



道德模范 DaoDeMoFan

柔肩担起一个家

——记陕西省第七届道德模范候选人韩国艳

记者 乔建虎 通讯员 温巧莉



● 韩国艳给公公喂饭

“儿媳妇对我们特别好，把家中大事小事打理得井井有条，孙子教育的也很懂事，都已经成家立业了。”时值寒冬，走进吴起县铁边城镇新寨村韩国艳的家中，干净整洁的院落里，韩国艳的公公吴占忠正在晒太阳，说起儿媳妇韩国艳，87岁的吴占忠满脸欣慰。

1987年，韩国艳与比她大3岁的吴玉湖结为夫妻，一家人都是地地道道的农民，纯朴善良。当时韩国艳19岁，性格开朗，婆婆瘫痪在床，她就担起照顾婆婆的重任，18年如一日，直至婆婆去世。

婆婆去世后不久，爷爷病倒了，韩国艳又主动承担起照顾爷爷的责任，任劳任怨。爷爷过世后，韩国艳看到70多岁的聋哑人五爷爷孤苦无依，便主动担起照顾五爷爷的重担，让五爷爷度过了最后的幸福时光。五爷爷去世后，韩国艳的小叔子因脑出血，半身瘫痪，也躺在了床上，她不辞辛苦，再次承担起照顾小叔子的重任。韩国艳用柔弱的双肩担起了一个艰难的家。

“我妻子确实不容易，对我我一直心存愧疚，自从她嫁到我们家没享过一天福，我打心底里感激她。”吴玉湖说。

一个人做一件好事不难，难的是坚持

做一辈子好事。韩国艳用35年的实际行动践行着她的孝心、孝行，一个人默默地照顾着家中老人的饮食起居，尽心尽力、从不抱怨。

“我妈妈吃了许多苦，以后我也要像她一样，做一个有孝心、有担当的人。”女儿吴学翠说。

父母是孩子最好的老师。韩国艳孝敬老人的举动不仅影响了她的儿女，也深深感动着附近的村民，得到了周边村民的称赞。

“韩国艳每天都要照顾老人，为他们做可口的饭菜，老人生活的环境也很舒适，我们都应向韩国艳学习，做孝敬老人的人。”提起韩国艳，邻居们满口称赞。

面对别人的称赞，韩国艳腼腆地说：“孝敬老人是应该的，我只是在尽儿媳、妻子、母亲的责任。”如今，韩国艳依旧每天悉心照顾着公公和小叔子，让他们舒心地生活。

韩国艳，一位普普通通的农村妇女，从青春烂漫到鬓生华发，她用实际行动弘扬着“尊老、敬老、爱老”的中华民族传统美德。2020年2月她被评为月度“延安模范”，2021年1月被评为“陕西好人”。

一名乡村教师的守望

通讯员 白杨越 记者 任琦

22年后的今天，他依然选择继续坚守在大山中，为特殊儿童送去一束束温暖的微光。22年间，这位家长眼中的“全能老师”，学生身边的贴心“保姆”，始终把每个学生都当成自己的孩子。他总说，自己也是从穷苦日子过来的，很想给孩子们创造好一点儿的上学环境。他就是黄龙县瓦子街镇希望小学校长丁晓军。

“他们变好我才幸福”

记者见到安奕博、安奕馨兄妹的时候，害怕生人的两个小家伙一个劲儿地往丁晓军身后躲，在他们眼中，丁晓军是他们非常信任的亲人，而丁晓军也像往常一样熟练地给他们擦起了鼻涕，整理衣服，绑好鞋带。

回想起兄妹俩刚来时，一个上三年级，一个上四年级，那时候他们的脸颊上每天都抹得脏兮兮的。妹妹安奕馨的两只鞋子也总是左脚穿在右脚上，右脚穿在左脚上，衣服更是常常反着穿，大冬天尿湿床铺的情况也时常发生。

为了让安奕馨能正常生活，丁晓军想了许多办法。先是为安奕馨购买尿不湿，再让女老师每天晚上帮她换上，早上帮她取下来。后来，通过半年的引导，调整饮食习惯后，孩子开始不再尿床了。

