

卢氏无臂硬汉耿学峰：

从跑马帮到网红大V 奋力打拼改变命运

本报记者 李博 通讯员 高长军

抖音粉丝262.2万、快手粉丝234.5万、今日头条粉丝56万、拼多多粉丝6.9万……谁能想到，这组亮眼的数据，背后是一位失去双臂的农民在经营。他叫耿学峰，是卢氏县范里镇前窑村人。

今年46岁的他，用嘴穿衣、提水、拨打电话，用脚洗衣、做饭、写字、玩抖音。从卖学习用品、当货郎，到跑马帮谋生计，他凭智慧与毅力扛起家庭重担，更以拼搏与创新蹚出致富路。2019年，他入选范里镇“百佳模范”；2020年，他应邀为全县电商培训班授课，获专家与学员好评。近年来，善于钻研的他紧跟时代，熟练掌握互联网技能，玩抖音、用快手、发视频、直播带货样样在行，还和合伙人赴山东临沂、甘肃庆阳等地直播带货，走村串户宣传家乡产业。这些技能成了他的增收新本领，家庭年收入超10万元。从“断臂老耿”到当地知名网红，耿学峰书写了“逆天改命”的奋斗篇章。

近日，记者见到刚从山东临沂直播带货回来的耿学峰，听他谈起这些年的奋斗历程。

命运多舛：贫寒少年痛失双臂

范里镇前窑村是一道狭长的山沟，距范里街15公里。在耿学峰的少年记忆里，家庭底色始终是黯淡凄苦：爷爷患严重的坐骨神经痛，父亲因精神问题时常离家出走。兄妹3人中，最小的妹妹有语言障碍，4岁时被送养。

1988年10月，秋风萧瑟、阴雨连绵，母亲不辞而别

改嫁他乡。1989年3月，久病的爷爷撒手人寰。屋漏偏逢连夜雨，同年7月，10岁的耿学峰上树砍柴时不慎摔下，导致一臂骨折、一臂脱臼。因家贫无钱医治，奶奶带他找村里略懂医术的人简单固定，不料因绷带过紧，骨折和脱臼部位全部坏死，最终只能截肢。从此，这个少年失去双臂，失学在家艰难度日。

1990年6月，父亲也因病去世。原本7口之家变故不断、支离破碎，只剩年迈的奶奶、伤残的他 and 弟弟相依为命。

为求生计：从货郎到马帮的跋涉

为维持生计，耿学峰提出卖学习用品挣钱，得到奶奶支持。全家翻箱倒柜凑了40元，他又翻山越岭借到30元，第二天带着70元和两只编织袋到卢氏县城进货，从此踏上货郎路。

24岁时，有了一点积蓄的他开始养羊。“无臂货郎”已充满艰辛，当“羊倌”更苦更累：没有羊圈，他晚上和羊睡在山脚下的凹地；别人能用鞭子赶羊，他只能来回奔跑看管，防止羊走失。养羊12年后，耿学峰拿出近10万元买了4匹马，跑起了马帮。他带着弟弟和村里一名单身汉，常年奔走在洛阳市洛宁县、嵩县和南阳市西峡县一带。因讲诚信，找他干活的人越来越多，他便联系周边跑马帮的人，形成以他为首、共5人10余匹马的马帮队。

跑马帮的日子，他和同伴常年奔走在人迹罕至的大

山深处，走在崎岖山道上。马吃麸皮、草料，人吃干面条、包菜、土豆，喝山泉水。为赶活，他常夜里3点起来生火做饭，凌晨4点喂马，6点开始装料驮运。“当时一月能收入四五百元，虽然累点、苦点，但很值得。”耿学峰说。

向光而行：用脚与嘴书写逆袭人生

“断臂老耿”的成就来之不易。从失去双臂到现在已36年，为了生存，他反复练习用嘴穿衣、提水、写字，用脚洗菜、切菜、做饭。生活自理虽不成问题，但自主创业需要更大勇气，要克服常人难以想象的险阻。他说：“从哪里跌倒就从哪里爬起来，只有努力才能创造幸福生活。”

