

# 四银涅槃终夺冠 无惧逆境写传奇

——记全国三八红旗手、巴黎残奥会冠军崔哲



3月6日，荷泽市纪念“三八”国际劳动妇女节巾帼典型事迹报告会上，巴黎残奥会女子41公斤级冠军崔哲的故事让全场动容。这位身材瘦小却举起119公斤杠铃的全国三八红旗手，用22年生涯、50余场国内外赛事、47枚金牌的答卷，诠释了“心怀梦想，必有远方”的真谛。

## 从体育课缺席到举重运动员

1986年出生于定陶区南王店西郭村的崔哲，2岁时，因脊髓灰质炎导致左腿残疾。8岁入学的她，每日早早到校，以优异

成绩证明自己，却因残疾从未踏足体育课堂。2002年，定陶区残疾人举重选拔赛改变了她的人生轨迹——16岁的她通过试训，依然抓住“托起命运的铁杆”。

一开始，身材瘦小的她并不被看好，很多人认为她坚持不了一个月的试训。父母担心她因高负荷运动受伤害，也不赞成。但当她第一次双手握住杠铃时，内心就坚定了一个信念，这根铁杆能托起的不仅是重量，更是改变命运的机会。从此，没上过体育课的她成为一名举重运动员。

## 木头器械磨砺出国家队队员

初入训练场，崔哲告诉记者，训练是艰苦的，开始没有正规的举重床，她就躺在海绵垫子上练习。半年后，她有了用木头做的举重床。因为做工比较粗糙，掌心常扎木刺，她却笑言：“奖牌只认汗水，不认泪水。”所以，她坚持每天比队友多练1小时。

一年后，崔哲参加山东省残疾人运动会，赛场上才见到正规的举重床。在这次比赛中，她获得了40公斤级第一名，这次胜利为她注入了无穷的动力，让她完全卸下了身体残疾的心理负担，坚定了人生方向。此后，她又在全国运动会上取得好成绩，并顺利入选国家队，开始了严格系统的专业训练。

## 国际赛场奋力书写荣耀

2005年，19岁的她走上国际赛场，在马来西亚一举夺得三块金牌，实现了人生中第一个亚洲冠军。2008年，她以95公斤的成绩获得了第一枚奥运银牌，此时，她有了更大的目标——奥运金牌。

但成功的道路并不是一帆风顺，因为长时间的高强度训练，伤痛会时不时地出现。伦敦残奥会时，她左肩肌腱拉伤，是忍着疼痛收获了第二枚奥运银牌。2020年，她在41公斤级世界排名第一，本可以直接进入奥运会轻松夺冠，但东京奥运会却因疫情推迟。疫情管控、隔离和比赛减少严重影响了她的训练成绩，最终只能参加45公斤级比赛，获得第四枚奥运银牌，与冠军

失之交臂，让她痛苦无助，但很快她就调整好情绪，重拾信心，成绩突飞猛进。

2022年，她在韩国及大洋洲残疾人举重锦标赛上，以114公斤的成绩夺得女子41公斤级亚洲组单项、亚洲组总成绩、公开组单项、公开组总成绩4枚金牌。后来又在第四届亚洲残运会上以116公斤的成绩取得冠军，实现了亚残会四连冠。

2008年北京、2012年伦敦、2016年里约、2020东京，四次残奥会都是银牌，她心有不甘。2024年9月4日的巴黎，她忍着伤痛奋力一搏，终圆奥运冠军梦，以119公斤的成绩获得了巴黎残奥会女子41公斤级的冠军，并打破了残奥会纪录。国旗因她升起、国歌因她奏响，那一刻，所有吃过的苦、流过的汗都是值得的。

## 载誉归来依然矢志不移

巴黎残奥会夺冠后，全国妇联授予她全国三八红旗手称号，省政府授予她记大功奖励，省市领导接见她，勉励她再接再厉、奋勇拼搏。

“行到水穷处，坐看云起时”的豁达，在崔哲身上化为“行至绝境，更要逆流而上”的坚韧。她说，人生就像举重一样，直面现实、选好方向是取得成功的前提，矢志奋斗、拼搏进取是不断前进的动力，持之以恒、勇毅前行是实现梦想的关键。作为新时代的残疾人运动员，命运掌握在自己手中，要用努力和汗水实现自身价值，愈是艰难愈向前，做永不言弃的自己！

文图 记者 马琳

# 当心「转账换现金」骗局

## 超市员工好心帮换现金，谁料小伙拿钱就跑

本报讯（记者 张啸）超市员工好心帮忙兑换现金，竟让不法分子从中看见了“商机”。近日，市公安局鲁西新区公安分局车站派出所快速破获一起以“扫码换现”为名的盗窃案件。

当日下午，某超市员工遭遇精心设计的骗局。监控画面显示，一名男子进店选购商品后，以“急需现金”为由请求兑换600元，声称将通过微信转账支付。当员工同意后，该男子佯装扫码操作，随即以“手机没电”为由索要香烟并要求充电。约10分钟后，趁员工处理线上订单间隙，男子携带现金仓皇逃离。

