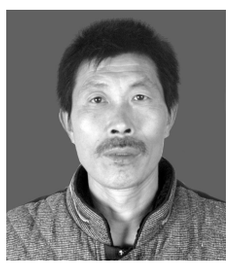
封面 读四川

第五届四川省道德模范候选人事迹

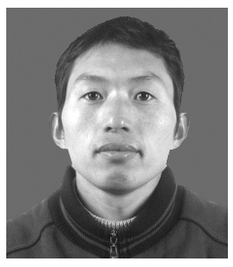
（紧接07版）2016年8月13日，何曦携家人在大邑县西岭镇月牙湖游玩。听见有溺水者呼救，何曦没有一丝犹豫，转身把手机扔给妻子，然后就一头扎入冰冷的湖水中，拼尽全力向溺水者游去，河水寒冷刺骨，何曦越游越慢，最终因体力不支，被水草缠住的何曦献出了宝贵生命。荣获“四川省优秀教师”“见义勇为四川好人”“成都市见义勇为勇士”“内江好人”等称号。

209、黄新渡，男，汉族，1966年5月生，中共党员，内江市甜城湖水务清洁队副队长。他被誉为“沱江河中的水毛侠”，坚守甜城湖数十年，挽救了百余个家庭的幸福。30余年来，他在水中救起的遇险者，有名有姓的就有100多人，其中年龄最大的60岁，最小的仅5岁。关键时候顶上去，危急时刻豁出去。就这样有着一股子干劲和拼劲的黄新渡救了一个又一个人。他救人从不求回报，甜城市民称赞他是“沱江河中生命的保护神”、“仗义救人的侠客”，但他总是微微一笑：“这是我应该做的，因为我救起来的不仅仅是一个人，而是一个家庭的幸福，我自己不过是打湿了一身衣服而已。”荣获“四川省优秀共产党员”“内江市市中区见义勇为二等奖”“内江市甜城湖清洁标兵”“四川好人”等称号。

210、何华云，男，汉族，1966年5月生，南充市南部县河东镇个体户。危险面前，他从不选择，因为救人是他的本能。2015年6月20日下午3时许，酷爱钓鱼的何华云在南部嘉陵江一桥下钓鱼，妻子何素芸和女儿在江边玩耍。此时，8名儿童来到桥下，准备到江中游泳。何素芸见状数次上前劝阻，但还有6名孩子下水在江中嬉戏。半小时后，几名孩子被湍急的江水冲到了深水区并开始呼救。何华云听到后，立即扔掉鱼竿，一头扎进江中。他把被冲到深水区边缘的第一个孩子救起，然后又转身向第二个孩子游去，在体力透支的情况下，他仍拼命救起了第三个孩子，并对孩子进行了紧急抢救。荣获2016年四川省“有突出表现的见义勇为个人”、南充市“见义勇为先进个人”、“中国好人”“四川好人”等称号。



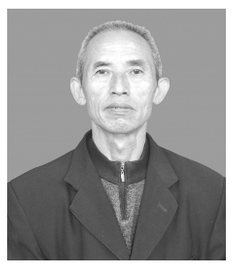
211、汤开杰，男，汉族，1968年2月生，广安市武胜县石盘乡人凉亭村村民，石盘沱摆渡工。摆渡至今26年，他的渡船从未发生过一起安全事故，还凭着勇敢、坚持和见义勇为、舍己救人的精神，成功挽救了十余人的生命。1991年，23岁的汤开杰从父亲手中接过竹篙，当上了一名摆渡工人，为村民出行服务。2012年8月21日，石盘小学学生杨林、彭杰在石盘河坝玩水过程中，不慎落入深水区。汤开杰在赶集回家途中发现了，快步跑到岸边，奋不顾身地跳入江中将两个小孩救起，并立即通过人工呼吸进行急救，救醒了昏迷的孩子。事后小孩家长登门道谢，并塞给他感谢金，他断然拒绝。当地群众亲切地称他为“棒艄翁”。荣获“全国见义勇为模范”“四川省见义勇为先进个人”“中国好人”等称号。



