

凡人善举

# 姚效芸：轮椅上绽放的美丽人生

本报记者 李莹

“每个人的‘流量密码’不同，我们想传递来自残疾人的正能量。”日前，刚从武汉做完短视频直播赶回银川的姚效芸眼里带着血丝，尽管还残留着长途奔波的疲惫，但话语里却掩藏不住热忱，“我们接过这波流量‘红利’，助推业务再向上冲一冲。”轮椅碾过地面发出声响，让人不由得为这位笑对人生的坚强女性投过钦佩的目光。

## 命运急转弯处 擦紧“重生”的方向盘

2013年那个炎热的夏天，一场突如其来车祸如同一场噩梦，彻底改写了姚效芸的人生轨迹。医院重症监护室里，仪器的滴答声、刺鼻的消毒水味，成了她的“灰色时光”。手术室外，年幼的儿子扒着玻璃窗哭喊着叫妈妈，年迈的双亲在走廊里抹泪。

当姚效芸从昏迷中苏醒，双腿的缺失让她我的世界瞬间崩塌。就在姚效芸最无助的时候，银川市肢残协会的成员们坐着轮椅来到她的病床前，围在她身边讲述着自己的故事，分享着战胜困难的经验，这些关心像一束光，让她重新燃起了对生活的希望。

躺在病床上的日子，她反复追问自己：“让姐妹们轮流照顾，这就

是我的余生吗？”当答案清晰地指向“不”时，残联的帮扶如及时雨般降临。康复训练室里，她咬着牙练习假肢行走，汗水浸透衣衫也不肯停歇；技能培训课上，她专注记录每一个知识点，与其他残障伙伴相互打气。“重新站起来的那天，我突然想通了，我懂化妆品行业，这是我能抓住的‘浮木’。”姚效芸说。

2014年春节刚过，姚效芸在家人的陪伴下，租下了银川一中附近一间60多平方米的店面创办了美容机构。“没想到要做出多大的事业，就想靠自己活下去。”启动资金是东拼西凑来的，还背着贷款，这个坐着轮椅的女人，就这样重新踏上了跑业务的征程。

## 荆棘路上 用坚韧铺就“美丽版图”

创业的艰难远超想象，身体的不便、资金的匮乏，像两座大山压在心头，可姚效芸认准了一条理：“既然干了，就得干好。”为精进业务，她拖着不便的身体奔赴广州、上海、重庆参加培训。

广州美博城的那场大雨，成了刻在记忆里的烙印。为节省运费，她坐着轮椅抱满产品，姐姐在斜坡上推车时脚下一滑，轮椅翻倒的瞬间，货物散落一地，雨水混着泪水模

糊了视线。“说不清是累的、难的，还是心里那道坎过不去。”那天她把“必须变强”的念头刻进了心里。

跑遍西吉县、同心县等地拓展业务的日子更显艰辛。崎岖的黄土路让轮椅颠簸不停，稀少的无障碍公厕迫使她一天不敢喝水，可比起这些，更伤人的是质疑的目光。“有些店主见我坐着轮椅直接朝我摆摆手，冷脸和拒绝像小石子一样，一路‘硌’着我的脚。”姚效芸说。

姚效芸对自己举办第一场招商会的情景记忆犹新，从未登过讲台的她攥着发言稿手冒汗，一开口却被涌上心头的委屈与倔强冲垮了防线，眼泪止不住地流。这场用借来的3万多元举办的会议，最终只收回8000多元的回款，散会后她累得瘫软，可到了第二天清晨，却依旧准时出现在店里，笑着对员工说：“昨天属于过去，今天咱们接着干。”

凭着这股不服输的韧劲，三年间姚效芸将60平方米的小店扩展为300平方米的直营店，创建奥斯曼美业与云琳惠皮肤管理中心，拿下多个品牌代理权，并扩展了近200家加盟店使用她公司代理的产品。

## 从“被照亮”到“发光” 把温暖传递给更多人

“创业初期，金凤区残联每年

都给我发个体工商户基本养老保险补贴，这份帮扶我记在心里。”多年来，姚效芸的公司陆续吸纳了多名残障人士就业，手把手教她们美妆技巧、销售知识，看着曾经自卑的姑娘们在岗位上找到价值，她总说：“我淋过雨，知道‘撑伞’的重要性。”

