

特别的爱，给特别的你

本报记者 方方



在市特殊教育学校，有一群孩子因为身体缺陷，不同于普通小孩。这些“折翼的天使”由一群特教老师默默守护着，王婷就是这群特教老师中的一员，从教13年，她用爱与责任点亮孩子们的希望之光。

2010年，王婷从西安体育学院特殊教育专业毕业，到市特教学校任教，负责听障二年级的课程。“我带的第一届学生9岁左右，他们只会地方手语，上课时我用中国手语，台下没有任何反应。”王婷

说，为了引导学生快速融入课堂，她经常给学生买零食，下课、放学后主动找他们聊天、交朋友。经过一段时间的相处，学生们渐渐接受了王婷，也适应了她的教学方式。教学中，王婷口语、手语一起进行，时常用肢体配合面部表情做些动作，一堂课下来不但声音哑了，身体也十分疲惫。“作为特教老师，身上肩负着家长的期望，珍惜每一堂课，让孩子们学懂学会，苦点累点都值得。”王婷说。

2015年，王婷主动挑起听障一年级班主任的工作，这个选择，对她来说是巨大的挑战。上课时，有的学生不进教室、有的在地板上打滚哭闹，甚至尿裤子，见此情形，王婷总是轻声细语地安抚，反复对学生进行课堂常规、个人卫生、排队吃饭等训练，不到1年时间，班里学生上课

不再大喊大叫，课前帮她擦黑板、开教学设备。课堂上王婷是认真负责的老师，课后她对学生关爱有加。王婷曾自掏腰包给家庭困难的学生买生日蛋糕、衣服、书籍等，让学生在学也能感受到家的温暖。王婷的细心和耐心，得到了学生的信任，也获得了家长的认可。

当王婷回忆起和学生相处的点点滴滴时，最让她心疼的就是来自偏远山区的贫困生小静(化名)。2012年，小静发烧，父母距离太远无法照顾，王婷一直守在小静身边，直到退烧。放暑假的时候，小静父母记错时间晚接一天，王婷便带她回到自己家里，与她同吃同住。学生间这样的事情有很多，王婷都会像照顾自己孩子一样照顾他们。

一次，王婷准备上课，一个学生害羞

地跑过来塞给她一颗糖，并说了一句“老师我爱你”。听到学生的表白，她很高兴。“培智学生智力大概两岁，大部分比较护食，学生能把心爱的糖果给我，令人很意外，现在想起来我心里都是甜甜的。”王婷说，和学生相处融洽教学质量也会提高，其中感恩教育至关重要，这会使学生感恩社会、父母、老师，树立正确的观念。

如今，王婷在学校教导处工作，负责控辍保学、招生咨询登记、临时课程安排等工作。不仅如此，她还会经常担任听障人士有关案件及大型活动现场的手语翻译，为学校教师进行手语培训。王婷希望通过自己的努力，让学生感受知识的力量，感知世界的美好，让他们身怀一技，学有所长，将来可以自信地走向社会。

商州149名司机加入工会

本报讯(记者李亮)7月22日，商州区举行网约车司机、货车司机集中入会暨夏送清凉活动，网约车司机、货车司机代表70多人参加活动，并收到了市、区总工会送出的清凉大礼包。这意味着这些新就业形态劳动者今后遇到问题时，可以享受来自工会组织的帮助和服务。

近年来，随着数字经济的飞速发展，主要依托互联网平台就业的货车司机、网约车司机、快递员、外卖送餐员等新就业形态劳动者大量涌现，已成为工人阶级坚定可靠的新生力量。商州区总工会充分发挥作用，最大限度地地新就业形态劳动者组织到工会中来。为了推动此次集中入会，区总工会积极对接行业主管部门、行业协会，走访排摸本地行业情况，积极探索建会入会新方式，确保网约车、货车司机入会有门、应入尽入。目前，商州区已有92名网约车司机、57名货车司机入会，共计149人领到了会员证。

“没想到，我也能加入工会，真的很开心，从此有了可以依靠的‘娘家人’，非常感谢工会组织。”网约车司机张阔力高兴地说。今后，他将尽力服务好每一位乘客，做文明交通的倡导者和践行者，为网约车行业增光添彩。

区总工会相关负责人表示，将始终坚持“党建带工建，工建服务党建”的原则，扎实推进“建会入会和维权服务一体化”，通过多种方式，把新就业形态劳动者吸引过来、组织起来、稳固下来，使工会成为他们愿意依靠的组织，切实做到“新就业形态劳动者在哪里，工会就跟进到哪里”，进而为新就业形态劳动者提供全方位、更贴心的权益维护和服务。