事实上，真正让丁晓军担忧的是这两个孩子曾经一度因为没人接送而被迫退学。两个孩子的母亲有智力障碍，父亲一人务农，他们居住的村子离镇上较远，家人无法接送孩子上下学。为了让孩子们有学上，丁晓军在了解情况后，立马就决定自己接送，周五送回去，周六接过来。就这样，

丁晓军坚持了两年多，风雨无阻。“有时候实在有事顾不上，就叫别人帮忙挡一下，有些人有时候会嫌弃兄妹俩身上有味道，就比较为难，后来基本上都是我自己接送。”丁晓军说。

入冬以后，兄妹俩身上单薄的衣服让丁晓军很是心疼，趁着闲时，他来到商场为兄妹俩买了新棉衣、棉鞋，还添置了厚厚的棉被、褥子。两年来，每次换季，丁晓军都会给他们一人买上一套衣服，不善言语的兄妹俩每次穿上新衣服都会开心得欢欣雀跃。

学校的老师任春燕说，丁晓军平时生活非常简朴，学校的烟囱堵了、水龙头冻了、草坪坏了，基本都是他修，他觉得能省一点是一点。丁晓军常说：“省下这些钱，能给孩子们买好些东西，他们变好我才幸福。”

“我做的都是些小事儿”

安奕馨兄妹俩的事情并不是个例，在丁晓军从教的22年里，帮助了很多这样的孩子。

2018年9月，三岔镇长石头村马清形的爷爷给丁晓军送来了一面写有“教育扶贫暖人心 风雨接送见真情”的锦旗，感谢他在两年里一次不落地接送孩子。

当时丁晓军在三分小学任副校长，负责教育扶贫工作，他得知马清形是特殊儿童，还是一个孤儿，因为缺乏上学条件不得已辍学了。为了让马清形上学接受教育，丁晓军决定上门家访做工作，为了打消老人的顾虑，他更是决定亲自接送孩子上下学。

自此，两年的时间里，他每周接送马清

彤上学，从没耽误过。后来马清形转学到了城里，临走时，他的爷爷送来锦旗，感谢丁晓军的无私付出。

同样六年级的特殊儿童周美合在毕业后更是不愿离开，哭着闹着要继续在瓦子街希望小学上学，也触动了在场的很多人。

“对于特殊儿童来说，学习很吃力，学校更多的是要教会他们提高自主生活的能力，让他们充分感受到爱和尊重，这是他们最需要的。”丁晓军说。

在丁晓军心里，所有特殊儿童都是他的“孩子”，用尽全力让每一个特殊孩子回归正常生活是他义不容辞的使命。

为帮助特殊孩子更好地适应社会，在培养他们自理能力方面，丁晓军也用了许多心思，他手把手教孩子们如何清理个人卫生，教孩子们学习自救本领，学会生活中的各项基本技能。

“我做的都是些小事，只是希望能够尽力帮助他们康复成长，回归正常生活。”丁晓军说。

“在乡村再干22年也愿意”

在丁晓军的记忆深处，儿时他们村里的小学老房子破旧不堪，不同年级需要合堂上课。后来村里的小学撤了，从那时起，每天他都要走很远的路去镇上上学，冬天没有热水，更没有暖气。“在家门口就有学上、有老师教那是件多么幸福的事。”丁晓军告诉记者，从那时起，一颗扎根家乡、教书育人的种子就埋在了他心中。

为了让孩子们不受他小时候受过的

苦，每天早晨，丁晓军一定是学校起得最早的，他起床后会挨个去教室打开空调和饮水机，只为让孩子们来上早读课时暖暖和和，能喝上一口热水。

学校的孩子有头疼脑热父母照顾不过来的，丁晓军总是自己带着他们去医院，给孩子把吃药等事项安顿好后他才放心。

当谈到孩子们上学的硬件设施时，丁晓军很欣慰。“虽然是在山沟里，但校园的软硬件设施都很好，教学楼是新建的，教室里的电脑、投影仪、桌椅板凳都是和城里学校一样的配置，冬天不冷、夏天不热，宿舍也有空调。”丁晓军说，“现在的条件和自己上学时的学习环境相比真是天壤之别，而我记忆里落后的村貌也早已不见踪影。”

