

“减法”人生 “加法”仁心

——“中国好人榜”候选人阮国平的“舍得”境界

本报通讯员 张宏



在山阳县，有这样一位“不一般”的老板：他拥有3家诊所，员工60余人，却长期租住在普通的居民楼里；他搞经营有声有色，却常年开着一辆战友赠送的二手车，日常出行多靠步行或共享单车；他对自己近乎苛刻，常以清粥小菜度日，却为贫困患者减免医药费、为寒门学子资助助学，善款物资价值逾150万元……

他叫阮国平，不久前入围2026年第一批“中国好人榜”候选人。一位从秦岭山区走出的退伍军人，一名坚守“医者父母心”的牙科医生，一位被乡亲们亲切唤作“好人阮医生”的公益行者。他的人生，是一场关于“舍得”的坚守：在物质上不断做“减法”，在仁爱中持续做“加法”。

褪不去的“兵味”：闯出“仁心”创业路

1980年，阮国平出生于山阳县天竺山镇的一个农家小院。大山的厚重赋予他坚韧，家境的清贫更让他懂得善良的可贵。2000年，他应征入伍，成为一名卫生员。军旅生涯不仅淬炼了他的意志，更将“为人民服务”的信念深植于心。退伍时，他本可端上“铁饭碗”，却毅然放弃安置，选择了一条更为艰难的路：自主创业。

光影润心传新风

本报通讯员 吴丹南 李行

“各位父老乡亲，电影开始前，我们先进行5分钟文明实践微宣讲……”5月8日傍晚，随着日头西沉，商南县湘河镇湘河社区的小广场上渐渐热闹了起来。商南县农村公益电影放映队，“陕西好人”荆海周站在刚刚架好的电影银幕前，拿起话筒清了清嗓子，喊出了这句熟悉的开场白。

“如今惠民政策好，种地补贴暖心窝，看病报销解忧愁，日子红火像炉火。可也要记着，红白喜事莫攀比，高价彩礼不可取。面子哪有真情重，移风易俗才是福……”没有报告厅和PPT，说的全是“土话”和实理。荆海周当天的宣讲围绕移风易俗，从“村里最近谁家过事撑面子”聊到高价彩礼的坏处，一阵乡音土语的脱口秀过后，台下笑声一片，大道理就这样伴着夜幕进了心坎。

眼前这一幕，正悄然成为商南县各街镇(街道)、村(社区)的日常风景。今年以来，商南县创新推出“映前5分钟”文明实践微宣讲品牌活动，将公益电影放映前村民翘首以盼的候场间隙，打造成短小精悍的文明宣讲“微课堂”，让群众在观影前先受教育、先学政策，实现“光影润心、宣讲随行”。

实践中，该县逐步探索形成了一套符合当地实际的“映前5分钟”微宣讲活动操作规范：每月由县电影放映中心提前制订放映计划，各街镇(街道)新时代文明实践所根据计划提前确定宣讲内容和宣讲员；宣讲严格控制在电影放映前5分钟内，内容紧扣乡村振兴、医保政策、防诈骗安全、移风易俗等群众关切实事，用乡音土语讲清道理；放映员同步协助填写登记表反馈效果，建立活动台账。这种“专人宣讲、时长严控、内容定制”的闭环流程，让微宣讲既不添负担、又不走过场，推动理论政策、文明新风精准送达农村群众。

村民对这种“见缝插针”式的宣讲方式竖起了大拇指。“以前电影开映前光坐着等，现在不仅听了好政策，还把办事的‘明白纸’揣回了家！”湘河社区一位村民手里攥着防养老诈骗宣传单笑呵呵地说。

据统计，1至4月份，全县累计放映农村公益电影超500场次，覆盖群众10万余人次。每场公益电影放映前，都有像荆海周这样的“宣讲员”登台开展“映前5分钟”微宣讲活动，用乡音传党音、以身边事说大道理，无论是乡村振兴医保政策、防诈骗安全顺口溜，还是孝老爱亲文明新风，每一场微宣讲都力求精准对接群众所需。

