

张万彩：用诚信与坚守扛起人间大义

本报记者 李博 通讯员 高长军

33年来，她对高位截瘫的丈夫不离不弃，无微不至悉心照料；面对高额债务，她信守承诺，苦干20年还本付息500万元；她顽强拼搏，发展产业，赢得幸福生活……

她就是卢氏县双槐树乡庆家沟村村民张万彩。她的事迹在方圆百里被传颂，还被拍摄成短剧《女人是太阳》。近年来，她获得“河南省乡村‘巧媳妇’”称号，她的家庭获得县、乡“五好家庭”和文明诚信“标兵户”等多项荣誉。

婚姻就是承诺，不能因为苦难就放弃

1991年，张万彩与家庭条件同样艰苦的任海军结婚。家徒四壁，张万彩没有退缩，与丈夫憧憬着通过共同奋斗过上幸福生活。然而，结婚不到半年，婆婆因癌症去世；第二年，女儿还不到半岁，任海军在干活时突遭矿洞塌方，伤及脊椎神经致使高位截瘫。因为经济拮据，任海军仅在医院停留了半个月，就回到家中静养。

面对瘫痪在床的丈夫和嗷嗷待哺的

女儿，张万彩毅然挑起家庭重担，借款600元在村口搭建的临时工棚里开了一个小卖部，每天骑自行车往返30多公里到五里川街批发小商品在矿区经营。小卖部没有货架、柜台，张万彩外出时，就由躺在床上的任海军从床边的纸箱里取出商品售卖。

由于诚信经营、价格公道，小卖部的生意一直不错。经营到第3年时，收入不仅可以维持一家三口日常开销及任海军治疗的费用，还存下了1万多元的积蓄。

做人就要诚实，不能因为亏本就失信

有了点积蓄，凭借好人缘，张万彩和任海军商议后，和他人合伙借贷资金在本村投资开采锦矿、到外村加工矿石，5年间滚动资金发展到千万元，直到2000年锦精粉市场疲软被迫停产。

在艰难的创业中，张万彩夫妻靠诚信借贷了不少资金，到矿山经营后期贷款、借款和股金累计达到300万元。如果这时将存货锦精粉卖掉，将会给投资人造成很大的经济损失。张万彩和丈夫商

量后，毅然留下锦精粉，承担起市场风险，承诺如数偿还股东和借款人的本金和利息。

当有人说：“这些年锦精粉市场一直低迷，都知道合伙经营赔了钱，你这样的家庭情况，何必还‘死要面子活受罪’呢？”张万彩坚定地说：“不行，既然大家信任我，我就应该履行承诺。”

张万彩宁愿自己吃苦受累、背负高额利息，也要诚实守信。2001年至2020年，张万彩和任海军在老家种天麻、办猪场，到双槐树街开土特产门市，每年的经营收入都用来还本付息。直到2021年，他们才还清了亲戚的最后一笔借款利息20万元。最困难的时候，他们甚至将老家的3间平房卖掉用于偿还借款，全家在一间简陋的出租屋里生活了好几年。虽然锦精粉最后卖出时价格有所回升，但这一项收支，他们还是亏了40多万元。

抗争改变命运，积极向上创造美好生活

经过顽强拼搏，张万彩和任海军终

于“逆天改命”，不仅还清了全部债务，而且在县城买了一套商品房。女儿大学毕业后和女婿也在深圳成家立业。

抗争命运、成就事业的张万彩并未就此放弃努力，她学了驾照，买了轿车，置办了电脑和直播带货设备，家里的阳台上还养了不少花草。一有时间，她就开车带着丈夫到外地考察学习新的投资项目。2021年至今，他们又先后在官道口镇南幽村、杜关镇郭家村、沙河乡寨子湾村等地发展中药材种植110余亩、养殖中蜂30多箱。张万彩时常在工地和工人一起劳动、拍抖音，目前她的抖音号粉丝已超过2万人。如今，张万彩繁育的五味子种苗已卖到县内和南阳等地，种植的55亩黄精、白及长势喜人。她的诚实守信和不屈不挠，带动了瓦窑沟、狮子坪等乡镇青年返乡创业，建起了8个五味子种植园。

“张万彩堪称女中豪杰，在寨子湾的中药材种植园占地就有55亩，虽然目前还在投资期，但她即便贷款，也总是讲诚信、守诺言，及时付给地租和工人费用。”寨子湾村党支部书记李院波称赞道。

陕州区张汴乡窑底村：

“村事夜话”架起连心桥

本报讯 7月17日晚，夜幕

低垂，陕州区张汴乡窑底村的老槐树下，十几张板凳围成一圈。乡人大代表和十几位村民坐在斑驳的树影里，一场“村事夜话”正在进行。没有会议室里的文件堆，也没有主席台上的麦克风，只有路灯的光晕下，一双双认真谋发展的明亮眼睛。

