

# 纵身一跃划出生命弧线

## ——平民英雄李朋举搏浪长江30分钟的生死救援

湍急的江水中，小女孩的呼救声刺破长空。面对吞噬生命的漩涡，近20年没下过水的他毫不犹豫纵身跃入，在搏浪30分钟后救起姑侄两人。上岸后，他不禁浑身发抖、嚎啕大哭。

纵身一跃是本能，崩溃大哭是后怕。“怕吗？怕！但听到娃儿哭，就只晓得要救人了。”这位平凡的重庆汉子，用生命至善的本能，在奔腾的长江中划出了一道最美的弧线。



李朋举指着当时姑侄二人玩水的地方，如今已被涨水淹没



▲ 姑侄二人为感谢李朋举，送上锦旗



李朋举与姑侄二人在长江南岸上岸

### 善念是本能，英雄在身边

湍急江水中那纵身一跃，划出了人性最美的弧线。李朋举的壮举看似源于瞬间抉择，实则是刻在骨子里的善良积淀。从800毫升热血到倾囊助友，从买光老人水果到激流勇救陌生人，这位普通重庆汉子用点滴善行构筑起精神高地。

这场生死救援令人动容之处，不仅在于30分钟的搏浪前行，更在于他明知危险仍选择善良的本能。当社会常讨论“扶不扶”“救不救”时，李朋举用行动给出了最朴素的答案：善念不应是权衡利弊后的选择，而该是植根心底的生命底色。

长江奔腾不息，见证过无数英雄传奇。今天，这段平民史诗为母亲河增添了新的精神注脚——伟大不必惊天动地，在他人危难时伸出援手，每个普通人都能成为照亮黑暗的那束光。这份源自市井巷陌的温暖，正是我们民族血脉里最珍贵的文明基因。

我们需要英雄、歌颂英雄，但千万别让英雄流血又流泪。我们应当清醒地认识到，江水无情，暗流涌动，看似平静的水面下可能隐藏着巨大的危险。每年因随意去江边玩水、下河游泳而导致溺水的悲剧不断上演，一个个鲜活的生命消逝在滚滚江水之中，一个个原本幸福的家庭因此支离破碎、陷入无尽的悲痛深渊。江边地形复杂，水流变化莫测，即便水性超群之人，也可能在瞬间被无情的水流吞噬。

英雄的挺身而出，是人性至善的闪耀，但我们不能将这份勇敢视为可以随意挥霍的“底气”。每一个生命都无比珍贵，都承载着家庭的希望与未来。我们要以英雄的善举为灯塔，在传承这份温暖与善良的同时，更要将安全意识深植于心。从自身做起，远离危险水域，不贪图一时清凉或刺激；同时，积极向身边的人宣传防溺水知识，让更多人意识到生命的脆弱与安全的重要。

唯有如此，我们才能避免更多悲剧的发生，让英雄的善意不被辜负，让每一个生命都能在安全的环境中绽放光彩。让这份源自市井的温暖与善良，在安全的基石上，汇聚成推动社会进步的磅礴力量，让我们的民族精神在传承中熠熠生辉，历久弥新。

## 培育和践行社会主义核心价值观

本组图文由记者刘星欣、吕晓、王笑伊提供

### “叔叔救我！”

#### 危急时刻他纵身一跃

六月涨水后的长江，水势愈加汹涌湍急。27日15时，40岁的白沙镇滩盘社区居民李朋举像往常一样，沿着江岸散步。

### 生死30分钟——

#### 长江激流中孤勇博弈

此刻他们已经被冲到了江心，在湍急的江水里起起伏伏。熟悉水域的李朋举知道，逆流回北岸已经非常困难，只有跟着水势斜向游到南岸，再找机会上岸。

### 细节里的光——

#### 始终闪耀的善良底色

记者通过李朋举了解到，被救起的是——一对来江津探亲的姑侄。当天，两人在江边游玩时不慎落水。虽然佩戴了游泳圈等装备，但长江水流湍急，一个浪头打来就将她们卷离了岸边。“江水太急了，防