洛南工会情系外卖小哥

本报讯(杨斌 仝万亮)近期，洛南县总工会会同县委组织部联合开展“夏送清凉·情系外卖小哥”活动，为全县40多名在酷暑中坚守一线的外卖小哥、快递小哥等新就业形态劳动者送清凉、送安全、送法律。

活动中，洛南县总工会为外卖小哥、快递小哥送去了电压力锅、电饭煲及价值2375元的保险大礼包，并对他们进行了一场团体心理关爱辅导。同时，县委组织部邀请县交警大队民警围绕“敬畏规则·珍爱生命”为主题，为外卖小哥、快递小哥讲授安全文明课，进一步提高从业人员的交通安全意识和法治观念。结合活动开展，县总工会及时吸纳25名外卖小哥加入快递行业工会委员会，将外卖小哥等新就业形态从业人员纳入“娘家人”怀抱，持续提升新就业形态劳动者的获得感、幸福感和安全感。

丹凤工会爱心驿站揭牌

本报讯(通讯员李辉)7月21日，丹凤县举行2022年“送清凉”活动暨工会爱心驿站揭牌仪式。

在丹凤县“两馆一院一中心”建设工地和“两站一口”疫情防控点的“送清凉”活动现场，县上为建筑工人及疫情防控一线职工送去工会准备的茶叶、白糖、水杯、毛巾等物品，希望他们加强个人防护，确保平安度夏。

在江滨南路工会爱心驿站，县委副书记王小宁、县总工会主席贾健康为“爱心驿站”揭牌，并为全县物流快递从业者、市政园林工等200多人发放慰问品。据统计，丹凤县总工会自2020年起，先后投资30多万元在县城周边，按照“十有”标准共建设了9家设施齐全、管理规范、“工会爱心驿站”，为户外劳动者提供温馨舒适的“歇脚地”“加油站”。

献血无损健康



理由之一：人体的血液约占体重的8%，一般成人的血液总量在4000—5000毫升以上。献血只是献出身体血液的很少一部分。在医学上，一般对献血600毫升以下都不主张输血。因此，献血200—400毫升不会对献血者的正常生理功能造成影响。

理由之二：人体的血液有20%—25%储存在脾、肝、肺等“储血库”内。当人体血液循环需要血液时，这些“储血库”会连续不断地释放血液进入血管，参与循环，人体参与循环的血液总量不会减少。

理由之三：健康人的造血功能非常强大。正常情况下，人体每天有1/120的红细胞(约20亿个)生成和死亡，白细胞的平均寿命约7—14天，血小板的寿命更短，只有7—9天。在一定的条件激发下，负责造血的骨髓功能可增加至平常的6—8倍，一个健康人一天能生成2000亿个红细胞，相当于人体红细胞的总量。献血后，人体的血液很快就会得到补充，不会影响健康。

洛南举办庆祝全国特奥日暨残健融合活动



本报讯(记者肖云 贾书章)7月20日是第十六次“全国特奥日”。当日，由洛南县残联、古城镇政府主办，省、市、县三级慧灵助残服务中心承办的“洛南县庆祝第十六次全国特奥日暨残健融合趣味运动乡村行活动”在古城镇兴隆广场举行。

本次活动主题为“特奥赋能·你我同行·残健融合·喜迎二十大”，古城镇红旗、草店等8个村、社区的120名残障人士代表及家属和志愿者参加活动，活动共设置了沙包投壶、赶“猪”跑、接力赛等5个趣味项目，参赛人员分为阳光队、希望队、梦想队、旗胜队4个队进行比赛。

通过活动，教育引导残障人士追求不惧困难、顽强拼搏、永不言败的人格意志；追求团结协作、互帮互助、全面提高、共同前进的集体意识。活动结束后，洛南县慧灵助残服务中心为残障朋友发放了遮阳帽和纪念品，古城卫生院现场为残障朋友提供测量血压、健康咨询等服务。

下河村爱心接力救助受伤群众

本报讯(通讯员蔡铭)近日，山阳县城关街办下河村干群微信群里爱流涌动，为了给村里受伤群众成焕富筹集医疗费，干部群众通过微信群、水滴筹等形式踊跃捐款，3天时间收到爱心企业捐款1万元，水滴筹筹集爱心善款2.5万多元。

