

军装褪去情更深 一心为民爱无疆

——记“全国模范退役军人”杨军

◎ 谢敏

他曾是一名武警战士，退役后先后牵头成立四川省苍溪县聚爱救援协会、苍溪县红十字救援大队、苍溪县退役军人志愿服务队等社会组织，主动投身各类应急救援、志愿服务，并在各重点乡镇设立8个办事处及救援中队，成功打造“县域半小时公益应急圈”。他，就是杨军，2021年被四川省精神文明建设办公室评为该年度“百名优秀志愿者”，2024年8月被退役军人事务部授予“全国模范退役军人”荣誉称号。

不惧艰险 抗疫前线站排头

杨军出生在军人家庭。1994年12月，18岁的杨军到武警四川总队达州支队服役，成为一名光荣的武警战士。1997年11月退伍，部队熔炉锻造、军营文化熏陶，让杨军脱下军装后仍保持无畏冲锋的姿态，不论遇到什么困难都不退缩。2018年，他毅然注册苍溪县聚爱救援协会，还先后与他人成立苍溪县红十字救援大队、苍溪县退役军人志愿服务队等公益组织。

新冠疫情发生后，2020年春节，杨军深知，作为一名退役军人、共产党员、救

援协会负责人，此刻必须站出来，为群众做点实事。

在地方党委、政府的号召下，他立即组织300余名队员和志愿者成立了一支先锋队，他和团队承担了抓防控、勤消杀、广宣传的重任。他们在苍溪县城区及8个重点乡镇协助设立了93处执勤卡点，排查来往车辆和人员。

为提高群众的防控意识，杨军和队员们穿梭在街头巷尾、行走在楼栋小区，用喇叭播放相关知识，发放和张贴宣传单。

在这个过程中，杨军始终冲在最前面，用自己的行动诠释责任与担当。他和队员们的身影，成为当地抗疫志愿服务的一道风景线。2020年，苍溪县聚爱救援协会在杨军的带领下，凭借卓越表现，被评为“四川省疫情防控先进集体”。

心系百姓 闻灾而动显担当

灾情就是动员令，险情就是集结号。2021年7月河南发生特大洪灾，在接到相关地区的抢险支援邀请函后，杨军迅速行动，通过苍溪县应急管理局与县红十字会的协调，开具了驰援函件，带领40名队员以及14辆车、80余件救生衣救生

圈等相应装备，紧急前往灾区，有序开展一系列救援行动。他们利用无人机进行空中巡查，对现场进行勘探，同时派出潜水员进行水下摸排，以确保救援行动的精准性和安全性。在救援过程中，杨军带领的队伍累计使用船艇转运被困群众425人次；往返灾区41船次，运送了大量生活物资，确保了被困群众的基本生活需求。在现场，队员运用心肺复苏技能成功救治一名心脏骤停的受灾群众，获得在场群众的赞誉。

2023年8月，京津冀突发洪涝地质灾害，杨军组织12名队员紧急奔赴河北涿州，先后搜救35次，成功转运被困人员96人。抗灾抢险任务结束后，考虑到灾后可能出现的疫情风险，他还组织队员在灾区进行了27次消杀工作，消杀面积达到12余万平方米。

自救救援队伍成立以来，每次遇到灾情，杨军总是冲锋在前，以身作则，每次都圆满完成任务。

扶危济困 为民服务守初心

多年来，杨军秉持“尽己所能，不计报酬，服务社会”的志愿服务理念，在人

道救援路上铿锵前进，累计开展防灾减灾、文明劝导、无偿献血、安全保障等各类志愿服务2500余次、应急演练180余次，深受群众好评。他带领队员帮助乡亲摘除危险的马蜂窝，保护村民的生命安全；潜水处理堰塘闸阀，使农田灌溉不受影响；寻找走失人员，让失散的家庭重获团圆；打捞溺水者遗体，让逝者安息；协助处理交通事故，为伤者争取救治时间；参与火灾处置，保护人民群众的财产安全……无论何时，只要有需要，杨军都会立刻放下手中的工作，换上救援工作服，迅速集结队伍，火速赶往现场，用实际行动传递着关爱和温暖。

除了救援抢险，杨军还积极与一些知名企业和社会公益组织对接合作，获得捐助资金200余万元，在全县范围内开展平安小课堂、净水计划、儿童防烫伤、黄手环等公益项目，惠及全县60余个中小学校和社区。

