

## 守信如铁终不移

——记“中国好人”林生丽

邵阳日报记者 欧阳德珍 通讯员 杨轩

一个中年下岗女工，自筹资金创办小餐馆。店子开业后，她却不以营利为最大目标，而是28年坚持低价经营、诚信经营。

她，以一碗低价却饱含“大爱”的粉面，温暖市民的胃，更温暖市民的心；她，坚守安全、优质的食品“硬标准”，让顾客消费得放心、安心、舒心；她，从不欠员工工资，不少供货商货款，以诚信经营，弘扬传统美德，践行社会主义核心价值观。

她，就是凯阳餐馆“老板”——林生丽。2020年被评为“邵阳好人”“湖南好人”，2021年被评为“邵阳市第七届诚实守信道德模范”，2023年被评为“中国网事·感动2023”二季度网络感动人物、第二季度诚实守信类“中国好人”。

她，就是凯阳餐馆“老板”——林生丽。坚守初心诺言，28年始终以最低价经营

1973年，19岁的大祥区红旗路街道居民林生丽到武冈市大圳磨石岭当“知青”，那时，村民们住的是漏风的竹片房，吃的是红薯、杂粮，看着贫困的景象，林生丽决心要为困难群众“吃得饱”做点实事。

为兑现自己的心愿，上世纪九十年代初，林生丽大胆地从市煤机厂下岗，自主创业。为积蓄创业“第一桶金”，她连续几年下广州、深圳打工。终于在1995年10月，41岁的林生丽筹足2万元，在市区红旗路的一个巷子内办起凯阳餐馆。

餐馆开业后，林生丽不忘当“知青”时许下的心愿，把“让低收入者、困难群众可以到店里吃得起、吃得饱”作为餐馆的经营宗旨和坚定承诺，并制定了当时市场上最低的价格——早餐低至2元一碗粉面，中餐自助餐每人5元。这个最低价，持续到2007年底，2008年初受市场物价上涨影响，林生丽才将粉面价格调至最低每碗2.5元，自助餐每位调至6元。

凯阳餐馆的消费价格虽低，食材用量却一点也不偷工减料——豆腐木耳粉面大碗3.5元、中碗3元、小碗2.5元；中餐自助餐每位6元，有10个炒菜。

开店以来，经常有人问林生丽：“这么低的价格，还有赚头吗？”

“有一点点毛利。只要不亏本，能保证员工工资，就行！”在林生丽看来，开餐馆实现自己的初心比赚钱更重要。

好友曾给林生丽算过账：“你的餐馆平均每天能卖早餐600多份，中午自助餐200份左右。只要把每份早餐和午餐各提价1元，每天就可多收入800元，一年就可多赚28万元；如果平均每份提价2元，依然是邵阳最低价格，平均每天可多赚1600元，一年就可多赚57万多元。”

“随便涨价，丢了‘诚信’，我们的生意还

会有这么好吗？”林生丽不仅不同意涨价，还振振有词地反问好友。

始终坚持市场最低价、不涨价，在林生丽心中还有个重要的理由：“来店吃饭的老顾客居多，他们70%是弱势群体，20%是上班族，还有10%是外地人，他们或者收入低，或者做饭难，很需要一个花钱少、吃得饱、又吃得放心的地方。”

坚守品质标准，让每一位顾客放心舒心消费

收费价格如此低，凯阳餐馆的食材质量、卫生有保障吗？很多人曾产生这样的好奇与疑问。

“很放心啊，店子开业以来，我就一直在这里吃早餐，就跟在家里一样，从没有发现不新鲜、不安全的食材。”家住冯家园社区的赵贤理老人是凯阳餐馆的“铁粉”，他绝对信任餐馆。

“我跟同事在这里吃早餐两三年了。”资园社区的张明亮说，“店子虽然挤了点，但食品和环境都很卫生，用餐很放心、舒心。”

