

教坛“常青树”高平谦

□ 本报记者 冯海观

题记:最好的教育是言传身教。一位富有激情、知识渊博且品德高尚的教师,其每一个举动,在他人心目中都可凝结为梦想的种子。他们不仅传授知识,更以自身的治学态度和为人处世的方式,影响着他人的价值观和人生观。

步入晚年,该做什么? 退出教坛几十年,他依然以一名人民教师的标准要求自己。他是图书馆的常客,多次荣获“优秀读者”称号。他把自己最钟情的书籍嚼了个透彻,还把最有价值的内容摘抄下来,与他人一起分享。县里举办“迎奥运”登山活动,尽管上了年纪,他仍然积极主动参加,成为年轻人争相学习的榜样。村里修编村谱需要资助,并没有多少积蓄的他毫不犹豫地拿出了3000元;小区内大大小小的爱心捐赠活动,他总是第一个站了出来……

他就是今年已86岁高龄的柳林县退休老教师高平谦。

读书分享活动中、爱心捐赠活动上、社会公益活动后,每每看到高平谦老师的身影,人们总会情不自禁地前喊一声“高老师”。这一声“高老师”,是高平谦听得最多的词语,也是他大半辈子最喜欢的称谓,更是对他大半生“言传身教”的最简朴又纯真的诠释。

(一)

1961年,高平谦21岁。

那一年,他从山西师范学院大学数学专业毕业后被分配到离石师范开启了他的教育生涯。尽管初入教育行业,但他虚心求教、勤谨钻研,很快便崭露头角,成为同行中的佼佼者,可谓前途一片光明。但到了1962年,受当时国家政策的影响,他不得不选择回到户籍所在地工作。那一年,他来到了柳林县直中学柳林一中。

1963年,他再次响应党的号召,主动申请从县城的柳林一中调到贫困山区柳林县成家庄中学。

从行署所在地回到小县城,再从小县城去了一个不起眼的乡镇:一年多时间,高平谦实现了人生的“三级跳”。这个“跳”于别人而言是从高到低,从优越到贫瘠,足以令人沮

丧的“下跳”,而对于高平谦来说,这样的“跳”是挑战是历练更是机缘。

成家庄中学旧址位于柳林县北岳庙村一处背北向南的缓坡上。初建校时,那里墙倒屋塌,瓦砾成堆,只能勉强勉强办两个班。再后来,全体师生一边学习一边劳动,先后建起了4个教室、24孔窑洞、一处厨房和一处简易厕所。

高平谦来成家庄中学的时候,学校已经修建得有模有样了。这个充满激情的年轻人一来到这里,就爱上了这里,决心要在这里扎根。他憋着一股劲,每天“钻”在教育教学中,他因忙于教学工作而无暇分身。二儿子都快生了,他却依然坚守在讲台上。每每提及这段往事,爱人陈玉萍委屈的眼泪就止不住地在眼眶里打转:“就在我们结婚那天的上午,他还站在讲台上给学生上课!”

那个时期的学生,都沉迷于高平谦的课。不只是因为他毕业于省城高校的高才生,更多的是因为高平谦的课堂与众不同。不只是因为他是一位会讲数学的老师,更因为高平谦有着独到的教育思维。高平谦通过各种妙趣横生的方法让学生掌握分数小数、方程运算、几何运用、排列组合,还会拓展到几乎与数学学科完全不沾边的红色教育、远足游学。他常常带领学生徒步十几里,前往抗战时期深受日寇烧杀之苦的石家峁等地游学,并邀请当地老干部、老民兵讲述日寇的暴行和军民英勇抗日的感人故事。这些活动不仅锻炼了学生的体魄,磨砺了他们的意志,更在他们幼小的心灵中播下了爱国的种子。

1970年,成家庄中学成立高中班,高平谦承担了高、初中两个班的数学教学工作。当时,因为条件艰苦,再加上高中班刚刚成立,任务重、压力大,高平谦一下子就病倒了,肠胃病、前列腺炎,让他的身体几乎到了崩溃的边缘。但为了学生,他常常坚持带病工作。为了挖掘教学的深度,拓展教育的广度,他常常自掏腰包,购买大量的专业报刊和教学参考书。他的敬业精神深深感染了学校的每一位老师。

首届高中班的毕业成绩出来了,在全县

名列前茅!成绩张榜的那一天,高平谦激动的心情久久不能平静。

(二)

一位真正的好教师,并非是他的课有多么精彩,而是他教育育人的思想能真正指引人、启发人、激励人。

1976年,高平谦开始担任学校副校长。他与时任校长马丕积极践行“开门办学”的教育思想,先后创办过电机制造厂、电石厂等。他们所生产的变压器、电动机、电石等产品,既满足了当地工农业的需求,又为学校增加了集体收入。期间,他们还动员师生开荒种粮种菜,每年生产粮食四五万斤,基本解决了师生的吃粮补助和吃菜问题。这一做法产生了很好的效应,不仅吸引了全县中学领导、各公社联校校长来参观学习,还得到上级领导和全社会的高度评价和普遍认可。

