海峡都市報 N Strait News 报料：智慧海都 95060
2023年4月26日 星期三 责编/苏韶华 美编/唐昊 校对/惠琴

2354天 10144公里

安溪51岁中学老师林文土每天坚持晨跑，并把体育精神融入校园文化建设中

N海都记者 黄晓燕 通讯员 翁文默 文/图

2354天，10144公里，坚持晨跑6年多，安溪恒兴中学党支部书记林文土日前刷新了自己的运动新纪录。

每天晨跑结束，林文土都会在朋友圈推送跑步心得及感悟。他说，1万公里是一个锚点，也是新的起点，“长跑路上虽辛苦，但风景很美，只要用心去跑，就能磨练出坚强意志”。

林老师参加马拉松比赛

坚持晨跑近七载 不曾有一天的松懈

4月23日，天刚亮，气温有些微凉，安溪县河滨路的跑道上还有一些雨后的积水，今年51岁的林文土老师如期而至。他身穿短袖，迈着有力的步伐，轻快地慢跑着。2016年，因为睡眠质量不好，晚上经常整宿睡不着，林文土便尝试起了跑步，这一跑，便足足跑了2354天。

“每天跑步发朋友圈，开始只是为了让朋友们监督自己，之后跑步成为一种习惯，每天的朋友圈就变成了分享生活感悟、收获，以鼓励更多的人坚持运动锻炼。”

除了学校的行政工作，林文土还承担着三个年段的化学课教学任务。他每天早晨5点多起床备课，6点多出门跑步，跑完后直接到教学楼巡查教室，开启一天的工作。“运动分泌的多巴胺能让大脑更高速地运转，帮助我更高效地处理工作以及生活中遇到的问题。”

这些年来，因为工作关系，林文土经常到全国各地出差，即使雨雪天气也不能阻挡他跑步，走到哪跑到哪，不曾有一天的松懈。

分享快乐和感悟 倡导运动健康理念

近七年的晨跑坚持，让林文土收获了高质量的睡眠、健康的体魄和良好的精神风貌，同时也成了学校师生的榜样。

林文土不仅自己坚持跑步，还在师生中倡导运动健康的理念，积极地把体育精神融入到校园文化建设中。他在学校里定期开设运动健康专题讲座，通过运动培养学生全面发展，为他们的人生打好基础。

“体育，可以培养学生的品行和毅力，培育他们直面困难的勇气！”在讲座中，林文土会和大家分享自己跑步途中遇到的挫折、快乐、感悟，勉励学生们在日常的学习生活中，不能只接受赢，更要懂得如何体面而有尊严地接受输，只有输得起才能为将来的赢做准备。

2018年毕业于恒兴中学的黄严臻，曾是校跑步协会的会员，他告诉记者，当年跑协的同学们跟着林老师一起晨跑，刚开始大家都认为读书已经这么辛苦，早上还要起来跑步，简直是受罪。后来，坚持下来的同学发现，晨跑不仅不会让人精神涣散，反而能够聚气凝神，让人激情饱满，勇敢面对学习中的各种困难。

刷漆为了生活 书法才是梦想

油漆工裤腿练字的视频走红；记者联系视频作者，了解这一手好字的由来

田水清和他的书法作品

工闲时间，田水清在裤腿上练字

海都讯（记者 林涓 实习生 林叶清 文/图）近日，一段“油漆工自学书法裤腿上练字”的视频受到网友关注。视频中，一位工人利用干活空闲时间，在满是灰土的裤子上写字，字迹行云流水、洒脱飘逸，引得不少网友评论感叹：“刷漆是生活，手里的笔才是梦想。”

昨日，记者联系上了视频中的油漆工人，他名叫田水清，今年33岁，来自贵州，如今在莆田务工。他告诉记者，自己从小喜欢书法，但因家境贫寒，早早辍学，即便如此，他仍不想放弃书法爱好，“打工走到哪，书法便练到哪”。

为了把字练好，他空余时间常常“泡”在书店里，挑选一些自己喜欢的字帖买来跟着练。王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《颜勤礼碑》、赵孟頫的《洛神赋》等等，他都曾临摹过。“我最开始练的是楷书，主要临摹楷书四大家的字帖，其中以颜真卿的为主，后来开始练行书，反正什么字好看，我就练什么。”

练字期间，田水清还会阅读书法理论书籍，购买一些讲解书法的教程，一边看书一边理解，再跟着教程巩固，然后进行临摹，他写的字越来越好，并有了一点自己的风格。

“光看书还不够，多练才是硬道理。”由于工作时间的不确定性，田水清会随身带着笔，手头工作忙完后，就写上一手，“每天一定要写，这已是我生活的一部分”。

“那天刚吃完午饭，又想写写字了，但手头没有纸张，就在裤子上写了写，看看感觉会不会也很好，于是就写了。”这样一个“突发奇想”，让许多网友看到了他的一手好字。田水清说，“我下班的时候，打开手机看到点赞数，都吓了一跳。”

