

淬过火的骨，藏着温柔的光

——走近2025年“最美退役军人”高寒

本报全媒体记者 付睿 曹章保

上犹县第二小学操场上，清脆的绳响划破宁静，彩色跳绳如翻飞的彩蝶穿梭其间；一旁的岩壁上，灵动的身影时而攀升、时而腾挪，每一个动作都透着利落与坚毅。高寒，一身简洁的运动装勾勒出挺拔身姿，眼眸中藏着军人的果敢与师者的温柔。

2025年12月27日，中央宣传部、退役军人事务部、中央军委政治工作部向社会公开发布“最美退役军人”名单，高寒的名字赫然在列。从特战军营里百炼成钢，到公安一线冲锋陷阵，再到校园守护童心，13年间，她用三次惊艳转身，把军人的铁血风骨与师者的仁爱之心，细细镌刻在孩子们的成长路上。

“军人的字典里没有‘不行’！”

“你知道吗？我的体育老师曾经是特种兵！超厉害的！”1月7日，上犹县第二小学的操场，暖意融融。看到记者举着摄像设备走近，一名扎着马尾辫的学生蹦蹦跳跳地跑上前来说道。

“哦？哪位老师？”记者笑着追问。

“当然是高寒老师啊！她会教我们跳绳、攀岩，还会讲军营里的故事呢！”学生挺起胸脯，语气里满是自豪。

时间回溯到2012年，刚走出大学校门的高寒，怀揣着对军营生活的向往，毅然投身军旅。新兵连三个月，是常人难以想象

的磨炼：隆冬时节，她背着沉重的装备在寒风中奔跑五公里，汗水浸透棉衣，风一吹便结成冰碴，贴在皮肤上又冷又硬；泥泞的训练场上，她匍匐穿越铁丝网，手肘、膝盖被碎石磨得鲜血直流，却咬着牙丝毫不停；暴雨倾盆时，她跟着队伍反复演练战术动作，雨水模糊了视线，就擦一把脸，直到每个动作都精准为止。

凭着这股拼劲，她从120名女兵中脱颖而出，跻身中国首批女子特战队。五年军旅生涯，是淬火成钢的磨砺；

——5月的高空，她纵身跃出机舱，伞绳张开，她稳稳把控方向，精准着陆在指定区域；

——7月的海边，烈日炙烤着沙滩，咸涩的海水呛入口鼻，却挡不住她创下全旅女子海训纪录；

——8月的水底，她沉着冷静，凭借扎实的技能完成侦察任务。

“军人的字典里没有‘不行’！”这是高寒时常挂在嘴边的话。五年间，她完成127项军事技能认证。

“每一次跳跃都是意志力的锤炼！”

2017年12月高寒退役了，脱下橄榄绿，换上警服蓝，但初心从未改变。到上犹县公安局报到第六天，便作为唯一女队员参加全市辅警大比武。

那段时间，清晨5时练体能，钻研战术是常态。“别人练一小时，我练三小时！”她凭借过硬的实力斩获全市第一的成绩。2019年，我省某专案行动启动，高寒主动请缨深入一线。她走村串户摸排线索，耐心与群众沟通；在复杂的环境中巧妙周旋，发挥了重要作用。

也是在这一年的9月，一次义务支教经历，让高寒的教师梦悄然绽放。最终，她选择来到上犹县第二小学，成为一名体育教师。初登讲台，高寒就接手了学校的跳绳队。可打击来得猝不及防，在全市跳绳比赛中，跳绳队颗粒无收。赛后，看着孩子们失落的模样，她攥紧拳头暗下决心：“军人从不言败，我们一定可以成功！”

于是，高寒重新开始学习跳绳教学，海量教学视频存满了手机，一有空就反复揣摩。嗓子喊哑了，就含着润喉糖继续指导。

“跳绳队没有差生，每一次跳跃都是意志力的锤炼！”她把军营里的训练方法融入教学，分组竞赛、计时达标，让训练更有针对性，也更有乐趣。

“高老师，您像太阳一样温暖，像大树一样可靠！”

