

一场文化传承的盛宴

□ 肖继旺

八月,一个承载着喜悦与梦想的季节。

8月7日,立秋之日,方山县积翠镇胡堡村迎来了它最为闪耀的夜晚。当晚,随着夜幕缓缓降临,胡堡村文化广场被璀璨的灯光装点得如诗如画,人声与笑声交织成一片欢腾的海洋。在这里,一场意义非凡的“胡堡村2024年优秀大学奖学金颁奖典礼”盛大开启,它不仅是对知识之光的颂歌,更是对青年才俊的崇高致敬。

到村工作大学生肖舒宁作为颁奖典礼主持人进行了热情洋溢、充满感染力的开场白。她的话语,如同温暖的阳光,穿透过每一位到场者的心田,不仅代表胡堡村向远道而来的嘉宾及村民们致以最热烈的欢迎和最深切的感谢,更将现场的气氛推向了一个高潮。

在颁奖环节,当考取中南大学的秦杰、中国地质大学的赵琦龙、中国医科大学的王宇涵等10名优秀学子分别收到由胡堡村村委、北京理工大学驻村工作队和驻地企业山西庞泉重型机械制造有限公司出资的3000元奖学金时,每一位学子的脸上都洋溢着难以言喻的自豪与喜悦。秦杰说,“今天胡堡村10位学子收到的不仅仅是3000元奖学金,更是村委、工作队、驻地企业对我们的厚爱和关怀,自己将立志以此作为人生新起点,扬帆启航新征程。”得到奖励的其他学子也纷纷表示,真心感谢村里组织这样的活动,今后将会加倍努力学习,顺利完成学

业,用自己学到的知识,回报家乡、回报社会。

这份荣誉与激励如同璀璨的星光般永远镌刻在了获奖学子的心中。这将成为他们未来人生道路上最坚实的后盾与最强大的动力源泉。同时,这场颁奖典礼也将成为胡堡村乡村振兴事业中一道亮丽的风景线,激励着更多的孩子们去追求知识、拥抱梦想、创造未来。

村党支部书记张润平说,2018年自己上任后,村里设立大学生成才“奖学金”,以此激励村中更多的家庭关注子女教育,营造全村尊重教育、尊重知识、尊重人才的良好氛围,引导村民重视学习教育,鼓励更多的学子努力拼搏,考取理想的学校,将来助力家乡发展。

寒窗数载终有报,春风得意马蹄疾。张润平说,“就在昨天,荧荧灯火还在陪伴学子们苦读,今天,你们终于梦想成真,收获了理想的成績。”他希望,学子们谦虚谨慎、不骄不躁,把大学作为人生中的新起点,奋力搏击,把社会及个人对你们的殷切希望化作无穷的动力,立志成才,回报家乡,回报社会。他不仅高度评价了获奖学子们背后付出的汗水与努力,更以坚定的口吻承诺,村委将坚定不移地加大教育投入,为胡堡村的孩子门铺设一条通往梦想的康庄大道。这番话语,如同春风化雨,滋润了每一个人的心田,赢得了雷鸣般的掌声。

陈飞深情地回顾了自己在胡堡村的点点滴滴,对村民们的热情与淳朴表达

了由衷的感激。话语中,既有对获奖学子们的殷切期望,也有对胡堡村未来发展的美好憧憬。他感人肺腑的致辞如同一盏明灯,照亮了胡堡村前行的道路。

据陈飞介绍,近年来,胡堡村在北京理工大学的帮助下,成功申报了省级数字乡村示范村。在工作队的精心指导下,按照全省乡村振兴示范创建工作的建设要求,将现代化数字技术导入乡村治理,创造了乡村振兴的科技新模式,大大提升了百姓的生活质量。

现如今,胡堡村75岁以上的老年人都有智能检测手环,实行网格长、监护人手机双向连接终端,设置健康监测、紧急呼叫、实时定位等功能,实现24小时不间断精准掌握老年人健康、生活等情况,遇有紧急情况,网格员及监护人马上行动,切实提升独居老人安全感,实现用贴身“管家”填补亲情“短板”;与此同时,还可通过动态监测的健康数据,与方山县“行走的医院”进行对接,为医疗专家提供基础的健康数据,为诊疗诊断提供依据帮助,从而打造出“党建+智”享健康”的养老圈。