全面主持学校日常工作以后,高平谦在坚持“开门办学”的同时,还开展了勤工俭学活动。让学生学用结合,广泛参加生产劳动,既学到文化知识又学到劳动本领。学校有一块60余亩的学农基地,他想方设法添置了不少扁担、锄、镰等农具,可以同时满足两个班的师生前来参加劳动。学校还创办了造纸厂、砖厂。师生们自己动手挖砖、烧砖。这不仅增加了学校收入,大大减轻了学校的经费负担,还培养了一大批制砖能手。在这期间,学校修缮窑洞11孔、教室3间、教师办公室2间,为国家节省资金10万余元。

“开门办学”的实施推广,不仅改善了学校的办学条件,更激发了山区学生的学习热情,学校教学质量稳步提升。1984年,柳林县成家庄中学高考成绩跃居柳林县全县第二名。

看一所学校好不好,除了要看能否给师生提供一个优良的教育教学环境外,还要看校领导能否公平待人,充分调动教师的积极性。高平谦在选用任用教师方面坚持任人唯贤,有一年,学校缺一英语教师,他的弟弟高峰正是英语教师,而且在家待业。县教育局的领导知道这一情况后,首先考虑让他弟弟补这个缺。然而,这个在别人眼中能够端上“铁饭碗”的绝佳机会,却被高平谦委



(三)

1984年,高平谦返回柳林县城工作,先后在柳林县桥东中学担任副校长兼教导主任,在柳林县职业中学担任教导主任。回到县城,离家近了,生活条件好了,本该轻松一下,但是他依然以校为家,工作不分上下班,与老师、学生打成一片。在教育教学中,他不仅注重学生学业成绩的提升,更注重他们的品德培养。在学校管理上,他始终严于律己,宽以待人。在桥东中学工作时,有一年一个班缺数学老师,他亲自上阵担任替补,坚持了半年之久。在职业中学时,他深入研究职业教育,积极采取有效措施,使职中的教学质量得到明显提高。1999年,已近退休的高平谦又先后在两所民办学校,继续发挥余热,支持民办教育发展。不仅如此,只要是与教育沾边的事他总是特别上心。村里人想集资建校,他知道后马上回村协助村干部东奔西跑,帮忙规划设计,寻找财源。在建设中,他不仅自己慷慨解囊,还说服自己的两个孩子捐出多年积蓄,支持村民们建校办学。

今年7月7日,高平谦再次回到他曾奋斗了22年的柳林县成家庄中学。学校校址已从当初那个缓坡上迁到了现在平整开阔的新校区。校园里,教学楼巍然屹立,综合楼设施完备,操场绿草如茵,农业、中药、葫芦等各类实践基地丰富多彩,成果累累:如今的柳林县成家庄中学校容貌今非昔比,教学成绩连续多年稳居全县前列。

教学楼背后倚山的一处蔬菜大棚内,应季的蔬菜瓜果都上架了,站在大棚门口,高平谦仿佛再次看到了几十年前自己“开门办学”时学校热火朝天的场景

眼前的盛景,更让这位教坛的“常青树”赞不绝口!



7月23日,汾阳市公安局南薰派出所民警与禁毒社工走进体育场,将禁毒知识融入赛事热潮,让禁毒的声音与赛场的欢呼声交织共鸣。
梁英杰 王洋 摄

预防更年期骨质疏松,别只盯着补钙

□ 张君娥

“最近膝盖疼,是不是缺钙了?”“听说更年期容易骨质疏松,我每天吃两片钙片够不够?”经常能听到更年期女性这样的疑问。很多人把骨质疏松和“缺钙”画上等号,一门心思补钙,却忽略了更关键的问题——对于更年期女性来说,骨质疏松的根源不是“补得少”,而是“留不住”,尤其这几点,比补钙重要得多。

更年期女性的骨头,为什么特别“脆”?

