

让青少年远离「烟卡」

把烟盒的顶盖或纸张裁剪下来,简单折叠制作成小卡片,孩子们三五成群,轮流拍打地面、桌面制造气流,谁成功让卡片翻面,便能赢走这张卡片。一段时间以来,在少年儿童群体中,这种“烟卡”游戏悄然风靡。游戏玩法并不新奇,和以前孩子们玩的“打画片”等游戏如出一辙。不过,当孩子们的游戏和香烟挂钩,就可能带来多方面的危害。一是孩子们过早地接触烟草,会在不知不觉中形成一些错误认知。在少年儿童群体中,“烟卡”已具有一定社交属性,从游戏道具发展为集收藏、交易等功能于一身的“社交物品”。因为这个游戏,不少孩子对香烟品牌“如数家珍”,却忽视了吸烟有害健康的常识。长此以往,香烟在孩子们心中的形象会变得模糊甚至“由负转正”。二是一些孩子游戏成瘾,不仅影响自身身心健康,还催生出倒卖“烟卡”灰色产业。一些校园周边的售烟点已经加入其中开始制作并向学生兜售“烟卡”。电商平台上也出现了这类商家,下单购买不需要验证身份和年龄,不少店铺的销量还十分可观。在从众心理和好胜心态的驱使下,一些心智尚未成熟、自控力较弱的未成年人,可能会沉迷其中,难以自拔。据报道,有的孩子为收集“烟卡”,翻垃圾桶找烟盒、向陌生人索要烟盒,到烟酒行购买香烟,甚至铤而走险翻越护栏进入高速公路捡拾烟盒。“烟卡”是一道危墙,及时引导青少年远离它,方为上策。遏制“烟卡”的不良影响,需疏堵结合,采取有效措施禁止向未成年人售卖“烟卡”,同时鼓励孩子们更多参与健康、益智、适度的游戏。目前,多地教育部门已经行动起来,要求学校及时制止学生玩“烟卡”游戏。北京、安徽等地市场监管部门则开展了校园周边售烟点排查清理专项行动。作为孩子的监护人,家长也应提高警惕,随时了解动向,做好耐心沟通。多管齐下,凝聚家庭、学校和社会的合力,才能把不良苗头遏制在萌芽状态。爱玩是孩子的天性。“烟卡”游戏易上瘾、隐患多,立规矩、防沉迷是必要的。但要想到目的又不引起逆反心理,就得讲究方式方法。比如,就校园是否应禁止“烟卡”,湖南浏阳市道吾小学专门组织了一场“辩论会”。家长、老师、学生平等交流、各抒己见,最终达成了“烟卡”不进校园的共识。同时,学校还设立了“游戏跳蚤市场”,鼓励孩子们在健康向上的游戏中发挥创意。相比简单的禁止,这类做法效果好得多。教育是沟通的艺术。因势利导,主动沟通,学会从孩子的视角来看待问题,了解孩子的渴望,走进孩子的内心,在尊重孩子的前提下讲明利害,或许就能找到解决这类问题的最优解。每一代人的成长路上,都有各种广受欢迎的游戏,令一些人沉醉其中。随着时代发展,如今的网络游戏制作更加精美,形式更加多样,获取渠道更加便捷,防沉迷难度不断增加,必须进一步加强监管和引导。聚合社会之力,织密防沉迷网络,提供更多替代选择,相信能让孩子们的生活既节制有度又不失乐趣,让他们在人生的“拔节孕穗期”茁壮成长。(据《光明日报》李铁林/文)

城固县原公镇吴新田入选“陕西好人榜”,村民点赞他实至名归——

老吴的那些“好人好事”

本报记者 曹娜文/图

人逢喜事精神爽。最近一段时间,今年66岁的城固县原公镇郑家坡村调解主任吴新田只要走在村里,就会被人调侃几句:“老吴水里捞了大半辈子人,这回评上陕西好人,可谓实至名归呀!”记者详细了解得知,由于在涪惠渠里勇救落水儿童与老人,吴新田入选2024年第三季度见义勇为“陕西好人榜”。村干部、邻里乡亲提起他,都竖起大拇指称赞其“大好人”。

两次勇救落水之人

自1994年到村上负责调解、治保工作以来,吴新田认真负责、兢兢业业,热心帮助群众解决大小事是他的日常。他常挂在嘴边的话,“小事看细节,大事看担当。党员就要在小事上认真负责,在急事难事上敢于担当。”

