

最美“半边天” 致敬“她力量”



在四季出彩 在春天绽放

朱洁

春光作序，万物和鸣。在一片生机盎然中，我们迎来了第114个“三八”国际劳动妇女节。在苍穹之上、高山之巅、海洋深处、三尺讲台、民生一线等地方，都有女性无法磨灭的身影。她们温柔坚韧、勇敢独立，无惧年龄和职业标签，坚持心之所向，书写人生华章。她们是母亲，是女儿，是姐妹，是妻子，是无数家庭的中坚力量，是社会进步的不竭动力。她们日趋成为不可替代、备受瞩目的万丈光芒。

今年的“三八”国际劳动妇女节恰逢全国“两会”，各行各业的女性代表、委员积极履行职责、参政议政，为国家发展、社会进步贡献“她智慧”，发挥着“半边天”的重要作用，是新时代女性最生动的注脚。

在我们身边，也有许多在普通岗位上不懈奋斗勇于奉献的女性。石泉籍运动员夏江波是获得伦敦残奥会游泳项目的“双冠王”，职业生涯内共获得35枚金牌，四次打破世界纪录。从一名普通的残疾人到走出大山，走出国门，再走上体育竞技的最高赛场，她默默爆发出的力量，突破一层层坚冰，用赛场上挥洒

汗水的背影，诉说着女性的坚韧和力量；乡村邮递员、全国人大代表赵明翠坚守基层30年，用脚步诠释责任与担当，用党性铺就了一条直抵民心的山村邮路，她的内心柔软却有力量，每一次的攀登，都折射着迷人的“女子力”；花甲之年的安康市中心医院消化科主任杨小翠，迄今已在消化科工作了41年，她将青春和热血全部奉献在了与消化病作斗争的前沿一线；全国三八红旗手、汉阴县蒲溪镇盘龙村党支部书记、村委会主任顾显琴，带领村民发展产业、成立公司，在她的带领下，盘龙村产业发展日新月异，村容村貌大为改观，乡村文明蔚然成风……她们以不同的身份参与社会发展，她们把对美好生活的向往作为奋斗目标，在各条战线敬业奉献、拼搏进取，以实际行动争做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者，彰显出女性更丰富更闪耀的美和力量，是新时代女性最美的写照。

这是一个开放包容的时代，也是一个有为即有位、越来越多的女性勇敢地展现自我能力和

个人风采，逐步走向舞台中央。她们独立、自信、包容、坚韧，以独特视角、情感价值和人格魅力，重塑个体和社会生活。既能贤妻良母，也能独当一面；既能温柔如水，也能坚强似钢；既能固守后方，也能冲锋陷阵。她们是春天最明媚的色彩，也是寒冬最温暖的怀抱。她们在学习、在跋涉、在复盘，在一次次自愈，在一次次出发。她们以前所未有的勇气和姿态，刷新着整个社会对女性的审视目光和评价体系。

“她力量”“她担当”“她智慧”“她风采”……无数的“她”汇聚成这个芳华夺目的“她时代”。在这个独属于“她”的美丽节日，我们坚信广大女性仍将不断成长、不断突破，在奋斗中创造丰腴的物质财富，在逆境中坚守清醒的精神品格，永远保持对生活始终如一的热爱，继续在平凡的岗位上散发女性光芒，继续在一条条战线展现女性力量，用医生、教师、社工、城市美容师等不同身份，展示女性独有的坚毅，在无限的空间里，用属于自己的方式奋力翱翔。

张仟仟：用情守护新生

通讯员 刘一薇 梅杰

“晚班新人4人，手术1人，分娩2人，其中晚上经下级医院转诊收入的产妇已顺利分娩，出院一次，今日已提交手术2台……”

早上7:30，汉滨区第一医院产科医生正在进行晨交班。产科副主任张仟仟看着病历，听着前一天晚上的“战况”和对患者的处理，她连连点头，并时不时在笔记本上记录下来。短时而高效的集体交班结束后，她又和医生护士穿梭在各个病房里，依次询问病人的情况，交代注意事项。

“张医生，我不想顺产，想直接手术可以吗？”“我见红了，什么时候会发动呢？”“生孩子的时候，我老公可以进去陪产吗？”……面对每一位孕妈妈的咨询，张仟仟都细心聆听，详尽地进行诊察，并耐心解答各种问题。