2019年11月27日，在全省大中小学花样跳绳比赛中，上犹二小跳绳队一举斩获四个单项第一。“看着孩子们抱着奖杯欢呼

雀跃，心里那是说不出的高兴。”高寒回忆。

此后，荣誉接踵而至。全国青少年家庭健康跳绳大赛15金4银8铜，省级以上比赛团体第一名2项，个人金牌32枚……

跳绳队成功了，但高寒的重任又来了——组建全县首支校际攀岩队。她抓住攀岩对腿部力量要求高的特点，从校运动会短跑、跳远成绩优异的学生中选拔队员，组建起一支零基础攀岩队。可起初，没有配备专业装备怎么办？她就想办法克服，用杠铃练握力，用爬杆练臂力。

后来，她还将特种兵悬崖索降经验转化为攀岩教学方法，耐心指导零基础的孩子。孤独症孩子张华（化名）被破例纳入“编外”队员之前，沉默寡言，抗拒与人接触，更不愿意参加训练。“能陪伴孩子们成长，看着他们闪闪发光，我的工作就很有意义。”在高寒的耐心引导下，张华不仅攀岩技能提升，还慢慢愿意与人交流，笑容也都多了起来。

曾经的零基础攀岩队，如今已多次在比赛中斩获荣誉。在2023年、2024年举行的两届赣州市市运会上，攀岩队斩获2金8银6铜。高寒先后荣获全国“优秀教练员”“优秀教师”“最美退役军人”等称号，但她最珍视的却是孩子们送给她的手工贺卡，上面写着：“高老师，您像太阳一样温暖，像大树一样可靠！”

面值200元，0至3岁婴幼儿家庭可领 我省本月起继续发放托育服务消费券

本报讯（全媒体记者倪可心）3月3日，记者从省卫生健康委获悉：为进一步缓解家庭育儿经济压力，本月起我省继续通过政府购买服务的方式，向0至3岁婴幼儿家庭发放托育服务消费券。

据了解，托育服务消费券面值为200元，可用于抵扣全日托服务费用，每名每月可用一张。省内有意愿入托的0至3岁婴幼儿家庭可通过省卫生健康委官方微信公众号“江西卫生健康”或“赣服通”卫健专区，提交婴幼儿及本人身份信息等相关材料，经系统核验后即可领券。

自“推进普惠托育服务体系”被列为2025年我省民生实事以来，全省已累计发放托育服务消费券41万余张。省卫生健康委人口家庭处相关负责人介绍，为了向更多家庭提供优质、便捷的托育服务，我省将积极引导并推动城市社区嵌入式托育服务机构有序运营，不断完善政府购买托育服务消费项目，提升普惠托育服务供给能力，切实减轻家庭育儿负担。

江西加强红十字会参与推动无偿献血工作

本报讯（全媒体记者黄锦军）2月25日，省红十字会、省卫生健康委、省教育厅、团省委联合下发《关于进一步加强红十字会参与推动无偿献血工作的通知》，旨在通过整合各部门资源，压实工作责任，构建多方联动、协同高效的无偿献血工作新格局。

通知要求红十字会动员符合条件的红十字协会会员、理事、监事、红十字工作者和志愿者积极参加无偿献血，重点推动县级红十字会成立无偿献血志愿服务队。在红十字应急救援培训基地、红十字文化传播基地、生命安全体验馆、博爱家园等阵地和应急救援培训课堂上，常态化开展无偿献血知识和理念的科普宣传。

各级卫生健康行政部门要与红十字会保持紧密合作，指导二级及以上医疗机构设立“三献”（献血、献造血干细胞、献人体器官组织）咨询服务站（台），鼓励有条件的乡镇卫生院、社区卫生服务中心根据实际情况设立“三献”咨询服务站（台），动员符合献血条件的医护人员积极参加献血。教育行政部门要建立健全学校红十字会组织机构，支持无偿献血志愿服务活动。共青团组织要将无偿献血纳入青年志愿者行动的整体布局，动员符合献血条件的团员积极参加无偿献血。

春节期间南昌交通运输平稳有序

本报南昌讯（全媒体记者林雅、周琪）春节期间，南昌市交通运输局通过科学统筹运力、严守安全底线、提升服务品质等系列举措，全力做好综合运输保障工作。

针对春节探亲、旅游、返乡客流叠加特点，南昌精准研判趋势，科学调配各类运力资源。轨道交通累计投入列车14399列次，运送乘客883.6万人次，日均客运量98.2万人次，同比增长17.5%；常规公交投入运力19548辆次，运送乘客214.7万人次，日均客运量23.9万人次，加密特色文旅线路班次，延长运营时间，同步加大农村线路运力投入；道路客运投入车辆15690辆次，运送旅客15.2万人次，日均客运量1.7万人次，开行农民工“点对点”包车26趟次；巡游出租车累计投入车辆3.8万辆次，运送乘客163万人次，日均客运量18.1万人次，网约车平台累计完成订单208万单。

