

凡人善举

“单亲云爸”张学云：让更多人品尝到宁夏优品

蔡睿晓

“家人们，请看我手中这袋荞麦面，口感筋道、营养丰富……”近日，记者走进海原县关桥乡方堡村村民张学云家中，手机屏幕前，他正一边熟练地展示着家乡特产，一边耐心回复着网友的提问。这个看起来再普通不过的汉子，在短视频平台上有着一个广为人知的名字——“单亲云爸”。全网40万粉丝、视频获赞346万余个的背后，是他与生活较劲的自强，更是他带着乡亲们往致富路上奔的决心。

在困境中闯出生活新路

“婚姻破裂后，我独自抚养3个儿子，赡养年迈的父母。”张学云的话里，藏着一段艰难的过往。为了多挣些钱补贴家用，他没日没夜地跑货运。2021年一场严重车祸，致使他全身多处骨折，他只能躺在病床上，“那时候心里一片灰暗，觉得像天塌了似的。”张学云回忆。消沉的日子里，他浑浑噩噩，孩子们吓得不敢进家门，不仅和他日渐疏远，连学习也没了心思。“自己不能垮，否则孩子们就没依靠了。”父母的鼓励、孩子的疏离，让他咬牙振作起来。他开始主动关心孩子，每天为家人做饭、收拾家务，用陪伴化解隔阂，鼓励孩子们保持乐观心态，一家的关系渐渐回暖。

为了支撑一家的开销，伤势未愈的张学云又来到银川市，成为一名外卖小哥。那段日子里，他每天最多只睡5个小时，天不亮就穿梭在城市街巷，深夜才拖着疲惫的身躯回到出租屋。凭着这股不服输

的拼劲，从入职第二个月起，他便成为外卖站里的“单王”，一个月能挣7000多元。好景不长，一个寒冬的夜晚，张学云送餐途中不慎踩空台阶，左踝骨再次骨折。他回到老家休养，却发现孩子们沉迷手机游戏，成绩一落千丈。“孩子不能没人教，家不能就此散掉。”这份信念让他下定决心留村发展，既守护家庭，也寻找新的出路。

此后，他开着货运车往返周边村镇售卖水果蔬菜。2021年9月，家乡的香水梨丰收，张学云抱着试试看的心态，用快手拍了一条介绍香水梨的短视频，没想到播放量高达十几万，不少网友私信购买，自家的梨很快销售一空。随后，他发现村里还有不少香水梨堆在院里无人问津，乡亲们焦虑的眼神让他心头一紧，一个念头悄然萌生：为啥不能帮着村里人在网上卖香水梨呢？于是，他挨家挨户统计数量，线上接单、线下送货或联系快递，让滞销的香水梨有了销路，这让他第一次感受到，小小的手机屏幕里，藏着帮乡亲们增收的可能。

公益助农为乡亲搭起致富桥

2023年的一天，孩子放学回家，看到张学云正在刷乡村生活类短视频，孩子也津津有味看起来。张学云深受启发，在家人的鼓励下，他以“记录乡村生活”为内容开始短视频创作。他拍的第一条做饼子的视频，意外收获了高播放量，点赞和评论源源不断，网友们纷纷留言：“‘云爸’你太优秀了！”“你一个人把孩子照顾得这么好！”……这些鼓励让他备受鼓舞，坚持一周至少有5天更新作品，镜头里的烟火气、父子间的温情，让“单亲云爸”的名字越来越响。

一次，张学云来到海原县电子商务公共服务中心（以下简称电商服务中心）办理业务，他的短视频成果和助农想法被电商服务中心负责人看在眼里，对方主动问：“‘云爸’，你有没有需要我们帮助？”随时说。“张学云直言：‘我想把香水梨通过互联网卖得更好。’在电商服务中心的帮助下，他的香水梨有了专业的展示图片，还挂到短视频平台橱窗售卖，销量大幅提升。不久，电商服务中心工作人员找到他：“香水梨卖这么好，‘云爸’，我们村集体经济加工的荞面、苦荞茶等，能帮着代卖一下吗？”想到乡亲们的期盼，张学云一口答应。

