身边好人 ShenBianHaoRen

11年如一日，党会霞用爱创造奇迹——

“我一定要把这个家撑起来”

记者 **孙艳艳** 通讯员 **吴舒捷 田伟**

● 党会霞照顾丈夫

“这么按摩是不是感觉舒服些了？”

“嗯，舒服多了，肌肉也不怎么疼了，你现在成了我的高级护理师了。”

近日，在洛川县城洛河小区，记者见到党会霞时，她正在给丈夫郑云做按摩理疗。11年如一日，这是她每天都坚持做的事情。

突如其来的噩耗

党会霞是洛川县老庙镇沟头村村民。1998年，22岁的党会霞和23岁的郑云步入婚姻殿堂，婚后他们育有一对儿女。正当他们怀揣着对未来的憧憬，4口之家其乐融融之时，命运却和他们开了一个玩笑。

2011年12月，党会霞接到一个突如其来的噩耗，丈夫意外车祸，生命垂危。“当时医生告诉我，即使付出很高的代价，也只能维持1年的生命。”党会霞回忆道。

医生的话对当时35岁的党会霞来说，简直就是晴天霹雳。“看着我老公眼里透露出的那种强烈的求生欲望，我心里特别难受。”党会霞说，当时她就想着无论如何都要把丈夫抢救过来，即使他只是躺在床上，孩子从学校回来叫一声“爸爸”，他能答应一声，孩子的童年还有父爱，他们也能有一个完整的家。

经过全力抢救，郑云虽然保住了生命，但却丧失了基本的自理能力。

“出事以后，我整个人都绝望了。自己高位截瘫，躺床上只有眼睛能动，觉得家都要散了。”郑云说。

党会霞说，当时看着躺在病床上的丈夫，想到自己两个年幼的孩子、年迈的公公婆婆，难过、绝望、无助，所有情绪一时间涌上心头。痛哭过后，党会霞还是擦干眼泪，告诉自己不能倒下，“我一定要把这个家撑起来。”

用爱创造奇迹

经过6个月的康复治疗，郑云病情稳定出院回家，党会霞每天不知疲倦地给丈夫喂饭、擦洗、翻身、按摩……从未中断。

“当时从医院回来后，我就像照顾婴儿一样，早上6点我先起床、做饭，然后照顾他起床穿衣服、吃喝拉撒，晚上都安顿好后才能睡觉。”党会霞说，一开始，丈夫吃饭都得一口一口地喂。经过6年的适应和练习后，把饭放到桌子上，他自己就可以吃。

党会霞告诉记者，每天最难的就是扶丈夫上下床，身材瘦小的她，面对身材高大的丈夫，要使出浑身力气。刚开始，每次都累得满头大汗，过了一段时间慢慢习惯和适应。党会霞说：“刚从医院回来时，他连坐在轮椅上都不行，需要把他和轮椅绑在一起才能坐直。现在，他自己可以坐在轮椅上了。”

流过泪后，丈夫倒下来了，一家人的生活还得继续。

2012年，党会霞向亲戚朋友借了2万元，在镇上接手了一家旅社经营，微薄的收入仅够一家人勉强度日。2017年，儿子上初中，为了照顾孩子和丈夫，全家人就搬到县城租房住，党会霞在县城一家面馆打工。“每天，我早早把丈夫安顿好出门，中间店里人少时回家照看一下。面馆老板得知我的情况后，每个月还多给我加200元工资。”党会霞感激地说。

看着妻子家里家外奔波劳累，郑云看在眼里、疼在心里。

“真的特别苦、特别难。有一次，他提出要离婚，说这样大家都解脱了。我就告诉他，当初能选择坚持抢救，现在就不可能离婚，就算是为了孩子我也不会放弃。”党会霞说。

“媳妇不离不弃，细心照顾我，从医院回来后媳妇开旅社、打工、照顾两个孩子念书，让我有了活下去的勇气。”郑云告诉记者。

就这样，党会霞从来没有放弃、没有抱怨，依然用爱和坚持挑起生活重担，将家里家外照顾得井井有条。

党会霞的婆婆年事已高，且手有残疾，提起儿媳妇多年照顾儿子的事情，她感激不已：“这么多年多亏媳妇了，她就是家里的顶梁柱。没有媳妇支撑，这个家早就散了。”

生活的艰难没有击垮党会霞，她11年如一日的坚守，不离不弃地照顾着全家。现在，孩子慢慢长大了，家里的账也还清了，生活也有了希望。

几年前，一家人高高兴兴搬进了政府精准扶贫在县城安置的新房，党会霞也在县城一家理疗馆学习理疗技术。如今的她，成为了一名理疗师。党会霞说：“生活很苦，但我要积极地面对每一天，我相信风雨过后一定会见彩虹。”