“凯阳餐馆营业28年，我们没接到过对店子的任何投诉。”一位本身是凯阳餐馆常客的市场监督管理工作人员说。

“林阿姨对采购的蔬菜、配料要求非常高，蔬菜必须是最新鲜的。”蔬菜供应商马正龙说。

“我家和林老板合作了20多年，她也很信任我，但她每天还是会打电话给我，要我送最好的猪肉。”在南门口市场经营猪肉铺的店主李湘云说。

不仅对食材的要求“质量最好”“最安全”“价格最低”，林生丽对店里的每一件用具、用品的卫生要求，也是如此。

不论工作多么辛劳，林生丽每天都要将灶台、锅碗瓢盆等洗得干干净净，餐馆卫生一天一小扫、一周一大扫。她还规定：不允许顾客在打菜时讲话、打烊时不留剩菜……就连店里使用的纸巾、一次性水杯等用品，她都要自己先使用对比，“淘”来品牌货。

让每一位顾客在店里放心、舒心地享受低价美食，这是林生丽经营餐馆始终如一坚守的“硬标准”，她说：“销售劣质产品，害人害己，违背良心与道德，这种事情，我绝不干！”

食材的价格与同行相比没有优势，要保障店子运营，林生丽只好从经营成本中“抠”利润。

为了不做亏本买卖，林生丽从餐馆开业起，就精心计算成本：给一碗豆腐木耳粉定价前，先用秤称出500克米粉到底能打几份，500克木耳和500克豆腐又能打多少碗臊子，并将水、电、纸巾和一次性塑料杯等诸多用品成本计算在内，经过反复核算，再确定价格。

为严格控制人力成本，店里只请3个

人，她自己身兼数职——每天凌晨4时起床炒料，早餐高峰期既做师傅又当服务员，早餐后充当保洁员清理场地，然后又当采购员赶往菜市场，采购第二天的食材，每天忙到晚上8、9时。

在控制住了餐馆经营自身的“主观成本”后，林生丽又“严格控制”顾客的“客观成本”。她给来店的消费者立下“硬规矩”：一、不得浪费食物，二、不能浪费纸巾和一次性塑料杯，三、单点打饭都要排队。这为店里节省了开支，比如，排队就餐，有利于形成良好秩序，从而减少餐馆管理人员，降低工资成本，而且有利于缩短用餐时间，从一定程度上节约了水、电费用。

为引导顾客做到按需取餐不浪费，林生丽将早餐分为小碗、中碗、大碗三种规格，中餐分为小碗、中碗、大碗、特大碗、特特大碗五种规格，保障顾客吃多少打多少，不浪费。

坚守经营“铁律”，不欠员工工资，不短供货商货款

从凯阳餐馆开业起，朱汉珍、杨翠娥就跟着林生丽干活至今。最初两人还是小姑娘，现在都已经50多岁，做奶奶、外婆了。

“我们跟着林大姐做事，也跟着林大姐学做人。林大姐开店不为赚大钱，而是真心实意地帮助低收入人群，这是在做大善事。”朱汉珍说：“我们跟着她一起做好事，很快乐。如果只为了收入，我早就换工作了。”

“餐馆刚开张那几年，生意很淡没有什么利润，但林大姐从不少我们的工资。特别是2003年非典疫情那年和最近三年新冠疫情期间，餐馆常常歇业，没有收入，为了不让我们散伙，林大姐每月按时用自己的退休工资给我们发工资。她对我们这么好，我们不跟着她，对不起自己的良心。”杨翠娥说出这么多年“死心塌地”跟着林生丽的原因，双眼中盈满了热泪。

“对员工，不拖欠一分工资；对供货商，不短少一分货款。”这是林生丽给自己定下的一条经营“铁律”。28年来，不论店子的经营状况如何，她始终坚守。

“我们每月给凯阳餐馆供应几千斤粉、面，从不担心结账问题。每到月底，林阿姨就会准时、如数地给我们打款来，一毛一分她都不会少我们的。”浩天米业公司的业务经理张总介绍。

在南门口菜市场经营猪肉铺的李思琪说：“林阿姨和我妈的关系就像亲姐妹，她俩合作了十多年，现在又继续和我做生意。20多年来，货款上她绝不含糊，送一次货，结一次账，从不少一分。”

20多年来，王微信每月要为凯阳餐馆供应2吨多大米。受林生丽的感染，不论市场的米价怎么波动，她始终坚持以最低价格给凯阳餐馆供最好的货。

林生丽的诚信坚守，不仅影响了众多合作商，还带动了许多热心的市民纷纷加入到“善行”行列。市民成少林每次在凯阳餐馆吃完早餐，都要留下来帮助收拾碗筷、打扫卫生。

市民向志柱说：“现在，凯阳餐馆已成为邵阳的一个‘地标’，既是物质的，又是精神的，代表着邵阳城市的诚信与文明。”

