

新闻聚焦
XinWenJuJiao

传承红色基因 培育有志少年

——我市积极开展军事教官进校园工作

付艳雨 记者 忽弋琛



● 教官邀请八一敬老院革命老战士进校园讲革命故事

新学期伊始,吴起县退役军人事务局组织30名转业士官和退役士兵,组成军事教官团队,走进吴起高级中学为高一新生开展为期11天的军训活动。一令一动求严谨,一方一正显军魂。训练中,军事教官像带新兵一样耐心细致地引导学生的思想行为,通过言传身教把部队的优良传统融入学生日常教育训练中。伴随着军事教官的口令,学生们步伐整齐,精神抖擞,从每个人坚定眼神中都看到了满满的自豪。“过得硬的连队,过得硬的兵,过得

硬的思想红彤彤……”在延安实验小学教学楼前传来嘹亮的歌声,军事教官正在教学生唱革命歌曲。看到眼前的情景,延安实验小学德育处主任赵晋表示:“开展军事教官进校园工作以来,孩子们的身体素质和精神面貌都有了显著的变化,作为老师我感到特别的欣慰。”

队列队形训练、国防知识学习增强了学生团结拼搏的精神和严守纪律的观念。而一次次“讲英雄故事、学革命歌曲、做红色传人”等活动更是在实践中有效激发了学生们爱国拥军之情。

9月1日,我市多所中小学迎来了特殊的开学第一课——国防教育课。在市退役军人事务局的组织协调下,学生们与边防一线部队进行了视频连线。官兵们为学生讲述了驻守喀喇昆仑的戍边故事,官兵讲得真切,学生听得动情。学校还组织学生通过写一封信、画一幅画、设计一张明信片寄给边防官兵,来表达对驻边官兵的感激和热爱之情,将红色种子种在青少年的心田,让强国梦在校园绽放。

今年,我市退役军人事务局充分发挥退役军人在国防教育工作中的重要作用,联合市教育局积极探索国防教育走进校园新路径,在全市中小学开展军事教官进校园工作,赢得了学校、家长和社会各界的点赞。

“通过视频连线,我见到了最崇拜的解放军叔叔,知道他们在驻守边疆的工作生活情况,感谢他们驻守边疆,守护着我们的幸福生活。长大后,我也要像他们一样守卫祖国的大好河山。”延安实验小学学生胡可昕说。

“从来就没有太平的世界,只是我们生活在一个和平的国家。一百年过去了,世界还是那个世界,只是我们中国已经不是当年那个中国了……”延安市新区外国语学校操场上,曾在武警部队服役十二年的退役军人李贞儒为学生上了一堂生动的国防教育课。一个个感人至深的革命故事,一桩桩人民军队建设发展的鲜活数字,在学生们的

头脑中打下了深刻烙印。他们表示,这样的国防教育课终生难忘,长大以后也要献身国防、报效祖国。

延安市新区外国语学校副校长高静表示:“党中央在延安十三年,孕育了伟大的延安精神。新时期,弘扬延安精神,加强学生国防教育,对实现中国梦、强军梦、我的梦意义深远。”

去年以来,延安市退役军人事务局充分发挥退役军人在国防教育工作中的重要作用,联合市教育局通过精心选拔军事教官,编印国防教育教材,规范军事训练内容,试点学校先试先行等措施积极探索退役军人走进校园从事国防教育新路径,有序深入地推进在全市中小学开展军事教官进校园工作。

在此基础上,8月24日,市退役军人事务局联合市教育局、军分区政治工作处制定下发了《关于在全市中小学开展军事教官进校园工作的意见》,并通过召开现场会、工作交流会、现场观摩会等形式指导各县(市、区)抓好军事教官进校园工作。

延安市退役军人事务部门将进一步协同教育部门、驻延部队的协作配合,不断拓展深化军事教官进校园工作内涵,积极探索军事教官培养发展路径,努力为学校培育一支以退役军人为主体的高素质军事教官队伍,总结形成可复制推广的经验做法,打造延安国防教育新模式,不断提升全市中小学国防教育水平。

记者手记

少年强则国强。青少年是国家的未来建设者,中国特色社会主义伟大事业的接续奋斗者,中华民族伟大复兴梦想的实践见证者。青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”,是人生观、价值观、世界观形成的关键期,也是储备知识、形成对国家和社会认知的黄金期。做好“拔节孕穗期”青少年的补钙壮骨、固本培元工作,培养德智体美劳全面发展的新时代接班人,是一项事关国家民族未来的长远大计。

退役军人经历了部队大熔炉淬炼,政治坚定、

素质全面,是宝贵的人力资源。鼓励优秀退役军人到学校任教,让青少年在成长关键阶段接受来自军营文化熏陶的师长相伴,并通过优秀退役军人的言传身教,潜移默化塑造青少年的健康人格,有利于培养他们坚韧正直、吃苦耐劳的性格品质,培养有血性、敢担当、精神强健的新时代接班人。

