

灯火璀璨处，同是逐梦人

来自2019年元宵节的春之气息

新华社记者

火树银花合，星桥铁锁开。
19日是元宵佳节。在这人月两圆的时刻，神州大地处处花灯竞放，无数家庭欢愉相聚。还有许多人早已回到工作岗位，心怀梦想再出发，前行的脚步充满力量。

花灯如昼，人月两圆
19日晚，北京故宫。
大红灯笼点缀着古城墙，绚烂华灯照亮了壮美雄姿。元宵节，故宫博物院建院94年来首开夜场，让这座古老的宫殿焕发出青春光彩。游客边走边拍照，享受着穿越一般的惊喜与乐趣。

在武汉市江岸区百步亭社区，社区居民用旧报纸、废油桶、塑料凳、洗菜篮等日常生活废旧物品做出1.2万盏各式花灯，吸引了武汉三镇市民前来赏灯，社区各处变成了流光溢彩的花灯海洋。

百步亭社区管委会主任王波说，今年是社区连续第19年举办花灯展，做灯、赏灯、评灯，社区花灯展不仅是民俗文化盛宴，更是促进邻里和谐的融合平台。

元宵节，可看的远不止是花灯。出生在云南省楚雄彝族自治州永仁县直苴村的李丽凤，是永仁县有名的绣娘。每年正月十五是直苴村最热闹的时候，上万名游客慕名而来，观赏传承了一千多年的民族赛装。

一大早，李丽凤就换上了亲手刺绣和缝制的华服。这身衣服我花了一个多月来制作，绣的是我最喜欢的山茶花和梅花，我要穿着这身衣服走上秀台，让大家看到我们楚雄绣娘的风采。

天上月圆，人间团圆。

爸、妈，你们多吃几个汤圆。元宵节晚上，江西横峰县新篁办事处早田村农民蒋斌一家过得比往年都开心。当热气腾腾的汤圆端上餐桌，家里弥漫着浓浓的幸福。

一勤天下无难事。几年前，他们家还是村里的建档立卡贫困户。通过参加县里的电商培训，蒋斌和父亲逐步把自制的竹制工艺品、酿制的竹酒从大山销往各地，2018年收入达到13万元。

今年打算在县城买套商品房，和

家人过上幸福日子。蒋斌乐呵呵地说。

世间万般滋味，不敌团圆一味。在华侨之乡浙江青田县，回家与团圆早已内化为华侨们的情感密码。

这几日，县上山口镇山口村的文化礼堂里热热闹闹，年近70岁的返乡华侨林浙沪带着几位乡亲，自筹自导了一场元宵晚会，他自己担任晚会的主持人。

当年为了讨生活远走国外，但一直忘不了家乡的风俗文化，青田的鱼灯舞一跳起来，家乡的记忆就捡回来了。林浙沪说，祖国发展越来越好，希望更多华侨回家看看，感受家的温暖。

见证变迁，和合相融
传统的花灯，见证时代变迁。

泉城济南的趵突泉迎春花灯会今年正好举办至第40届。改革开放带来了翻天覆地的时代变化，走在以时间年轮为主线的花灯会中，游客仿佛进入了时光隧道，时代的变迁在人们眼前铺陈开来。

61岁的济南市民蔡军，带着孙儿，在改革开放初期老三件（老式彩电、缝纫机、双卡录音机）花灯造型前驻足。一眼就能回忆起过去的日子，更感慨祖国日新月异的变化。我会把这些故事告诉孩子们，让他们知道幸福要靠奋斗得来。

古老的节日，与时代相融。
过年走走九曲桥，一年烦恼都扫光。每年元宵节，上海市民刘双凤都会来到上海豫园商城举办的豫园新春民俗艺术灯会赏灯。

沿着九曲桥步行，荷花池里的花灯拉开了一幅展现改革开放40年来来上海城市生活变迁的长卷，有20世纪70年代的上海结婚三大件，有第一辆国产桑塔纳轿车，有改造后的外滩景观，也有21世纪以来上海世博会中国国家馆等象征上海和国家发展新高度的景观。

