

跑步强身健体，献血造福社会

点赞“新镇江人”张景才一家

11年间在镇江无偿献血37次，累计8000毫升，相当于全身的血换过两次。12年里跑全程马拉松115个，累计约4850多公里，相当于从广州跑到伊宁。

每天清晨，在丹徒区人民广场有一对夫妇格外引人注目，他们同来同走，并肩齐跑10多公里，再买菜回家做饭。坚持一起跑步，已成为张景才、王海英夫妇雷打不动的固定节目。

拥有115个全程马拉松纪录的张景才，不仅自己喜爱跑步，还带动全家一起运动。值得一提的是，他同时还是全国无偿献血奉献奖金奖的获得者，献血量总计达9000毫升，他不仅自己献血，还影响全家跟着他一起为无偿献血公益事业贡献自己的一份力量。



新镇江人献血为镇江作贡献

2017年才正式入户定居镇江的张景才应该算是新镇江人，从2010年女儿在镇江工作以来，他在镇江先后献血37次，献血量达8000毫升。

1959年出生的张景才看上去十分精干。他和王海英都是黑龙江鹤岗市人，2009年，因女儿张国丽到镇江工作，镇江成为他们的第二个故乡。“开始的几年，每年冬天，我和爱人就过来陪伴女儿，春节之后回鹤岗。”2017年退休后，他们在镇江购房定居，并将户口迁入镇江。

在鹤岗时，张景才就已献过5次血，献血量达1000毫升，“我身体好，献血点没啥，还能需要的人献点爱心。”来到镇江后，他的想法十分朴实，“每年到镇江时献一次血，离开镇江时再献一次，也算是为镇江作点贡献。”定居镇江后，张景才每年都要献血多次。

刚开始献血，家人不同意，怕对身体有影响，他却鼓励家人和自己一起献血，“献血对身体有益无害。”看到他献血后没事，家人都打消顾虑跟着他成为公益献血志愿者。2019年2月10日是大年初六，他带着爱人、女儿女婿和女婿的妹妹一行5人来到镇江中心血站，以全家献血的方式庆祝新年。

从2010年12月到2019年8月，张景才在镇江累计献血37次。仅2019年1月到8月之间，他就献了8次血。根据国家《献血

法》规定，市民献血年龄至60周岁。8月11日，60周岁生日的那天，他最后一次献血，以这样一个充满爱心的方式庆祝自己生日，也用实际行动为自己的献血纪录画上一个圆满的句号。

到目前为止，张景才献血累计9000毫升，王海英献血1800毫升，女儿张国丽献血2500毫升，女婿艾彬献血9650毫升，全家累计献血近23000毫升。受父亲影响，张国丽同样十分支持爱人献血，“献血没有坏处，还能帮助别人。爸爸不能献血了，我和艾彬会一直坚持下去。”

采访中，张景才从衣袋里掏出一张江苏省无偿献血荣誉证书，他十分自豪地说，“凭这证，我在江苏省内坐公交、地铁免费，进公园免费。”

多年坚持跑步 减肥60多斤

在镇江跑友圈里，张景才是公认的跑全马最多的一位，天天跑步已经成为他生活中不可分割的一部分。从2008年参加第一次马拉松以来，他共跑了115个全程马拉松，还有一次100公里越野赛。

让人想不到的是，1997年时，38岁的张景才体重超过200斤，并患有高血压和脂肪肝，“当时吃药血压也降不下来。”医生建议他适当运动减肥，张景才选择了跑步。

刚开始跑步，“才跑500米就跑不动，气喘不上来，膝盖疼得要命。”张景才没有放弃，咬着牙，从500米到1000米，从1000米到

2000米，循序渐进，第一次跑完4000米他很激动。第一次跑完10000米，他累得睡了一天。

随着跑步量的增加，张景才的体重下降，血压下降，脂肪肝没了，身体各项指标趋于正常。尝到甜头的他一发不可收，每天都要坚持跑10多公里。现在，他的体重不到140斤。

2008年，张景才第一次报名参加北京马拉松，“看到三万多人同时跑步特别兴奋，跑过天安门时心情特别激动。”过程很累，人要崩溃，可他没有放弃，“既然跑了，就要完赛。”

随后，他一次又一次报名参加马拉松，“每次跑的过程都累得不行，花钱遭罪，可每次跑完就开心，下次还会报名跑。”张景才认为，跑步一定要量力而行，“在能力范围跑，没必要追求成绩。”如今，他将参加马拉松当成旅游，每次报名尽量选没去过的城市，至少已经去了60多个城市，还带着王海英出国到柬埔寨跑过马拉松。

跑步的家庭 特别和谐温馨

在张景才看来，跑步是这辈子特别有乐趣的一件事，“每天看到不下雨就想跑步。”看到他身体好了，体重降了，王海英从2005年就开始跟他一起跑，至今也已跑了30多个全程和半程马拉松。“我的体重从140斤减到120斤，身体素质比以前好多了。”说起跑步给自己带来的益处，王海英十分开心。在他们的影响下，女儿女婿也多次参加过马拉松。

“我爱人没人比得上。”看得出来，张景才有个温馨和睦的家庭，提起爱人王海英，他满脸笑容，不吝赞美之辞，“‘跑马’的家庭不和谐没法跑，出去又花钱又遭罪。”他曾坐飞机去广州、厦门参加马拉松，“成本挺高，爱人一句话没有，女儿也十分支持。”

在镇江生活了几年，张景才和王海英越来越爱上镇江，在他们眼中，镇江环境优美，人热情，“离开鹤岗前，有亲戚朋友劝我们，到镇江谁都不认识有什么意思。如今，我们结交了许多新朋友，不管上哪儿，都能遇到打招呼的。”

(马彦如)

镇江公安原创MV《父亲·传承》 再现警营别样的父子情

京江晚报讯 “孩子等了一整天，盼着我能回家。滴滴的警情不停，没办法离开。坐在值班室里，默默流下两行泪水。”简单朴实的歌词，饱含着一名警察父亲对儿子的愧疚，更昭示着初心不改、忠诚无悔的决心。这是镇江市公安局润州分局创作的原创MV《父亲·传承》里的一段歌词，歌词改编自《父亲写的散文诗》。MV以基层派出所一名年轻警察父亲对年幼儿子的思念为背景，展现了民警日常繁忙的工作状态，全景再现了民警家庭最真实的境况，令人感动。

“虽然我参加公安工作不到一年，但在我身边一个个警察‘父亲’经常‘缺席’子女的重要场合，缺少对他们的陪伴，我都看在眼里。不能说他们不爱孩子，也不能说他们不想陪伴孩子，但社会总有人要为其他人多承受一些。”作为MV主要创作者、竹林路派出所民警吴步琴谈及创作初衷，非常感慨地说道，正是每个警察“父亲”都在经历着或者曾经经历过，所以她想通过这部MV，让更多的人理解警察。

MV的演唱者，也是名刚参加工作的民警。“尽管我还不是名父亲，但经常看到孩子给加班的同事发来视频，问得最多的一句就是‘爸爸，你什么时候回来啊’，我都很有感触。”鹤林派出所民警李茂林介绍，本来《父亲写的散文诗》这首歌就表达着父爱的伟大，通过改编演唱，希望能把铁骨铮铮的警察身上的父爱之情表现出来。

记者了解到，这部MV也在体现着传承精神。在现实的公安队伍中，父子、父女双双从警的家庭比比皆是。他们可能是一名“不称职”的父亲，但他们的言传与身教将指引着孩子成长。

(曹伦平 张兆勇)

文明健康 有你有我



公勺公筷 提升文明

紫金奖公益传播

