

仙庾镇:美丽乡村“种”出来

本报讯(株洲晚报融媒体记者 易蓉 通讯员 周平刚)3月12日,植树节,荷塘区仙庾镇上百名党员干部志愿者、村民群众又集体参加了植树活动:徐家塘村一处50亩的荒地种下樱花树,仙庾岭村的“桃花岛”再添绿意,蝶屏村的村道两旁“桃李相迎”……

在仙庾岭,最不缺的就是树,但村民们每逢此时就种花种树,10年“传统”从未间断。为何如此坚持?这与乡村振兴的“两山”实践密切相关。

乡村发展,从绿化变美开始

植树“传统”,要从10年前说起。仙庾岭村处于仙庾岭风景区的核心,绿化得天独厚,但那时候的仙庾岭村里连一个垃圾桶都没有,村道也“土味十足”。当年,按照上级统一规划,仙庾岭村加入了创建省级美丽乡村的建设行列。乡村发展,从变美开始,其中一项便是乡村绿化。

“山前山后都是树,还要特意种树,不是绣花枕头吗?”有部分村民质疑。

但这种绿化很快就开始实施。村道两旁整整齐齐地种下桂花树,配上柏油马路,眼前一亮。荒芜的山头种满桃花,成为“桃花岛”,与山脚“仙女湖”缭绕雾气交相映衬。渐渐地,这个近郊的小山村有了名气,成为市民的“田园乐”的首选。

“香草第一家”“仙庾第一家”“醉仙园”等一批农家乐开了起来,加上农家土特产收入,村民每年增收至少3万元。

也就是从这一年开始,植树成了仙庾镇的“传统”。

村民“卖风景”,迎来好光景

此后,每年植树节,各村种下“绿水青山”。徐家塘村种下千亩油菜花田;徐家塘村主干道夏徐线,种下3公里的“红妆”红叶石楠;樟桥村主干道龙樟线,4公里的桂花飘香;7公里的茶马线两旁计划种向日葵……

“10年里,全镇植树约23000棵,覆盖面积近300亩。”仙庾镇副镇长刘彦直告诉记者,“当田园变景区、资源变资本,村民变股东,这样美丽乡村建设,转变为了金山银山。”

徐家塘村的千亩油菜花田,成了招牌景点。春天,村民卖“景色”,秋天就卖菜籽油,还引回游子创办农家乐。“高峰期每日可引来上万游客,村民人均纯收入有3万元左右。”村支书周占民说。

“今年植树节,我们种了一片50亩的樱花园,今后游客来徐家塘村就多了观景点了。”周占民和村民们种下了希望。

仙庾镇还将创新推出乡村振兴乡村行动,以艺术手段作为小切口打开“两山”转化的通道。“本月下旬这里将开展仙庾岭创意文化大赛,欢迎社会各界用摄影、视频、文字、绘画四种形式,呈现仙庾美。”仙庾镇党委副书记周成表示。



▲仙庾镇村民植树种树 易蓉 摄

你种下的每棵树 终将成为风景 城区义务植树点累计植树8000余棵

本报讯(株洲晚报融媒体记者 寻慧蓉 通讯员 王密)你种下的每棵树,终将成为一片风景。3月13日早上8点,天元区西环线谭家塘热闹非凡。测体温、扫码、签到、领取心愿卡及树苗,近5000名市民在这里参与义务植树活动。

“我是单位第一个报名的。”湖南省直中医医院麻醉科副主任李贵平凌晨4点才下的手术台,不到8点又赶到了谭家塘植树基地。一上午的时间,他一连种了十棵树,脸上却没有一丝疲倦。李贵平已连续6年参加义务植树,在他看来一年一度的植树活动机会宝贵,只要有时间,就一定要参加。

省直中医医院护理部副主任王菊花是一名有着丰富临床经验的护士,也是第一批驰援湖北黄冈的医疗队员之一。她说,去年的这个时候,国家需要,她穿上白大褂,奋战在抗击疫情的最前线,这是责任。今年换上运动装,植树造林,为株洲创建创建国家生态园林城市公园城市尽一份绵薄之力,这也是责任。“我希望种下一棵生命之树、希望之树,让抗疫精神在这里生根发芽。”

据统计,3月12日至13日,全市各机关企事业单位、市民及社会团体参加城区义务植树活动的人数累计已达1万人次,植树8000余株。



▲市民在天元区谭家塘植树点义务植树 寻慧蓉 摄



▲挂上心愿卡,留下美好祝福 寻慧蓉 摄

这所高校线上说党史



本报讯(株洲晚报融媒体记者 余思薇 通讯员 刘富军)3月9日,湖南铁路科技职业技术学院铁道车辆学院学生党支部通过钉钉平台组织开展“学党史、强信念、跟党走”——我是党员,党史我来说”线上主题党日活动,采用“党员讲党史”模式,带领支部党员学好党史故事,引导支部党员进一步坚定理想信念,坚守初心使命。

