

因地制宜探索致富路子

马艳青到桑植县调研乡村振兴产业发展

本报讯 6月15日，省农业农村厅副厅长马艳青来到桑植县洪家关白族乡龙头村，就乡村振兴产业发展进行调研。

在龙头村的生态水果种植基地，马艳青与驻村工作队、村两委深入交流，详细了解当前基地的种植规模、销售渠道、辐射带动等方面情况。同时，他向正在基地里务工的当地村民了解其收入情况以及当前存在的困难。

龙头村生态水果种植基地于2016年创建，现有种植规模近80亩，配套种植火龙果、葡萄、草莓、蓝莓、猕猴桃等优质水果。同时，基地还带动本村村民务工，拓宽了村民的收入渠

道。

调研中，马艳青对该村大力发展乡村产业，促进村民增产增收工作取得的成效给予肯定。他要求，要进一步补短板、强弱项，结合区位和生态优势，不断壮大现有产业发展的规模和质量，突出产业的特色和品质，做精、做细、做强乡村产业；要进一步强化产业辐射带动作用，认真研究、多思多想，因地制宜探索致富路子，激发群众的内生动力，巩固和拓展脱贫攻坚成果，实现与乡村振兴的有效衔接，将龙头村建设成为产业兴旺、乡风文明、生态宜居、治理有效、生活富裕的社会主义新农村。

（本报记者 向文 通讯员 蒋理）

传承红色基因 汲取精神养分

张家界军分区组织市民兵应急营干部骨干开展党史学习教育

本报讯 没想到闹市中的红瓦白墙内还有这样一段历史，作为张家界革命老区新时代民兵，我将以自身行动续写我们这一辈的红色故事，珍惜民兵身份，履行好民兵职责。6月17日，张家界军分区组织市民兵应急营干部骨干来到湘鄂川黔革命根据地纪念馆开展党史学习教育。张家界军分区政委罗明参加。

在纪念馆，市民兵应急营干部骨干认真学习红色历史，不时驻足观看，一件件珍贵文物和一幅幅资料照片再现了革命历史轨迹。大家纷纷表示，要弘扬先烈们的崇高精神，牢记革命传统，以更加饱满的热情投入本职工作，在新时代立新功、做贡献。

永定区民政系统百日攻坚 保安全

安全责任重于泰山 人民生命高于一切

本报讯 6月16日，记者从永定区民政局了解到，该局将在全区民政系统开展安全生产百日攻坚行动，进一步加大平安建设和安全生产突出问题的整治力度，有效防范生产安全事故的发生。

此次行动将严查儿童福利院、流浪乞讨救助站、福彩销售站点、养老机构、三望坡陵园殡葬项目等。检查内容为消防、安全生产方面。养老机构主要是对入住老人的房间是否有管

（田贵学）



市法院系统举办党史知识竞赛

本报讯 6月16日，市中级人民法院举办学党史、强信念、跟党走庆祝建党100周年演讲比赛暨党史知识竞赛，引导全市法院干警学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

此次演讲比赛和党史知识竞赛活动，是对法院干警党史学习教育的一次现场检验，也是一堂精彩生动的党

史教育学习课。全市法院干警将持续加大党史知识宣传力度，丰富学习内容，创新学习方式，切实增强法院干警学习党史的主动性和积极性，使全体干警以更加昂扬的姿态投入到各项工作中去，以优异成绩迎接建党100周年。

（陶涛）

白衣圣人 吴登云：
一个人一匹马一辈子

《理想照耀中国》之《白骏马》播出

湖南日报 新湖南客户端6月16日讯（记者 邓正可）被网友们称为“盲盒”的系列短剧《理想照耀中国》已经播出27集。其中6月16日晚播出的《白骏马》，以感动中国人物——帕米尔高原上的白衣圣人 吴登云为原型，讲述他扎根乌恰县60余年，为边疆的医疗扶贫事业奉献一生的故事。

