



■姜佩钰练习警拳。
珠江时报记者/黄永程 摄



■城市美容师陈瑞欢在清理杂物。
珠江时报记者/刘杭 摄



■马苏亭工作照。
(通讯员供图)

绽放别样精彩 致敬了不起的她

“三八”国际劳动妇女节，一起聆听“她”的故事，感受“她”力量

3月8日，是第113个国际劳动妇女节。在这个妇女专属的节日里，有很多“她们”依旧选择坚守岗位、恪尽职守。在我们日常行经的大街小巷、车辆穿行的道路间，有不少默默无闻、埋头奋进的一线女职工，在平凡的岗位上绽放不平凡的芳姿。

工作中，她们是不可或缺的“半边天”；生活中，她们是女儿、妻子、母亲，更是自己。这个妇女节，让我们一起走进“她”的岗位，聆听“她”的故事，感受“她”力量。



南海警队唯一女特警姜佩钰：

95后铿锵玫瑰，在训练中不断提升自己

国际劳动妇女节这天，南海公安分局巡警大队特警中队民警姜佩钰的工作与往常无异：训练、训练、还是训练。

当天上午，姜佩钰带着记者来到顶楼6楼，准备进行绳降训练。记者往下望了一眼，紧张地咽下口水。“这么高，不怕吗？”

她再次检查绳降设备，直接翻到护栏外，轻松地说：“不怕。”

2021年入警前，姜佩钰曾是一名空姐，这确实也属于“高空”作业。因此，绳降对她来说是一项相对容易克服的训练。与男队员之间的体能差距，才是横亘在她面前的一座大山。

绳降训练结束后，姜佩钰和大家一起去跑步。3公里长跑是男队员的“热身运动”，却考验着她的耐力。

“去年3月刚到特警队时，我跑得很慢。实在跑不动了，陪跑的涛哥就推着我往前跑。”特警中队中队长熊涛给姜佩钰定下配速目标，不服输的她也逼着自己逐步提速。

“坚持住！不要降速！”从一年前18分钟多跑一趟，到如今15分钟多跑完，姜佩钰和队员们的差距在一点点缩小，熊涛的鼓励声依旧在耳边。

一场耐力跑后，大家回到单位继续练体能。1小时佛山警拳、100个负重深蹲、4组卧推，还有平板支撑、坐式屈腿训练、搬运轮胎……各类器械训练、核心力量训练姜佩钰一样不落，只是她需要花费更多时间。

“我们日常训练都是一起的，不会因为我是女生就少练一点。”队里男生更多，训练计划都是按男生的运动量来设计，其他人练起来“刚好”，姜佩钰就吃力许多，她只能加时、加练。

出了健身房，走进射击场，姜佩钰的步子间多了几分自信。

在移动射击训练中，姜佩钰用冲锋枪打完目标靶位后，迅速移动至下一个射击点，依次进行跪姿、卧姿射击。很快，她又完成了精度射击项目，一套动作行云流水，枪枪命中目标。

“这两个项目考验多种姿势的射击能力和射击水平，她的手感很好。”一旁，领着姜佩钰入门的特警江振鹏忍不住夸奖。

当初姜佩钰在警校参加集训，江振鹏看她是射击的“好苗子”，就向领导建议抽调她到特警中队，参加全市特警季度考核比武的长短枪射击项目。后来，姜佩钰成了南海警队中唯一女特警。

2022年9月，佛山公安成立了一支由12名女警组成的女子特警队伍，姜佩钰就是女子特警队队员之一，“谁说女子不如男，女特警在打入群众、隐藏身份等方面都更有优势。”姜佩钰说。

带着一身酸痛，姜佩钰走出了射击场。她已经想好了晚间计划：回到家先用筋膜枪放松肌肉，吃完饭就躺在沙发上休息，到点睡觉。安排活动庆祝一下节日？没有的事，她还养精蓄锐迎接明天的训练呢。

27岁的姜佩钰，美得像一朵热烈盛放的玫瑰，她把根扎在特警队里，就必须长满坚硬又锋利的刺。南海特警是应急处突的“拳头”和“尖刀”，他们不分性别，只讲实力，因为他们的每一次训练都是为了实战，为了关键时刻的“一招制敌”。