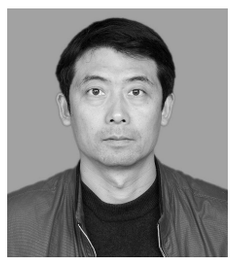
212、舒占刚，男，汉族，1982年1月生，生前系广安市武胜县中心镇鸡公山村村民。为营救一个陌生人，他的生命定格在春天深夜的嘉陵江，定格在32岁的青春。2014年3月17日深夜，舒占刚听闻有人跳江后，热心的他匆匆赶去帮忙，到江边脱掉外套和鞋子，纵身跃入江中，游向落水者，并奋力将其往岸边推。在距岸边还有四五米左右的时候，却体力不支，一名恰巧路过的人随后下水将跳江男子拖上岸，舒占刚却沉入了水中，再没起来。舒占刚生前是位出了名的扶危济困、助人为乐的热心肠好人。在家他是一个好儿子、好丈夫、好父亲，有一个12岁的女儿和9岁的儿子，家庭和睦幸福。荣获“广安市见义勇为先进个人”“武胜县第四届见义勇为道德模范”“四川好人”等称号。

213、王永清，男，汉族，1963年4月生，生前系达州市宣汉县恒升建筑公司职工。纵使素不相识，亦要挺身相助，王永清用生命践行着见义勇为的传统美德。2013年5月7日19时许，宣汉县14岁少女小慧（化名）因为家庭琐事和母亲马女士发生争吵，随后跳河轻生。马女士立即大声呼救。正在河边散步的王永清听到呼救声后，顾不得脱衣服，本不会游泳的他立即跳入湍急的河水中实施救援。王永清虽然抓住了小慧的衣服，并将其托出水面，但因体力不支，最终未能将小慧成功救起，自己也被卷入水中。此时，另外两名骑车路过的市民也赶来救人，小慧得救，而王永清却沉入了河底不幸遇难。荣获“四川省见义勇为公民”“达州市见义勇为勇士”“第三届达州市道德模范”“宣汉县见义勇为公民”等称号。

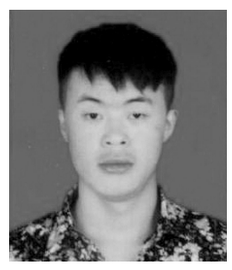
214、彭大权，男，汉族，1967年6月生，中共党员，生前系国网巴中市南江县供电公司外线工。永远定格的一推，诠释了人间大爱。他将生的希望传递给了队友，自已却献出了宝贵的生命。2015年5月29日，彭大权和工友刚完成南江县寨坡乡寨周10千伏电力线路迁改工程施工任务，正欲撤离，突遇飞石袭击，在工友命悬一线的危急时刻，他毫不犹豫冲上前去推开工友，自己却因躲避不及被飞石砸中头部。工友得救了，但他却因伤势过重不幸离世。工作30年来，他奋战在一线，勤恳敬业，从未出过差错；父母、妻子经历多次手术，使家庭十分拮据，他仍默默支撑着整个家；周围乡邻不管谁遇到困难，他都会主动相助。荣获“四川省五一劳动奖章”“南江县见义勇为公民”“巴中好人”“四川好人”等称号。



