

# 阳光般温暖他人

## ——记商洛好人陈涛

本报记者 肖云



定期上门给老人理发

现有一把刀插进肋间，刀把掉了，只露出一点点在外面。”陈涛头上直冒冷汗，跟车的副驾驶员见状赶忙把他往丹凤县医院送，“只记得车上很吵，很快就昏迷了。”陈涛回忆说。

手术时，医生把刀子取了出来，刀刃长17公分。第三天，陈涛醒过来，亲戚朋友哭肿了眼，医生说：“再晚点送来就没命了。”

这件事在陈涛心中留下了难以磨灭的印象。虽然差点没命，却换来了车上17名乘客的安全。类似的一幕竟在3年后重演。一个偶然的机会，陈涛成了丹凤县商镇派出所的一名协警。

1998年的一个周末，陈涛和民警老巩一起值班。突然，摩托的嘈杂声和慌乱的喊叫声打破了宁静。“陈涛！陈涛！我老婆被两个歹徒刀架在脖子上，抢走了500元钱。”陈涛跑出去一看，是后坪村村民周某，他都想没想，坐上周某的摩托就追了过去。

追到一个废弃的院子，歹徒就藏在那里。“我俩一看，里面没人，只有几袋苞谷秆，好像有动静。”陈涛和老巩在柴垛上抽出两根棍子，一个一个地戳着苞谷垛子搜索。突然，老巩惨叫一声，血从他的头上流下来，一个歹徒拿着滴血的砍刀准备逃跑。陈涛一个箭步冲上去，一棍子打在歹徒胳膊上，刀掉在地上，他就势将歹徒扑倒在地，捆了起来。

《人民公安报》和市县媒体对此作了专题报道。事后，老巩被评为全国优秀人民警察，陈涛没有编制，局里无法申请报功，就在镇上举办的表彰大会上，给他带了大红花，并奖了50元钱。

很多人惋惜地对陈涛说：“把你亏了。”老巩也感激地说：“多亏了你呀！要不是你，我估计都没命了！”

采访时，记者曾问他：“你是个协警，面对持刀抢劫的亡命之徒，就不怕被报复吗？”他说：“别谈协警，即便是一个普通群众，我还是会扑上去。至于报复，从没想到。”

还有一次，陈涛和同事去市里办公务，经过商州区沙河子镇时，看见一个摩托车倒在路边，旁边围了好多人。一个男子被甩在沟渠里，呼哧呼哧不停地喘气，情况很危急。陈涛急忙下车，把伤者抬到车上送往市医院，鲜血染红了车后座。等医生接收后，陈涛才默默离开。

2015年，陈涛应聘到市交投汽运公司，成为公务用车驾驶员。细心的他发现，有些干部在下乡途中如果突然生病，要是附近没有卫生院就只能硬扛。“我就多花点心思，备了一个‘百宝箱’，里面装着感冒药、晕车药等常用药品，还有热水壶、一次性水杯、多功能充电器、湿巾等，希望所有坐过我车的人，都能找到家一般的感觉。”陈涛说。

某次观摩活动中，一名记者不慎将相机镜头盖掉入近两米深的水道。当时烈日当头，陈涛跪在发烫的井盖旁，用竹棍在手指根的缝隙中把相机盖勾了出来。当他满脸汗水地把镜头盖递给记者时，记者执意要给他做个宣传，却被他婉言谢绝了。

2018年，在市委宣传部、市委文明办、市机关事务局、市交投公司、商洛日报社、市广播电视台等单位联合举办的“商洛市最美公务用车驾驶员”评选活动中，陈涛荣获“最美公务用车驾驶员”称号。同年，他被评为商洛好人。

在别人眼中，他既是见义勇为的英雄、最美驾驶员、商洛好人，还是社区好邻居。今年2月的一天，陈涛下班经过一户邻近的老人家门口时，听到很奇怪的声音传来，像是痰卡在嗓子的鸣咽声，“我觉得不对劲，先敲了几下门，没人开，就从后门破门而入。”循着声音，陈涛找到卫生间，看到一个老人的头和半截身子都卡在浴盆和坐便器之间，动弹不得。他回忆说：“可能是岔气了，老人的呼吸已经有些微弱了。”陈涛试了几次才把老人抱出来。原来，老人独居生活，在卫生间洗衣服时滑倒了。得知老人还没吃饭，陈涛回家煮了碗鸡蛋面端过来，“老人的眼泪一下就流了出来，非要给钱，我不要。”陈涛说。

疫情期间，陈涛学会了理发。有阵子理发店关了门，看到有的同事头发长，他就义务给他们理，后来就扩大到社区的老人。

采访时，陈涛不时地看表，他说，有两位老人和自己约了理发，不能耽搁了。老人很守时，如果不去他们会一直等着。说这话时，他脸上的真诚让人生出敬意。水洗般清澈的天空下，身穿红马甲的陈涛站在老人们中间，如太阳一样温暖。