“账目上怎么突然多出来一笔钱？”“能不能给我们村打一个机井”……夜话会上，村民们你一言我一语，把心里的“疙瘩”摆出来，乡人大代表一一记录，并现场回应解决方案。

“白天村民外出打工或忙农活，晚上才有空聚在一起。‘夜话’形式既不影响生产，又能让更多人参与村务，共同谋划乡村振兴，以后我们会经常和大家一起开展‘村事夜话’活动。”窑底村党支部书记王秋亚说。

一盏灯、几条凳，干部群众同心谋振兴。窑底村的“村事夜话”活动不仅激发了村民参与乡村振兴的热情，还聊出了乡村治理的“新路子”。

（王静逸）

文明实践我先行

义马：

暑期公益课堂 启迪科学梦想

本报讯 近日，在义马市新时代文明实践中心展厅，暑期公益课堂正火热开展。编程课公益老师李惠带来了一场地月系编程课，指导小朋友们用积木和电力设备模拟有趣的地月系运动轨迹。

地月系编程课的核心设计是“动手搭建+逻辑启蒙”，以不同颜色小球区分天体特征，重点构建月球绕地球公转的轨道模型。老师通过相关视频引出课程内容，以形状各异的积木教具带领孩子们走进妙趣横生的编程课堂。

课程中，孩子们通过操作乐高玩具、搭建地月系模型等激发思维能力和创造能力。有的孩子坐在桌旁，将积木搭成复杂结构后兴奋地分享成果；有

的孩子用红色球体积木模拟太阳，尝试调整轨道角度。这些场景不仅展现了孩子们的专注力，还体现了公益课堂“在玩中学”的教育理念。

“老师，我搭建好地月系底座啦！”在老师的耐心引导下，孩子们陆续搭建了地月系底座、支架以及传动装置，逐渐对天文知识产生了浓厚兴趣。看到模型转动时，孩子们绽放出纯真的笑容。

地月系编程课不仅是一次知识的传递，还是一场激发好奇心与探索欲的旅程。据悉，这个暑期，义马市新时代文明实践中心将推出更多丰富多彩、体智结合的公益课程，让孩子们在实践中收获成长。

（杨子 郝启慧 赵盈欣）

湖滨区涧河街道德馨苑社区：

科普大篷车进社区 知识星火点亮童心

本报讯（记者单义杰）为丰富孩子们的暑期生活，激发他们对科学的热爱和向往，近日，湖滨区涧河街道德馨苑社区联合三门峡市科协、湖滨区科协，精心组织科普大篷车进社区活动，为社区少年儿童带来一堂生动有趣的科普课。

活动现场，科普大篷车刚一停稳就吸引了众多孩子的目光。科普志愿者打开车门，各类新奇的科普展品琳琅满目，涵盖物理、化学、生物等多个学科领域，每一件展品都让孩子们惊叹不已。

志愿者们热情地为孩子们讲解“磁力蛇形摆”“牛顿摆”“双曲狭缝”等装置的科学原理，鼓

励并引导他们动手体验。孩子们在操作中逐渐理解这些科学现象背后的奥秘，脸上洋溢着获得知识的喜悦。

随后，“机器狗”表演将当天活动推向高潮。只见它稳步轻巧地跨过障碍物，躬身行礼时姿态标准，跟着音乐扭动身躯跳舞，还会和小朋友们握手，逗得孩子们哈哈大笑。“科普活动很不错，孩子们既增长了见识，又玩得很开心，很有意义。”一位家长说。

该社区相关负责人表示，此次科普活动增强了社区少年儿童学科学、爱科学、用科学的意识，也提升了社区居民对科技发展的认知，营造了社区科普文化氛围。



湖滨区图书馆新址试运行

7月22日，湖滨区图书馆新址开馆试运行首日便迎来不少读者前来阅读学习。据介绍，该馆新址位于三门峡市区上官北路与向青路交叉口湖滨区综合文化服务中心大楼一楼，馆内现开放综合阅览区、自助借还区及休闲阅读区。

本报记者 王梦 实习生 马艺格 摄



修剪树木除隐患

连日来，降雨天气多发。三门峡市园林绿化服务中心针对大风、暴雨等潜在气象风险，组织人员对市区绿化带开展应急树木养护作业，修剪清理枯枝枯干，锯除危险枝条，调控树冠形态，扶正变形植株，确保群众出行安全。

本报记者 单义杰 摄



筑牢反诈“防火墙”