我们的国防是全民国防。开展“军事教官进校园”工作,让“兵教员”成为校园红色文化播火人,让“迷彩绿”成为校园最美颜色,有利于进一步

增强全民国防意识,在广大青少年中厚植爱国情怀。同时,又为退役军转顺利转换角色,努力开拓退役军人的就业门路,推动社会形成尊重退役军人的良好氛围,促进社会的和谐稳定起到了积极作用。

促进优秀退役军人到中小学任教政治意义深远,现实需要紧迫,实现的是多赢,受益的是学校、是学生、是退役军人本身。而从长远看,最终获益的是整个国家和民族,我们为这项工作点赞。

为军事教官进校园点赞

记者观察

从普通农民到百万网红

——看平哥平嫂如何“出圈”

记者 孙艳艳 通讯员 白利民 成亚琼

“大家好,这是我们洛川的早熟红富士,大家跟过来看一下,苹果的个头特别大……”8月28日,记者见到网红平哥平嫂时,他们正忙着在果园里做直播,销售洛川苹果。

平哥平嫂和平嫂崔莎莎是洛川县槐柏镇底楼村一对普通的农民夫妇。他们家有20亩果园,收入一直都不错。2016年到2018年,他们家突遭变故,父母先后去世,欠下60多万元的外债一下跌落到人生谷底。后来通过直播翻身,实现了逆袭。

模仿网红,发展受限

2019年的一天,正在果园套袋的平嫂突发奇想,想用当时流行的拍抖音方式改变生活,她的想法一开始遭到了丈夫的拒绝。后来在平嫂的坚持下,平哥才抱着试一试的心态同意了。

他们拍的第一个视频是模仿别人。视频播出去后,没想到点击量不错,这让夫妻俩一下子有了坚持下去的信心。

随着抖音拍摄人数的增多和读者口味的变化,平哥平嫂在短视频拍摄中也遇到了瓶颈。“经常感觉无从拍摄,无处下手。”平哥说,他们决定休息一段时间,调整一下状态。在休息期间,他们意识到不能再模仿别人,要有自己的创意和原创作品。

尝试原创,突破瓶颈

2021年初,平哥平嫂在自家院子自创了“扛化肥”的搞笑段子,视频播出去后,一夜之间涨粉10多万,平哥平嫂非常激动。“当天晚上,我们还喝庆庆祝了一番。”平嫂说,从此,他们找到了自己抖音拍摄的定位和方向。“把我们的生活日常经过加工,将平嫂的行为夸张一

下,扩大一下,就可以变成自己的作品。”平哥说,他把这种模式称为“懒汉模式”。

平哥平嫂在拍抖音的同时,也尝试做直播。刚开始的时候,每次直播之前平嫂都要将家里仔仔细细扫一遍,后来平哥建议不要刻意摆拍。没想到直播起来效果出奇好,好多粉丝都喜欢他们这种朴实的乡村田园生活,直播间经常爆满,一些知名品牌也纷纷找上门来,要平哥平嫂帮他们带货。2021年至今,平哥平嫂走过很多个省市,自己的抖音小店,销量也很不错。

坚持乡土,成功出圈

平哥平嫂的短视频,坚持乡土气息,或是乡间果园,或是农家大院,或是自家土窑洞,视频里都是夫妻日常,这种接地气的短视频,不仅受到全国各地群众的喜爱,也让央视注意到了这对普通的农家夫妻。

今年8月中旬,正在家里干活的平哥平嫂,接到中央七套《乡约》栏目组邀请他们参加节目录制的电话,这让平哥平嫂激动不已,同时也倍感压力。在栏目组工作人员的一再鼓励下,他们最终参加了这期节目,并顺利完成了节目录制。

3年多的努力,让平哥平嫂从普普通通的果农蜕变成百万粉丝的网红,也让昔日负债累累的生活有了根本性改变。如今,平哥平嫂不仅将外债基本还清,还将家里3孔窑洞重新翻修了。

“希望以后能继续发挥自己的优势,多推广咱们家乡的苹果,让洛川苹果有更加广阔的市场,为家乡贡献自己的一份力量。”平哥平嫂异口同声地说。



● 平哥平嫂在果园里直播销售苹果

暖心事

NuanXinShi

抗疫一线的特殊生日

通讯员 马双喜

“祝你生日快乐!祝你生日快乐!”9月4日上午11点,在黄陵县第二人民医院核酸检测区,一场特殊的生日会悄然举行,大家把最美好的生日祝福送给负责此次方舱实验室信息保障和数据核对及报送工作的刘力飞同志。