要明白这个问题,得先知道骨头的“新陈代谢”:我们的骨骼一直在“拆旧建新”——破骨细胞负责分解老骨头,成骨细胞负责合成新骨头,两者平衡时,骨头才能保持坚硬。而更年期女性的身体里,藏着一个“破坏者”——雌激素骤降。雌激素就像骨骼的“守护神”,能抑制破骨细胞的活性,让“拆旧”的速度慢一点。但绝经后,卵巢功能衰退,雌激素水平会断崖式下降,“守护神”缺席,破骨细胞就会变得异常活跃,老骨头被分解得飞快,而成骨细胞的“建新”速度根本赶不上,骨头里的孔隙变多,密度变低,就成了“疏松的海绵”,稍微受力就可能骨折。

误区1:“钙片越贵,效果越好”

很多人盲目追求“进口钙片”“有机钙”,其实补钙的关键是“够不够”,不是“贵不贵”。普通碳酸钙(比如常见的“迪巧”“钙尔

奇”)性价比最高,吸收率能达到30%左右;所谓的“液体钙”“螯合钙”,吸收率和普通钙片差别不大,但价格贵好几倍;每天钙摄入量不能超过2000毫克(约等于6~7片普通钙片),过量会增加肾结石、便秘风险。

正确做法:先算食物中的钙——1盒250ml牛奶≈300mg,1块100g豆腐≈138mg,100g深绿蔬菜(菠菜、油菜)≈100mg。更年期女性每天需要1000~1200mg钙,食物不够的部分,用普通钙片补齐即可。

误区2:“只补钙,不补‘运输队’”

钙吃进肚子里,得被肠道吸收,再送到骨头里,这两步都离不开维生素D。它就像“运输车”,没有它,吃进去的钙只会随粪便排出,根本到不了骨头。但很多人忽略了补维生素D,最天然的来源是晒太阳,每天上午10点前或下午4点后,晒手臂、面部10~15分钟(别涂防晒霜,否则影响合成),就能满足一天需求;食物中维生素D含量很少(只有深海鱼、蛋黄、肝脏稍多),如果光照不足,可在医生指导下吃补充剂(每天400~600IU即可)。

误区3:“怕骨折,就该少动”

很多人觉得“骨头脆就该省着用”,结果越不动,骨头越脆。骨骼遵循“用进废退”原则:当身体承受重量(比如走路时双腿支撑身体),成骨细胞会接收到“需要变强”的信号,主动合成新骨头;反之,长期躺卧、久坐,骨头得不到刺激,成骨细胞会“偷懒”,骨质疏松会更严重。我们可以选“负重运动”(身体对抗重力的运动),比如快走(每天30分钟,步频每分钟80~100步)、慢跑、太极拳、广场舞,每周至少5次。这些运动能刺激骨骼生长,比多吃1片钙片更能让骨头“变结实”。

更年期防骨质疏松,做好这4步才靠谱。

1. 抓住“激素调节窗口期”最关键!

既然雌激素下降是“元凶”,如果有明显潮热、失眠等更年期症状,且没有乳腺癌、血栓、肝病等禁忌症的女性;那我们在医生评估后,合理补充雌激素,能从源头减少骨量流失,并且定期每年做一次乳腺超声、妇科检查,别自己买“保健品雌激素”乱吃。

2. 补钙+补D,“双管齐下”

日常生活中,我们优先通过食物补,不够再用普通钙片;当然,维生素D也是必须补

充,每天晒太阳或遵医嘱吃补充剂即可。

3. 运动选对“类型”,避开“雷区”

专家推荐运动宜快走、慢跑、爬楼梯、靠墙静蹲(每次30秒,每天5组,强韧膝关节周围肌肉,保护骨骼);但杜绝剧烈运动,如:跳绳、打球,可能增加关节磨损;弯腰负重,如:搬重物、仰卧起坐,易导致腰椎骨折。

4. 定期做“骨密度体检”,早发现早干预
很多人等到骨折了才重视,其实此时骨量已经流失30%以上,很难逆转。建议:65岁以上女性,无论有没有症状,都要做一次骨密度检测;50~64岁女性,若有“母亲曾骨折”“自己曾摔过跤”“体型瘦小”等风险因素,我们需要提前筛查;若骨密度提示“骨量减少”,及时在医生指导下服用抗骨质疏松药,千万别拖延。

最后提醒大家:更年期骨质疏松不是“衰老的必然”,而是可防可控的。别把希望全寄托在补钙上,抓住激素调节的关键期,坚持科学运动,定期做骨密度筛查,这三点比任何高价钙片都重要。骨头的健康,才是晚年生活质量的底气。

(作者单位:吕梁市第一人民医院)

本报讯(记者 阮兴时)乡村振兴,关键在人。今年以来,汾阳市杨家庄镇党委聚焦村“两委”干部队伍建设,通过靶向赋能提能力、建强制度强规范、明晰权责聚合力、绩效考核激活力,打出一套队伍建设“组合拳”,让基层干部在乡村振兴一线既“想干事”又“会干事”,既“有担当”又“有作为”。