吴登云一角由国家一级演员马少骅饰演，他曾在《历史转折中的邓小平》中饰演邓小平，在《觉醒年代》中饰演北大校长蔡元培。《白骏马》时长虽然不到30分钟，但马少骅一出场，寥寥数语，几个神态，就能让观众相信，这是一个深爱土地并为之奉献了一辈子的人。

从热血青年到白发暮年，吴登云在边疆当了60多年医生。一个人，一匹白马，一个药箱，飞驰在苍茫的高原，身披风沙，忍耐孤独，只为牧民送去健康和希望。

牧民托乎达西小时候不小心跌进火堆，造成全身大面积烧伤，性命危在旦夕。看着痛苦的小托乎达西，年轻的吴登云忍着撕裂的剧痛，亲手从自己双腿上割下13块皮肤移植到他身上，给了他长大成人的机会。

在血浆短缺的乌恰县医院，吴登

云为了及时抢救更多患者，带领医院所有医护人员组成移动血库。全院医护人员的血型都被登记在册并制成表格，贴在手术室的墙上，不管患者是什么血型，总能第一时间找到血源。

对于乌恰的百姓来说，吴登云不仅是医生，更是亲人。在少数民族牧民心里，这位来自江南水乡的医生就是白衣圣人。而对于在乌恰出生的女儿吴燕（江一燕饰）来说，吴登云不仅是父亲，也是并肩作战的同事。干了一辈子，吴登云对乌恰的每一抔土都有感情。他拒绝了女儿让自己退休后回老家的建议，也用行动感染了女儿继续留在乌恰，为当地医疗事业做贡献。却不想，年轻的吴燕在一次转运病人的途中遭遇车祸，不幸牺牲。而吴登云依旧穿着大褂，骑着马，向牧民家奔去。

江一燕说自己第一次见到吴登云，就觉得他不像医生，反倒像邻家老父亲。吴老先生用一生完成了很多人都没有办法想象和做到的事情，是平凡而伟大的英雄。

《白骏马》的制片人杨隽说：如果大学生能够像吴登云老师一样，遵从自己的内心，去需要自己的地方，坚持且热爱，一定会收获不悔的人生。



夏至是24节气的第十个节气，在每年的6月21日或22日，自太阳黄经达90°时始。夏至这天太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长、黑夜最短的一天。夏至这天虽然白昼最长、太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为这时接近地表的热量还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。但进入夏至之后，我国大部分地区就进入盛夏了，高温酷暑天气时常出现。在中医养生理论中，夏至是阳气最旺的时节，这一时节的养生保健，一方面要顺应夏季阳盛于阴的特点，注意保护阳气；另一方面，夏至也是

毕业了！这群学生的远方是家乡

湖南日报 新湖南客户端记者 周倜 通讯员 冯浩

公费定向培养扶贫计划：在该县建档立卡贫困户家庭的应届初中毕业生中选拔学生，由县财政出资委托长沙师范学院培养，毕业后回乡镇以下农村小学任教。这一举动，开了全国先河。

