，不要自行火烧、捅砸、烟熏，切勿近距离围观和驱赶，应立即远离并设置警戒，及时拨打119等待专业处置。

扎实推进城市环境综合整治提升百日攻坚行动