同时，在春节前对全市公交、轨道交通等相关企业开展全面检查，累计排查整治安全隐患3668处，对营运车辆、基础设施进行全面检修保养；春节期间，聚焦重点车辆、重点路段开展隐患排查，发现的24处隐患全部整改到位。联合公安部门开展联合执法行动，出动执法人员370人次，检查车辆2200辆次，查处各类违章21起。

为让春运更有温度，南昌轨道交通提供爱心预约、行李寄存等便民服务，公交在重点站台安排志愿者维持秩序，客运站保留人工服务通道为特殊群体提供协助；全市累计组织90名志愿者开展540小时志愿服务，提供行李搬运等暖心服务。

2026年荷兰青年羽毛球国际赛落幕 江西小将夺女单桂冠

本报讯（全媒体记者李征）3月3日，记者从省体育局获悉：北京时间3月1日，2026年荷兰青年羽毛球国际赛落幕。中国青年羽毛球队表现抢眼，最终斩获5金2银的优异成绩。其中，来自江西的18岁小将阴伊晴夺得女子单打冠军。

作为国青队女单选手，阴伊晴此次夺冠之旅连克强敌。从淘汰赛开始，她先后击败丹麦选手罗莎·拉斯穆森与切里安·印尼选手纪欣好，队友章俞鲁以及日本选手松本纱季，展现出极佳的竞技状态。半决赛中，她延续强势发挥，以21:17、21:8的悬殊比分横扫印度选手马尼穆楚，轻松挺进决赛。

决赛面对日本选手渡边柚乃，阴伊晴遭遇了开赛以来最严峻的考验。首局比赛，双方比分交替上升，关键时刻阴伊晴凭借精准的落点控制和果敢的进攻以21:19先下一城。次局，渡边柚乃调整战术展开猛烈反扑，以21:13扳回一局。决胜局中，阴伊晴及时调整心态，重新掌控场上节奏，最终以21:13锁定胜局。

在众多强敌的包围中接连突围，用一场场硬仗证明实力，年轻的阴伊晴不仅为中国队的优异战绩添砖加瓦，也让外界看到了国羽新生代选手的潜力与希望。



3月3日，新余仙女湖区凯凯光乐园10万株郁金香迎风盛开，吸引不少游客踏青赏花。 特约通讯员 赵春亮摄

浮梁千年非遗绘盛景

本报浮梁讯（全媒体记者王景萍通讯员吴国庆）3月2日晚，浮梁县兴田乡潭口村鞭炮齐鸣、礼花绽放，街巷间人头攒动、喜气洋洋。传承千年的省级非物质文化遗产代表性项目——浮梁珍珠灯展示活动热闹开幕，绘就了元宵佳节的民俗盛景。

活动开始前，当地举行了独特的点“香灯”仪式，这也是珍珠灯游行的重要前奏。村民取来干毛竹，依当年农历年份取竹枝丫——平年留12枝对应12个月份，闰年则留13枝。随后，村民在

12枝竹枝丫上绑上365根香，寓意岁岁年年、日日平安。吉时一到，10余名村民手持干烟花杆，依次点燃竹枝丫上的香火，珍珠灯游行活动正式拉开帷幕。

现场人潮涌动，珍珠灯队伍缓缓前行，头灯引路，盏盏珍珠灯相映成趣。村民与游客共赏非遗之美，在欢声笑语中感受元宵民俗的独特魅力。

浮梁珍珠灯是潭口村独有的传统舞蹈灯彩，为省第三批省级非物质文化遗产代表性项目。其起源与唐代潭口村村民避祸改姓、庆祝新生的传说有关，承

载着祈福纳祥、五谷丰登的民间愿景。每年正月十三至十五，当地村民会自发组织迎灯活动。

浮梁珍珠灯的制作融合了扎制、剪纸等多项技艺，核心工序为“扎、糊、剪、贴”四大步骤。年逾花甲的潭口村村民汪庆和，是浮梁珍珠灯的市级非遗代表性传承人，也是深耕该技艺40余载的守护人。此次活动的珍珠灯制作就由汪庆和担纲全程指导。汪庆和说：“我作为非遗代表性传承人，希望更多灯展爱好者前来学习和观摩，共同把珍珠灯这项非

