

相濡以沫，用爱诠释不离不弃

通讯员 聂艳秋

“老张真了不起，有情有义。”
“20多年了，真是太不容易了。”
在白河县城关镇安坪社区，68岁的张宏华悉心照料瘫痪妻子翁泽侠20余载的事情，早已成为村里的佳话。
“我现在最大的心愿就是自己健健康康的，能照顾她久一点。”张宏华虽不善言辞，却用自己的实际行动诠释了与老伴儿翁泽侠相濡以沫的意义。
1976年，张宏华经人介绍认识了小自己一岁的翁泽侠，并组建了家庭。“她特别能干，家里十几亩地都是她一个人经管。村里事多，我也只能是农忙时给她搭把手。”回忆起妻子摔伤之前的点点滴滴，张宏华语气平静，脸上始终是淡淡的微笑，眼角却泛着泪光。

婚后，尽管家庭条件不算太好，但夫妻俩勤勤恳恳，张宏华在村里担任党支部书记，翁泽侠在家种田，把家里的大小事务打理得井井有条，简单的日子过得幸福而甜蜜。随着一双儿女相继出生，夫妻俩共同经营着自己的小家，生活虽不富裕，但一家人其乐融融。
正当一切都越来越好的时候，一场突如其来的意外打破了这个家庭原本的温馨和宁静。2001年，翁泽侠在家农忙时，从平房上摔了下来，导致胸部以下高位截瘫。张宏华带着妻子辗转多地进行治疗，结果还是不遂人愿，翁泽侠瘫痪在床，生活不能自理。一时间，家庭的重任落在了张宏华一个人的肩上。为了照顾妻子，他毅然辞去了村党支部书记的职务，在家附

近打点零工补贴家用。
妻子瘫痪后，张宏华从不敢离家太久，即使必须出门办事，还是一心牵挂着在家的翁泽侠，照顾一个高位截瘫的病人不容易，为了让妻子能够舒服一点，张宏华每天为她擦拭身体、换衣、消毒、通风，日复一日，年复一年，他一天就是23天。
“不要管我了，不要管我了，我不想再拖累你了……”妻子深知张宏华每天经受了什么，心痛难忍，曾多次提出让自己自生自灭，甚至有轻生的念头，张宏华知道后心如刀绞。他告诉妻子：“只要我还活着，我就会一直照顾你。”
随着年龄的增长，张宏华也越来越力不从心，仅仅是把妻子从床上抱到轮椅上都会让他气喘吁吁。但看到妻子擦擦桌

子，摸摸灶台后满足的神情，张宏华觉得再辛苦都是值得的。
当被问及有没有产生过放弃的念头时，张宏华笑着摇摇头说：“只要她还在，家就在。”没什么惊天动地的誓言，只有相濡以沫的每一天，张宏华把他对妻子的承诺和守候，深深嵌进了日常生活。
为了帮助张宏华一家，村上根据政策为其申请了低保、残疾人补贴，尽可能为老两口解决实际困难。
久病床前见真情。这个年近70岁的男人，用20多年如一日的坚守和无微不至的照顾诠释了“丈夫”二字的深刻内涵和一个铮铮汉子的责任与担当，始终不弃、不放弃、不离弃，用坚持和执着，抒写了人间最美的爱情故事。

初冬的五台云雾缭绕，天边微微泛起晨曦，山下的汉滨区沈坝镇张四营村被清冷的空气包裹着似乎还未苏醒。年逾花甲的张秀昌已经起床，利落地烧好水，扶起床上的婆婆王本莲，开始为其洗脸、擦身，这样的清晨张秀昌已经重复了十几年。嫁入丈夫家没几年，本就患有精神病的婆婆瘫痪在床，为了生计丈夫外出务工，照顾婆婆的担子就压在了张秀昌的肩上，擦洗完毕后，她又开始准备早饭，直到喂完婆婆饭食，张秀昌才开始忙别的事。今年7月，张秀昌被评为张四营村“好媳妇”，成了全村“孝老爱亲”的榜样。

孝义新风润沈坝

通讯员 马晓强

张秀昌是沈坝镇推进“汉滨有我 新十风”新时代文明实践，打造孝义文化示范镇，营造和美乡风工作的一个缩影。自全区实施孝义善举培育工作以来，该镇迅速行动，围绕“诚孝俭勤和忠学敬善乐”目标，在每个村(社区)、每个村民小组、每户家庭深入开展，以新时代文明实践和道德模范评比为抓手，与日常工作深度融合，同部署同推进。
今年重阳节，该镇敬老院组织开展了一场热闹非凡的庆祝活动，活动邀请文艺团体表演舞蹈、歌唱、小品等精彩的文艺节目，台下的老人们看得津津有味，笑容满面。在表演结束后，老人们围坐一桌同过“集体生日”，在“红马甲”志愿者的陪伴下一边品尝着生日蛋糕和各种美食，一边谈论往事，现场温馨而又暖心。