215、周志全，男，汉族，1953年8月生，眉山市东坡区崇礼镇石子村村民。面对肆虐的洪水，周志全置个人生死于不顾，与死神抢夺稚嫩的生命，用自己的义举点亮孩子生命的灯塔。2014年7月31日，暴雨后崇礼镇家相场月江河河水陡涨，周志全外出接家人，见三个小孩（姚瑞12岁，姚俊8岁、严鑫瑶8岁）沿漫水桥走来，推着自行车的姚瑞被洪水冲偏，掉落河里，姚俊在惊慌下也掉入河中，此时，站在桥中间的严鑫瑶吓得发抖，眼看也要掉入河里。周志全见势抱起严鑫瑶往河岸跑，之后他返身下河救起姚俊。就在他准备救援姚瑞时，却已不见了姚瑞的踪影。在周志全呼喊下，村民们也赶来帮助搜救，两日后在下游发现了姚瑞遗体。事后，家长登门酬谢，他婉言谢绝。荣获“眉山好人”“中国好人”“四川好人”等称号。



216、蒋小康，男，汉族，1972年11月生，中共预备党员，国网四川资阳市雁江供电有限责任公司员工。面对冰凉刺骨的河水，他不怕水流凶猛、河堤湿滑，奋不顾身用自己坚实的肩膀擎起了孩子生的希望。2017年2月22日，在资阳市雁江区九曲河畔，两名小孩不慎落水。危急关头，蒋小康不顾深冬冰冷刺骨的河水，毅然决然地跳入了水流湍急而又刺鼻难闻的污水排泄口。两名小孩因呛水而惊恐不已，蒋小康沉着冷静地游向小孩身后，拼尽全力救起两名落水儿童。当确认孩子们安然无恙后，他婉拒了孩子父母的“感谢费”，摆摆手说了句“小事情”，便拿上自己的衣服，顶着冬日的寒风消失在人群中。荣获“四川省见义勇为先进个人”“四川好人”“第四届感动资阳人物”等称号。



217、黄孙涛，男，汉族，1995年8月生，共青团员，生前系阿坝州九寨沟县黑河乡头道城村村民。他年仅19岁，却在同伴危难之时纵身一跃，换来同伴生的希望，赢得乡亲和小伙伴们的敬仰，他就是勇救落水同伴的好青年——黄孙涛。2015年7月17日，黄孙涛与同村几个伙伴到河边社办沙场中间的沙岛上玩耍，同伴王明彪到对面一个沙岛上取东西，回来时，不慎一脚踩空，滑到沙坑中，迅速被沙坑回水卷到深水区。黄孙涛第一时间跳入河中，奋力游到同伴身后，用尽全身力气将同伴推到岸边，同伴成功获救，黄孙涛却因体力透支，被汹涌的河水吞噬，献出了年轻的生命。荣获“四川省有突出表现见义勇为个人”“阿坝州见义勇为先进个人”“九寨沟县见义勇为公民”“九寨身边好人”等称号。

218、张灵波，男，藏族，1965年9月生，中共党员，甘孜州丹巴县第二初级中学高级教师。他不顾自身安危冲进火海，保护老百姓的生命财产安全，充分展示了一位人民教师的精神风貌和道德品质。2015年5月14日上午，张灵波在办事途中，遇到一家餐馆因液化气泄漏发生火灾，当时店主和围观群众都惊慌失措。为避免造成人员伤亡，减轻群众财产损失，张灵波立即疏散周边20余名群众，先后3次冲进火海，帮助店主抢救财产。为避免液化气爆炸引发更大灾难，张灵波把烧得通红的液化气罐成功抱起出来，四肢、面部却因此被大面积烧伤、烫伤。在他的奋力扑救下，火势被有效控制，使接警赶到的消防队员顺利扑灭余火。荣获“甘孜好人”“甘孜州见义勇为勇士”“四川好人”等称号。

219、汪小林，男，蒙古族，1984年3月生，国网四川凉山州德昌县供电有限责任公司永郎供电所所长。遇到他人落水，他毫不犹豫，冒着生命危险跳入寒冷潭水，勇救溺水儿童和群众，用壮举书写着人间大义。2016年5月21日，阴雨霏霏，德昌县10岁的冯悠悠和同学尹数在黑龙潭不慎溺水，尹数父亲在水里救人时，也险些沉下潭，情况十分危急。途经现场的汪小林和两位朋友发现后，来不及脱下外衣，跳入潭中展开施救。经过他们两次艰难的联合施救，尹数父亲及两个小女孩被成功救上岸，三人生命得以保全。因施救及时，看到被救起的三人均无大碍，筋疲力尽的汪小林和朋友才放心地离去。荣获“凉山见义勇为好人”“德昌县见义勇为公民”“国网凉山供电公司劳动模范”等称号。