“没事，这是正常现象，不用太担心。”这是她看诊时最常说的一句话。

“孕妇在孕期都面临着各种身体和心理上的挑战，我作为医生需要尽可能缓解她们这种情绪。在张仟仟看来，作为一名产科医生，除了医病，医“心”同样重要。

查完病房的重点病人，她还惦记着产房内临产的2名产妇，于是又马不停蹄地赶到产房。其中一名产妇宫口已经开全，助产士和医生正在为接下来的这场分娩作准备，张仟仟走过

去拉着产妇的手指导她正确用力，并不断表扬她与助产士配合得很好。在大家的一起努力下，一个健康的宝宝顺利降生。

每周三，是张仟仟的门诊时间，短短半天，她接诊了超过60名患者。“张医生人好、技术好，对病人都很细心。”提到张仟仟，孕妈妈和家属们纷纷为她点赞。

然而，仅有温情并不足以成就一位优秀的医生。张仟仟深知，只有拥有精湛的专业技术，才能为患者带来健康与希望。

拥有20多年妇产科从业经历的她熟练各种妇产科常见手术。张仟仟做手术时刀法精准、手法利落、开口较小、缝合漂亮。一台正常的剖宫产手术，她基本只需30分钟左右就可完成。

在产房里，她无数次成为新生儿的第一个拥抱者。“作为人生起点站的守护者，我为我的职业感到骄傲。”汉滨区第一医院产科年门诊量超过2万人次，年出入院超过2000人次。作为陕西省危重孕产妇救治中心，汉滨区第一医院产科也承担着汉滨区及邻近地区的危重、疑难孕产妇的抢救工作。

2018年11月的一个深夜，一名孕妇因早产紧急入院，到达医院时胎

儿一条腿已露出，被夹成了青紫色，胎心跳动微弱，胎儿随时有生命危险，情况万分紧急。

接到科室求助电话，张仟仟放下高烧的孩子，毅然快步出门，一边奔跑一边联系医院做好手术和抢救准备。仅用5分钟她便赶到了手术室，备血、谈话、手术，20分钟后，洪亮的啼哭声终于从手术室传出。

“每一次的化险为夷都离不开团队的相互合作，母婴都平安，是我们最安心最满足的事。”坐诊、查房、治疗、手术，在日复一日看起来枯燥单一的生活中，张仟仟在患者的一次次感谢中不断前行。

为了帮助年轻医护人员快速成长，产科建立了传、帮、带、教制度，通过知识讲座、教学查房和疑难病例讨论等形式，毫无保留地传授经验，打造出一支技术过硬的医疗团队。

努力开出荣誉之花，汉滨区第一医院产科曾被评为“巾帼文明岗”。张仟仟也多次获评“十佳医生”“优秀共产党员”等荣誉。

说起下一步的打算，张仟仟希望能抽出更多时间做好关于孕产妇相关知识科普宣传。“产科医生的责任和使命就是守护好母婴安全，我们必须时刻保持战斗状态，用丰富的临床经验和专业技术为母婴护航。”

曹冬梅：爱若春风“花”开满园

通讯员 王婵

她是一名普通的中学语文老师，从1998年执教至今，已在一线坚守了26个春秋。在二十余年的教育教学生涯中，她像泉水一样呵护、浸润着学生，把勤奋和智慧融入那小小的三尺讲台，浇灌了一季又一季的“花朵”。她就是平利县城关初级中学语文老师曹冬梅。

“我是个半道出家的语文老师。”曹冬梅经常以戏谑的口吻这样评价自己。她中专美术专业毕业，通过自学、函授学习取得大专美术教育、中文本科学历。为夯实专业功底，她把读书变成一种习惯。《语文新课程标准》是案头的常住户，只为精准把握教学目标；泛读教育理论著作，只为提高理论素养；研读名师课例，只为从名师的课堂里汲取营养；阅读文学作品，只为濡养精神、润泽思想，提升文学修养。

除了读书，在她眼里，时时都是学习之时，处处皆是学习之处。集体备课，在商讨中促进专业成长；观课议课，在他人的教学中反思、改善自己的课堂教学，实现专业发展；线上培训，拓宽教育眼界，触摸教育的前沿动向；送教送培，在帮助别人的同时不断提升自己……

不管哪种活动形式，她认为都是学习的机会，成长的助力。只有不断学习、积累，才能增厚教学底气，教学之路才会越走越宽阔。

“语文是一门活学科，千万不能把它教‘死’了。”这是曹冬梅对语文教学的要求。

为了不把语文课教“死”，从教多年来，她始终践行着“三”个坚持。首先坚持“设计不厌百回改”。每一节课的教学设计，她总是精雕细琢。最常见的是“裸”备课，不借助任何教辅，不查阅相关资料，用她自己的阅读水平和教学经验完成第一次备课。然后才是精打磨，参考各类教辅资料，观看教学视频、参照优秀教学设计，萃取其中精华，修改、补充，使每一个环节做到精巧细致。最后做到常交流，课后课后，曹冬梅时常和同事研讨，集思广益优化每个教学环节，力求把每一课的教学设计做到精、细、新。

