

搭建建功平台 展示巾帼风采

商洛籍运动员张丽作为护旗手 参加北京冬残奥会开幕式

本报讯（张琴 王荣金）3月4日，山阳县总工会、县妇联邀请陕西省礼仪协会会长文锦玲，对全县百余名女职工进行了一场以“新女性、新形象、职场女性礼仪”为主题的女职工赋能提升培训。随后，邀请商洛市有突出贡献拔尖人才、产科副主任医师马玉玲为大家讲授女性健康保健知识，拉开了山阳县庆“三八”系列活动的大幕。

县总工会女工委以“巾帼言志——我们的新征程”为主题，对庆祝活动作了详细安排。各级工会组织按照维护女职工合法权益，全力打造女职工工作亮点和品牌的总体思路，积极开展各类庆祝活动。在“三八”期间，积极为女职工办实事、做好事、解难事，为女职工送去工会组织的温

暖。县总工会还根据各级工会弘扬劳模精神、工匠精神的推进，深化争创“五一巾帼岗”“五一巾帼标兵”活动，选树推荐为山阳高质量发展作出积极贡献的女职工先进典型，进行大力宣传、表彰。聚焦维权服务基本职责，因地制宜开展法律服务、暖心关爱等维权服务活动。组织丰富多彩的读书活动，引导广大女职工共创高品质生活。持续深化“品书香、提素质、促成才”职工征文大赛、阅读分享、研讨交流等活动，进一步营造多读书、读好书的良好氛围。深化女职工“特别关爱行动”和女职工健康“三个一”活动，继续开展“共助成长，共享阳光”等活动，加大对单亲困难女职工、困难女农民工家庭及子女的关怀力度。

本报讯（夏泽梅 李翔）3月6日，镇安县妇联、金台书院和镇安县阅读会联合举办了以“我读书，我快乐”为主题的巾帼诵读会，用浓浓书香和悠悠情谊为广大妇女同胞送上“三八节”的美好祝福。

伴随着宛转悠扬的音乐声，开场舞《春三月》拉开了诵读会活动的帷幕。《海棠依旧》《当你老了》……一首首精美的诗歌，流露出了对母亲难以言表的爱；《木兰诗》《从三月里款款走来的女子》将女性的骁勇刚强与温婉柔情展现得淋漓尽致。来自各单位和社会组织的诵读爱好者们，将舞蹈、音乐与经典诵读相结合，她们身着节日的盛装，以饱含真情、洋溢激情的声音诵读抒发着女性之声。

观众韩秋荣说：“全程观看了县妇联组织的这次庆祝‘三八’巾帼诵读会，让我感受到了全社会对我们女性同胞的尊重、理解，充满温馨、饱含满满的爱意，让我在今后的工作元气满满，自强不息。在家庭中，教育好自己的孩子，支持好丈夫的工作，撑起我们妇女的半边天。”

诵读爱好者们带来的十个节目，无不抒发着妇女同胞们对孩子、对家人的无私奉献，让现场观众在快乐与感动中记忆犹新。镇安县妇联主席倪丽说：“这次举办‘我读书，我快乐’巾帼诵读会，将会更好地引领广大妇女热爱学习，以学习开启心智、升华自我，在实践中彰显巾帼之志、建立巾帼之功、展现巾帼风采。”

本报讯（王文波）3月4日，在北京2022年冬残奥会开幕式上，在东京残奥会上斩获两枚金牌的商洛籍运动员张丽，与其他7名残奥冠军作为护旗手，参加北京冬残奥会开幕式。

当国际残奥委会会旗升起的那一刻，来自镇安县大山深处的残奥冠军张丽激动得热泪盈眶。

从2月23日开始，张丽就在北京进行护送国际残奥委会入场开幕式彩排。她说：“由于护旗手都是不同类型的残疾人运动员，所以要达到步调一致和在音乐结束时能够准时到达升旗台十分不容易。作为残疾人虽然每天要坚持9个多小时的彩排非常累，但是从竞技体育以来第一次到国家体育场鸟巢工作，我们都被发生在这里的每一个故事而感动，也会为即将开始的每一场比赛而感到热血沸腾。”北京冬残奥会开幕式会旗护送彩排，让张丽深深地感受到了勇气、决心、激励、平等的残奥价值观，“双奥”正向世界展现出她迷人的风采与活力，而且越来越向世人彰显：残疾人也有精彩的人生！

荣获5枚残奥会金牌和25枚其他国际国内大赛金牌的张丽，先后获得了全国五一劳动奖章、全国五四青年奖章、全国三八红旗手、陕西省道德模范、商洛市道德模范、商洛市好青年等诸多荣誉，可谓是励志“女侠”。

洛南残联积极开展志愿服务

本报讯（记者 肖云）近日，洛南县残联志愿服务队在下乡走访过程中，发现麻坪镇娘庙村一个10岁的孩子因突发疾病瘫痪在床，导致家庭经济十分困难。得知这一情况，志愿队通过申报等流程，及时将一辆崭新的儿童轮椅送到家长手上，解决了孩子的出行难题。