2014年起，她在残联支持下为脑瘫患儿捐资。“看到那些孩子努力生活的样子，就想起当年的自己，能帮一点是一点。”姚效芸说。

如今，短视频成了姚效芸的新战场。在外地学习制作技巧时，全国各地残疾人朋友的乐观精神深深触动了她：“有人用手语直播带货，有人分享康复心得，他们让我明白，残疾不是标签，而是独特的人生印记。”她开始学着拍视频、做直播，镜头里的她笑着讲述创业故事，展示美妆技巧，身后的货架上摆满了她曾用轮椅一点点运回的产品。“想借线上流量反哺线下，更想告诉大家：残疾人的人生，照样能活得热气腾腾。”

轮椅碾过的轨迹里，藏着不服输的倔强；创业路上的泪水与汗水，浇灌出最动人的绽放。姚效芸用行动证明，纵然命运设下关卡，心向光明的人终能在荆棘中开出花来。

# 张承军：无偿献血350次 以热血为生命加油

李晨雨

7月25日清晨，宁夏血液中心采血大厅的玻璃门被轻轻推开。自由职业者张承军熟练地走向登记台，护士笑着递上表格，这是他第350次献血。窗外的晨光落在他的手臂上，一道淡色针孔沿着手臂静脉连成岁月的刻度。“其实都是小事，只不过我坚持得久了些。”他抚了抚袖口，淡淡地说。

1998年初冬，张承军在银川市街头看到一辆停着的白色献血车，目光瞬间被吸引了。获悉这是无偿献血车时，他毅然上车。当他掀起衣袖，看着和牙签一样粗的针头时，手指不自觉地摩挲着臂弯，内心一度紧张。工作人员见状柔声说：“正

常献血对身体没有影响，献再生血液，救不可重来的命。”让他内心坚定勇敢起来。

在随后的献血中，张承军凭的都是“缘分”。“献血车不会固定停在一个地方很久，也不是天天都能遇上。出门办事或是逛街时，如果能看到献血车停在那儿，就会去献次血，完全‘靠缘分’。”张承军边说边用手比画了一个偶遇的动作，“后来，一有时间，我就尽量去找献血车或献血点去献血。”多次献血后，他了解到，血小板经常被用到大型手术上，而且用量巨大，就开始去献血屋捐献血小板。

2005年，张承军的兄长在天津

接受心脏手术急需输血。“我在塘沽血站献了200毫升，手术用了4400毫升。”他至今记得那天收费窗口前，看着靠自己的献血证直接为兄长抵扣了4000元费用时，他也明白献血的意义。

“人体有强大的代偿能力。”在宁夏血液中心献血屋，张承军按着新扎的止血棉，给年轻志愿者示范屈肘动作，坚持27年献血并未损害健康，反而使他比同龄人更精神，他说：“现在我的造血机能像小伙子，血液中心成了我的‘健康监测站’。”

宁夏血液中心数据显示，近5年宁夏成分血捐献量提升47%，张承军350次献血量可满足700人

次治疗所需。

赠人玫瑰，手有余香。多次挽救他人的初心也让张承军获得了众多荣誉，先后多次荣获全国无偿献血奉献奖，更成为全国首批荣获无偿献血界最高个人荣誉——“全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖”的获得者。这份荣誉对他而言并不是奉献的终点，而是他热心助人的全新起点。“大家只需要伸出胳膊的勇气，就会感受到自己用热血为他人搭建起生命桥梁的自豪感，只要心脏还在跳动，这腔热血就要继续奉献。”凝视着献血袋的刻度线，张承军坚定地说。

# 首期2025年宁夏工会“北京之旅”夏令营圆满结束

——300名职工子女携爱国情怀与科学梦想返银

本报讯(记者 毕竟) 8月3日，首期2025年宁夏总工会“北京之旅”夏令营圆满结束。为期一周的行程里，300名以困难职工、新就业形态劳动者及农民工子女为主的小营员在天安门、故宫、北京科学中心等地完成了一趟“行走的课堂”，带着满满收获回到父母身边。

在京行程紧凑而充实。在天安门广场、人民英雄纪念碑、抗日战争纪念馆和圆明园遗址，孩子们跟随讲解员回望历史，在静默与思考中接受爱国主义熏陶；在故宫博物院，透过雕梁画栋触摸千年文明，感受中华文化的厚重与魅力；在北京科学中心，亲手操作激光测速装置、体验脑电波遥控赛车、感受祖国科技腾飞的脉搏；在中国劳动关系学院，中国科学院院士武向平以《宇宙的眼睛》为题授课，带领同学们“遨游”银河系，激发科学梦想，随后的“五育研学”实践课通过小组任务锻炼合作与表达能力。

值得一提的是，党的二十大代表、全国“最美公交司机”常洪霞现场向夏令营第1.1万名观展小营员、来自宁夏中卫的货车司机子女马家骏

赠送“成长大礼包”。在百米长的劳模入党志愿书墙前，常洪霞蹲下身为孩子们讲述自己用“一杯水”练出平稳驾驶功夫的故事，鼓励马家骏和小伙伴“握好人生的方向盘，系好信念的安全带”。

