



于沙沙(左)生活照



周杰(左)生活照

于沙沙： 传承孝爱家风 做和谐家庭“黏合剂”

于沙沙，女，1995年8月生，共青团员，山东高青人，高青县审计局经济责任和自然资源资产审计科副科长。她在生活中孝顺体贴父母，关爱丈夫家庭。她多次被评为“淄博市内部审计先进个人”。

点滴小事照顾父母爱心满满

“父母含辛茹苦把我们养大，作为子女应该感恩并孝顺他们。”于沙沙这样说也是这样做的。2005年，于沙沙的父亲出了车祸，右胳膊右腿均骨折，至今钢板钢钉还在体内未取出。那时候于沙沙还上小学。家庭遭遇不幸后，生活一直很拮据，父母的节俭与辛劳，于沙沙看在眼里，记在心里。她从那时起便开始主动做家务，为父亲拉伸按摩、帮助其做康复训练，放学回来守护在父亲床前喂水、喂饭、喂药，洗脸、洗脚，和父亲聊天，分享在学校的趣事，力所能及地为母亲分担压力。工作后，她知道父母很少出远门，也从未在闲暇时去看看外边的世界，她用自己的第一笔工资领着父母外出游玩，让父母感受到了大自然的美好。她每次回家总是大包小包地给父母带生活用品和新鲜蔬菜水果，父母嘴上说着什么也不缺，但心里是美滋滋的，脸上洋溢着幸福的笑容。她的孝顺懂事，让父母感受到了儿女的呵护关爱，也让他们倍感欣慰。

孝老敬老 筑和谐家庭

“我的外公外婆去世了，我要照顾好你的外公外婆，让咱俩的外公外婆好好享受一下天伦之乐。”这是于沙沙对丈夫说的话，普通而又实在。

于沙沙丈夫的外公有系统性红斑狼疮，那是一种自身免疫性结缔组织病，每天需要服用多种药物。高青县没有治疗这种病的药，她就和丈夫一起去淄博市中心医院给外公买药，保证药物不间断。因药物中含有大量激素，外公服用后身体发虚、发胖，心情极度沮丧，于是她就充当起了开心果的角色，给老人讲笑话，唠家常，为老人排解忧虑，与老人默契沟通，并定期给老人清洁打扫卫生、整理衣物，时不时开车拉着外公回老家看看，让外公保持愉悦的心情。她就像催化剂一样，很快融入丈夫家庭，使全家感情日益融洽，生活有滋有乐。

夫妻恩爱赢邻里同事点赞

于沙沙的丈夫也在机关事业单位工作，夫妻二人经常加班，每次下班回到家，无论多累，于沙沙都主动承担起做饭、打扫卫生的家务活，结婚半年多的两人从未吵过架，婚后的日子过得和谐而温馨。面对新冠肺炎疫情不断反复，她的丈夫经常要在高速路口值班。2022年3月31日晚上，正好轮到她的丈夫值班，那天夜间温度很低，在家的于沙沙担心丈夫衣着单薄，平时最怕黑的她将车载音乐调到最大声，凌晨1点独自开车去给丈夫送厚衣服。当晚高速路口值班的同志都投来了羡慕的眼神。在丈夫眼中，她是持家有道的好妻子，在邻里同事的眼里，他们是夫妻恩爱的典范，是大家学习的榜样。

“要学会理解和包容，要懂得感恩，多换位思考。”这是她面对婚姻家庭的理性认识。

大众日报淄博融媒体中心记者 王莉莉

周杰： 无惧风浪危险 海中救援一家四口

周杰，男，1983年生，山东淄博人，淄博亨通建材有限公司负责人。他在烟台某海水浴场游玩时，不顾自身安危，在大海深水区紧急救助一家四口人，帮助他们回到岸边。

休闲时刻 突发险情

2022年8月20日，淄博市五金机电商会组织会员赴烟台进行为期三天的考察学习。

当天下午自由活动时间，周杰和同伴三人相约来到海边某浴场游玩。大约下午四时许，海风突然变大，海浪一个比一个高，一个比一个急。海水浴场管理人员和岸上的人开始招呼大家尽快返回安全区域。深水区大部分人也开始往岸边游，近岸浅滩的人也开始往岸边走。周杰和同伴陈茂金、李永华三人也准备从深水区返回。突然，他们听到身后传来了一个男人断断续续的呼救声：“救救我们吧，救救我们吧，浪太大我们回不去了。”三人回头看去，是一个大人带着三个孩子还在深水区，更为危险的是其中两个孩子比较小，虽然套着游泳圈，但已被海浪将他们与大人冲散，随时都会有被浪打翻的危险。