这是洛南县残联志愿服务队为残疾人做好事的一个日常缩影。洛南县残联志愿服务队自2012年5月成立以来，先后组建了学雷锋便民服务小组、残疾人心理志愿服务小组、残疾人文体活动服务小组、重度残疾人上门办证服务小组、残疾人优惠政策宣传志愿服务小组等5个志愿服务小组。目前，登记注册志愿者47人，累计服务时长7941小时。每年3月学雷锋活动月，志愿服务队配合县上安排，组织队员为市民免费修鞋、修家电、修手机累计400多人次，保健按摩300多人次。

志愿服务队联合心理教育部门成立了洛南县残疾人心理辅导站，累计为30多人提供心理疏导；开展脱贫主题心理讲座，协助县肢残人协会争取苏陕协作关爱贫困残疾儿童项目，为112名贫困残疾儿童提供心理、教育、娱乐等方面的个性化关爱服务，减轻了残疾儿童家庭负担，增强了残疾人脱贫致富的信心；组织残疾人观看扶志扶智、励志教育类电影6场次。

志愿服务队还巡回基层开展助残活动。上门办证志愿服务小组巡回16个镇办累计为560多名重度肢体残疾人上门办证；政策宣传志愿服务小组借助县上各项活动，深入镇、村宣传残疾人优惠政策，接受残疾人及家属咨询，累计发放宣传资料3000多份。

3月1日，我市2021年度学雷锋志愿服务“四个最美（佳）”先进典型名单揭晓，洛南县残联志愿服务队获得“最佳志愿服务组织”称号，这是继2015年该队扶残助残项目获“陕西省最佳志愿服务项目奖”后，获得的又一荣誉。

商州足协把足球送进校园

本报讯（白志鑫）3月3日，商州区足球协会携手陕西煜业建设工程有限公司来到大赵峪街道办事处中心小学，开展“足球进校园公益行”活动。

活动现场，商州区足协向学校捐赠了足球和训练器材，陕西煜业建设工程有限公司向学生们送去了书包、文具等学习用品。随后，志愿者们带领小球员们一起进行热身运动，并向小球员们传授了传球、颠球、控球、防守、小团队配合等足球基础技巧，与他们进行了一场别开生面的足球赛。让学生们通过比赛，了解更多的足球知识。大家在赛场上积极拼抢，将团队精神和训练成果都发挥了出来，活动在热闹且浓厚的运动氛围中圆满结束。

本次活动的开展不但丰富了学生的课余生活，而且有效提高学生们的综合素质，促进青少年全面发展。使他们在快乐足球运动中，学到知识，增强技能，培养自己“德、智、体、美、劳”全面发展。



3月4日，国家税务总局洛南县税务局税收宣传志愿者利用县妇联组织庆“三八”登山活动之机，向参加活动的群众宣传最新的减税降费、妇女创业就业等税收政策。（何崇华 摄）

温暖包 暖童心

3月4日，丹凤县科技和教育体育局联合西安小蜜蜂公益慈善基金会，为全县范围内30所中小学的106名家庭经济困难学生及孤儿发放总价值近6万元的助学金和“温暖包”。

（记者 杨鑫 摄）



商州交警保障道路安全畅通

本报讯（薛丹江）为进一步加强城区道路交通安全管理，巩固城区交通秩序治理成果，商州公安分局交警大队持续开展城区交通秩序整治行动，严厉打击各类交通违法行为，营造安全畅通、和谐有序的道路交通环境。

商州交警大队召开城区道路交通秩序管理工作会议，认真研判近期城区道路交通秩序管理工作情况，要求全体民警辅警要进一步转变思想观念，完善相应举措，进一步优化勤务模式，实施时间上全覆盖、空间上延伸

管理，着力提高路面见警率和管事率，全力规范机动车停车秩序，缓解城区个别路段交通拥堵。整顿秩序，消除乱点。一方面，整合警务模式，科学布警，坚持警力“跟着警情走、跟着堵点走”的思路，对管理难点和薄弱环节，注重警力投入的“量”与“质”。同时，把影响辖区交通环境的商圈、学校、市场、夜市等交通堵点、秩序乱点列为重点，强化整治。另一方面，紧密结合城区实际，牢牢把握“点、线、段、面”的管控方式，根据交通流特点，加强早、中、

晚三个高峰时段的管控，增加巡逻密度，加大对交通堵点和秩序乱点的管理力度，防止发生交通堵塞。创新举措，全力推进。调整城区一、二中队勤务模式，落实“分区管控”责任制，最大限度地提高见警率、管事率，全方位推行管理新模式，着力破解“瓶颈”难题，全力保障商州城区道路的安全畅通。在全面落实“分区管控”责任制的基础上，商州交警合理调整信号配时，科学化道路，最大限度地提升科学管理水平，有效增强现有道路的通行能力。