精神文明建设 大家谈

让互联网时代书香更浓

张凡

在社交平台上晒年度书单，在城市书房里享受静谧的阅读时光，在热闹的直播间里购买书籍、交流阅读心得……当下人们的生活日常中，阅读有了许多新的打开方式。不久前发布的一份报告显示，2022年我国图书零售市场码洋（全部图书定价总额）规模为871亿元。其中，短视频电商零售图书码洋同比上升42.86%，占比已赶超实体书店。不断变化的线上渠道，为纸质书销售找到新的出口，形成了互联网时代的阅读新图景。

在互联网时代，人们越来越习惯于快速浏览。碎片化阅读的增加，并不必然以纸质书的退场为代价，也不意味着阅读兴趣的流失。事实上，人们花在阅读上的时间总体上增多了。调查显示，2021年我国成年国民各媒介综合阅读率持续稳定增长，图书阅读率和数字化阅读方式接触率均保持增长。

短视频电商与图书之间碰撞出的“化学反应”，反映了互联网对于阅读的正面推动作用。这种被称为“知识带货”的图书销售模式之所以兴起，得益于一批知识储备丰富的主播，在推介图书时增加了知识厚度，讲解生动有趣，令人耳目一新，从而有了更强烈的购书和阅读欲望。后来，一些作家也加入进来，与读者近距离交流互动，进一步提升了“知识带货”的热度。如今，在短视频电商平台上，文学、社科、历史等类图书在直播间纷纷亮相。许多优秀的作品、出色的故事，因为多渠道传播获得了更大影响力。比如，茅盾文学奖获奖作品、作家迟子建的《额尔古纳河右岸》，借助直播推荐火爆“出圈”，销售量显著增长。

当前，各种新的销售渠道不断兴起，人们的阅读热情有增无减，这为图书出版行业带来了新的发展契机，也提出了更高要求。读者的注意力是有限的，只有那些高品质的作品才能获得更多关注。无论阅读方式怎样变化，销售渠道如何整合，出版行业作为以内容为核心的创意产业，必须不断优化产品供给，为读者更好更快地提供更多优质图书。一方面，要倾力抓好创作生产，努力打造更多原创的精品佳作，为读者提供更丰富选择。要注重挖掘经典作品的潜力，通过引入新的视角，密切当代读者与中华优秀传统文化的联结。另一方面，要想办法提升人们的购书和阅读体验。在这方面，智能化技术可以提供很大的助力。比如，北京发行集团打造的未来书店数字化应用场景，可为读者提供图书推荐、共享空间服务、社群服务、电子内容阅读服务、活动沙龙服务、个人书店管理等个性化服务。这样的全新体验，无疑更能让读者感受阅读的魅力。

最是书香能致远。重视学习、重视读书，是中国人自古以来的传统。随着“知识半衰期”越来越短，一个全民阅读、终身学习的时代正加速到来。用好互联网时代的技术便利，让更多优质图书在市场上脱颖而出，温润心灵、启迪心智，就能助力书香中国建设，更好满足人民群众精神文化生活新期待，为奋进新征程、建功新时代注入强大精神力量。

（来源：中国文明网）

建设更高水平文明城市

志愿人员领心愿 为民服务解民忧

本报讯（记者 **孙艳艳** 通讯员 **赵媛**）正月十五元宵节刚过，在洛川县交口河镇活乐村脱贫户李绥林家的果园里，3名“不请自来”的村民动作利落地修剪着果树，他们剪枝、拉锯，忙得不亦乐乎。

这是活乐村党支部的党员张春红、屈明芳和屈百玲，他们正在履行年初在党员大会上的为民服务承诺。

他们一边修剪一边向李绥林讲解技术要领，李绥林用心学习并结合自己在果树日常管理中遇到的问题进行请教。

李绥林是乐活村的脱贫户，家里有5口人，靠着发展苹果产业全家人已经脱贫，但是果树管理技术还有所欠缺，务果能力还有待提高。因为要照顾家里，很少有机会外出参观学习，所以他一直希望有人可以入园给自己进行技术指导。这一次，村党支部通过党员承诺，终于让他得偿所愿。

这边入园进行果树技术指导，另一边几名志愿者则走进孤寡老人、困难群众家里，发挥所长，打扫卫生、整理院落、帮老人理发，开展志愿服务。

今年，活乐村结合洛川县创建省级文明县城工作，创新党员承诺制度，走访困难群众、残疾人等，收集群众诉求整理成一份“心愿清单”，党员组成志愿者，以认领心愿的形式将为群众办实事真正“落实”到群众的心坎里。