在“数字乡村”建设的大背景下,胡堡村通过数字化赋能,提升了智慧农业、乡村治理、村居环境等发展水平,汇聚起乡村振兴的磅礴力量。张润平说,2022年以来,胡堡村投资300多万元,安装监控、太阳能路灯、森林防火报警器等数字乡村所需设施;投资350万元,启动实施污水处理和老旧自来水管改造项目;投

资116万余元硬化了小巷道路和日间照料中心;投资44万余元,对村里主巷道进行了沥青混凝土铺设;投资30多万元修筑了护路坝;投资43万余元对自来水进行了改造;投资44万余元建起了污水池,一系列项目的实施,极大地改善和提升了全村人居环境。2020年起,胡堡村连续三年被评为“省级卫生村”;2022年被山西省确定为“数字乡村建设示范村”。

乡村要振兴,产业必先行。胡堡村2023年引进山西晋宝农产品开发有限公司约投资396.5万元的甜糯玉米种植加工项目。目前,建有2000万穗鲜食玉米加工速冻生产线、全自动真空包装生产线、玉米粒生产线等。该项目采用“党支部+合作社+农户+企业”的运营模式,带动周边乡镇、村庄发展甜玉米种植5000余亩,惠及农民2000余户,平均每户每年增收3000元,打造全新农业产业增值链。

村民赵润平说:“胡堡村自从建起玉米加工厂后,我就一直在厂子里上班,陪家人的时间也多了,还耽误不了挣钱,去年,还收到每人75块钱的分红款,一家4口人,一共到账300元呢!”

“甜糯玉米项目,给村集体每年增加了15万元的固定收益,60%的资金用于全体村民分红,整个产业链带动周边老百姓增收,不仅解决了村里100余人的就业问题,还解决了农民玉米销路难的问题,给乡村经济的发展注入了新活力。”肖舒宁感慨道。



展出现场。冯海砚 摄

以艺为媒 跨省有约 衡水学院师生100余幅作品在临县展出

本报讯(记者 冯海砚)8月8日,“走进孙家沟—衡水学院美术学院师生作品展”在临县谢永增孙家沟艺术馆开展。

展出的100余件作品以“小幅”为基调,既体现“高颜值”又折射出“接地气”,凸显了“小切口反映大主题、小人物展现大时代、小故事阐述大道理”。

高血压,作为一种常见的慢性疾病,正日益成为影响公众健康的重要问题。近年来,随着人们生活方式的改变,高血压的发病年龄有逐渐年轻化的趋势,因此,我们对高血压的认知和管理显得尤为重要。

《中国高血压防治指南(2018年修订版)》对高血压定义如下:在未使用降压药物的情况下,3次非同一天内诊室血压值(医生在医院诊室通过专业方法测量的数值)均高于正常,即收缩压(高压)≥140mmHg,和(或)舒张压(低压)≥90mmHg。它常常没有明显的症状,因此被称为“无声的杀手”。然而,长期高血压可对心、脑、肾等重要脏器造成严重损害,增加冠心病、脑卒中、肾功能衰竭等疾病的发病风险。

如果你的血压范围在正常高值范围内,建议可以通过健康的生活习惯进行控制,防止向高血压发展,但是如果你的高血压范围已经处于1级状态了,建议去医院咨询医生是否服药。

那么,高血压是如何引起的呢?高血压的发病原因比较复杂,包括遗传因素、环境、生活方式及年龄增长等多方面。其中不健康的生活方式在高血压的发生和发展中起着关键作用。容易引起高血压的不健康生活方

式有哪些,又该如何预防呢?引起高血压的不健康生活方式包括:酗酒、抽烟、高盐、肥胖、精神压力大、缺乏运动、熬夜、辛辣油腻、遗传。

对于高血压的预防和管理,我们应当从多方面入手:

高血压的一级预防措施就是采用健康的生活方式,简单概括就是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

首先,保持健康的生活方式是基础,饮食方面,应减少钠盐的摄入,每人每天不超过6克,比如,烹饪时可用定量盐勺衡量;减少酱油、豆瓣酱、榨菜、火腿、罐头、方便面等加工食品;少吃鸡精、味精等含钠的调味料等。