失去双臂的耿学峰，从不以“残疾人”自居，总想着善待家人、多补偿别人。他接回晚年多病的母亲同住，外出时送她去康养中心照顾；他计划努力赚钱在县城买房，帮弟弟成家；和同伴干活时，他总挑重活累活，伐木、拉锯做不了，就扛最重的木头；跑马帮时，别人用鞭子赶马，他用嘴或臂膀拉；别人歇息时，他多干力所能及的活，或多思考、出主意。

有人说“上帝给人关上一扇门，总会打开一扇窗”。耿学峰虽只上过三四年学，却记忆力好、毅力强，脑子尤其灵活。近些年，他努力学习互联网知识，玩抖音、用快手、发视频、直播带货应用自如，这些技能成了他增收致富的本领，更带动了县域电商事业发展。

举办主题活动 厚植家国情怀

本报讯(记者程倩)光影为媒，凝心铸魂。近日，湖滨区涧河街道文一社区党支部联合三门峡市住建局机关党支部、市政工程处党总支开展联合共建主题党日活动。来自社区和相关单位的党员代表、退役军人及居民代表齐聚黄河影城，通过观看红色影片《南京照相馆》，深化爱国主义教育，凝聚奋进力量。

上午9时，影厅内灯光渐暗，银幕上的画面把人们思绪带回了战火纷飞的年代。影片以南京大屠杀为背景，讲述了一家小照相馆在战火中守护民族记忆的感人故事。当银幕上出现主角在暗房中小心翼翼冲洗照片的特写，昏红的灯光映照着他颤抖的双手，现场观众不约而同屏住了呼吸；主角冒险保存同胞影像的片段，更让不少观众攥紧手中饱蘸泪水的纸巾。

影片中的枪炮声与影厅里的啜泣声交织。“这些照片都是历史证据，我们一定要牢记这段历史！”一位退役老兵声音哽咽，社区党员代表在散场时红着眼眶说：“勿忘历史，吾辈自强。”

涧河街道文一社区党支部书记康岩表示，此次共建活动以光影为媒介，通过沉浸式观影激发党员和群众的使命担当，今后，社区还将持续创新形式，推动爱国主义教育“走新”更“走心”。

高温天外摆美食怎么选？ 消协五招护好“舌尖上的安全”

本报讯(记者葛洋)炎炎夏日，街头巷尾餐饮单位外摆经营日渐红火，既增添了城市烟火气，也为市民提供了便捷的餐饮选择。但高温高温环境下，外摆食品易受微生物污染、储存条件不足等因素影响，存在食品安全风险。为保障大家“舌尖上的安全”，三门峡市消费者协会特发布以下消费提示：

选购前先查资质，筑牢第一道安全防线。购买外摆食品时，务必查看摊位显著位置是否公示营业执照、食品经营许可证(或小餐饮信息公示卡)及从业人员有效健康证明。无资质或证照不全的摊位，存在食材来源不明、操作不规范等风险，建议谨慎选购。

观察卫生细节，远离潜在风险。人员卫生：注意从业人员是否规范佩戴口罩、手套、帽子，是否存在佩戴首饰、留长指甲、操作前未洗手等不符合卫生要求的行为。环境条件：查看摊位是否配备防蝇、防尘、防鼠设施(如纱网罩、移动隔离棚等)，是否远离垃圾桶、公厕等污染源，操作台及周边是否整洁，有无垃圾堆积。储存状况：热食应保持适当温度(中心温度不低于70℃)，冷食需存放于0℃-8℃冷藏设备中，避免阳光直射。若发现食品裸露摆放、无保温或冷藏措施，切勿购买。