直播当日，开播仅两个小时，订单就突破800单。由于当时发货体系还不完善，担心无法及时发货影响口碑，张学云当即决定下播，立刻组织村民帮忙包装、贴单、发货，还掏腰包给参与的村民发放工资。看着一箱箱农特产品被快递车拉走，村民们脸上的笑容让他觉得，所有辛苦都值得。

从那以后，张学云成了乡亲们的“免费带货员”，他多次参加海原县政府组织的助农直播活动，帮更多群众卖出农产品：累计销售农特产品过万单，销售额达56万元；成功将红梅杏首次销往全国，开创了白吉村荞面、苦荞茶的电商销售先河（单场直播2小时订单超800单），

并创下助农直播单日成交8万元、带动整村香水梨销售的纪录……

每当村民拉着他的手说：“你帮了我们大忙，我们辛苦种的粮食还好有你帮着卖了，太感激了！”他总是笑着说：“都是乡里乡亲的，应该的。”今年双“十一”，他帮村里卖了20吨香水梨，特别激动，不是因为卖得多，而是又为家乡作了一点贡献。

日子越过越红火，幸福也悄然降临。在亲戚朋友的介绍下，张学云与马小红相知相恋。2025年海原县“弘扬新风尚 情定5·20”青年集体婚礼上，张学云作为“零彩礼”践行者发言，握着马小红的手真诚地说：“谢谢你愿意陪我一起照顾孩子、一起为家乡做事。”马小红笑着回应：“他这人积极乐观，对娃负责、对乡亲热心，比啥都金贵。”

成为有一定影响力的当地自媒体人后，张学云不仅在短视频中记录真实向上的乡村生活，还帮村身边有需要的人，向更多人传递温暖力量。2025年6月1日前，张学云来到书店，为困境儿童挑选儿童节礼物。儿童节当日，他把精心准备的图书送到孩子们手上，看到孩子们接过图书时眼里闪烁的光，他格外动容。逢年过节，张学云还惦记着附近的困难村民，总是上门送肉送菜，让对方安心过节。

谈及未来，张学云眼中满是憧憬：“我希望把海原的特产介绍到全国各地，甚至走向国外，让更多人知道我们家乡的好东西。”镜头前，他手中的荞麦面依旧飘香，这位“单亲云爸”的故事，还在继续书写着自强与助人的新篇章。

从2022年的144%跃升至2025年的216%，2024年更是创下315.38%历史新高，累计输送优质兵员201名，3名“二次入伍”成员成为励志标杆。

荣誉也接踵而至，典型经验被自治区团委评为“创新争先”典型案例，先后荣获“知行杯”全区大学生社会实践大赛一等奖，“希望杯”全区大学生社团联赛大赛一等奖，成员连续两年拿下全区“爱我国防”演讲比赛二等奖、宁夏大学生志愿服务项目大赛金奖、宁夏“迷彩绿”志愿服务“迷彩红”的警院经验，成为可复制推广的范本。

如今，红星学社已形成“选拔一培养一输送”完整预防预检体系，持续为国防输送人才。“穿上迷彩服是国防先锋队，戴上红星肩扛强军使命。”红星学社队员罗海林话语铿锵。“让‘迷彩绿’点亮‘志愿红’，是我们不变的追求。”马劲君告诉记者，今后红星学社将秉持“忠诚铸魂、尚武强能、报国担当”宗旨，让这抹色彩在国防强军征程中持续闪耀。

从2022年的144%跃升至2025年的216%，2024年更是创下315.38%历史新高，累计输送优质兵员201名，3名“二次入伍”成员成为励志标杆。

荣誉也接踵而至，典型经验被自治区团委评为“创新争先”典型案例，先后荣获“知行杯”全区大学生社会实践大赛一等奖，“希望杯”全区大学生社团联赛大赛一等奖，成员连续两年拿下全区“爱我国防”演讲比赛二等奖、宁夏大学生志愿服务项目大赛金奖、宁夏“迷彩绿”志愿服务“迷彩红”的警院经验，成为可复制推广的范本。

如今，红星学社已形成“选拔一培养一输送”完整预防预检体系，持续为国防输送人才。“穿上迷彩服是国防先锋队，戴上红星肩扛强军使命。”红星学社队员罗海林话语铿锵。“让‘迷彩绿’点亮‘志愿红’，是我们不变的追求。”马劲君告诉记者，今后红星学社将秉持“忠诚铸魂、尚武强能、报国担当”宗旨，让这抹色彩在国防强军征程中持续闪耀。