不顾危险 奋力救人

面对险状，周杰想都没想，就直接朝他们的方向拼命地游去，每往前游几米就会让海浪淹没一次，但周杰没有退缩，继续往前。此时同伴李永华也忘却了自己并不擅长游泳，把套在脖子上的游泳圈摘了下来，朝周杰大喊着：“快接住游泳圈！”周杰套上游泳圈奋力向求救人员游去，凭借过硬的游泳技术和坚强的

毅力，周杰游到两个孩子的跟前，把两个孩子抓住就往浅水区方向推……一进入浅水区，同伴李永华和陈茂金赶紧接住孩子，把孩子护送至岸边。

义无反顾 二次救人

周杰将两个孩子救回浅水区后，还有个大人和孩子没有回来。此时风浪更大了，周杰二次返回，再次朝深水区逆着海浪游去，最终他靠近了那对求救的父子，拉住了他们。

然而，经过长时间的全力冲刺，周杰已精疲力尽，他尽力维持父子俩不被海浪冲进深海。眼看他们都要被困，同伴李永华大声呼喊着身边有能力的人参与救援，陈茂金则一边呼喊一边朝远处的救援中心跑去。接到求救信息后，救援队立刻携皮筏艇来到涉事区域开展救援，第一批救援队员因风浪太大，难以游到他们的身边。第二批救援队员试图操纵皮筏艇去营救他们，也被海浪打了回来。救援队员被迫只能继续以游泳的方式展开救援，经过大家共同努力，十几分钟后，终于将周杰和剩余两名求救者安全带上了岸。

在他们踏上沙滩的那一刻，岸边响起了热烈的欢呼声和掌声。孩子的妈妈此时早已泣不成声，拥着惊魂未定的父子，朝着周杰等救援人员扑通跪下了，眼含热泪地说：“感谢恩人，感谢英雄，你救了我们的家庭，太谢谢你们了！”周杰和同伴见状赶紧把他们拉起，说：“只要孩子没事就行，快去换衣服吧！”此时的周杰，嘴唇已经被冻得发青发紫，身体几近虚脱。

大众日报淄博融媒体中心记者 王莉莉



一氧化碳中毒有哪些表现？

一氧化碳中毒有急性和慢性之分，通常说的一氧化碳中毒多指急性一氧化碳中毒。其症状、表现与中毒程度、患者既往健康状况以及中毒时活动状况有关。

引发一氧化碳中毒因素有哪些？

- 1. 燃气热水器安装、使用不当，容易导致一氧化碳中毒；
- 2. 燃油和燃气暖气；炭火，如炭火锅、炭火盆；燃气灶，如煤气灶、液化石油气灶、天然气灶；内燃机，如汽车发动机、发电机等；
- 3. 长时间待在车里、居室内吃炭火锅都易导致一氧化碳中毒。



预防一氧化碳中毒

如何预防一氧化碳中毒？

- 1. 注意通风，每天开窗换气不少于两次；
- 2. 对取暖用的煤炉要装好烟囱，并保持烟囱结构严密和通风良好，防止漏烟、倒烟，睡觉前一定要检查火炉是否封好；
- 3. 烧火炕的居民一定要等到煤炭完全燃尽之后再入睡，同时要保持炉灶和火炕的通风；
- 4. 在有条件的情况下，安装煤气报警器。

一氧化碳中毒患者救治 牢记“时间就是生命”

- 1. 患者脱离中毒气体的时间越**快**越好；
- 2. 保持患者气道通畅，有效改善缺氧越**早**越好；
- 3. 尽量让患者保持静止不动，越**静**越好。