一张简单易看、一排小板凳、一群热心人，硬是把冷清的电影等待场搞成了热气腾腾的“精神大食堂”。

创业维艰，军人本色成了他最硬的底气。2003年，他的“阮氏口腔”在艰难中起步：母亲咬牙贷来的8000元是全部资本，租来的20余平方米旧屋是全部阵地，一张白天接待患者、夜晚当床的旧沙发是全部“家具”。

为添置设备，阮国平舍不得雇车，硬是说服长途客车司机，将机器从西安“捎”回山阳；为精进医术，他省吃俭用，自费远赴西安、上海求学。“部队教会我，认准了路，就要走到底，再难也要走成。”正是这股“兵味儿”，支撑他从一张旧沙发起步，在秦岭深山扎下了根。

阮国平很“穷”，他省吃俭用，毫无“老板”派头。阮国平很“富”，他拥有患者托付生命的信任、受助者发自肺腑的感恩、员工同心同德的追随，以及“陕西好人”“全国学雷锋先进个人”等荣誉所承载的深厚敬意。

熟知阮国平的朋友石伟这样评价：他是一位“富有的清贫者”，一位“慷慨的吝啬人”。他的“贫”，是对物欲的主动舍弃，是个人享乐的极致简省；他的“富”，是精神的无比丰盈，是奉献社会所实现的人生大价值。

停不下的车轮：写下“无价”良心账

阮国平的“大方”，几乎全部倾注在了患者身上，尤其是那些困顿的人们。

2013年，他购置了一辆摩托车。从此，这辆车便成了他的“移动诊室”，载着他驶向大山深处。中村、南宽坪……哪里有出不了门的患者，哪里就有他颠簸而至的身影。一次出诊，往返常是数十公里山路，耗去一整天时间。

最令人动容的，是南宽坪镇那位坐轮椅的周姓村民。牙痛欲裂、数日无法进食的他，在电话中几近崩溃：“阮医生，你不来，我真不想活了！”阮国平没有半分迟疑：“等着，我明天一早准到！”

次日，阮国平骑摩托车到南宽坪镇，又步行辗转4个多小时赶到村医家中。紧急处理后，剧痛立消。患者全家感激涕零，塞钱给他，他却分文不取。临别时，患者儿子突然跪地磕头，泪流满面。阮国平慌忙扶起，匆匆下山。行至出山路口，他忍不住回头，却见患者的妻子提着满满一袋花生，默默跟在远处相送……“那袋花生相送的场景，至今我仍然记忆犹新。”阮国平说。

这样的“免费账单”，在阮国平的行医生涯中不胜枚举。为节省在西安打工老乡的往返路费，他自费坐班车上门为其诊治；为帮助贫困学子重展笑颜，他发起“美丽人生，从齿开始”项目，10余年间每月奔赴西安，为近300名学生免费复诊，累计减免费用30余万元。

阮国平说：“看见他们不疼了，笑了，比我挣多少钱都舒坦。”22年来，他开给困难群众的“免费”与“减免”账单，总额已超过50万元。一碗素面对付一日三餐，一片仁心馈赠万千百姓——这便是阮国平的“价值”天平。

算不清的大账：成就“丰盈”精神库

作为老板，阮国平对自己近乎“吝啬”的节俭，起初让许多人误解。他与家人长期租房居住，座驾是战友所赠的旧车。他总说：“住处，

能安身就好；车子，能代步就行。钱，得花在更有用的地方。”

