

责任编辑/杜子龙 2018年
视觉/苏丹 2月27日
组版/王艳 星期二
校对/肖怡甜

让人民群众生活得更幸福更美好 城市创建专刊

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

社会主义核心价值观

好人365

南宁“好的哥”梁秀旺

路遇危难挺身而出 帮人解难传递大爱

梁秀旺是广西南宁市中鹿出租汽车有限公司一名普通的驾驶员。火灾现场，梁秀旺不顾油箱随时都会燃爆的危险，挺身遏制火情；途经车祸现场，他不顾旁人的质疑，将伤者送医后默默离去。救人后，他却只字不提，面对不理解，他只说：“在救人面前，赚钱又算什么呢？”2017年8月，梁秀旺荣登“中国好人榜”。

作为一名普通的“的哥”，梁秀旺一天12小时搭乘着形形色色的乘客行驶在城市的大街小巷；作为一位平民英雄，他一年365天总是在路上。从“不敢救”到“必须救”，每到危急关头，梁秀旺总是第一个挺身而出，保护群众的生命财产安全。

1 救人时他不顾生死 救人后却悄然离开

2014年6月15日凌晨2时许，夜班中的梁秀旺将一位乘客送到南宁市天池山小区山顶，正当他驾车离开行驶到半山腰时，突然发现路边小区住宅楼下的小型停车场角落冒着火光。原本以为是小区的保洁员在焚烧垃圾，可当梁秀旺下车上前查看，才发现是一辆三轮摩托车着火了，火势越来越旺，眼看就要烧到摩托车油箱。油箱遇到明火随时都会爆炸，非常危险。

“着火啦！着火啦！”梁秀旺大声呼救，但由于当时已是半夜，根本无人应答。情急之下，他想起了刚才将乘客送上山顶时，看到了小区的一处保安亭。梁秀旺立即驾车来到山顶保安亭，找到了一位保安和几个灭火器，两人赶回起火点奋力灭火，可还是来不及了，只听到“砰”的

一声巨响，就在梁秀旺面前几米处，三轮摩托车的油箱燃爆了。火光冲天，一下就窜到了三层楼高，四处飞溅的火苗引燃了停在旁边的一辆崭新白色三菱越野车的车尾。一旦这辆油箱燃爆，将会危及附近停放的数辆汽车和住宅楼及居民。顾不得危险和满身疲惫，梁秀旺立刻又抓起灭火器冲了上去，近距离向燃烧的车辆喷射。

救火过程持续了半个多小时，梁秀旺的身上也有几处被炙热的火势灼伤了，但他仍在原地等待消防车的到来，并亲自引领消防队员到火灾现场做事故善后处理工作。当一切尘埃落定，梁秀旺才在人群中悄然离开。10天后三菱越野车的车主辗转找到中鹿公司，梁秀旺的英雄事迹才公之于众。



● 梁秀旺(中)接受小朋友献花

2 坚守本心 对待身边有困难的人能帮就帮

梁秀旺不仅在危难时刻勇于挺身而出，对待身边有困难的人，他也是能帮就帮。

2017年6月，梁秀旺载着一个发着高烧的孩子和孩子的母亲、奶奶驶向医院。刚开车没多久，孩子就因为高烧过度全身抽搐、昏迷不醒，牙齿一度咬住舌头。孩子妈妈颤抖着双手，扯着衣服的一角塞进他的嘴里，不让他咬伤自己。看着4岁的孩子躺在妈妈怀里紧闭双眼，痛苦不已，作为两个孩子的父亲，梁秀旺的心都揪疼了。

为了将孩子尽快送医，梁秀旺甚至来不及给交警部门打电话报警，一路打着双闪，狂按喇叭，连闯了两个红灯，疾驰十几分钟才安全到达医

院。孩子在急救之后，就被送进了重症监护室。

这次救人经历仅仅是梁秀旺日常工作的一个缩影，尽管会耽误时间，也曾被误解，但梁秀旺依然坚守本心，危急时刻从不缺席。

不仅如此，平时梁秀旺也积极参加公司组织的各项公益活动，无论是爱心送考、社区送温暖、为困难群众送爱心物资，还是服务世锦赛，或是到南宁东站免费接送农民工返乡过年等等，只要有需要的地方都会出现他的身影。在营运中他总会优先搭载老人、小孩和孕妇等乘客，在遇到经济困难的乘客时，他甚至不收分文。