2022年5月的一个晚上,一个身高1米左右的儿童不慎掉进涪惠渠。吴新田看到没有片刻犹豫,立即跳进渠里拼命划水寻找落水儿童。冰凉的水不停把他们往下游冲,他一边把孩子牢牢抓在手中,一边划水急切地寻找靠岸的地方,终于在激流中划出30多米后,他在渠边找到一处水泥接口,抓住这条窄缝才稳住了身形。由于事发突然,渠岸上民警、群众来不及找工具,干脆跳下搭成人梯,先把女孩拉到岸上,再把他拉上去。孩子被救上岸后经过急救醒了过来,观察确定并无大碍,大伙就让孩子送回家休息。吴新田忙完才发觉体力严重透支,坐在地上直喘气,被同事搀扶回家休养了几日,身体才好转。孩子父母专程来到村委会寻找恩人吴新田,当面感谢并为他送上一面锦旗,写着“心系群众、舍己救人”八个大字,以此表达感激之情。

2024年3月30日中午,干活回家的吴新田又偶遇两位老人掉进水渠。3月的渠水冰冷刺骨,他来不及多想一头扎进水渠里救人,最终将78岁的老人救上岸,并协助67岁老人自救。等把两位老人都拉上岸,他气喘如牛,浑身发抖,一屁股瘫坐在渠坎上。用颤抖不已的手摸出电话通知两位老人家属,直到老人被家人安全接走,他才艰难爬起身回家换衣服。两次见义勇为的事儿传开后,十里八村的人都对他交口称赞,老人家人送来的锦旗也成了又一段佳话。

常年调解村民纠纷

给村里干了大半辈子的吴新田,在村民中的威望还是相当高的。“无论什么麻烦事,经老吴一立,立马是分清曲直分明,让人服气。”许多村民都这样评价他。调解主任这份工作,往往会触及许多人的切身利益,极具挑战性。吴新田用他



吴新田指着锦旗向记者讲述他当时救人的过程。

的勇气和行动,给村民们留下了果敢、担当的印象。在村民眼里,他凡事能够亲临现场,敢于正视问题,善于用法治思维解决问题。

村里曾有两兄弟因宅基地问题发生矛盾,甚至到了大打出手的程度。村干部轮番上阵,民警苦口婆心,一轮又一轮调解下来,兄弟俩就是不和解。于是每天晚饭后,吴新田一次又一次到两兄弟家作思想工作。一杯清茶在手,三两个人围坐,时而和风细雨劝慰解释,时而唇枪舌剑据理力争……无数次说和、风雨无阻天天上门,两兄弟最终疙瘩解开,心气儿抚平,几只温暖的手握在一起,矛盾从此化解。

“吴新田同志善于动脑思考,愿意下苦功夫入户、调查,处理事务既敢作敢为又公正严明,赢得了广大村民的信赖。”该村党支部书记马小民告诉记者,吴新田自任职以来,村子里打架扯皮的少了,邻里关系更和睦了。在他的努力和带动下,达成了村民与村党支部间的互信,村风村貌呈现出稳定祥和的可喜景象。

传承发扬非遗水兽舞

最初流传于城固县涪水河流域水兽舞,又称五条龙,是一种具有浓厚陕南特色的龙舞。2019年,其被列入省级非遗名录。

吴新田与水兽舞的缘分,可以追溯到他的童年,他自小就经常看老艺人走村串巷表演。独角老龙率领青、红、黄、绿四只小龙表演喝水、搔痒、舔痒、嬉戏等,道具在表演者手中被赋予生命,变得生动而富有灵性。耳濡目染,在好奇和模仿中他对此兴趣浓厚,喜欢上了水兽舞。所以当师傅罗德俊收徒弟时,他第一时间上门报名。随着时间的流逝,师傅那一辈老水兽舞师相继离世,组织和传承重任就落到了吴新田肩上。老技艺想要焕发新活力,就要不断融入时代新特征。讲传承,首先要为“老手艺”找到“新朋友”。

“我也说不出啥大道理,但我知道传统技艺想要长远发展,就得靠年轻人。”吴新田告诉记者,他专门在年轻人中物色人选,已经收了10多名徒弟。年龄最小的10岁,年龄最大的也不超过45岁。如今只要县上、镇上有文艺活动,他就会带着徒弟们走街串巷表演,将这项非遗技艺展现在十里八乡百姓面前,在更多年轻人心中埋下热爱传统文化的种子,争取培育更多专业的非遗传承人。

就是这样一个个年逾六旬的农村老人,每天还在田间地头奔波前行。从他余热生辉的故事中,我们感受到了老有所为、老当益壮的健康心态和进取精神,展现了新时代中国老年人的精神风貌。

