

救落水儿童 扶摔倒老人 冬日汉中好人好事频频暖人心

本报记者 曹娜 通讯员 杨敏洁 张珍

冬季第二个节气“小雪”到来，虽然意味着天气越来越冷，但最近我市频频发生的好人好事，却给岁暮天寒的汉中增添了缕缕温暖。

“谢谢你！谢谢你救了我孙女的命！真的太感谢了……”

11月20日下午，汉台区河东店镇人民政府门前一阵喧闹，打破了冬日村庄的宁静。原来是，武乡镇某村受助村民及村委会工作人员带着写有“落水之时伸援手 救命之恩永难忘”“路遇危难显身手 见义勇为真英雄”的两面锦旗，将其送给镇生态环境办公室干部郭宁宁。

据当事人讲述，11月19日下午，他的孙女在家附近的水库不慎落水，周边群众发现后大声呼救：“有人落水了，快来救人！”此时，正在附近帮父亲干农活的郭宁宁闻讯飞奔而来，边跑边脱外套鞋子准备下水救人。到达现场他发现，女孩头朝下在水里飘着，已经溺水三四分钟了。来不及多想，他一头扎进冰冷的水中，以自己最快的速度游过去，从背后抱住女孩往岸上拖。由于呛水、缺氧，女孩已经意识不清。在冰冷的水中，郭宁宁体力被大量消耗，他把女孩拖到岸边，再想把女孩推上岸已经力不从心。



受助者家属(左一)向郭宁宁(左二)道谢。

陈建林 摄



青桥驿镇干部为老人提供饮用水、食物。

潘文强 摄

11月19日15时许，青桥驿镇蔡家坡村工作人员王建宏在316国道沿线巡逻，途中看见一位老人蜷缩侧卧在国道上，身体没有明显伤痕，一辆自行车倒在旁边。“老伯你怎么样了，哪里不舒服，能听见我说话吗？”王建宏立即上前询问，但老人没有应答。考虑到摔倒老人不能轻易挪动，当时国道上车流量较大，王建宏一边给镇值班领导打电话汇报情况，一边守在老人身边指挥过往车辆绕行。值班镇长陈晨、镇办公室主任龙斌及镇干部潘文强迅速赶到，四人一起呼唤老人，老人逐渐恢复意识，声称自己是南郑人。在简单确认老人无大碍后，四人及时将老人扶至路边安全地带。经攀谈得知，老人今年81岁，是南郑区汉山街道办事处红桥村人。11月17日本想去家附近赶集，但外出后不久迷失了方向。老人没有手机，走了三天到了青桥驿镇，因长时间未进食而晕倒。

“没事的，你先在这休息下，吃点东西，我们一定把你送回家。”镇干部们询问老人家属电话，致电话告知其子女来接老人回家，又给老人买了水和食物。17时50分许，老人的子女从南郑区驱车赶到了青桥驿镇。看到老父亲平安无事，子女们赶忙拿出礼品感谢，并握着干部们的手激动地说：“父亲失踪三天了，我们报了警也找了好几天。真的太感谢你们了，要不是你们及时救助，摔倒在车流量这么大的国道上会出什么事，我们都不敢想！”王建宏四人拒收礼品，他们表示：“作为党员干部，帮助人民群众解决困难是我们的本职工作。家中有大龄或思维不清老人，最好为老人携带家庭住址、通讯号码等信息条，若老人不慎走失，能快速联系到家属。”

此时，岸边的群众纷纷伸出援手，将他和女孩一起拉了上来。郭宁宁是退役干部，曾在部队上过急救。他迅速对女孩采取了心肺复苏等急救措施，随后女孩家人将其送往医院救治。待救护车驶离，郭宁宁拿起衣服默默离开。由于救治及时，女孩身体并无大碍，目前已返回家中休养。女孩家属找村干部打听听到郭宁宁的名字和工作单位，就带着锦旗来到了河东店镇。

据了解，郭宁宁曾在当时的中国人民武装警察安康市公安消防特勤中队服役16年，期间曾获优秀士官、优秀共产党员等嘉奖数次，2021年从部队复员后，转业安置至河东店镇工作。他的同事告诉记者，工作中郭宁宁始终保持军人优良作风，在急难险重任务面前率先发挥党员先锋模范作用带头作用。谈起救人经历郭宁宁说：“当了这么多年的消防员，虽然制服已经脱下，但‘救人于危难’已经刻在了我的骨子里。遇到有人涉险，我的下意识动作、本能反应，就是‘救人’！”

无独有偶，同一天，在留坝县街头也上演了温暖人心的一幕。

不给自己添堵

李秀芹

和宋老师出去逛街，看到一家烧烤店，店内吃饭的顾客不少，估计味道差不了，我和宋老师决定在这家吃午饭。进店我问老板娘，需要等多久？老板娘说，十来分钟。我和宋老师找了个临窗的位置坐下，等了一刻钟，烧烤还没上来，我去催老板娘，还需要等多久？老板娘回复，马上就好，再等十分钟。这次我指着表，十分钟一到，就去问老板娘，我们的烧烤烤好了没？老板娘回复，本来轮到我们的了，有人加餐，这加餐的人家带了小孩，他们着急吃完，送小孩去上学。

