

责任编辑/谢丹丹 视觉/杨红亚 组版/王艳 校对/肖怡娟

# 丹心耿耿托朝阳

## ——记甘泉县关工委副主任乔建军

记者 叶四青

“夕阳无限好，孰知近黄昏。”这是乔建军写在工作笔记扉页上的一句话。

乔建军从县级领导岗位上退休的10余年间，一直从事关工委工作，以对青少年满腔热忱的关怀，无言地诠释着大爱精神。

### 内引外联，架起爱心助学桥

2004年8月的一天，还是甘泉县人大副主任的乔建军到石门乡考察工作。当他来到地处北沟深处的大庄河行政村时，看见几个孩子提着筐筐向外走。“今天不是星期天，孩子们咋……”他惊讶地拦住孩子们问“怎么不上学”，当得知孩子们已辍学时，他脸上的表情一下子变了，一丝痛楚袭上心头。他迈着有点发沉的双腿走进一个院子，主人把他迎进窑里，忽然门外进来一个小青年，“扑通”一声跪倒在地上，“叔叔帮我，我要上学。”孩子哭着对他说。主人介绍说：“这是邻家的孩子，考上了大学，可是因为……”他明白了，上前扶起这个孩子，滚烫热泪从眼眶里涌了出来。

从大庄河回来，一路上他一句话不说，心情十分沉重。第二天，他径直来到县关工委，表示要到县关工委当“编外”辅导员，从此成为县关工委唯一一位在任的县级领导。

加入县关工委队伍后，他一心想借助关工委这个平台，为青少年办实事、办好事。他3次自费上北京同北京知青座谈，在他们的帮助下，认识了一位在中国从事慈善事业的美国朋友郭子文，几番往来之后，达成了一项对甘泉农村学生实施资助的意向，架起了一座横跨大洋的爱心桥梁，引来了美国“中国农村教育基金会”的爱心捐助，分别对石门教学区、劳山教学区在校学生实施资助。

这项善款每年8万元，截至2014年，已延续11年，善款总额88万元，帮助数百个农村家庭解决了经济困难，受助大、中、小学生3000余人次。2013年，他还通过北京知青牵线，从中华慈善总会引进一项美国LDS慈善会援建的农村饮水项目，投资20万元，于2014年9月建成了石门中学安全用水工程，解决了石门中学、小学、幼儿园和驻乡单位及附近村庄的近2000人的饮用水困难问题。

### 身体力行，推进青少年德育教育

2008年11月，乔建军从工作岗位上下岗，主动要求到县关工委工作。担任县关工委副主任后，他多次深入各中小学校，听取学校的工作汇报，并同师生们座谈交流，对中小学校的德育教育工作有了进一步的认识。他认为中小学校的德育教育对青少年思想品德养成有着重要作用，容不得丝毫马虎，他便主动参加各个学校的研讨会、主题班会（队）会，认真思考和探讨加强改进德育教育的相关问题。

在平时积累和深入研究的基础上，他提出改以往枯燥的宣讲为活跃的班队活动的建议，由教师和辅导员结合学生实际，自编或者选择小品、快板书、歌舞等艺术节目，指导学生排练和演出，把延安精神教育、革命传统教育、社会主义核心价值观教育、法制教育、理想信念教育融入活动中，让广大青少年在演出和观看演出的活动中受到启迪和教育。这个建议启发了各学校德育教育思路，纷纷进行尝试，收到了课堂教学所不能达到的好效果。特别是在申报红军小学及红军小学的建设中，多次深入学校指导建设工作。

另外，他受邀担任县5所学校的校外辅导员，积极参加和指导学校的主题班会活动。利用县域内红色教育资源，结合社会主义核心价值观教育和习近平总书记提出的“爱学习、爱劳动、爱祖国”的“三爱”要求，撰写宣讲材料，亲自到学校为师生作辅导报告。

为做好青少年传统教育和红色教育，他先后深入全县各个学校进行调研摸底工作，针对调研情况，指导各学校、社区开展创建活动，以创“五好”为平台，把关爱留守儿童、留守老人工作落在实处。他还积极动员志愿者服务队和企事业单位人员投身于帮扶工作，共帮扶留守儿童158人，帮扶留守老人26人。

如今，为落实“红色基因教育基地”和“传承红色基因，弘扬延安精神，争做时代新人”主题教育活动，他又对全县各学校进行走访调研，并听取学生代表、学生家长和社区群众及各校关工委的建议和意见，共同探讨如何做好新形势下如何开展关心下一代工作举措和新办法。他对工作的执着得到社会各界的广泛认可和好评。

