政教专刊部主办 组版:李牧 责编:冯海砚 校对:高月 电子信箱:llrbzhjb@163.com

这样读《这里是中国》

□ 文水县委宣传部 樊翠英

有一个国家“逆天改命”，花了100年的时间，从没有一根钢轨，到铁路公路纵横四方，从没有一盏电灯，到14亿人民全民通电，西气东输、南水北调、北斗导航登陆火星。100年，我们重塑了一片山河，100年，我们改变了一个国家。今天给大家推荐的这本书《这里是中国》，通过这本书我们可以看遍祖国的大好河山，铭记祖国的辉煌历史。

第一次看到这本书时，被它的封面吸引，采用浮雕起鼓工艺，让我们在方寸之间，更直观地触摸中国地理的“肌理感”。书中长图拉页设计，给我们呈现了更完美的图片，也正是这样独特的设计方式，让我对这本书有了极大的兴趣。那《这里是中国》究竟讲了什么呢？

中国从哪里来？

也许历史学上我们会认为中华上下五千年文明，中国从五千年前形成。但是在地理学家眼里，中国的形成还有源于更久更久以前，源于6500万年前的一次大碰撞，亚欧板块与印度洋板块相撞，引发了超大幅度的地表隆起，形成地球上最高、最年轻的高原——青藏高原。碰撞余力向外扩散，抬升青藏高原外围，致使慢慢形成了中国整体地势，呈西高东低三级阶梯状。

第一级阶梯，中国最伟大的荒野可可西里、中国极致风光最密集的山脉横断山脉还有毁灭与创造的九寨沟、冰与岩之歌的四姑娘山……一幅幅震撼人心的图片和妙趣横生的语言，给人赏心悦目的享受和丰富知识的熏陶。

第二级阶梯，从遥远的伊犁到楼兰生死五千年的罗布泊、从多元美丽的甘肃到古老又鲜活的西安，都可以用古代的丝绸之路串联起来。从长安城出发，经过河西走廊进入新疆地区，西域各民族的货物、特产在这里交换，各民族的文化在这里交汇。历史和地理糅合在一起，完美地呈现了我们生活的这片土地，在时间长河中的起源和变迁、生命和文明的孕育及成长。

第三级阶梯，造山造水造中华的河南、富庶的浙江、开拓者传奇的福建、一部城市美学史的青岛、江河湖海盛宴的江南。书中从多个角度进行了一一解读。

从专业的地图到特别的城市，从浩大的工程到市井的烟火，从铁路、桥梁、隧道到电力、能源、煤炭，总而言之，从南到北，从西到东，百年基建。打开它的那一刻，除了震撼还是震撼，当然，更让人震撼的除了大自然的鬼斧神工之外，还有一种东西叫做“中国力量”。

浸润书香 阅动吕梁

77个项目在我市星火项目创业大赛“初亮相”

本报讯（记者 梁英杰） 6月13日，以“创响新时代，共圆中国梦”为主题的第六届“中国创翼”创业创新大赛山西选拔赛暨山西省第十一届星火项目创业大赛吕梁市初赛开赛。大赛由吕梁市人社局主办，市人力资源市场承办，旨在通过大赛平台，激发全社会的创新创业热情，推动创业创新工作高质量发展。

大赛前期报名征集工作得到社会各界的广泛关注和积极参与，我市共征集到有效参赛项目140个，创历史新高。这些项目涵盖了先进制造业8个、现代服务业89个、乡村振兴36个、银发经济5个和绿色经济2个。经市大赛组委会审核，初赛最终确定77个项目参加初赛，通过现场路演、评委打分的比赛形式进行，采取“6+5+1”的模式进行，即项目路演6分钟，评委提问5分钟，评委打分1分钟。

参赛选手们将在三天的时间里，通过PPT展示项目的创新理念、行业前景、产品优势、带动就业，决出14个项目代表我市参加全省复赛。针对晋级全省复赛的项目，市大赛组委会也将邀请优秀创业导师对创业项目参赛注意事项、路演PPT设计制作、参赛技巧等、经营理念、创业能力等方面进行培训提升，助力优秀项目在更大的舞台上展示自己的创业成果，提升自己的创新能力。