刘力飞是黄陵县医院绩效办主任兼信息科副主任,疫情期间负责黄陵县第二人民医院方舱实验室的信息保障和数据核对及报送工作,这项工作使她每天到得最早、走得最晚。连日的逆行奋战,使她疲惫不堪,但她依然乐观地每天坚持第一个到、最后一个走。

9月4日,是黄陵县区域核酸检测新的一天。早上6点多,县医院副院长张晓峰带领医护人员驱车前往店头镇。一路上,雨后的泪水浑浊,山间晨雾弥漫,大约半个小时,车辆驶进黄陵县第二人民医院。卸物资、摆桌凳、搞好个人防护,一切检测准备工作很快就绪。7时20分开始,一批批标本从店头、双龙两镇的各个不同方向先后送到。扫码接收,登记送样,一盘盘、一批批标本送进方舱实验室,工作紧张有序进行。10时30分,最后送到的一盘标本上机检测,负责样本接受扫码人员结束工作,脱掉防护服,准备收工。这时,张晓峰手里提着一个精美的生日蛋糕走了进来,大家正纳闷谁过生日,就看见蛋糕上写着“小猫生日快乐”的字样。大家才恍然大悟,小猫是刘力飞的网名,她被浓浓的祝福包围,度过了一个难以忘怀的生日。

“在这个特殊的时期,特殊的日子,特殊的场地,收到生日蛋糕,收到大家的生日祝福,感觉幸福满满。我相信,在大家的努力下,我们一定能迅速阻断传播链条,取得最后的胜利。”刘力飞信心满满地说。



科普大观园

为什么一直吃素还能得脂肪肝

肝脏是脂肪合成、利用和运输脂肪的主要场所,当肝脏内脂肪转运失去平衡,就会在肝脏内积聚,形成脂肪肝。目前,我国脂肪肝发病率高达25%~35%,全国约有3.5亿至5亿人患有脂肪肝。

哪些因素可能会导致脂肪肝?

脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。酒精是肝脏的第一杀手,长期大量饮酒,会导致大量甘油三酯堆积在肝脏之中,从而逐渐形成脂肪肝。而非酒精性脂肪肝最主要的原因就是因为肥胖。

吃肉太多会导致脂肪肝吗?

肥胖导致的脂肪肝我们可以称之为营养过剩型脂肪肝,因饮食过量导致机体能量摄入过剩而产生。过剩的营养物质会转化为脂肪储存起来,所以肥胖患者容易得脂肪肝。比如,当下深受大众喜爱的各种炸鸡、薯片、爆米花、奶茶、蛋糕、巧克力,都容易转化为甘油三酯储存在肝脏内,导致脂肪肝。所以,吃肉太多确实可能导致脂肪肝,尤其是那些大腹便便的肥胖症患者。

光吃素就不会患脂肪肝吗?

不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。和营养过剩型脂肪肝恰恰相反,长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致营养缺乏型脂肪肝,这是为什么呢?首先,长期素食者,很可能由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏,而肝脏将脂肪运输走是需要蛋白质帮助的,因此就会造成转运脂肪发生障碍,使脂肪在肝脏内堆积。其次,相较于那些每餐大鱼大肉的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。它们虽不是肉类,但热量可不低,而且碳水化合物是可以转变为脂肪储存在肝脏内的,所以说并不是吃脂肪才会导致脂肪肝。

脂肪肝有什么危害?

如果放任脂肪肝发展,10~15年内就会出现到不可逆的纤维化,约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎,25%~50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化,15%~30%的肝纤维化可导致肝硬化,20%~30%的脂肪性肝硬化可进展为肝癌。

不仅如此,脂肪肝还会引发各种并发症,例如长期饮酒导致的脂肪肝,常并发有酒精性肝炎、肝硬化、胰腺炎等疾病。

还有,营养过剩导致的脂肪肝,可引发糖尿病、高脂血症、肥胖症、冠心病等并发症。

应如何治疗脂肪肝?

早期轻度单纯性脂肪肝,可以通过减肥、调整饮食结构和积极锻炼达到很好的治疗效果,并且这些做法也是预防脂肪肝的策略。

1. 控制饮食,每餐七分饱。2. 调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油炸、红肉,避免奶油、奶酪等食物,不喝酒。如果是素食主义者,要保障充足蛋白质摄入。3. 做到早吃饱、中吃好、晚吃少,不吃夜宵,少吃或尽量不吃零食,少喝果奶茶和含糖饮料。4. 注意有些水果也含有大量糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高。可选用糖分较少的水果。5. 要自行服用保肝药,日常生病用药也要避免或少用对肝脏有害的药物。6. 每周至少保障3次半小时以上的运动。中期患者一方面需改善生活方式,另一方面应根据具体情况,辅以适当药物治疗。重度患者几乎不可逆转,可能会进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。所以对于脂肪肝,还是早期预防,早期治疗是最佳之选。



普及科学知识 共创文明城市