“感谢工会带我们走进北京，让我认识更广阔的世界；也感谢工会老师一路的陪伴，让我学会独立与感恩。”站台上，来自宁东能源化工基地12岁的新就业形态劳动者子女马欣悦道出了全体营员的心声。家长们反馈表示，工会夏令营既安全又有教育意义，缓解了假期照顾孩子的焦虑，孩子们回家后变得更加懂事体贴，衷心感谢工会提供的宝贵机会。

职工关心的事，就是工会的“身边事”。此次夏令营以爱国主义为核心主题，旨在丰富职工子女的暑期生活，传递工会组织对职工及其子女的关怀与温暖。宁夏各级工会将坚持“工会服务在身边”理念，把夏令营、研学实践、心理关怀等举措做成常态化、品牌化的“身边项目”，让“娘家人”的温暖触手可及、随时可感。

# 盐池县“航油点亮微心愿”发放暨“盐池少年北京行·航油圆你首都梦”研学启动

本报讯(记者 孙振星) 8月4日，“航油点亮微心愿”发放暨“盐池少年北京行·航油圆你首都梦”研学启动仪式在花马池镇党校温情举行。中国航油宁夏分公司有关负责人及受助学生、家长等百余人共同参加仪式。

仪式上，共青团盐池县委员会相关负责人详细介绍了“微心愿”征集认领和研学活动的筹备情况，花马池镇镇长冯凯祥致感谢辞，真挚的话语让在场所有人感受到爱的力量，展现了社会各界对盐池县青少年的深切关怀。

“微心愿”点亮环节为受助学生代表发放了精心准备的物品，孩子们脸上洋溢的笑容，是这场活动最美的风景。研学学生代表用稚嫩却坚定的声音表达了对北京之行的期待：“它是一把钥匙，为我们打开一扇通往更广阔天地和更远大未来的大门！”

随着研学活动正式启动，中国

航油宁夏分公司副总经理、工会主席吴顺生向研学领队授旗，现场掌声雷动。中航油教育帮扶项目不仅为孩子们实现了去北京的心愿，更架起了通往梦想的桥梁，这份温暖将化作动力，激励盐池少年勇敢追梦。

共青团盐池县委员会负责人寄语受助学生牢记殷殷嘱托、矢志报效祖国，把党和政府的关怀、社会各界的爱，转化为勤奋学习、刻苦钻研的动力，以乐观向上的精神迎接学习生活中的各种困难和挑战。希望同学们在首都的每一步足迹都印刻着新知的光芒，每一段时光都浸润着探索的喜悦，带着这份独特的成长记忆与滚烫的梦想，在未来的征途上乘风破浪、扬帆远航。

共青团盐池县委员会将不断开创新服务青少年、引导青少年的新局面，用心用情用力解决青少年急难愁盼问题，真正为困难青少年成长成才保驾护航。

# 同心爱心救助协会为125名困境儿童发放激励金和卫生包

本报讯(记者 马敏) 为切实改善困境儿童的生活学习条件，缓解其经济压力并提升卫生安全水平，8月1日，同心爱心救助协会举行“活水计划——同心助力困境儿童”项目激励金暨卫生包发放活动。

本次活动精准帮扶了25名初中及以上在读的困境儿童，每人获得2200元激励金。协会还为100户困境儿童家庭每户发放了价值200元的卫生包，惠及更多孩子。

“当这份沉甸甸的激励金递到我手中时，我感受到的远不止是物质支持，更是无数素未谋面的爱心人士对我们这些奋力前行的孩子最深切的期许。这份温暖，我们会永远铭记，并将努力传递这份善意，成长为能为他人遮风挡雨的人。”受助儿童代表小润(化名)动情地说。

一份卫生包，万般志愿情。同心县政协委员、同心爱心救助协会会长彭立生说，发放卫生包不仅是减轻家庭负担，更是考虑到许多困境儿童由祖辈抚养，老人在卫生护理上可能力不从心。这些卫生用品既能改善孩子的卫生条件，也能提醒家人关注孩子的日常清洁，守护他们的健康成长。

为确保关怀无遗漏，对于部分因特殊原因未能到场的家庭，活动结束后，彭立生立即带领志愿者们前往同心县丁塘镇、河西镇，将卫生包逐一送达，确保100户家庭均能及时收到这份爱心物资，让每一名困境儿童都能感受到社会的温暖。