3 以己及人 传递社会正能量

因为见义勇为、无私大爱，2014年梁秀旺荣获第十一届“昆仑奖”全国十大见义勇为英雄司机称号，2015年获得“广西见义勇为英雄”称号。可他却说，一开始他并不敢救。

梁秀旺出生于南宁市隆安县一个普通的农民家庭，从小爷爷就教育他“做人要正直，能帮助别人的就要尽量帮忙”。2004年刚入出租车司机行业时，许多老前辈就曾告诫过梁秀旺，做好自己的事，不要多管闲事。“一开始确实是不敢救，但我心里过意不去。”

刚开始，家人朋友们并不理解他见义勇为的行为，觉得不仅多管闲事，还耽误营运时间。可梁秀旺却说，在救人面前，少赚一点钱又算什么呢？

梁秀旺在平凡的岗位上做着不平凡的事情，“能帮就帮”的精神也影响着身边的其

他人。梁秀旺的大儿子刚刚满5岁，小男孩最喜欢对其他小朋友说爸爸的英雄事迹，梁秀旺也教导他在幼儿园要乐于助人。梁秀旺的事迹影响着越来越多的同行加入到“能帮就帮”的大家庭中，不断传递着社会正能量。（南宁文明网记者 黎南茜）

编后

“事不关己，高高挂起”，有不少人持着这种冷漠的心态。然而梁秀旺却不认同，他在危难时刻挺身而出，伸出了援手，不仅温暖别人，也温暖了自己。梁秀旺值得我们学习，社会需要越来越多的“梁秀旺”，在大家庭中传递无私大爱。

还城乡一个干净、明亮、整洁的新面貌

安塞区集中规范清理户外标语广告

本报讯（通讯员 蔡英）“我们出动了30余名工作人员，经过两天时间已经将临街墙体、门店广告及春联等全部清理干净，接下来动用高空升降车对大型巨幅、高空悬挂的横幅广告进行规范清理。”2月24日，安塞区城管执法大队队长郭永升在清理现场边指挥边说。

为了进一步美化净化城乡人居环境，彻底清除规范全区范围内宣传标语广告及“非法小广告”造成的视觉污染，扎实推进乡村振兴战略，安塞区集中开展户外标语广告规范清理工作。截至目前，共清理了陈旧横幅1240条、春联3026副、野广告3700条。

据了解，此次行动从2月22日起到3月1日，持续一周时间。清理范围主要是所有房屋、墙壁、道路沿线张贴悬挂的喷绘、横幅、彩旗、白灰字等宣传标语及废旧广告牌、各类“非法小广告”，及时更换栽立的各类大型户外立体宣传广告内容。

精神文明建设 大家谈

文明要有“硬规矩”

李映雪

近日，扬州文明有礼“二十四条”正式发布，其涉及吃住行等多个领域，包括文明用餐“四个规矩”，清洁卫生“四不落地”，公共场所“四个注意”，安全出行“四个提示”，爱我家园“四个不为”，热情待客“四个做到”。随着“二十四条”的正式发布和大力宣传，势必会对提升市民文明素质产生正向效应。

“硬规矩”硬在细节上。精神文明建设是一项虚功，其中的公民素质提升更是看不见的工程，把这项虚功做实，就需要在细节上见真章。文明有礼“二十四条”作为市民公约，没有大而化之，而是从细节入手，既简单易懂、一目了然，又极具操作性实践性。比如，清洁卫生“四不落地”即烟头不落地、垃圾不落地、吐痰不落地、大小便入池不落地，话糙理不糙，直击文明细节之痛。通俗易懂的条文，让市民们听得清楚，明白于心，更能转化为日常生活的文明举止。

“硬规矩”硬在痛点上。闯红灯、加塞、翻越护栏、不在生命通道停车等不文明行为，不仅涉及个人素质，更是影响到城市整体形象和市民安全的大事。对此，“硬规矩”就要坚决对这些既不文明更危害公民安全的行为坚决说不，把文明软实力的提升变成硬要求、硬规定。通过对不文明行为的具体明确，让市民们进一步加深规则意识，了解自己的权利和义务，坚守红线与底线，同时，通过大力宣传，让更多的市民在维护城市文明时有礼可依、有矩可遵。

“硬规矩”硬在热点上。这些年，随着旅游业的兴起，打造文明的旅游环境成为人们关注的热点。对此，文明有礼“二十四条”就专门在热情待客上要求“四个做到”，比起其他的禁止性义务，这四条恰恰要求市民主动展现自己的文明风度。对于一座城市而言，其文明口碑很大程度上是通过游客的感受一点一滴积累的。每一个市民都是城市文明的形象，善待外来游客，正是给城市的文明创建营造良好的口碑。市民是城市最好的形象代言人。

