

辽宁阜新：“六个你”捂热了日子，小变化甜到了心里

(上接一版)

陪伴你、温暖你——“暖心结对”织张网，难事有人帮，心里更有底

“还记得这户不？上次来的时候，他家厕所没法用。”“有点印象，现在好了没？”“早解决了！走，带你瞧瞧去。”一问一答间，苗亿博领着记者进了院。

大黄狗“汪汪”叫着，把正歇晌的主人吵醒了。“石大哥，在家呢不？我又来啦！”原来这已是苗亿博当天第二次上门。

上午镇里村里组织了“结对关爱”，干部们分头往困难户家里跑，问需求、解难题。石井山大哥是低保户，之前得了脑血栓，说话不太利索，但跟苗亿博熟得很。见着人来，他脸上立刻笑开了，拍着还留着余温的炕沿儿，嗓门有点哑却热乎：“坐！都坐！”

聊了两句，记者走到外屋——屋里家当不算多，一个洁白的冲水马桶却格外显眼。轻轻一按，水流顺畅得很。马桶墙上贴着张联系卡，“大板镇卫生厕所问题反馈电话”几个字清清楚楚，镇干部、维修师傅的电话，连监督举报电话都列在上头。

“农村不比城里，东西坏了找不着人修，急得慌。贴这卡，就是让大伙心里有底。”苗亿博接着说，“今年咱把所有涉农设施都修了改了，正常用的话，基本不会再出岔子。”

苗亿博还说，镇里村里最惦记这些困难户。前阵子闫铁波病了，家里人都在外地赶不回来，都是村干部和网格员轮着上门照看。用大伙儿的话说，都是乡里乡亲的，谁家没个难的时候，搭把手是应该的。

从院里出来，拐个弯就是几棵枣树，红彤彤的枣子挂满枝。苗亿博抬手够下三颗，擦了擦递过来：“尝尝，咱这枣没打药，比城里超市买的甜多了，还脆！”

枣子咬在嘴里，清甜劲儿直往心里钻。就像这份身边的陪伴，踏实、暖乎，落在日子的细枝末节里，甜到了心坎上。

守护你：“最美庭院”带头干，村子变清爽了

沿河村路向东，一阵机械的轰隆

声引起了记者的注意。路边，一个正在作业的大型设备旁，一户人家门框上悬挂的红色荣誉牌格外醒目——“最美庭院”。牌上清晰列着五项标准：庭院美、室内美、厨卫美、家风美、村庄美，落款是大板镇三家子村村民委员会。

“这是咱村搞的评选，不光看院子干不干净，还看家里和不和气。评上了不光有面子，还能拿积分换生活用品。”苗亿博边说边掏出手机，翻出积分细则给记者看：50多分能换袋食用盐，60多分能选酱油、挂面或纸抽，70多分能换洗洁精加酱油的组合……而像这样的“最美庭院”，全村就只有5户。

记者站在门外向内望去，小院红砖铺地、围墙整齐，花草错落有致。主人齐璐璐大姐热情地迎出来：“来了咋不进屋？快进来坐！不知你们来，都没收拾，别笑话啊！”她嘴上谦虚，屋里屋外却窗明几净、整洁有序，恰是村里人常夸的“正经过日子的人家”。

齐大姐端出一盆鸡因果塞给大家，“吃点果子，自家种的！”说起“最美庭院”，她脸上写满自豪。而提到村里的环境整治，她更是打开了话匣子：“现在垃圾分类咱们可有方法了——叫‘五指分类法’，五个指头一样不落！”她掰着手指数起来：“能烂的沤肥，能烧的当柴，能卖钱的攒起来，砖头瓦块填坑铺路，剩下的才放垃圾桶等村里拉走。这么一分，家家干净、全村清爽！”

告别齐大姐，走在村路上，远山如黛，空气清新，令人心旷神怡。苗亿博感慨道：“为了把环境搞好，咱安排俩机关干部一组，包二十户人家，挨家送传单、发垃圾袋，手把手教大伙用‘五指法’分类。整治前，‘门前三堆’是老大难，特别是白色垃圾，刮得满村都是。能有今天这模样，真不容易！现在都说绿水青山就是金山银山，咱这生态好，环境也越来越好，守好这片美丽乡村，就是守好咱每个人的日子。”

记者忽然明白，“六个你”中的“你”，不仅仅是指人，也可以是一条政策、一种努力、一片值得共同守护

的土地。

幸福你：芍药花开成海，日子越过越有奔头

“你要是早俩月来就好了！那时候咱这儿的芍药花开得跟海似的，老漂亮了，好多外地游客专门开车来打卡！”苗亿博说这话时，语气里有点小遗憾，却满是自豪，说着还掏出手机，翻出当时媒体拍的宣传视频给记者看。

六月的三家子村，是一年里最热闹的时节。五百亩芍药花在太阳底下铺展开，粉的、白的交织在一起，像云霞落在地上，再配上远处的蓝天白云，活脱脱一幅田园画。今年基地还特意引进了观赏芍药和牡丹新品种，把花期从五月底拉长到六月中旬——“就是要让游客愿意停下来，多看看，多待会儿。”苗亿博笑着说。