“为了更好地将群众所需和党员特长相结合，我们根据日常工作调研，整理出了一份包括群众困难、支部发展等在内的‘心愿清单’，由党员自己认领并承诺完成时限，以解决群众困难、实现群众满意作为最终目标。”活乐村党支部书记屈建怀介绍说。

据了解，今年，活乐村27名党员将围绕上门送医、产业技术指导、学习教育、文化活动、村级发展等方面的“心愿清单”开展志愿服务46项。同时，活乐村村“两委”还积极兑现村民关心关注的建设开放式活动阵地、新建矮化密植园和村级主支巷道美化3件实事。

● 志愿者为村民理发

黑天鹅脚部受伤 动管站及时救治

工作人员救治黑天鹅

本报讯（通讯员 **张亚宁** 记者 **叶四青**）黑天鹅脚部受伤，热心市民看到后及时联系相关部门，受伤的黑天鹅得到救助。

2月1日，一名子长市杨家园则镇杏家湾村村民向子长市林业工作（动管）站求助说，有一只黑色鸟儿落在村子的巷道附近，飞行能力明显下降，请求救援。子长市林业工作（动管）站工作人员和杨家园则派出所民警迅速行动，及时将鸟儿送回站上救助。

“我是第一次见这种鸟，也不知道是什么鸟。看到它想飞又飞不起来，我就把它带回院子里。”杏家湾村村民张帅说，“带回来后，我给它喂了一点蔬菜和小米，但它不怎么进食，看起来警惕性特别高，我就向派出所和市动管站打电话求助。”

接到求助后，子长市林业工作（动管）站工作人员和杨家园则派出所民警到达现场，通过现场查看、网上查询、与延安林业专家视频连线，确定这只鸟是国家二级保护动物黑天鹅。经检查发现，黑天鹅脚部小面积受伤，初步分析，可能是高空飞行时撞伤，或受到攻击导致。工作人员及时将黑天鹅带回站上救治，经过两天的观察，发现黑天鹅状态基本稳定，进食正常。2月4日，子长市林业工作（动管）站与市动管站对接，把黑天鹅转交给救治和技术条件较好的甘泉县高哨林场，待黑天鹅完全康复后将其放归。

子长市林业工作（动管）站站长李乔鹏表示，随着子长生态环境向好，野生动物数量明显增加，广大群众爱鸟护鸟意识也增强，目前已救助黑鹳、白天鹅、刺猬等野生保护动物。他呼吁广大群众如遇到受伤野生动物请及时联系林业部门和当地政府，共同关爱野生动物。

科普大观园

甘蔗“熟吃”好处多？这种美食了解一下

甘蔗是很多人喜爱的美食，特别是冬天气候干燥，空调和暖气屋里温度高，很容易出现口干舌燥、咳嗽等症状。这时候来上一根甘蔗，能够很大程度上缓解干燥口渴的状态。在中医上，甘蔗味甘性寒，是很好的“泻火”食品，有清热润燥的作用。那么，寒冷天气可以吃甘蔗吗？怎么吃效果好？

首先，我们先来聊聊甘蔗的功效。甘蔗含水量高达84%左右，富含蔗糖、葡萄糖和果糖，是制糖的优良原料。吃甘蔗不但能解渴，还能提供营养、补充能量、缓解疲劳，适合低血糖患者。

同时，甘蔗中含有丰富的微量元素和维生素。特别是含有大量的铁元素，每500克甘蔗就含有4.5毫克的铁，且还有锌、锰等人体所必需的微量元素。铁是造血不可缺少的元素，利于养血，血补足了才有利于把“气”输送到身体的各个器官中。甘蔗同时富含大量维生素C，对口腔炎症和口臭也有一定的疗效。

此外，甘蔗中还含有大量的纤维。在吃甘蔗的过程中，通过反复咀嚼这些纤维，可以把口腔和牙缝中的食物残渣及沉积物清除干净，这个过程跟刷牙的原理是一样的，由此可以提高牙齿的自洁和抗龋齿的能力，且在反复咀嚼甘蔗时，也充分锻炼了口腔的肌肉，增加了咬合及面部肌肉的力量。

甘蔗生吃营养丰富，熟吃好处也不少，尤其适合冬季寒冷的天气。甘蔗生吃熟吃都对身体有益，特别推荐每天喝一杯甘蔗汁（200毫升），有很好的补益作用。热甘蔗汁有很多功效，可缓解因热病引起的伤津、心烦口渴；肺燥引发的咳嗽；还可通便解结。特别是益脾胃的功效，古人也称它为“脾果”。

不过，甘蔗虽好，但也提醒大家，由于甘蔗富含蔗糖，血糖高或患有糖尿病的人尽量少吃。

延安市科学技术协会
普及科学知识
共创文明城市