

践行雷锋精神永不“退役”

——记全省第三季度助人为乐类“陕西好人”郑建明

本报记者 何娜

在南郑,提到郑建明的古道热肠,没有人不竖起大拇指。他作为大河坎镇江南社区党总支书记、汉中市迎宾馆友商贸有限公司总经理,数十年如一日坚持不懈助人为乐的凡人善举,让人心生敬佩,先后荣获2021年度汉中市“最美志愿者”、汉中市慈善协会“爱心人士”、汉中市“十佳青年”等。在10月13日,2023年第三季度“陕西好人榜”发布仪式上,郑建明被评为助人为乐类“陕西好人”。

退伍创业,坚守诚信与道义

今年43岁的郑建明出生于大河坎镇白沙寨村的一个普通农民家庭,从小就怀揣“从军梦”。1999年,他经过层层筛选,最终如愿以偿应征入伍。在部队的第二年,他就凭借过硬军事素质,被所在团师部教导队选拔担任军事教练员,负责全师新任班长的军事训练,因成绩显著,表现突出,在部队党组织培养考察下,加入了中国共产党,思想境界及自身综合素质得到了历练和提升,做一个像雷锋一样的人的信念从那时就在他脑海中深深地扎下了根。

2003年12月,他从部队退伍后,利用转业安置费开始了创业之路,然而天不遂人愿,最终第一次创业以失败告终,后经朋友介绍又去做了销售员,风里来雨里去,风吹日晒,脏活、累活抢着干,尝尽了各种酸甜苦辣。一年下来,他人瘦了一大圈,但经过不懈努力也得到了老板的高度认可和赏识。

2006年4月,在老板和家人的鼓励帮助下,他再次创业的激情被点燃,告别销售工作,用父母农村宅基地作抵押贷款两万元,又一次走上自主创业之路。这一次,他没有像上次创业那样盲目,而是不断总结经验教训,多方征求意见建议,最终选择商品零售批发,创办“建民批发部”。因为他吃苦耐劳,诚恳做人,踏实做事,经过10余年的拼搏和奋斗,“建民批发部”不断发展壮大,成为了如今的大河坎迎宾馆友商贸有限公司,实现年销售额3000余万元,先后获得陕西省省级“放心

酒示范店”、汉中市商务局“优秀企业”等多项荣誉称号。

回馈社会,用大爱践行初心使命

企业经营逐步走上正轨的同时,郑建明并没有在追逐商业利益中迷失方向丢掉初心,而是时常用自己的力量回馈社会,履行社会责任,助力社会慈善事业发展。

从做“建民批发部”开始,他坚持把80%的用工岗位留给下岗职工和未就业大学生,每年支付工资100余万元,帮助大家解决生计难题,树立生活的信心。

同时,他连续12年为高考学生及家长赠送免费饮用水,并先后投入10多万元,资助30余名贫困学子圆梦大学;出资15万元,为白沙寨村修路建桥、修缮危房;筹资6万余元对400多名退伍军人进行了慰问;每年主动联系工会、工商联、社区等相关部门,出资慰问坚守在一线的公安民警、环卫工人、社区工作者。尤其是2020年,新冠肺炎疫情暴发,他又出资20万元为一线防疫人员购买防疫及生活物资。

10多年来,郑建明累计捐款、捐物100余万元,用大爱践行了初心使命。



郑建明(右)代表南郑区青年企业家协会慰问勉县受灾地区的群众。
受访者 供图



郑建明(左前)帮白沙寨村困难群众收水稻。
受访者 供图

培树家风,以实际行动传承雷锋精神

助人为乐,特别是长期坚持,知易行难。但对于郑建明一家,家风的关键词便是助人为乐。在这个家庭,助人为乐已经成为每个人的自觉行为、平常之举。

我给老公“喝鸡汤”

管洪香

“夫妻之间话越多,婚姻才越幸福。不管是柴米油盐,还是鸡毛蒜皮,都可以拿来和另一半说。这就是生活中最珍贵的陪伴。”看到这段话感觉非常有道理,我毫不犹豫地转给了老公。

信息发过去没一会儿,老公回信息:“我这会儿有点事,半小时后给你打电话。”不由一乐,很多人说夫妻之间的相处,最忌讳所谓的“鸡汤”毒害,我倒不以为然,相反我认为只要“鸡汤”选得好,对婚姻生活有利无害。当然,万事忌多,不加甄选,只图强灌的行为万万不可取。

不由想起我爱上给老公“喝鸡汤”的缘故。那时我和老公正经历七年之痒,感情趋淡,因为两地分居,我俩的沟通日渐减少,不满横生。那段时间,我们每每通话,没说上三两句就会争吵。争吵的理由很简单,我责怪他不关心我们,从来不会主动给我们打电话;老公就会生气,他感觉我有事给他打电话就行,打不打电话和关不关心有什么关系?