扫码看视频

城市美容师陈瑞欢：

做好本职工作，让大家住得更舒服

在桂城南约社区的街巷里，人们总能见到这样一个身影——身穿黄色工作服，开着一辆白色电动自行车，熟练地穿梭在社区的每条小巷里，热情地提醒商铺负责人、居民注意房前屋后的卫生情况。她就是潮洁三宁公司南约社区卫生保洁班组长陈瑞欢，一名城市美容师。

说起陈瑞欢，班组成员们首先想到的就是“爽快”。“我们老大对工作严格要求，她自己更是做得又好又快。”在组员曹少群眼中，陈瑞欢是一个爽直又亲切的“好大姐”。

在守护城市环境卫生的岗位上，陈瑞欢已坚守了近20年，负责南约社区的卫生环境管理也有6年了。这6年里，社区的垃圾清收从每班1次增加至每班2次，社区的环境卫生越来越有保障，走在住宅区的横街窄巷里，几乎看不到垃圾。

每天早上7时，陈瑞欢便开始在其分管的8个住宅区的街巷间巡查。哪里的清洁没有及时跟进到位，哪里需要支援，哪里发现了乱堆放的杂物需要处理，陈瑞欢都要一一巡查才能放下心来。

下午5:30下班后，“闲不下来”的陈瑞华一吃完晚饭，便又开着电动车出现在街巷中。“这时候另一班的组员上班了，他们晚上开着清洁车去收垃圾。村里的道路比较窄，我得去巡一巡，提醒组员注意安全。”在陈瑞欢看来，自己作为班组长，更应该带好头，事事当先。

3月8日虽然是属于妇女的节日，但对于陈瑞欢来说，把自己的工作做得更好，才能让这个节日更有意义。

“这么多年，我们街坊邻里间都很熟悉了。我看到哪里乱堆乱放都会直接提醒他们。大家也很理解，毕竟我们都生活在这里，做好这些工作都是为了让咱们自己住得更舒服。”陈瑞欢笑称，看着社区的环境越来越“靓”时，自己作为其中的参与者，“心里面更骄傲”。

“最美女车长”马苏亭：

在平凡岗位，亦要绽放光彩

3月8日，在这个特殊的节日里，马苏亭照常执行公交营运任务，坚守在岗位上，将乘客安全送达目的地。

作为佛广公汽高新分公司的一名女公交车长，2年多来，马苏亭每天驾驶公交车往返于佛山西站至南海快线枢纽中心。每次出车前，她都会认真检查车辆，到站后，在休息间歇打扫车厢，保持干净整洁；下班后，她还会沿着线路站点依次“打卡”，了解周边交通情况，将线路“出行圈”了然于心，以帮助有需要的乘客。

马苏亭的丈夫也是该分公司的一名公交车长，两人经常互相鼓励、探讨业务，将这份工作当成了共同的事业，并为之付诸辛勤与热情。关爱老人、照顾儿童、用心对待乘客……因为服务态度好，驾驶技术娴熟，夫妻俩经常被乘客赞扬。

今年春运期间，尽管想念家中的孩子，马苏亭和丈夫都没有选择回老家过年，而是坚守岗位，积极参与佛山西站疏运任务，为广大市民乘客提供优质服务。

两人携手坚守岗位的事迹被多家媒体报道。今年，马苏亭也凭借优质的服务、热忱的工作态度，被评为佛广集团“最美女车长”。

工作之余，马苏亭是个热爱生活的“小姐姐”，会打扮自己，会去尝试拍风格各异的艺术照，喜欢漂亮的鲜花，喜欢逛街，让自己保持乐观开朗的性格。以这份乐观的心态回归工作岗位上，她总是会向乘客绽放灿烂而温暖的笑容，是大家心目中名副其实的“最美女车长”。

“佛山西站快线公交车数年如一日行驶在城市道路上，线路是重复的，但遇到的乘客是不同的，我能在熟悉的车厢上见证很多不一样的精彩故事，心里也是幸福的。”马苏亭笑着说。

马苏亭坚定着自己内心的信念，踏踏实实把工作做好，为服务乘客出行贡献着自己的力量。她表示，纵在平凡岗位，亦要绽放光彩，书写一线巾帼工作者的风采。



■马苏亭出车前认真检查车辆情况。
(通讯员供图)