在桥头村，集体升学礼已连续举办3年，来自帮扶单位和爱心人士的教育帮扶基金总能在开学前发放到学子及家长手中，“基金是奖励也是期许，我一定教育孩子深怀感恩之心，回馈家乡父老。”今年以优异成绩考入西北大学的曹同学家长在升学礼现场激动地说：“只有良好家风才能带动文明村风，乡风文明不是一蹴而就，需要春风化雨，长期培育。”该村党支部书记方益平说。
在关耀村，来自市义工联合会的义工们正在为村里60岁以上老人免费拍照，在快门咔嚓声中，老人们的笑脸被记录下来。“大妈这是您的照片，还满意吧？”“孩子，把我这豁牙老太婆也拍得这么好，太感谢你们了！”深山的老人出于各种原因，没能拍摄到满意的照片，专业摄影师的上门服务，了却了老人心头的挂念，传递了爱与温暖。

汉滨区给九座防洪闸门“穿新衣”

通讯员 武楷钧 李永明

日前，汉滨区水利局对安康中心城区的永安门、兴安门等9座防洪闸门进行打磨翻新、维修加固，使闸内外焕然一新。
这9座闸门分别建于不同时期，长期使用有部分损坏，为了保证闸门稳定运行，提高使用寿命，对此，责成河道堤防管理处具体实施维护，加强安全措施，尽量给过往车辆留足通道，不影响正常交通秩序。施工期间工作人员现场蹲守，把牢工程质量关。对汉宁门、兴安门等9座城区防汛闸门进行全面升级改造，采取清洁维护、紧固维护、润滑维护和调整维护等措施，以扎实的防范应对机制，筑牢城市防汛“安全堤”。



爱心小菜园惠民暖心田

本报讯(通讯员 杨诚 喻文涛)“刚搬到雷河社区的时候，没有自家的菜地，感觉很不习惯，就盼着能有一小块菜园子。现在好了，每家搬迁户都可以去社区免费申领一块爱心小菜园，看看我种的这片萝卜长势喜人。”易地搬迁到恒口示范区雷河社区的周本元满意地说。走进该社区，映入眼帘的是一垄垄整齐的菜畦，与村民们忙碌的身影构成一幅田园生活新画面。这“爱心小菜园”不仅是建设宜居和美乡村的点缀，更是带着爱心的一股暖流，种下了初心，温暖了心田。
为扎实推进搬迁后扶各项工作，切实解决搬迁群众吃菜难问题，从2020年开始，该社区以“六小工程”建设为切入点，通过以工代赈等方式，陆续将前期建设预留的60余亩闲置土地进行整理规划，建成“爱心小菜园”，并划分成670余块进行统一分配和管理，交给搬迁群众进行免费耕种，不仅让闲置的土地资源发挥作用，丰富搬迁群众“菜篮子”，吃不完的蔬菜还可以进行售卖，有效减轻搬迁群众生活压力，更进一步增强社区的凝聚力，干群关系、邻里关系更加融洽。
如今，打造好的爱心小菜园标识整齐，格田成方，灌溉等基础设施一应俱全，成为雷河社区一道亮丽的风景线。社区党支部书记赵晓扬看着眼前的菜园，深有感触地说：“小小菜园子，事关大民生。一块小小的菜园，不仅留住了搬迁群众对土地难以割舍的乡愁，更让社区居民其乐融融，安居乐业。”

李红：以孝之行 践爱初心

通讯员 方青蕊

清晨，在平利县洛河镇洛河街村的一个小院里，李红正熟练地为公公擦脸洗手，询问公公的身体状况，这便是她一天的开始。
李红与丈夫李平结为夫妻25载，从相识、相知到育子，男主外、女主内，有商有量，感情和睦，日子过得顺心如意。但意外的到来总是让人猝不及防，2020年，71岁的公公李某散步时不慎摔倒，从此便瘫痪在床。李平必须在外务工才能支撑家庭日常开销，照顾公公的重担便落在李红一人肩上。“公公就是爸，照顾他是我应该做的，只要有我在，这个家就散不了！”李红坚定地说。公公瘫痪在床后，李红在3年多的时间里，一日三餐、端水倒茶、喂药护理从未落过一项，误过一次。每次喂药，她都先试水温，再把药放到公公的嘴里，让公公用吸管吸水冲服，每顿饭都是她做好后端到公公的床前，一勺一勺地喂食，一顿饭下来，至少需要一个小时。经过她的精心护理，公公从没过褥疮，几年来，她没有睡过一个安稳觉，真正做到了“亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床”。功夫不负有心人，在李红日复一日地精心照料下，公公恢复得十分理想，到今年已经可以独立完成吃饭、如厕，生活