该党支部教师党员代表丁琦、李晶、程鑫分别讲述了中国共产党的创立及早年革命活动、第一部正式党章《中国共产党章程》的诞生、京汉铁路工人大罢工等一系列党史故事;学生党

员代表梁爽、贺杰琦、李畅、伏晶麟分别分享了全国铁路工人第一次代表大会召开、上海工人武装起义、南昌起义、广州起义的党史故事。党员代表们带领学生党员围绕党史大事件,深入学习党的奋斗历程、伟大贡献、初心使命等,进一步提高了支部党员的党性修养。

“我们党的百年历程,就是不断推进马克思主义中国化,以党的先进理论创新引领中华民族实现伟大复兴的一个奋斗史。”该党支部学生党员罗文军说,“作为学生党员,我们应该要以此为契机,深入学习党史,以优异的成绩为党的

百年华诞献礼。”入党积极分子黄炜煜说:“我们应该通过学习党史,跨越时空阻隔,感悟革命先辈不畏艰险、顽强拼搏的大无畏精神,争做有理想、有本领、有担当的时代新人。”该党支部书记张园园说,学生党员要深入学习领会习近平总书记党史学习教育动员大会上的重要讲话精神,要深入了解中国共产党历史;要树立正确的党史观和历史观,切实增强对中国共产党、中国特色社会主义的认同感,勇当社会主义事业的建设和接班人。

春季养生 身体要动起来

立春过后,气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。中医认为,养生也应该顺应天地之气的变化,注意养肝护肝。

早睡早起,以养肝气。春



天阳气开始生发,白日渐长,万物开始复苏。“肝属木,应于春季”,肝气通达,身体才会轻松、精力充沛;肝气受损,人容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝“休息”好。“人卧则血归于肝”,在此时提倡早睡早起,规律起居,即便晚睡,也要在晚上11时前上床。早上起床后伸个大大的懒腰,在日出后到户外散散步,身体动起来,阳气也就被鼓动起来。

少酸加辛,助阳养肝。中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此,立春饮食应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品。如洋葱、姜、蒜、芹菜这些味道辛香走窜的食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病,最适宜立春节气食用。在饮食药膳方面,针对立春的时节特点,可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如白芍、枸杞、花生、红枣等均是不错的选择。此外,春季容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收因此,不妨适当摄入些甘味食物以滋补脾

胃,可选择大枣、山药等味甘养脾之品,做成大枣粥、山药粥食用。

春捂护阳,防寒保暖。谚语云:“春不减衣,秋不戴帽”,这是指早春季不要急着把棉衣脱掉。立春后,阳气渐生,而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程,对寒邪的抵抗能力有所减弱,如果穿得少了,一旦遭遇寒凉的侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到宣发,以致产生“阳气郁”的现象。所以,防寒保暖仍是养生的重点。

掌握这些养生小技巧,春季生活更健康: 动三动。敲肝胆经清肝火,双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,四拍,敲至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,四拍,敲至膝关节外上方,慢慢收回。闭目转眼养肝血:闭合双眼,用食指轻压眼睑,微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜,随后转眼,即保持头部不动,眼球分别向左右各转动10圈,能有效缓解眼疲劳、提高视力。伸个懒腰理肝经:经常伸个懒腰,可行气活血、通畅经络关节,同时激发肝脏机能,达到肝脏保健效果。

喝三粥。菠菜粥养肝护肝:春季养生以养肝护肝为先,菠菜粥对因肝阴不足引起的不适都有较好的辅助治疗作用。香菜牛肉粥去腻开胃,香菜因为含不少挥发油而具备独特的气味,香菜牛肉粥可以开胃促消化。韭菜粥调节肠胃:初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。

吃三芽。黄豆芽营养丰富,在所有豆芽中营养价值最高。枸杞芽清火明目,适当食用枸杞芽清火明目,可增强免疫力和抗氧化能力。绿豆芽解毒下火,若春天上火生了口腔溃疡,或是小便发黄,耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎,最宜吃绿豆芽。

咬三果。枇杷预防感冒:枇杷有岭南开春第一果之称,在春季的时候多吃枇杷可以帮助预防感冒。菠萝帮助消化:春季的菠萝香味浓郁、口感水润。草莓健脾润肺:草莓有健脾、润肺、补血、益气的功效,老少皆宜,尤其对于体虚者。

(摘自人民日报)

春养肾脏 走好这“三步”

