

汉江晨报



微信扫描二维码 关注安康日报公众平台

2021年3月9日 星期二
第9期(总第787期) 5版

汉江晨报编辑部

主编：陈俊
执行主编：杨迁伟
热线电话：0915—3268532
邮箱：2837420582@qq.com

编者按：

奉献爱心的她、自强不息的她、健康守护的她……这些来自不同行业的每一位女性，用专业能力和本领，用敬业精神和担当，用以柔克刚的美，组成世界上一道靓丽的风景线。她们无畏挑战、无私奉献，用心守护他人，用希望点亮希望。
冰心曾说：“若没有女性的存在，世上将失去十分之五的‘真’、十分之六的‘善’、十分之七的‘美’。”恰逢第111个“三八”国际劳动妇女节，让我们给所有的女同胞们送上衷心的祝福。

精彩人生路 绽放“她力量”

在创业中塑造独立人格

记者 陈俊 陈楚珺 见习生 何研



“灯树千光照，明月逐人来。”最近，平利人只要打开抖音，便能刷到县城西人口万宁华府商业街灯火通明、人影参差的景象。
“公司新项目的预热一定要结合新媒体。”这是安康万宁实业董事长陈芳近几个月最关心的事情。为此，她筹备策划了“平利最美夜景，抖音短视频大赛”。
陈芳的脑子很活，总会有新的想法冒出来，这得益于她多年来一直保持学习思考和尝试新事物的好习惯。
“没想到陈芳的讲座反响这么好，院里学生不停站起来提问，互动时间该再留长一些。”回忆起陈芳来作分享讲座的场景，安康学院化学化工学院副院长袁光辉仍印象鲜活。而这次讲座，还是陈芳第一次走进大学校园进行分享交

流。
因为是在安康本地走出去的成功企业家，又荣获了2020年“全国三八红旗手”，所以当办公室同事推荐陈芳在“行业企业专家进课堂”上为学生作创业实践分享时，袁光辉觉得效果应该不会差。果然，一场讲座听下来，袁光辉觉得自己内心也燃起了小火苗。
“陈芳老师的讲座很真实，她讲的不像网上那种遥不可及的心灵鸡汤，我们能够共情，那种难关难过关过，让人觉得很有力量，同时也让我们看到了差距。”2018级化学工程与工艺专业的惠嘉琪是讲座上提问的学生之一，被陈芳身上散发出的光和热打动以后，她开始思考自己身上的不足。
同级应用化学专业的周少蓓也在反思：“陈

芳老师说的很直白，她们那一代人创业更多是因为一个字——‘穷’。真正的白手起家，却能够一路自勉，一路攀登。”
真正见到陈芳时，很难相信面前站着的是一位两个孩子的母亲。短发干练干练，腰身匀称，一身白色西装打破季节的沉闷，1980年的陈芳，眼里是职场新秀般的朝气。“放在以前，大场面我也是磕磕巴巴的，腼腆又紧张。很感谢安康市委讲师团对我的培养，我终于能够把自己心里的东西讲出来了。”
虽在创业时经历了常人难以想象的艰辛，但说起以前的日子，陈芳脸上仍带着笑意。千禧年伊始，陈芳和丈夫决定自主创业。拿着在外务工存下的一点积蓄，小两口在安旬路口盘下一小块店面，做起了轮胎生意。
而创业教给夫妻二人的第一课，就是三个字——“靠自己”。
既没有安康当地的人脉，又缺乏经验和平台，陈芳真正体会到了“万事开头难”。为了尽可能节省开销，小两口干脆把家安在店里。没钱雇人，陈芳就成了“质检员”“搬运工”和“推销员”。尽管一坐车就恶心想吐，陈芳还是会亲自去西安，一家一家厂商挑选，确保货源品质。每次几天路途颠簸下来，回家时人已狼狽不堪，疲惫到了极点。相比之下，搬轮胎、送货、上门推销产品这些活儿，陈芳觉得做起来轻松多了。
因为诚信经营和事无巨细的售后服务，陈芳的客户越来越多。而随着业务版图的不间断扩张，陈芳逐渐意识到，想再有突破，在安康这样的城市必须注重行业的规模效应和品牌效应。
在成立安康万宁轮胎贸易有限公司后，陈芳开始挤出时间全国各地飞，到各大轮胎厂参观学习的同时，参加各类商业管理研修班。一步一步，万宁轮胎公司在陕南市场中形成了较全面的销售网络，不仅与团体运输、高速公路建设、