我又能读书了！毕业还能回来教书！知道政策的杨崎兴奋不已。品学兼优的他，经层层选拔后成了首批50个学生之一，开始接受长沙师范学院的5年制培养。

5年前，他们曾是全村的希望

6月16日，长沙师范学院初等教育学院16小学教育501班的杨崎，正和同班小伙伴们忙着准备最后的毕业材料，

知识改变了我，现在是时候轮到我作贡献了！他个子小小，笑声爽朗。怎么也看不出，眼前这个20岁的男孩此前是外人眼里的内向仔。

他来自桑植县走马坪乡汨湖村。多年前，因母亲病逝、家庭贫困，他变得沉默、封闭。直到2016年，他的命运迎来转变。

当年，在省教育厅的大力支持下，长沙师范学院与桑植县签订合作协议，试点实施县级农村小学教师

勤勉耕耘，自立自强，如此，绿色的生命长春，味咸的人生不淡。

杨崎和同行的小伙伴都记得这句诗。这

出自2016年初到长沙师范学院，在

开学第一课 上老师教给他们的那首《咸与甘》。也是从那时候起，一颗致

力于乡村教育发展的小小种子，悄然埋在了他们心中。

学已成，我们要做全村的骄傲

在16小学教育501班学生舒成兵

家里，有一张珍贵的合影，堪称全村的骄傲。

2019年，因表现优异，他作为我省农村小学教师公费定向生代表，随团参加了当年的全国教师节表彰大会。作为参会者，他第一次来到北京，走进了人民大会堂。

当我见到那么多优秀的人民教师时，我为自己选择教师作为未来职业而无比自豪和骄傲！无论何时提及，他总是难掩激动，这几年的学习，让我涨了知识和见识，每一堂课至今都历历在目。

他们刚来的时候，有的内向，有的底子薄，有的心思重，我们看着都心疼。回忆起当时，长沙师范学院初等教育学院党总支书记魏细耀感慨。

必须使出帮扶组合拳！2016年起，学校自上而下开始了一连串动作。

通过上好开学第一课 思政系列教育课 国旗下的讲话 心理健康辅导 等课程，筑牢孩子们的思想根基；采取混合编班、定期组织学习分享、实行周末课代表辅导等方式，尽力补齐从农村而来的孩子的知识短板；完善一系列资助、补助政策，首

批50个孩子里有38人被确定为重点帮扶资助对象；实行点亮人生计划，采取老师与学生结对帮扶，并联动其他院系加强文化、技能等课程指导。一系列举措下，孩子们在长沙师范学院的5年光阴，充实忙碌，收获颇丰。

如今，学业已成。6月18日，他们将回到桑植县各村小。任教的地方，都是他们的母校。谈及未来，孩子们都想做全村的骄傲，却也一人有一个梦想。

舒成兵即将回到上河溪小学，执教六年级数学与科学，不仅想教他们知识，更想教他们一定要保持快乐、乐观与勇敢的心态。

16级小学教育502班的土家族姑娘刘思思从小喜爱桑植民歌，几年来，她学了乐理、视唱、钢琴等，对民歌有了更深刻的理解。我要好好教孩子们唱歌，让他们唱得动听响亮。

杨崎回到家乡后想告诉孩子们一定要努力出去看看，未来我会扎根在家乡，通过自己的坚守，帮助更多孩子茁壮成长，助力乡村振兴。

联富村：
驻村工作队
助村企解卖难

本报讯 6月10日，慈利县龙潭河镇联富村驻村工作队第一书记颜惠民接到了省分公司电话，省分公司决定将联富村滞销粉丝销往全省各市州人寿险机构。

5月初，省派人保寿险湖南分公司乡村振兴驻村工作队进驻联富村。工作队与老驻村工作队顺利交接后，驻村干部迅速进入工作状态，入户走访问民情，调研产业听村情，并召开屋场会、组长会。工作队迅速掌握了联富村的基本情况，并与村两委进行了深入研讨，对全村发展进行了初步谋划。

在得知联富粉丝厂受疫情影响，存有1.1万斤粉丝的情况下，驻村工作队第一书记颜惠民第一时间向省分公司领导汇报，得到高度重视，第一时间召开会议进行了专题研究。

截至目前，联富村已经销售出去9100斤滞销粉丝。

（黎亚军）



6月15日上午，慈利县公安局在人民广场开展防范非法集资集中宣传活动，以“学法用法护小家，防非处非靠大家”为主题，向群众讲解非法集资类犯罪常用的诈骗伎俩。

守护碧水蓝天净土

记湖南省五一劳动奖章获得者汤桃元

本报记者 宁惠

岗位上兢兢业业，在诸多困境中创造性地开辟出了一条道路，主导完成了公司现阶段产品的配方研发、成本控制、质量提升等任务。他于2019年获慈利县澧澧工匠 荣誉称号，2021年荣获 湖南省五一劳动奖章。