220、朱丽妍，女，汉族，2001年9月生，共青团员，乐山市井研中学学生。16岁的高中女学生不顾个人安危勇救落水儿童的行为，就像一束朝阳，在冬日里传递着温情，给了被救儿童成长的希望。2017年1月18日16时左右，朱丽妍、但余婷二人在研城镇八贤桥走廊散步时，突然听到有人落水的呼救声，迅速赶到事发地，发现一名5岁左右男孩在茫溪河中挣扎。朱丽妍不顾个人安危，毫不犹豫地跳入冰冷的河水中，在但余婷的帮助下，救起落水男孩，然后悄然离开。幸好，有路人拍到一张照片，小男孩的家长迅速发到朋友圈，一个寻找“小英雄”的消息一下子在井研网友的朋友圈里热闹起来，朱丽妍救人的事迹才广为传诵。荣获全国“最美中学生”特别奖、“井研县见义勇为公民”等称号。

三、诚实守信道德模范候选人

301、何玉涛，男，藏族，1977年12月生，中共党员，成都市国税局车购局主任科员。他是妻子病床前日夜服侍的好丈夫，是两任岳父母膝前的好女婿，他用真情和行动书写了藏汉一家亲的佳话。妻子罹患癌症，他不离不弃，尽心竭力照顾；妻子弥留之际，他许诺替妻子尽孝，给岳父母养老送终；妻子病逝，他承担起为亡妻尽孝之责，用无微不至的关怀安慰着承受丧女之痛的二老。迄今，他仍在无怨无悔偿还为前妻治病欠下的债务。为了消除二老的顾虑，他几年不肯再婚。后在老人“逼婚”下，才以“必须孝顺侍奉前妻父母”为条件，再结良缘。婚后，一家人融洽相处。他一诺千金代妻尽孝，用自身言行诠释了藏汉民族的孝善美德，丰富了人世间最美好的情感。连续三年被评为优秀公务员，荣获“成都市道德模范”“优秀公务员”称号。

302、张德桂，女，汉族，1943年8月生，中共党员，自贡市何市镇何家场社区居民。“万元现金还失主，古稀老人美名传”，在小镇，传扬着她拾金不昧，4万元钱分文不取的故事。2015年12月27日下午，张德桂在自家茶馆打扫卫生时发现地上有一个塑料口袋，里面竟是一捆现金，共计4万余元。她立即上报派出所，约40分钟后失主来寻，才知丢失的钱是生产队用来修公路的集资款。失主接过钱万分感激，要酬谢，被她婉言谢绝。张德桂老人的家庭条件并不好，但面对金钱的诱惑始终保持了一名共产党员的高尚情操。她退休不褪色，每逢场镇赶集之后，街上一片狼藉，严重影响了美观，她都会同社区环境保洁员一起打扫街道。她说：“能帮助别人也是自己的福气，伸出手就是爱心”。荣获“何市镇优秀共产党员”称号。（下转09版）

下载封面新闻APP
浏览最潮最新资讯
本稿全新闻
浏览封面新闻APP
www.thecover.cn

父母的老慢病，有没有让你一筹莫展？孩子一有病，是不是你就手忙脚乱？爱人的老毛病，会不会让你为他的健康担心？《养身集》一档全新的养生健康知识传播平台，从喝水到吃饭，从工作到睡觉，全面解析养生之道，为您开启健康通道。

