



我 们 离 你 最 近

总有一种平凡
让我们肃然起敬
总有一种力量
让我们备受激励
总有一种美丽
让我们瞬间温暖
……

她,是母亲、是妻子、
是女儿;她,是领跑员、是
动物饲养员、是法官、是
志愿者……“半边天”的
她们,活跃在社会的各个
岗位上,平凡而伟大。巾
帼不让须眉,柔肩也可担
重任,凝聚“她力量”,展
示“她风采”,为所有在
新时代绽放的玫瑰喝彩!

■2、6、7版

她 风采 力量



她是半程马拉松领跑员 在奔跑的路上修行

2017年4月,35岁的孙晓静身体出现严重的疾病,医院下了病危通知书——恶性肿瘤。躺在病床上的她心如死灰,看着未成年的孩子和年迈的父母,她常常以泪洗面。“一月后的某一天,我看到朋友圈各种春日美景,我突然意识到自己不能再颓废下去了,我要积极治疗,健康快乐地生活下去。”孙晓静说,她在住院治疗半年后,康复期间便开始尝试慢跑。刚开始的时候,她连跑完400米都会上气不接下气,随着时间的推移,她可以咬牙坚持完成800米、1000米甚至是更多的里程。

“慢慢地完成自己的小目标,每天都为战胜前一天的自己而喜悦。”孙晓静表示。为了克服自身惰性,每当她坚持不下去的时候,她都会对自己说:“加油!我可以的!”另一方面,她在持续奔跑的路上遇到很多热爱跑步的朋友,于是,她爱上了跑步,个人健康指标直线好转,生活的态度也有了很大改变。

在家人的鼓励下,她开始尝试参加微马、半马比赛,一路奔跑一路修行。2019年,孙晓静顺利参加第一次半程马拉松,因为来之不易,她兴奋了整整一个月。2020年,孙晓静幸运地被推荐为淮安运河半程马拉松领跑员。2021年,孙晓静参加了人生第一次全程马拉松比赛。“对全程马拉松,我一直有着敬畏之心,那是淮安首次举办全

马官方赛事,也是‘奔跑中国’马拉松系列赛的其中一站!这样的机会千载难逢,但是面对42.195公里,我当时还是有些担忧。”孙晓静表示,当时她为了能够安全完成任务,不断地向身边有经验的跑者取经,并参加淮安马拉松训练营,做了最充分的准备和最坏的打算。跑马当天,她以4小时54分45秒的成绩安全完成任务。“这一成绩虽然离上榜成绩还很遥远,但对于首次挑战全马的我意义非凡。我为自己骄傲,我做到了!”孙晓静说。

“以前的不良作息让我的身体生病了,日复一日的跑步彻底改变了我,我觉得自己慢慢也变成了一道光,想要把这个光传递给身边的人。”孙晓静开心地分享着她从跑步过程中得到的收获:规律的生活作息,健康的饮食,科学的时间管理,日子充实而美好,工作状态进入佳境。出于对跑步的热爱,孙晓静成为更多人的领跑员。2022年初,作为淮阴工学院图书馆馆员的孙晓静在图书馆馆总支的支持下,成立了“淮工阅跑团”,带领身边人一起阅读和跑步,拥抱大自然。“我会经常在群里分享跑步的路线和心得,和大家一起相约在操场上跑步,鼓励大家健康生活。”孙晓静说,她在跑步中自我救赎,在跑步中自我修行。人生是一场马拉松,她希望能够带领更多人跑起来,为健康中国加油!

■融媒体记者 张金宇
通讯员 程桂练

她是动物饲养员 从“小女生”到“女汉子”

提起动物饲养员,可能很多人都觉得他们每天能和可爱的小动物朝夕相伴,一定是轻松又愉快。可实际上,他们的工作三个字就可以概括——苦、脏、累。打扫笼舍、清理粪便,还经常会有被动物抓伤、咬伤的风险……他们的辛苦,别人是很难体会到的。作为市动物园的动物饲养员,朱林和园里的火烈鸟以及水禽湖的飞禽打了四年交道。

朱林的手上有好几处伤疤,她说这些都是被动物抓的,“这个是抓囊羽鹤时被它爪子勾到的,这个是被白鹤啄的,受伤是常有的事,我们园里饲养员没有谁没被动物伤过。”几年下来,朱林也从刚入行的“小女生”,变成了一位大大咧咧的“女汉子”。

朱林告诉记者,自己以前挺怕这些鸟类动物的,怕被这些动物攻击,“记得第一次进火烈鸟馆,我看它们个头那么大,全身通红,估摸着它们脾气应该会比较暴,进去的时候心里可害怕了,就背靠着墙,慢慢一点点往里面挪。”朱林一边比画一边说,可没想到,火烈鸟似乎比她还要害怕,看着朱林挪着身子要进来,十几只火烈鸟趁她防备,一窝蜂冲了出去,看得她都傻了。相处之后,她发现,火烈鸟性格其实非常温顺,而且胆子

也非常小,“它们尤其怕生,要是陌生人了进了它们的屋子,它们能被吓得两天两夜不吃饭。”朱林笑着说。渐渐地,朱林的胆子也大了起来,她还承担起了水禽湖的饲养工作,不少小动物还成了她的“小跟班”,只要看到她,都会热情地围上来。

朱林的爱人万磊同样也是动物园的饲养员,负责草食兽的饲养工作,相较于其他家庭,每逢周末和节假日都是夫妻俩最忙的时候,从早到晚全都要在园里,中午也回不了家。“我们饲养员一周只有一天的休息,为了能多陪孩子,我们只能把日子错开。”朱林说,四年来,夫妻俩从没一起陪过孩子哪怕一天,这也是她心里最愧疚的一件事,“今年过年几天,孩子也都是和爷爷奶奶过的,每次打电话的时候,最想听到的和最不愿听到的,就是孩子说‘妈妈我想你了’。”但朱林并不后悔,她说:“虽然不能陪自己的孩子,但是每当我看到更多游园的孩子,看到他们一张张开心的笑脸,就觉得自己的付出是值得的。”饲养员是一份特殊又平凡的职业,正是有了他们的付出,丰富了游客的体验,同时也为野生动物保护贡献了自己的力量。

■融媒体记者 王磊
通讯员 夷倩芸