政府部门、铁路部门、政府定点修理厂等诸多领域建立了良好业务关系，公司更成为佳通轮胎等数家大型轮胎供应商在安康唯一授权的核心代理商和专卖店。
“对于安康创业者来说，我们更有信心，更愿意、更敢于干事情了，也更有力去承担起企业的社会责任。在这个过程中，也是一种自我价值的实现。”陈芳感触，虽然创业以来生活没有轻松过，但自己内心始终是丰满的。
收养孤寡老人、捐资助学、为贫困户优先提供就业岗位、帮助困难群众义卖……这些年来，陈芳做公益投入了不少时间和精力。在丈夫赖红波眼中，如今的陈芳对自我、对身边的人和事以及社会发展都有着属于自己的独立思考 and 认识。“自己面前一路艰难险阻，反而一直尝试帮助更多的人。她知道自己想做的事和应该做的事。”
除了捐助困难学生，陈芳还起草过《关于整治未成年上网吧玩游戏的建议》，有关部门的迅速回应和行动，让她很欣慰。“我很关注青少年发展，他们是一个城市的未来。现在的年轻人欠缺一些东西，容易迷茫、过分依赖家庭，做事很难坚持，而这些恰恰都是在创业过程中能找到解决方案的。”陈芳如是说。
所以，在由市委宣传部、安康学院化工系共同组织开展的“行业企业专家进课堂”活动课堂上，陈芳时而慷慨激昂，时而娓娓道来，将自身经历和当下大环境结合起来，给学生们提了许多建议，比如“安康创业可以聚焦功能农业、特色农业”“康养民宿多看苏州和日本”，比如“做事需有恒心”，比如“忌眼高手低，从小事开始为自己创造价值”。
“现在安康的大环境前所未有的好，我们需要在创业中塑造独立人格的年轻人。”陈芳深以为然。

为健康和美丽守护

记者 周健 实习记者 安琛



“医生看病有处方，健身运动也得有处方，致力于让不同层面的人们走上体医融合的途径，从而充分发挥运动处方对患者和大众健康的促进作用，让运动处方和其他医疗配套相结合，走出具有特色的体医融合实践之路。”这一理念一直为体育指导服务中心社会体育指导部部长唐雁所践行。
1980年出生的唐雁，大学所学的便是体育教育专业，1998年毕业后就分配到了安康市业余体校，2011年体校并入市体育运动服务管理中心后，唐雁便一直致力于体育指导工作。2013年、2014年她荣获安康市巾帼标兵、安康市“三八”红旗手。同时她也是安康市政协委员，一直为全民科学健身奔波忙碌着。

步走进了市直部分企事业单位，并成为各县区上班族锻炼身体的首选运动。
篮球、足球、乒乓球等传统运动项目，不仅需要专门的场地，还需要专业的教练，对部分企事业单位来说开展活动有所限制。唐雁根据职工运动的特点和企事业单位运动场地的实际，运用篮球、足球、乒乓球等运动器材，设计出了一系列别具风味的趣味运动，并教会部分单位的干部职工。很快，趣味运动会便在安康城乡风靡起来，成为了守护群众健康的另一“利器”。与此同时，唐雁还走进公园社区健身点，针对广大市民开展体育指导活动，旨在向广大市民讲解科学健身知识和方法，助力全市人民焕发新活力，促进全民健身高质量发展。

“众所周知运动促进健康，运动效益是全身心的。但运动不当或指导不当便有可能带来某种程度的风险，有时甚至会致命。”因此她还有康复指导师这样一个角色。
但唐雁却因为这个身份遭到别人质疑，“医生都看不好的病运动运动就好了？”抱着这样质疑的安康中学2020届毕业生小孙便是其中一位。小孙学习成绩一直优异，可他从小就有一个梦想便是飞上蓝天成为一名

飞行员，他想和自己心中榜样王伟一样守护中华人民共和国领空。在通过初轮飞行员体检进入终检的前两周，在体育课上踢足球时，小孙不慎突然跌倒致使膝关节扭伤，不能走路更不要说完成体检中必须做好的深蹲动作。这可急坏了小孙本人和他的父母。在亲戚的介绍下，小孙的父母找到了唐雁，希望能通过她的指导尽快康复。可在小孙看来，父母的做法无疑是“病急乱投医”，根本就不相信连医院在短时间内解决不了的问题运动运动就会好。后在父母的软磨硬拽下，小孙极不情愿地找到了唐雁。在了解了小孙的身体情况及其受伤部位后，唐雁根据实际情况为他开具了一份运动处方，并亲自上手指导。第一节课上完后，小孙就觉得关节处原来跟一团糨糊一样的东西化开了。看到希望的小孙消除了心里的质疑，便主动跟着唐雁训练，经过两个周的康复训练，小孙最后顺利通过了飞行员体检，圆了他的“蓝天梦”。

