

青春返乡注动能 电商助农促蝶变

本报记者 李博 通讯员 高长军

年末岁尾，寒意浓浓。连日来，卢氏县文峪乡灰堆石村38岁的李志鹏愈发忙碌，作为山里诱惑电子商务有限公司负责人，他白天连轴转、夜晚挑灯忙，心里一股劲头撑着——要为村集体和乡亲们办实事。

“志鹏情系家乡，年轻有闯劲儿，做事靠谱，不光懂市场、会经营，电脑操作更是一把好手，是咱山里的致富带头人！”村里人提起他，满是赞许。

地处卢氏、栾川交界处的文峪乡灰堆石村，曾是个藏在深山的小村落，鲜有人问津。2008年，大学毕业的李志鹏怀揣着一腔热血，从西安一家酒厂推销售的岗位起步，经过4年摸爬滚打，摸透了市场营销的门道，也攒下人生的第一桶金。

2012年，25岁的李志鹏和妻子刘

美丽，瞅准家乡的发展机遇，在卢氏县创业政策的扶持下毅然返乡，在灰堆石村创办起一间小小的电商门市。随着订单量节节攀升，门市先搬到县城电商一条街，随后又迁至洛河南岸的电商物流园。如今，他的产品仓库、包装车间面积已扩至600平方米，货架上摆满了核桃、木耳、香菇等本地土特产。

“一家富不算富，全村富才是真的富！”2017年，卢氏县脱贫攻坚进入关键阶段，李志鹏主动投身家乡建设，以“党支部+合作社+农户”的模式，牵头做强特色产业。2018年，他牵头流转土地，建起200亩五味子种植基地，又将闲置的原村室改造成农产品加工中心。这两项产业，如今成了村集体和村民的“增收引擎”，每年能为村集体

创收30余万元，带动村民增收500余万元。

灰堆石村山清水秀，不仅有得天独厚的生态资源，更蕴藏着深厚的红色文化底蕴。依托这一优势，李志鹏在村干部以及留留剑、赵金团、徐云云、王春生等乡贤能人的支持下，多方奔走筹措资金，深挖本土文化资源。他牵头搜集整理史料，规划打造了灰堆石村史馆、卢氏红色故事主题馆、百鸟翔集科普馆、红腹锦鸡拍摄地……如今，这里正朝着“3A”级景区的目标迈进，每天都有外地游客慕名而来，“红二十五军入卢第一村”的名气越来越响，农旅融合、文旅共生的新路子越走越宽。

“年轻人有想法、有干劲！有他们领着大伙儿干，咱们的日子肯定越过越红火！”78岁的老村干部常志敏望着村

里日新月异的变化，由衷赞叹。

从深藏闺中到声名远扬，灰堆石村的蝶变有目共睹。优良的生态环境与营商环境，也吸引了奥龙实业有限公司前来投资，矿山开采、加工项目落地生根，实现了村企合作共赢。惠民政策春风化雨，10公里村组道路拓宽硬化，100盏路灯照亮山间夜色，150户房屋和户厕完成改造，村容村貌焕然一新。越来越多的灰堆石年轻人，循着李志鹏的脚步返乡创业，投身家乡的建设与发展。高山玉米糝、土豆、核桃等农产品走出大山，连翘、山黄肉等优质中药材俏销全国，山里的腰包越来越鼓，笑容越来越甜。

“只要乡亲们信得过，我就会一直干下去！”李志鹏话语质朴，眼里满是笃定。

厚植爱国情怀 书香赓续血脉

本报讯（记者张茜）为纪念“一二·九”运动90周年，激发青年学生的历史责任感与时代使命感，12月9日，三门峡职业技术学院图书馆（三门峡市图书馆）与校团委联合举办“青春的回响：历史的书页与时代的篇章”主题活动，来自学院的130余名学生参与。

活动在庄重而充满朝气的“青春宣言朗诵会”中拉开帷幕。百名学子与老师一同朗诵，用铿锵有力的声音传递青春的力量，表达新时代青年奋发有为的决心。随后，在“时光胶囊·致未来”环节，大家在信纸上写下对未来的寄语、目标或梦想，投入特制的邮筒中。图书馆将对这些信件妥善保存，并于明年今日寄回给参与者，让青春心愿穿越时光，见证成长。在“历

史拼贴诗创作”环节，现场提供了丰富的历史文献、文学作品词汇卡片。同学们充分发挥创意，通过挑选、组合、拼贴，创作出一首首属于个人的“历史短诗”，在文字中重构对青春与历史的独特理解。活动最后，同学们有序参观了“峥嵘岁月”主题书展。书展精选了一批与历史、青春、时代主题相关的经典读物，并设有“荐书墙”，鼓励同学们分享阅读感悟、推荐心仪好书。

此次活动不仅是一次生动的爱国主义教育实践，也是一次深度的人文阅读与创作体验。同学们在参与中感受历史回响，在思考中明确青春责任，在交流中凝聚共识。该院图书馆将继续发挥文化育人阵地作用，持续开展形式多样的阅读推广与文化交流活动。

供热企业上门“送暖” 精准服务为民解忧

本报讯（记者葛洋）寒冬时节，供暖保障是市民关心的民生大事。近日，针对三门峡现代服务业开发区汇景新城小区部分住户反映的暖气不热等情况，法电（三门峡）城市供热有限公司启动“暖冬便民行动”，组织专业团队上门为居民免费清洗地暖管道，以精准服务解决取暖难题。

12月8日上午，该公司维修人员先关闭入户阀门并确保密封完好，随后采用脉冲水流清洗技术，通过高压水流将管道内积存的泥沙等杂质冲出。不到半小时，排出的水由浊变清，清洗顺利完成。