此外,合理膳食要牢记:一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。

一、每日一袋牛奶,可补充易吸收钙,富含优质蛋白,轻度降低胆固醇;

二、每日二百五十克左右碳水化合物,相当于主食5两,可因人而异,少至3两,多至1斤;

艺术家开启了用艺术点亮乡村的深耕之旅,走出了一条可持续发展的艺术助力乡村振兴之路。一场美术展览、一次艺术采风,成为越来越多艺术家和美术院校“说来就来”的理由,也汇聚成孙家沟特有的“文化现象”。

据了解,当天,衡水学院美术学院向谢永增孙家沟艺术馆捐赠了作品,展览将持续至9月8日。

对高血压的认知很重要

□ 王彦

三、每日三份高蛋白食品,每份相当于:1两瘦肉、2两豆腐、1个鸡蛋、半两黄豆、2两鱼虾或2两鸡鸭;

四、饮食方法四句话,有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八成饱;

五、每日五百克蔬菜或水果,400g蔬菜和100g水果,补充维生素、可溶性纤维素和微量元素。

红:红葡萄酒50—100ml/日;

黄:黄色蔬菜,胡萝卜、红薯、南瓜、嫩玉米、西红柿等;

绿:绿茶,其中含茶多酚最多,有较强的抗氧自由基作用,抗动脉硬化作用和防癌作用;

白:白燕麦粉或燕麦片,每日50克,能降胆固醇39mg%、降甘油三酯76mg%,并可提供可溶性纤维素。

黑:黑木耳,黑木耳有显著的抗凝血作用,每日10—15克即有明显的抗血小板、抗凝和降胆固醇作用,相当于小剂量阿司匹林。

其次,运动要坚持三个原则:有恒、



霍懋昇在练太极。

提起霍懋昇,孝义市太极拳健身界的各位学员都不陌生:国家武术六段选手、孝义健身气功培训中心主任、国家太极拳一级教练员,教授过的学员人数达到了两千多人左右,既是远近闻名的气功“健将”,也是众口称赞的太极“名师”。

今年70多岁的霍懋昇年轻时就是运动“达人”,无论是短跑还是篮球都能拿得出手。年纪渐长后,他开始学练太极,从太极拳到太极剑、太极刀、太极扇、八段锦……细细数来,已有20多年的时间。

霍懋昇初学太极拳是1997年,按他的话来讲:“当时这是新‘技术’,没人教也没人陪,只能看着书一页页地学,就像武侠小说里看着秘笈发练功一样。”然后,他又买了DVD、光盘、挂图等学习太极拳的资料,四处寻师问友,在知天命的年纪再次踏上了主动求学之旅。

为了锻炼有序,霍懋昇为自己制定了逐日锻炼课程表,保证七天内健身项目不重复。他还学会了上网,在网络上搜集健身气功原始学人的影像资料,以及健身气功的发源时间、特点作用等,并把这些系列理论辅导资料都收存起来整理成电子文件。在他家的书房里,也满满当当都是有关太极拳、健身气功的各种书籍、光盘、比赛规则等资料。“这些都是我的宝贝,也是我多年积累的精神财富,也是我晚年的快乐源泉,拿什么都不换!”霍懋昇乐呵呵地说。

随着自身太极拳知识和技术的巩固和提高,霍懋昇在健身圈里的名气也越来越大,很多人都想跟着他学习。于是,从2010年开始,霍懋昇便走入街道、社区义务教学。2014年孝义市老年大学太极拳班成立后,在很多学员的推选下,他兼任了班长、教练。几个月的时间,班里的学员就从开始的30余人,逐渐发展到了80余人。2014年,太极拳班又吸纳了两支社会活动队伍,学员总人数达到了150余人。

有了固定的团队成员,参加比赛的次数也就慢慢多了起来。每逢遇到比赛,霍懋昇都会及时组织十余名骨干队员,提前对参赛项目进行强化训练。在指导时,他都会转过身来面向队伍,以敏锐的眼光审视每一个队员,看哪个做得不对或是不到位,再指出问题,讲解动作要领,一招一式演示指导。直到个个过关,他才放下心来。