坚持“一课设计不二用”。一篇课文不管教了几遍，对曹冬梅来说，都是“新”课。一个设计再好，用过就是“旧物”，可留用精华部分，但不可照搬。即做到：课文必重新研读，环节要重新构思、板书得重新设想，以此敦促自己在语文教学中精进不休。

除此之外，她还坚持依文定法。正如不同场合不同打扮，不同文体也需要教师采取不同的教法。在学生畏惧的文言文教学中，她以发现、分享特殊字词句的方法，让学生在被动学习变成主动探究；在古诗教学中，她又以寻“诗眼”的方法，激发学生的兴

趣，发展学生的思维；在议论文教学中，用师生合作完成思维导图的方法，培养学生的逻辑思维，提高学生分析问题、解决问题的能力。“毫不夸张地说，曹老师的每一堂语文课，都成为我们的‘独家记忆’。”语文课代表刘悦然说。

从教26年以来，怀着对教育事业的满腔热情，秉持“有教无类、以爱育爱”的教育理念，曹冬梅踏踏实实潜心育人，用爱心耕耘希望的沃野，让学生在快乐中成长。

在曹冬梅精心培育的“花园”里，不管是成绩优异的学生，还是学习能力稍差的学生，她既坚持鼓励与压力并重，又坚持勉励与批评兼施，还坚持辅导与鞭策齐用，始终用心用情努力“浇灌”每一朵“花”，让他们在自己的花期中绚烂“绽放”。正是她因材施教的教学方式和融洽的师生关系，让教学成绩稳步提升，让学生身心健康成长。“师生相处是一门艺术，我会以爱为原动力，继续与孩子们一起成长。”

辛勤的汗水终于换来了一枚枚硕果。曹冬梅先后荣获陕西省“优秀教师能手”、安康市“学科带头人”、陕西省“学科带头人”等荣誉称号。2020年，她成为安康市第四批名师培养对象；2023年，她成功获得“第四批安康市基础教育教学名师”称号。

郝海霞：把帮助别人当成习惯

通讯员 吴静文

46岁的郝海霞是汉阴县城关镇南街社区居委会副主任，管理着社区2879户7225名群众。她做过的好事无法用数据来统计，如果一定要用数量词来衡量，那就只有一个词——不胜枚举。2023年，郝海霞被评为五星级志愿者，多次获得省市县“优秀志愿者”“最佳志愿者”“最美志愿者”称号。

“我真的没有做过什么值得一提的好事，这些就是我的工作。”郝海霞认真地说。

“因为她几乎每天都在帮助别人，她已经不觉得她做的那些事都是好事。”坐在她对面的同事李冰插了一嘴。

68岁的陈振友终生未婚，是一个无劳动能力、无收入来源、无法定赡养人的“三无老人”，居住在南街社区。郝海霞主动承担起了他的监护职责，按照要求，她需要每月去看望老人一次，但郝海霞却至少每周去一次。“人人都是要老的，有个人去看看，孤独感

就会淡一点，更何况他还是一个视力残疾的老人。”

2023年9月的一天，因为眼睛不好，看不清地面，陈振友上厕所时摔断了腿骨。老人没有手机，在地上躺了一个多小时都没人知道。郝海霞下班后去看老人，敲门没人来开，以为他没在家，正要转身离开，隐约听到屋里有有人在哼叫。郝海霞觉得不对劲，叫来开锁匠把门打开，才发现陈振友半躺在厕所门口，郝海霞赶紧把他送进医院。陈振友住院期间，郝海霞顿顿给他送饭，如果自己不得空，就叫同事一定要把饭送到。老人出院后，郝海霞为老人找了一部旧手机，并教会他使用，没有话费了就自己为他交话费。

郝海霞给了许多无依无靠的老年人以亲人般的关怀和温暖，每一位孤独无依的老人身边都有一个共同的“女儿”——郝海霞。

从孤寡老人到留守儿童，郝海霞是既当“女儿”又当“妈妈”。

重残儿童刘道林常年靠坐轮椅以生存，家境贫寒，父母不在家，被寄养在北山亲戚家中。郝海霞知道情况后，主动当起了刘道林的“妈妈”，一有时间就翻山越岭去看望孩子，每次去总是要买一包零食。她还为刘道林送去画册，给他讲故事。“他走不了路，不知道外面的世界是什么样子的，我给他读书，让他多了解新鲜的东西。”郝海霞不仅自己去，还发动志愿者给孩子送去粮油米面以及生活用品。