2023年，在杨军的带领下，他所在的苍溪县退役军人志愿服务队凭借出色的表现和广泛的影响力，成功入选退役军人事务部“传承红色基因 赓续红色血脉”退役军人关爱青少年志愿服务项目，为社会和谐稳定与青少年健康成长助力。

为非亲生脑瘫女儿撑起一片天

——记“全国最美家庭”陈伦碧家庭

◎ 秦红琴

陈伦碧、郭兴德是重庆市荣昌区昌元街道桂花社区的居民。2000年夏天，婚后无子的陈伦碧捡到一个女婴，并当亲生女儿一样对待。2002年，女儿被确诊患有先天性脑萎缩以及脊椎骨髓空洞症，终生无法独立行走，生活不能自理，夫妇俩多地奔波，为女儿寻找治疗机会。24年来，陈伦碧夫妻以远胜亲生父母的爱与责任，陪伴着女儿成长。陈伦碧家庭2020年获评“全国最美家庭”。

喜得爱女 却发现患有疾病

1996年，陈伦碧与郭兴德喜结连理，两人非常喜欢孩子，可惜婚后一直无子。直到2000年夏天，陈伦碧偶然间捡到一个女婴，为孩子取名郭佳君。孩子的到来为这个家庭带来很多欢声笑语。买最漂亮的衣服、最好的奶粉，只要为了孩子好，夫妻俩都非常舍得，“我们大人能省就省”，陈伦碧一谈起女儿，非常开心。

当女儿8个月大时，夫妇俩发现孩子与其他孩子有所不同，便带着孩子四处

求医、做检查，一直没查清病因。2002年，陈伦碧和丈夫发现，近两岁的女儿还不能独立行走，走几步就会摔跤，说话也吐字不清。辗转多家医院无果后，二人带着女儿到北京的医院进行检查，郭佳君被确诊患有先天性脑萎缩以及脊椎骨髓空洞症，终生无法独立行走，且对智力有影响，随着年龄增加还会越来越严重。面对女儿的病情，陈伦碧夫妇决定一边打工一边治疗。后来，为方便照顾女儿，陈伦碧暂时放弃工作，在家安心抚养女儿，郭兴德一个人在外打工养家。

再后来，女儿的病情越来越严重，很多朋友建议陈伦碧夫妇放弃治疗，或将孩子送到福利院等机构，还有专家也建议放弃治疗，认为这个孩子最多成长到14岁。女儿的病情让他们一家陷入困境，但要真正放弃女儿，他们不忍心，总希望女儿能好起来。

不离不弃 守护特别的缘分

为给女儿筹措治疗费，2007年，陈伦碧夫妇决定，两人一起外出打工，将女儿

交给郭兴德的母亲照顾。2012年，坏消息再次传来，郭佳君的眼睛被确诊患有白内障疾病。陈伦碧夫妇又四处借款，为女儿进行手术，想让她恢复视力。但这次手术不太成功，让陈伦碧夫妇十分难过，继续在外艰苦拼搏，为女儿治疗疾病筹钱。2018年，郭兴德的母亲83岁了，无法继续照顾孙女。当年年底，郭兴德让妻子回家照顾年迈的母亲和患病的女儿，自己一个人在外打工。

据陈伦碧介绍，孩子原来还可以说一些话，会喊妈妈、爸爸，后来却不喊妈妈、爸爸了。女儿言语、肢体、智力、视力均为一级残疾，属多重一级残疾，随着年龄增长，病情会越来越严重，完全没有生活自理能力，随时需要有人照顾。尽管如此，他们始终不离不弃，用心地照顾着女儿。

多地奔波 为孩子负责到底

20多年来，陈伦碧夫妇一直在多地奔波，只为给女儿寻找治疗机会。有一次，陈伦碧听亲戚说，云南有一种土方，

中药熏蒸和热敷，能让孩子恢复行走，又带着孩子到云南治疗了半个多月，并带回几十包中药，天天给孩子熏蒸热敷，一直坚持了一年多，婆婆也跟着累病了，她更是分身乏术，每天给孩子和婆婆做些容易消化吸收的营养餐，有什么营养好的都留给孩子和老人吃，给孩子喂食、按摩、换尿布、洗澡等，自己也因劳累患上腰椎病。此后，陈伦碧听说上海有一家医院可以治疗女儿的病，她不畏艰难，立即带着女儿赶到上海，花去近7万元治疗费后，效果并不理想，陈伦碧只得带孩子回家。陈伦碧说：“不管有多远，只要有一线希望，我依旧会去寻找机会。”