2014年我进公司后，就不停地在化验室做实验，请专家教授现场指导，还去长沙理工大学实验室深入学习半年多，实验不少于300次。汤桃元说公司在成立之初曾面临技术不达标、产品质量不过关等问题，一度濒临倒闭。

为了解决这一问题，汤桃元前往长沙等地学习技术，并带领一班技术人员刻苦攻坚，钻研聚合反应。空余时间，他也在自学一些专业知识，以求有所突破。日日夜夜废寝忘食，不断摸索、反复实验，他渐渐掌握了生产合格产品的技术要领。

汤总在工作中要求非常严格，对

我们数据要求非常精确，是我们大家学习的榜样。公司化验室主任黄成雪介绍说，汤桃元不断筛选和修改出最合理的配方，在配方研发上获得突破。这一突破使公司在确保质量的前提下，效率上达到同行业先进水平。公司产品成本下降了约100元/吨，年产量更是由5000吨增加到了20000吨，翻了两番，年节约成本近200万元。

在工作上兢兢业业，每天都是上班来得最早，下班回得最晚。贵州环保科技有限公司总经理程仕明说，汤桃元在确保质量和效率的同时，围绕节能减排方面大胆尝试和革新，取得了多项技术成果，极大地响应了政府对企业节能减排、清洁生产的要求。

在公司正常运转后，汤桃元并未就此松懈，而是针对生产中各个环节产生的问题一一寻找解决的办法。他

虚心学习同行在技术方面的经验，在获得了丰富的专业知识经验后，他又毫不保留地全部教给了技术人员。他个人取得的技术成果包括生产聚氯化铝中干燥尾气的处理装置、具有分料装置的燃煤锅炉等七项专利，还有十项专利正在申请中。程仕明说汤桃元的这些成果不仅让公司获得了大量的技术储备，还让公司创造了巨大的社会效益和经济效益。公司顺利通过了三体系认证（《质量管理体系认证》《环境管理体系认证》《职业健康安全管理体系认证》），获得了 湖南省高新技术企业的称号。

我会继续从自身优势出发，在本质岗位上尽心尽责，把工作业务做精，做好传帮带，为公司创造更大的效益。汤桃元说，接下来要将自己的经验技术传承下去，发挥劳模带头作用。

夏至养生

所谓 阴阳争死生分 的时节，俗话说 夏至阴生，也就是说，尽管天气炎热，可阴气已开始生长。

在此节气中，盛阳覆盖于其上，阴气始生于其下，喜阴的生物开始滋生，而喜阳的生物则开始死去，阴阳交替，人体容易患各种疾病。所以，在此时节合理的养生保健非常重要。

嵇康在《养生论》中说：更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。嵇康的这段话告诉我们，在炎热的夏天，应当调整呼吸，使心神安静，意念中如能想像着心中存有冰雪，便不会感到天气极其炎热了。也就是说，我们不应当被炎热扰乱心神，使心境烦躁，那样的话会使身体感到天气更炎热。

在中医养生理论中，夏至是阳气最旺的时节，这一时节的养生保健，一方面要顺应夏季阳盛于阴的特点，注意保护阳气；另一方面，夏至也是

衰的变化，一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起，尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

夏至时节，大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状，严重者会影响日常生活和工作。究其原因，首先是由于这一时节气温高，人体只能通过排汗来散热，人体内的水分大量流失，此时若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，进而造成头痛头晕。造成头痛头晕的另一种原因是，人体出汗时体表血管会扩张，更多的血液会流向体表，这种血液的再分配可使血压偏低的人血压更低，从而发生头痛头晕。

在此时节运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选

择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假，锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜，不宜做过分剧烈的活动。若运动过激，导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也损阳气。在运动锻炼过程中出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引发寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱。因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以塞其体，不可过食过热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。此外，夏至时节又是多汗的季节，人体出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常，故中医认为此时宜多食咸味以补心。