

残奥铜牌 是他迟到的“新婚贺礼”

即墨区2026年清明节文明祭祀倡议书

日前,由青岛市承训的中国残奥冰球队,在斩获2026年意大利米兰冬残奥会冰球项目铜牌后载誉回青。在这支队伍中,从田横镇七口村走出的运动员宋晓栋,用推迟婚礼、全力备战的坚守,书写了属于中国残疾人运动员的热血与浪漫,让冰场上的荣光与人生的幸福交相辉映。记者在田横镇见到载誉而归的宋晓栋,在他从容而真挚的讲述里,一段从海边小渔村出发、历经坎坷却始终向阳生长、最终登上残奥会领奖台的励志人生故事徐徐展开。



要办一场“迟到的婚礼”

对每一位运动员而言,一枚沉甸甸的奥运奖牌,既是为国争光的荣耀,也是献给家人与所有支持者最珍贵的礼物。面对记者,这位从海边渔村走出的冰球小将脸上满是喜悦,笑着分享起自己的人生新规划:与未婚妻办一场“迟到的婚礼”,让赛场荣光与人生幸福“喜上加喜”。他说,未婚妻同样是一名残疾人运动员,曾斩获残奥会银牌。两人因体育相识、因坚守相知,在追梦路上彼此理解、相互支撑,成为对方最坚实的依靠。

2024年他与未婚妻订婚,后因忙于备战残奥会,两人迟迟没有举行婚礼。在米兰征战的日子里,赛场上,他奋力拼搏;赛场之下,手机屏幕那头始终有未婚妻关切的目光。当终场哨响,铜牌入袋的那一刻,宋晓栋第一时间分享的喜悦,便化作了未婚妻传来的那句饱含祝福的回应。

说起未婚妻时,宋晓栋的嘴角不自觉地扬起,眼里的温柔几乎要溢出来。“我对象比我厉害,她打夏季项目,我是冬季项目,她上一届拿了残奥会银牌。”他俏皮地调侃,“我还问她,我拿了铜牌能不能提升一下家庭地位。她逗我说,不行,因为她是银牌,除非我拿金牌才行。我立马回答:行,我再练练,下次一定夺金!”简单的玩笑,藏着两人之间最默契的陪伴。

少年遇磨难 心中有梦想

1997年深秋的一天,田横镇七口村

迎来了宋晓栋的第一声啼哭,承载着一家人的期盼与欢喜。可命运的考验不期而至——宋晓栋被确诊患有小儿麻痹症,让原本喜气盈盈的农家小院瞬间被阴霾笼罩。在那个交通不便、医疗条件相对薄弱的年代,父母抱着年幼的宋晓栋四处求医,辗转于一家又一家医院。

上学后,母亲整日为宋晓栋的日常生活忧虑,担心他在学校受委屈,担心他无法照顾自己。幸运的是,善良的同学们给予了他最温暖的关怀。初一那年,在亲戚的全力帮助下,宋晓栋前往济南武警医院接受手术,经过漫长的治疗与休养,他的脚得以恢复正常,能够穿上普通的鞋子,这让全家都欣喜不已。但手术与长期休养让他的学业进度大受影响,文化课落下太多,考高中变得举步维艰,即便如此,小小年纪的他心中始终怀揣着对未来的憧憬。

奖牌背后是刻苦的训练

2017年,命运的转折点悄然降临,区残联为宋晓栋搭建起通往残奥冰球的桥梁。初入训练营,宋晓栋就深知这是改变自己人生的难得机遇,训练起来全身心投入,不敢有丝毫懈怠。训练场上,他总是最早到、最晚走的那一个,手

上的水泡起了破,破了再起,久而久之化作厚厚的老茧,手臂和身上也布满了训练时留下的磕碰伤痕,但他从未喊过一声苦,叫过一声累。

2018年,在政府的支持以及家人的鼓励下,凭借不懈的努力和出色的表现,宋晓栋成功入选国家残奥冰球队,踏上了为国征战的征程。

从全国锦标赛冠军到世锦赛B组“本场最佳”,从北京冬残奥会历史性夺得铜牌到米兰冬残奥会摘铜,宋晓栋的奖牌柜里陈列的不仅是荣誉,更是一个曾被断言“站不起来”的少年向命运掷出的战书。他深知,每一步的前行都凝聚着无数次的跌倒与爬起,每一枚奖牌的背后,是汗水与泪水的交织,是坚持与坚守的力量。

用自身经历鼓励更多人

如今,宋晓栋不仅是赛场上的勇士,更是残疾人自强不息精神的传播者。宋晓栋表示,未来希望能有更多的残疾人朋友走出家门,在体育赛场上实现自己的价值。他愿意用自己的经历激励更多身处困境的人们,让大家相信,只要心怀梦想、勇于拼搏,就一定能冲破命运的枷锁,迎来属于自己的曙光。(康晓欢 袁超)

市民朋友们:

清明节是中华民族慎终追远、缅怀先人、寄托哀思、弘扬孝道的传统节日。为传承中华优秀传统文化,摒弃祭扫陋习,营造安全、文明、绿色、节俭的节日氛围,现向全区市民朋友发出如下倡议:

一、厚养礼葬,弘扬孝善新风。

传承中华民族以孝为先、敦亲睦邻的传统美德,树立现代文明殡葬观念,涵养优良家风。倡导厚养薄葬理念,老人在世时多尽孝心、常伴左右、悉心照料,让老人老有所养、老有所乐、安享晚年;亲人离世后,坚持从俭办丧、简约祭扫,不铺张浪费、不大操大办、不盲目攀比,自觉抵制低俗祭祀用品和封建迷信行为,让孝亲敬老成为社会风尚。