40年前物质贫乏，别提什么文化活动了。现在看着这花灯，感觉生活越来越美好。刘双凤说。

看花灯不仅是看热闹，也是看历史、看变迁。花灯越来越潮，正是

当下国家发展进步、人民生活品质提升的体现。灯会策展相关负责人梁建刚说。

千年的传统，在融合中传承。

画元宵节花灯，明白了元宵节赏灯的传统民俗，也表达自己一定要孝顺父母、尊敬老人的想法。看到自己用蜡笔画的为父母洗脚的漫画花灯，李承睿小朋友特别高兴。这个寒假，武汉市江岸区百步亭社区现代城居委会的60多个孩子或用毛笔书画，或用动漫手绘，完成了花灯制作，社区里的好人好事、家风家训被他们画在灯上，记在心里。

这个元宵节，32岁的上海白领来欣和丈夫决定自己动手制作汤圆，他们对着菜谱学习翻炒黑芝麻、和面等一个个步骤。厨房外，刚满2岁的儿子好奇地等待着自己的人生第一碗汤圆。

希望等孩子长大一点和我们一起制作这些年节食品或装饰品，让他记住这些中华传统民俗。来欣说，更重要的是，我们希望他从小就知道，一家人要团团圆圆、相亲相爱。

暂舍乡愁，向着春天再出发
离别，为了再次相聚。

自此良宵，大地春回。号角催征，为了更加红火的日子，人们暂时割舍乡愁，将再次踏上奋斗征程。

今年是大藤峡工程建设的关键一年，我和妻子说好了，过了元宵节就立马返回工地。1月27日，大藤峡工程建设者邓照宇与妻子在四川绵阳老家举行了婚礼，婚假还没结束的他便想着早点赶回工地。

建设中的大藤峡水利枢纽工程位于广西桂平市西江上游的黔江河段，是国务院确立的172项节水供水重大水利工程的标志性工程。

邓照宇算了一下，在和妻子恋爱到结婚的两年多时间里，两人在一起的时间还不足100天。但是我想，只有继续把工作做好，才能回报妻子对我的理解和支持。

奋斗者从不孤单，勤奋者永不止步。

伶仃洋上，同样机器轰鸣。建设中的深中通道是继港珠澳大桥之后的又一超级工程，它全长24公里，预计2024年建成通车。届时，从中山到深

圳的车程将由2小时缩减为30分钟。

建设者刘帅是名90后，去年大学毕业后进入该建设项目，今年他在工地过元宵节。能把青春挥洒在伶仃洋上，在重大工程里实现自我成长，这是很酷的事。

团圆的味道最甜美，千家万户齐努力，画出更大同心圆。

35岁的黄冠军是大庆钻探工程公司钻井二公司市场管理中心DQ1205钻井队平台经理，今年是他伊拉克度过的第10个年头。

元宵节和家人电话、语音聊天，我觉得和家人的距离近多了。黄冠军说。

一次次克服施工难题，一次次刷新生产纪录，仍然有新的目标等待他的团队去突破。我们要继续发扬大庆精神、铁人精神，为祖国赢得国际市场的信任和尊重。黄冠军的志气，正如他的名字一样。

节后即将迈上征程，新起点孕育新收获。

看着一桌好酒好菜，云南省曲靖市会泽县火红乡格枝村的张寿普有些恍惚。眼前的光景是他多年前不敢想的宽敞的三居室，明亮的灯光映在落地窗上，孩子们在客厅里嬉戏打闹。

老家在硝厂河边的半山腰上，找不到一块平地，人就住在峭壁上。张寿普回忆起祖辈居住的地方。

张寿普和村里很多人以前在外奔波，村里留下的都是妇女儿童，出行难、上学难、就医难。

时代，在改革开放中变了模样。作为10万易地扶贫搬迁者的一员，今年春节，他家搬进了县城里的新家，100多平方米的大房子，7口人都住下了。

张寿普决定，再不出远门打工了，就在县城里努力工作，也让孩子们在县城上学。

伴着元宵节晚上的鞭炮声，全家新生活的序幕已经拉开。

（记者吴振东、陈爱平、杨思琪、李劲峰、曹伟铭、邵鲁文、刘宇琪、唐强、田建川）

新华社北京2月19日电

“澧水絮语”

