

红色讲解员于娟：

用热爱点亮卢氏红色记忆

当下，卢氏县的文旅热潮蓬勃涌动。在这股热潮背后，有一群默默奉献的红色历史“解语人”，他们的讲解，为受众打开了一扇通往红色历史文化深处的大门。该县红色讲解员、退休女职工、河南省基层百姓宣讲员于娟，便是他们当中的佼佼者。

于娟2018年加入红色讲解员队伍。2020年12月成为河南省首批基层百姓宣讲员以来，她先后进行红色宣讲近千场，被大家誉为红色宣讲“达人”。

为讲好卢氏红色故事，于娟分别于2017年7月和11月两次重走了当年红二十五军所走的“长征路”，还带领两名红二十五军长征途经卢氏时失散红军后代千里寻亲，参加红二十五军将军后代重走长征路活动，在系统掌握第一手资料的同时，亲身感受红军长征途中的艰难险阻。在编纂卢氏红色文史资料时，她在翻阅大量文史资料的同时，遍访专

家学者、经历过那个时代的存世老人及其后代，力求每一个事件、每一个人物都符合历史事实。

在掌握翔实史料的同时，于娟认真学习讲解技巧、服务礼仪等基本功。经层层选拔推荐，2020年她获得县级、省级红色文化宣讲团成员资格，成为宣讲卢氏红色文化的“达人”。2021年为推动党史学习教育蓬勃开展，卢氏县组建了红色文化宣讲团，于娟被选入其中。2023年9月，她被河南省委宣传部授予2023年基层理论宣讲先进个人称号。

在担任各界人士到卢氏重走红二十五军长征路讲解员的近8年间，她收获了很多温暖和感动：一团队中有3人名字分别叫红军、长征、胜利，暗含了这支队伍的命运；灵宝一参访团，听完红二十五军长征故事后多人泪流满面；一参访团中有名字叫李娟、王娟、张娟、黄娟的四位女同志，听完她的讲解后，欣然与她

合影留念，至今微信互动不断……无数次讲解、多人点赞，激发她更加专心投入其中。四季轮回间，总能看到于娟宣讲的身影，最忙的时候她曾一天为3个团次宣讲，因为热爱，她总是激情满怀、乐在其中。

2020年，于娟3次接待省委宣传部长征国家文化公园调研团队，她的精彩讲解给客人留下深刻印象，为卢氏最终成功入选“长征国家文化公园(河南卢氏段)”作出了积极贡献。

成为红色讲解“达人”后，于娟应邀到各乡(镇)村(社区)、各单位、学校宣讲700余场次，入选国防教育师资队伍，被卢氏县实验高中特聘为“红色教育专家”。

于娟还跟随该县“红色文艺轻骑兵”深入田间地头，用多种表演形式丰富群众文化生活。她参演的系列剧《兴贤里的幸福生活》，除参加卢氏春

晚外，还于2020年、2021年登上三门峡市春晚舞台。

2022年5月，于娟深入挖掘解放前夕担任卢氏县委副书记的姚雪涛的事迹，排成情景剧《永远的雪涛》，获得该县“党的创新理论宣讲”比赛一等奖。同年7月，该剧获得“喜迎二十大·欢乐进万家”三门峡市乡村才艺大赛一等奖，并于2014年10月，代表三门峡市参加“河南省第八届红色故事大赛”，获得全省第六名，并荣获“河南省十佳红色作品”称号。

在于娟的影响和带动下，目前卢氏已培养出一批红色文化宣讲员队伍，为传播卢氏红色历史文化贡献着力量。

如今，于娟仍奔波活跃在红色宣讲途中，她表示，只要时代有需要，她随时听从召唤，继续为传播红色卢氏、赓续红色血脉、推进乡村振兴鼓与呼。

(叶新波)

健康义诊暖人心

7月15日，湖滨区车站街道峡东社区联合车站街道第三社区卫生服务站等医疗机构，为辖区居民进行测量血压、血糖等义诊服务，并向居民普及相关医疗知识。

本报记者 梁如意 摄



五载坚守承父业 老店焕颜启新篇

本报记者 吴若雨

盛夏凌晨的陕州区老街，一家胡辣汤店中已经飘出阵阵香气。33岁的张艳玲穿梭在后厨，汤勺搅动着胡辣汤，浓郁的香气混着升腾的热气弥漫在空气中。这个曾经连饭都不会做的姑娘，用5年时间守住了父母经营30年的老店，更让它在新时代焕发新生。

“张新强胡辣汤”在陕州区老街开了近30年，在2020年却差点因为老板张新强的一场病关门歇业。近日，常来喝汤的老街坊回忆道：“大家都以为这店保不住了，没想到现在不仅开得好好的，还越来越红火，只不过掌勺的换成了麻利的女老板。”