谨慎选择食品种类，规避高风险品类。生食水产品(如刺身、醉虾等)、冷加工糕点(如奶油蛋糕、提拉米苏等)对储存和加工条件要求极高，外摆环境易变质，建议避免购买。优先选择现制现售的热食，且尽量在购买后2小时内食用完毕，勿长时间存放。

留意价格与消费提示，维护自身权益。查摊位是否明码标价，确保菜品名称、计价单位、价格清晰可见，避免消费纠纷。注意查看是否有“适量点餐”“尽快食用”等提示，理性消费，拒绝浪费。

保留凭证善维权，遇问题及时投诉。购买外摆食品时，建议索取消费凭证(如小票、支付记录等)。如发现食品安全问题(如食品变质、卫生条件差等)，或遭遇消费纠纷，请及时拨打经营者所在地的12345、12315电话或者向当地消协组织进行投诉，也可登录全国12315网站、全国消协智慧315平台微信小程序进行投诉。

食品安全无小事，理性消费记心间。让我们共同监督，守护夏日“烟火气”中的饮食安全。

银龄宝典

延缓心脏衰老 牢记四个防护要点

心脏，作为人体的“泵”，昼夜不停地为全身输送血液，为身体各个器官提供必要的养分和氧气，直接关系到我们的生命质量。随着年龄的增长，我们的心脏也会逐渐衰老，以致功能下降。

心脏衰老主要表现为心肌收缩力减弱、心脏瓣膜功能下降等，这些变化会导致心脏泵血功能降低，从而影响全身的血液循环。心脏衰老还可能导致心脏供血不足、心律不齐等问题，严重时甚至危及生命。我们可以通过积极的生活方式和健康的生活习惯来增强心脏的动力，延缓心脏衰老，保持其健康状态。

保持健康的饮食和饮水习惯

摄入足够的营养，特别是富含不饱和脂肪酸、膳食纤维和抗氧化物质的食物，如鱼类、坚果、水果和蔬菜等。同时，减少高脂肪、高盐和高糖食物的摄入，降低心血管疾病的风险。另外，选择富含偏硅酸和钙镁等矿物质的饮用水，可以有效降低心血管疾病的发生风险。

养成运动的好习惯

适量的运动对于增强心脏动力也很重要，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，可以增强心肺功能和心脏的泵血能力。此外，力量训练，如举重、俯卧撑等，可以增强心肌力量，提高心脏的储备能力。

避免不良的生活习惯

吸烟、酗酒、熬夜和过度疲劳等都会严重损害心脏健康。因此，戒烟限酒是保护心脏健康的重要措施。我们还要保证充足的休息和睡眠，保持良好的心态和情绪状态，避免压力过度和焦虑对心脏造成负担。

坚持定期体检

定期体检可以及时发现心脏疾病，防止疾病进一步发展。建议每人每年至少进行一次全面的体检，包括心电图检查及血压、血脂、血糖等指标的检测。

通过增强心脏动力、延缓心脏衰老和保持健康的生活方式等多方面的努力，我们可以让心脏保持年轻态，为健康和生命保驾护航。(人卫)

三门峡市田径协会成立

共绘田径运动发展新蓝图

本报讯(记者张明)8月5日，三门峡市田径协会成立大会在外国语学校教育集团向青路校区举行，标志着我市田径运动迈入规范化、系统化发展新阶段。全市田径爱好者及相关单位代表齐聚，共同见证这一体育事业里程碑事件。

据了解，该协会会员涵盖市直及各县市区学校、体育俱乐部、企事业单位及个人爱好者，协会发起方均为本地体育骨干，经数月筹备，已完成理事会、监事会等

组织架构搭建，并结合实际修订形成《三门峡市田径协会章程(草案)》。

大会按民主程序，通过选举投票，产生首届理事会、监事会，25位理事随后选举张进良为主席，姜生成等为副主席。该协会负责人表示，将以搭建平台、普及运动、培养人才为己任，通过赛事组织、技能培训等活动，提升城市体育文化氛围，为三门峡发展注入体育活力，共绘田径运动发展新蓝图。