让资本市场为民企再加一把劲

许晨

中办、国办近日印发《关于加强金融服务民营企业的若干意见》，对金融支持民营企业做出全方位安排。意见对资本市场提出多项改革要求，释放了加大资本市场改革力度、拥抱民营企业的积极信号。

资本市场理应为民营企业提供有力支持。从新股发行、定向增发、股票质押，到中票、短融、可转债、公司债、股权、债权多种融资方式可以为民企提供强大的资金支持；从沪深交易所到全国股转公司，挂牌上市还成为民营企业规范治理、建立现代企业制度的重要契机。

资本市场对民营企业发挥的诸多功用，得益于改革。中小板、创业板、新三板先后设立，新股发行、再融资、兼并重组等制度不断完善，监管层用持续深化的改革，积极完善基础性制度，不断优化和改善市场环境，支持包括民营企业在内的上市公司健康发展。

我国民营经济不断发展壮大的过程中，也面临一些困难。资本市场在服务民营企业方面，也出现不少掣肘，需要更好地发挥资本市场服务实体经济的功效。

资本市场对民营企业更好地发挥诸多功用，有赖于改革。面对发展转

型中的民营企业，针对民营企业融资难融资贵的突出问题，资本市场必须以更大勇气持续深化改革，不断打破制约服务民营企业发展的痛点、阻点、难点，拥抱民营企业，为民营企业的发展再添一把火、再加一把劲。

沪深A股集纳了众多行业领先的民营企业，在A股市场深化改革尤其关键。意见提出完善股票发行和再融资制度等一系列存量改革措施；还提出抓紧推进在上海证券交易所设立科创板并试点注册制等诸多增量改革。这些措施将有力支持民营企业发展。

不仅是A股市场，挂牌企业超万家的新三板同样是支持民营企业发展的重要力量。意见提出，稳步推进新三板发行与交易制度改革，促进新三板成为创新型民营中小微企业融资的重要平台。这些措施将让新三板在支持民企发展中发挥更大作用。

我们期待这些改革措施的落地，也期望资本市场切实把为实体经济服务作为出发点和落脚点，加大改革力度，拥抱民营企业。相信资本市场改革将有效缓解民营企业融资难融资贵问题，支持民营企业提质增效，实现高质量发展的长远目标。

（据新华社）

我市发生3起一氧化碳致人死亡事件

市安委办发出通知要求紧急防范

本报讯 日前,市安委办就我市发生3起一氧化碳致人死亡事件发出紧急通知,要求全市各地注意用火用煤用电安全,防止悲剧重演。

2月10日,桑植县上洞街乡发生一起炭火取暖不当致3人一氧化碳中毒死亡事故。对农村独居户、五保户、留守家庭,各村居要安排专人告知,每户必到。

通知强调,进一步加强宣传教育。采取报纸开辟专栏、电视台滚动播放信息、官方网站发布公告等方式,广泛宣传冬季取暖安全、预防一氧化碳中毒的知识常识,切实提高人民群众安全意识和防范能力。

（本报记者）

冬天烤火取暖常识

木炭煤炭取暖要排烟通风

●用木炭、煤炭烤火取暖时,最好家中有烟囱排烟或者开窗,保持室内通风。

●晚上睡觉时,不要把火盆、煤炉放在卧室内。

●在烤火时,最好在火炉旁放一盆清水,让水吸收炭火散发出来的有毒气体。

●用液化气、煤气烧水洗澡时,要把液化气、煤气罐放在浴室外,同时要保证室内通风,以免发生意外。

●一旦发现出现一氧化碳中毒的迹象,例如头晕、眼花、恶心、四肢无力等症状,应该立即打开门窗通风,或直接离开室内,到空旷的地方呼吸新鲜空气,情况严重时赶紧拨打120求助。