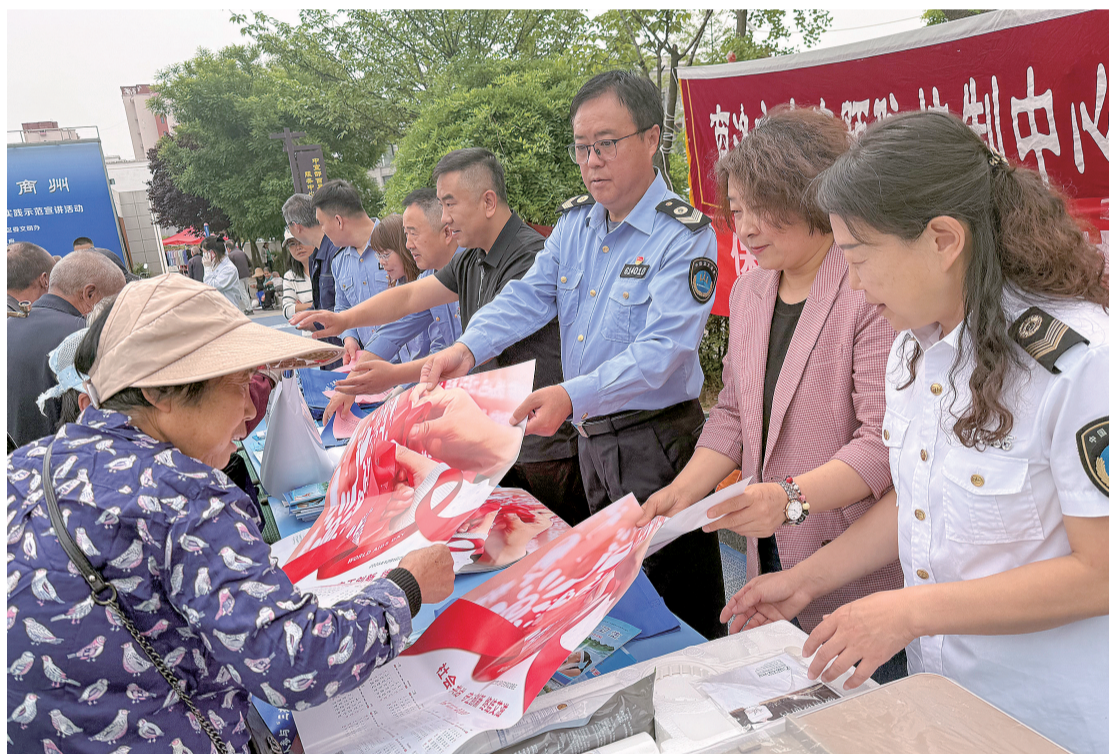
那么，阮国平心中的“有用之地”在何处？他的“有用之地”在留守儿童接过新书包的欢笑上，在孤寡老人穿上新棉衣的温暖里，在受灾乡亲接到应急物资的宽慰中，更在寒门学子得以继续学业的希望里。

2014年，当听说山区孩子缺衣过冬，尽管自家诊所尚有欠款，阮国平立即捐出5000元。从此，他的公益之路越走越宽。脱贫攻坚、乡村振兴、抗疫救灾……哪里需要，他的身影就出现在哪里。至今，他个人捐款及协调物资总值逾150万元，组织参与公益活动160余场，惠及群众超1.5万人次。

阮国平对社会倾力付出，对员工则尽责温暖。“开店，不单为盈利，更为让跟我干的人有份安稳收入，把日子过好。”这是他朴素的心声。从一人一椅起步，到如今提供60余个就业岗位；从独自行善，到带动员工一同做公益。他更言传身教，希望将这份善念作为最好的“传家宝”，代代相承。

从退伍军人，到“好牙医”，再到公益路上的点灯人，阮国平用他的人生选择，为我们诠释了何谓真正的“舍得”：“舍”去对浮华外物的执着，“得”到内心无价的丰盈与安宁；用个人生活的“减法”，换取了社会温度的“加法”。