如今，红星学社已形成“选拔一培养一输送”完整预防预检体系，持续为国防输送人才。“穿上迷彩服是国防先锋队，戴上红星肩扛强军使命。”红星学社队员罗海林话语铿锵。“让‘迷彩绿’点亮‘志愿红’，是我们不变的追求。”马劲君告诉记者，今后红星学社将秉持“忠诚铸魂、尚武强能、报国担当”宗旨，让这抹色彩在国防强军征程中持续闪耀。

如今，红星学社已形成“选拔一培养一输送”完整预防预检体系，持续为国防输送人才。“穿上迷彩服是国防先锋队，戴上红星肩扛强军使命。”红星学社队员罗海林话语铿锵。“让‘迷彩绿’点亮‘志愿红’，是我们不变的追求。”马劲君告诉记者，今后红星学社将秉持“忠诚铸魂、尚武强能、报国担当”宗旨，让这抹色彩在国防强军征程中持续闪耀。

“迷彩绿”点亮“志愿红”

——宁夏警官职业学院红星学社绘就国防动员青春答卷

本报记者 郝婧

“同学，这是最新的征兵政策手册，有啥不清楚的随时问我。”近日，宁夏警官职业学院征兵工作站内，红星学社成员蔡阳笑意盈盈地向前来咨询的学生递上征兵手册。

2022年9月，在宁夏警官职业学院人民武装部指导下，红星学社正式成立。这支以退役大学生士兵为主、志愿参军学子为骨干的队伍，怀揣国防赤诚，以迷彩担当为笔、志愿底色为墨，踔出了独具特色的高校国防动员志愿服务路径。

“以前觉得当兵离自己很远，穿上这身迷彩、戴上这枚‘志愿红’，心里才有了方向。”2024年二次入伍的马鹏飞，至今仍记得第一次参加学社“三统一”宣讲的场景，台上学长身着同款迷彩服，不讲空洞理论，只唠军营日常，训练场上的汗水、岗亭上的星空、战友间的帮扶，再把征兵政策揉进鲜活故事里。

听着听着，马鹏飞的心弦被拨动：保家卫国从来不是遥不可及的口号，而是肩头的肩章、训练的汗珠、穿军装时的责任。当晚他便写下入伍申请书，次年如愿从军，退役后又二次入伍，成了学弟学妹的励志榜样。

为让国防知识浸润心田，红星学社打出“宣讲+宣传”组合拳，深入学校各班级及宿舍开展260余场精准宣讲，实现征兵政策知晓率100%。自编自导的征兵宣传片《蜕变》，以学长从军蜕变经历打动同龄人，成为征兵宣传“爆款”，让强军种子在校园萌发。

机制赋能上，红星学社将征兵工作站打造成“迷彩志愿岗”，每周三社团活动日，迷彩身影如约而至，摆好展板、备齐手册，为同学们提供“一对一”贴心服务。

该校大三学生禹鹏飞曾在西藏边防服役两年，凛冽寒风与陡峭峭峰是他的军旅印记。退役复学后，他既是“迷彩志愿岗”骨干，也接过了红星学社社长的重担。为了让同学读懂军营，他整理边防训练日记、抢险照片，汇编成《我的军营青春》手册陈列于工作站。

手册里，黝黑脸庞上的明亮眼神、风雪中坚守的身影，无声传递着军人赤诚，点燃学子热血。针对“怕耽误学业”的顾虑，在指导教师马劲君助力下，禹鹏飞带领社员梳理政策、制作精讲手册，还联系战友录制“军营成长寄语”视频，用真实案例解开

学子困惑。

3年来，“迷彩志愿岗”累计服务超1000小时，从体检细节到学业规划，志愿者事事精通，成了同学信赖的“征兵百事通”。“见他们身穿迷彩服就觉得靠谱，有疑问都愿意说。”大一新生陈辉说出了参军学子的心声。

“预征预检孵化器”中，迷彩训练是必修课。队列操练步伐铿锵，战术基础摸爬滚打、应急救护精益求精，一系列贴近入伍标准的训练，让有志青年提前感受军营氛围、筑牢从军根基。

