

七旬老人自编快板 献礼新中国70华诞

□特约通讯员 潘建勇
本报记者 郭侨文/图

立秋过后,消退了些许热意。8月23日上午9点,在仁寿县珠嘉镇笔水社区老年活动中心里,洋溢着阵阵欢声笑语。
“公元一九四九年,中国迎来艳阳天。伟大中国共产党,领导人把身翻……”78岁的志气村村民梁瑞祥正在指导该镇老协歌舞队排练快板节目,他一丝不苟地和每个人交流,希望在表演时能呈现出最好的状态,用自己编写的快板节目向新中国70华诞献礼。

坚持不懈 写快板记录生活

“我与快板结缘,是1970年修建黑龙滩大坝时。”梁瑞祥回忆道,那时候,自己要负责凿石头、抬石头,还要负责宣传工作。因为工地上条件艰苦,文艺活动匮乏,表演道具也不好准备,他就选择了快板作为主要的文艺活动。
歌颂劳动的伟大,唱响对生活的热爱。淳朴的年代中,处处都是动人故事,一点一滴都是梁瑞祥创作的素材。“大家都爱听快板,特别喜欢听真人真事改编的故事。”梁瑞祥为了收集素材,经常趁着休息时间去找工友们聊天,发现闪光点后就回去细细琢磨,最终形成一篇篇脍炙人口的快板唱词。
“大坝高峡出平湖,隧洞穿过望峨山。引来滚滚岷江水,灌溉陇州万顷田……”这是梁瑞祥每每回忆起修建黑龙滩时都会念出的快板,最初的



梁瑞祥(右)和刘登国一起修改快板唱词。

爱好坚持到如今,已有将近50年了。

1974年成为一名村小教师,教书的途中去师范进修了一段时间;1984年成为一名乡镇文化干事,为周边13个乡镇撰写新闻稿件,创作了许多群众喜闻乐见的文艺作品……随着岁月流逝,梁瑞祥的工作不断发生变化,唯一不变的,是他对快板创作的执着。

“韵律和平仄是最重要的,‘搭架子’简单,‘填内容’不易。”梁瑞祥说,为了写好快板唱词,他不仅到处买书学习别人的优秀的作品,还经常将自己的作品拿给亲朋好友看,让大家提出修改意见。有时候心念着一篇快板里面的几个字,真是饭也吃不好,觉也睡不着,颇有些“走火入魔”之感。

一生热爱 弘扬社会正能量

老有所为,老有所乐。退休后,梁瑞祥依然对热爱的文艺事业孜孜不倦。每逢重大节日,他都会为镇老协歌舞队创作快板节目,宣传党的方针政策,反映文明新风尚,歌颂祖国。他创作的快板,语言清新接地气,音韵和谐朗朗上口,深受群众和歌舞队队员喜爱。

紧跟时代潮流,活到老,学到

老。70岁的时候,为了更好地创作快板,梁瑞祥开始学习电脑。他不仅买了一台电脑,配了一台打印机和一个手写板,还在电脑键盘上用一个个小小的方形贴纸标注出了字母的小写,以方便自己打字创作。

“农民如今不交粮,国家还给农民补贴。”对梁瑞祥来说,风风雨雨几十年,生活的样子,变化可谓是翻天覆地,涵盖了农业、工业、城市、交通、通讯等方面。看到这些,他心里就有说不出的高兴,唯有用自己的笔墨为新中国成立70周年献上最诚挚的祝福。

前些日子,吃过午饭,梁瑞祥坐在自家院坝的葡萄架下与友人刘登国一起修改最新的一首名为《农村变化说不完》的快板唱词,字斟句酌,句句细看,反复研读到双方都满意为止。据梁瑞祥介绍,他准备写够70首快板唱词来向祖国70岁生日献礼,多角度多方面地表达自己对人民、对家乡、对祖国的深情厚谊,目前已经创作完40余首,接下来还要“加油努力”。

“七十年来大发展,各行各业谱新篇。别的成就暂不谈,略把‘三农’表一番。水利工程大兴建,改造河流与山川。渠道能排又能灌,不怕水涝与天干……”在琅琅的快板声中,梁瑞祥精神矍铄,笑意灿烂,满怀希望期待着祖国更加美好的未来。



眉山蕴缨妇产医院在四川省第六届医院品管圈大赛中斩获多项大奖

本报讯(豆佳瑶)近日,在由四川省医院协会主办的四川省第六届品管圈大赛中,眉山蕴缨妇产医院在大赛中斩获多项大奖。此次大赛共有来自全省50余家医院、共67个品管圈队伍的参赛选手和观摩人员约600余人参加。