“叔叔救我！叔叔救我！”

一道尖锐的童音刺破了平静的空气。李朋举猛地抬头，循声望去。离岸几米的水面上，一个戴着红色游泳圈的小女孩正被急流挟裹着往下游冲去。小女孩大约六七岁，脸上满是惊恐。在她旁边，一位中年女性拼命地划着水，却无法抵抗汹涌的水流，两人正以肉眼可见的速度远离江岸。

汹涌江浪的拍打让李朋举感到一阵阵的眩晕，他死死咬住牙关奋力向前划，一直大声叮嘱她们要抓紧，生怕一松劲两人就被江水冲走。好几次险些被江心的漩涡“咬”住，李朋举都感觉自己挣扎不出来了。

突然，眼前出现一个巨大的漩涡，直径得有好几米，江水打着旋儿，翻起白浪。李朋举的心跳加速，手和腿更加用力

护装备根本不管用！真的非常感谢李大哥的救命之恩。”事后，姑侄二人感激不已，再三向恩人致谢。

事实上，李朋举的英勇救人并非偶然。李朋举有两个儿子，一个14岁、一个8岁。前几年，他一直在工地上辛苦打工。去年，父亲不幸腿断，为了照顾一家老小，他不得不放弃工作，回到家乡。

在亲友眼中，他一直是个不折不扣的

岸边，两个十三四岁的男孩满脸焦急，伸出手臂试图够到小女孩的游泳圈，其中一个男孩甚至已经半只脚踏入水中。“别下去！”李朋举大喊一声，“水流太急，你们拉不住！”

李朋举箭步冲到水边，连衣服都来不及脱，跃入水中去拉小女孩，却不想水流太急，一个浪头打来，他不仅没拉住，反而一个跟跄，整个人被拖入水

中，江水瞬间灌进他的口鼻。

李朋举会游泳，但已有近20年没下过水。眼见女孩被冲走，救人心切的李朋举顾不得呛水，奋力向她们游去。他这才发现，水流比在岸上看到的还要湍急许多，每前进一米都要耗费巨大的体力。

“妈妈，妈妈……”小女孩带着哭腔的呼喊声越来越远。李朋举咬紧牙关，加快了划水的频率，终于游到了她身边。

“傻”好人——多年前，一位朋友身患黄疸肝炎，急需全身换血。李朋举得知后，没有丝毫犹豫，一口气献出800毫升血，这几乎相当于一个成年人全身血量的五分之一。

年轻时候，他在昆明做水管生意，当朋友面临困境时，他慷慨解囊，不仅帮忙支付门面费，还投入几十万的货物，全力支持朋友把生意做起来。

如今，尽管他们一家的生活也并不富

裕，但在路上遇到挑水果卖的老人，他仍会于心不忍把老人没卖完的水果买下，只为让老人能早点回家。

……从长江激流中的生死救援，到生活里的点滴善举，李朋举用行动诠释着人性的光辉。当善念成为本能，纵使面对吞噬生命的漩涡，也会迸发出照亮人性的光芒。这光芒不仅温暖了获救者的余生，更在浩荡长江中，激荡起整个社会的道德回响。

### 江津工业园区(油溪组团)控制性详细规划环境影响评价公众参与第二次信息公示

重庆江津工业园区管理委员会委托重庆百海环保科技有限公司承担“江津工业园区(油溪组团)控制性详细规划”环境影响评价工作,现该规划征求意见稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办

法》(生态环境部令第4号)相关要求,已在重庆市江津区人民政府网站: [http://www.jiangjin.gov.cn/zwxw\\_180/bmjz/](http://www.jiangjin.gov.cn/zwxw_180/bmjz/)上发布,如需了解详细信息,请登录该网站查询。公众可以通过信函、传真、电子邮箱

件和现场填写等方式,在规定时间内将填写的公众意见表提交我单位,反映与项目环境影响有关的意见和建议。联系人:蓝老师;联系电话:023-47882868;电子邮箱:2484378018@qq.com。

