

# 邱德：五元理发“一诺千金” 四十余载情暖乡邻



邱德的理发摊不起眼，却深受乡亲们欢迎。

□ 通讯员 张玲 王静红 文 / 图

在宾川县大营镇大营村的老街口，有一个不起眼的理发摊，摊主邱德，用一把推剪，坚守了四十余年的承诺。从十五岁学艺至今，他始终牢记“让乡亲们理得起来”的初心，即便生活清贫、身患疾病，也始终坚守“五元理发、永不再

涨”的誓言，用朴素行动诠释着“一诺千金”的真谛，温暖着每一位乡邻，成为乡邻心中的诚信标杆。

今年63岁的邱德，1978年跟着父亲学理发时，才刚满15岁。父亲“做人要讲信用、干手艺活要让乡亲们理得起来”的教诲，在他心中深深扎根。

那会儿，理发只要两毛钱，邱德跟

着父亲用心学手艺，慢慢赢得了乡邻们的认可。随着市场经济发展，周边理发店的收费一涨再涨，从5元、10元涨到20元甚至30元，可邱德的理发摊，却一直保持着低价。2021年，他才把坚持多年的2元理发价，调整到5元，并且郑重向乡邻承诺，这辈子就这个价，永远不涨。

彼时，邱德因患病、父母离世，成为民政救助对象，每月仅靠救助金和理发收入维持生计，还要支付慢性疾病的药费。老顾客心疼他，劝他适当涨价，他总是坚定地摆摆手：“答应的事，再难也要做到。”

老主顾王建民算了一笔账：“城里剪个头够在老邱这里剪半年，我们庄稼人赚钱不容易，他这是实实在在为大家着想。”四十年来，邱德的理发工具换了一批又一批，从手动推子到电动推剪，但“让乡亲们理得起来”的初心从未改变。“我来这里理发20多年了，理发价格从2元涨到5元后就没再变过，他一心为百姓着想，大家都舍近求远专门找他理发。”大营村委会甸尾村村民彭乙洋说道。

邱德不仅坚守理发5元的平价承诺，更立下规矩：80岁以上老人、持证残疾人理发全免费。他专门预留每周

四和周日服务高龄老人，减少老人的排队等候时间；对行动不便的残障人士与居家老人，坚持随叫随到上门服务。遇到忘带钱或有难处的乡邻，他也总是一句“下次再说”，从不计较，这份信任让他的理发摊成了乡邻的暖心窝。“邱德这人太难得了！别人都涨到20元了，这么多年一直5元不涨价。80岁以上老人免费，行动不便的老人、残疾人还上门服务，真是少见的实在人。”大营村委会大营村村民陈永军称赞道。

如今，邱德的理发摊早已超越了服务本身，成为老街的信息站和乡邻的交流平台，理发完的老人们常坐着聊天，分享家常。邱德总会提前备好糖果、茶水，让这里始终洋溢着温情。

四十余载坚守，邱德从“小邱”变成了“老邱”，两鬓的白发、额头的皱纹，都是他诚信坚守的印记。当被问及为何能坚持这么久，他朴实地说：“父亲教我，人要靠自己，还要多帮人。国家给我救助，我也该为乡亲们做点事。”

一把推剪，剪去青丝，也剪出邻里温情；五元承诺，坚守半生，更铸就诚信丰碑。邱德用平凡的坚守，将口头诺言淬炼成金，让“一诺千金”的传统美德在乡村大地焕发光彩，成为新时代普通人践行诚信的生动典范。



鹤庆县第二中学学生在“开学打卡墙”前拍照留念，许下誓言。(摄于3月5日)  
新学期伊始，鹤庆县第二中学通过校园清洁行动、打造“开学打卡墙”等创新举措，为师生营造了良好的开学氛围。 [通讯员 寸春蕾 武必清 摄影报道]

## 巍山县永建镇永平小学—— 开学法治第一课 护航青春成长路

□ 通讯员 杨世和

3月6日，巍山县永建镇永平小学开展“开学法治第一课 护航青春成长路”为主题的法治教育活动，为全校200余名师生新学期送上一份围绕预防毒品、校园欺凌、消防安全、交通安全、食品安全等方面内容的“法治大餐”，教育引导广大师生远离毒品、远离不法侵害，增强学生安全防范意识和自我保护能力，护航青少年健康成长。

