

报国有你 守家有我

本报通讯员 闵瑞凡 陈晓锋 冯江慧

志愿者合力勇救轻生少年

本报讯（记者 杨鑫）8月1日下午，在商州城区彩虹桥上，一少年突然翻越护栏准备跳桥轻生，被路过的两名志愿者合力救回。

当日14时许，市民李锋斌准备回家，看到一个蓝衣服的孩子在彩虹桥翻护栏，觉得不对劲，就赶紧靠边停车。只见孩子的妈妈蹲在不远处说：“手机给我，我再也不管你了。”孩子情绪特别激动，在护栏外喊叫自己不想活了。我当时一边安抚孩子情绪，一边慢慢靠近护栏。李锋斌说：“我试探地拍了拍孩子的肩膀，让他想想父母养大他的不易，孩子也委屈地哭了出来，我便一把抱住他的腰想拉回来。但桥那么高，我一个人拉不回来，还差点一起掉下去，幸好性格突然出现了搭了一把手。”

市民任格告诉记者，他每天都从这经过，中午桥上的人很少，以为李锋斌认识那个孩子，就随手拍了一段视频准备发给他。没想到李锋斌一边说话一边抱住了栏杆外的孩子，这才意识到出事了，赶紧跑过去帮忙拽住孩子的衣服和裤子。后来，在孩子妈妈和路过行人的帮助下，才把孩子拉回桥上。

据了解，李锋斌和任格都是商洛彩虹公益中心的志愿者，李锋斌曾于2017年11月在彩虹桥下救过一位落水老人，被授予“商洛好人”称号，这已经是他在同一个地点救的第二个人。“为人父母，看到孩子有危险，我们本能地都会第一时间去救人。作为志愿者，我们也有责任和义务去帮助别人，相信每个人遇到这样的情况都会这么做的。”李锋斌说。

课堂教学中。那段时间，陈蓓经常忙得筋疲力尽，尽管全家人付出了最大努力，但在一年后，公公还是去世了。如今，陈蓓一边尽心侍奉爷爷、奶奶和婆婆，一边独自抚育1岁2个月的孩子。“家庭的担子再重，也重不过丈夫肩上的责任。”陈蓓说，“我会做好一个妈妈、一个儿媳、一个妻子应尽的责任，让卫国戍边的丈夫没有后顾之忧。”

5年来，陈蓓默默支持着在新疆献身国防事业的丈夫，用她的孝顺仁爱、坚强刚毅，守护着他们温馨的小家。身为教师，她辛勤耕耘，用心授课，浇灌着祖国未来的花朵。一个正值青春的弱女子，面对困难，她让自己成为一道微光，用双手拨云见日，为家人撑起一片晴空。



“嫁给你，就支持你卫国戍边，家里一切都交给我。”这是洛南县一名军嫂许给丈夫最美的诺言，她也用实际行动践行了诺言不轻许，许则为之。

这名军嫂就是31岁的洛南中学教师陈蓓。今年7月，她荣获2022年第二季度孝老爱亲类“商洛好人”。

时间回溯至2018年9月8日。新婚第三天，陈蓓还来不及享受蜜月生活，丈夫便由于工作性质特殊需要返回部队，自此两人长期分隔两地。

刚步入婚姻殿堂的陈蓓独自一人操持家务，憧憬着幸福的婚后生活。然而天有不测风云，婚后半个月，公公被确诊为胃癌。

“爷爷奶奶已经年近古稀，婆婆因为生病的公公已经六神无主，能撑起这个家的只有我了，我得把这个责任扛起来。”看到饱受病痛折磨而日渐消瘦的公公，想到自己远在他乡的丈夫，陈蓓深感无助。

公公的病情日益加重，没有留给陈蓓难过的时间，她必须和家人共同应对眼前

的困难。

2018年10月8日，陈蓓带着公公去西安唐都医院就诊。手术费不是一笔小费用。陈蓓一边四处筹钱，一边联系医生，很快便把一切事情安排妥当。公公的手术很成功，术后第11天，陈蓓和家人陪同公公返回洛南疗养。她每天变着花样给公公做营养餐，和婆婆一起严格按照要求照顾公公，拍背咳嗽、洗衣洗脚、处理尿袋，晚上守在病床前，不分昼夜地悉心照料。

“我们经常要连续上好几节课，下课后也没见陈蓓休息，总是匆匆地往家赶。同事们也很心疼她，让她休息一下再回家，她说公公在家，她放心不下。”在同事姜军民眼中，陈蓓每天总是步履匆匆。