唐雁说：“当时不紧张是假的，其实我也不敢上手对他进行康复指导，谁也都怕担责任，但这毕竟关乎一个孩子的命运，我不得不做。”
“唐部长，你最近忙吗？想请你去给我们那些教练指导指导。”“没问题，你看哪天合适？”采访中，突然有一中年男子敲门走了进来，询问之后得知，原来该男子是一家健身房的负责人，想请唐雁去给他们上一节课，讲讲运动处方的事。最近几年来，很多人都选择进入健身房锻炼，请私教指导运动。但健身市场较为混乱，教练专业素养也参差不齐，他们清一色的训练方式可能会使很多人受到不同程度的伤害，有人腰练废了，有人关节磨损厉害。了解这一情况后的，唐雁便致力于运动处方的推广。自2018年起，她就利用业余时间走进健身房，对健身教练进行培训，以提高他们业务能力，并致力于运动处方的推广。“人的个体有差异，健身指导也应针对不同的个体开具不同的运动处方，从运动方式、运动强度、运动持续时间和运动频率上有所区别。并通过有计划地健身锻炼，在明显减少运动损伤发生率的同时，有效提高身体机能，达到预防和辅助治疗某些慢性疾病的目。只有对症下药，才能药到病除。”唐雁介绍说。

一头连着那些需要帮助的人，一头连着想要帮助、也有能力帮助别人的人，王瑛觉得，现在的自己更像“一座桥”。身为安康义工联合会会长的王瑛，在近年完成了一次角色的蜕变。
王瑛是咸阳市人，1986年进入西安客运段参加工作，和同为铁路职工的丈夫结婚后便定居在安康。“我是铁路子弟，三岁开始就身上挂个铁道小卫士的小牌子，春运期间在火车站给旅客送水、送报纸，在候车室里表演节目。”王瑛说，自己一直以来热心公益，很大一部分原因是小时候身边的各种学雷锋活动，让“帮助人”的想法刻在了骨子里。
而王瑛和安康义工联的故事，还要从十五年前说起。2006年，“义工服务”在各地蔚然成风，同时王瑛在网上遇上了一些安康老乡，大家都有着“献爱心”的想法。

在论坛上、在QQ群里，大家各抒己见，无话不谈。很快，王瑛和她的网友们在现实中相聚了。
2006年8月13日，大家相约前往安康市汉滨区儿童福利院看望孤残儿童。一见面，虽然面孔陌生，但报上网名，大家立刻熟络起来。夏日炎炎，火伞高张，王瑛和伙伴们与孩子们拥抱、牵手、玩闹……就像对待自己的孩子一样。当王瑛他们启程离开时，在场的每一个人眼角都挂着泪痕。
在王瑛等几位爱心人士的努力牵头下，安康义工联合会于2007年3月25日召开了成立大会，大家商讨确定了义工联的组织机构构成、义工组织条例、入会流程、活动流程等有关事项，让义工联慢慢走上了正轨。2012年10月，安康义工联正式通过民政部门的认定注册。
数十年来，在王瑛的带领下安康义工联相继开展了春雨行动、阳光助学、春苗行动、环保行动、山里孩子看古都、艺童之家、公益小天使等爱心活动。2018年，由安康义工联发起的“与爱同行 山里孩子看古都”项目入选全国学雷锋志愿者服务四个100先进典型“最佳志愿者”项目。
帮助的人越来越多，王瑛却

“不如成为一座桥”

记者 陈楚珺

越觉得自己做的还不够。“需要帮助的人太多了，仅仅依靠会员们，力量实在是有限。我经常说我是根稻草，我只能在他快要掉进和淹下去的时候，我把他轻轻地扶起来，让他喘口气。”
于是王瑛天南海北奔波，去往全国各地，与各大基金项目对接。
“最近热度比较高的就是陕西护童计划性教育课堂，这也是我们主动对接的项目。现在有了专职的讲师，在汉滨我们已经和两个学校合作了，反响很不错。但要在所有县区推开，还是有难度的。”但王瑛心里最挂念的，还“另有其项目”。
2017年，王瑛发起了“慈善班”项目，为安康当地贫苦人家的孩子免费提供职业技能的学习机会，同时为他们提供生活物资，让他们免去后顾之忧。为了争取资金，王瑛还将“慈善班”带上了央视“观众英雄栏目”，展示给了全国的观众。
“慈善班做了两期，原来提供合作支持的学校就退出了，只能

暂时停办，很遗憾。那段时间觉得自己真的是很无助。”也是这个时候，王瑛意识到，无论多努力，个人的力量总是有限的。直接性捐款捐物，这样的慈善方式效果很有限。只有真正链接起更多的资源，让受助人学有所成进入社会、奉献社会，才能够改变自身，改变家庭。
“我和文霞是山里孩子看古都项目第一次见面，之前我们已经帮助了她两年，她也会经常打电话问候：‘奶奶你好吗？节日快乐，您多保重身体。’所以我对她印象很深。看古都活动的时候，文霞都不敢抬眼跟我说话，就依偎在志愿老师的怀里。”说起这个自己看着长大的孩子，王瑛的脸上满是宠溺。
后来，文霞脸上的笑容多了起来，人变得很开朗大方。从慈善班毕业以后，她成了城区一家连锁辅导机构的后备干部。“我们各种志愿活动文霞都会参加。现在，又有孩子依偎在她的怀里了。”王瑛笑着说。