宁强县妇联为“两癌”低收入妇女发放救助金13万元

本报讯(通讯员 向晓云)为切实帮助低收入“两癌”患病妇女解决燃眉之急,11月14日,宁强县妇联举行2024年度全国妇联“低收入妇女两癌救助”中央专项彩票公益金资金发放仪式,为该县符合救助条件的13名患病妇女发放救助金13万元。仪式上,该县妇联讲解了“两癌”救助政策,希望患病妇女们积极面对生活,勇敢战胜病魔,保持乐观向上的精神状态,把党和政府及社会各界的关爱化作战胜疾病的力量,用顽强的意志创造不屈的人生和美好的明天。受助妇女及家属也表达了对党和政府、妇联组织及社会各界的感激之情,表示今后将会坚定信心,争取早日康复,不辜负党和政府的关心及妇联组织的关爱。“两癌”救助工作开展以来,宁强县妇联扎实推进、落实相关工作,积极发动各镇(街道)妇联做好“两癌”救助政策宣传和“两癌”免费筛查工作,及时将符合条件的妇女纳入救助范围,截至目前,该县有269名妇女受益,共发放救助金269万。

多年恩爱的夫妻,都狠狠拿捏这3个婚姻秘诀

前几天去老舅家串门,发现客厅电视柜上多了一个老爷爷给老奶奶洗脚的小摆件,一问才知这是年过花甲的老舅,送给舅妈的小礼物。我忍不住问他们:“婚姻幸福的诀窍是什么?”老舅故作神秘又俏皮地说:“细节决定成败。”

两个人过日子,除了要把彼此放在心上,还要讲究方法。那些执子之手,与子偕老的夫妻,大都懂得这些耐人寻味的婚姻秘诀,日子也能像陈年的酒,越久越香。

适当“装糊涂”,才是真聪明

有人说:“活得糊涂的人,容易幸福;活得清醒的人,容易烦恼。”柴米油盐的平淡岁月里,事情不需要桩桩件件都苛求完美,但想要不失生活的乐趣,就要懂得“糊涂”的智慧。结婚以前要睁大眼睛,结婚以后

要睁一只眼闭一只眼。这不是骗自己,而是尊重对方。比如那些不触犯底线的小爱好和小习惯,不要过度干预,避免因控制欲引发不必要的冲突。那些原生家庭的小痛楚,个体差异的缺陷或隐私,更不要好奇窥探,给对方一定的空间,生活才能松弛有度。聪明的伴侣不会去揭伤疤,这既是维护爱人的情感也是家庭和谐的基础。

切莫“有福不享,没苦硬吃”,加重生活压力,将原本简单的事情复杂化。适时地抓大放小,认知简化,把注意力集中在关键问题上,放下对小错的执着,既减少了多余的心理负担,又能增进感情,加深理解。懂得适度妥协和让步,彼此包容和尊重才是维持婚姻和谐的良方。

爱人先爱己,夫妻乘风起

常言道,爱满则溢。人只有自我

圆满,深爱自己的时候,才能自然而然地分出一些爱,给需要的人,做到真正利他。而如果一个人把所有希望都寄托在他身上,处处约束捆绑,不断向外索取,只会失去自我。

婚姻不是人生的全部,保持自信和独立,能让你散发魅力,亲密关系也更容易达到平衡和健康。当你自己不尊重自己,别人也会看轻你,这就好比告诉别人,你不值得被好好对待。

一段积极向上的婚姻,需要双方都保持一定的独立性和自我价值,这样才能相互给予能量。势均力敌,互不依附,彼此托举,日子才会过得踏实又自在。

不入他人局,只耕自己果

找一个伴侣,目标是变幸福,而不是变成功,这个和做生意是不一样的。相濡以沫半辈子的夫妻,他们

言传身教是好家风的根本

家是家庭的“家”,也是国家的“家”。家风便是千百年来千万家庭中的一种传承。

从我记事起,爷爷就常说,国有国法,家有家规,没有规矩,不成方圆。做人最重要的就是谦逊,要与人为善。认识爷爷的人都说他是一位不斤斤计较,善良、谦逊随和的人。记得有一次,爷爷的熟人来找爷爷借借鱼竿,爷爷二话不说,就把钓鱼的工具拿了来,借给他。第二天,那位熟人还鱼竿,笑着说:“老头,你这鱼竿还挺好用。”爷爷答道:“那可是陪我好几年,钓了好几条大鱼的鱼竿,肯定好用。”熟人走后,爷爷用手轻轻抚摸他视如珍宝的鱼竿,脸色却暗沉了下来,鱼线上的断痕让他心疼不已。我愤愤不平道:“爷,走,咱去要个说法!”爷爷却说:

“算了算了,不必斤斤计较,吃亏是福。”爷爷拉着我的手去散步,看着爷爷手上的斑斑点点又布满青筋的手,忽然眼前一亮,爷爷就是用这双手教我做人。爷爷的一言一行潜移默化着我,我想这也是家风的传承吧。

除了言传身教,爷爷常常教导我的便是“孝”,他说父母养我们很不容易,我们要懂得感恩和孝顺,在爷爷的言传身教下我明白了孝的意义所在。我的家风没有严苛的要求也没有成文的规定,但必须要做到尊老爱幼,勤劳能干,要孝顺,要与人为善。(张静茹 朱钰沅)



冬季过敏性鼻炎难熬,中医有方

本报记者 高思皓

“水泥”封鼻、眼睛红肿、耳内瘙痒、无法入睡……过敏性鼻炎患者又迎来了难熬的寒冬季。据了解,近期我市有大量过敏性鼻炎患者涌入医院。其中,3201医院耳鼻喉科连续数天接诊量超百人,绝大多数患者都是来治疗过敏性鼻炎。患者郑盼一大早就赶到医院,但前面已经排了20多人等待叫号。医院长廊里,不时听到打喷嚏声和擤鼻涕声。

“今年入冬后,我便开始打喷嚏、流鼻涕,打喷嚏时经常将眼泪也一并带了出来。开始我以为是感冒,于是口服感冒药治疗。然而,症状非但不见改善,还越来越难受。我急忙来到医院检查才发现自己得了过敏性鼻炎。”郑盼说。

每到秋冬季,总有一大堆人以为自己“感冒”了,喷嚏经常一打就是一连串,鼻子堵塞得都快“隔绝氧气”,实际上这正是过敏性鼻炎的症状,过敏性鼻炎在脱离过敏原后,可自行缓解。如果反复发作,则可诱发鼻窦炎、过敏性鼻炎等。不过,即使哮喘治好了,过敏性鼻炎仍然可以再次发展为哮喘。所以,一旦确诊过敏性鼻炎,请尽快就医。

中医认为,过敏性鼻炎归属“鼻鼽”范畴。病位在肺、脾、肾三脏,病性多为“本虚标实”或“虚实错杂”。3201医院中医科张程伟介绍,中医治疗过敏性鼻炎的原则以扶正祛邪为主,临床上多采用中药、针灸等方法进行治疗,以起到补虚、解表、祛风、散邪等作用。外出时佩戴口罩,回家后对鼻腔进行冲洗,洗去黏附在里面的过敏原。也可以用辛夷花、薄荷、冰片、玫瑰、白芷等药材做成小香囊,挂在胸前时不时地闻一下,能够起到一个抗过敏,提升免疫力,缓解鼻塞流涕的症状。



冬季用火用电需做好安全防范

本报记者 何娜

入冬,火灾高发趋势明显,特别是一些人员密集场所,一旦发生火灾,容易造成人员伤亡,消防安全需格外警惕。

为什么冬季是火灾高发期?如何防范火灾隐患于未“燃”,有效防范化解消防安全风险?对此,11月21日,记者采访了市消防救援支队汉台大队汉兴路消防站政治指导员兰云泽。

冬季用火用电频繁,历来是火灾高发季节。“冬天寒冷干燥,物品含水量降低,遇火容易燃烧。同时,冬季居民用火、用电、用气大幅上升,而违规用电、用火不慎、燃气使用不当、吸烟、小孩玩火等都是引发火灾的主要因素。再加上冬季又处于每年的首尾之际,企业赶工期、抢进度,超负荷生产,也会致使火灾风险加剧。”兰云泽分析了冬季火灾高发的原因。

为有效避免火灾事故,他提醒广大市民,要切实落实“三清三查四关”(即:清走道、清阳台、清厨房;查电器、查通道、查火源;关门窗、关电源、关火源、关气源),严禁违规停放电动自行车及违规为其充电。物业服务机构要加强区域内的火灾隐患巡查整改,确保消防通道畅通。社区要多关注孤寡老人、残疾群体、留

守儿童居住场所的消防安全。同时,各单位在生产经营时,要严格落实消防安全责任制,落实防火巡查制度,及时消除火灾隐患,保持消防疏散通道、安全出口畅通,确保各类消防设施完整好用。



冬季取暖“火”急 本报记者 赵思睿 作