生气、愤怒,有一次和朋友提及,朋友劝我:“自己的老公又不是

不知道他的性格,你需要的浪漫和陪伴,明知他做不到,你又何必自讨没趣。”朋友的话让我思考很多,确实是生活中最珍贵的陪伴。”看到这段话感觉非常有道理,我毫不犹豫地转给了老公。

我便给他“喝鸡汤”:我希望他能经常给我打电话,我就给他转发“一个女人每天要说两万字的必要性”;我希望他哪怕身处外地,也要参与孩子的成长,我就给他发“父亲在孩子成长过程中的巨大作用”……潜移默化中,我看到了老公的改变,以往他应酬多,从来顾不上给我们打电话,现在每天会打电话关心我的心情,关心孩子的学习和成长;在每个节日也制造一点小浪漫;在家的時候会抢着做家务,会和孩子嬉笑打闹,我们开始有说不完的话。

幸福的婚姻生活需要每一个身处其中的人的不断努力和融合,我非常感谢我们的这种沟通方式,给老公“喝鸡汤”不光是我们婚姻的保鲜剂,更是我们生活幸福的法宝。

平等的爱情最美

马亚伟

上世纪80年代,小姨正值恋爱季节。小姨长相漂亮,有正式工作,相中她的人不在少数。可小姨只对一个人情有独钟。小姨给他取了个昵称叫“大头”,其实他的头并不大。大头个子很高,黑黑的脸庞,长相不出众,但眼睛里有种奇异的光,小姨说最喜欢他看她时目不转睛的样子。

但在世俗人的眼中,小姨和大头是两个世界的人。外祖父和舅舅们在外都有工作,小姨初中毕业考上了技校,分配到当时效益很不错的棉纺厂,是吃“商品粮”的。而大头高三上了两年还是没考上大学,在家务农,是吃“农业粮”的。小舅每次说起大头都叫他“乡巴佬”。

全家人都反对小姨的恋爱,可小姨很坚定,时不时就带大头来家里。大头不管我们的态度如何,总是镇定自若的样子。他言辞得当,礼节周到。

小姨放假的时候,就带着我去大头的田里玩。

大头侍弄庄稼蔬菜长得特别好,花开时节,一派田园风景。小姨兴奋不已,拉着我在田边追蝴蝶。小姨说:“我最喜欢白蝴蝶!我觉得白蝴蝶是幸运的蝶,哪天能逮到一只就好了。”

大头对小姨的话非常感兴趣:“逮到白蝴蝶很简单,你喜欢的话,

我随时可以给你逮。”说来也巧,那天大头真的逮到一只白蝴蝶。大头轻轻捏着白蝴蝶的翅膀,送给小姨。小姨开心地笑呀笑,仿佛大头送给她的是全世界。

小姨与大头偷偷谈婚论嫁了,可家里人强烈反对。小姨全力抗争,大头也不妥协,最终胜利。

两个人结婚后,甜甜蜜蜜,用心守护着来之不易的幸福。再轰轰烈烈的爱情也有平淡的一天,可多年里小姨和小姨夫恩爱不减。小姨人到中年时,棉纺厂效益不好,下岗了。而小姨夫弃农经商,成了人人羡慕的成功人士。小姨做起了全职家庭主妇,小姨夫一心打拼事业。家里人开始为小姨担忧,劝她把小姨夫管紧一点。小姨笑笑,很有底气的样子。