### 关于原江津市建筑工程公司职工赵子勇特殊工种退休申请的调查

重庆市江津区人力资源和社会保障局: 由于原江津市建筑工程公司(以下简称建筑一公司)职工赵子勇(身份证号:510225197003023794)档案特殊工种记载不完善,区住建委于2025年4月24日在1楼调解室对原建筑一公司职工张

志舒(身份证:510225196105193650)、黄红卫(身份证:510225196610043792)、黄德贵(身份证:510225196307203810)等证明人进行调查(调查全过程进行了录音录像),调查结果经证明人进行了确认签字。

经调查核实认为:赵子勇从1986年9月参加工作至2000年8月期间一直在江津市建筑工程公司从事砌砖工特殊工种工作。  
重庆市江津区住房和城乡建设委员会  
2025年4月28日

### 际华三五三九制鞋有限公司特殊工种人员从业情况公示表

詹胜利,男,1989年3月参加工作,1993年3月至2022年8月从事胶液制作工和贴合成型工工种。

公示时间:2025年7月4日—2025年7月10日  
公示监督电话:023-47556995

023-47527209  
际华三五三九制鞋有限公司  
2025年7月4日

### 粗杂粮的奥秘

粗杂粮,如小米、玉米、燕麦、荞麦及糙米等,相较于精制谷物保留了更多的营养成分,如维生素、矿物质和膳食纤维。其中,维生素B族对儿童的生长发育至关重要,能促进新陈代谢,维持神经系统的正常功能。矿物质如铁、镁、锌等还有助于增强免疫力、促进骨骼健康。此外,粗杂粮的血糖生成指数较低,可以有效维持血糖稳定,降低肥胖风险。

如何在日常饮食中增加粗杂粮?

1. 逐步替换主食  
在白米饭中混合一定比例的糙米、小米或燕麦,逐步增加粗杂粮的比例,慢慢适应其口感,建议粗杂粮可以最多占到总谷类食物的1/3。  
2. 制作多样化的早餐  
用燕麦片、全麦面包或玉米粥替代传统的精制谷物早餐,搭配水果和坚果,提供丰富的膳食纤维和营养。

### 3. 增加蔬菜摄入

多吃新鲜蔬菜,特别是绿叶蔬菜、胡萝卜和南瓜等含纤维丰富的蔬菜,可以与粗杂粮一起搭配,制作色香味俱佳的菜肴。  
4. 健康的零食选择  
用水果、坚果和酸奶代替高糖高脂肪的零食,既美味又健康,还能有效增加膳食纤维的摄入。

### 预防接种注意事项

#### 接种前注意事项:

1. 接种疫苗时应带上《预防接种证》,医生凭证接种,并在证上登记疫苗名称和日期,以防止错种、重种和漏种。  
2. 接种前,最好给宝宝洗个澡,换上柔软宽大的衣服,便于露出接种部位,也不会摩擦针眼处皮肤。  
3. 掌握宝宝的健康情况,注意接种前几天有无发热、拉肚子、咳嗽等症状,或上次接种后出现荨麻疹、哮喘等过敏反应,如有上述情况请及时告诉医生,让医生决定是

否接种。

#### 接种后注意事项:

1. 接种完疫苗,留在医院观察30分钟,以防出现严重的过敏反应。  
2. 注射疫苗后的三天内洗澡时要避免注射部位被污染,以防止继发感染;防止受凉和剧烈活动。  
3. 脊髓灰质炎减毒活疫苗,服药前后一小时内避免过热饮食,保证减毒活疫苗发生效应。  
4. 接种卡介苗后2至3周,局部可逐渐出现红肿、脓疱或溃疡,三周后结痂形成小疤痕,如果反应较重,可形成脓肿,则应速去医院处理,但禁忌切开创口,否则切口不易愈合。  
5. 注射疫苗后,个别孩子在24小时内体温会有所升高,可给孩子多喝些开水,以促进体内代谢产物的排泄与降温,切忌随意使用抗菌素类药物,若有高热或其它异常反应,则应及时请医生诊治。  
(由区疾控中心提供)

## 健康江津