

每周一星

扶晓萍:4000名残障孩童的爱心妈妈

□ 通讯员 李梦涵



2003年,29岁的扶晓萍创办了郴州市第一所特殊儿童康复学校——苏仙区朝阳培智中心,为智障、听障、孤独症等障碍儿童提供康复训练及文化教育。面对初期只有3名老师、4名孩子的困窘与5次学校搬迁的曲折,她始终没有放弃,苦心坚守23年,以信为本、以爱育人,累计服务残障儿童近4000人。

每一个孩子都不该被放弃

2003年,身为公办教师的扶晓萍,偶然推开了一扇通往另一个世界的门——在那里,孩子们有清澈的眼睛,却说不出的完整的话;有纯真的笑容,却难以融入普通人的生活。她被一位孤独症男孩无声凝望的眼神攫住了心

灵,更被一位母亲哽咽地追问刺痛:“我的孩子……这辈子还有希望吗?”那一瞥,她再也放不下。失眠好几天后,扶晓萍毅然辞去公职,决心为这些被遗忘的孩子建一个家。所有人说她“疯了”,亲朋好友纷纷劝阻:“这些孩子很难教的,谁会在乎他们呢。”扶晓萍想起那些孩子渴望的双眼,轻轻回答:“我在乎。”

创业之路远超想象的艰难。学校5年被迫搬迁5次。一个寒冷的冬天,扶晓萍带着老师和孩子缩在临时租用的简陋教室里。一个孤独症女孩悄悄走到她面前,用小手摸了摸她冻得发红的脸,嘟囔着说:“不哭。”她蹲下来紧紧抱住孩子,泪如雨下,却也更加坚定:“再难,也要为孩子们把这片天撑起来。”

从最初只有3名教师、4个学生,到如今发展成为拥有126名教职工、在校学生300余人的综合性康复教育机构;从被质疑、被排斥,到被中国残联确定为全国智力残疾儿童康复养护试点机构、获评“全国残疾人康复工作先进单位”……她用23年的坚守,为近4000名残障儿童点亮了通往未来的路。

用融合教育改变命运

“残障儿童康复后能否和普通学龄儿童共同学习生活?”带着对特殊孩子未来的思考,扶晓萍很快意识到,康复不是终点,融入社会才是这些孩子真正的出路。2013年,她顶着压力成立朝阳融合教育指导中心,却因许多普通家庭不愿接收残障儿童而屡屡受挫。最困难时,她借钱发工资,却仍坚持不放弃任何一个孩子。她说:“他们不是‘特殊’,只是走得慢了一点。我们要做的,是陪他们一起走。”

2016年,她推动开设首批残障融合实验班,将听障、智障、孤独症儿童与普通孩子安排在同一课堂,比例达1:4。她亲自培训教师,设计课程,甚至一家一家拜访普通孩子的家长,恳请他们“给这些小朋友一个机会。”

奇迹悄然发生。听障女孩彤彤,从答非所问到准确回答老师的提问;孤独症儿童以诺,从无法安坐、不理他人,到顺利升入普通小学;孤独症儿童晨宇甚至在进入普通小学后考出90多分。一个个孩子眼神越来越亮,一句句“老师,我能行”越来越清晰。

2018年,因场地拆迁,融合教育中心被迫暂停。很多人觉得她该放弃了。但扶晓萍扛着压力四处奔走,她说:“再难也要让残障孩子享受到最好的教育。”经过一年的“化缘”,扶晓萍最终筹资500万元,于2020年建成了苏仙区残障融合教育示范基地——5000平方米的空间、11间教室,可容纳400余名孩子共同学习。2022年,该基地被郴州市教育局正式确定

为融合教育示范园。苏仙区朝阳培智中心被认定为全国智力残疾儿童康复养护试点机构、全国人工耳蜗康复定点机构、全国残疾人康复工作先进单位。她用自己的坚持,真正让残障孩子和普通孩子共享同一片蓝天。