孩子突发急症全家跟着着急，谁能给点主意平静父母焦虑的心情？老人久病不愈牵动儿女的心，谁能指点迷津破解治愈密码？女人被妇科疾病困扰，一旦发病耽误工作、影响夫妻关系，内心的苦痛谁能理解？为您解惑、替您分忧，做您知心的健康管家。

空中医苑

目前，遵医嘱服用药物降压是许多高血压患者控制病情的首选途径。但是，有些患者虽然也老老实实地服用降压药，血压却怎么都降不下来。这到底是什么原因呢？专家对此做出了科学解释。

降血压必须抓住病根儿。引发高血压的病根之一是饮食不当。部分患者确诊后依然不注意控制饮食，加重了动脉硬化，影响了血管弹性，导致血管痉挛，这就导致血压居高难下，即便服药效果也不好。其次，患者在确诊后必须控制体重。精神压力大是导致血压升高的又一因素。许多老年高血压患者一边吃药，一边为儿女、为家庭琐事上火着急，导致血压久治不降。因此，患者心态宜平和、乐观。

那么，如何降压才能有效果呢？专家建议，高血压患者服用的降压药物一定要和治疗方案相匹配。另外，避免药物之间的负面相互作用也是科学降压的准则。中医认为高血压与气血亏虚、心脾两虚有关，气血亏虚会引起心悸气短、失眠多梦、尿频等症状，针对气血亏虚引起的心悸气短、失眠多梦、尿频，建议加强服用此类中药如果心脾两虚，建议服用归脾类药物。

健康态

心脑诊室

鸡蛋是心脑血管病人的“炸蛋”？

高血脂、高胆固醇的人躲鸡蛋就像躲“炸蛋”，的确，出于健康考虑，他们不能多吃鸡蛋，但是并不等于这些人每天连一个鸡蛋都不能吃，专家指出：蛋黄中的卵磷脂其实对防治心脑血管是有益的！对胆固醇不高的人来说，每天一个鸡蛋刚刚好，而且鸡蛋清还有软化血管的作用。

其实，鸡蛋黄中含有丰富的卵磷脂，它有助于升高高密度脂蛋白，把胆固醇带出血管等组织。此外，鸡蛋黄中所含有的维生素B6、B12和叶酸，可降低血液中同半胱氨酸的浓度，从而降低患心血管疾病的风险。

长期高血脂会引起哪些疾病呢？动脉硬化、冠心病、中风、高血压、脑供血不足等都与其息息相关。高血脂应该服用什么中药治疗呢？中医认为，高血脂与肾阳不足、气血亏虚有关，肾阳不足、气血亏虚会引起心悸气短、失眠、多汗的症状，针对肾阳不足、气血亏虚引起的心悸气短、失眠、多汗，建议服用中药膏。高血脂的症状多表现为：头晕、失眠、肢体麻木、胸闷、心慌等。

糖友之窗

糖友注意啦！出汗异常或是并发症！快治

出汗，似乎跟我们的呼吸一样，是非常理所当然却不甚起眼的一件事。可是，糖友出现出汗异常，可能是身体控制汗腺的自主神经出了问题。

正常情况下，自主神经感受到体温高了，就会指挥汗腺出汗，汗蒸发带走热量便降低体温。血糖长期异常升高不仅会直接干扰神经细胞内的代谢，还会使蛋白变性、微血管病变使神经组织局部缺氧，功能受损，因此全身各处的神经组织都可能受到糖尿病的损害，自主神经也不例外。

和其他糖尿病慢性并发症一样，发现出汗异常，糖友就应该意识到它的重要性，通过饮食、运动、心理和药物治疗及定期监测将血糖控制良好以预防症状出现，关于药物治疗方面，建议服用降糖药外，搭配温肾补血、舒筋活络的膏方，修复受损脏器，提升自身免疫力。糖尿病早期症状有尿频、口干口渴、多汗、乏力、心慌等，如果您有这些症状，可别大意！有什么疑问，可咨询栏目热线，这里会给您答疑解惑！

