

# 天使折翼，亦可飞翔

——记市“最美巾帼”自强花称号获得者张静雯

本报记者 杨晨



张静雯在苏州大学校园内留影

生命中最大的荣耀不是永不跌倒，而是跌倒后总能继续站起来。初见张静雯，是在盐城市“最美巾帼”的颁奖典礼上，她被授予“自强花”称号。“假如生命注定会失去一切东西，我能做的，就是试着用微笑把它说出来。”张静雯说，虽然命运和她开了一个大大的玩笑，但她并不屈服，并在跌倒后，勇敢地站了起来。

几年前，大一刚入学三个月的张静雯，正期待着大学生活的丰富多彩，却因一场意外事故导致颅内出血，一时间命悬一线，在医护人员全力抢救下，昏迷9天后逐渐苏醒，26

天后才度过了危险期。这场意外给她的身体带来了不可逆的严重伤害。在大脑完全清醒后，她的身体非常虚弱，无法活动。张静雯这才意识到，在人生最美好的年华，她正在努力构建的“人生大厦”，已在这场事故中轰然坍塌。一时间，她觉得学业和前途都化为泡影，一切都失去了希望。

“难道就要这样接受命运的摆布，像这样生不如死地度过余生？”生性倔强的张静雯不甘心就此沉沦。在家人的帮助下，她重新振作起来：要想站起来，要想尽快恢复学业，只有靠自己的努力，如果不锻炼就只能永远躺在这里。于是，努力站起来，就成了她的目标。从此，她开始了异常艰辛的康复训练。

过程无疑是痛苦的，哪怕是简单不过的坐立、起身，对她而言也是巨大的挑战。就这样，每天反复

经历过无数次艰难的恢复运动后，张静雯的身体机能得到了一定的恢复和改善。就在这时，她想到了未完成的学业，只要精力允许，她总是拿起手边的书来复习。哪怕去外地治病的时候，也会在行李箱里塞进几本书，在长途奔波的间隙里拿出来看一看。

因病休学一年后，张静雯如愿复学了，她要补回落下的大量课程，还不能耽误康复锻炼。她给自己的时间规划极为紧凑，从早上六点起床，到晚上十一点半休息，每天除了保证三到四个小时的时间进行康复锻炼外，其余的时间几乎全都用在了学习上。付出总有回报。她从最开始被轮椅推着去教室，变成了后来可以自己走着去上课，每学期的所有课程都能顺利通过。其中，多数课程还以高分达到了优秀等级，本科期间更以优异的成绩获得了国家励志奖学金、“苏大十佳自强标兵”等多项荣誉和奖学金，还获得了研究生免试推荐资格。

经历过生死考验之后，“不要将就的人生”成为她的人生信条，她也明确了自己的目标定位，于是顶着重重压力，她做了一个大胆的决定：放弃保送资格，重新考取自己理想的专

业。最终，她顺利通过研究生录取考试，在自己喜欢的领域继续深造，毕业时获得研究生优秀毕业生的荣誉称号。

参加工作后，张静雯成为了大丰中等专业学校一名财会教师，同时兼任学校财务科的会计一职。虽然一人身兼两职，但她从不以身体状况为借口逃避工作，对于学校布置的每一项任务总能保质保量完成。无论何时她总能以十二分的热情面对学生，并赢得他们的尊重。同时作为一名财务工作者，她也始终保持着严谨细致的工作态度。工作之余，她也没停止过学习，先后顺利通过美国注册管理会计师(CMA)、中国注册会计师专业阶段、会计中级职称的考试。

这就是张静雯，一个被命运剥夺了半个翅膀的天使。多年前的那次事故，让她跌入谷底，但她不相信命运，她用勇敢、自强、坚毅，重新为自己插上了另外一个“隐形的翅膀”，一步步续写着精彩的人生。人生总会有起伏，热爱生活，敢于拼搏的人一定会迎来胜利的曙光。今后的生活中，她会以更加积极的心态面对生活，以拼搏的精神迎接挑战，光大“最美巾帼”，不忘初心，砥砺前行。

## 总工会强化队伍建设提升工作水平

本报讯 近年来，区总工会围绕加强广大干部职工队伍建设，提升工会工作水平，采取一系列有力措施，取得了良好的成效。

结合党员活动日，组织班子成员和全体干部职工学习党的十九大精神，学习习近平总书记重要讲话和党章、党纪党规，提高全体人员的整体素质，不断提升队伍政治思想意识。注重对工会工作者的教育和培养，通过