是坚定地、在惴惴不安中完成了人生的第一次献血。

从此，廖振飞踏上了无偿献血的“行侠”之路。每隔半年就去冷水江市、洞口县城等地献血。

2017年，廖振飞通过查阅资料得知，献血分两种：一种是献全血，直接从血管中抽取一定量的血液；另一种是献成分血，采集血液中的某一种成分，其他血液成分还会回输给捐献者。根据规定，前者两次献血时间间隔半年以上，后者献血两次间隔不少于2周。

“14天就可以献一次，通过捐献血小板可以救助更多的病人。”于是，廖振飞从以往的献全血，转为献成分血(血小板)。

“每次想到患者因缺血而面临生命危险时，我就着急，想尽量多献血。”

2022年4月4日，洞口县石江镇一名8岁的“熊猫血”男孩被高压电烧伤。救治小孩，急需大量输血。廖振飞得知消息后，主动到医院献血，并利用自己的渠道迅速联系“熊猫血”志愿者，共同为小男孩献血。经医护人员紧急救治，小男孩最终脱离生命危险。

一次献血就可能救一个人，廖振飞的110多次无偿献血，已不知挽救或延续了多少生命，他的义举已深深感动无数人，被无数受助者永远铭记，市中心血站初步跟踪了廖振飞“熊猫血”的受助人：杨某，男，57岁；何某，女，60岁；刘某，男，70岁；朱某，男，86岁……

(下转5版)

## 学习好人事迹培育崇德向善精神

邵文萍

12月20日，市委宣传部、市文明办主办“榜样的力量——新时代邵阳道德模范与身边好人故事分享会”。现场，4位道德模范与身边好人分享自己的故事，16位道德模范与身边好人发出“好人倡议”，激发了广大群众学习身边模范，争做崇德向善的践行者、文明风尚的维护者、美好生活的创造者的热情。

邵阳自古就有崇信尚义、厚德向善的道德基因。近年来，我市将“建文明城”与“育文明人”结合起来，持续擦亮“厚德邵阳”公民道德品牌。始终把选树道德模范等先进典型作为培育和践行社会主义核心价值观的重要着力点，坚持用道德模范、身边好人先进事迹开展公民思想道德教育，有效提升市民文明素质和城市文明程度，在全市掀起崇德向善的文明之风，道德模范与身边好人不断涌现——“中国好人”廖振飞，坚持无偿献血16年；“全国道德模范提名奖”获得者曾玉萍，从医48年，累计接诊超过10多万人次；“中国好人”侯长亮，在偏远山村义务支教11年；“中国好人”林生丽，开办餐馆28年始终坚持诚信经营……目前，全市有全国道德模范4名(含提名奖)、省级道德模范12名(含提名奖)、中国好人20名、湖南好人136名、邵阳好人403人、新时代湖南好少年16名、新时代邵阳好少年206名。他们用实际行动，全方位、立体式地展示出新时代邵阳人崇德向善的精神风貌，成为我市精神文明建设中的一道靓丽风景线。

榜样的力量是无穷的。增强国家富强、民族进步的软实力，需要广泛传扬好人精神，学习好人事迹。推动城市精神文明建设迈上新台阶，更需要让崇德向善、见贤思齐成为一种普遍的社会心态、人文情怀、生活理念、行为习惯，不断拉升全体市民的道德水准。

学习好人事迹培育崇德向善精神，首先，要发掘好人事迹，树立时代道德标杆。一个个身边好人，都是普通人；一件件好事，都是身边事。要不断健全身边好人季度选树和发布机制，更大范围地发掘好人，引导群众从平凡人、从身边人中发现善、发现美、感受身边的好人好事。特别是，对于中央、省文明办定期举办的道德模范和身边好人评选等活动，要积极做好基层发动和选拔推荐工作，发动各级各部门深入挖掘各行各业涌现的先进人物及事迹，发动市民推荐看得见、学得来的身边好人。通过对好人好事的挖掘、评选与宣传，营造出“好人就在身边”的浓厚氛围，为我们学好人、做好人，传递向善力量，提供生动鲜活的范例。