每日一杯茶健康一整天　高血脂、高血黏的注意啦！正确泡制一杯草本茶饮，及时清除血液垃圾！

今日福利

每天一把一把吃药，每天一阵一阵难受，这样的日子还要过多久啊！高血压、高血脂、高血糖、高血黏、高尿酸困扰了无数的老年人，虽说老病要慢治，可是没有生活质量的日子真是难受啊！

热心送来了很多健康养生食疗方，各种泡茶方法是其中最多见的，但是很多老人只知道用几种药材泡水，却不知道泡制茶饮还是有很多讲究的。同样吃三七，有人效果好，有人没效果，有人吃坏了胃，仅仅是因为吃的方法不对。本栏目经过仔细筛选，确认了二十多种有准确泡制方法的茶饮，可以缓解五高人群的各种症状。

每天一杯茶，帮你及时清理血液垃圾。每天一杯茶，化解尿酸沉积缓解疼痛。昨天电话火爆，很多老人获得了稳压保健茶的正确泡制方法。今天清脂茶的泡制方法等你来了解。明天更有控糖茶和排酸茶等着你。

葛洪 祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为，百病之源五脏为根，肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄，各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

葛洪牌桂龙药膏，药材好，药量多，迅速吸收，分入五脏，

祝风湿骨痛，慢性腰腿痛的朋友，腰腿不疼，能活动。
祝失眠多梦的朋友，晚上睡的香，白天精力旺。
祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友，不为心脑担忧。
祝尿频、尿急，肾虚的朋友，远离肾虚困扰。

葛洪®相伴 晚年有福

这里有专业全天的陪伴
这里有医师一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条管大用
扫描二维码 关注五脏健康道

抢购热线：028-65320987

®广西邦琪药业集团有限公司　桂药广审（文）第2016100153号
请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广告

葛洪桂龙药膏经销地址：市区药房 健之佳药房，福利大药房，海王星辰药房，华安堂药房，同吉康药房(北门大桥北)，贝尔康大药房，康鑫药房(龙潭寺华冠路店)，华夏药房，科创大药房(驷马桥横街)，瑞人堂(水碾河路)，德仁堂药房，芙蓉大药房。红牌楼康源药房，同善堂药房，康美佳药房(肖家河店)，海天药房，大华药房，华博大药房簇桥簇锦北路)，御民堂大药房　同康药房(青羊宫对面)，大维康药房(陕西街店)，立创健康药房，瑞康大药房，成都大药房，金牛区益生康药房(高家莱市)，诚康药房(沙湾店)，平心堂药房(黄田坝)，中一堂药房(中医附院旁)，兰宏药房(九里堤南路)，成都同仁堂，神草堂药房(大慈寺旁)，美信药房(莲花中路)　郫县药店 东升镇仁和堂(教育局对面)，龙泉国民药店(驿马桥旁)，十陵培元堂大药房(东方家园后门)。新津：寿龄堂药房(新民街)　，金山角药房(武阳西路)。温江：万华大药房，常春大药房(温中斜对面)。崇州：蓉城百姓连锁。大邑：命源大药房(川西医院斜对面)。邛崃：利康大药房(南岳街店)，新都：永昌大药房(新中路)郫县：宁丰堂连锁药店，济州堂各连锁，郫县合和堂(郫县豆瓣厂旁)。都江堰：华康大药房(蒲阳路)，卫康各连锁。青白江：长春药店(政府北路)，金堂：长安药房(幸福路店)。浦江县：康福莱大药房(驭虹路)　二级市场 德阳：德阳康贝药店(西街20号)，太极德阳大中药业，德阳大成药房连锁　乐山：健为百姓缘大药房，金都大药房(柏杨中路医院斜对面)，市中区嘉禾大药房。绵阳：安康药业连锁，天天平价连锁。达州市：九九医药超市(二马路)。攀枝花：鑫华仁药房