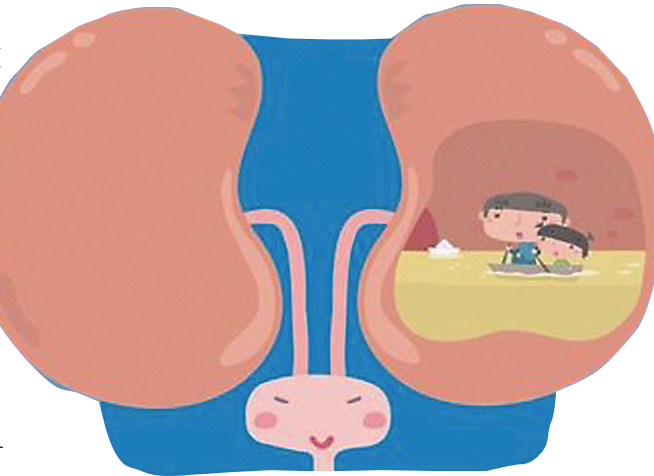
3月11日是世界肾脏病日,春暖花开,春天是充满欣喜与希望的季节。不过对于肾功能不太好的人来说,本身抵抗力不够,遇上春天时雨时风,时暖时寒,天气变化无常,就很容易发生上呼吸道感染,诱发肾病加重。春季该如何保养我们的肾脏?专家指出,心态良好,锻炼+防护,饮食细致调养,遵医嘱诊疗用药,如此简单又有效的四步,春季肾脏养生保健目标可达。

第一步:心态好是防病良方 保持良好的心态是护肾养肾第一步,保持心胸开阔、乐观豁达、心情愉快,是预防疾病尤其是肾脏病的好方法。

之所以将心态、心理放到保健第一步,是因为它关系着人体免疫力的保持。不能鼓励人们盲目追求“温柔、脾气好”,因为这同时意味着要将不高兴都埋藏在心里,大大不利。该吐槽时就吐槽,笑笑骂骂都不用忍着,而宣泄过后,情绪好转了,身体也清除了垃圾。

第二步:锻炼+防护避免感染 不仅春季,一年365天都要适当锻炼,做好个人防护,避免病毒交叉感染。

运动能护肾,因为肾小球滤过膜只能让小分子代谢废物排出,太大的毒素分子就要靠主动出汗来排泄,大大减轻肾脏负担。因此爱肾之人,尽量保



持一周运动不要少于5次,每次运动时间不要少于30分钟,运动强度的参照标准是运动后心率170/分钟减去年龄。每日进行适当的户外活动锻炼,还可呼吸新鲜空气,连肾都可愉悦起来。

目前还在新冠病毒流行期,保护环境卫生、个人卫生,必要时室内进行消毒,避免过度劳累,避免去人群聚集场所,防止交叉感染。

第三步:饮食调养注意细节 肾病患者,要严格控制蛋白质的摄入量,满足机体的最低需求量,一般主张摄入蛋白质每日0.4-0.6克/公斤体重为宜,特殊情况者遵医嘱指导,并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。

(摘自老年生活报)

住养老院 需了解养老协议

案情介绍

王大爷今年75岁,老伴儿早已去世,一儿一女均在海外工作和生活。近来,王大爷感觉自己生活有些吃力,经过认真考虑后,他拒绝儿子女儿去国外和他们一起生活的邀请,选择住养老院。2019年3月,王大爷与一家养老院签订了养老协议,协议约定养老院为老人提供24小时普通巡回性服务,吃饭吃药都定点有人提醒。

王大爷住进养老院后生活规律有序,但没过几日,王大爷就遇到了麻烦。王大爷平时爱喝酒,而且,每酒后爱唱戏。有一次王大爷饮酒过量,酒后在床上嬉戏,不慎摔下床将右胳膊摔骨折,为此住院10天,休养3个月,生活很是不便,更糟心的是养老院相关人员表示,王大爷摔伤是酒后自己造成的,养老院不负赔偿责任,一切费用均由王大爷自己承担。

王大爷觉得有些委屈,于是将该养老院告上了法院,经过法院审理,法院认为:老人在入住养老院时已经与其签订了养老协议,双方形成合同关系,养老院的工作人员疏于看护导致老人摔伤,就是养老院工作人员没有很好地履行合同义务,养老院理应为老人的摔伤承担相应的赔偿责任。

以案释法

老人在入住养老院与养老院签订养老协议后,双方即形成养老服务合同关系,养老院因此负有保障老年人人身不受伤害的义务。《合同法》第一百零七条规定:当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定的,应当承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任。本案王大爷在住养老院期间摔伤,养老院理应承担相应的违约赔偿责任。

近几年,养老院被越来越多的家庭所接受,诸多老年人住进了养老院,但随之而来的纠纷也多了起来,为避免或减少养老院成为“养老怨”的发生,老人在入住养老院时请注意以下几点:

1.与养老院签订合同,越详细越好。老年人的家属最好与养老院签订正式的书面合同。养老院应当履行何种程度的看护义务应当明确约定,条款尽可能的细化,不能只达成口头协议。

2.免责条款,于法无据,属于无效条款。如果养老院在协议书或告知书上声明老人在养老院期间发生伤害其不负责的条款,依法属于无效条款。

3.室友的伤害,养老院不能免责。在养老院期间,老人在两人房间或多人房间居住时,如果遭到室友的伤害,养老院应承担相应的赔偿责任。(摘自老年健康报)