走出困境 拥抱阳光

本报记者 肖 云

百姓生活

10月30日，秋日暖阳洒在丹凤县丹江河畔，41岁的余娟快速转着轮椅，这是她惯常的锻炼方式。风扬起她的长发，她徐徐讲起自己坎坷不平的人生经历。

19岁，花一样的年纪，余娟从师范学校毕业，在丹凤县土门镇中心小学代教，她喜欢孩子，每当听到他们稚气地喊着：“余老师好！”她的嘴角就会漾出甜甜的酒窝，她以为会永远这样，岁月静好。

意外却来得猝不及防。一场车祸，让余娟彻底丧失了行走能力，美好的幻想像肥皂泡一样破灭了。

当时伤得特别严重，医院都不敢接诊，父母哀求医生：“能治成啥样就治成啥样，只要给治。”手术快结束时，余娟从昏迷中疼醒过来，这才知道，自己伤到了脊柱，腰部以下失去了知觉。

“出院时，医生告知我三个月内尽量少动，叮嘱父母每天帮我翻几次身。”余娟说，那时，她觉得这三个月好漫长，却不知难熬的岂止是这三个月。

从此，她的世界陷入了一场漫长的雨季，天昏地暗，看不到一线光亮。

整日躺在床上，余娟心如死灰。她经常闭着眼睛，一言不发，甚至几天不吃不喝。夜里，双腿像被电击一样，她常在睡梦中疼醒。“直到现在，我没睡过一夜好觉。”余娟说，她曾是个性格开朗、爱说爱笑的人，出事后却变得自卑敏感，眼泪常不由自主地涌出来，想哭却不敢出声，害怕父母听到了会伤心。

每年过生日，同学都来家里为余娟庆祝，好强的她从不在人前流泪，每次都是强颜欢笑。而当热闹褪去，她又感到一种莫名的哀伤。

“将近十年，我没走出过家门，其中有两年半没怎么起床，因为屁股上长了褥疮，不能久坐。”不知多少个深夜，她睁着眼睛，看着深不见底的黑暗，想到了死。“可是父母和弟弟怎么办，他们那么爱我。”“我想救自己。”余娟说，她开始看书，从《人生》到《读者》，再到《意林》，书中的人物、故事让她从绝望中看到了一点希望，特别是看到江西残疾人王乐秋意外致瘫后，凭借惊人的毅力通过康复训练重新站立的故事，她的心为之一振。

“我很振奋，心里仿佛有个声音在说：一定要活下去，一定要坐起来，一定要走出去，一切都会过去！”余娟红着眼眶说。

她先从锻炼双手开始，练习自己穿衣、挪移。接着，锻炼上下床、上下轮椅、洗漱、做饭、打扫卫生，慢慢地，生活基本能自理了。终于有一天，她鼓起勇气转着轮椅走出家门。

天好蓝，太阳好暖，眼睛一下子适应不了这样的明亮，望着这个既熟悉又陌生的世界，余娟泪流满面。天大，地大，还有什么容不下呢？

好运也悄然降临。26岁那年，余娟的初中同学向她求婚了，这是个高大、沉稳的小伙子，时常上门探望余娟，但她从不敢多想。她说：“你会后悔的。”但这个当过几年兵的小伙子却坚定地说：“我不会后悔。”还给余娟看了一个视频，原来是一个当兵的人失去了双臂，但他的女朋友仍义无反顾地和他结婚了。

婚后，一双儿女接连降生，给这个小家带来无尽的喜悦和希望。丈夫也在用实际行动践行着最初的承诺，他承包了带孩子、做饭等大部分家务。“每年我都得住几次院，他把我照顾得无微不至，没有一个人不夸他。”余娟的笑容发自内心。

余娟也想分担一些责任，找点事做，给孩子们作个榜样，有朋友建议她做微商，代销某品牌护肤品，需要1000元的投资。“当时我对微商一无所知，担心产品卖不出去，心里有些纠结。”

在丈夫的鼓励下，余娟豁了出去，她每天听课、做笔记，很快卖出第一单产品，这给了她极大的信心。“做这个只要手机，趴着、躺着都行，很适合我的身体状况，我就从2013年坚持到现在，赚一些零花钱。”

2025年9月，余娟参加了一个由市肢残人协会组织的脊椎损伤自助生活训练营，在专业老师的指导下，学会了靠手臂的力量支撑身体上车，她惊喜地发现，原来靠着自助训练，能解锁这么多新技能。

“今年7月，市肢残人协会会长赵崇启联系我，让我去西安参加自助互助训练营师资培训班，他让我好好学，学成后再传授给当地的残疾朋友。”余娟说，在12天的培训中，她跟着一位留学归来、因意外致残的老师了解到办自助培训班的意义以及如何去办等一整套流程，认识了很多坚强勇敢的人。接着，她又独自一人坐轮椅去广州参加残特奥会，见到了更大的世界。“出门在外，只要肯张口，就会有人来帮忙，大家对残疾人是很友善的。”