现年63岁的成焕富家住下河村小沟口组，全家3口人，属低保脱贫户。他自己身患腰椎间盘突出、骨质增生等疾病，母亲年迈且身体状况较差，养女今年刚大学毕业。7月5日，成焕富在田间干活时不慎坠入河谷，因伤势较重，不能行动，直至第二天10时许，才被路人发现，村支书得知情况后和120急救车同时赶到事发现场，并垫付3000元将其送至县医院进行救治。截至目前，成焕富的治疗已花费3万多元，全是养女从亲戚朋友处借的，医生建议先保守治疗一段时间，随后还需做颈椎神经手术，大约需要费用10万多元，目前家里还有3万多元助学贷款未还，面对巨额医疗费用，一家人一筹莫展。

得知成焕富家的情况后，市行政审批局驻下河村工作队和村党支部、村委会一边向城关街办申报临时救助，一边联系爱心企业、帮扶干部和群众捐款。一场爱心救助行动通过微信群在下河村开始，一夜间几乎刷屏朋友圈……在村党支部的倡议和爱心人士的带动下，干部群众伸出援助之手，3天时间，通过水滴筹的方式募集到善款2.5万多元；驻村工作队及时向市行政审批局党组汇报，积极联系爱心企业陕西商洛泰都建设有限公司捐款1万元，并由专人将善款及时送到医院。目前，伤者病情基本稳定，爱心接力捐款行动在持续进行。

“非常感谢政府、驻村工作队和爱心企业的热心帮助，要不是大家的帮助，我们都不知道该如何是好。”成焕富女儿成金群对驻村第一书记马敏红感激地说，“父亲的病情现在慢慢好转，在大家的关爱和帮助下，我们一定会好好努力，依靠自身辛勤劳动，把日子越过越好。”

交警部门开展夏季整治百日行动

本报讯(通讯员薛丹江)商洛交警部门按照上级部署，7月1日起在全市开展“夏季整治百日行动”，截至7月20日，查处酒驾146起、货车超载170起、超员54起、超速80起以及其他交通违法行为1000多起。

“夏季整治百日行动”开展以来，商洛交警支队认真安排部署，制定实施方案，采用统一行动、领导现场指挥、机关民警下沉一线参与等方式，对酒驾、易肇事易肇祸等重点交通违法行为进行查处，全面防范化解道路交通安全隐患风险，强力推进百日行动落地见效。各交警大队分析研判夏季道路交通流量特点，深入辖区各货运企业，开展事故预防和隐患排查治理工作。突出区域和路段，市区重点纠正车辆乱停放、提高通行效率；国省道查处无证驾驶、“三超一疲劳”、乘车人员不系安全带等交通违法行为。流动巡查、错峰勤务，开展全市夜查统一行动，紧盯重点时段，打击酒驾、醉驾、毒驾等违法犯罪行为。根据天气变化，及时发布预警信息，提醒大家安全出行。广泛开展宣传、警示教育，提示提醒驾驶人“开车不喝酒、喝酒不开车”，全程全员系好安全带，预防意外事故发生。

商洛交警始终坚守在各自岗位上，忠诚履职，全力筑牢夏季道路交通安全防线，维护辖区道路安全持续平稳。



2015版《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》



(接上期)

36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧，都能做到彻底戒烟。研究发

现，60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得3、6、9或10年的预期寿命；戒烟10年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%；戒烟1年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%，戒烟15年后，将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

37. 少饮酒，不酗酒，戒烟需要医学专业指导。

酒的主要成分是乙醇和水，几乎不含有营养成分。经常过量饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的发生，危害个人健康

和社会安全。少饮酒，不酗酒。

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要，无法克制对酒的渴望，不喝酒会出现身体、心理上的不舒服，甚至出现幻觉妄想等精神症状，这时就需要去精神科接受相应治疗。

38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康，严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，甚至出现急性中毒乃至死亡。因此，任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，包括含有麻醉药品、精神药品成分的

复方制剂(如含有可待因、福尔可定等具有成瘾性成分的止咳药)，也不要随意丢弃或给他人使用。

出现药物依赖后，应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

39. 拒绝毒品。

毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制且其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾性。毒品成瘾是一种具有高复发的慢性脑疾病，其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

吸毒非常容易成瘾，任何人使用毒品都可导致成瘾，不要有侥幸心理，永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康，吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾，应进行戒毒治疗。(未完待续)(市健康教育中心供稿)



7月24日，民建商洛市委、商州区统战部、民建商州总支等多家单位30多人，来到武警商洛支队开展“喜迎二十大、共庆建军95周年”联谊活动，为武警官兵赠送了价值3000多元的物资，并进行了联谊活动。(本报记者杨鑫摄)