基本自理。
百善孝为先。李红放心不下的还有年迈的母亲，自父亲2007年离世后，其母独自生活，眼看母亲身体一年不如一年，李红干脆把母亲接来一起生活，一起照顾，把婆家和娘家合为一个共同的小家，端茶倒水、洗衣做饭，在小事中、细节处用心用情照顾两位老人。
为了帮助丈夫分担压力，李红经营着一家小店，主要售卖一些日常生活用品，同时也兼职理发，自2014年开店至今，从未涨价。村里的老年人大多数都是她的老顾客，她的诚信热情、淳朴善良也收获了邻里乡亲的一致好评。“照顾老人说得简单，但每天都要做好那不容易，给我们老年人剪头发，她从来都是又耐心又细心，老李家找到李红这么个好媳妇，我们打心眼里替他们高兴。”既是邻居又是店铺常客的张大莲每每谈起李红都赞不绝口。
多年来，李红用朴实和勤劳诠释了孝与爱，也用平凡中的非凡力量撑起了这个小家的“一片天”，谱写了一曲当代女性孝老爱亲的赞歌。

爱心午餐让温暖触手可及



本报讯(通讯员 刘顺枫 谌敏)日前，清扫完街道的环卫工人刘成红来到平利县城关镇三星爱心驿站，尽情享受刚刚领取的热腾腾的午餐。
“我每天在这里吃爱心午餐，饭香菜美很温馨。”刘成红说。
每到午餐时间，爱心驿站都会迎来许多如刘成红一样的环卫工人，有序排队领取色香味俱全的爱心午餐。
环卫工人程贤明表示：“这个爱心午餐为我们环卫工人从各个方面节省了一大部分时间，我们从心里头喜欢。”
据了解，平利县在两处工会爱心驿站设立就餐点，爱心午餐由县总工会牵头，协调1家爱心企业出资16万元用于支持爱心午餐项目，社区免费提供食堂及食材加工服务并精心制定营养食谱，36家共驻共建单位党员干部积极响应号召，组建送餐志愿者队伍，每天轮流上岗送餐。截至目前，已开展送餐活动500余次，让环卫工人深切感受到工会“娘家人”的温暖。
近年来，平利县总工会积极响应社会号召，融合政府、企业、社区等社会各界力量，将“爱心午餐”作为工会的一项标志性品牌工作来抓，推出“工会牵头、企业出资、单位出人”模式。坚持以“工会主导、社会参与”为聚焦点，充分发挥牵头作用，积极调动多方力量，链接多方资源，搭建起服务平台。“今后，县总工会将继续开展形式多样的活动，更好地为全县广大干部职工服务，凝聚起建设美丽平利的强大合力。”县总工会经费审查委员会主任徐璐说。

“e起节电”进社区 低碳生活共参与

通讯员 廖霖 李佳雯

“节约用电，从平时的随手关灯、空调不低于26℃以上做起……”为有效降低低电压线路用电负荷，保障电力供应的稳定与安全，11月13日，岚皋供电公司民主供电所为响应国家节能减排号召，组织员工开展“e起节电”推广工作，并详细安排相关工作部署。
民主供电所对此项活动高度重视，线上线下齐宣传，线上安排客户经理在小红帽群内发送“e起节电”活动通知，线下组织共产党员服务队前往富丽明珠、下河坝、民主下河社区开展推广活动，向用户普及节能减排的知识，引导用户走出家门，为整个小区的电力稳定运行出一份力。
“电热水器待机、空调频繁开关等行为都会耗电，大家购买家用电器时尽量选择能效值小的电器。”活动现场，工作人员耐心地向聚集的群众讲解日常生活中节能低碳的具体措施，号召大家科学用电、节约用电。
除了线上线下定点宣传以外，工作人员见缝插针，不放过任何一个宣传机会，将“e起节电”推广工作融入日常工作的每一处，手把手帮助群众下载“网上国网”APP参与活动，现场解答用电问题。
13日上午，民主供电所值班人员接到电话：“你好，我现在在外地，换了电表之后，我家电费咋用得那么快呀？”工作人员到用户家中排查，发现用户家中有两个大冰柜和热水器长期通电且为高功耗电器。
“哎呀实在不好意思，我走的时候匆匆忙忙忘记拔电了，里边没有什么东西，麻烦你们帮我把插座拔了吧，真不好意思麻烦你们跑一趟。”工作人员借机宣传“e起节电”活动，“你下载了网上国网APP没有，现在登录‘网上国网’APP参与‘e起节电’活动，不仅能看到你家里电器的用电情况，还能换取积分兑换奖品呢。”李大哥连连说，表示马上关注。
该公司表示，在今后的工作中将继续开展节能宣传月活动，在低碳生活服务举措上持续发力，进一步增强广大客户的节约用电意识，引导客户养成节能降耗的新生活理念，为绿色美好生活充电赋能。