宣传防溺水 安全度暑期

为预防溺水事故发生，近日，三门峡市河湖事务中心组织十余名志愿者在市区青龙洞河沿岸，向市民进行防溺水安全知识宣传。

本报记者 张茜 摄



园林坐凳“换新衣”

近日，在三门峡黄河天鹅湖湿地保护中心周边园林区域，三门峡市城管局组织开展刷新园林设施志愿服务，该局各个业务科室和所属单位的志愿者分组合作，有的用砂纸仔细打磨坐凳表面，有的用抹布清理残留木屑，有的则拿着刷子认真涂刷木器漆，为市民游客提供更舒适的休闲体验，切实提升公共空间的环境品质。

本报记者 单义杰 摄



漫谈文明

共享单车，共享的不仅是便利

赛文

夏日的三门峡街头，共享单车成为市民出行的“绿色伙伴”。漫步街头，多数共享单车停放有序，展现出人们良好的公共意识，然而，也有个别不和谐的画面：有些共享单车没有停放在指定区域，有的共享单车车筐里被丢弃了垃圾，有的甚至“躺”在灌木丛中，链条在烈日下泛着刺眼的光。这些细节，恰如一面镜子，映照出个别市民的文明“短板”。

共享单车是城市文明的试金石。它的便利性建立在公共契约精神之上——使用者有权利享受服务，也有义务爱护车辆、规范停放。绝大多数市民能够遵守规则，但是，那些随意乱放甚至故意破坏共享单车的行为，不仅增加了运维成本，也损害了市容市貌。

文明习惯的养成，既需自律，

也离不开他律。从个人角度看，停放时多花几秒钟摆正车辆，喝酒后控制情绪不拿公共设施撒气，这些都是举手之劳，却能体现对他人的尊重。从管理层面说，企业可通过技术手段，比如停车拍照审核、增加电子围栏等加强规范，社区可在重点区域增设提示标语，志愿者日常加强劝导。此外，对恶意破坏行为，有必要依据《治安管理处罚条例》予以警示或处罚。

一座城市的温度，更在于细节处的共治共享。当我们顺手扶起倒地的共享单车，主动调整胡乱停放的单车，文明的涟漪便会不断扩散。共享单车并非“无主之物”，它的秩序需要每个人的守护。让我们从规范停放做起，让便利与文明同行，这才是共享时代的该有的样子。

告别“广撒网” 精准觅良缘

三门峡“媒好婚恋”7月助23对男女牵手

本报讯(记者李欣)炎炎夏日，三门峡日报社媒好婚恋工作室的热度持续攀升。最新统计数据显，仅7月一个月，工作室便通过其精准匹配服务，成功助力23对单身男女脱单，开启浪漫恋情。这一成果远超预期，成为其专业服务实力的有力印证。

长久以来，“爱情靠缘分”的观念让不少人在低效社交中逐渐消磨了对爱情的热情。媒好婚恋工作室打破被动等待的常规模式，秉持“爱情可主动争取，幸福需精准导航”的理念，依托专业红娘团队，为会员搭建高效交友桥梁。工作室的红娘团队如同贴心

的性格特质、价值观念及择偶需求，将情感诉求转化为具体的匹配标准。通过敏锐观察与专业分析，为会员筛选高度契合的交往对象，告别“广撒网”式的盲目相亲，让每一次相遇都更具质量与意义。

多名会员反馈，经工作室匹配后，从初次见面到确定关系的过程顺畅高效。2025年已进入下半年，正如这23对新人的经历所证明的，真爱不会凭空降临，需主动争取。若你也渴望遇见命中注定的TA，不妨加入“媒好婚恋”大家庭，让专业团队助你精准导航，让寻爱之旅更高效，让幸福相遇更可期。