其次，要发挥好人效应，营造崇德向善风尚。时代的进步需要健康向上的道德风尚来引领，社会的发展需要道德楷模的力量来推动。要讲好好人故事、放大好人效应，让正能量爆发“大流量”。要以新时代文明实践中心(所、站)为主阵地，以报纸、广播、电视、网络、微信等媒体为主要宣传平台，辅之以好人事迹报告会、典型经验交流、先进典型颁奖晚会等形式，在全市广泛开展学习宣传活动，让“好人精神”直抵人心，培育奋发向上、崇德向善、互助互信的良好社会风尚，让城市更文明，让社会更加充满道德温度。

再次，要关爱好人成长，倡导鲜明价值导向。评选好人、弘扬好人精神的同时，要通过出台一系列帮扶资助、优待礼遇的办法，解决道德模范与身边好人的实际困难，真正做到让他们经济上得实惠、政治上更有地位、生活上享关照、社会上受尊重，彰显好人崇高地位，在全社会树立“德者有得、好人好报”、崇德向善的社会导向，推动以善传善、善善与共，让“当好人、做好事、帮好人”成为全社会共同的价值追求和道德信仰，以一个人带动一群人，以一群人带动一座城，让更多人加入学好人、做好人的行列，让崇德向善的阳光雨露滋润庆庆大地。

人民有信仰，民族有希望，国家有力量。只要每个人自觉学习好人事迹，道德的花园就会繁花似锦；只要每个人主动传递向善力量，道德的天空就会繁星闪耀；只要每个人自觉培育崇德向善精神，我们的城市就会好人好事层出不穷、善行义举蔚然成风。

## 助人为乐的“熊猫侠”

——记“中国好人”廖振飞

邵阳日报记者 欧阳德珍 通讯员 何洋

廖振飞，是洞口县石江镇和平村的普通农民。他自小敬仰“大侠”，心怀侠义，以献血救人树立起独有的“侠客精神”。17年来，他已献血110多次、总量达4万多毫升，相当于10个体重60公斤成年人的全部血液量。

因为廖振飞血型稀有，是难得一见的Rh阴性血，俗称“熊猫血”，又因为他积极献血，为很多人带来重生的希望，所以，人们赞誉他为助人为乐的“熊猫侠”。

崇侠尚义，心怀侠客梦想

廖振飞出生于1981年7月。小时候，他非常喜爱看武侠小说，十分欣赏那些为国为民、奋不顾身、行侠仗义的侠客。

梁启超先生说，“侠之大者，为国为民。侠之小者，为友为邻”。金庸也曾说过，武侠的精神是“侠”字，不是“武”字。“侠”就是牺牲自己的利益，去帮助大家主持正义。

受侠义精神的影响，对伸张正义、见义勇为、舍己为人、助人为乐的品质追求深深植于廖振飞的心中，他梦想着有一天自己也能像小说中的侠客那样，成为帮助别人、贡献社会的大英雄。

一次，廖振飞通过收音机听到一件感人的事情：长沙一位工人重伤住院，急需输血，

经化验为稀有血型，当时血库告急，为了尽快找到匹配的血型，医院通过电台发布求助信息，很快得到众人响应，很多爱心人士纷纷赶来献血救人，最终挽救了病人的生命。

这个救人的暖心故事感动了廖振飞，他也明白了：献血也是可以助人、救人的。于是，他萌生了一个“行侠”的想法——自己没钱，不能掏钱帮助别人，但是，自己有一腔热血，可以以热血渡人，帮助别人，实现自己的“侠客”梦想。

无偿献血，践行侠客之举

23岁那年，廖振飞在冷水江一家矿业公司上班，一次参加体检时，他发现自己的血液竟然与众不同。

“当时，医护人员都不敢相信，连续化验了6次，才最终确定为RH阴性血。”第一次知道自己拥有“熊猫血”，廖振飞感到非常惊奇：“拥有‘熊猫血’的人非常稀少，占比仅为0.3%至0.4%。”此后，他特别关注“熊猫血”的常识和信息。

2007年5月29日，献血车开进冷水江锡矿山，早就梦想以献血“行侠”的廖振飞，积极响应，勇敢地登上献血车。尽管是第一次献血，心中有害怕、有担忧、有志忑，但他还