



省政府办公厅史志档案中心主任冯凌云、副主任王合龙在绛县《弟子规》研学基地图书室认真阅读《弟子规》讲座文稿汇编

本报运城讯 近日,省政府办公厅史志档案中心主任冯凌云带队到《弟子规》作者的故乡新绛县调研李毓秀《弟子规》文化开发利用工作。

《弟子规》成书于清康熙年间,为三言韵文,流传极广,在中国传统文化中占有一定的地位。作者李毓秀出生于新绛县龙兴镇周庄村,目前存有祖茔和故居。

《弟子规》继承和发扬了中国传统文化中“孝敬父母、尊敬师长、文明礼貌、诚实守信”等优秀成分,包含一系列思想修养、待人待物、饮食起居等方面的基本准则,对中国优秀传统文化的传承和青少年的品格养成具有十分积极的意义。

新绛县委县政府积极开展《弟子规》传统文化遗产的研究、开发、利用工作,尤

其谋划在文旅融合上做大文章。目前正在进行的李毓秀纪念馆提质改造工程、《弟子规》文化产业园项目。产业园项目计划占地30多亩,投资约5800万元,正在开展前期工作。以传承《弟子规》优秀传统文化为主要内容的《弟子规》研学基地由山西绛宝文化传播有限公司创建,目前已投入线上和线下运营,产生了较大的社会影响。

调研组深入李毓秀纪念馆、《弟子规》文化产业园、李毓秀故居、《弟子规》研学基地进行调查,并举行座谈会,与新绛县政府办公室和文旅局的领导、三晋文化研究会企业文化中心负责人、项目所在地村干部、绛宝文化公司及《弟子规》研学基地负责人、李毓秀的后人等进行座谈。

弘扬传统文化 打造研学基地 新绛县《弟子规》文化开发利用工作受关注

座谈会气氛热烈,大家共同为如何搞好《弟子规》文化的传承、研究、开发、利用出谋划策。

《弟子规》研学基地是全国唯一建在李毓秀故乡新绛县周庄村的研学基地,可开展数百人的研学、住宿、餐饮等国学研学活动。《弟子规》研学基地主任杨胜发对调研组的调研指导表示欢迎,山西绛宝文化传播有限公司董事长刘秀云介绍了研学基地建设情况。

5月20日,晋城的研学团队来到新绛县《弟子规》研学基地开展了研学活动。之后,太原的红娘代表团,北京的橄榄树教育咨询有限公司王红艳团队亦先后来到基地开展了研学活动。

日前,已有国防大学原校长裴怀亮上将,海军航空兵正军级少将李春明,三晋文化研究会常务会长王水成,山西省社科院邢林德主任,太原理工大学现代科技学院原院长张建平,陕西省岐山县文旅局局长杨慧敏,江苏南京的黄忠念,河北唐山的葛志文,王世平,四川的胡福荣,山西太原的冯东元、傅海青,临汾的王庚星、李吉庭,晋城的苗祥记,阳泉的张文平,长治的宋卫国,吕梁的赵雨佳,运城的王鸿翔、段志勤、赵青虎、秦晓舟、李军等人关心支持国学研学工作,呈现出推广国学欣欣向荣的局面。调研座谈会上,新绛县政府办公室副主任侯建,新绛县文旅局副局长李新生,新绛县龙兴镇周庄村党支部书记、村委主任赵红军等人为弘扬传统文化推广《弟子规》文化品牌建言献策。冯凌云满怀深情地说:“要提升传统文化工程的工作水平。”

在李毓秀故居,调研组一行看到李毓秀故居在保护方面投入不足,希望新绛县有关部门积极采取措施,预防今年汛期暴雨和长时间下雨可能对古建筑形成的损害,科学系统地保护好李毓秀故居。

省政府办公厅史志档案中心调研组提出,他们将发挥自身的专业优势,写好调研报告,积极向有关方面呼吁加大对新绛县古城活化利用工作的支持力度,并承诺与新绛县文旅局等单位共同编写有关宣传《弟子规》优秀传统文化的书籍、画册,向《弟子规》

研学基地捐赠部分有关宣传、研究传统文化的书籍,做好文化传承工作。

正在广东深圳参加全国文博会的绛县县委书记侯文亮与冯凌云通电话,对冯主任一行莅临新绛调研指导李毓秀《弟子规》文化品牌推广工作表示热烈的欢迎,希望各方面都关心支持新绛县古城活化利用工作,使人称天下第一规的《弟子规》在践行社会主义核心价值观的工作中发挥好传统文化立德树人的主题作用。

(刘武彦 王合龙)



调研组及有关部门人员在绛县《弟子规》研学基地教学楼前留影

方山县后则沟村：“红”了大樱桃 “火”了好日子



本报吕梁讯 初夏时节,在方山县积翠镇后则沟村温润的樱桃大棚里,一派丰收在望的喜人景象,一串串玛瑙般火红的樱桃,掩映于葱葱的枝叶间,晶莹剔透、娇艳欲滴,掐一颗放在嘴里,一口爆浆满嘴甜,味蕾瞬间得到极致享受。