4000个天使背后的爱与泪

“我不是老板,也不是领导,我只是一位老师。”扶晓萍总是这样说。但在很多孩子心里,她是比妈妈还要亲的“扶妈妈”。

有个孩子毕业时紧紧搂着她的脖子说:“老师,你是我等来的好妈妈。”一个已经上中学的男孩每次回来都认真地汇报学习情况。还有一位多重残疾的孩子经过训练终于发出第一个音,他的母亲当场跪地痛哭……扶晓萍不仅救孩子,也救家庭。在办学过程中,为了使孩子能更好地回归生活,她取消全托服务,推动“亲子同训”,却发现很多贫困家庭因失去劳动力而面临困境。扶晓萍毫不犹豫地减免学费,链接爱心资源,悄悄给孩子塞生活费,还发起了“心愿墙”活动——曾有一位瘫痪孩子想要一台新冰箱,她隔天就送到家里。

在20多年的特殊教育工作中,扶晓萍见到了太多贫困甚至绝望的家庭,她知道自己力量有限,没法帮助到每一个人,只能尽自己最大的努力,以诚信为本、操守为重,用一颗滚烫的真心给一个个濒临破碎的家庭送去光亮和希望。2021年,扶晓萍当选苏仙区政协委员,将履职与助残紧密结合,提交了多份提案,推动政府出台了更多扶持政策。从一个人到一群人,从一个机构到整个地区的融合教育体系,她让“扶妈妈”的爱蔓延成社会的大爱。

二十三年如一日,青丝染霜,初心不改。扶晓萍常说:“我不过是海边捡鱼的孩子,能帮一个是一个。”但正是这份看似微小的坚持,温暖了4000多个童年,改变了4000多个家庭,也让这个世界多了一片爱的海洋。

爱心捐赠 温暖困境学子

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 尹荷英 邱伟)“尹阿姨,谢谢您给我们带来的牛奶,我一定好好学习,不辜负大家的期望!”1月10日,桂阳县苦志育才公益学校学生朱和秀对桂阳县好人协会会长尹荷英说。

当天,“鲜奶育才,强健苦志”爱心捐赠暨助学活动在桂阳县苦志育才公益学校举行。桂阳县委社会工作部、县志愿者联合会、县妇联、县慈善总会、好人协会代表以及爱心人士齐聚校园,为该校困境学生送去关爱。

活动伊始,爱心人士走进班级,与学生一同参与“正话反做”游戏,并互赠祝福卡片。在温馨的交流互动中,爱心人士收集了孩子们的“小梦想”。随后,爱心人士参观了孩子们干净整洁的宿舍,并在操场上与孩子们进行了篮球和羽毛球友谊赛。

捐赠仪式上,一段助学实录视频与孩子们亲口诉说的梦想片段打动了在场所有人。学校老师讲述了孩子们面临的困境,以及他们来校后的成长变化和感恩之心,现场充满温情。

捐赠仪式现场还发布了第二轮“鲜奶育才”募捐倡议及捐赠渠道。

此次活动不仅为学生提供了实实在在的营养支持,更通过深入互动搭建起爱心桥梁。活动呼吁更多社会力量关注困境学生的成长,让营养帮扶与爱心陪伴持续助力孩子们追逐梦想。

关爱未成年人健康成长

永兴县开展 戏曲进校园活动

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 王勇军 李丹霞)日前,以“非遗薪火传 花鼓润童心”为主题的2026年永兴花鼓戏“戏曲进校园·暨汇报演出”活动在永兴县龙山小学举行。

汇报演出在经典花鼓戏选段《刘海砍樵》中拉开帷幕。永兴县花鼓戏保护传承中心的演员与龙山小学的学生身着色彩艳丽的戏服,迈着灵动的步伐,用婉转悠扬的唱腔将角色演绎得惟妙惟肖。随后,《芦花荡》《补锅》《扯萝卜》等经典选段轮番上演,幽默诙谐的剧情、细腻传神的表演,瞬间点燃了现场气氛。学生们目不转睛,近距离感受花鼓戏唱腔、身段与服饰的独特魅力,并不时为精彩剧情鼓掌喝彩。

为进一步拉近学生与戏曲艺术的距离,活动主办方还设置了互动体验环节,演员们走上舞台,现场教学兰花指、云手等基础戏曲手势与步法,学生们踊跃参与。

此次活动,不仅让学生们领略了花鼓戏的独特魅力,更在他们心中播下了传承非遗的种子,为传统文化的传承与发展注入了新的活力。

以非遗为媒 共绘民族团结同心圆

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 唐土成 曾泽峰)近日,深圳市第二职业技术学校新疆中职班的师生在桂阳文化园开启了一场“追寻红色足迹,探索自然奥妙”的主题研学之旅。这场由深圳、桂阳两地合作的研学活动,是桂阳县落实各族青少年交往交流交融、铸牢中华民族共同体意识的生动实践。