# “鸟中大熊猫”黑鹳现身身子长

本报讯（通讯员 张亚宁 记者 叶四青）近日，子长市摄影爱好者李兆飞在野外拍摄时，与一只黑鹳偶遇，他用相机记录了黑鹳在野外难得的活动场景。

据了解，李兆飞在子长市寺湾便民服务中心境内拍摄时，在野外的一处小山丘发现一只不常见的黑色鸟儿，它的嘴巴和羽毛特别漂亮，李兆飞很快就按下快门，拍摄了多张照片和多段小视频。

“我一直没见过这种鸟，非常好奇，抓

了几张照片让同行之人辨认，都表示不认识。”李兆飞说。后来，他把照片发给媒体和林业工作人员，寻求帮助。

子长市林业站的工作人员观看了李兆飞拍摄的视频后，都感觉到比较稀奇，虽然子长境内稀有鸟类经常性地落户，但是这只黑色的大鸟实属罕见，他们及时组织骨干成员进行实地调研，并组成专家组对其进行辨认。

“我们现场观察、比对图片和视频，并

将视频资料发送给延安市野生动物保护协会的专家，经过专家鉴定，确认该鸟为国家一级保护动物黑鹳。”子长市林业站副站长陈建华激动地说。

据了解，黑鹳是一种体态优美、体色鲜明、活动敏捷、性情机警的大型涉禽，是濒危物种，因数量稀少，被誉为“鸟中大熊猫”。据子长市林业站工作人员介绍，黑鹳是反映生态环境的重要物种之一。

“近年来，随着我市生态环境的持续向

好，境内已有金雕、灰鹤、豹猫、刺猬等20余种国家重点保护动物在我市落户。”子长市林业站副站长陈建华说，“我们也呼吁广大群众爱护野生动物，共同参与爱护大自然，保护生态环境工作。”

记者了解到，在我国，黑鹳目前有1000多只。根据2020年以来媒体的相关报道，我市除了子长市，甘泉、洛川、延长、黄陵等地此前都已发现黑鹳活动的身影。

# 调车长刘彦龙的两个“愿望”

通讯员 张继栋

10月1日，国庆节假期第一天。初秋的站场已经让人感到冬天的一丝寒意。列车已密密麻麻地布满站场，路肩下的五星红旗在火车的轰鸣声中迎风招展。

“咣当、咣当……”这是车钩连接时的撞击声，也是火车编组独有的声音。今天担任调车长的是刘彦龙，他和两个工友已经连续干了两个多小时。虽说秋日的阳光已洒满站场，但由于长时间扒在列车上指挥车辆进行对位、编组、摘挂车辆，刘彦龙

沾满了煤渣的脸冻得有些通红。

“今年国庆很特殊，由于疫情，要保电煤运输，所以运量并没有因为节日而有丝毫减少，我们一接班就连续干了23钩活（1钩活就是摘挂1车厢）。如果国庆节能创造个单班运输纪录，那才叫有意义。”刘彦龙并没有因为活多抱怨，反而一张嘴就开始说起今天的愿望了。

铁路调车组由调车长和两名连结员组成，人虽少，但却是铁路系统中的重要工

种，也是出了名的“苦险累脏”工种，一趟列车需要调车组人员的精心安排，才能实现解体、编组、取送等作业的完成。

“我们更多的时候是在车棚外挂着，干我们调车的十有八九都是关节炎，其实已经习惯了，节假日对我们来说没有概念，工作还得像平常一样尽职尽责地干好。”说活间的工夫，只见刘彦龙顺着梯子爬到了两米多高的车体上，将手闸拧了又拧，直到确定没问题，又用对讲机叮嘱工友再次确认了列车后部的

防溜情况，才放心地顺着梯子爬了下来。

对于刘彦龙来说，工作一天，车辆防溜、摘接风管、调整钩位、摘钩、连挂，在列车行进中瞭望，每道工序容不得半点马虎，一天下来同样的动作得做几百遍，但他却乐在其中。

“火车一天不停，我们铁运人也是一天不歇，这是我们铁运人的职责所在，我今天有两个愿望，一个是希望今天再创运输纪录为祖国母亲庆生。一个是希望节后疫情结束，我想回趟老家看看父母。”刘彦龙憧憬地说。



## 科普大观园

# 晨练和晚练哪一个效果更好？

日常生活中，一部分人喜欢早上锻炼，另一部分人则喜欢傍晚锻炼，那么从科学方面来看，晨练和晚练哪个效果更好？世界卫生组织曾报告指出，科学运动对人体健康有着显著的良好影响：降低全因死亡风险；减少心脑血管疾病、高血压Ⅱ型糖尿病的发生；减少超重和肥胖、乳腺癌/结肠癌等癌症和骨质疏松症的发生；减少抑郁症、强迫症和孤独感的发生，改善心理健康等。