二、文明祭扫,守护绿色生态。

严格遵守《青岛市禁止焚烧抛撒丧葬祭奠物品规定》,坚决摒弃焚烧烧纸、燃放鞭炮、抛撒冥币等污染环境、存在隐患的祭扫陋习。积极推广敬献鲜花、植树缅怀、踏青遥祭、家庭追思、网络祭扫、集体共祭、诵读祭文等绿色低碳方式,将缅怀先辈的真挚情感融入现代文明表达,自觉清理祭扫垃圾,守护蓝天白云、绿水青山,让清明更“清明”。

三、安全祭扫,筑牢平安防线。

时刻绷紧安全防范这根弦,严守森林防火、禁燃禁放各项规定,绝不进入林区、景区、公墓等重点区域焚烧祭品、燃点香烛,从源头杜绝火灾风险。合理规划出行时间,主动错峰祭扫、绿色出行,优先选择公共交通,自觉遵守交通规则和现场管理秩序,服从工作人员引导疏导,有序停车、文明礼让,不扎堆聚集、不喧哗吵闹,共同营造平安顺畅的节日环境。

四、党员干部带头,引领文明新风。

全区广大党员干部要充分发挥模范带头作用,以身作则、率先垂范,带头践行文明祭扫、厚养礼葬,主动抵制封建迷信和陈规陋习,带动亲友邻里转变观念、践行新风。各社区、学校、机关单位可结合实际,开展家风传承、清明诵读、红色追思等主题活动,推动移风易俗落地见效,让文明祭扫成为全民自觉行动。

慎终追远承文脉,文明祭扫树新风。让我们携起手来,用文明、节俭、绿色、安全的方式缅怀先辈、寄托哀思,以实际行动弘扬时代新风,为建设活力宜居幸福的现代化新区贡献文明力量!

青岛市即墨区文明办
青岛市即墨区民政局
2026年3月26日

即墨区自来水公司3月份出厂水52项常规检测指标公示

序号	项目名称	单位	限值	检测结果	单项判定
1	总大肠菌群	CFU/100mL	不应检出	未检出	合格
2	大肠埃希氏菌	CFU/100mL	不应检出	未检出	合格
3	菌落总数	CFU/mL	≤100	未检出	合格
4	砷	mg/L	≤0.01	<0.0005	合格
5	镉	mg/L	≤0.005	<0.0005	合格
6	铬(六价)	mg/L	≤0.05	<0.004	合格
7	铅	mg/L	≤0.01	<0.0005	合格
8	汞	mg/L	≤0.001	<0.0005	合格
9	氰化物	mg/L	≤0.05	<0.002	合格
10	氟化物	mg/L	≤1.0	0.19	合格
11	硝酸盐氮	mg/L	≤10	9.68	合格
12	三氯甲烷	mg/L	≤0.06	0.0111	合格
13	二氯一溴甲烷	mg/L	≤0.1	0.0143	合格
14	二氯二溴甲烷	mg/L	≤0.06	0.00176	合格
15	三溴甲烷	mg/L	≤0.1	0.00424	合格
16	三氯甲烷	mg/L	≤0.391	0.391	合格
17	一氯乙酸	mg/L	≤0.05	<0.005	合格
18	二氯乙酸	mg/L	≤0.1	<0.005	合格
19	氯酚类	mg/L	≤0.01	<0.005	合格
20	亚硝酸盐	mg/L	≤0.7	0.15	合格
21	氯酸盐	mg/L	≤0.7	0.08	合格
22	色度	度	≤15	<5	合格
23	浑浊度	NTU	≤1	0.37	合格
24	臭和味	—	无异臭、异味	0	合格
25	肉眼可见物	—	无	无	合格
26	pH值	—	6.5-8.5	7.67	合格
27	铝	mg/L	≤0.2	0.076	合格
28	铁	mg/L	≤0.3	<0.05	合格
29	锰	mg/L	≤0.1	<0.05	合格
30	铜	mg/L	≤1.0	<0.05	合格
31	锌	mg/L	≤1.0	<0.05	合格
32	氯化物	mg/L	≤250	113.1	合格
33	硫酸盐	mg/L	≤250	127	合格
34	溶解性总固体	mg/L	≤1000	862	合格
35	总硬度(以CaCO3计)	mg/L	≤450	440	合格
36	高锰酸盐指数(以O2计)	mg/L	≤3	2.19	合格
37	氨(以氮计)	mg/L	≤0.5	<0.02	合格
38	总α放射性	Bq/L	≤0.5	<0.016	合格
39	总β放射性	Bq/L	≤1	0.098	合格
40	游离氯	mg/L	接触30min后	0.36	合格
41	总氯	mg/L	接触120min	0.56	合格
42	臭氧	mg/L	≤0.3	—	—
43	二氧化氯	mg/L	0.1-0.8	—	—
44	硒	mg/L	≤0.01	<0.0005	合格
45	四氯化碳	mg/L	≤0.002	0.00133	合格
46	钠	mg/L	≤200	103	合格
47	挥发酚(以苯酚计)	mg/L	≤0.002	<0.002	合格
48	阴离子合成洗涤剂	mg/L	≤0.3	<0.05	合格
49	2-甲基异丙醇	mg/L	≤0.00001	0.0000046	合格
50	土霉素	mg/L	≤0.00001	0.0000071	合格
51	亚硝酸盐氮	mg/L	≤1.0	0.002	合格
52	电导率	μS/cm	—	1129	—
以下空白					
报告日期: 2026.3.15					