可是天不遂人愿，公公的癌细胞还是扩散了，后续治疗中身体多项指标又不达标。为了确定治疗方案，陈蓓经常要与医生见面沟通，频繁往返于洛南与西安之间。

身为洛南中学高三年级的一名班主

任，生活的琐事丝毫没有影响到陈蓓对工作的负责。在精心照顾家人的同时，陈蓓从未放松自己的教学工作，她将自己的工作集中在半天完成，备课、上课、批改作业……缩时保质完成教学任务。“高三换新老师的话，学生们需要长时间去适应，这对孩子们的未来是非常不负责任的，所以我宁可自己在路上多跑几趟。”陈蓓说。

2018年12月末，一场大雪打乱了陈蓓与小姑子接力照顾公公的计划。那天，寒风呼啸，陈蓓急着返回洛南。“我掐算着时间，12点从西安返回，刚好赶上下午2点10分的第一节课。”但那天洛南汽车站因大雪停止售票，小姑子无法前往西安照顾公公。“当时很急，就怕把我放路上了，学生没人上课。或者把我的小姑子放路上了，公公没人照顾，婆婆一个人应付不来。”说到这里心酸，一向坚强、乐观的陈蓓哽咽了。“那次可能是让我觉得最紧张的一次。”好在不久后雪就停了，陈蓓顺利赶回学校，得知小姑子也平安到达西安时，她心中一块石头落地了，一心投入到

“党报小记者 童眼看商洛”活动走进消防救援站

7月29日，商洛日报小记者团走进商州区北新街消防救援站，与消防员零距离接触，了解他们的生活与训练，参观各类消防器材，学习消防安全知识。

8时30分，30多名小记者走进消防员宿舍，消防员演示了如何快速把被子叠成“豆腐块”的方法，多名小记者争先恐后地体验起来。随后，小记者来到消防队营区，观看了队列展示，体验了队列训练和体能训练，训练内容包括稍息、立正、敬礼、俯卧撑等。训练结束后，消防员仔细地向小记者讲解了灭火器的使用方法和实用技能。

在参观消防车辆及救援器材时，第一次近距离接触消防车的小记者显得格外兴奋，对车上每一个器材都十分好奇，纷纷拿起手机进行拍照。最后，在消防员的指导下，小记者纷纷穿上了灭火防护服、抢险救援服、安全员马甲，体验做“小小消防员”的乐趣。通过此次参观活动，小记者不仅增长了知识，开阔了视野，而且进一步增进了他们对消防员的崇敬之情。

(文/图 本报记者 方方)



陕西省大众乒乓球公开赛(商洛站)圆满举行

本报讯（记者 党率航）7月28日至29日，22℃商洛·中国康养之都“乒动三秦”2021—2022陕西省大众乒乓球公开赛商洛站比赛在商洛学院丹江校区体育馆举行。

本次比赛由陕西省体育局主办，陕西省乒乓球羽毛球网球运动管理中心和商洛市体育局承办，是省体育局精心打造的一项群众品牌赛事。比赛分青年组（25—44岁）、中年组（45—54岁）、老年组（55岁以上）三大组别，设男子单打、女子单打等5个项目。来自各县区和市直代表队的200多名运动员和教练员参加。

经过激烈角逐，山阳正阳国球俱乐部摘得青年组桂冠，商南县代表队、柞水县代表队分获青年组二、三名；市乒协代表队获得中年组冠军，镇安县代表队、商南县代表队分获中年组亚军、季军；商南县代表队获得老年组第一名，市乒协代表队、镇安县代表队分获老年组第二名、第三名。山阳县代表队获青年组优秀组织奖，柞水代表队获中年组、老年组优秀组织奖。

据了解，本次比赛是商洛学院首次依托“秦创原”创新驱动平台孵化企业承接省级体育赛事。根据赛程，比赛获奖选手将获得参加“乒动三秦”2021—2022陕西省大众乒乓球公开赛总决赛资格。

定期献血更健康

定期献血可以使人更加健康长寿。适量献血，可促进人体的新陈代谢，增强免疫力及抗病能力，还可刺激人体骨髓的造血器官，使其始终保持青春时期一样旺盛的造血状态，并能防止动脉硬化等心脑血管疾病，收到延年益寿的效果。据报道，有人对66岁以上的332名曾献血者与同条件的399名未曾献血者存活率做了比较，结果显示献血者存活率显著高于未献血者，并且总量较多的存活年龄还较长。

定期献血可预防心脑血管疾病。有关专家对定期献血组26例、急性脑梗死患者组22例的血流变学各项均值做了比较，结果表明：定期献血组的全血黏度、红细胞比容、纤维蛋白原、红细胞电泳，均较正常值明显降低，而尤以红细胞比容最为明显，提示定期献血组的血液黏滞性下降；而急性脑梗死患者组的上述指标均较正常值高，提示脑梗死患者存在着高粘血症。因此，定期适量的献血会使血液黏滞性下降，对预防心脑血管疾病有积极意义。

定期献血可以降低血脂。人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。好多人体的血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人体的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成心脑血管病。而定期献血，使血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。