那么什么时间运动的效果最好？日常运动中有哪些认知误区？如何科学运动？

### 运动时间

2022年1月发表在《细胞代谢》杂志上的丹麦哥本哈根大学的科研团队通过小鼠实验发现，不同时间运动会影响组织代谢产生不同影响。

清晨运动有助于血糖平稳。清晨运动主要通过糖代谢途径供能，肝糖原储备较为丰富，不易出现血糖的大幅波动，可能更加适合糖代谢障碍的人群，如糖尿病和低血糖患者。值得注意的是，太阳升起前摸黑锻炼，光线不明，气温也比较低，在这样的环境中锻炼容易摔倒或受凉，体质较弱的人可能诱发感冒、心绞

痛、心肌梗死或是脑卒中（中风）等疾病。因此，晨练应在太阳初升后，并注意保暖。晨练的时间应该控制在20-30分钟左右最佳，多注意进行一些协调性和柔韧性的运动，像慢走、做操等。

傍晚运动能够燃烧脂肪。傍晚运动更多地调动了脂肪分解，可能对减脂人群更为合适。但傍晚运动时蛋白质分解也更为剧烈，需要注意及时补充蛋白类营养素。需要注意的是，饭后立刻下楼“消食”很伤身，晚上锻炼最好在晚餐结束半小时后再开始，以免影响消化吸收。饭后半小时体内血糖开始上升，此时可进行低强度的有氧运动，如散步；饭后1小时可进行中等强度运动，如快走、慢跑等；饭后1.5-2小时可进行常规的大强度体育锻炼。

什么时候运动最好不可一概而论，每个人要结合自身情况来看。

### 运动误区

运动有益于身体健康，但是有些人由于对运动性质、自身生理阶段及安全锻炼缺乏了解，或对运动存在错误认识，以至于长期坚持错误的运动习惯，很难达到预期的锻炼效果，甚至造成身体其他方面的损伤。

误区一，只有出汗才有效。人体的汗腺有活跃和保守型两种，汗液的分泌与遗传有很大关系。因此，出汗与否不是衡量运动是否有效的标准。

误区二，强度越大，效果越好。研究表明，体内脂肪的减少取决于锻炼时间的长短，而不是锻炼的强度。锻炼开始时，首先消耗的是体内的葡萄糖，之后才开始消耗脂肪。

剧烈运动往往无法保证体力能坚持到消耗脂肪的阶段，因而脂肪消耗不多，达不到减肥的目的。缓慢平稳而持久的有氧运动，才能消耗更多热量，达到减肥的目的。

误区三，运动口渴，猛喝水或忍着不喝。感觉特别口渴时，就说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中也可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓慢，每次不宜太多，而且水不要太凉。在运动前、运动期间和运动后都要注意补水。

误区四，运动加速膝关节退化。随着年龄增长，膝关节会产生退行性变化，这是自然现象，但因此完全停止运动是错误的。人不运动容易患骨质疏松症，肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，体能下降。根据自身膝关节健康状况，选择适合的运动项目即可。

膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立，不要练习跳绳、深蹲等；最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步、垫上动作等。

### 选择适合自己的运动

目前，很多人对于科学运动了解还比较少，建议根据年龄段来划分适合的运动效能。

5-17岁年龄段人群，不需要设置运动上限，该怎么动怎么动；18-50岁年龄段人群，基本上保证每周不少于150分钟的中等强度运动即可，如慢跑、半场篮球等；50-64岁年龄段人群，主要处于运动的维系期，如对膝盖、腰部等伤病的预防和保护；65岁以上人群，运动千万不能逞强不服老，这时候保护性地选择运动方式是最合适的。



普及科学知识  
共创文明城市

## 摄影作品展示林场奋进风采

本报讯（记者 叶四青 通讯员 郁小鹏）近日，万花山国有生态林场组织开展了“喜迎二十大 奋进新征程 展现新风采”主题摄影作品展评活动，以展现新时期林业干部职工的新风采、新作风和高质量发展，喜迎党的二十大胜利召开。

活动中，广大干部职工积极响应，共收到24位林业干部职工的70多幅摄影作品，作品结合林业实际工作，充分展现了新时期林业人的新风采。经过精挑细选，最终筛选出44幅作品制作成PPT展评。

万花山国有生态林场党支部书记、场长杨小军表示，此次活动有效激发了干部职工的摄影兴趣，切实提升了干部职工的摄影水平，增强了干部职工利用手机随时记录林业工作的意识，将为今后宣传生态文明建设提供更为丰富更高质量的影像资料素材打下了良好的基础。

## 义诊进社区 健康送上门



● 义诊现场

本报讯（记者 李欢 通讯员 郝晓梅）“社区考虑到我腿脚不方便，把医务人员带到家里为我进行身体检查，我非常感动。”近日，宝塔区宝塔山街道嘉陵社区党总支联合博爱医院康复板块疼痛科，在辖区供电二区家属院内为离退休党员干部及群众举办了一场“金秋送温暖”义诊进社区活动，老党员董如成接受了义诊后开心地说。