阮国平的创业轨迹，宛如秦岭山间一眼清澈的甘泉，默默流淌，不息不争。他以最纯粹的本色，滋润了这片土地，映照出人性至善的光芒。



五月十二日，商洛市疾病预防控制中心(市卫生监督所)在商州区大荆镇新时代文明实践广场，集中开展饮用水卫生安全主题活动，旨在提升群众饮用水卫生安全意识，共同维护饮用水安全质量。(本报记者 胡蝶 摄)

文明实践进社区 邻里同心暖人心

本报通讯员 夏泽梅 朱龙喻 5月11日，镇安县云盖寺镇云镇花园社区里欢声笑语不断，一场以“文明健康·有你有我”为主题的健康教育进社区活动暨“邻里同乐·活力社区”趣味运动会在这里热闹展开，吸引了众多居民踊跃参与，现场气氛热烈而温馨。

活动伊始，县妇联工作人员走上讲台，围绕合理膳食、慢病防护等内容，为社区居民带来了一场贴近生活、通俗易懂的健康科普宣讲。台上讲得细致，台下听得认真，不少居民频频点头，表示要把这些科学知识带回家，养成文明健康的生活习惯，更好地适应新生活，扎根新家园。

健康宣讲暖场之后，趣味运动会正式拉开帷幕。套圈、滚瓶子、跳绳……一个个比赛项目轮番上阵，老少皆宜、人人可玩。居民热情高涨，有的凝神投掷，有的轻巧跃动，有

的在棋盘前运筹帷幄。大家互帮互助、默契配合，欢笑声、加油声此起彼伏，回荡在社区每个角落。

“平时邻里见面只是打个招呼，今天一起玩游戏，感觉亲近多了！”一位参与活动的居民笑着说。在轻松愉快的互动中，大家不仅锻炼了身体，更拉近了彼此的距离。社区工作人员还贴心准备了精美礼品，让每一位参与者都满载欢乐与温暖而归。

本次活动将健康科普与文体活动有机结合，既普及了实用的健康知识，又搭建起邻里沟通交流的桥梁，有效增强了社区的凝聚力和居民的归属感。云镇花园社区相关负责人表示，今后将继续开展形式多样的文明实践活

动，让居民在新家园住得安心、过得舒心，真正实现安居乐业、幸福生活。

柞水西川村：“爱心食堂”让老年人吃上暖心饭

本报通讯员 刘成学

“开饭啰！”4月24日中午，随着一声亲切的呼喊，柞水县下梁镇西川村爱心食堂内暖意融融，饭菜飘香。洋葱炒肉、麻辣豆腐、清炒小青菜、酸菜炒魔芋……一道道荤素搭配、热气腾腾家常菜陆续端上餐桌，村里的老人们围坐一桌，细品美食、闲话家常，脸上洋溢着舒心惬意的笑容，温馨的烟火气弥漫在食堂每个角落。

近年来，西川村独居、留守老年人日渐增多，日常就餐不便、独自做饭费力、吃饭缺乏陪伴等问题，成为困扰老年群体的烦心事，也是亟待破解的民生难题。

为让村里老人就近吃上热乎饭、放心饭，西川村高效盘活以前的党群活动中心，全力推进爱心食堂打造工作。村干部带头上阵，对原有房屋进行翻新修缮、屋顶加固，全面粉刷整治室内环境，逐一配备灶台、厨具、餐具等，完善就餐、卫生等配套设施，短

时间内，一处干净整洁、温馨舒适的村级爱心食堂顺利落成。

4月24日，西川村爱心食堂正式开火运营，中午12点准时为老人供应营养午餐。食堂坚守惠民便民、普惠养老原则，推出暖心就餐政策，辖区60周岁及以上老年人，仅需花费2元，就能吃上一顿营养均衡、可口暖胃的家常午餐，低廉的价格、优质的餐食，彻底解决了老人们的就餐顾虑。