中华少年说语言艺术展演商洛展区举行颁奖

本报讯（通讯员 郭万宝 记者 巩琳璐）8月1日下午，由中国关心下一代工作委员会、市慈善协会等主办的第四届中华少年说语言艺术展演“商洛慈善杯”商洛展区颁奖典礼在商洛国际会议中心举行。

据悉，中华少年说语言艺术展演是由中国关心下一代工作委员会主办的国家级语言艺术大赛。作为一项公益性质的活动，在市慈善协会的鼎力支持下，中华少年说语言艺术展演商洛展区的比赛得以成功举办。全市近千名少年儿童踊跃报名参加，他们用字正腔圆的好声音，以商洛好少年的最佳形

象，向全国观众展示“秦岭最美是商洛”的风采。我市少年儿童的表现受到了全国观众的喜爱，也得到了专家评委的一致认可。作为商洛展区的主办方，市慈善协会被组委会评为“最佳组织单位”。中华少年说语言艺术展演“商洛慈善杯”商洛展区已成为一个响当当的公益性慈善品牌项目。



健康大讲堂走进市委老干部局市检察院



中国商洛在行动”健康大讲堂走进市委老干部局和市人民检察院，为广大职工送去了健康保健知识。

在市委老干部局，来自市妇幼保健院口腔医院的李三军院长以如何防止“老掉牙”为主题，深入浅出地为老干部们讲解

了如何预防牙周病以及正确刷牙方式、牙线的使用等日常牙齿保健常识，并现场为他们检查牙齿、答疑解惑，帮助老干部们建立了科学系统的口腔保健意识。

在市人民检察院，市妇幼保健院妇幼保健计划服务中心的姚吉民医生向广大检察干警讲解了慢性病防治与健康生活方式养成等知识，并与现场干部职工进行了互动，解答了大家关于健康养生、亚健康等问题的疑惑，获得了在座职工的一致好评。

据了解，“健康中国 商洛在行动”健康大讲堂将继续走进机关单位、社区、学校，向广大干部职工和群众宣讲健康理念和知识。

山阳织牢社会保障网

本报讯（通讯员 吴浩）山阳县持续巩固拓展脱贫攻坚成果，扎实开展分散特困供养人员、精神病患者、重特大疾病患者、孤儿及事实无人抚养对象“四个清底”专项行动，着力提升社会保障水平。

专项行动开展以来，新纳入特困供养对象26人，纳入临时救助248户，重度精神病患者纳入低保范围78人。截至5月底，共保障城市低保826户1826人，发放资金524.12万元；保障农村低保13671户32002人，发放资金6777.73万元；临时救助共救助3364户，发放资金885.19万元；特困供养共救助3540人，发放资金1378.86万元；孤儿救助80人，发放资金42.88万元；事实无人抚养儿童共救助143人次，发放资金83.04万元；残疾人生活补贴共救助7159人，发放资金221.99万元；残疾人护理补贴救助7092人，发放资金359.9万元。

南京市“蓝鲸之爱”公益团队来商送教

本报讯（记者 赵有良 通讯员 廖娟）7月23日至25日，由江苏大众书局教育文化产业有限公司董事长廖炳文等企业家率领的“蓝鲸之爱”西部支教送教联盟一行，来到我市洛南县开展送教献爱心活动，助力山区教育发展。

“蓝鲸之爱”西部支教送教联盟与洛南县签订了帮扶支持洛南教育事业捐赠合作

协议，并捐助爱心资金106万元用于教育帮扶，其中包括每年出资10万元设立助学金计划，用于资助小学至高中3个学段100名优秀学生，每人每年1000元；每年出资11.2万元，在全县设立乡村教师助教金计划，用于帮助在乡村工作的优秀教师32名，每镇办各两名，每人每年3500元。送教团队分别在洛南县西街小学、第

二小学、城关中学开展送教培训活动，还深入高耀、洛源、灵口、保安等偏远镇走访慰问困难学生，为他们送上助学金，鼓励孩子们树立信心、刻苦学习，将来以优异成绩回报家乡、贡献社会。

据了解，宁洛两地对口协作已经走过了30年历程，取得了丰硕成果。特别是在教育领域，江宁人民坚守教育初心，勇

担育人使命，先后助力洛南县建设了宁洛幼儿园、宁洛小学等，极大地改善了县域教育教学条件，有效缓解了学龄儿童上学难、上学贵的问题。同时，南京方面深入推进一线教师互派互学、组织洛南学生赴南京参加夏令营等交流活动，不断提升洛南教育软实力，为宁洛友谊描绘了生动而精彩的教育画卷。



暑假期间，越来越多的孩子在家长的陪同下走进市图书馆，在书香中充实假日时光。图为7月28日，学生在市图书馆阅读。（本报记者 刘媛摄）