现在，郭佳君的病情越来越严重，陈伦碧夫妻俩的收入几乎全部用在女儿身上，只希望女儿能过上正常人的生活。“我们的心理压力很大，但既然收养了孩子，就得为她负责到底。”陈伦碧依然坚定。“有女儿在，这个家才完整。”女儿的事永远排在第一位，这是夫妻俩一直以来定下的。虽然生活艰辛，但只要看到女儿的笑容，陈伦碧夫妇就感到幸福、满足。

为“心”护航 守护成长

——记心理健康教育专家宁维卫及其团队

◎ 郭宇亮

未成年人是祖国的未来、民族的希望，其心理健康状况需要社会各界的关注与重视。以中小學生为主体的未成年人处于个体身心发展的关键时期，心理健康问题日渐凸显。为切实有效解决中小学生的心理问题，教育部全国高等学校心理健康教育专家委员会副秘书长、西南交通大学教授宁维卫携团队多措并举，为未成年人的心理健康保驾护航，助力青少年培育阳光心态，快乐成长成才。

灾区一线抚人心

2022年6月，四川省阿坝藏族羌族自治州马尔康市发生6.0级地震。宁维卫教授携团队成员迅速奔赴灾区马尔康市第二中学、第四小学和松岗镇中心小学、卓克基镇中心校等学校，为近1000名来自地震受灾家庭及震中地区转移安置的中小學生开展心理疏导。宁维卫教授团队通过专题讲座、团体辅导、心理游戏及一对一解答心理困惑等多种方式，帮助孩子们用科学的态度正确认识灾情，消除灾后的恐惧，以积极的心态适应学习

与生活环境。

“我一定会以积极、阳光、感恩的心态面对暂时的困难！”当年，来自震中草登乡中心小学校六年级的扎西娜姆同学在接受心理疏导后表示，她将努力学习考上好大学，今后要把家乡建设得更加美丽。当灾难来临，灾区孩子不仅需要物质上的帮助，更需要心灵上的抚慰。宁维卫教授团队将光与热洒向孩子们，在他们的心田种下希望和力量的种子。这些种子将伴随着孩子们的成长而生根发芽，开出绚烂的花。

多方携手筑同心

为进一步推动中小学心理健康教育工作，提升学生的心理健康素质，2023年9月，在四川省人力资源和社会保障厅的支持与指导下，宁维卫教授与四川省绵竹市相关部门签订了“智兴天府专家行”厅县合作项目。

2023年11月，宁维卫教授团队成员赴绵竹南轩中学，以心理健康水平调研、团体心理辅导等形式，开展了第一批心

理辅导活动。此次活动将心理课堂教学从教室搬到操场，通过游戏让学生从紧张的学习状态中抽离出来，放松身心的同时，感受到心理健康教育的魅力。

今年5月，宁维卫教授团队不断结合绵竹市心理健康教育工作推进中的需求与问题，持续开展心理辅导工作。团队成员于三天时间内在南轩中学、绵竹中学两校累计开展个体心理辅导9人次、团体心理辅导1次、心理健康课程7节，接续助力绵竹学生培育阳光心态。

今年9月，成都市郫都区卫生健康局、郫都区教育局举办了第七期儿童青少年心理健康公益讲座，由宁维卫教授主讲。在公益讲座中，宁维卫教授现场解答家长提出的关于亲子关系、家庭教育等方面的困惑，增强了家长科学教育子女、正确引导孩子的信心与能力。

科研成果惠万心

为将三十余年的教育教学经验和未成年人心理健康教育工作的的心得体会，更好地辐射社会、惠及民众，2021年12

今年10月23日，午间用餐高峰期刚过，陕西西安市菜客陕菜白伟托盘餐厅的负责人白伟不在店里休息，而是跑到后厨，将预备好的饭菜麻利打包，拎在手上走出了店门。

“阿姨，我是在咱们社区开餐馆的白伟，来给您送饭啦！”当日13时许，他和社区工作人员一起，走进了西安市莲湖区北院门街道双仁府社区居民张效芳的家中。酸菜龙利鱼、烩三鲜、回锅肉、手撕包菜……白伟将饭盒一一摆上餐桌，打开盖子，顿时，香气扑鼻。

