

# “团圆”行动:30年骨肉分离终团圆



本报讯(株洲晚报融媒记者/沈全华 通讯员/马丰林)积累了30年的思念之情,如洪水般宣泄而出,她紧紧抱着朝思暮想的亲生父母陈某夫妇失声痛哭。近日,在醴陵和萍乡两地警方的紧密协作下,醴陵女子“慧慧”终于与失散30年的家人在醴陵相聚。

30年前,自女儿“慧慧”意外走散后,陈某夫妇踏上了漫漫寻女之路。另一边,在醴陵长大的“慧慧”处于困惑之中:“长大后,我听说自己不是现在父母的亲生女儿,但没有人告诉我亲生父母是谁。”近年来,骨肉分离的伤痛并没有随时间淡去,她越来越渴望解开身世之谜。

今年5月25日,“慧慧”找到醴陵市公安局刑侦大队,采集血样进行DNA复查。6月4日,传来好消息,送检的“慧慧”血样疑似与江西警方录入寻找走失儿童的陈某夫妇DNA遗传基因关系匹配。

因陈某夫妇距离血样采集有段时间,为确保鉴定结果无误,湘赣两省公安机关再次采集了陈某夫妇血样进行复核,最终确认“慧慧”是陈某夫妇的亲生女儿。

醴陵警方提醒,公安部在全国部署开展的“团圆”行动需要广大人民群众的积极参与和支持,请大家及时向公安机关举报疑似被拐儿童犯罪案件线索,协助查找被拐儿童。

“团圆”行动在醴陵的认亲现场。 通讯员供图

# “儿啊,我们今后再也不分离!”

## 寻了29年,攸县夫妻找到走失的儿子

本报讯(株洲晚报融媒记者/陈驰)29年前,年仅2岁的男童小礼(化名),在攸县皇图岭镇走失,一晃多年,家人却一直在苦苦寻找。苍天不负有心人,今年7月1日,在亲生父母陪伴下,他从河北省邯郸市回到攸县,认亲仪式上,3人紧紧相拥,直言“今后再也不分离!”

### 29年前,小礼在家门口走失

回想起这些年寻子的艰辛过程,彭先生感慨万分。他永远记得,1992年农历11月,天气微凉,他在店忙忙碌碌,仅2岁的儿子小礼外出玩耍,直到天黑,都没有回来。

“不知道孩子去哪儿了,我们发疯一般四处寻找。”彭先生说,去了小礼平日爱耍的地方,甚至镇上每一个小卖部,邻居们都称没看见。

无奈,彭先生向公安机关报了警,并隔三差五去派出所

打听,发动亲朋好友帮忙,却一直没有音讯。

“晚上睡觉,我睡不踏实,常常梦到儿子张开双手,要我抱抱。可当他正要张开双臂,梦却醒了。每每这时候,我眼泪就止不住。”彭先生说,29年来,他们从未放弃,寻找的足迹几乎踏遍全国。

记者注意到,彭先生家里的房子翻修过,屋门显得有些陈旧,是彭先生妻子不让换,怕小礼回家认不出门。



▲彭先生妻子与儿子(中)相拥而泣。 通讯员供图

### 依托DNA比对,一家人终于团聚

今年,公安部开展“团圆行动”,依托全国DNA数据库,全面查找失踪被拐儿童。6月初,攸县公安民警找到彭先生夫妇重新采集血样样本,入库进行比对检测。

“我们提取血样后,马上送到株洲市公安局DNA实验室,期间又获悉一些线索。河北省邯郸市公安部门找到张先生的养父,并为张先生采集血样,进行比对。”攸县公安局刑侦大队技术中队中队长刘飞说,通过DNA数据比对,发现彭先生的DNA与河北省邯郸市张先生符合亲缘关系。

在确认张先生是彭先生的生物学儿子后,6月27日,在攸县公安民警陪同下,彭先生夫妇奔赴邯郸市,与儿子团聚,圆

了夫妻俩29年的寻子梦。

“这是将近三十年的等待,庆幸终于找到了儿子。”彭先生说,要感谢公安机关的帮助,不然会一辈子留下遗憾。此刻,他觉得很幸福。

张先生说,幼时的事情他记不清了,但知道自己的身世,因为害怕养父伤心,他只能暗暗寻找。今后,他不仅要照顾养父养母,也要报答亲生父母的恩情。

记者了解到,自2021年全国公安机关开展以侦破拐卖儿童积案、查找失踪被拐儿童为主要内容的“团圆”行动以来,攸县公安局以技术手段为支撑,大力开展信息核查、DNA采集比对和积案侦破工作,目前已成功找回失踪被拐人员2名。



◀ 29年后,彭先生一家终团聚。 通讯员供图

▶ 当地群众欢迎走失29年的小礼回家。 通讯员供图



## 30名老党员唱歌庆建党百年

“没有共产党就没有新中国……”6月29日上午,株洲宁康养老院近30名老党员手持鲜艳的党旗围坐在一起。其中,6名老同志还特地将前不久获得的“光荣在党50年”纪念勋章佩戴在胸前。活动中,这些老党员同志们齐声高唱《没有共产党就没有新中国》,庆祝中国共产党建党100周年。

(株洲日报·掌上株洲记者/何春林 通讯员/卞龙英 摄影报道)

# 长达40天的“三伏”天就要来了 这些知识先收藏起来

最近,天气热得很不友好,不论在室内还是室外,最大的感受就是——闷热!不少人感慨,这还没到“三伏”呢,就这么难熬,到了“三伏”可怎么办?没错!今年这个“三伏”确实不会太好过,因为它有40天!