如今，当阳光洒满操场，丁晓军也会坐在孩子们中间，给他们讲讲城市里的高楼、校园、飞机、高铁……孩子们则静静地听着，生怕错过一点儿内容。看着他们稚嫩的脸庞，丁晓军发自内心的希望所教的学生能够平安健康地长大，未来不管是走出村子还是回到家乡，都能在各自的岗位上发光发热。

弹指一挥间，丁晓军的乡村教学生涯已经有22个年头了，一张张和学生的合影、一面面学生家长送来的锦旗记录了他的坚守。他说，“这样的工作，就是再干22年，我也愿意。”

人物彩照 RenWuCaiZhao

清洁取暖，让民心更暖天更蓝

本报讯（记者 孙艳艳 通讯员 吴舒捷 田伟）屋外寒风凛冽，室内暖意融融。12月5日，记者走进洛川县老庙镇路村郭宏斌家中，屋内干净整洁，室内温度达到了20℃，一改往年冬季农村捣炭烧煤取暖，院里屋里烟雾缭绕的现象。

郭宏斌告诉记者，今年通过政府补贴，他只花了200元就用上了新型生物质炉具，既安全又环保。“这炉子的好处就是把燃料放进去，再把料斗子加满以后通上电就自动生火旋转上料，不用一直往里添料，环保卫生还省力。”一边说着，郭宏斌一边向记者介绍演示生物质炉的使用方法。

入冬以来，为了解决群众取暖问题，洛川县经济发展局将路村等全县29个村，确定为清洁取暖试点村，通过安装新型生物质炉具，以生物质颗粒代替煤，让农村群众也能舒适过冬。

同村村民郭天礼也安装了新型生物质炉具。他告诉记者，生物质取暖炉一共有7个档位，可以自由调节上料速度，还带有风机，天冷或者用这个做饭的时候就可以把档位调高，晚上睡觉为了保持恒温就调低，节能环保。

在洛川县凤栖街道芦白村，已有12户村民安装了空气源热泵采暖机组，村民贾换侠享受政策改变了原先家里生火炉取暖的方式。“用了之后，我感觉非常好，和煤价比起来还便宜，而且方便、干净、卫生。”贾换侠高兴地说。

为了全面推进清洁取暖工作，洛川县在城镇建成区加快发展集中供热，在集中供热没有覆盖的部分县城区域及农村，按照“企业为主、政府推动、居民可承受”的方针，因地制宜，宜气则气、宜电则电，开展“电代煤”“气代煤”及再生产清洁取暖工作。目前，土基镇黄连河村安装空气源热泵14户，安装新型生物质炉具59户，杨舒便民服务中心北谷社区热源清洁化改造示范项目正在推进中，建成后将成为空气源热泵机组系统集中式供热。

“下一步，洛川县将采取‘试点先行、打造亮点、逐步推进’的实施步骤，依据县域南中北塬气温差别，优选切合实际的改造路径，积极动员采取‘光伏+清洁取暖’和生物质颗粒取暖炉的模式，依据本地生物质资源特点，补足清洁型煤和生物质颗粒生产加工、安装服务和供应产业链，进一步提高居民清洁取暖可承受能力，促进能源生产、农村生活方式改变。”洛川县经发局统筹办主任任学斌说。



科普大观园

枸杞中的二氧化硫残留，这样就能轻松去除

枸杞为何要用硫磺熏制？

枸杞含糖量高，很容易生虫、褐变。晒干之后要运往全国各地，遇到高温它就会受潮发霉、腐烂变质。很多商家都会把枸杞用硫磺熏一下，让枸杞变得特别干燥，表皮特别硬，不容易吸收水分，起到防虫、防腐、护色的作用。

一、四招轻松鉴别好枸杞

看 颜色鲜艳艳丽并且红得很均匀的枸杞，很大可能是被硫磺熏过；没熏过硫磺的枸杞是紫红色或暗红色。另外，买枸杞不要选择个头太大或太小的。

捏 可以抓一小把枸杞，在手里轻轻一捏，再松开。如果很容易黏合在一起，这样的枸杞不是很好。

闻 如果闻起来有淡淡硫磺味儿的枸杞千万不能买，那是被硫磺熏过的。

尝 熏硫枸杞会有一丝辛辣，而不是枸杞特有的清香味儿。

枸杞里含有丰富的枸杞多糖，枸杞多糖是一种水溶性的多糖，具有促进免疫、抗衰老、清除自由基、抗疲劳、抗辐射、保肝等作用。枸杞中还含有甜菜碱，它主要用于我们体内的一些脂肪代谢或抗脂肪肝的作用。