学生优先，这个可以理解，我嘱咐老板娘，赶紧给我们烤。又一个十分钟后，我又去催，一位外卖员赶在我前面用餐，这次我不问了。白等了好几个十分钟，我一肚子火，直接告诉老板娘，我们不等了，到别家去吃了。

出了烧烤店的门，我忍不住跟宋老师吐槽，真是气人，白白浪费了我们半小时。宋老师笑着说，其实也没有浪费我们时间，我俩坐在他们店内，享受着免费的空调，喝着免费的茶水，畅聊了半小时，等于找了个免费的地方喝了次下午茶。

宋老师脾气好，这么多年，我就

没见过她跟谁生过气。宋老师年轻时，我曾给她保过媒。我丈夫的同学小王，是一位高中数学老师，宋老师教小学数学，两人才貌般配，又是同行，我就给两人牵了线。宋老师和小王交往了一年多，感情稳定，便订婚了。眼看就要结婚了，小王这边却变卦了，他又和一位护士好上了。按照我们这里的乡俗，如果是男方提出分手，那么订婚给女方的聘礼，女方可以不退还。

我告诉宋老师，王家给她订的聘礼不用还，就当青春损失费了。宋老师执意要归还，她说小王现在在反悔，好过结婚后再反悔。再说认识小王这一年的时间，她从小王身上学到了很多教学经验，她的青春没有白白流逝，不用谁来偿还。

大家都说宋老师善良、大度、格局高，宋老师却说，她凡事想得开，其实是“自私”的表现，“自私”的人最疼自己，而疼自己，就拒绝内耗，不给自己添堵。与自己耗，与他人耗，只能让自己心情更糟糕，陷入死循环。塞翁失马，遇到问题，她先强迫自己找出这次事件带给自己的好处，先把自己情绪解决了，很多问题便云淡风轻了。

别拆穿孩子的小谎言

尹建莉

吴女士的女儿正在上小学，正处在一个很希望引人注目的阶段，最近发生了一件特别让吴女士夫妇哭笑不得的事情。有一天女儿回家，兴高采烈地说自己在班里当上小组长了。但不久后的家长会上，吴女士意外得知，女儿并没有在选举中当上小组长。吴女士觉得，这是因为孩子的虚荣心太强。

心理学家觉得，这个小小的谎言不必揭穿，吴女士完全可以就当女儿确实当上了小组长，用不着说透这个事情，更不需要给孩子做工作。淡淡地表扬一下就可以了，淡化这件事情，然后在平时的生活中多肯定孩子，多鼓励她，让她自觉地朝着真的当上小组长去努力。

而且当官这个事情，可能是社会上的一些思维观念影响到了家庭教育，导致不少家庭过分看重孩子

能不能在班里当上班干部，甚至将之作为一个衡量孩子是否优秀的指标，这当然是荒谬的。社会上有各种各样的价值观，有的是好的，有的是有问题的。当我们希望自己的孩子持有怎样的价值观和价值取向时，我们自己先要做到那样。有时候，我们成年人也会出现一种纠结和矛盾的状态。所以，家长首先应确立自己正确的价值观，明白在生命中什么最重要，什么最可贵，最后就会传达给孩子这样的信息。淡化这件事情，然后在平时的生活中多肯定孩子，多鼓励他，让他自觉地朝着能够做到的方向去努力。



包容妈妈的强迫症

好友发微信吐槽她老妈，说老太太如今越来越挑剔，新买回来的衣服，无论合适与否，一定要拆开某些部分改一改。好友各种劝说无果。因老妈这种“毫不合理也完全没有必要”的挑剔，好友从困顿到崩溃又到无奈，叹气说：“你说我妈这是不是老年性强迫症啊？”这个问题我不好回答，只顺便跟她聊了聊我同样年纪的老妈。

我妈倒是不拆衣服，但家里所有被罩的拉链，全被她拆了下来，她认定会划伤皮肤。然后，每次将被子套进被罩后，她都要一针一线地把开口缝上。这样缝了拆，拆了缝，真是麻烦又耗时。我也曾劝过，但一样无果。私底下，我们也戏称老妈是“老年性强迫症”。后来在同龄人的相互吐槽中才知道，我们老去的妈妈，多少都有些让子女匪夷所思的“强迫行为”。

比如有位同学的妈妈，对自家那款波轮洗衣机的使用有着近乎严苛的要求，几件衣服洗几分钟，水

位多少，漂洗几次，甩干的时间……分毫不差，全要亲手调整，谁操作她都不放心。所以全家人的衣物必须交给她洗，其他人没有用洗衣机的权利。还有电饭煲煮米的比例……只要认准的事，就一定要贯彻执行，没有道理可讲。

而作为子女，我们也只有一边蒙圈一边无奈顺从。因为我们终究明白过来，“妈妈们的强迫症”，不过是她们真的老了，老到失去了接受新事物的能力——她们已经无力刷新自己的思维模式，考虑事物的合理性和他人的感受了。所以，不要讲道理，不要引导和劝说，对她们只要有足够的包容和爱就好了。就像曾经的她们，一味地宠着当初年幼的我们，不管我们多顽劣，也从未厌烦和嫌弃。