### “三伏”是怎么算出来的?

众所周知,“三伏”是初伏、中伏和末伏的总称。所谓“夏至三庚数头伏”,说的就是三伏天起于夏至来临后的第三个“庚日”。“庚”指的是天干数字,一般每十天就会出现一个“庚日”。

据此推算,今年入伏时间就是7月11日。入伏后,我们经历的第一个10天叫做初伏(也叫头伏)。而后,我们将进入中伏(也叫二伏)。立秋节气过后的第一个庚日则称为末伏(也叫三伏)。一般来说,初伏与末伏固定是10天;中伏的时间则不固定,有的年份是

10天,有的年份是20天,这主要由夏至到立秋之间一共有几个庚日来决定:有四个庚日则中伏到末伏间隔为10天,有五个庚日则间隔为20天。今年就恰逢20天的中伏,这也是从2015年起,连续第7年的加长版三伏天了。

### “三伏”如何“防”?

众所周知,三伏天过不好,就很容易生病,在人体内留下病根,比如中暑、心血管疾病等。

而真正有智慧的人,不会等生病之后再治病,而是学会防病。所以,想要身体好,三伏重在“防”。

**1. 防寒**  
夏季虽然天气热,但受到冰箱、空调等现代化家电的影响,我们所食所居都与凉爽脱离不了关系。长此以往,人体容易出现中气内虚,风寒易趁虚侵袭导致疾病,因此,大家应该尤为当心。一是颈椎受凉,二是喝水不要太快,三是肠胃防凉。

**2. 防暑**  
中医认为,夏季暑气盛行,人体常见多汗,汗出过多导致体液减少,如果不及及时补充津液,会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳。中暑者多为高温环境中工作的户外工作者,身体素质较差或者患有某些疾病的人群。

因此,大家平时在户外活动时要避免太阳直接暴晒,赤膊烈日下工作,容易灼伤皮肤,也容易中暑。中午12点到下午3点是最容易中暑的时间段,尽量减少外出。及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。

**3. 防湿**  
夏季雨水多,湿气较盛,身体容易被湿邪侵袭。如果此时再进食生冷寒凉,容易造成脾失健运,最后导致湿气内生。

湿气在体内滞留时间太久,往往会出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡、四肢乏力,甚至诱发关节炎等健康问题。

### “三伏”怎么吃?

三伏天湿气极盛,湿性重浊,湿邪最易伤脾,常使人四肢发软、胸闷、食欲不振。三伏天的中医食疗文化由来已久。在食补时,以下几点十分有益。

**1. 瓜菜清热。**冬瓜、黄瓜、苦瓜、山药、芹菜等都是清热祛湿佳品。黄瓜生吃最好,苦瓜是体热者最好的选择,炒冬瓜籽可以祛湿,把西瓜皮洗净炒熟吃也能清热,薏米红豆可达到良好的祛湿效果。

**2. 酸能生津。**流汗过多可耗气伤阴。因此,多吃酸味食物可起到预防作用,且能生津解渴,增强食欲,帮助消化。酸味食物包括很多水果,如柠檬、乌梅、山楂、番茄、葡萄、菠萝、芒果、猕猴桃等。

**3. 多食鱼类。**各种鱼不仅营养丰富,而且也有其自身侧重的养生功能。如鲫鱼汤祛湿,常见的草鱼有暖胃明目之效;鲈鱼则能补益肝肾,无腥味、红烧、清蒸、炖汤均可。

**4. 多食豆类。**宋代医著《朱氏集验方》载有“三豆汤”之方,即绿豆、赤小豆和黑豆。绿豆、赤小豆清热、解暑、利湿,黑豆健脾补肾。“三豆汤”取上述三种豆类各20克,洗净浸泡1小时后,加入适量清水,大火煮滚后转小火慢煮1小时,豆子开花后也可放入适量的冰糖(继续煮5分钟即可),可一周喝两次。

(本报综合)

## 增加抗阻训练 减缓肌肉衰退

现在不少老年人,要么不动,要么拼命运动,结果往往很悲剧。

其实,不是所有的运动都能产生很好的健康获益,一次劳累的旅行、每天长距离的走路锻炼,以及日常家务活具有一定的活动量,但其健康获益却不一定高,甚至会带来很多运动损伤,比如半月板损伤、软骨损伤、踝关节受损、足底筋膜炎等一些下肢关节伤害。

现代医学证明,运动需要复合式,有氧、抗阻运动配合进行,不能只是简单重复单一运动。为了减缓肌肉衰退、预防骨质疏松、提高身体的平衡能力,建议老年人可适当增加抗阻训练。平时,散步或跳完广场舞回家稍事休息后,不妨拉一拉弹力带。这种运动很简单,也很容易坚持。

(摘自《快乐老人报》)

### 每周一菜

## 香菇胡萝卜蒸鸡肉



主料:鸡腿、胡萝卜、香菇。

辅料:葱、姜、盐、白糖、料酒、玉米淀粉、老抽、生抽、蚝油、胡椒粉。

**做法:**1. 鸡腿洗干净后剁成小块,洗净的鸡肉沥干水分,然后加入适量老抽、生抽、蚝油、玉米淀粉、少许盐、生姜、白糖、料酒、胡椒粉,抓拌均匀后腌制20分钟,腌制鸡肉的时候放些淀粉,可以使蒸熟的鸡肉口感更嫩。

2. 胡萝卜洗净后去皮,切成滚刀块;香菇去蒂,洗净后切成小块,放入盘中备用。鸡肉腌好后将香菇和胡萝卜倒入盆中,把所有的食材拌匀。

3. 准备一个深一点的盘子,把食材装入盘中。蒸锅烧开水,食材开水上锅,中小火蒸20分钟即可。

4. 出锅前撒些葱花,香菇胡萝卜蒸鸡肉就做好了。这道菜清香又有营养,色泽艳丽,能让人胃口大开。

(图片来源于网络)