遗技艺传承下去。”

当晚，璀璨的珍珠灯不仅让潭口村村民乐在其中，也让八方来客流连忘返。专程从景德镇市区赶来的游客张晓华开心地说：“今天的活动热闹又精彩，不仅让我感受到浓浓的节日氛围，更让我感受到了非遗的无穷魅力。”

时序更替，光影流转。当晚，这盏从唐代走来的千年珍珠灯，不仅照亮了万千游人的笑脸，更映照着一名花甲老人40余载的坚守，以及一个古村落在时代变迁中对文化根脉的默默守望。



3月3日，“万安儿郎·灯耀心安”2026年万安县儿郎灯会在城区举行。万安儿郎灯融合祭祀、祈福、民俗表演等传统元素，锣鼓喧天、热闹非凡。 通讯员 林海滨摄

龙腾狮跃耀湾里

本报全媒体记者 李征

3月2日，南昌市湾里管理局岭秀湖广场锣鼓喧天、人声鼎沸，2026年南昌市第三届龙狮邀请赛暨“龙腾狮跃”新年巡游活动（江西省第十七届运动会社会部舞龙舞狮预赛）在此举行。来自南昌市各县（区）及丰城市的舞龙队伍齐聚一堂，以龙为媒、以舞传情，将竞技比拼的激情与民俗巡游的热闹融合，为现场市民游客献上了一场年味浓郁、精彩纷呈的文化盛宴。

比赛现场，一条彩龙在队员们的灵活操控下，时而腾空跃起、时而盘旋游走，时而左右穿梭、时而首尾相衔。他们每一个动作都刚劲有力、

灵动飘逸，将龙的威猛与灵动展现得淋漓尽致。

傍晚时分，巡游活动将节日氛围推向高潮。浩浩荡荡的巡游队伍从岭秀湖北广场出发，沿岭秀湖街、招贤大道、磨盘山南路、八面山路向梅岭云端索道广场前行。巡游队伍在沿途展演点轮番表演，龙狮腾跃、民俗欢歌，整条路线成为欢乐的海洋。湾里管理局教育体育办公室相关负责人表示，举办龙狮邀请赛和巡游活动，旨在以非遗民俗为纽带，让更多人感受中华优秀传统文化魅力，同时丰富群众文体生活，打造湾里特色文体名片。

非遗民俗焕新彩

本报全媒体记者 刘靖雯

3月2日，吉安县庐陵文化广场锣鼓喧天，人潮如织，2026江西元宵舞龙大会在此精彩上演。来自省内外外的39支精品舞龙、灯彩、民俗表演队伍欢聚一堂，为市民游客带来一场年味十足的民俗文化盛宴。

活动现场，点睛醒龙仪式庄重热烈，将“吉泰民安”的美好祝愿送到群众身边。东园龙、钓源龙、箍匪龙等本土非遗龙舞轮番登场，南昌彩带龙、萍乡上栗舞龙、贵溪傩族马灯舞等特色表演集中亮相，东莞醒狮跨省助阵，南北民俗文化在此交融碰撞。

10时30分，绵延1.6公里的非遗巡游队伍踏歌前行。天玉唢呐高亢嘹亮，峡江打蚌壳诙谐有趣，市民游客驻足观看、掌

声不断。下午的活动主场移至吉州窑景区，13支队伍在古窑遗址开展光影踩街，千年窑火与绚丽灯彩交相辉映。非遗舞龙、十二花神等节目接连上演，古戏台上采茶戏与现代艺术同台绽放。“我和朋友专程从南昌赶来，活动现场震撼，既有记忆中的传统年味，又有新意，看得过瘾。”游客汪河溪激动地说。

此次活动以“民俗+文旅”为抓手，同步推出非遗集市、线上直播等活动。双场设置70个特色展位，集中展示各级非遗技艺、特色美食、农特产品和文创精品，吉州窑木叶天目、遂川狗牯脑茶等备受青睐。同时，现场发放消费券，有效激活文旅消费潜力，推动农商文旅深度融合。