据了解，第六届“中国创翼”创业创新大赛山西选拔赛暨山西省第十一届星火项目创业大赛旨在深入实施创新驱动发展战略、就业优先战略和人才强国战略，鼓励自主创新，培育新质生产力，打造“凝聚星火力量 共助创业梦想”品牌，以高质量创业带动高质量就业，大力营造鼓励支持创新创业的社会氛围，推动全省创业创新工作高质量发展。同期，省级大赛组委会将结合“源来好创业”资源对接服务活动，积极开展创业分享、创业培训、创投对接、创业项目推介和创业访学等多项配套活动。大赛采用“2+3”模式开展，即2个主体赛+3个专项赛，主体赛包括先进制造、现代服务2个赛道，专项赛包括乡村振兴、银发经济和绿色经济3个赛道。对主体赛、专项赛获得一、二、三等奖的优秀创业项目颁发奖杯和证书，并分别给予10万元、8万元、6万元的资金扶持。省级大赛组委会按照决赛成绩择优推荐优秀创业项目晋级全国选拔赛。

安 家

图为吕梁新区吉祥湖来了白骨顶。据悉，白骨顶又称骨顶鸡、凫翁，是国家二级保护动物、国家“三有”保护动物，是鹤形目秧鸡科骨顶属的鸟类，全体灰黑色，具白色额甲，趾间具瓣蹼；嘴长度适中，高而侧扁；头具额甲，白色，端部钝圆。

白骨顶喜欢栖息在有水生植物的大面积静水或近海的水域，对水质、环境有比较高的要求，白骨顶到访城市公园，足以说明我市城市湖区生态环境越来越好，深受野生动物的青睐。 王胜利 摄

纪法课堂 党纪学习教育 DANGJIXUEXIJIAOYU

这样操办婚丧喜庆事宜将受处分

《中国共产党纪律处分条例》第一百条规定，利用职权或者职务上的影响操办婚丧喜庆事宜，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分，借机敛财或者有其他侵犯国家、集体和人民利益行为的，从重或者加重处分，直至开除党籍。

本条是关于违规操办婚丧喜庆事宜行为及其适用的处分种类和幅度的规定。

婚丧喜庆事宜本是日常生活中的人之常情，但有些党员利用职权或者职务上的影响大操大办婚丧喜庆事宜，造成了较为恶劣的影响，不但影响正常工作，甚至有的还成为借机敛财的手段。为严格制止这类行为，也是落实中央八项规定精神要求，作出本条规定。

婚丧喜庆事宜，包括生儿育女、结婚嫁娶、悼亡发丧、落成开业、庆祝生日、升学庆贺、乔迁新居、庆典贺礼等各类喜事、丧事。

违规操办婚丧喜庆事宜是否造成不良影响，需要综合当地经济发展、人民生活水平、风俗习惯、当时当地情况条件、群众反映等因素进行分析判断。

“借机敛财”是将操办婚丧喜庆事宜作为一种手段，通过直接邀请或者授意、暗示、默许他人邀请管理和服务对象等方式，达到敛取钱财的目的。

“其他侵犯国家、集体和人民利益行为”主要是指在操办婚丧喜庆事宜中损公肥私、因私害公。比如，动用公款、公车公物，损害公共利益或他人合法权益。

操办婚丧喜庆事宜属于正常的习俗，但党员、干部利用职权或者职务上的影响进行操办，造成不良影响甚至借机敛财的，则属于违纪行为。

执纪监督中发现，有的党员、干部利用职权大操大办子女婚礼、儿孙周岁宴、子女升学宴等事宜，故意扩散信息，主动邀请管理和服务对象参加；有的化整为零、分批次分地点设宴掩盖管理和服务对象参加的事实等。这些行为违背了操办婚丧喜庆事宜的初衷，腐蚀公权力，破坏了党员、干部的良好形象。

党员、干部应坚持文明、节俭、廉洁原则，倡导婚事新办、丧事简办，化风成俗、移风易俗坚决杜绝利用职权大操大办、违规操办甚至巧立名目、借机敛财等行为。

来源：中央纪委国家监委网站

“养老”变“享老” “夕阳”无限好

□ 本报记者 白凯冰 通讯员 郑东慧

“老王，祝你生日快乐，保重好身体，争取当个百岁老人……”社区工作人员围坐一圈，为王贵才老人九十岁高寿送上真切祝福。这位来自石楼县灵泉镇月亮湾社区的寿星喜笑颜开，他的女儿激动地说：“我们平时工作忙碌，只有星期天才能回家陪陪老人，感谢你们今天来为我父亲过生日。”在这个特别的日子里，鲐背之年的王贵才精神矍铄，异常幸福。