家居取暖小心低温烫伤

天气转冷后，人们对“取暖神器”的需求直线上升。但这些帮你维持温度的物品，也会在不知不觉中造成低温烫伤。进入取暖季，要学会科学使用取暖工具。

低温烫伤进入高发季

每年冬春季都是发生低温烫伤的高峰。低温烫伤指长时间接触中等温度热源，造成皮肤损伤；各类取暖物品的使用不当是其发生的主要原因。大家都知道高温是导致烫伤的因素，但只要44℃、持续6个小时就可能出现“低温烫伤”。

对人体来说，44℃是什么概念？市面上常用的取暖设备，基本都能达到40℃—50℃的平均温度。50℃温度持续接触5秒就会引起不适。比如热水袋造成烫伤的温度为40℃—65℃，人在这样的温度下往往感到很舒服，但时间长了，热能从皮

肤表层悄悄向深部组织传导，造成伤害。低温烫伤可致皮肤深层组织坏死。在不知不觉中发生，发现时已经出现损伤，多表现为皮肤红肿、水泡。感到痛时已经太晚，真皮深层、皮下深部组织已经被损伤。

为什么低温烫伤有时比高温更严重？当人们碰到高温物品时，会一瞬间感到疼痛，也就自然躲避，接触时间并不长，这种烫伤往往只是一度或二度烫伤，大多能自愈。低温烫伤则不同，接触的部位会逐渐适应慢慢升高的温度，大脑并不会发出“躲避”指令，等到发现时往往比较严重。

这几类人是高危人群

低温烫伤治疗时间长，有时2—3个月还不能愈合，因此预防十分重要。

老人因皮肤变薄、感觉功能和周围环境温度调节功能减弱，是低温烫伤的高危人群。尤其患有

糖尿病或瘫痪的老人，其神经功能受损，末梢循环障碍，对热和痛觉不敏感，在使用热水袋、电热毯等取暖设备时更易引起低温烫伤。

中青年低温烫伤患者多数由于醉酒或劳累过度熟睡时使用取暖设备所致，手脚冰凉的女性为了更暖和，将暖宝宝直接贴在皮肤上，也可造成深度烫伤。

照护婴幼儿、感觉功能障碍者时也应该格外警惕，避免将取暖设备长时间接触皮肤或放在某一部位。

如何科学有效取暖

尽量避免使用直接接触皮肤的取暖物品，推荐使用空调、暖气等，并按操作说明规范使用。使用取暖设备时，应了解其温度范围，并采取一定防护措施。

热水袋 最好不要将热水袋整夜置于被窝内，建议睡前放入将被窝焐热，睡觉时取出。如持续保温使用，热

水袋外层宜用毛巾包裹，放在两层被子中间，切忌长时间直接接触皮肤。

电热毯 选择电热毯时应注意产品质量，建议睡前打开，睡时关闭。

暖宝宝 暖宝宝应粘在贴身衣物外，不应与皮肤直接及长时间接触，避免粘在腋下及受压部位，以免影响散热。

小太阳 也叫“红外辐射式取暖器”，注意一定要选有3C认证的产品；使用时别靠得太近，避免低温烫伤。

泡脚 喜欢泡脚的人，水温以30℃—40℃为宜，控制水温的同时注意泡脚时间不要太久，身体微微出汗即可。

一旦发生低温烫伤，应立即脱离热源，烫伤部位用凉毛巾冷敷，同时保持局部干净卫生，保护水泡，切忌挑破，抬高患肢，减少活动。切忌使用冰块降温，更不能随意使用民间偏方，如涂抹酱油、牙膏等，以免引起伤口感染。

(据光明网)



教你做羊肉萝卜汤



美的汤——羊肉萝卜汤。

食材:羊腿、萝卜、生姜、黄芪、铁皮石斛、盐。

做法:1.羊腿切块，清水泡1小时，中途换一两次水，泡出血水后清洗干净。2.萝卜去皮，白萝卜、青萝卜、胡萝卜都可以。3.为了便于煮入味，把萝卜切片。4.羊肉放入砂锅，添足够量的水，放入姜片、黄芪、铁皮石斛，大火煮开。5.撇去浮沫，转中火，炖1小时，中途不要揭盖。6.放入萝卜，继续炖30分钟。7.喝的时候根据自家口味调盐，撒葱花。

美食贴士:羊肉萝卜汤益气补虚，美味又养生。许多家庭都会做这道美食来食用，值得注意的是炖煮羊肉尽量少添加调料，突出原汁原味，以免影响羊肉的鲜美。打沫子的时候，千万不要搅动，否则浮沫会沾附在羊肉上，很难去掉，造成汤色浑浊。



近日，陕耀·网络公益我行动之“益”起童行活动在佛坪县陈家坝镇中心小学举行。活动现场，志愿者们为学校老师和幼儿园捐赠牛奶四百三十七箱、图书五百二十本、毛绒玩具若干，并为学生们提供眼科、生长发育科医疗诊治等服务。

陈若思 王树森 摄