接警后，车站派出所民警迅速展开侦查。通过调取超市及周边监控视频分析，警方在案发当日便将犯罪嫌疑人抓获。经查，犯罪嫌疑人有盗窃前科，流窜至菏泽后身无分文，竟将超市收银台当作“提款机”。除本案外，还以同样的手法在某炸鸡排店盗窃150元。目前，鲁西新区警方依法对其处以行政拘留七日的行政处罚。

警方提醒：扫码支付带来便利的同时也存在风险，商家在此过程中，应多留个心眼，提高警惕，当面确认收款；遇有陌生人提出转账、换钱等要求时，一定要确认款项到账后再给钱，不要盲目轻信对方，如果对方说不小心设置成24小时到账，一定要拒绝支付现金，因为对方在到账前可以申请客服取消转账；如果不会操作，对方借用手机帮助操作请立即拒绝，防止对方窃取信息或进行其他不利的操作；一旦发现受骗，应保留转账记录及相关证据立即报警。



## “学雷锋精神”宣讲进校园

近日，曹县公安局曹城派出所民警

走进辖区学校，开展

“学雷锋精神”宣讲

进校园活动，民警通

过讲故事的方式向

孩子们宣讲雷锋精

神，教育引导孩子们

从小事做起，争做

“小雷锋”。图为民

警在曹城街道办事处

处马山庄小学为孩

子们宣讲雷锋精神。

通讯员 董西德 摄

# 7项“地标美食”大奖花落菏泽

填补我市国家认证“地标美食”空白

本报讯（记者 孟欣）3月7日，佳合·真国色品牌揭牌仪式在佳合酒店举行，其于近日一举斩获由中国饭店协会主办的第25届中国美食节7项“地标美食”大奖，不仅填补了菏泽市无国家认证“地标美食”的空白，还为当地文旅产业发展赋予新内涵、注入新活力。

菏泽之美，美在牡丹的国色天香，也美在饮食文化的匠心独运。近年来，我市餐饮行业积极探索美食创新，全力打造菏泽牡丹宴文化IP，他们不仅赴多地名店学习交流，还邀请烹饪大师定期指导，研发出诸多深受顾客喜爱的牡丹菜品。2024年年初，国家高级烹饪技师、中国烹饪大

师王卫云加入佳合酒店，在他的带领下，该酒店菜品不断优化升级，推出的真国色牡丹宴等菜品，在第25届中国美食节上大放异彩，赢得高度赞誉。

此次获奖的7项“地标美食”各具特色。真国色牡丹宴将牡丹元素巧妙融入菜品，凉菜清香爽口，热菜鲜香醇美且花香四溢；真国色甲鱼宴集色香味和滋补于一体，让人唇齿留香；金牌甲鱼捞面、砂锅碟鱼头口感绝佳，牡丹鲜花饼、牡丹鲜花月饼等面点则花香浓郁，令人回味无穷。

牡丹作为菏泽的标志性名片，以往在餐饮领域的发展相对滞后。此次获奖，不

仅为牡丹产业链的完善添砖加瓦，还为牡丹文化旅游产业赋予了新内涵。在刚刚举行的“菏泽地标美食”发布会上，相关领导表示这对提升我市餐饮质量、推动文旅产业深度发展意义重大，同时鼓励我市众多餐饮行业继续加大研发力度，推出更多体现牡丹文化和地方特色的美食。

唯有牡丹真国色，花开时节动京城。还有不到一个月的时间，真国色就将陆续惊艳绽放。中国牡丹之都菏泽翘首以待，迎接来自四面八方的游客。而我市餐饮行业也将以牡丹为依托，持续加大牡丹元素美食的开发力度，助力菏泽打造成为突出牡丹特色的中国美食之都。

# 『微家』小阵地绽放『她力量』

提供创业就业指导，组织志愿活动

缝纫机轻响，剪刀翻飞，一件件成品服装在灵巧的指尖诞生……3月6日，定陶区孟海镇许楼村“妇女微家”里，几十名妇女正专注赶制订单。这个由村妇联主席董凤灵领办的“妇女微家”，通过服装代加工项目，让周边村街妇女实现家门口就业增收。

“我们让每个姐妹都找到组织归属。”作为“微家”家长，董凤灵创新推出弹性“妈妈岗”，吸引了周边妇女的参与，由此形成了一个充满活力的妇女创业群体。董凤灵时常分享自己的创业经历与未来规划，鼓励大家交流经验，探讨创业的机遇与挑战。