今年9月，在市肢残人协会举办的第二期脊髓损伤者康复训练营中，余娟第一次以培训师的身份，向27名学员讲解轮椅操作、日常自理等生活重建技能，“头一次讲课，内心很忐忑，但整个过程还算顺利。”紧接着，她又主持了第三期的培训，“这次参与的20多名学员，都是我一个一个打电话叫来的，他们不是不愿意来，而是肢残人出行太困难了，遇到上坡下坎就很麻烦，我很理解他们，想方设法帮他们克服心理上的障碍，无论如何都得先走出家门。”

时间和经历悄悄改变着一个人。从最初的自卑、沮丧、茫然，到找到事情做之后，感到生活充实、有奔头，再到学会自理后，更加自信、阳光，余娟坦然地说：“我现在完全接纳了自己。不在乎别人怎么看我，我只想成为一个发着光的人，去感染和帮助更多的残疾人朋友，走出困境，拥抱阳光。”

探索口腔奥秘 守护健康微笑

本报讯 （记者 方 方）11月7日，商洛日报小记者团联合商洛市妇幼保健院口腔科，在院内开展“小小牙医 守护微笑”口腔健康实践活动，以此普及口腔健康知识，帮助青少年树立科学护牙理念，掌握正确护牙方法。

商洛市妇幼保健院口腔科始建于1999年，历经两次搬迁，现坐落于商洛市妇幼保健院北新街院区，是我市流程规范、设备先进、管理科学、服务优质的现代化口腔专科，也是全市妇女儿童口腔保健与诊疗中心。科室现有专业技术人员10余名，多名业务骨干先后赴第四军医大学口腔医院、西安交大口腔医院的正畸、牙体牙髓、修复、口腔外科、种植等科室进修学习。

当日9时，活动正式开启。在口腔专业医生的带领下，小记者走进儿童牙病诊疗室，开启趣味角色扮演体验。现场，大家有序换上整洁的牙医工作服，两人一组相互配合，认真学习口腔检查基础动作，体验牙医日常工作。医生在指导过程中，细致纠正小记者的操作姿势，并结合牙齿模型讲解牙齿问题。“医生，这种牙齿缺口需要治疗吗？”一名小记者好奇地提问。医生耐心解答：“大家看，这是乳牙形成的缺口，随着恒牙慢慢长出会自然替换，暂时不用处理，但日常一定要认真刷牙，预防蛀牙。”

“什么是牙齿杀手，碳酸饮料能不能多喝？”口腔科普小课堂上，医生结合牙齿实物模型、趣味图片，深入浅出地讲解牙齿构造、蛀牙形成原因与危害，详细科普换牙期护理、科学刷牙、饮食护牙、定期口腔检查等实用知识。课堂还设置了互动问答环节，小记者踊跃举手，主动咨询自己和家人遇到的口腔问题，医生逐一细致地答疑解惑。

在护牙实操比拼环节，医生现场示范标准巴氏刷牙法，拆解刷牙角度、力度和时长等要点。小记者手持专用模型牙刷，跟着步骤认真练习，反复打磨刷牙动作，熟练掌握科学护牙技巧。“原来替牙期有这么多讲究，以后我一定认真刷牙，还要帮爸爸妈妈检查牙齿。”活动尾声，小记者纷纷表示，今后会坚持科学护牙，把学到的护牙方法带回家，和家人一起守护口腔健康。⑧



△医生示范标准巴氏刷牙法。



◁小记者体验牙医日常工作。



△小记者阅读护牙科普书籍。

党报小记者 童眼看商洛

商南多元联动解“薪”结

本报讯 （通讯员 崔海飞 田梦丽）10月22日下午，商南县县域工业集中园区“零工驿站”内的“劳模调解室”里，一场持续两个多小时的劳资纠纷调解活动悄然落下帷幕。没有激烈的争执，只有平和的对话——在工会调解员、专业律师和仲裁员的耐心疏导下，一名职工与私营企业主敞开心扉、理性沟通，最终双方在情、理、法之间达成共识，矛盾得以化解。这是商南县总工会践行新时代“枫桥经验”工会实践的生动缩影。

今年8月，商南县总工会在全市率先依托县人社局“零工驿站”建成首家职工劳资矛盾纠纷化解“劳模调解室”，创新构建“工会娘家人+劳模公信力+专业律师法律支撑+人社仲裁保障”的一体化维权机制，打通职工维权“最后一公里”。