枸杞虽好，但它也是中药，有一定的禁忌，下面这些吃枸杞的注意事项一定要记住，不然一不小心就吃错了！

二、吃枸杞注意事项

不宜多量食用

枸杞虽好，也不能过量吃。要每天少量，坚持长期服用效果才好。特别是阳虚体质的人，更应注意枸杞的用量。因为枸杞性甘、温和，如果大量食用的话会使人上火、流鼻血，甚至造成眼睛红肿不舒服等。尤其是生吃时更应减少用量。

不宜与绿茶同饮

绿茶和枸杞都对人体很有益处，但两者不可一起泡饮。因为绿茶里含有大量鞣酸，具有收敛吸附的作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。

感冒发烧最好不吃

枸杞温热身体的效果很强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃，另外有肺结核、湿寒、寒痰、虚劳的病人不可服用。如服用需在医生的指导下服用。

三、如何去除二氧化硫

用清水就能轻松去除

通过浸泡能清除大部分二氧化硫。但是，枸杞中含有水溶性的枸杞多糖，而高温有利于多糖的溶出。为了减少多糖及其他营养成分的损失，要尽量缩短浸泡的时间，降低水的温度。

若用常温水的话可浸泡1分钟，若用热水，可选择浸泡30秒。



普及科学知识 共创文明城市

建设更高水平文明城市

光盘行动深入人心 文明餐桌渐成新风

本报讯（记者 孙艳艳 通讯员 王刚 康宁）“您好，您这点的菜品有点多了，咱们可以筛选一下，少点一些，四个菜就够你们两个人吃了，不够的话后面可以再加。”近日，在洛川县步行街一餐饮店里，服务员正在给客人介绍特色菜品，同时提醒客人理性点餐，避免浪费。

近年来，洛川县全力创建全国文明城市，切实提高市民文明素质和社会文明程度，宣传推广“文明餐桌，光盘行动”，倡导理性消费，树立节约观念，在这样的氛围中，市民朋友们文明用餐、安全用餐、节俭用餐逐渐形成一种社会常态。

近日，记者走进洛川县城区的几家餐馆看到，每张桌子上都放置有提倡文明餐桌、节约用餐的消费提示牌和公勺公筷，墙上也贴着“文明餐桌，光盘行动”的海报，劝导消费者按需点餐，节俭用餐。

“店里设置了文明餐桌提示牌、公筷公勺、文明用餐引导员，提醒顾客用公筷公勺分餐进食。有吃不完的情况时，我们也会主动提醒顾客打包带走，避免浪费。”某餐馆负责人说。

采访中，不少顾客也表示，现在市民

的节约意识都提高了，就算桌上没有这些标语提示，也应该做到“光盘行动”，因为勤俭节约本来就是中华民族的传统美德。

“小时候我们经常学的‘谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’肯定忘不了，现在吃饭就是按需按量点菜，吃多少点多少，基本不会造成浪费，包括身边的朋友现在出来吃饭也都比较节约。”正在就餐的顾客说道。

记者在几个不同餐厅了解到，自从“文明餐桌，光盘行动”活动开展以来，顾客的消费观念和餐馆的经营观念都在发生变化，倡导节约合理消费已经成为共识，吃不完的食物顾客也会习惯请服务员帮忙打包带走。以往请客吃饭中“好面子，讲排场”的陋习已经被摒弃，“文明餐桌，光盘行动”正在成为新的风尚。

“下一步，我们将继续以推行公勺公筷、倡导文明用餐专项整治工作为抓手，不断发挥餐饮服务单位在文明餐桌创建上的主体作用，激发广大市民参与文明创建的自觉性、能动性，以‘小餐桌’带动‘大文明’，助力洛川县省级文明城市创建工作。”洛川县城城市管理执法局副书记成文妍说道。



● 服务员引导客人合理点餐