为了进一步提升妇女群众的创业能力，“妇女微家”积极提供技能培训、市场信息、政策咨询等全方位服务。同时，还成立了“巾帼创业”志愿服务队，带领微家成员参观镇域内的服装加工、咖啡棒加工、大蒜分拣等企业，了解行业动态。张凤英作为微家成员，深有感触地说：“自从有了‘妇女微家’，我们不仅学到了手艺，增加了收入，而且不敢误送孩子上下学。更重要的是，我们的视野开阔了，精神面貌也焕然一新。”

近年来，孟海镇妇联不断强化妇女组织建设，推行由执委领办、志愿者、行业带头人参与指导，妇女群众广泛参与的“妇女微家”创建模式，打造妇女群众身边最细小、最贴心的微阵地。

除了许楼村的“妇女微家”，孟海镇黄庄村巾帼志愿服务“妇女微家”借力镇民俗博物馆等资源优势，打造“爱心妈妈”驿站。由妇联执委、微家成员、志愿者组建一支20人的“爱心妈妈”队伍，定期走访留守儿童、困难妇女家庭，了解她们需求，帮助申请相关政策保障。同时，依托驿站定期开展家庭教育辅导、亲子活动、心理健康教育等多元化服务，为妇女儿童织就了一张温暖的亲情网。

微家家长徐媛媛常说：“微家虽小，但志愿活动一定要做细做实，让每一份关爱都能温暖人心。”截至目前，“爱心妈妈”驿站开展活动30余次，覆盖儿童500余人。

“我们以‘妇女微家’为触角，为妇女提供创业就业指导、组织志愿活动等多种服务，这些微家正在积极发挥作用，成为妇女群众学习、交流、成长的重要平台。下一步，我们将继续深化‘妇女微家’建设，建立更多有特色、有活力的妇女微家，努力实现联系服务妇女儿童‘零距离’。”孟海镇党委副书记刘义说道。

通讯员 曲巧松 记者 刘卫国

## 巨野县永丰街道永丰社区：

# 急救技能进社区 筑牢居民安全“屏障”

本报讯（记者 张慧）“如果遇到心脏骤停的患者，把握‘黄金四分钟’就能挽救一条生命！”近日，巨野县永丰街道永丰社区联合县人民医院，为社区工作者开展急救技能培训，让社区“网格员”“楼栋长”化身“急救先锋”，为居民安全再添一道“生命防线”。

培训现场，医院医护人员以真实案例切入，深入浅出地讲解了心肺复苏、海姆立克急救法、创伤止血包扎等急救知识。在医护人员的指导下，社区工作者两人一组，借助模拟假人反复练习心肺复苏动作，从手部姿势到按压节奏，每一个细节都力求标准。针对社区常见的儿童噎食、老人跌倒骨折、意外烫伤等突发情况，医护人员还通过情景模拟演示，手把手教授应急处理技巧。

“以前遇到紧急情况只能干着急，现在心里有底了！”一位社区工作者感慨道。“快来人！这里有人晕倒了！”随着一声呼救，一场“突发急救演练”拉开帷

幕。参训人员迅速反应：评估环境安全、判断患者意识、拨打急救电话、实施心肺复苏……整个过程紧张有序，医护人员现场点评操作细节，确保急救流程规范高效。此外，本次培训还设置了家庭急救场景模拟环节，帮助社区工作者将所学知识灵活运用至实际生活场景。

社区工作者是离居民最近的人，掌握急救技能不仅能保护自己和家人，关键时刻更能守护邻里安全。县人民医院医养中心负责人表示，未来计划在社区组建急救志愿队，并定期开展培训，让急救技能“常练常新”。参训的社区工作者也信心满满，纷纷表示回去要当好急救宣传员，带动更多居民学习急救知识。

一场培训，一份守护。此次“急救技能进社区”活动，不仅提升了基层工作者的应急能力，更传递了“人人学急救 急救为人人”的生命关怀理念，引导更多人加入了急救知识学习的行列，筑牢了社区居民生命安全“屏障”。

## 东城街道：情系三八节 义诊惠民心

本报讯（记者 孟冰）3月8日，牡丹区东城街道社区卫生服务中心开展“情系三八”妇女节女性健康义诊活动。

早上8时，牡丹区东城街道社区卫生服务中心就诊大厅内，义诊桌椅一字排开，各科室专家桌前已早早排起长队。“阿姨，您血糖稍高，一会拿着这个结果再问问医生。”医务人员小王一边递上健康体检表格，一边叮嘱注意事项。

与此同时，从事健康宣教的医务人员则根据不同年龄段女性，提供个性化

的健康指导，引导妇女群众养成健康的生活方式和生活习惯。现场女同志纷纷表示，希望以后能多开展类似活动，让更多更好的优质医疗资源走进基层、社区。

通过义诊活动，不仅提高了妇女群众的健康意识和自我保健意识，也为她们送去一份实实在在的关爱和祝福。下一步，东城街道社区卫生服务中心将持续开展“三八”妇女节系列活动，营造关爱女性的良好社区氛围。

