

2022宁夏“青年说” 大型融媒体主题演讲活动启动

新消息报和宁夏广播电视台电视节目中心联手打造

本报讯（记者 阎良）为迎接党的二十大和中国共产主义青年团成立100周年，由新消息报和宁夏广播电视台电视节目中心联手打造的2022宁夏“青年说”大型融媒体主题演讲活动5月4日正式启动，面向全宁夏征集视频素材。

党的十八大以来，宁夏各项事业取得了巨大进步，这与无数青年的辛勤劳动密不可分，他们或是摔爬滚打的战士、消防员、人民警察，或是挺立潮头的科研精英，或是操作无人机的现代农民，或是风雨无阻的快递小哥……他们敢拼敢闯，敢于胜利，敢说敢言，敢于自我展示，宁夏

“青年说”就是给他们提供一个平台，展现他们的精神风貌，用他们的言行为他人树立榜样，鼓劲加油，吸引更多青年以更饱满的工作热情投入到建设和发展宁夏的宏伟事业中来。

活动共分为三个阶段。5月4日至6月25日为素材征集阶段，参加者自行录制演讲视频，发至nxse@sina.com，请注明联系方式。主办方预审通过后，即与作者联系。

第二阶段从6月25日至12月15日，通过审核的选手将接受专业人士指导，录制3至5分钟演讲视频。主办方将通过新消息报和宁夏广播电视台电视节目

中心及所属新媒体进行文字、图片及视频传播。

第三阶段是今年年底，主办方将以晚会形式，邀请相关专家及优秀选手与观众互动，聚焦正能量，共话未来。

特别提醒的是，参与活动的演讲者须在14岁至35岁之间。活动咨询热线：13895402093。



何成斌：十年坚守前沿守护群众安危

本报讯（记者 陈秀梅）五一期间，自治区五一劳动奖章获得者何成斌仍坚守在固原市重点路段，对车流、人流量密集路段进行巡逻管控。“虽然辛苦，但看到有人向我竖起大拇指，由衷地感觉到这份职业的荣耀，付出的光荣。”何成斌从事交管工作10年来，一直默默无闻地奋战在道路交通安全和服务群众的最前沿，用任劳任怨、无私奉献的敬业之心，为辖区道路交通安全做出突出贡献。

今年33岁的何成斌，2011年毕业于石家庄铁道大学，2012年至2021年就职于固原市公安局交通警察分局原州区交警一大队，2022年就职于固原市公安局交通警察分局秩序科技大队，干起工作样样得力。他多年来勘查交通事故、查处交通违法上万例，侦破逃逸案件近百起，破案率近98%，成为交警队伍中年轻的业务能手、侦破逃逸事故的专家。

2015年8月，彭堡镇蒋口村发生一起交通事故，受伤严重的摩托车驾驶员刘某家境贫寒，肇事农用车驾驶员王某家庭情况也困难。刘某住院一周花费10多万元，而孩子在上学，妻子患严重风湿病，刘某无人照顾。何成斌申请救助基金支付了医院抢救费用，又多次联系当地村委会及刘某亲戚，同时还联系民政、教育部门，发动社会力量募捐解决刘某的困难。虽刘某因伤势过重一月后不幸死亡，但通过何成斌一个月的努力奔波，基本解决了刘某家人生活、上学的难题。村民们被他的行为感动，自发照顾刘某一家。

2017年10月，原州区头营镇老街道发生一起交通肇事逃逸案，一辆无牌照小轿车撞伤过马路的爷孙两人后逃离。接警后，何成斌立即带队到现场勘查，又通过反复查看前后7天168小时的道路周围



为学生保驾护航。受访者供图

监控视频，从千余辆送学生的车辆中分析逃逸车辆轨迹，最终筛查出逃逸车辆，破获此案。

2012年，头营镇发生致一人死亡的逃逸案件。由于事发5小时后才有目击者报案，且事发路段无视频监控及目击证人，案件侦破难度大。他使用排除法，最终将嫌疑车辆缩小到4辆大货车的范围，又通过逐车勘查的办法成功确定嫌疑车辆。

何成斌在平凡的岗位上为民服务，多次受到嘉奖和表彰，先后两次荣获个人三等功，还获得自治区先进个人称号。

穿风衣不会系腰带？ 这两招学起来！

本报记者 武晓瑜 实习生 李珍

风衣是大家日常生活中穿着频率较高的衣物，很多风衣都配有腰带，如何巧妙地打理腰带，是需要掌握的实用小技巧。

银川衣物整理达人李女士，这期为我们分享两个简单易学的系腰带方法。

方法一：将身着的风衣胸线对直，手伸到后背把腰带稍作提拉，将腰带绑在身体的左侧，胸围的下面，这样能够显得身材更加高挑；将腰带一长一短交叉在一起，将稍微长一点的腰带放在上面，然后从里面翻折上去，拽紧；将两条腰带从孔中穿过去，翻出之后做往下拽拉的动作，使之变得更加结实紧致不容易散开；最后，需要注意的小细节就是将两边缩在一起的腰带用力往外拽拉一下。这样系腰带，不仅有拉长身材的效果，而且比钻石结和十字结更显腰细。

方法二：将一侧的腰带缠绕打出结的形状，将另一侧的腰带从打好的结中穿过去，最后拉紧并稍作调整即可。这是一个非常简单易学的打结方法，能轻松学会哦。

如果您也有生活小妙招并且乐于分享，请拨打栏目热线13895402095与记者联系，参与就有奖，奖品为无限极一公斤装净亮洗洁精一瓶。



扫码看视频



宁报集团新闻职业道德
监督热线
0951-6019493 6033843