“儿女常年在外打工，我一个人在家，做饭总是犯难，做多了吃不完浪费，做少了又懒得折腾，经常随便对付一口。现在可好了，食堂饭菜花样多、味道好，花两块就能吃得饱饱的，再也不用为午饭发愁了！”82岁的汪家祥老人一边品尝着热气腾腾的饭菜，一边笑着诉说着爱心食堂带来的便利，言语间满是知足与感激。77岁的蔡乾坤老人在享受暖心服务的同时，主动化身食堂志愿者，每天提前到岗帮

忙洗菜、整理食材，饭后主动收拾碗筷、清扫桌面，用自己的点滴行动，回馈这份来自村集体的温暖与关怀。

民以食为天，食以安为先。为让老人们吃得安心、吃得健康，西川村“两委”在食堂筹备与运营中处处用心、事事细化。筹备期间，村干部通过入户走访、召开老人座谈会等形式，广泛征求老年群体的饮食喜好与就餐需求，充分考虑老年人牙口不佳、慢性病等身体特点，精心制定每周食谱，严格遵循少油少盐、软烂易嚼的烹饪原则，做到荤素搭配合理、营养均衡全面，全力贴合老年人口味与健康需求。

与此同时，食堂建立严格的食品安全管控机制，从食材采购、验收、加工，到餐具消毒、环境卫生各个环节全程把关，安排专人负责食材质量查验、日常卫生监督，坚决杜绝不安全食材进入食堂，全方位守护老年群

体“舌尖上的安全”。

针对村内行动不便的高龄、独居老人，爱心食堂专门推出送餐上门暖心服务，打通助老就餐“最后一公里”。每天饭点，志愿者们提着保温餐盒，穿梭在乡间巷道，将热气腾腾的饭菜准时送到老人家中。送餐过程中，志愿者不仅送上热饭热菜，还耐心询问老人身体状况，陪老人聊天解闷，顺手帮忙整理家务、打扫房间，让简单的送餐服务，变成充满温情的陪伴与照料，让不便出门的老人也能时刻感受到村集体的关怀。

一餐热饭，暖的是老人肠胃，聚的是邻里民心。如今，西川村爱心食堂不仅成为老年群体就餐的温馨港湾，更搭建起邻里交流互动的暖心平台，老人们相聚就餐，在欢声笑语中消解孤独，在家长里短中增进邻里情谊，孝老爱亲、互助友善的文明新风在乡村徐徐吹拂。

丹凤发放创业就业贷款1300余万元

本报讯(通讯员 张挺)今年以来，丹凤县围绕葡萄酒、中药材、智能制造等重点产业，创新实施“刚性+柔性”双轨引才模式，构建起“引、育、用、留”全链条人才发展体系，推动人才链与产业链、创新链深度融合。目前，全县引进高层次人才专家人才56名，建成国家级科技小院7个、专家工作站7个，培育科技型中小企业117家、高新技术企业15家，累计落实人才创业就业贷款扶持1300余万元。

精准引才，构筑强智“强磁场”。丹凤县在西北农林科技大学等高校设立“招才引智联络站”，先后引进房玉林、王斌等高层次人才56名；联合高校建成国家级科技小院7个、专家工作站7个，促成22个创新项目落地，为产业发展注入强劲智力支撑。

多维育才，厚植成长“沃土”。建立组织部门“牵线搭桥”、行业部门“协同配合”的“1+N”育才机制，围绕“菌药果畜酒”特色产业群，累计开展产业实用技术培训32场次，培育高素质农民600余人。同时，依托南丹协作平台，选派81名专业技术人员赴南京等地交流学习，本土人才队伍不断壮大。

高效育才，释放创新“原动力”。依托秦创原创新促进中心和“组团式”帮扶力量，组建农业农村、教育等10支优秀人才服务队，累计开展基层服务活动270场次。推行“人才+项目+产业”模式，鼓励高层次人才领办企业或担任技术顾问，帮带培育科技型中小企业10家、专精特新企业2家，促成12项创新成果就地转化，让人才在产业链上建功立业。