为增强市民防范电信网络诈骗意识，营造安全稳定的社会环境，近日，三门峡市园林绿化服务中心在三门峡魏国公园开展反电信网络诈骗志愿宣传活动，受到市民欢迎。

本报记者 梁如意 摄

银龄宝典

对抗老年消瘦有妙招

研究表明，消瘦的老人患病率较高，65岁以上老人中15%至20%曾有消瘦困扰。近日，浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师任青菁牵头制订了《消瘦诊治与管理专家共识（2025）》，介绍了老人消瘦的应对方法。

优化饮食结构。老人可通过少量多餐的形式保证营养持续供给，提高消化吸收率。除三餐外，上下午和睡前各加一次点心餐。在食物选择上，消瘦老人需要增加蛋白质摄入量，以促进肌肉生长、维持正常功能，应优先选择优质蛋白质，如牛奶、蛋类、鱼类等。推荐动物性蛋白总摄入量不低于120克/天；液态奶或等量奶制品摄入量为300至500毫升/天；大豆及其制品摄入量不低于15克/天。消瘦老人应以谷物为主，谷薯类食物提供的能量应占膳食总能量的60%；适量增加脂肪摄入，以提供额外的能量，帮助增加体重，建议选择富含优质脂肪的食物，如杏仁、核桃等坚果，三文鱼、鳕鱼等鱼类。同时，消瘦老人应根据营养缺乏情况，合理摄入补剂。

（徐盈）

进行适当运动。运动可以帮助增加肌肉量、提高身体素质，并促进食欲。消瘦老人体质差异较大，应选择合适的运动方式，如散步、打太极拳等，并定期调整，以确保安全并达到运动效果。消瘦老人多有肌肉量不足的情况，因此要强调力量训练，以促进肌肉生长。锻炼时间最好为加餐后半小时，避免过度运动和劳累，防止摔倒或运动损伤。

调整生活方式。老人应戒烟限酒、按时作息、保证充足睡眠。在使用药物时，消瘦老人应注意药物的相互作用、身体变化，谨遵医嘱，以确保安全和有效。重度消瘦老人应加强护理，使用气垫床、翻身枕等保护易受压部分，避免碰伤及褥疮。

保持积极心态。老人首先要破除“老来瘦是福”的误区，认识到老年消瘦是身体发出的警报信号。其次，心情不佳时主动和家人倾诉，别把烦恼闷在心里。最后，积极学习健康知识，心里有底有助于减少焦虑。如果长时间失眠、情绪低落，要寻求专业帮助。



漫谈文明

文明，在细节里生长

辛华

斑马线前，车辆主动礼让行人；公交车上，年轻人主动为老人让座；景区角落，游客弯腰捡起废纸……这些日常场景里的行为，正是文明最生动的注脚。文明从不是宏大的口号，而是藏在举手投足间、浸在柴米油盐里，在代代相传的细节中悄然生长，成为社会向前的隐形引擎。

文明的根基，扎在对他人体谅里。公共场所，母亲轻声制止孩子的哭闹，是不愿打扰他人的自觉；餐馆里，食客按需点餐、光盘离席，是对食物的敬畏，也是对劳动者的尊重；深夜归家，邻里间刻意放轻的脚步，藏着“己所不欲，勿施于人”的古老智慧。这些看似微小的举动，却保持出人与人之间最舒适的距离。当每个人都懂得换位思考，社会便有了共情的底色。

文明的进步，映照出时代的刻度。从“路不拾遗”的传统美德，到“垃圾分类”的现代共识；从“君子成人之美”的处世哲学，到“志愿服务”的公益精神，文明始终在传承中创新，在守正中出新。

曾经，“中国式过马路”被诟病，如今“车让人、人守规”成常态；往昔“公共场所大声喧哗”屡见不鲜，当下“安静阅读”“轻声交流”渐成风尚。这些变化印证着：文明是随时代发展不断丰富、活态的，既需要守护传统中的精华，也需要接纳新的文明共识。

文明的培育，离不开“润物细无声”的坚持，需要每个人从点滴做起。排队时多一分耐心，说话时多一分温和，对待公共设施多一分爱惜。近年来，江苏扬州推出“文明积分”，将日常行为与公共服务挂钩；浙江杭州开展“斑马线文明指数”测评，推动交通礼仪落地；各地中小学开设“文明礼仪课”，让种子在孩童心中发芽……这些实践告诉我们，文明既需要个体的自觉，也需要制度的引导，需要全社会共同参与。

当礼让成为习惯，道路会更通畅；当尊重成为自然，人际会更和谐；当守护成为共识，社会会更温暖，让我们以微小的行动为笔，共同书写文明的长卷。