“大道至简,大道至德”。太极拳里的诸多精髓让霍懋昇更好体会到了宽厚包容,谦恭礼让的君子之风。他

说,太极散发一种独特的魅力,每天晨练都感觉自己浑身洋溢着不竭的活力。他和几名队友互相配合,抽时间制作了太极拳、健身气功的宣传片,用图文并茂的方式,分层次对各种招式进行了讲解,并在孝义市电视台连续播放。这些年来,霍懋昇前后受邀前去孝义市中医院、市民服务中心、社区、学校以及太极拳协会、健身气功协会下属的大部分站点授课,受培训辅导过的人员约有5000余人次。

如今,古稀之年的霍懋昇依旧初心不改,精神焕发地奔波在孝义市的各个角落传授技艺。“正直善良、诚实守信、无私奉献、德信配位,这是我的人生态度。我希望能够在有生之年,尽我的绵薄之力为大家做一些有意义的事情,让孝义人民都能共享健康人生。”



理,学会自己在家监测血压,那么如何自己测量血压?

自己测量血压,可选用电子血压计,测量比较方便,且不受时间、地点等限制,随时可以测量。测量前30分钟避免剧烈运动、吸烟、饮酒、喝咖啡或浓茶,患者需要休息至少5—10分钟,不要憋尿,放松心情,一般取坐位,选择右上肢,裸露上臂,测量时,保持安静状态,手臂应与心脏处于同一水平线上,将血压计袖带的下缘位于肘窝上方约2.5厘米处,袖带松紧适中,一般以伸进去一到两根手指头为准,测量三次,每次间隔一分钟,取三次的平均值作为测量血压的数值。为了保证精准测量血压值,应在同一时间段、同一状态、同一胳膊使用同一血压计规范测量血压。

高血压是一种可防、可控的,需要我们高度重视的疾病。通过普及健康知识,提高公众对高血压的认识,倡导健康的生活方式,以及加强高血压的规范治疗和管理,我们能够有效地预防和控制高血压,降低其对健康的危害,为人们的健康生活保驾护航。

(作者单位:吕梁市人民政府)

乡村旅游贵在突出特质

□ 李峰

时下,乡村旅游风生水起。在乡村振兴、乡村文化发展中,独领风骚。但火爆的背后,发展同质化问题倾向也十分严重。不少农村,一说到要搞乡村旅游,就是打造一两条古街,大多是明清式的。在这些古街上,兜售一些农副产品,当然,也有卖雪糕、冰淇淋和咖啡的。理论上讲,这没有什么毛病。但,搞得太多了,就一点也没有特色,更不要说独特的品质。

这样搞乡村旅游的弊端很多,带来的后果也很严重。一是把乡村旅游简单化。没有把心思用在广泛调研,精准定位上,而是,简单地照搬,简单地复制,简单地经营,匆匆忙忙地上马了。我们知道,任何不切实际的决策和行为,都是要付出巨大代价的。尺有所长,寸有所短。每个乡、每个村的情况不同,特色不同。乡村旅游,决不是建上一两条仿古街,就能吸引来游客,那也未免把旅游消费心理,看得太简单了。二是把乡村旅游粗鄙化。不少农村,在打造一两条古街时,既不研判,又不请相关古建专家设计、规划,完全就是想当然去搞。结果是粗制滥造,不伦不类,张冠李戴,笑话百出,还会让消费者有被欺骗的感觉。三是大大影响了乡村旅游的生命力。没有特色的东西,就一定没有生命力。这样的所谓“明清一条街”,很多游客只去一次,然后,就再也不光顾了,而且,还会在存量旅游资源中,散布说:没意思,都大同小异。四是降低了乡村旅游在农民群众心目中的期望值,损毁了农村两委班子,在农民群众中的威信。试想,那些花巨资修建的古街,还来红红火火搞起来,就偃旗息鼓,人去店空,早早做“古”,这样,如何向农民群众交这本账。

乡村旅游还是要走靠山吃山,靠水吃水的路子。要依托自身的自然资源、区位优势、文化特色,着眼独特,做足品质。力争在一定的区域范围内,形成唯一的乡村旅游目的地和打卡地。而不是,急功近利,简单地搞一两条古街。