兴泾镇民生社区：

## 开展残疾人心理健康公益课堂活动

本报讯(记者 韩瑞利) 为进一步提升辖区残疾人心理健康水平与自我保健能力，8月4日，由西夏区兴泾镇民生社区与宁夏一心教育举办的“心灵护航·健康相伴”残疾人心理健康公益课堂开课，吸引30名残疾人及亲友参加。

活动中，专业心理咨询师以《常见心理问题与调适技巧》为主题，通过案例分析深入浅出讲解了情绪管理“四步法”及正向思维培养等实用技巧，重点指导参与者识别焦虑、抑郁等信号、掌握自我疏导方法，帮助解决因身体障碍或社会融入困难导致的心理压力问题。增强残疾人的自信心与社会适应力，减少因心理问题

引发的人际冲突或自我封闭，提升生活幸福感。

专业社工依托民生社区残疾人康复中心现有设备，开展《红外线理疗设备操作与老年常见病预防》教学。针对关节炎、腰肌劳损等常见病症，现场示范安全操作方法，指导参与者学习通过热敷缓解疼痛、促进局部循环的实用技能，同时科普日常保护和适度运动等预防保健知识。增强残疾人自我保健能力，改善残疾人生活质量。“今后，民生社区将持续关注残疾人需求，开展多元化公益活动，为构建更加温暖、包容的社区环境添砖加瓦。”民生社区党支部书记于红萍说。

# 大武口区：政企联动为新就业群体送爱心早餐

本报讯(记者 毕竟) 近日，大武口区人民路街道的职工之家服务点一大早已暖意融融。大武口区总工会、人民路街道工会的工作人员与中国人寿保险股份有限公司石嘴山分公司(以下简称中国人寿石嘴山分公司)的志愿者们正忙着分装热腾腾的包子、豆浆和鸡蛋，等待着即将穿梭于城市街巷的外卖小哥们。

“师傅，来份早餐！趁热吃，今天跑单才有劲！”随着一声热情的招呼，第一位赶到的外卖小哥接过封装好的早餐，脸上露出了腼腆又欣喜的笑容。“每天一早出门就忙，根本顾不上吃早饭，这份早餐太及时了，心里热乎乎的。”他边说边匆匆扫码接单，奔赴下一个配送点。

针对外卖小哥等新就业从业者“早出晚归、饮食不定”的工作特点，大武口区总工会联合爱心企业中国人寿石嘴山分公司专门推出了此次“爱心早餐”服务，将持续到8月底。活动现场，工会干部们不仅送上早餐，还与外卖小哥们亲切交流，详细询问他们的工作强度、遇到的难题，并一一记录在“需求清单”上，以便后续有针对性提供法律援助、技能培训等更多帮扶。来自爱心企业的志愿者们现场讲解了为新就业从业者量身定制的意外险保障方案，用专业服务为他们的出行再加一道“防护网”。

这份政企联动送出的温暖，不仅是城市文明温度的生动注脚，更让奔波的“新”力量感受到了“家”的归属感。大武口区总工会将继续联合各方力量，拓展服务领域、细化服务举措，让更多新业态从业者感受到关爱、安心工作、舒心生活，为城市发展注入更强劲



近日，灵武市委宣传部分联合梧桐乡新时代文明实践所在河堡村新时代文明实践站开展“护苗成长 清风画扇”主题活动。志愿者们通过教授手工绘画等形式，让孩子们在趣味互动与创意实践中学习网络安全知识，营造健康向上的成长环境。

本报记者 毕竟 摄



# 微光宁夏籍学子银川市服务队开展“七彩假期”公益活动

本报讯(记者 王茜) 夏日炎炎，暑气蒸腾，却挡不住爱心传递的脚步。8月4日，微光宁夏籍学子银川市服务队联合西夏区文萃北社区，聚焦辖区内新就业群体子女、困难青少年等，共同开启了一场集安全守护、文化浸润、信念培育于一体的“七彩假期”公益活动。

志愿者们化身“小老师”，针对孩子们的暑假作业中的疑问，一对一耐心答疑解惑，传授高效学习方法，稳步提升孩子的学业能力。在绘画、手工、跳棋、飞行棋等兴趣活动中，志愿者们鼓励孩子们在创作中释放想象力，用画笔勾勒梦想，用指尖创造惊喜，在沉浸式互动中种下兴趣的种子。通过开展军事体

验、红色故事分享等活动，让孩子们近距离感受国防力量，学习基本军事技能，聆听老兵事迹，在模拟演练中体会责任担当，引导孩子们树立守护家国的坚定信念。

微光宁夏籍学子银川市服务队的志愿者们将继续在“七彩假期”里以爱心守护童心，让孩子们拥有快乐难忘的暑假时光。