创建文明城市，提升文明素质，文明有礼“二十四条”是有益的尝试，“二十四条”关键还是要充分调动起广大市民的积极性，让市民记于心、践于行，真正通过自己的一言一行、一举一动，把“二十四条”变成文明城市的一道靓丽风景。

吕民娃：

7年春节坚守岗位 守护铁路运输安全

通讯员 李保利 陈衡



● 吕民娃在铁路运输线上巡查

2月15日17时30分，当人们阖家团聚过大年之时，40岁的巡道工吕民娃背起工具包哼着小曲大步迈上了站台的阶

梯，准备接替上一班的工作。

吕民娃自2011年从洛南老家来到黄陵矿业铁运公司工作已有7年多了，

今年也是他在岗位上过的第7个春节，这7年里无论寒冬大雪还是三伏烈日，吕民娃每天都必须背着一盏信号灯、一个30余斤的工具包，按规定的检查钢轨、螺栓等线路设备，防止钢轨、夹板折断、线路出现故障等情况的发生，确保专用线的安全畅通。

尽管三九天已过，但店头的气温还在零下10摄氏度左右。他从七里镇车站一道出发，向南步行到专用线K24+500米处，然后再折回头走到曹家峪车站K4+743米处，途经两个车站17股道、机务段6股道、四个装车点，全程34公里。

23时13分，吕民娃在一个接头夹板的地方蹲了下来，扶了扶垂下的棉帽子，用随身的手电照向轨面，仔细检查起来。“这儿有根夹板螺栓松动了，虽然现在看来问题不大，但时间长了很容易引发事故。”吕民娃说要使用手中的大扳手将螺栓一下一下拧紧，直至完全稳固。

“巡道、巡道，关键就在‘巡’字。”吕民娃告诉笔者，“巡道工有严格的时间限制，规定以3km/h的速度全面检查线路设备，还要按巡回图来走，就像列车一样

准点。”吕民娃说道。“走得太快了，钢轨上的螺栓、轨距杆是否松动，是否有裂纹就检查不出来；走得太慢了，在规定的时间内就走不到目的地了。”

此时，铁路两旁的村庄里传来阵阵噼里啪啦的鞭炮声和微微的欢声笑语。他一边走，一边用炯炯有神的眼睛“扫射”着每条钢轨和螺栓。不时地弯下腰用扳手拧紧螺栓，不时停下脚步埋头用手电照一照，头上的棉帽子早已结了层薄薄的冰晶。

“过年了，你不想家吗？”笔者问道。“说不想那是假的，但我们巡道工可是铁路的‘眼睛’，要用‘眼睛’把隐患揪出来，才能保障专用线行车安全，‘眼睛’不能放假啊。家里面我也挺放心的，单位领导还专门给我这个困难户送去了米面油和慰问金，我感觉很知足了。”吕民娃望着一列刚刚驶过的列车说道。

这些坚守在一线的黄陵铁运人，放弃了举家团圆的日子，无论寒风还是大雪，始终坚守在这里，换来的是这条铁路线的安全平稳畅通，他们是除夕夜里最美的风景。



身边好人

健康小常识

JianKangXiaoChangShi

专家支招摆脱假日“美食综合征”

新华社长沙2月23日电（记者 帅才）很多人在节假日暴饮暴食后容易患上节后“美食综合征”，出现头昏、头痛、眼花、记忆力衰退、肢体麻木等症状。对此，医生建议节后调整饮食结构。

长沙市第一医院神经医学中心医学博士周广怡说，“美食综合征”是节假日最容易患上的“节日病”之一，由于短时间食用大量鸡、鸭、鱼、肉等高蛋白食物，而出现头昏、心慌等症状，有些人会表现为上肢麻木、下肢颤抖、腹部疼痛。

长沙市第一医院神经医学中心主任、主任医师王爱民介绍，摆脱节日综合征，要坚持健康的生活习惯，注意饮食搭配，如果人体血液呈酸性，人就容易疲劳，同时抵抗力也会下降。在食入酸性食物的同时，要吃些碱性食物，以求酸碱平衡。

王爱民说，不少人在节假日过多食用副食品，食盐摄入量就更多了，其血液中钠含量偏高，不利于保持正常血压，多吃含钾较丰富的紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等，能帮助钠的排出。