红星学社队员李国庆的故事便是缩影。他曾因3公里跑不达标想放弃，马劲君组织禹鹏飞等退役学员为他定制计划，每日清晨，禹鹏飞陪他加练，指导技巧、分享经验。两个月后，李国庆成绩提升近2分钟，顺利通过测试圆了军旅梦。

“军营开放日见现役军人与志愿迷彩同框，保家卫国的信念更坚定了。”2025年入伍学生白春刚坦言，正是训练营的磨砺与榜样力量，让他决心投身国防。

亮眼成绩是最好嘉奖。3年间，宁夏警官职业学院征兵任务完成率

宁夏残疾人福利基金会2025年累计募集善款善物价值达2645.59万元

本报讯(记者 束睿)日前，记者从宁夏残疾人福利基金会了解到，2025年该基金会始终坚持党建引领，深耕“聚善播爱·携手共享”核心品牌项目，全年累计募集资金及物资价值达2645.59万元，实际支出2516.08万元。各项帮扶举措精准落地，惠及残疾人2万余人次，在助残康复、就业赋能、教育帮扶、罕见病救助等关键领域取得了实实在在的成效，用爱心与责任为残疾人撑起了一片蓝天。

宁夏国龙慈善基金会执行理事长董旭辉详细介绍了“国龙爱心助残”项目15年来的实施成果、运

作模式及社会价值，为公益助残实践提供了宝贵借鉴。该基金会借助线上渠道，2025年在腾讯公益平台上上线3项专项帮扶计划，有力推动社会各界持续关注残疾人，踊跃参与公益捐赠，携手传递爱心力量。

宁夏残疾人福利基金会相关负责人介绍，将继续在自治区残联的坚强领导下，坚持党建引领、深化品牌项目、拓展资源渠道、加强自身建设，努力在推动残疾人共同富裕、促进残疾人事业高质量发展的征程中展现更大作为，让温暖持续传递、让公益照亮前路。

彭阳县慈善总会2025年发放各类帮扶款物319.426万元

本报讯(记者 邓蕾)近日，记者获悉，2025年，彭阳县慈善总会以创新募捐方式、优化项目设计、拓展服务领域为抓手，推动全县慈善事业高质量发展。全年累计接收社会各界捐赠款物价值346.042万元，发放各类帮扶款物319.426万元，在全县营造了崇德向善、乐于奉献的浓厚氛围。

彭阳县高度重视慈善事业发展，将其纳入民生保障重点工作，统筹谋划、系统推进。该县民政局切实履行主管部门职责，牵头构建“政府引导、民政牵头、部门协同、社会参与”的慈善工作格局，通过完善制度、规范流程、强化公开，全方位提升慈善公信力与透明度。

针对冬季御寒需求，为279名困难群众、162名特殊困难群众及现役军人父母送上关怀，为100名困难住校生配齐床上用品，为500名困难群众添置防寒冲锋衣，联动企业捐赠650双童鞋、300双袜子，全方位保障特殊群体温暖过冬；为52名劳务移

民和困境妇女开展免费健康体检，为20名群众实施免费复明手术，向8名大病患者发放救助金89.2万元，为50名困难透析患者提供医疗补助15万元，切实减轻群众就医负担；为80名家庭困难学生提供生活补助与学习物资，对175名康复中心儿童开展专项帮扶，向52名家庭困难大学生发放助学金20.8万元，助力莘莘学子圆梦校园；慰问100名困难高龄群众，为432名养老院老人送上爱心物资；向201名一线园林绿化工人发放价值4.1万元的慰问品，传递社会对特殊群体与一线劳动者的尊重与关怀。

“2025年，全县慈善项目累计惠及困难老人、困境儿童、大病患者等5600余人。”彭阳县慈善总会相关负责人介绍。彭阳县将持续深化慈善体制机制创新，加强宣传推广，推动慈善资源向基层延伸、向困难群体倾斜，着力打造更具影响力、可持续性的慈善品牌项目，为谱写彭阳民生保障和乡村振兴新篇章贡献更多慈善力量。