此次活动以桂阳的非物质文化遗产为纽带,依托桂阳文化园丰富的非遗资源,精心搭建各族青少年交流平台,通过古法造纸、剪纸、陶瓷、木雕等多项非物质文化遗产的体验与教学,让研学活动成为跨越地域与民族的文化对话。学子们在亲身体验中感受中华文化魅力,在民族交往交流交融中厚植民族团结情谊。

“在学习剪纸艺术时,我了解到剪纸不仅是中国传统手工艺之一,也是农耕文化的重要体现,每一幅作品都寄托着人们对美好生活的向往和追求。”新疆学子苏麦耶的感言道出了全体研学学子的心声。

文明实践·志愿服务在行动

益行志愿者为 独居困境老人庆生

1月13日,郴州市益行志愿者协会组织志愿者为苏仙区四善庄社区潘家湾小区独居困境老人庆生。2025年,中共郴州市委社会工作部、市总工会和市妇联联合启动“出手吧姐姐 温暖2025”关爱困境妇女儿童志愿服务公益项目,引起了社会对困难群体和老龄化问题的普遍关注。目前该项目已筹款39740元。(通讯员 范湘平 李晴 摄)



用饮食口味“减法”为健康生活做“加法”

□ 陈灏

民以食为天。中国人对美食的钟爱,是刻在骨子里的。但随着生活水平持续提升,油脂、盐、糖、嘌呤摄入量也水涨船高,味蕾狂欢之后,健康多了负担。

油脂过量摄入的影响最为直观。数据显示,我国居民人均每日烹调油摄入量达43.2克,大幅超过膳食推荐标准。油炸的酥脆、爆炒的鲜香、奶油的丝滑带来的味觉享受,也催生了无数“小胖墩”“啤酒肚”,成为引发脂肪肝、心脑血管疾病及部分恶性肿瘤的潜在风险因素。

除油脂外,高糖饮食是龋齿的诱因之一,也可能增加糖尿病患病风险、加剧肥胖;“百味之首”的食盐,摄入过多会给心血管系统带来持续压力,是脑卒中、心肌梗死的重要诱发

因素;随着肉类、海鲜消费及饮酒的普遍化,痛风正影响着越来越多的人。

血脂、血压、血糖、尿酸等指标“超标”问题,已成为体检报告中的“常客”。国家卫生健康委办公厅2024年6月印发的《高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)》显示,我国成年人高脂血症的患病率约为35.6%、高血压患病率约为27.5%、糖尿病患病率约为11.9%,高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。

必须警惕的是,这些问题同属代谢综合征范畴,具有共同的病理生理基础,彼此相互关联,构成复杂的健康风险网络。

国家层面已经高度重视“四高”问题。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030

年实现“健康生活方式得到普及”的目标,并将“普及健康生活”作为重要内容;2024年6月,国家卫生健康委联合多部门启动为期3年的“体重管理年”活动,剑指因超重肥胖引发的健康问题。

社会层面,食品生产企业需要承担更多责任,推动产品配方优化,切实降低加工食品中的油、盐、糖含量,探索开发更健康的风味解决方案;餐饮行业需要积极响应“减油减盐”倡议,将健康烹饪技艺作为提升竞争力的方向,主动为消费者提供更健康的选择。

家庭和个人层面,也要“管住嘴”,从厨房开启一场细微而持久的改变,养成科学饮食习惯:使用控油壶、限盐勺,让调

味品的投放从“凭感觉”转向“有刻度”;激发食材的本味,减少对厚重调味的依赖;养成阅读食品营养标签的习惯,对“隐形”的糖、盐和脂肪提高警惕;外出就餐时,优先选择蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式的菜肴……点滴改变,积累起来便能筑起坚实的健康基石。

实现“健康中国”的蓝图,需要分解到每个人的盘中餐里。合理控制油、盐、糖、嘌呤的摄入,用好饮食口味的“减法”,是为了追求建立在身体健康、精力充沛、远离慢性病基础之上的更长久、更高级的幸福。当这种追求转化为日常自觉,我们便为健康生活做好了“加法”,为未来的生活质量进行更长远的投资。