提起发展大棚樱桃的初衷,后则

沟村党总支书记刘巨贵说:“我们的动力主要源于不满足。我们的目标不仅仅是让村集体和村民的钱袋子‘鼓起来’,还要以产业兴带动百业旺,久久为功地铺就乡村振兴的斑斓画卷。”

今年,后则沟村樱桃挂果第一次进入高峰期,成熟后的“玛瑙红”个

大、肉厚、脆爽、爆汁,口感完全媲美车厘子。村“两委”采收后,第一时间把第一批果子送到每户村民的手中,让群众品味“第一筐樱桃”的滋味,共享发展成果。其余的果子销路畅通,一经问“市”便供不应求,取得了良好的大众反馈。

刘巨贵说:“实践证明,牢牢抓住产业兴旺这个“牛鼻子”,按照因地制宜、集中优势、形成规模的原则,在不断发挥传统农业项目优势的同时,积极挖掘特色产业新项目,坚定不移走好示范引领之路,就能持续带动群众增收致富。”

近年来,后则沟村党总支以党建引领,从“小山楂”映红致富之路,到“大樱桃”撬动美丽经济,打造产业发展“新天地”,以头雁领航,端稳特色产业“金饭碗”,“擦亮”了一张乡村振兴的“金名片”。

后则沟村党总支委员李海云介绍:“樱桃产业是2017年在省科协的帮助下建立起来的,因为缺乏管理技术,导致樱桃产量低、效益差。为扭转这种局面,村党总支书记刘巨贵带领村民实地考察,向太谷农科院取经问计。经过农技专家的

指导,又引进了新的品种,樱桃产量也从原来的50公斤翻了几番,现在大概一亩地能产个1000公斤左右,市面上市价每公斤17.5元,一亩地能有7万多元的收入。”

俗话说:“樱桃好吃树难栽,不下苦功夫不开。”樱桃的生长环境至关重要,生产管理过程中,工作人员每天至少需要4-5次开关通风窗、作业门和遮盖温室覆盖物调控。

在后则沟村这样的山区小村,辛苦劳作的农家人每天把辛勤的汗水和收获的希望,深深埋藏在脚下这片生机勃勃的土壤里。田间地头,清风白云,播下希望,收获果实,这是最动人又美好的画面。

基层治理产业兴,群众致富有保障。刘巨贵表示,可观的经济效益和广阔的发展前景,激发了后则沟村做大做强樱桃产业的信心和决心;在将这颗“摇钱树”培育为特色产业、优势产业的“参天大树”的路上,还有很多工作要做。下一步,后则沟村将通过强招引、通物流、勤服务等方式,全面形成百姓得实惠、客商有收益、樱桃叫得响、产业做得精的可喜局面。

(肖继旺 郭雅诗)



连日来,在闻喜县后官乡的麦收田头或晾晒场,乡村干部与农民朋友共同奋战在生产一线。

近日,后官乡党委政府针对降雨与小麦成熟期重合叠加的实际,进一步提高政治站位,扛稳扛牢粮食安全政治责任,实行乡干部分片包村、村干部包组包户,全力抓好“三夏”生产各项工作。

该乡摸清调整农机分布,余缺情况,将全乡3个农机合作社的30多台收割机和从外地调用的10台履带式收割机,逐村、逐户、逐地块做好服务对接,做到成熟小麦适时收获;建起了日烘干量1000多吨的3处小麦烘干设备和晾晒场方便群众使用,确保全乡37000亩小麦丰产丰收、颗粒归仓。

刘佳 摄

山西经济日报业务联系电话

0351—4660881

投稿邮箱:sxjrb@163.com

科普之窗

心血管疾病患者支架术后如何康复

山西省心血管病医院康复科 梁丽芬

近年来,心血管疾病发病率逐年上升,患病人群趋于年轻化。支架手术作为有效的治疗手段被临床广泛应用,在生命得到救治的同时,支架术后的康复问题也应引起足够的重视,以便患者更好地回归家庭、回归社会。我们从心血管疾病的危险因素等方面,结合患者自身情况提出以下几方面的康复建议,以提高患者的生活质量改善预后。内容如下:

一、饮食方面,要合理膳食。科学饮食是心血管疾病综合治疗的重要措施,了解冠心病膳食营养方案,调整饮食结构,鼓励患者前往专业机构进行营养咨询,以达到控制血脂、血压、血糖及体重等的目标。合理的膳食包括以下几点:

1. 合理搭配,食物多样:坚持谷物类为主的平衡膳食模式,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。每天摄入谷类食物200-300g,其中包含全谷物和杂豆类50-150g,薯类50-100g。(参见《中国居民膳食指南》2022。)
2. 吃动平衡,健康体重:坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步。体重指数保持在18.5-24.0。
3. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉:肉类平均每天摄入75g,每周最好吃2次鱼类,素食者可