电炉取暖不能覆盖物品

●使用带地线的三孔插座,绝不能自行换用没有地线的两孔插座,插座和电源线要与电暖器保持距离,最好使用带有过流保护装置的话线板,以免发生危险。

●经常检查家中线路是否老化,避免使用大功率电暖器时造成

接触不良引发火灾。

●使用电暖器时,要保持与家具、墙体等的安全距离,且周围不能堆放可燃物。

●电暖器上不宜覆盖物品,否则容易导致电暖器热量不能及时散发而造成烧机。

●不烤火时,应把电暖器开关关掉,及时拔掉插头,切断电源。

●电暖器不宜长时间使用,尤其不要睡觉时整晚放在卧室,一旦引发火灾容易造成人员伤亡。

电热毯取暖必须断电再睡觉

●把电热毯平铺在床上,不能折叠。

●身体不能直接接触电热毯,上面要垫一层薄褥子或者床单。

●睡觉之前一两个小时打开电热毯,上床之前,必须关闭电源再睡觉。

●新生儿、婴幼儿、尿床的孩子、孕妇不宜使用电热毯。

●呼吸道疾病患者、心血管疾病患者、炎症及过敏体质患者等不宜使用电热毯。

“六城同创”

曝光台

（本栏目图片均由社会监督员提供）



市中心城区教场路农村信用社公交站被烧烤摊挤占。

（本栏目图片均由社会监督员提供）

利福塔镇开展集镇综合整治行动

本报讯 近日,桑植县利福塔镇开展集镇综合整治行动。

此次集中整治共出动260人次、行动车辆30余辆,拆除广告牌、钢架棚、横幅200余件,拖走僵尸车20余辆,清运杂

物、废旧机械、垃圾50余车,登记新市场经营摊贩70余人。据悉,整治行动将持续至6月30日。

（本报记者 向文 通讯员 周思琪）

赵家坪村兴办绿色银行

本报讯 日前,桑植县官地坪镇赵家坪村护林员与村支两委干部忙着在绿色银行里对山林进行养护培管。

近年来,该村大力兴办绿色银行,把植树造林与封山育林结合起来,全面落实辖区6700余亩生态公益林养护和18000多亩天然山林培管,以植

树节等重点节假日为契机,引导和鼓励群众植树造林,累计争取整合资金3万余元,栽植绿化苗木3000余株,实现栽得下、管得好、生长快、既定目标。同时,该村还引进社会资金打造200亩园林基地,让绿色银行既对接市场,又扮靓乡村。

（邱德帅）

专家提醒：

节后掀起刮油风 小心走入误区

新华社成都2月15日电（记者 董小红）春节假期结束后,减肥刮油成为潮流。全素餐、水果餐、粗粮餐、专家提醒,节后疯狂刮油小心走入误区。

早上只喝酸奶,中午、晚上只吃水煮菜。春节后,成都市民林女士开启了疯狂刮油模式,但几天下来不仅体重纹丝不动,反而出现了胃痛、腹泻的症状。

春节假期后,到成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心看病的患者明显增加,涨幅约为20%。

咨询减肥的市民特别多,

很多都是因为节日期间吃太多了想减重。成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心主任刘雁军说,就诊的市民中多数都在采取节食、全素、全水果餐的方法减肥,但是,这些方法容易走入误区。

刘雁军介绍,节食是人为控制饮食,不会影响胃的大小。虽然节食初期可以看到明显的体重下降,但长期空腹可能带来更多健康风险,比如产生低血糖、损伤胃黏膜、影响月经周期等。而一旦停止节食减肥,只要过多摄入食物将可能导致新一轮更为疯狂的体重反弹。

刘雁军提醒,单靠某一类食物实现减肥排毒没有科学依据,长期一进食,会导致营养不均衡,容易诱发疾病。

节后多吃一些清淡少盐、少油的食物,减少过多油脂摄入。成都市第三人民医院临床营养科营养师胡淳宇说,节后减肥不能操之过急。平日没有运动基础或假期暂停了健身的市民如果在假日后陡增运动量,容易对自身形成伤害。节后锻炼应当循序渐进,前期以游泳、慢跑等运动为主,每周坚持3至5次,时间控制在1小时左右为宜。



2月19日,河北唐山遵化市建明镇穆家庄村民在大棚里劳作。当日是二十四节气的雨水,各地农民开展农业生产,田间地头一派繁忙劳作的景象。

新华社发（刘满仓 摄）