石楼县月亮湾社区辖区户数3799户，共13029人，其中60岁以上老年人2055人，90岁以上老年人8人。庞大的群体自然也囊括了不少失能、空巢、残疾、困难的老年人。为了提升老年人生活质量，该社区党委集思广益，以多形式多角度多方位的切实行动，为社区老人送去关爱和温暖。在关爱老年人方面，该社区经常从“头”开始，开展上门义剪活动。“我年岁大了，腿脚也不方便，感谢社区提供的便利，谢谢你们。”辖区居民刘大爷满意地说。

为丰富老年人的文化生活，该社区网格员在入户走访后了解到，老年人大多对戏剧情有独钟。于是，在寻求石楼县文化和旅游局的帮助后，“党建惠民进社区，国粹经典永流传”戏曲惠民演出活动走进月亮湾社区，为辖区老年人送去一场文化盛宴。台上演员表演专业而投入，台下观众掌声不断、好评如潮。此外，该社区统筹各类资源，开展丰富多彩的为老敬老项目，让老年人享受幸福“夕阳红”。为此，社区首先开展瑜伽课堂，由专业老师带队，每天上午免费为老年人授课，既能帮助老年人恢复骨骼和肌肉弹性，还能起到调养气息、修身养性的作用。其次，组建秧歌舞志愿服务队，用老百姓愿意听、听得懂、听得进的方式宣传党的二十大精神。不仅如此，社区还成立合唱团，让老年人尽情展现他们的精神风貌。

该社区还坚持立足辖区居民多为中老年人的实际，常态化开展“关注身体健康·守护幸福生活”系列义诊活动。“义诊活动让我们这些老家伙受益匪浅，为我们量血压、测血糖，帮助我们了解自己的身体状况。”“我还学会了许多保健知识。”“家门口就有医生，真是太方便了。”几位曾接受过义诊的老年人你一言我一语，分享义诊活动带来的切实好处。

为提高老年人防诈骗能力，该社区常态化开展反诈宣传活动，悬挂横幅，发放宣传册及宣传品，宣传网络诈骗相关知识，增强老年人防范网络诈骗意识和能力，提高老年人防范电信网络诈骗“免疫力”。

该社区党委书记张瑞军表示，今后社区将继续结合辖区老年人日益增多，需求日益个性化、多样化的实际情况，通过智慧养老、文化养老、健康养老、精准养老等一系列为老服务，构建“医养康护+”多元化养老服务模式，为社区老年人提供更贴心细心暖心的服务，营造敬老爱老社区氛围，托起最美“夕阳红”。

为班主任“松绑”

□ 肖继旺

提起班主任，你会想到什么？严肃认真、一丝不苟的严师，还是和蔼可亲、温暖包容的园丁？无论是哪一种形象，你必须承认，班主任，是与你相处最久、感情最深厚的老师。班主任，是学生培养和班级管理的“多面手”，不仅要精于教学，还要承担起班级日常管理、维护学生安全、促进家校沟通等重要责任。可以说，学生的健康成长和学校教育教学工作的正常开展，都离不开他们的付出。

然而，近年来，这个重要的岗位却让部分中小学教师“又爱又惧”。一些教师形容，作为学生和班级的“大管家”，班主任时常走在“抗压第一线”。如何为教师们“减负”，让班主任“轻装上阵”？只有营造好的氛围才能让班主任“脸上笑起来，腰杆挺起来”。

从更深层面来看，为班主任“松绑”，也是为人才培养创造更好环境、舒展羽翼。目前有些中小学过度强调规避风险，但实际上并不利于学生成长和学校管理。小孩子调皮是天性，有的学校因为一次摩擦就把部分学生界定为“问题学生”，导致这些孩子学习成绩越来越跟不上，形成恶性循环。还有的学校动不动就请家长，这不仅给班主任造成很重的负担，也限制了儿童和青少年正常的社会交往。

教育制度和学校管理制度应当摒弃“无菌环境”的教育观念，给予学生和老师适当空间，以此支持越来越多的老师安心从教、热心从教、舒心从教、静心从教，让他们在岗位上有幸福感、事业上有成就感、社会上有荣誉感。

多棱镜

老年人卒中预防有门道

□ 田丁一

随着人口老龄化的加剧，老年人卒中的预防和治疗成为社会关注的焦点。卒中，又称中风，是一种严重的脑血管疾病，其发病率、死亡率和致残率极高。然而，卒中的发生并非不可预防。通过科学的健康饮食、有效的运动和定期体检等策略，可以有效降低老年人卒中的风险，从而帮助老年人建立健康的生活方式，降低卒中的发病风险。

健康饮食：打造卒中预防的基石

均衡膳食：老年人应遵循合理膳食的原则，保证饮食多样化，摄入充足的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，减少盐、糖和油脂的摄入。