# 陕西青年律师辩论赛 陕南赛区初赛举行

本报讯（记者 尹琳璐）5月19日，由省司法厅、陕西日报社主办，省律师协会和西部法制报社承办的陕西青年律师辩论赛陕南赛区初赛在市中级人民法院举办。

经过层层选拔，参加本次初赛的有陕西云昊律师事务所、陕西腾浩律师事务所、陕西恒典律师事务所等8支队伍，围绕“情在理先还是理在情先”“网约车的发展是利大于弊还是弊大于利”等辩题展开辩论。

比赛中，评委们针对辩手的表现进行了精准点评，在肯定辩手们精彩表现的同时，也对辩论过程中的细节进行了剖析指正。“参赛双方的论述都非常精彩，但纵观整场比赛，有点论有余而辩不足之感，如果只是对自身的观点进行阐述，就失去了辩论的核心。”作为评委的西北政法大学刑事法学院团总支书记潘晨子点评道，“比如当反方谈到数据安全的时候，从发展的角度而言，正方会有更多的应对之策。”

谈及参加辩论赛，来自陕西恒典律师事务所代表队的王远秋激动不已，她说：“律师本身就是注重全面发展的一个职业，这样的活动，让我们青年律师更好地展示自我、挑战自我、提升自我，也给了我们互相交流学习的机会。”

经过激烈角逐，陕西锐博律师事务所、陕西云昊律师事务所、陕西弘达律师事务所、陕西恒典律师事务所突出重围，进入陕南赛区复赛。同时，现场还评选出4名优秀辩手。

# 我市第二届气象行业 职业技能竞赛落幕

本报讯（记者 杨鑫）5月20日，由市总工会、市人社局、市气象局联合主办的商洛市第二届气象行业职业技能竞赛圆满落幕。

据了解，本次竞赛共有来自全市7个代表队的14名选手参赛，面向基层气象综合业务工作人员，从综合业务理论、监测预警服务、应急气象观测、装备技术保障4个方面设计考题，指引和鼓励各县区气象业务服务人员熟练掌握业务技能，提升业务人员从业素质和气象服务水平。

本次竞赛是市气象局、市总工会和市人社局首次联合举办的气象行业职业技能竞赛，由3个部门联合颁发个人全能、单项和团体奖项。柞水县气象局职工程述琳和丹凤县气象局职工寇睿芝被市劳动竞赛委员会授予商洛市技术能手称号。



## 促进学生 健康发展

## 山阳纪检小讲堂 为干部添加新动能



△近日，由山阳县教体局主办的2022年山阳县小篮球及初中五人制篮球比赛在县体育中心开赛。篮球小将们在赛场上奋勇拼搏，彰显了健康向上的精神风貌。（本报通讯员 邓金涛 摄）

▷为推动“双减”工作全面落实，促进学生健康多元化发展，5月17日，丹凤县龙驹寨街办贺村小学组织全体师生开展“喜迎二十大 争做好队员”趣味运动会，旨在促进学生德、智、体、美全面发展。（本报记者 白志鑫 摄）



# 2015版《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》



### 一、基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们，健康不仅仅是无疾病、不虚弱，它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。

身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态，能够恰当地认识和评价自己和周围的人和事，有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等)，情绪稳定，行为有目的性，不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和(或)维护自身及他人健康的责任。

每个人都可以采取并坚持健康的生活方式获取健康，提高生活质量。预防为主越早越好，选择健康的生活方式是最好的人生投资。

提高公民的健康水平，需要国家和社会全体成员共同努力，营造一个有利于健康的支持性环境。

3. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。每个人都有爱护环境卫生，保护环境不受污染的责任。

要遵守保护环境的法律法规，遵守讲求卫生的社会公德，自觉养成节约资源、不污

染环境的良好习惯，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境，保护和促进人类健康。

4. 无偿献血，助人利己。

献血救人，是人类文明的表现。无偿献血利国、利己、利家人。适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血量一般为200~400毫升，两次采集间隔期不少于6个月。

《中华人民共和国献血法》规定：“国家提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血。”“对献血者，发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书，有关单位可以给予适当补贴。”

血站是采集、提供临床用血的机构，一定要到国家批准采血的血站献血。(未完待续)(市健康教育中心供稿)



5月21日晚8时，丹凤县龙驹寨街办西关社区的小广场上坐满了群众，大家正在观看经典红色影片《上甘岭》。据了解，龙驹寨街办全年计划放映40场次公益电影，截至目前，已经放映20多场次法治、抗战、扶贫等题材的影片，为大家送去欢声笑语的同时，丰富了群众精神文化生活。（本报记者 谢非 摄）