这片绚烂的花海，不只是好看，更是带动村里发展的“幸福经济”。芍药根是大宗中药材，销路稳得很，现在订单都排到2027年了，每亩纯利润能超一万块。越来越多村民不用往外跑，在家门口种芍药、管花海、摘花头，就能挣着钱。花海带火了人气，也带活了村里的生意——农家乐开起来了，农产品摊位摆起来了，一到花期，村里就热闹得很，“花开时节，人人赚钱”这话一点不假。

不远处的海棠山景区，也悄悄变了样。以前“海棠山上无海棠”的老话，现在早不作数了。上千棵海棠树栽在山上，枝头又开花又结果，树下套种的芍药、玉簪顺着季节开，铺出了一条“三季有花、四季有景”的生态道。景区用“花卉种植+生态修复”的法子，不光把山变得更绿了，还带动周边的民宿、特产店一年多挣上百万。

一朵花开，激活了一片土地；一片好景，幸福了一方百姓。产业链越拉越长，开在田间地头，也甜进了老百姓的日子里。

往回走的时候，风里裹着枣香和泥土的味儿，记者忽然琢磨透了：老百姓要的幸福，其实真不复杂——路好走了，厕所好用了，家门口能挣钱了，干部心里装着自家事儿，这日子，就比啥都甜。

(中国农网)

“秋冻”“贴秋膘”有讲究！

专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何谓度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需要适度

保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时

要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。

汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。

(新华网)

铭记历史 缅怀先烈

“硬仗将军”王甲本

在云南省曲靖市富源县，“硬仗将军”王甲本的故事家喻户晓。这位从乌蒙山区走出的铁血将领，一生戎马，从云南陆军讲武堂的热血青年成长为高级将领，为抗击日寇立下赫赫战功。

王甲本，字立基，1901年出生于云南平彝(今富源县)。1918年考入云南陆军讲武堂炮兵科。后历任国民革命军陆军旅长、副师长。他先后参加了淞沪会战、三次长沙会战、鄂西会战、常德战役、衡阳战役，因其身先士卒，指挥有方，屡立战功，在军中被誉为“硬仗将军”。后任第七十九军军长。

1944年，日军为挽回败局，发动旨在打通中国大陆交通线的豫湘桂战役。9月，日军以十余万兵力分三路进犯广西。第七十九军奉命在湖南零陵、东安一线阻击日军。

9月7日，王甲本带领军部直属部队进驻湖南省东安县附近的一个小村庄。探知这一消息后，数千日军化装后向王甲本军部驻地袭击。王甲本亲自率领军部手枪排拼死反击，弹尽后又同敌肉搏，激战中王甲本被日军刺中腹部壮烈牺牲。

“王甲本是中国抗日战争中牺牲在刺刀战场上的最高级别将领。”东安县退役军人事务局副局长李志勇说。

王甲本牺牲后，部下将他与副官吴镇科简单入殓，安葬在东安县井头圩镇芭蕉村的后山上。住在山下的村民刘理谷决定义务看护此墓，定期修缮和祭祀。这一干就是30多年。

刘理谷临终前交代儿子刘本智，一定要管好将军墓。后来，刘本智去世，把守墓的重任又交给了儿子刘孟江。

合葬墓前后进行过两次大修缮，如今是永州市市级文物保护单位。多年来，刘孟江定期前来扫墓，擦拭墓碑，清理杂草等；每年的春节、清明等日子，周边群众、在校学生、社会各界人士等都会自发前来祭奠。刘孟江说：“王将军是一位伟大的抗日英雄，我们三代把他当作自己家人一样。”

在王甲本的故乡云南省曲靖市富源县，富源胜境博物馆内，陈列着一张八仙桌、几个碗碟，这是他留在故乡为数不多的物件。

博物馆馆长潘庭宏说：“我们富源人从小就熟知王甲本保家卫国的故事，为这位铁骨铮铮的将军感到骄傲。”自2021年博物馆投用以来，年均接待参观者30万余人次。

“硬仗将军”在抗战中仍情系家乡。为了支持家乡办学，王甲本慷慨解囊，捐资筹建了清溪中学，并在开学典礼时亲自题词“振铎树人”，意为培养人才振兴中华。数十载过去，清溪中学已更名为富源县第一中学，为社会培养了大量优秀人才，学生们未曾亲眼见过王甲本将军，但将军捐资建校的事迹，如同春风化雨，激励着莘莘学子。

为纪念王甲本，富源县将一条连接新旧城区的主干道命名为“立基大道”。它宽40米、长3.3公里，成为富源人民缅怀将军的重要载体。富源县第一中学毕业生宋红坤说：“王甲本将军的抗战事迹是我们富源人宝贵的财富，我们会弘扬伟大抗战精神，把家乡建设得更加美丽。”

(新华网)

维护公共卫生 净化美化环境