眉山蕴缨妇产医院选送月子中心“晨曦圈”参加本次大赛。他们以“提高客户对月子餐的满意度”为改善主题,根据品管圈十大步骤选定主题,制定目标,从打造专业月子厨房,聘请专业月子营养师,为客户定制个性化的月子餐以及培训送餐礼仪等为对策,最后形成标准化,获得了四川省第六届医院品管圈大赛优秀奖。

四川省医院协会研究决定,对开展品管圈活动成效突出的集体及个人予以表彰,其中眉山蕴缨妇产医院检验科获得“先进集体”荣誉,妇科彭蔚获得“先进个人”荣誉。眉山蕴缨妇产医院品管圈负责人金胜琼说,这些成就的取得离不开医院领导的精心指导和全体医务人员的辛勤付出,

医院将继续将品管圈活动与实际相结合,持续质量改进,为患者带来更好的就医体验。

彭山区卫健局

开展第二届“寿乡健康卫士”评选活动

本报讯(徐宇 欧阳娟)为庆祝新中国70华诞,大力倡导与实践“仁爱济世、德能相长、爱国为民、忠孝诚信”的新时代“寿乡健康卫士”精神,彭山区卫健局在全区卫生健康系统中组织开展眉山市彭山区第二届“寿乡健康卫士”评选活动。
评选活动前期通过宣传发动、单位推荐、个人自荐、公众举荐等方式选出了20名“寿乡健康卫士”提名人选,随后把20名提名人选基本情况

和主要事迹在区卫健局微信公众号“健康彭山”平台宣传,并进行网络投票评选。
评选活动中,线上,区卫健局采用微信公众号网络不记名投票,并利用专业投票软件,加强网络平台技术支持,减少恶意刷票等作弊的可能性;线下,7月30日在彭山卫健局五楼会议室,由卫健系统的彭山知名人士、卫健系统的业务专家等5人组成的学术评价专家组对20名提名人员

的医德医风、服务能力、工作业绩方面进行学术评价。
经过线上、线下10多天的评选,在20名提名人员中,通过网络投票和专家组评选最终确定10名优秀工作者成为本次评选活动的“第二届寿乡健康卫士”。活动结束后,区卫健局将以评选活动成果为抓手,有效促进核心价值观落细、落实,建设彭山卫健系统新风,树立彭山卫健队伍新形象。

秋季中医养生保健知识

中医认为,人与自然界应互相配合,才能维持身体的健康状态。在生活起居方面的养生之道,中医经典著作《黄帝内经》指出,此时应“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁”,以避秋天肃杀之气。秋天早晚的温差较大,南北的温差也较显著,在气候多变的环境下,一些抵抗力或适应性较差的人,很容易患感冒。所以,秋季养生宜预防感冒。

怎样预防感冒

秋季预防感冒的具体措施为:

- 一、宜酌加衣服。由于早晚温差较大,天凉时宜酌加衣服,睡觉时应盖好被子。若吹电风扇,需注意风量不宜太大,避免直接对着人吹,室内温度设定不宜过低。
- 二、宜注意避免感染。在气候突然变化时,应注意保暖,少出现在人多的公共场所,以避免感染。
- 三、宜及早就医。如果感觉身体不适,应及时就医,以免病情恶化。
- 四、宜多喝温开水。如果感觉口干舌燥或痰难出,要多喝温开水,宜一口一口先含在嘴巴中,再慢慢吞下去,对润喉、化痰、祛寒有一定的作用。
- 五、宜多食用水果。对于干燥患者来说,应多吃杨桃、柠檬、葡萄、柚子、梨等含维生素C或凉润

的水果。
六、宜食疗。对于凉燥患者来说,可煮葱加淡豆豉汤,或用老姜、红糖煮水喝,喝完可到被窝里微微发汗。
七、宜食用热稀饭。对于体质比较虚弱或胃口不好的患者来说,可吃热稀饭,吃完后也可到被窝里微微发汗。而感冒期间除非虚证明显,不宜随便吃补药,否则病情会恶化。

