95后记者与通州榜样的对谈

选题策划：陈冬菊 金 可

通州榜样 感动通州的故事

北京妙言律师事务所主任焦洁孝老爱亲，数年来，她无怨无悔照顾患病父母、公婆和丈夫。

面对父亲血管堵塞和母亲严重心脏病的无奈现实，焦洁沉着应对，精心照料，为父母承担了高额医疗费用。在婆婆身患重病时，她一样的尽心尽力，成宿地照顾，使婆婆病情得以控制。命运的不幸，焦洁的丈夫被诊断出渐冻症，她不离不弃，四处求医，鼓励丈夫与病魔抗争，同时悉心照料两个年幼的女儿，保持家中欢声笑语。

尽管家庭负担沉重，焦洁仍然热心公益，参与社区建设，利用专业知识服务社会，担任多个社区的法律顾问。她不仅撑起家庭的一片天，也为身边的人们带去正能量，在人生道路上时时播撒爱的种子。

榜样对谈

焦洁：为了家人，要做那带光的超人

王倚剑（本报记者）：大姐姐，我无法想象您这一天是如何过的？

焦　洁（通州榜样）：我的一天其实很普通。早上6:50，我准时叫孩子们起床。吃完早饭送孩子上学，大概8点多到事务所工作。如果当天约了医生为我爱人做治疗，我就送完孩子赶紧回家。晚上，督促孩子写作业。另外会和阿姨一起帮我爱人活动身体，扶着他在屋里慢慢走，或者拉拉筋，减缓肌肉萎缩的速度。

这一天确实挺忙，从早到晚，既要工作，又要顾着家里的事，我是24小时“待机”。

王倚剑（本报记者）：您跟我说说，最难的时候有多难。

焦　洁（通州榜样）：确实会有压力。你看，我们坐了这一会儿，手机上已经有不少信息了。

对于我来说，就把压力当成前进的动力，无论是事业上还是生活中，我是眼睛永远向前看，所以我始终在不停做事儿、不停地解决问题。比如说我父母生病的时候，一个月之内两人连着住医院。你说哪有工夫发愁？赶紧解决问题才是最重要的。

我婆婆被诊断出淋巴癌晚期，当时我爱人出差，两个孩子都小，家里、医院里的事情都得靠我。2022年，我爱人又病倒了。前两年我们刚买了房子，我又在创业，房贷、治疗费、律所房租、家里开支，全压在我一个人身上。再加上给父母看病已经花去上百万医疗费。我每天一睁眼，就是为了我亲爱的人们，我要撑住。

被访问者：焦洁　　访问记者：王倚剑

王倚剑（本报记者）：那段日子肯定特别辛苦。有没有人劝过您放弃？

焦　洁（通州榜样）：好多人都劝过我。

我爱人得的是渐冻症。有人说“你现在做的是无用功，白花了这些钱”，还有人劝“你现在经济负担重，孩子又小，不如面对现实，着眼于把孩子养大”。对我来说放弃很难，我割舍不掉。

我爱人曾给我写过一封信。他手部肌肉萎缩，只能用手机敲字，信是由大女儿抄写的。他写到我们曾经住过的蜗居的家属楼、他骑自行车带着我到清华大学、我们一家四口去旅行……17年相伴，这些共同的回忆历历在目。他说我撑起了一片天，是怒放的玫瑰……信很短，但他想说的话我都知道。

“余生很长，彼此珍重。携手永远！”

所以尽管别人觉得我做的是无用功，但我不会放弃。如果什么都不做，结局就是注定的，是一眼望到头的“句号”，但是如果我做点什么，未来还可以是“逗号”“破折号”。生命在于“折腾”，我们还要一直“折腾”下去。

王倚剑（本报记者）：我能感受到您的内心非常坚强和乐观。一个人撑起一个大家庭，有多难有多无助？

焦　洁（通州榜样）：在陆续面对父母、公婆、特别是我爱人生病的时候，我是挺崩溃的。心里会想，为什么是我？

为了照顾亲人，我经历过手忙脚乱的时刻。有一次父亲在四川老家犯了病，同时我公公患上溶血性贫血，也要住院。一个在四川、一个在北京，去哪家医院？挂哪位医生的号？怎么得到最快的治疗？这些事都等着我拿主意。那会儿是忙，但心不乱，因为知道事情还有回旋余地。

为了家人，我可以做“超人”。无论是一边赚钱一边照顾老人，还是带着我爱人四处求医，一年跑出两万公里路程，我都不觉得苦。但“无能为力”是我认为最痛苦、最无助的。

王倚剑（本报记者）：让一家人坚持下去，除了坚持，是不是还要让他们快乐？

焦　洁（通州榜样）：我是四川人，四川人都喜欢打麻将，我父亲也好打几圈。母亲总管着他，但我更愿意看到他生活中有这份乐趣。

我理解的孝顺就是让老人开心，既然身体的病痛无法免除，我就希望给予他精神上的欢乐，让他怎么开心怎么过。

渐冻症虽然束缚了我爱人的身体，但他的头脑仍然活跃。我给他起好多外号，天天变着花样叫，“冻哥”“冻宝宝”“帅小伙”……您看，我爱人听见咱们在说他了，在那乐呢。

我每天陪他做运动、帮他按摩。别看他有150斤重，我自己一个人也能搬动。这里头有诀窍。抱住上身的同时，用腿顶着他的膝盖，用劲一拉就站起来了。我说这是“四川小女人扛起山东大汉”。

另外，以前我爱人喜欢拍照片，每次一家出行，必定要合影留念。我把女儿们不同年龄的写真照、一家的出行照放在餐桌附近，一抬头就能看到。希望这些美好回忆能带给他力量。反正是想方设法地让他高兴，同时他的欢乐也会带给我力量。