老街坊口中的女老板，正是张新强的二女儿张艳玲。2020年秋天，一通电话将在郑州生活的张艳玲拉回陕州。“你爸脑梗犯了，住院了！”母亲的声音让她彻夜返乡，而更棘手的问题接踵而至，姐姐因特殊情况要离开家中经营的胡辣汤店，这个承载着全家生计的老店面临无人接手的困境。“我姐前脚走，后脚就得有人顶上来，我不想让店关门。”张艳玲回忆说。

彼时28岁的她，是家里被宠大的小女儿，做饭、和面这些事从未沾过手。员工们私下议论：“这丫头撑不过仨月。”母亲看着躺在病床上的父亲，再看看女儿手忙脚乱的样子，红着眼圈劝她：“把店盘出去吧，爸妈不怪你。”但看着盘上被油烟熏黄的印记，想到父母熬了多少个日夜攒下的回头客，张艳玲决定咬牙坚持。

姐姐离开的第二天，她硬着头皮开门营业。不会和面，面要

么发不起来，要么发过了头。不懂调汤，熬出的胡辣汤自己尝着都皱眉头。她白天在店里摸爬滚打，晚上还要去医院看护父亲，凌晨趴在收银台上眯两小时，天不亮又得爬起来生火烧水，“那段日子，我不求做得多好，只有一个目标，不让这个店关门。”“当时只能给在家蒸馍的婆婆打电话求助，问面该怎么和，水该放多少。”张艳玲坦言，父亲的“独家技术”从未系统传授，姐姐离开得仓促，所有技艺都得靠自己摸索。水温掌握不好、水面比例不对、天气变化影响发面……各种问题接踵而至，但她仍不服输。每天凌晨两点起床准备，坚持“开门就得有东西卖”。她反复调试胡辣汤配方，为了留住顾客，特地到安徽学蒸包子、到许昌学炸油条，把学到的手艺融入自家产品。

不仅如此，张艳玲还给老店带来了与时俱进的改变，店里装上抽油烟机驱散油烟，出餐台全部换成带加热保温功能的新款设备，又添了一台大空调。“以前不管怎么保温，食物放久了都会凉，现在顾客随时来吃都是热乎的。这次装修把老环境彻底改了，就是想让大家觉得整齐、干净、正规。”张艳玲说。

如今，5年过去了，“张新强胡辣汤”店的顾客比以前更多了。老街坊们说，这店在她手里，不光没黄，反倒蒸蒸日上，面目一新。张艳玲表示，自己终于明白，一辈子不用追着太多东西跑，能把一件事踏踏实实干好就够了，守护好这家店，就是她对父母最好的回报。

市供水集团：

多举措保障夏季高峰期供水

本报讯 连日来，三门峡市持续高温，市区迎来今夏用水高峰，城市供水系统面临“大考”，三门峡市供水集团有限公司及时启动高峰期供水保障模式，采取多种举措保障安全供水。

该公司提前组织人员对各水厂机泵、阀门等供水设施等进行彻底排查，主要的供水设施“一用一备”，保证在用、备用设备设施处于最佳运行状态；充分发挥“智慧供水”作用，科学调度水源水压，提前研判水量变化，密切关注管网及供水设备运行数据，准确发布调度指令，确保市民用水需求得到满足；结合汛期和夏季突发极端天气较多的特点，强化应急演练。目前该公司已按照既定预案，完成2场防汛演练、1场大规模停电应急演练和1场有限空间作业应急演练。

夏季用水量大，管网长时间处于“高位高压”

运行状态，老旧管网漏损风险增大，该公司加大主管网巡查测漏力度，对主管网设施进行“体检”，确保管线运行安全平稳。同时，该公司水质检测中心密切关注水质变化，增加检测频次，严格落实从原水、出厂水到水龙头的全过程质量监测体系，科学高效应对夏季复杂多变的原水水质，确保出厂水符合国家生活饮用水卫生标准，让市民喝上放心水。

入夏以来，该公司已巡检4个供水厂机泵27台次，检修管道加压泵及配电设施10余处，维护高压线路10公里，巡护供水主管网100余公里，全面排查市区供水窨井盖、消防栓。同时，该公司不断强化夏季用水服务，严格落实24小时值班值守制度，做好维修抢修、水厂运行、营销服务等一线工作人员自身的防暑降温工作，全力以赴保障今夏高峰期供水。

(李磊)

银龄宝典

警惕空调“吹垮”面部神经

面瘫，又称为面神经炎，是面神经受损伤引起的面部肌肉瘫痪，以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征。夏季是面瘫高发季节，某医院针灸科仅6月就接诊了40多名面瘫患者，就诊量较平常提升一倍。

面瘫临床多表现为患侧面部额纹变浅或消失，不能皱眉，眼裂增大，眼睛闭合不全，鼻唇沟变浅，哭笑时口角歪向健侧，喝水、刷牙时漏水，鼓腮吹气漏气等症状。

面瘫任何年龄都会发病，以老年人居多。部分年轻人由于不良生活作息，也可能出现面瘫。尤其要注意的是，夏天不要直接对着空调吹。大热天，人体毛孔敞开，对着冷风吹，就等于给“风邪”大开方便之门。