裤子上写字的视频在网络上火了之后，网友的评价褒贬不一。有的调侃田水清在裤子上写字是为了博人眼球，也有网友对他坚持练字感到敬佩。

“虽然大家的反应不同，但有不少网友在我的带动下开始练字，还有书法大神在评论区指导我的笔法，能带动更多人关注书法，我觉得很开心。”田水清认为，能够把美好的东西展现给大家是一件很奇妙的事情，“练字带给我最大的好处，就是可以释放自己的压力。未来，希望我也能拥有一间属于自己的书法室。”

分类信息

广告热线：13799377276

公告栏

遗失声明

厦门塔岛科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

得至(厦门)投资有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

厦门蜀喜会餐饮管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门创拓者科技有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

厦门睿达华人力资源有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

厦门威震远疆农业科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

厦门源达鹏建材有限公司不慎遗失公章，法人章各一枚，声明作废。

厦门弘鼎合建材有限公司不慎遗失公章，法人章各一枚，声明作废。

公告栏

厦门睿达华人力资源有限公司遗失遗失劳务派遣经营许可证(正、副本)，编号：361002FJ20230029；遗失人力资源服务许可证(正、副本)，编号：(闽)人服证字[2023]第0202001113号；现声明作废。

佳希魔方(厦门)文化传播有限公司遗失思明区市场监督管理局2021-11-15核发的营业执照正副本统一社会信用代码91350203MA2YLP6M2X声明作废。

厦门新集贤贸易有限公司遗失集美区市场监督管理局2015-12-30核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91350211094321357A声明作废。

执证人朱勇遗失律师执业证，执业证类别：专职律师，执业证号：13507202010254833，流水号：11289342，声明作废。

大田县皮皮网络科技有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

中天设计集团有限公司福建分公司因保管不善，遗失营业执照正副本(统一社会信用代码：91350121MA31NXGP55)，声明作废。

永安市小陶卓来药店不慎遗失公章一枚，声明作废。

广州海绥商贸有限公司遗失公章，编码4401150332424，声明作废。

福建荔豪建设有限公司遗失公章一枚，现声明作废。

遗失声明：福建省宁德市阔跃实业有限公司遗失公章、何华芳法人章各一枚，声明作废。

漳州市芗城区东铺头街道办事处罗梦飘餐饮店遗失食品经营许可证正副本，编码JY23506020109386，声明作废。

漳州市芃唆食品有限公司遗失漳州市市场监督管理局2021-6-11核发的食品生产许可证品种明细表，编号SC12435060201857声明作废。

莆田市卓扬诺贸易有限公司遗失公章一枚，印章编码：35030410032494，声明作废。

公告栏

遗失声明

中天设计集团有限公司福建分公司遗失公章(编号：3501020261678)，声明作废。

经营者邵琳华不慎遗失福州市仓山区市场监督管理局2017年02月20日核发的营业执照正本和副本，名称：福州市仓山区金捷五金店，统一社会信用代码92350104MA2Y0KQB15，声明作废。

福州绝鼎天下企业信息咨询有限公司不慎遗失公章一枚，编码：3501110110125，现声明作废。

福建悦贵坊科技有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

福州市仓山区老表小吃店遗失福州市仓山区市场监督管理局2020年4月23日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码92350104MA33RPM19H，声明作废。

莆田市百态人力资源有限公司遗失公章一枚，印章编码：35030210042396，声明作废。

公告栏

减资公告

经公司股东会决议，厦门市周道致远电子科技有限公司(统一社会信用代码91350200MA2YQL289D；法定代表人：刘燕梅)决定将公司注册资本由200万人民币减至10万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504 地址：厦门市湖里区高林三里35号1204室

厦门市周道致远电子科技有限公司

清算公告

福建中城天福集团有限公司(统一社会信用代码91350100MA8UWAT3XD)因公司股东会决议解散，现已成立清算组，请各债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人：杨志，电话5288504 地址：中国(福建)自由贸易试验区厦门片区建港路29号1207室

福建中城天福集团有限公司清算组

公告栏

公告

厦门市企业投融资促进会《社会团体法人登记证书》(正本)(统一社会信用代码：51350200678266638X1)，发证有效期限自2017年9月20日至2020年9月19日。因遗失，特公告作废。

厦门市企业投融资促进会

2023年4月25日

赔礼道歉声明

本人吴聿焰，于2020年2月至3月期间，明知系他人非法采矿的海砂，仍四次帮助他人运输，构成非法采矿罪，目前，仓山区法院已经对本人判处刑罚，本人也深刻的认识到自己的错误，愿意积极承担生态环境修复费用，现通过媒体向广大公众公开赔礼道歉，希望大家以本人为戒，严格遵守法律，不做任何违纪违法的事情。特此登报向公众表示诚挚歉意。

赔礼道歉人：吴聿焰

2023年4月25日