四川小女人搬动山东大汉，焦洁的照顾无微不至。

王倚剑（本报记者）：一定还有很多力量支撑着您，是亲人？是事业？还有什么？

焦　洁（通州榜样）：除了亲人的爱、同事和朋友们的关怀，另一个重要支柱是其他病友及家属的帮助。

在求医途中，我们认识了许多相同情况的患者，线上建立的一个个微信群聊既是患者及家属的情感港湾，也是互相帮助的平台。

有段时间我爱人常常失眠，夜间翻身、起夜的次数变多，我也睡不好。半夜两三点钟，我在群里发“我家张老师最近晚上失眠”，立马就收到回复，“刚刚给我家那位吸了痰”“调整一下呼吸机”，看到这么多人“同病相怜”，我觉得不是我一个人在战斗。

相同经历让“网友”的感情愈发深厚，彼此间帮助更是家常便饭。有人给我出招，在床上垫一块光滑的布，当我扶着我爱人躺下并调整姿势时，用劲一推就能让他滑到最佳位置。大家在求医问药过程中，遇到什么可行的新方法，都会发到群里共享。从地区小群到区域大群，消息传得很快，不用多久，全国病友都能了解到新的治疗方法。

事业也是我的精神支柱之一。早在上小学时，做律师就成了我的梦想。小时候我爱打抱不平，小孩之间有矛盾了，我都像个小大人似的去调解，大家还真都听我的话。

长大后考取律师资格证，进入律所实习，遇到了我的师傅康健律师。尽管实习工资微薄，我也一门心思跟着师傅学习，她的教导影响了我的律师生涯。她说“没有小案子，只有小律师”“律师应当有使命感和价值感，要对社会有正向引领作用”，这些话始终记在我心中。也是在师傅的引领下，我投身于公益事业，曾担任通州区中仓街道13个社区的法律顾问。直到现在，我仍然是所在社区的“法律助手”，义务帮助社区和居民开展法律调解。

焦洁一家四口亲密合照，家人始终是焦洁“折腾”的动力。

2024年度“通州榜样”荣誉称号获得者

胡彦固	小米汽车工厂冲压车间主任
包佳寅	华夏银行北京城市副中心分行营销管理部总经理
韩　娜	通州区沐泽社会工作事务所创始人、党支部书记、总干事
刘春双	通州区张家湾镇张湾村妇联主席
常　昊	国家花样游泳队队员、奥运冠军
焦　洁	北京妙言律师事务所主任
秦春增	通州区财政局农业农村科一级主任科员
赵增权	蒙牛乳业（北京）有限责任公司员工
夏建立	北京大运防水工程有限公司员工
谭崇庆	通州区中仓街道莲花寺社区居民

2024年度“通州榜样”提名奖获得者

袁志永	北京永通昌盛农业发展有限公司总经理
黄　跃	通州区玉桥街道玉桥南里社区居民
关胜利	退休教师、通州区新华街道河畔雅园社区党支部党员
李　悦	交通银行北京通州分行对公客户经理
松玉红	北京市通州区手递手残疾人服务中心主任
贾冠楠	北京通州投资发展有限公司主管、通州蓝天救援队队员
白香阁	通州区文景街道辖区志愿者
郭晓峰	北京谱辩律师事务所主任
张红妹	北京圣永制药有限公司董事长
殷丽莉	中国纺织非遗推广大使、高级经济师
常善强	北京凌天智能装备集团股份有限公司科研项目经理、工程师
陈　博	通州区水务局海绵城市建设领导小组办公室负责人、通州区永乐店镇水务所副所长、高级工程师
刘　亮	首都医科大学附属北京潞河医院骨中心主任
李腾飞	北京市保安服务有限公司通州分公司商业大队副队长
石靖楠	通州区融媒体中心播音主持管理部主任
翁志清	通州区玉桥街道职康站老师
冯颖静	通州区发展和改革委员会固定资产投资科科长
江乐阳	北京中科盛康科技有限公司总经理
卢　旭	通州区妇幼保健院儿童保健部部长兼普儿科主任
聂建华	通州区郎府社区卫生服务中心副主任医师

王倚剑（本报记者）：现在的生活中，很多人都焦虑，您面对这么多艰难，是如何做到乐呵呵的？能给大家说说吗？

焦　洁（通州榜样）：乐观是我的天性，我每天都乐呵呵的，家里人也跟着心情好。

我特别注意营造轻松的家庭氛围，家里四人两猫，其乐融融。我会给孩子们讲医学界为攻克渐冻症所做的努力，我们一家对京东集团原副总裁蔡磊的渐冻症项目很关注。我为他的项目捐款14万，身边很多人不理解，但我会告诉女儿，妈妈这么做是为了千千万万的病人，以及他们身后的千千万万个家庭。她们很懂事，能理解我的做法。

对于病友和家属来说，我是他们的“小太阳”“开心果”。我会为他们提供法律援助，解决各类法律难题。我认识的一位医生说过，在他见过的重病患者和家属中，我是渐冻症患者家属的榜样，因为我不但要救治自己的家人，还想尽一切办法去帮助病友，为病友争取治疗的机会，维护他们的合法权益。

我一直认为自己是个幸福的人。我拥有愿意为之奋斗一生的事业，拥有为家人遮风挡雨的能力，又收获了许多志同道合的朋友。我的人生道路或许不平坦、或许有弯路，但我的脚步从未停下，前方总是亮堂堂的，总有值得我奔赴的美好。

九五团队：池　阳　王倚剑
李若晨　谢佳航
创意设计：沙澎泽
责任编辑：张钊齐
人物摄影：唐　建