靶向培训“砺翅”,锻造实干本领。“以前总觉得发展产业没思路,这次‘田间课堂’上,农技专家手把手教我们技术,还算了一笔销账,心里一下子亮堂了!”刚参加完培训的村干部们深有感触。杨家庄镇将教育培训作为干部成长的“必修课”,构建起全方位、常态化的能力提升体系。培训课程设置紧扣乡村振兴核心任务,党章党纪、基层党建、产业发展、矛盾调解等实用内容按需“配菜”;培训方式融合“三会一课”“主题党日”等组织生活,创新采用“田间课堂+党校集训+线上学习”模式——田间地头学技术、党校课堂悟理论、手机终端补知识,既实现村“两委”成员、后备干部全员覆盖,又精准满足个性化学习需求,让干部在学中干、干中学。

制度修订筑根基,规范治理强动力。“现在村干部坐班值班有准点,办事流程贴在墙上,咱老百姓找干部办事心里有了数!”村民口中的变化,源于杨家庄镇对制度规范的持续发力。该镇细化日常工作准则,修订完善坐班值班、请假等制度,公开办事流程和联系方式,让村级事务在“阳光下运行”。同时建立“镇领导包村+支部书记谈心”机制,镇干部每月深入包联村与村干部面对面交流,村党支部书记定期与班子成员“拉家常”,及时掌握思想动态。截至目前,累计开展谈心谈话60余次,对苗头性问题早提醒、早纠正,有效避免“小问题拖成大隐患”。

清单明责“定向”,凝聚攻坚合力。“以前干工作像‘打乱仗’,现在有了职责清单,谁来干、干什么、怎么干清清楚楚!”杨家庄镇通过清单化管理破解村级事务“权责不清、推诿扯皮”难题;制定《村干部职责清单》,明确每个岗位的具体职责;对村级事务按复杂性、重要性、耗时量评估赋分,将农村党建、乡村振兴等列为高分值重点任务,再结合村“两委”成员的特长、经验精准匹配,确保人岗相适、担子均担。清单实施后,村级事务办结效率提升30%以上,班子凝聚力显著增强。

绩效考核“振翅”,激发干事活力。“考核结果直接和绩效、评优挂钩,干得好的受表彰,干得差的被问责,谁也不敢懈怠了!”这是杨家庄镇干部对考核机制的直观感受。该镇建立“考准实绩、奖惩分明”的评价体系,实行“双维度考核”:乡镇层面聚焦政策落实、项目推进等“硬指标”,村级层面通过主干评价、群众打分等体现“软实力”。考核结果与绩效报酬、评优评先直接挂钩——今年已有2名实绩突出的干部被优先推荐获得县级表彰,4名履职不力的干部被问责提醒。“干多干少不一样,干好干坏大不同”的鲜明导向,让干部干事创业的劲头更足了。

汾阳市杨家庄镇聚焦村“两委”干部队伍建设 让基层干部在乡村振兴一线有位有为



暑期实践要戒“虚”务“实”

□ 王雅妮

又到暑期实践季,各大高校的实践团队奔赴各地,然而“拍照摆pose、表格凑字数”的形式主义仍然存在。一些学生把实践当成任务,在乡村地头摆拍助农照片,却连作物名称都叫不上来;有的团队将社区服务简化为集体签到,调研报告千篇复制粘贴网络资料。这种“雨过地皮湿”的实践,背离了实践初衷,既未真正服务社会,也未实现自我成长。

“打卡式”的社会实践,危害不容小觑。对学生而言,当“打卡完成学分”成为实践首要目标,学生们便会在“如何走捷径”上动脑筋:找熟人盖章证明实践经历,用美图软件美化服务场景,甚至直接购买现成的实践报告。这种投机取巧的心态一旦固化,容易形成做表面文章就能过关的认知偏差,进而影响其价值观塑造。对社会而言,当大量“打卡式”的实践团队涌入社区、农村,不仅无法提供真正的服务,还可能干扰正常秩序,造成资源浪费。

破解“打卡式”社会实践的困境,需要多方发力。首先是各大高校应改革评价体系。坚决摒弃唯印章、唯报告厚度论成败的粗糙标准,将过程性评价与成果真实性置于核心地位。同时,高校需提供精细化全程支持:从前期引导、资源对接,到实践期间导师的追踪指导,再到后期的反思总结,每一环节均需精心设计,从而全链条确保实践的真实性和有效性。学生个人更需提升认知,认识到社会实践不是负担而是历练,任何功利性得求皆是不易,需要实践验证。除此之外,地方政府、社区、企业等社会力量应当主动开放资源、提供平台,与高校携手建立稳定实践基地,让学生的才智与热情在真实需求中淬炼发光。

实践教育的真谛,在于让青年在摸爬滚打中增长才干。实践的本质在于“回归”经风雨、见世面、壮筋骨”,唯有如此,才能让青年在与社会的深度互动中,真正理解“知行合一”的深刻内涵。