在阳光学校，每一个残疾儿童都有走出去看看大自然的美好愿望，郝海霞就组织40余名志愿者当“爱心妈妈”，一对一结对，周末带孩子们亲近大自然、游龙岗公园，“妈妈们”负责沿途安全，还会背起走累的小孩。“看到孩子们享受着春天的暖阳，脸上洋溢着开心的笑容，我就觉得很幸福。”爱是会传递的。曾经收到过温暖的孩子陆续去了外地上大学，但每一个节日他们都会为“郝妈妈”寄一份特别的节日礼物，不贵重，但却情意满满。

义务植树、捡拾垃圾、关爱老人、爱护小孩、护送孕妇、开导悲观者……她总是用自己柔弱的双肩，给人以希望和力量，将爱无限传递，用实际行动践行志愿精神。

张昌玉：母女接力传家风

通讯员 刘长兵

走进陕阴县江口回族镇冷水沟村兴堂组金瓜沟，山高地密，空气清新，在金瓜沟与吊楼沟交界处的老院子，笔者见到了张昌玉和她的家人。张昌玉的院子不算太大，但干净利落，院子前的菜地里种的黄瓜、辣椒、西红柿已是硕果累累。见到有人来了，张昌玉连忙放下手中的活，招呼大家坐下，聊起了自己的家事。

从交谈中得知，张昌玉的母亲王好莲出生于1923年4月，到2023年4月已满百岁。“妈妈的一生很辛苦，她40岁时我爸爸去世了，独自养育了我们兄妹三人。我大哥张昌寿在36岁的时候摔伤神经，卧床4年后病逝。期间大哥的吃喝拉撒都由妈妈照顾，哪怕冬天，妈妈把大哥的裤衩、衣服洗得干干净净。后来，我二哥张昌春和我成家立业都是妈妈一手操办的。”张昌玉说，不仅如此，母亲三个长辈也都由她（王好莲）养老送终的。后来母亲到皇冠镇生活到2012年。

“她养我小，我就要养她老。”张昌玉由衷地说。随着年龄增长，王好莲身体不好，患上了心脏病，为了更好地照顾母亲，2012年张昌玉把90岁的母亲接回冷水沟村，在身边悉心照顾。

“妈妈饮食很规律，每天吃两顿饭，中午冲一个鸡蛋或吃一个煮鸡蛋，喝一袋奶粉。”张昌玉说，大概从2018年开始母亲身体就不好了，行动需要靠轮椅，晚上翻身、大小便都需要自己照看，每天早晨都要推着沿路转转，人上了年龄，晒晒太阳显得格外自在。

张昌玉的生活原本可以是另外一种方式，与女儿女婿搬到安置社区生活。可为了母亲王好莲能安度晚年，张昌玉坚守在冷水沟村，悉心照顾母亲，种地、发展养殖产业，日子过得充实。

“妈妈是我的全部，女儿给我的钱以及我的养老金都舍不得花，都用在给妈妈买营养品和看病上。虽然我身体也不好，有时候心烦，但想想妈妈的不容易，我也能咬牙坚持。”张昌玉说。

今年已满70岁的老伴刘金财是个朴实的农民，与张昌玉结婚46年。“在我眼里她是个好妻子，一起生活这些年，关系融洽；也是个好心女儿，对岳母王好莲用心照顾，自己的头发都熬白了；更是个好妈妈，在她的教育下，女儿刘扬兰孝顺长辈，2022年7月外孙女大学毕业。”刘金财满口夸

赞。女儿刘扬兰在西汉高速秦岭服务区务工，女婿覃承云在本地务工。在张昌玉的教育下，女儿一家和睦团结、为人和善。

“妈妈是我的榜样，她为家庭付出很多，现在我为人母后更能体会到妈妈的不容易。虽然忙于工作，但外婆和妈妈都是我深深的牵挂，逢休假我就回家看看，平均每天都要打一个电话。”刘扬兰说。

“现在政策好，生活条件好了，我只想一心一意把妈妈照顾好，让她多享福。”张昌玉说。

“全村百岁老人非常少，一个百岁老人背后必有个贤惠的女儿。张昌玉平时待人和善，对待生活有耐心、有韧劲，十年如一日照顾自己的母亲，值得我们学习。”谈起张昌玉，冷水沟村村民李杰赞不绝口。