张厚清：网格里的“暖心人”

在镇坪县城关镇竹溪河社区的“三桥”网格，有一位头发斑白却精神矍铄的老人张厚清。作为一名年逾古稀的老党员，他以饱满的热情投入社区网格员工作中，用真心、耐心和细心，为社区居民编织了一张温暖的爱心网。
11月7日，当第一缕阳光洒在社区的小道上，张厚清就已经开始日常巡查工作。他身穿网格员制服，手持记录本，脚步轻快地穿梭在“三桥”网格的每个角落，不放过任何一个可能存在的安全隐患。无论是小区的环境卫生，还是公共设施的使用情况，他都逐一检查，确保井然有序。
张厚清深知，安全是社区和谐稳定的基础，因此他特别注重安全知识的宣传。他利用巡查的机会，向居民普及防火、防

盗、防诈骗等知识，增强大家的安全防范意识。在他的努力下，社区居民的安全感显著提升，社区变得更加安全、和谐，成为居民心中的“避风港”。
除了日常的巡查工作，张厚清还特别关注社区老人的生活状况和需求。他深知随着年龄的增长老人生活不便日益增多，便利用空闲时间，深入走访社区内的每一位老人，与他们亲切交谈，了解他们的需求，倾听他们的心声。他认真记录，对每位老人的情况都了如指掌。对于那些生活困难、行动不便的老人，他更是给予特别的关爱和帮助，不仅定期上门看望送去生活用品，还帮助他们解决生活中的实际困难。他的贴心服务，让老人们感受到家人般的温暖和关怀。

尽管自己年过七旬，但张厚清在照顾他人方面却从不含糊。他用自己的实际行动诠释了守望相助的传统美德。
69岁的“三无老人”彭泽志身体虚弱导致生活不便。张厚清得知情况后，主动承担起照顾他的重任，每天为彭泽志送去热腾腾的饭菜和必要的生活用品，陪伴他度过每一个艰难的日子。当彭泽志身体不适时，张厚清及时联系医生并陪同就诊，为他办理各种手续。在医院里，他跑前跑后，毫无怨言。
不幸的是，彭泽志被诊断出患有口腔癌，面对这一突如其来的打击，他陷入了深深的绝望和孤独。但张厚清并没有放弃，反而更加坚定了陪伴彭泽志的决心。他每天都会去看望彭泽志，陪他聊聊天、

说说话、宽宽心。
今年10月，彭泽志因病去世。但在他生命的最后阶段，张厚清一直陪伴在他的身边，为他送去无尽的温暖与慰藉。
张厚清的事迹在社区内广为传颂，他的无私奉献和爱心精神感染了无数人。他身体力行，以实际行动生动诠释了网格员的职责与担当，诠释了“老有所为”的真谛，为社区居民尤其是老人们构筑起了一道坚实的爱心防线，让温暖渗透到每一位社区居民的心间。

平利城关镇：温情帮扶促和谐

通讯员 唐小莉

近日，平利县城关镇白果社区居民吴某将一面印有“驻村帮扶办实事 真心帮扶暖民心”的锦旗送到白果社区居委会，感谢驻村工作队为他妻子调解邻里矛盾，帮助其融入社区大家庭。
近年来，该社区“四支队伍”始终以与邻为善、以邻为伴为目标，致力于让搬迁群众搬得出、快融入，提升幸福感和归属感。
搬迁脱贫户莫女士的丈夫长年在外务工，家里就她一人带着3个孩子生活，因沟通障碍，与人交流费劲且经常有歧义，导致与邻里频繁发生矛盾纠纷，孩子在学校也常受到排挤。小区每天都有人来投诉：“她又捡石头吓唬别家小孩子。”她又莫名其妙地在小区骑自行车横冲直撞了。”……派出所因她的事情一年内出警20余次，群众怨声载道。
通过沟通了解，莫女士认为自己是外地人容易遭人欺负，从而高度敏感并产生过激行为，社区干部和驻村工作队每星期都会为她疏导情绪，但收效甚微。为了解决这个难题，驻村工作队邀请专业调解队伍召开专题研讨会共同商讨，制定措施，积极联系专业医生对她进行会诊，经过一系列专业心理干预疏导，现在她情绪稳定，能正常与人交往，小区搞活动时，也能参与其中。
丈夫看到她的变化后对社区工作人员说：“我妻子在你们的帮助下，性格开朗多了，孩子心理健康，我能安心地出门挣钱了。”