活动中，由巍山县检察院检察官结合学生的年龄特征、心理特点和认知水平，以校园安全、预防青少年犯罪为切入点，用通俗易懂的语言，向广大师生讲解了未成年人保护法、民法典等法律法规知识，并结合典型案例重点讲解反毒防毒、防性侵、防欺凌、网络安全、食品安全等相关的生活常识和法律知识。授课者通过讲解、提问互动的形式，为师生们带来一堂生动有趣的“开学法治第一课”，让同学们在欢乐、轻松的氛围中接受法治教育，教育引导学生在遇到问题时，要知法、懂法、守法，学会运用法律武器保护自己的合法权益。

学校教师结合校园实际进行了“交通安全”专题宣讲，要求步行、骑行、乘车要安全规范，提醒学生不在马路上嬉闹、不翻越护栏、不边走路边看手机，养成“眼观六路、耳听八方”的习惯。

最后还进行了《红心向党》《学习雷锋好榜样》等舞蹈表演。

此次活动，增强了青少年的法治理念和防护意识，营造了浓厚的校园法治氛围。

## 筑牢校园安全防线 大理市警方全力护航“开学季”

□ 通讯员 杨雷

又是一年开学季，大理市公安局交通管理大队提前部署、多措并举，全面启动“护学岗”并深入开展“开学第一课”交通安全宣传教育活动，以实际行动为莘莘学子撑起“平安伞”。

站好“护学岗”，守护平安上学路。随着辖区各中小学、幼儿园陆续开学，校园周边道路交通流量显著增加。为确保学生报到及开学期间道路畅通有序，大队科学调配警力，全面落实“护学岗”机制。每日上下学高峰时段，执勤民警提前到岗到位，在辖区各所学校门前及周边主要路口，采取定点执勤与流动巡逻相结合的方式，疏导交通、维护秩序、引导车辆有序停放、护送学生安全过马路。

讲好“第一课”，播撒交通安全种子。开学首周，辖区民警纷纷走进校园，为师生们送上生动的“交通安全第一课”。课堂上，民警针对不同年龄段学生的认知特点和出行方式，精心准备

己的合法权益。

永建派出所民警围绕未成年人权益保护、校园欺凌防治等主题，结合案例解读法律，从关爱青少年健康成长的角度，对如何预防青少年违法犯罪以及遇到不法侵害时如何进行自我保护等问题进行了重点讲解，引导学生们勇敢抵制校园欺凌，用法律的武器保护自己的合法权益。民警还围绕道路交通安全、防范电信网络诈骗等方面向学生进行了安全宣讲，并详细讲解了海洛因、K粉等毒品的特性、危害及伪装形式，特别针对一些新型毒品的识别方法进行讲解，提醒学生从源头防范毒品侵害，珍爱生命，远离毒品。

学校教师结合校园实际进行了“交通安全”专题宣讲，要求步行、骑行、乘车要安全规范，提醒学生不在马路上嬉闹、不翻越护栏、不边走路边看手机，养成“眼观六路、耳听八方”的习惯。

最后还进行了《红心向党》《学习雷锋好榜样》等舞蹈表演。

此次活动，增强了青少年的法治理念和防护意识，营造了浓厚的校园法治氛围。

## 大理州“扫黄打非”问题线索举报方式

大理州“扫黄打非”举报电话：0872-2313058  
大理州“扫黄打非”举报邮箱：dlzshdfbgs@163.com

## 绿美大理



游客在西湖体验“荡起双桨”的乐趣，仿佛回到童年。(3月5日摄)

近日，大理西湖水上活动中心推出皮划艇、帆船、水上瑜伽等特色水上运动项目，展现“动感西湖”魅力，深受游客欢迎。

[通讯员 韩如龙 摄]



祥云县健康主题公园春色宜人。(摄于3月6日)

春日渐暖，祥云县财富路的健康主题公园，五彩斑斓的鲜花点缀其间，碧绿的湖水犹如镜子，倒映着小桥流水的美景，吸引市民前往踏青。

[通讯员 李树华 摄]



公益广告

# 保护洱海 从我做起