在加强城区道路交通突出问题整治的同时，商州交警大队广泛宣传交通违法行为的危害性，及时曝光典型案例，提醒广大交通参与者自觉抵制交通违法，崇尚文明交通，大力提升城市交通参与者的交通理念和素质，让“文明礼让，守法出行”的理念深入人心。



保护血液从日常做起

血液是生命之河，它的质量高低与健康息息相关，在日常生活中该如何保持这生命之源的“澄澈”呢？

注意饮食：血液里每天都有很多的细胞死去，只有提供足够的造血原料（铁、蛋白质、叶酸、维生素B12等），才能满足新生细胞需要的营养，从而使血内红细胞和血红蛋白含量保持正常。含铁丰富的食物主要有动物内脏，如肝、肾等，蔬菜中则以菠菜、芹菜、番茄等含铁较多，水果中有红枣、桃、李等含铁较多；含蛋白质较多的食物有牛奶、瘦肉、蛋类及豆制品等；叶酸、维生素B12以动物的肝、肾及肉类中含量最多，绿叶蔬菜中含叶酸。还要注意少抽烟、喝酒，烟雾中的一氧化碳能与血液中的血红蛋白结合，使红细胞丧失运氧能力，据测定正常人血液中的一氧化碳只有0.5%~0.7%，而吸烟者血液中的一氧化碳血红蛋白含量可达10%~15%。而长期饮酒，可以造成酒精中毒。

保护好胃肠：有足够营养的饮食，还需要的肠胃来消化吸收。食物中的铁主要是由胃酸将三价铁还原成二价铁，而由胃黏膜吸收，当人体缺乏胃酸，引起铁吸

收困难，就容易导致缺铁性贫血；维生素B12主要由肠吸收，但需胃酸分泌的黏蛋白协助；叶酸主要在十二指肠及空肠吸收。当胃黏蛋白缺乏或一些胃肠疾病如胃炎、胃癌、小肠吸收不良综合征时，可引起贫血。因此应保护好胃肠，积极医治胃肠疾患。

注意用药：某些药物可导致血液疾病，影响血液功能，当血液本身患病时，更易遭受药物不良作用的损害，常见的药物所致的不良反应有再生障碍性贫血、急性溶血性贫血、免疫性贫血等。

防止外源性损害：如短期内接触大剂量的放射性物质引起的以骨髓造血障碍为主的急性放射病；引起高铁血红蛋白血症的苯的氨基和硝基化合物；引起溶血性贫血的砷化氢、苯胺、硝基苯等。

总之，要保护好生命之河，就得从日常生活的点点滴滴做起，只有这样才能让生命之树才会常青。



千群齐心救麂子

本报讯（刘春荣）“快看看，那只野狗在追赶一只小动物，那小动物好像受伤了……”随着一个人的叫喊，众人当即向那个人手指的方向看去，只见一只小动物低着头，弓着腰，奋力向前面的山坡跑去……

3月5日，丹凤县中医医院驻龙驹寨街办油房村工作队队员进行入户宣传疫情防控、森林防火、信访维稳、春耕生产等工作。忙碌了一天的工作队队员拖着疲惫的身子回到村委会，就听见村民的一声叫喊。顺着村民手指的方向看去，只见一只小动物努力地向前面奔跑，后面一只野狗紧追不舍。该院驻村第一书记罗静立即组织几个村民救下那只小动物，并将野狗驱赶走。

等一切安静下来后，人们才发现这是一只野生动物，尾巴右侧受伤流血不止。村民们你一言我一语，都不确定这到底是什么野生动物。见状后，罗静立即安排几个工作队队员保护好动物，疏散围观的群众。为防止小动物受到惊吓，避免二次伤害，她及时联系医院党支部书记陈文武并请求帮助联系县林业局野生动物和天然林保护管理中心工作人员。

约半小时后，县野生动物和天然林保护管理中心主任胡进志带领救助人员赶到现场，通过辨认鉴定，确认这只小动物是一只国家三级野生保护动物——麂子。救助人员对这只麂子做了全面检查，将尾巴右侧的伤口做了冲洗、消毒、上药、缝合一系列救治措施。临走时，胡进志还向罗静反复交代了对麂子的后续处理办法以及放生前的保护措施。

“劝君莫打三春鸟，子在巢中望母归”。春季正是野生动物繁殖生育的最佳时期，为了增强广大村民对野生动物的保护意识，驻村工作队结合这次救助麂子活动，向村民发出倡议，号召村民们：“保护动物，人人有责；敬畏自然，拒绝野味；争做保护秦岭生态卫士。还野生动物一片安宁休养生息之地，还人类一片安静祥和的生存空间，还大自然一片生生不息的生命之源，为构建人与自然、人与野生动物和谐共处的美好家园作出积极贡献。”