如今,小姨和小姨夫都老了,他们把事业交给儿子打理,安心享受晚年生活。两个人恩爱如初,一生都没有出现过感情波折。

我想这应该是爱情最好的样子吧:卑微时不轻视自己,居高时不轻视对方。平等,永远是爱情最美的样子。

幸福 婚恋

教你做雪梨银耳汤



秋天,人们往往容易受到寒邪的侵袭,导致口干舌燥、咳嗽等不适症状。为了保持身体的健康,今天小编与大家分享一道清甜润肺的汤水——雪梨银耳汤。

食材:雪梨、银耳、红枣、枸杞、冰糖。

做法:1、雪梨削皮切小块备用。2、银耳提前泡发,放入面粉清洗几遍,把泡好的银耳撕成小朵。3、锅中烧水,放入银耳、雪梨(去核),大火煮开后转小火慢炖30

分钟。4、加入枸杞,冰糖继续炖15分钟即可。不喜欢吃太甜的味道,可以少放一点。

美食特色:雪梨银耳汤味道甜,有止咳化痰,养颜美容的作用,且时间短、步骤少,喜爱养颜和喝汤的朋友们最宜食用。

美食探探

母亲融入城市生活

陈群斌

养育孩子,我们难免功利。然而,养育之路,我们越急着去获得成果,往往失去的也会更多。有时,放慢脚步去做一些“无用之事”,孩子的收获反而会让你惊喜。

玩在父母看来,玩就是最“无用”的事。其实,游戏与玩耍不仅能培养孩子的各项能力,也是孩子童年幸福的保证。看似无聊、无意义的玩耍行为中,孩子从中锻炼了自我的精细动作,提升了语言沟通的能力,他们用这种方式了解成人世界的规则,同时还学会了分工与合作。对于孩子而言,看似无聊的行为里,蕴藏着一生受用的各种能力。

没用的爱好 童年里,不少孩子都会对一些事情痴迷,或者有一些特殊的爱好,他们的愉悦感、幸福感往往就是来自于这些“没用”的小东西。一个幸福充实的童年,孩子应该有一些时光去做自己喜欢的事情。虽然从短期看,这些事不能帮助孩子解决任何实际问题,但是却能带给孩子积极乐观的心态,孩子的精神也必定是充实的。

体验生活 现在的孩子想进厨房帮妈妈做饭,马上就会被赶出来。少了对生活的真实体验,没有自主又没有了自信,孩子渐渐失去了感知幸福的能力,困顿于眼前学习上的忧患。要让孩子去看生活的每一面,孩子才不容易“空心”。让孩子体验生活,就是为了唤醒孩子的生命力。

孩子人生中一些很重要的变化,可能就是来自一些无用之事。陪伴孩子成长,要适当放下对“有用”的执着,去做一些无用之事,它会丰盈孩子的生命。

(据《父母必读》)

教子有方

“生物钟”真的存在

体的重要生理功能。然而,最近科学家发现,生物钟的指挥中枢——大脑视交叉上核区域中每个神经元的细胞膜上都长有一根“天线”样的初级纤毛,且每24小时伸缩一次,就如同时钟的指针。这就意味着,

生物钟是有形的、可视化的人体组织。既然找到了生物钟最重要的“指针”,那么接下来就可以“对症下药”,寻找调控它的方法。那些长期失眠的人,或许因此“有救了”。

(据《大自然探索》)

别把亚甲炎当成感冒治

亚甲炎的全称是亚急性甲状腺炎,是一种由病毒感染所诱发的甲状腺变态反应性炎症,常于流感或感冒后1~2周发病,病程一般在2~8周之内,是一种自限性疾病,但因为容易被当成“感冒”而误诊,且容易复发,所以需要引起重视,否则会引起甲状腺的“永久性”损伤。

亚甲炎早期会表现为发热、咽痛、乏力等,最典型的是甲状腺部位的疼痛和压痛,常向颌下、耳后或颈部等处放射,咀嚼和吞咽时疼痛加重。此外,甲状腺区域会有明显肿大,有些可触到结节。

典型的亚甲炎病情演变通常要经历甲亢期、甲减期、恢复期三个阶段。甲亢期是早期,患者会出现怕热、多汗、心悸、焦虑、震颤等甲亢表现。甲减期可有畏寒、便秘、虚肿、倦怠、嗜睡等症状。恢复期时症状会全部消失,甲状腺的各种指标也会恢复正常。

亚甲炎是病毒感染引起的变态反应性炎症,并非细菌感染,因此抗菌药治疗无效。亚甲炎轻度患者首选解热镇痛剂,症状较重者可短期服用糖皮质激素(如泼尼松),以减轻炎症反应,使发热及甲状腺肿痛得以缓解。亚甲炎预后良好,但也有5%~10%的患者可能发生永久甲减,需终身替代治疗,因此不能大意。

(据《医药养生保健报》)

健康提醒