暖心育才，涵养生态“好环境”。建立县级领导干部联系服务专家制度，定期走访慰问，优先推荐优秀人才申报省级以上人才项目和荣誉称号。设立“一站式”人才服务窗口，建成人才公寓56套，帮助解决住房安居等实际问题43件，营造了“近悦远来”的人才发展生态。

洛南数字监督为企业减负松绑

本报讯(通讯员 杨丹)今年以来，洛南县纪委监委紧盯企业反映强烈的多头、重复、随意性涉企检查等突出问题，以精准监督持续巩固整治违规涉企执法成果，全力为企业减负松绑。

洛南县纪委监委以行政执法数字化转型为抓手，督促县司法局推进行政执法和执法监督一体化平台建设应用，围绕执法主体、人员、事项、活动全要素管理要求，健全平台运行、数据管理、监督考核等机制，将全县行政执法工作纳入平台闭环管理，实现执法全流程在线、监督全数字化运转。

为持续传导压力，洛南县纪委监委通过班子包联、联席会议、座谈会等方式压实职能部门责任，督促县司法局统筹发改、市场监管、应急管理综合行政执法部门，整合检查事项，推行“一次检查、全面体检、综合会诊”，严格落实执法信息网上录入、程序网上流转、活动网上监督、决定实时推送，有效破解企业迎检频次多、材料重复报、标准不一等难题，降低企业经营负担。

立足“监督再监督”职能，洛南县纪委监委各派驻纪检监察组深入执法单位开展常态化监督，纠治以罚代管、执法标准不统一等执法不当行为8件，严查行政执法领域存在的作风不实、监管缺失、履职不当等问题2件3人，倒逼执法人员规范履职、提升执法质效。

截至目前，全县50个行政执法部门完成平台注册，入驻用户356人，上报事项5450项，制定日常检查计划28个，开展数字化执法9次，推动执法模式从传统线下向数字智能高效转变，以数字化监督护航企业稳健发展。

以练为战筑防线 未雨绸缪保平安

本报讯(通讯员 李翔)“请大家不要慌，跟着我们走，注意安全！”4月25日，急促的铜锣声打破了柞水县小岭镇岭丰村的宁静，一场针对矿区企业的防汛逃生演练在工作人员的引导下紧张展开。

面对矿区“北高南低、南侧厂房临近排水沟易积水”，地形复杂、人员分散的特点，小岭镇将预案细化到“一人一策”。提前一周便着手准备，精确规划疏散路线，还为大型机械专门设计了“缓坡转移通道”。

“紧急通知！暴雨导致厂内积水上涨，伴有小范围滑坡，立即启动防汛预案！”总指挥刘清盟一声令下，演练正式启动。各车间指引员迅速就位，分工明确；机动组负责转移矿区工人与群众，安全保卫组清理障碍，后勤人员肩扛应急灯、急救箱紧随保障。从厂区到后院安全广场，短短50米路程，队伍在“慢点”“小心”的叮嘱声中沉稳行进了10分钟。

演练结束并非终点。总指挥刘清盟立即组织复盘：“本次演练存在实际撤离人员与预案不符、应急灯、喇叭数量欠缺，应急转移床位不足等情况，必须做到立即整改。”

“矿区防汛安全容不得半点马虎。”小岭镇武装部长王乐乐手持记录本总结道：“此次演练不仅检验了小岭镇各矿区防汛应急预案的科学性，更凝聚了多方力量的向心力。演练是‘起点’，不是‘终点’。我们将每月演练一次，根据季节和矿区动态调整方案，追求每个环节‘零失误’。”



5月11日，由商州区残疾人工委、区委直属机关工委主办，商州网络联盟文体部、刘湾街道丹南社区、区慈善协会等承办的第36个“全国助残日”文艺汇演在江南小区广场举行，进一步营造了全社会关心、支持、参与残疾人事业的良好氛围。(本报记者 贾书章 摄)