感冒了吃什么好得快

秋季感冒有什么好的治疗方法

- 方一:喝鸡汤治感冒
美国有两家临床医疗中心报道,喝鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症,对消除感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等症极为有效。因为鸡肉中含有有人体所必需的多种氨基酸,营养丰富,能显著增强机体对感冒病毒的抵抗能力,鸡肉中还含有某种特殊的化学物质,具有增强咽部血液循环和鼻腔液分泌的作用,这对保护呼吸道通畅,清除呼吸道病毒,加速感冒痊愈有良好的作用。
- 方二:多食萝卜治感冒
实践证明,萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。具体做法是把甜脆多汁的萝卜切碎,压出半茶

- 杯汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,然后加白糖或蜂蜜,拌匀后冲入开水当饮料喝,每日三次,连服两天,可以清热、解毒、祛寒,防治感冒。
- 方三:糖姜茶合饮治感冒
因感冒多为外感风寒之邪,常有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛,甚至怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量,煮汤饮,每日1-2次,不仅暖身去寒,而且有良好的防治感冒功能。
- 方四:少吃食盐治感冒
实验证明,少吃点含钠的食盐,可提高唾液中溶菌酶的含量,保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞,让其分泌出更多的免疫球蛋白A及干扰素来对付感冒病毒。因此,每日吃盐量控制在5克以内,对防治感冒大有益处。
- 方五:冲服蜂蜜治感冒
蜂蜜中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次冲服,可有效地治疗和预防感冒及其它病毒性疾病。



民生民声

小善举彰显无私本色

□桑桑

近日,我市86岁的老人陈素芳在自己入党66周年纪念日前,前往东坡区复兴乡捐出6600元积蓄,资助困难家庭的学生,希望他们能够有书可读。老人的这一善举,闪耀着党性光芒,展现了无私奉献的本色。

党性是共产党员的立身之本,党的宗旨是全心全意为人民服务。一个党员,只有心里装着人民群众,为了人民利益而甘愿付出和奉献时,才称得上党性纯洁,党性坚强。就如陈素芳老人一样,虽然早已退休,但她的党性从未“退休”,她仍然时时刻刻加强党性修养,以一个合格的党员标准来要求自己:具备共产党人高尚情怀,牢记党的宗旨,扎扎实实为人民办实事,办好事。

良好的党性是在严格的党

内生活中反复锻炼而来,在点点滴滴的自我要求中不断努力而来。比如丰富的主题党日活动活动中淬炼党性,于日常的一言一行中提升修养,于为民服务的平凡小事中弘扬党风,在工作与生活中不断倾听群众的声音,一切从实际出发,就能清楚群众所需所求,解决群众所盼所望。

情为民所系,利为民所谋,是每一个共产党员神圣的责任和使命。在我市,有许多像陈素芳这样的老党员,他们身上保持着优良传统和过硬的党性修养。他们以身作则、无私奉献、坚持学习的精神,散发着耀眼的光芒。他们用一言一行深深触动了其他党员,充分发挥了党员的先锋模范作用,为全体干部、全体党员做出了表率。我们相信,当我们周围出现越来越多闪耀的党性光芒,我们的生活一定会因此而更加生机盎然。

四川五德精化科技有限公司 合成香料产品建设项目环境影响评价 第二次公示(征求意见稿)

项目进行第二次环评公示并征求公众意见,有关信息公示如下:

- 一、环境影响报告书征求意见稿(见网址: http://www.scps.gov.cn/info/1017/95393.htm)
- 二、公众意见表(见网址: http://www.scps.gov.cn/info/1017/95393.htm)
- 三、公众可在上网络链接下载《公众意见表》并通过信函或电子邮件在公示时间内将填写的公众意见表提交给建设单位。公众

提交意见时请采用实名,提供有效的联系方式。

建设单位:四川五德精化科技有限公司
联系人:许军
联系电话:13881907079
环评单位联系人:黄宇阳
电子邮箱:824508370@qq.com
四、公示时间:2019年8月22日起10个工作日

四川五德精化科技有限公司
2019年8月26日



壮丽70年 共舞新时代

眉山邮政杯全民健身暨广场舞大赛

指导单位:眉山市教育和体育局

主办单位:中国邮政集团公司眉山市分公司

协办单位:中邮人寿、中华联合财险、富德生命人寿、天安人寿

报名时间:2019年07月19日-08月31日

比赛时间:2019年09月01日-10月18日

参赛对象:

比赛采用团体舞晋级方式,参赛对象为40-65岁的广场舞爱好者团队,每个团队10-20人,不接受个人报名。

报名方式:

请参赛队伍领队组织参赛队员前往中国邮政各金融网点现场报名。

咨询热线:

028-38113530