面瘫早期干预至关重要，在发病后的72小时内，若病情适宜，可使用糖皮质激素减轻面神经的炎症和水肿。同时，配合抗病毒药物、神经营养药物等进行治疗。面瘫的急性水肿期是7天左右，过了急性水肿期，医生会选取不同的穴位及针刺方法。此外，艾灸、电针、穴位注射、拔罐、中药内服外敷等综合疗法，也能帮助面神经恢复。

患者在家也能做些护理辅助康复。比如，每天用40℃的温热毛巾敷在患侧面部2至3分钟，再搓热双手轻轻按摩。可对着镜子进行抬眉训练来恢复额肌，通过鼓腮练习防漏水，通过努嘴动作来强化口周等。

(方樱琳)

义煤公司新义矿业：

开通线上“e诉通” 职工诉求“一键达”

本报讯 “公司诉求渠道升级啦，现在通过微信嵌入的‘e诉通’可以随时随地提诉求，办事效率还非常高。”7月14日，河南能源集团义煤公司新义矿业的职工们热烈讨论着公司新开通的线上诉求平台。

“现在新能源车越来越多，充电桩数量有限，给车充电成了难题，希望公司能增加充电桩数量，方便大家充电。”“公司已制定相关方案，并与充电桩厂家进行了沟通协调，近期安排增加充电桩数量，同步降低充电服务费用。”职工通过“e诉通”反映的充电桩问题，不到2小时就收到了详细回复。

今年7月起，新义矿业党委开通了“e诉通”线上诉求通道，职工动动手指，在线上轻松“点单”，就能收获线下的贴心服

务。为精准对接职工需求，该公司建立了“职工点单、督察派单、责任单位接单”的三级联动机制，诉求办理实现闭环管理。据了解，新义矿业安排专人负责收集职工在“e诉通”平台上提交的诉求，并建立诉求清单台账提交至督察部门，督查部门按照诉求清单将问题分派给相关责任单位，督促责任单位24小时内对职工诉求进行落实和反馈。平台建立后，受到广大职工好评，一批关乎职工衣食住行、工作学习的烦心事得到解决。

今年以来，新义矿业党委以小切口、深层次的改革创新基层治理模式，畅通民意表达渠道，推动形成上下贯通、同步协调的运行机制，树立起沉到一线解决问题、干事创业、服务群众的鲜明导向。

(杨宏震)



漫谈文明

让文明之花处处绽放

肖玉文

当我们漫步在街头巷尾，总能看到一些令人暖心的场景：公交车上年轻人主动为老人让座，行人在红灯前耐心等待，志愿者为困难群体送去帮助……这些看似平凡的举动，正是文明的生动体现。

文明，是个人修养的外在彰显。一个文明的人，言行举止间总是充满着尊重与友善，他们懂得在公共场合遵守秩序，不大声喧哗；懂得在与他人交往时，礼貌待人，不恶语相向；懂得珍惜劳动成果，不浪费粮食和资源。文明的修养，让我们在生活中赢得他人的尊重和信任，让我们的人际关系更加和谐融洽。

文明，也是社会进步的重要标志。一个文明的社会，有着良好的公共秩序和道德风尚。在这样的社会里，人与人之间互帮互助，诚实守信，共同为美好生活而努力。街道整洁干净，交通井然有序，文化氛围浓厚，人们的幸福感和归属感不断增强。

然而，在现实生活中，不文明的现象依然屡见不鲜。乱扔垃圾、随地吐痰、破坏公共设施等行为，不仅破坏了环境的美观，也影响了他人的生活。在网络世界里，一些

人随意发表不文明言论，进行人身攻击，破坏了网络空间的和谐。这些不文明行为，不仅损害了个人形象，也给社会带来了负面影响。

那么，如何才能让文明之花处处绽放呢？首先，我们要从自身做起，树立文明意识，养成文明习惯。无论是在日常生活中，还是在网络世界里，我们都要时刻提醒自己，遵守文明规范，做一个文明的传播者。其次，社会要加强文明宣传教育，通过各种渠道和方式，弘扬文明风尚，让文明理念深入人心。学校、家庭等教育机构，更要注重培养学生和孩子的文明素养，让文明之花在他们心中生根发芽。此外，相关部门要加强监管，对不文明行为进行及时纠正和处罚，形成良好的社会导向。

文明是一种力量，它能够凝聚人心，促进社会的和谐发展；文明是一种传承，它承载着历史的记忆，让我们的民族精神得以延续；文明是一种希望，它让我们对美好生活充满向往，激励我们不断前行。让我们携手共进，用文明的言行，共同描绘美好的未来，让文明之花在我们的生活中处处绽放。