举办工会系统全国助理社工师资格考试培训班，加强工会工作者业务技能培训，进一步提高队伍工作能力水平。强化工作人员考勤制度，对工作人员出勤、请销假、上班期间的纪律等做严格规定，进一步加强对干部职工的要求，形成用制度管人、按制度办事的良好工作氛围，不断推动工会工作水平迈上新台阶。

(袁鸣)

## 地方海事加强危化品船舶冬季管理

本报讯 日前，地方海事处为确保辖区不发生船舶污染事故，保障辖区危险品运输安全，深入大丰港口内河港池码头，通过对装载危化品船舶的申报管理、现场检查，加强船舶冬季安全监管。

据悉，此次安全检查的内容包括：对到港危化品船舶的消防救生设备、航行安全设备、法定证书证件及文书、船舶配员及值班、防污染、应急设备等等

项目进行逐项检查，并对码头单位的相关台账进行检查，督促码头做好各项防范措施。同时，对船舶停泊作业安全等进行现场检查，对存在的缺陷和问题责令船方限期整改。根据检查情况，该处提醒广大危化品作业码头、船舶：要牢固树立安全意识，强化各项安全措施，确保全年安全无事故，保证辖区危化品运输、作业安全。

(仇育富)

## 冬季进补小攻略

**进补前先引补** 天气转冷后，不宜大补，需要适当引补，给肠胃一个循序渐进的适应过程，更有利于后期的进补养生。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等是不错的引补方式。冬季喝碗热粥，也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃……把脾胃养好了，进补才能吸收进去。如果你容易上火，建议找专业中医师辨明体质方可进补。

**多温热少寒凉** 冬季本就天气寒冷，饮食不宜吃生冷寒凉食物，建议以温热食物为主。日常饮食，可以适当增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入，或者多吃一些糯米、栗子、红枣、羊肉等温热性质的食物，有助于增强身体的御寒能力。冬季正是吃羊肉的时候，从中医营养学角度看，羊肉性温热，可以温胃御寒，能在严寒带给大家一丝温暖。

**“黑五类”粥最养肾** 黑米：米中的珍品，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑湿补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。黑豆：味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者。黑枣：有“营养仓库”之称，其性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能。核桃：有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症。黑芝麻：性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

**咸味入肾补益阴血** 根据“秋冬养阴”“冬季养肾”的原则，冬季适当多吃点咸味食物，如海带、紫菜以及海蜇等，有补益阴血等作用。“寒从脚下起”，是说若双足供血不足，热量较少，保温能力较差，则易受寒。因此，热足是冬季的养肾良方。建议临睡前每晚坚持用40℃-45℃的热水泡脚，晚上7-9点，是肾经气血最弱的时候，泡脚正好可以补充气血，促进全身血液循环，增强防病能力，消除疲劳，改善睡眠。泡脚时间并非越长越好，应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。(人民)

SHENG HUO TI SHI  
**生活提示**

近日，区域西社区卫生服务中心，医务人员在给孩子接种疫苗。天气转冷，是季节性流感爆发的高峰期，连日来，接种流感等疫苗的市民逐渐增多，该卫生服务中心打好提前量，备足疫苗以满足市民需求。

王越 摄

## 南翔实小开展主题活动促风清气正

本报讯 近日，区南翔实验小学举行“拒绝教育腐败，争做‘四有’教师”主题教育活动，强化省专项教育活动的效果，营造风清气正的育人环境。

该校党支部、教育工会召开全体教师会议，要求全体教师，特别是党员教师牢记师德师风，恪守职业操守，发扬“学高为师、身正为范”的职业精神，保持廉洁从教、艰苦奋斗的优良传统，为学校的发展贡献力量。全体教师听取报告后，联系自身情况，以“拒绝教育腐败，争做‘四有’教师”为主题，举行了5分钟的演讲活动。同时，该校校委会成员确定各自的联系教师，实行教育廉政信息共享；全体教师签订《拒绝教育腐败承诺书》上签名，承诺廉洁从教。该校还安排专人负责，摸查周边辅导机构数量，利用网站、微信、短消息等多种渠道，获取家长对学校教育教学工作的反馈意见，力争此次主题教育活动取得良好效果。

(朱兴江)