通过摄入亚麻籽油和坚果获取。每周3-4个鸡蛋,吃鸡蛋不弃蛋黄。降低胆固醇摄入,限制富含胆固醇的动物性食物,如肥肉、动物内脏、鱼子、鱿鱼等。

4. 少油少盐,控糖限酒:每日烹调油用量控制在20-30g。低脂肪、低饱和脂肪膳食,尽量减少摄入动物油和奶油,尽量不用椰子油和棕榈油,少吃油煎油炸食品。每天食盐不超过5克,包括味精、酱菜、调味品中的食盐。慢性病患者不应饮酒,成年人一天饮用的酒精量不超过15g。

5. 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆:蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分,餐餐要有蔬菜,每天摄入足量蔬菜不少于500g,深色蔬菜占一半。天天吃水果,保证每天200g水果,糖尿病患者根据血糖调整。摄入各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶,血脂高的可摄入低脂、脱脂奶。经常吃全谷物、大豆制品,坚果每天15-20g。

6. 规律进餐,足量饮水:合理安排一日三餐,少量多餐,避免过饱。足量饮水,少量多次,每天1000-1500ml。不喝或少喝含糖饮料,忌浓茶、浓咖啡,以免影响心率。

二、科学运动,运动是良药。心血管疾病患者通过科学运动,尤其是把握合适的运动强度,遵循个体化、循序渐进原则,可以达到延缓疾病发展,防止支架内再狭窄,提高心肺功能的效果。

1. 建议患者出院时或出院后进行评估,并制定个体化的运动处方。运动处方包括运动频率(F)、强度(I)、时间(T)和方式(M),应根据患者的兴趣、需要及健康状况来制定。运动强度是核心,也是康复效果与安全的关键,由医护人员给予专业指导,定期调整运动方案。

2. 经典的运动康复程序包括三个步骤: 第一步:准备活动,即热身运动,多采用低水平有氧运动,持续5-10分钟,目的是放松和伸展肌肉,提高关节活动度和心血管的适应性,预防运动诱发的心脏不良事件及运动性损伤。 第二步:训练阶段,包含有氧运动、阻抗运动、柔韧性训练等,总时间30-60分钟。其中,有氧运动是基础,阻抗运动和柔韧性训练是补充。

(1) 有氧运动:常用有氧运动方式有行走、跳舞、做操、骑自行车、游泳、打太极,以

及在器械上完成的行走、踏车等,每次运动时间为20-60分钟。建议初始从20分钟开始,根据自己运动能力逐步增加运动时间。运动频率5-7次/周。

(2) 阻抗运动:冠心病的阻抗运动形式多为循环阻抗力量训练,即一系列中等负荷、持续、缓慢、大肌群、多次重复的阻抗力量训练,常用的方法有利用自身体重(如俯卧撑)、哑铃或杠铃、运动器械以及弹力带。

阻抗运动的时期选择:支架术后至少3周,且应在连续2周有医学监护的有氧训练之后进行;心肌梗死后至少5周,且应在连续4周有医学监护的有氧训练之后进行。

(3) 柔韧性训练:骨骼肌最佳功能需患者的关节活动性维持在应有范围内。老年人普遍柔韧性差,日常生活活动能力降低,柔韧性训练运动对老年人很重要。训练原则应以缓慢、可控制的方式进行,并逐渐加大活动范围。

第三步:放松运动,有利于运动系统的血液缓慢回到心脏,避免心脏负荷突然增加诱发心脏事件。因此,放松运动是运动训练

必不可少的一部分。放松方式可以是慢节奏有氧运动的延续或是柔韧性训练,根据患者病情轻重可持续5-10分钟,病情越重放松运动的持续时间宜越长。

三、规律服药,药物是治疗的基础。一定要遵医嘱服药,定期门诊复查,根据化验、检查的指标以及病情变化随时调整药物。

四、心理治疗,接受支架植入的心血管疾病患者心理问题很常见,症状多为焦虑、抑郁和失眠,要关注患者的心理状态、睡眠情况。积极的心理康复对患者长期预后及降低再发率效果明显。

五、戒烟限酒,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。吸烟的人会对烟草产生依赖,评估患者对烟草的依赖程度,科学戒烟,早戒烟,早受益,强调二手烟的危害。

六、不断学习健康知识,提高健康理念。学习冠心病的基本知识,常用药物的作用、副作用,服用方法。结合自身情况科学饮食科学运动,并学会自救方法,必要时随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药,如遇到紧急情况学会自救,及时拨打120。

总之,患者要有综合的康复理念,科学的运动、合理膳食,控制血压、血糖、血脂、体重并尽可能达标。改变不良生活习惯,规律作息,保证良好的睡眠,保持好心情,与医护人员形成良好的互动。不断的学习,定期调整,以良好的身心状态尽早地回归家庭、回归社会。