活动现场通过悬挂主题横幅、放置宣传展板、设置咨询台和义诊台的方式，向来往群众宣传高血压防治知识。同时，医务人员免费为离退休党员及群众开展血压、血糖、血脂等多项检查，并针对秋季老年人容易引发的流行性疾病和高血压、冠心病等心脑血管疾病做了详细的讲解，教大家如何做好日常预防，并详细询问居民们的生活习惯及身体状况。同时，针对每位居民的不同情况，建立健康手册，并叮嘱他们各种日常注意事项。考虑到个别老人身体状况，还进行上门服务。

嘉陵社区工作人员表示，此次义诊活动不仅提高了居民的健康意识，掌握了实用的专业防病知识，而且为引导大家建立健康生活理念起到了积极作用。在后续的工作中，社区将进一步加大宣传力度，积极推进家庭医生签约服务，努力将健康服务送到广大离退休党员干部及群众的家门口，打造温馨和谐社区。

## 爱心大礼包发放困难群众

本报讯（记者 叶四青 通讯员 路延伟）“感谢爱心人士们的捐赠，给了我们物质上的帮助，精神上的鼓舞。”近日，收到洗护用品爱心大礼包后，宝塔区凤凰山街道文化沟社区困难群众姬延林感激地说。

为营造扶残助残的社会新风尚，改善和提高残疾人的生活品质，文化沟社区开展“爱的滋润 同心助残”在职党员进社区捐赠活动，在职党员彭红娟为辖区有需求残疾人和困难家庭等弱势群体带来护肤套盒、面霜、沐浴露、牙刷牙膏、鼻贴等洗护用品组合的爱心大礼包，并同文化沟社区党总支书记张延龙、社区服务中心主任曹桂霞一起发放到困难群众手中。

与此同时，针对行动不便的残疾人家庭，彭红娟和社区工作人员上门为他们发放爱心大礼包，鼓励他们保持乐观心态，发扬自尊、自信、自强精神，坚定信心，追求更加美好的生活。

## “微实事”提升职工幸福感

本报讯（通讯员 邵庆芳）“以前下班要去矿区外的文体中心锻炼，现在，咱矿区的中心广场和矸石山公园里环境美、空气好，锻炼起来别提多美了！”这简单的话语流露出职工满满的幸福感。

自党史学习教育活动开展以来，黄陵矿业瑞能煤业扎实开展“我为群众办实事”实践活动，聚焦“微”字办实事，注重“实”字见成效，扎实做好各项民生工作，切实提高职工的幸福感和获得感。

为了更好地满足职工业余文化生活需求，公司在中心广场安装了各种运动器材和不同功能的休闲娱乐设备，职工们可以在这里休闲娱乐、联络感情、强健体魄，受到广大职工的普遍赞誉。连矿区外面的人也经常来这里锻炼身体。

与此同时，该公司后勤服务今年有三大改变，一是从健全宿舍管理制度和管理人员岗位责任入手，规范管理；二是加强单身公寓和澡堂的服务管理，重点对卫生区责任到人，服务到位。三是单身公寓改造完成，还安装了门禁系统，禁止楼门前停放车辆，保证职工良好休息。

“一线职工工作服每天都需要清洗烘干，我们每次就给自己家人洗，破的地方缝好，纽扣掉了配上，看着洗得干干净净的衣服，我也觉得很幸福。”洗衣房职工张福容说起自己的工作不但不觉得枯燥，反而有一种幸福感。

据悉，该公司从职工生活点滴入手，狠抓后勤服务，用心关爱职工，在“两堂一舍”的管理上用情至深，只为能让职工吃上放心餐，睡上安心觉，洗上舒心澡，提高职工幸福指数。

## 减资公告

延安秦太湿地项目管理有限公司拟将注册资本由6,992.05万元人民币（陆仟玖佰玖拾贰零伍万元整）变更为5000万元人民币（伍仟万元整），现予以公告。自本公告见报之日起45日内债权人有权要求公司清偿债务或提供相应担保。

统一社会信用代码：91610602MA6YMBY48T  
 延安秦太湿地项目管理有限公司  
 2022年10月11日

## 注销公告

宝塔特立幼儿园从即日起注销，望相关债权、债务者从见报之日起45日内前来办理相关手续，逾期不办，后果自负。

统一社会信用代码：52610602054754000M  
 宝塔特立幼儿园  
 2022年10月11日

## 注销公告

延安市大地实业有限公司从即日起注销，望相关债权债务者从见报之日起45日内前来办理相关手续，逾期不办，后果自负。

注册号：612600100017992  
 延安市大地实业有限公司  
 2022年10月11日