针对劳动争议调解协议缺乏强制执行力、维权周期长、成本高等痛点，县总工会联合县人民检察院、人民法院先后出台《关于建立“工会+检察院”职工劳动权益保障协同工作机制的意见》《关于协同推进“一函两书”工作的通知》等文件，并与县人社局和仲裁院深化裁调协同，建成县级标准化调解室3个，在仲裁院设立劳模调解室，推行“劳模调解员+专职律师”联合调解模式。工会选聘行业劳模担任特邀调解员，聘请专职律师轮值坐班，对农民工欠薪等纠纷实行“调解前研判、调解中联动、调解后闭环”，推动欠薪案件“快立、快调、快审、快结”。

在调解实践中，商南县总工会坚持“预防走在排查前、排查走在调解前”。联合镇（街道）工会、园区工会定期开展劳动关系隐患排查，建立风险台账，实行分类管理；深入企业开展“工会普法进车间、进班组”活动，向职工普及劳动合同法、工会法等法律法规，引导职工理性维权、企业依法用工；推动企业健全职代会、厂务公开等制度，畅通职工诉求表达渠道，从源头减少纠纷。

调解处置环节突出“情理法”融合。调解前，劳模调解员和律师提前介入，摸清矛盾根源、初审证据材料，开展“预普法”降低对立情绪；调解中，劳模以一线劳动者身份共情疏导，律师厘清法律关系、拟定规范协议，仲裁院同步提供业务指导，达成协议后当场引导司法确认，赋予强制执行力；调解方式灵活多样，采取现场、线上、上门等形式，群体性欠薪案件批量化解，一般纠纷3个工作日内完成调解，复杂纠纷7个工作日内启动调解程序。

联动协作凝聚合力。县总工会与人社、司法、法院等部门建立联席会议制度，共享数据、通报情况，对群体性欠薪等复杂纠纷启动联动处置；推行“一函两书”制度，今年已发出公开提示函5份；组建428个劳动法律监督委员会（小组），明确808名监督员，督促企业整改隐患。同时，开辟维权“绿色通道”，设立热线和线上平台，为困难职工、农民工、新业态劳动者提供优先调解和法律援助，引入心理疏导服务，让维权更有温度。

柞水开展肉制品专项整治

本报讯 （通讯员 张 月）为严厉打击制售假劣肉制品违法行为，今年以来，柞水县精心部署、多措并举，扎实推进制售假劣肉制品专项整治行动，全方位筑牢肉制品安全屏障。

压实监管责任，织密全域排查网络。柞水县印发专项整治实施方案，细化任务举措，组织开展肉制品市场拉网式排查，累计检查各类生产经营主体384家次。执法人员严格落实肉品“两证两章”查验要求，现场排查发现风险隐患36处，逐项督促完成整改。持续压紧压实经营主体食品安全主体责任，督促落实进货查验、索证索票、台账记录等制度，健全肉品溯源管理体系，从流通源头阻断问题肉制品流入市场。

紧盯突出风险，强化抽检监测预警。聚焦肉制品兽药残留、非法添加、动物源性成分掺假等重点风险，精准开展抽样检验，共抽检肉制品32批次，其中11批次检测合格，其余21批次样品正在检测。同步对辖区肉制品小作坊开展快速检测12批次，检测结果全部合格。坚持抽检与快检联动，依托监测数据精准识别风险，实现隐患早发现、早处置。

坚持重拳治乱，保持执法高压态势。专项整治坚持执法零容忍，重点打击低价肉冒充高价牛羊肉、非法添加非食用物质等违法违规行为。行动期间共立案11件，案件全部办结，罚没款2.4万元，以刚性执法形成强大震慑，引导市场主体依法诚信经营。

汇聚多方力量，构建社会共治格局。依托县政府门户网站发布违法线索征集公告和食品安全消费警示，持续畅通12315投诉举报渠道，鼓励群众主动参与监督，积极举报违法线索，构建监管发力、企业自律、群众参与的食品安全社会共治体系，共同守护群众“舌尖上的安全”。

洛南整治燃气安全突出问题

本报讯 （通讯员 杨 丹）秋冬季节，燃气安全风险攀升，洛南县纪委监委紧盯群众信访反映的燃气安全突出问题，以嵌入式监督推动燃气安全整治成果转化为坚实的安全防线，不断提升群众安全感、满意度。

洛南县纪委监委派驻第六纪检监察组发挥监督“探头”作用，聚焦责任落实、工作作风、安全管理、隐患排查整治等方面制定监督清单，采取专题调研、联席会议、联合督查等方式，集中纠治燃气行业监管不严、服务不规范、隐患排查流于形式等作风顽疾。