青铜峡市7家爱心企业共同开展捐资助学活动

本报讯(记者 梁静)日前，青铜峡市甘城子中心学校开展“爱渡青铜峡 情暖学子心”捐资助学活动。

活动中，爱心人士马海龙、“大印文化同学爱心组织”及宁夏宁东能源化工基地银燕七彩艺术培训学校有限公司等7家企业和个人，向甘城子中心学校捐赠电脑、学习用品等教学用品；为该校20名家庭经济困难学生及全市28名重度残疾学生捐赠羽绒服；为甘城子中心学校20名家庭困难学生发放每人500元慰问金以及米、面、油、毛毯、水果等慰问品；为全市28名重度残疾学生每人发放500元慰问金及书包、文具大礼包，总帮扶金额近16万元。

青铜峡市教育局和甘城子中心

学校向马海龙及爱心组织代表颁发证书、锦旗和书法作品。受赠学生代表及爱心人士进行了发言。

马海龙说：“我是从青铜峡走出来的孩子，是家乡人民的滋养与厚爱成就了今天的我。这次捐助不是终点，而是我回馈桑梓、践行责任的全新起点。未来，我将把这份热诚、回馈社会的初心，化作一生的责任与使命，用实际行动反哺家乡、温暖他人。”

“学校将把社会各界的关爱转化为办学育人的动力，用心呵护每一名学生的成长。我们也将继续关注困难学生的成长，携手社会爱心力量，为孩子们营造更好的学习生活环境。”甘城子中心学校党支部书记、校长李杰说。

西夏区舜天园社区：开展守护幼儿口腔健康志愿服务活动

本报讯 近日，西夏区西花园路街道舜天园社区携手长城机床厂社区卫生服务站的儿保医生及社区志愿者，共同开展“守护健康，从口腔护理开始”幼儿口腔护理入户宣传活动，将贴心服务送进居民家中。

活动中，儿保医生及社区志愿者充分发挥其专业的医学知识和丰富的实践经验，为幼儿家庭提供了正确的刷牙姿势、饮食注意事项等实用的口腔护理知识。社区

工作人员为新手妈妈们精心准备了“大礼包”，深入了解她们的需求，针对如何使用硅胶牙刷、如何清理婴幼儿口腔异物等进行了详细指导，后续还将提供力所能及的帮助和支持，让大家能切实感受到社区的温暖。舜天园社区将持续关注幼儿口腔健康，通过趣味科普、亲子活动等形式，让爱护牙齿成为家庭日常。

(李晨雨)

辽源市总向女职工送上心理“礼包”

近日，由吉林省辽源市总工会策划的“魅力女性，从心开始”全市女职工心理健康主题讲座在工人文化宫开讲。活动采用“心理筛查+破冰互动+主题讲座+体验工作坊”四维融合模式，将精准服务与沉浸式体验深度融合，为全市120名女职工送上专业、暖心的心理关爱“大礼包”。

本次活动紧扣“精准识需”原则，组织女职工开展心理绘画投射技术测试与心理健康量表填写，通过科学测评手段，全方位、深层次掌握女职工心理状态，为后续靶向服务夯实基础。随后开展的“一分钟情绪温度计”破冰互动，让女职工们以表情贴

纸、手势等方式畅抒心绪，迅速消弭隔阂，构建起安全温暖的交流氛围。

在主题讲座环节，辽源市总特邀国家高级心理咨询师孙冬冰，围绕魅力女性内涵解读、女性常见压力源剖析、实用情绪调适方法、家庭关系经营技巧等核心内容授课，兼具理论深度与实践温度。沉浸式体验工作坊氛围推向高潮，在讲师专业引导下，大家踊跃畅谈感悟收获。(据《工人日报》)

遗失声明

原辽源市龙海牛羊养殖农民专业合作社，纳税人识别号93640402073800658D，不慎遗失开户许可证，特此声明。



近日，在南涧彝族自治县南涧镇西山村幸福小院，志愿者给老人包饺子。

适志宏是一名云南省南涧彝族自治县的摄影记者，从业17年来，他穿梭于无量山间、行走在澜沧江畔，用镜头持续记录着这片故土翻天覆地的变迁。

2025年的南涧大地，发展的脉搏强劲跳动，各项事业如春茶吐芽般舒展生长。他一次次按下快门，悄然收藏无数动人瞬间，最终凝练成一份乡村振兴的影像答卷。

新华社发