“你就是白伟？我吃过你店里送的饭。”年过九旬的张效芳一手拄着拐杖，一手握着白伟的手感谢，“我年纪大了，腿脚不方便，还要照顾生活不能自理的儿子。你们来给我们娘俩送饭，给我们家帮了大忙了。”

八年来，像张效芳这样吃过白伟所送的爱心餐的人，数不胜数。“我也记不得给多少人送过饭菜。”白伟说，“我本身就是做餐饮的，有这个便利，就是一顿饭的事儿。”

2016年，白伟的店里上线了外卖业务。由于食材加工时无法精准控量，在正常用餐时段售不完的菜品种类多了起来。那些卫生、品质没问题的菜品，白伟不想浪费，就琢磨着怎么把它们派上更大用场。

后来，他了解到，有的老人独居在家，到了饭点就随便应付两口；有的残障人士生活拮据，吃穿舍不得花钱，饮食日日清汤寡水；有的体力劳动者风吹日晒，经常吃不上一口热乎饭……于是，他决定利用空闲时间，把没售完的饭菜打包，送给生活有困难、需要帮助的人。

“因为自己淋过雨，所以想给别人撑把伞。”白伟说。22年前，20岁的他刚从陕西绥德老家来西安学厨时遇到困难，也曾接受过他人的帮助。如今，他有能力了，就想将温暖传递下去。

一开始，白伟不好意思送素菜，都是专门挑荤菜送，生怕别人多想。但时间长了，有不少人告诉他，爱心餐不论多少、无论荤素，都是一份特别的心意，不仅能解决他人的温饱，还让他人感受到温暖和关爱。这让白伟打消了顾虑，决定一直做下去。

后来，因为要送的爱心餐数量变大、赠送范围变广，白伟一方面特地预留爱心餐的食材，另一方面开始发动员工送餐。“义务送餐时，独居老人像父母一样留我一起吃饭，听障小伙笑着用手语‘说’谢谢，让我自豪、感动。”厨师颜战峰说，这些年来，店里所有员工都养成了义务送餐的习惯，大家经常带10份、我20份，在下班回家途中顺路送餐。

“有时，员工忙不过来，我就花钱请外卖骑手帮忙送餐上门。”令白伟没有想到的是，不少外卖骑手在送爱心餐时，发现白伟是在做好事，也加入到义务送爱心餐的行列。

“最开始，我收取他5元配送费。后来我发现，他是为了帮助困难群体而自己贴钱，心里觉得很过意不去。现在，我到店里取外卖订单或闲下来时，也会问他有没有顺路的爱心餐需要送。”外卖骑手邓泉说，白伟是个热心肠，他经营的餐厅是西安市莲湖区的拥军示范企业，还为军人家属、退役军人、外卖骑手、环卫工人等特定人群提供低价餐饮，甚至推出了一份神秘的“八一套餐”。

“人都有遇到难处的时候。遇到来吃‘八一套餐’的客人，我们都会热情接待，不会询问个人信息。只要说明吃荤还是吃素，有无忌口，我们就会按他的需求端上一盘菜、一份饭、一份粥，吃好直接走就可以，不必客气！”白伟表示，近四年来，几乎每天都有客人点“八一套餐”。白伟希望这些客人胃暖了、心热了，能够像军人一样战斗，走出生活的低谷，将来能接力帮助更多的人。

常有人问白伟：有没有算过这些年坚持做好事花了多少钱？白伟说：“哪能算这个账？我不过是力所能及地帮人一把，和钱没关系。”

多年来，在有人需要帮助时，白伟总会慷慨伸出援手。在遇到洪灾、地震时，他会携带大量方便面、帐篷、饮用水等物资，赶到现场开展公益救助；他多次发起或参与为家庭困难学生募捐；为困难群众上门维修家具、家电……2022年，白伟获得“西安好人”荣誉称号。

做好事，他一直在路上。“我希望通过自己的努力，让爱心餐持续运营下去，也希望这份爱心能不断汇聚、传递，温暖更多需要帮助的人。”白伟说。

将温暖从『舌尖』传递到『心间』

◎ 刘芊羽

——记『西安好人』白伟