在压力传导下，县城管局牵头开展“用气侧”“供气侧”专项排查整治，组织“敲门行动”，逐小区、逐楼栋、逐户开展入户巡检，重点核查管道老化、私接改装、灶管阀设施隐患等，现场讲解用气规范和应急处置方法，把安全用气知识送到“家门口”；联合县市场监管、应急管理等部门，对燃气站、餐饮门店、公共机构等重点区域聚焦“问题瓶、问题阀、问题管、问题环境”等关键风险点开展拉网式排查，累计入户1.2万余户、排查隐患127条，全部建立台账、跟踪督办、闭环销号。同时，县纪委监委各协作区督促各镇（街道）落实属地管理责任，推动相关职能部门下沉一线组织3轮专项督查，现场反馈问题并督促整改，推动各镇（街道）健全农村燃气安全管理长效机制，实现安全管理从“集中整治”向“常态长效”转变。

针对辖区5家液化气站标准不统一、管理不规范等问题，县城管局邀请燃气专家开展全面“体检”，聚焦制度执行、设备维保、作业规范、配送管理等方面现场指出问题，明确整改方向，督促企业强化送气工等关键岗位培训教育，严格落实“送气上门、随瓶必检”制度，提升一线从业人员隐患辨识、应急处置和依法服务能力。

山阳电商培训赋能农特产销售

本报讯 （记者 张 英）“短视频前3秒，怎么抓住观众眼球？”“农产品直播开场话术怎么说？”10月27日，山阳县电商技能培训班上，讲师接连抛出问题，台下学员踊跃互动。不少人拿起手机记录课件要点，还有人围在讲台边咨询商品上架、视频剪辑、直播实操等问题。这是山阳县电商中心组织开展2026年度电商技能培训的生动一幕。

据了解，本次培训为期5天，分3期举办，来自全县各镇（街道）的合作社从业者、电商从业人员、返乡创业者等170余名学员参训。大家带着生产销售中的实际问题求学，在实操练习中找办法，助力打通农特产品上行“最后一公里”。

培训课程按“三七配比”设置，三成理论、七成实操，邀请省内外电商实战专家现场授课。教学案例全部围绕山阳核桃、食用菌、挂面、中药材等本土特色农产品设计，贴合县域带货实际，让学员学完就能上手。

培训开设基础班与提升班。基础班面向零基础农户、返乡创业者等，讲解平台入驻、店铺搭建、产品图文优化等内容，帮助新手快速起步；提升班针对已有运营经验的带货达人、企业管理人员、村级电商骨干，聚焦精细化运营、内容变现、AI工具应用等内容授课，帮助从业者提质增效。

课堂上，讲师细致讲解短视频拍摄剪辑、直播话术设计等内容，针对店铺流量不足、短视频完播率不高等普遍难题，结合山阳农产品案例进行拆解分析，给出接地气、能落地的解决办法。实操环节气氛热烈，学员围着讲师请教实操细节。

今年以来，山阳县电商中心已先后组织8场电商技能培训。此次培训通过分层分类的系统化教学，着力破解当地电商从业者“想做不会做、会做做不好”的难题，培育一批懂运营、会直播、善带货的本土电商人才，让核桃、食用菌等山阳好物通过网络走出大山。

镇安精准监督化解欠薪顽疾

本报讯 （通讯员 杨 莉）今年以来，镇安县纪委监委立足监督首责，将政府项目、国企项目欠薪问题治理作为群众身边不正之风和腐败问题集中整治的重要抓手，靠前监督、精准发力，推动职能部门履职尽责，以精准监督化解欠薪问题顽疾。

镇安县纪委监委督促县人社局切实履行牵头责任，发挥就业促进和劳动保护联席会议作用，制定印发《镇安县深入推进政府项目和国企项目拖欠农民工工资问题治理工作方案》，明确治理重点、细化工作举措、压实各方责任。通过列席动员会、推进会，跟进监督整治部署落实情况，推动形成党委统一领导、纪委监督推动、部门协同联动的工作格局。截至目前，推动职能部门排查问题20个，全部整改到位，督促完成“一领域一实事”2件，移交问题线索3件，以监督实效保障整治工作走深走实。

同时，镇安县纪委监委紧盯人社部门欠薪线索处置全流程，督促整合各类投诉渠道，健全欠薪线索登记、流转、核查、反馈全链条工作机制，严格落实“快受理、快核查、快处置、快反馈”要求。截至目前，督促职能部门共受理政府及国企项目欠薪案件20件，办结20件，帮助36名农民工追回工资52.25万元。对欠薪人数多、金额大、社会关注度高的重点案件，挂牌督办、跟踪问效，联合人社、信访等部门开展专题督办，推动化解销号欠薪“钉子案”3件。

声 明

●陕西省洛南中学的事业单位法人证书正本丢失，统一社会信用代码为12611021436360090 7，声明作废。