控制体重：超重和肥胖是卒中的重要危险因素之一。老年人应通过合理饮食和适度运动，将体重控制在正常范围内。学会自测体重BMI指数，计算方法是用体重(公斤)除以身高(米)的平方，即BMI=体重÷身高2，正常成人体重指数在18.5~23.9kg/m属正常范围内。

限制酒精摄入：过量饮酒会增加卒中的风险。老年人应减少酒精的摄入量或戒酒。

避免快餐和加工食品：最近几年快餐饮食行业的兴起，半成品、预热食品越来越受到大家的青睐，这些食品通常含有较高的盐、糖和不健康的脂肪，会增加卒中的风险。

科学运动：卒中预防的有力保障

适量运动：老年人应根据自身状况，选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。每周至少进行3—4次，每次持续30分钟以上的中等强度有氧运动，一般微微出汗即可。

避免久坐：长时间保持同一姿势会增加下肢深静脉血栓的风险，进而增加卒中的风险。老年人应定时改变姿势，进行适当的活动。

注意运动安全：老年人运动时，应穿着合适的衣物和防滑的鞋子，一定注意运动场地的安全，避免跌倒和意外伤害。

定期体检：早期发现和干预卒中的风险因素

控制血压：高血压也是导致卒中的主要危险因素之一。老年人应定期进行血压测量，并按照医生的建议，合理使用降压药物，将血压控制在正常范围内。

管理血糖和血脂：高血糖和高血脂也会增加卒中的风险。老年人应定期检测血糖和血脂，并通过饮食和药物控制这些指标在正常范围内。

筛查心脏病：心脏病是卒中的重要危险因素。老年人应定期进行心脏病筛查，特别是有心脏病病史的人群。

了解卒中的早期征兆：及时发现，及时救治

老年卒中发病急、变化快，早期发现和救治对降低病死率和改善预后至关重要。老年卒中的早期征兆主要包括突发性症状，这些症状通常是一侧脑区受影响的结果。以下是一些常见的脑卒中早期征兆：

突发性眩晕：感到天旋地转，平衡失调，甚至失去知觉。

突发性剧烈头痛：头痛程度严重，可能伴有恶心、呕吐。

突发性视力模糊：一只或两只眼睛的视力突然下降，看东西困难。

突发性言语不清：说话含糊不清，不能清晰表达自己的意思。

突发性面部麻木：一侧脸部感觉异常，如麻木、刺痛感。

突发性肢体无力：一侧肢体突然无力，不能正常运动，如手拿东西掉落。

突发性步态不稳：行走时感觉脚下不稳，步态摇晃，容易跌倒。

突发性意识模糊：突然出现意识模糊，不清醒，甚至昏迷。

一旦出现上述任一症状，应立即就医。早期救治可以有效减少脑组织的损伤，降低致残率和致死率。家属和周围人在发现脑卒中早期征兆时，应迅速采取行动，拨打急救电话，尽快将患者送往医院接受专业救治。

预防老年跌倒：从生活细节入手，守护安全

老年跌倒是一个常见且严重的问题，常常因为卒中引发一侧肢体活动不灵而发生跌倒，随之可能导致骨折、头部创伤和其他伤害，严重影响老年人的生活质量和独立性。很多人认为老年跌倒是在所难免的，但实际上，通过采取一些措施，可以有效地预防老年跌倒。

健康生活方式：保持均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠和良好的心态，这些都有助于保持身体和心理的健康。

疾病管理：及时发现并管理高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病，这些疾病如果不控制好，会增加卒中和跌倒的风险。

药物管理：与医生沟通，了解药物的副作用，特别是那些可能影响平衡和认知功能的药物，避免非必要的药物。

环境改造：家中环境要尽量简单、明亮、无障碍，地面要保持平坦，避免使用地毯或软垫，以防绊倒。浴室和厨房使用防滑措施，门口和走廊要有足够的照明。

功能性训练：进行针对性的运动训练，如平衡训练、力量训练和灵活性训练，以提高身体的稳定性和协调性。

穿着合适的鞋服：选择合脚、有良好抓地力的鞋子，避免穿着高跟鞋或滑动鞋。穿着合身的衣物，以免行走时被绊倒。

安全意识培养：培养老年人的安全意识，教育他们如何安全地移动和转身，以及如何在跌倒时进行自我保护。

紧急应对计划：制定紧急应对计划，确保老年人在发生卒中或跌倒时能够迅速得到帮助。 （作者单位：吕梁市人民医院）

健康知识