据该公司客服中心负责人介绍，此次服务面向汇景新城小区200余户用户，通过系统监测，筛

选出管道流量异常的住户，主动电话预约上门。清洗前严格检查阀门密封性，采取“分路清洗+全程监护”方式，确保不影响正常供暖。工作人员还向居民讲解了地暖日常维护知识，如定期排气、避免私装循环泵等，帮助居民科学用热。

该小区物业负责人表示，清洗活动有效减少了供暖投诉，“之前每周能接到五六起暖气问题反馈，现在几乎没有了，业主群里好评不断”。

法电（三门峡）城市供热有限公司相关负责人表示，此次清洗是“暖冬服务计划”的一部分，后续将继续为老旧小区提供免费地暖检测与清洗服务，并保持24小时服务热线400-6697-666畅通，及时响应居民报修需求。

沉浸书香 放松身心

12月14日，在三门峡市梦之城商场的一家书店内，不少市民驻足其间，或手捧书卷沉浸书香，或细心挑选喜爱读物，在缕缕墨香里放松身心。 高栋 摄



推进移风易俗 建设文明乡风

陕州区大营镇辛店村：“阳光选房”惠及250户回迁户

本报讯“250号，选房9号楼西单元……”12月10日中午时分，随着陕州区大营镇辛店村党总支委员贺力力的现场宣读，该村棚改项目拆迁户回迁选房工作顺利结束。两天半时间，250户回迁户选定住房326套、车位250个。

为做好此次选房工作，该村有关工作人员前期外出考察学习，起草回迁安置方案，制定选房流程。11月22日，辛店村公布《棚改项目拆迁户回迁安置方案》，并陆续发布《回迁公告》《选房交房流程》，公示选房序号、时间安排和备选楼栋户型分布图。

12月8日一大早，村民齐聚辛店嘉园小区内等待选房。“我们马上就要搬进回迁房了，心里非常高兴。我们对户型、结构、小区的配套设施、绿化等很满意！”刚选完房的村民李桂雨难掩心中喜悦。

“选房期间，我们组织党员代表、村民代表担任工作人员，同时邀请公证人员、人大代表、纪检监察干部全程监督，在小区广场设立大屏幕直播选房过程，做到全过程公开、公正、透明。”该村党总支书记赵茂刚介绍。在选房结算处，镇、村工作人员还将所有回迁户应当补缴或退还的金额，当场核算准确，让大家清清楚楚。

“此次回迁选房工作是对辛店村‘两委’工作成效的一次集中检阅，也是大营镇党建引领基层治理效能治理的一次成功实践，这为后续相关回迁工作积累了经验。”大营镇相关负责人表示，镇、村两级将持续做好后续工作，确保广大回迁户不仅选好房、搬得回，而且稳得住、能致富。

（李东强 卫晓兵 吉雯馨）

志愿服务在行动

卢氏县城关镇惠济里社区：盏盏路灯照暖巷 志愿微光映初心

本报讯 近日，卢氏县城关镇惠济里社区新增的太阳能路灯全部安装到位，往日夜间昏暗的巷道变得明亮，居民出行更加安心，纷纷为社区的暖心之举点赞。

此前，惠济里社区16网格部分区域夜间照明不足，给居民出行带来不便且存在一定的安全隐患。社区聚焦此事，迅速组织“管得宽”志愿服务队深入网格，倾听诉求、摸清需求，共同确定太阳能路灯的安装方案。随后，社区出资推进施工，志愿服务队全程监督施工进度与质量。路灯亮起后，居民纷纷竖起大拇指为社区点赞。

今年以来，惠济里社区“管得宽”志愿服务队扎根社区一线，聚焦居民“急难愁盼”，精准发力，累计清理杂物乱堆乱放17处、打扫卫生死角25处，进一步改善了社区环境；配合修缮背街小巷管网道路5处，畅通了出行；为居民解决生活难题1300余人次，筑牢了服务根基，成为社区治理的中坚力量。

据悉，该社区将持续发挥“管得宽”志愿服务队作用，聚焦“关键小事”，办好民生实事，持续提升居民的幸福感和获得感，绘就社区和谐幸福新画卷。

（惠济里）

义马市新义街街道跃进社区：宣讲面对面 新风润心田

本报讯 为持续深化文明婚俗新风宣传，切实破除高额彩礼、盲目攀比等陈规陋习，引导居民树立健康婚恋观，近日，义马市新义街街道跃进社区开展“拒绝高额彩礼 反对攀比之风”宣传活动。

活动现场，志愿者以“一对一沟通、面对面宣讲”的方式，用通俗易懂的语言解读高额彩礼对家庭经济、婚姻幸福的负面影响，结合身边真实事例讲解“彩礼适度、感情至上”的重要性，深入解读高额彩礼的危害，普及文

明婚恋相关知识，引导居民自觉摒弃攀比浪费、天价彩礼等不良风气，将文明理念精准传递至每一户家庭，营造简约适度、文明节俭的婚恋氛围，切实推动移风易俗观念入脑入心。

此次活动有效提升了居民对文明婚俗的认知度和认同感，为社区破除陈规陋习、弘扬新风正气奠定了坚实基础。该社区还将开展常态化走访宣传，针对性提供引导服务，推动文明婚俗新风在社区落地生根。

（跃进）

漫谈文明

以美聚客 以暖留心

青禾

冬季的三门峡，迎来了一年中最具诗意与人气的时刻。12月6日，三门峡天鹅湖国家城市湿地公园单日迎客5万人次，“黄河天鹅号”游轮全天航次排满。三门峡“白天鹅旅游季”的火热，直观彰显着这座城市的生态魅力与人文温度。

三门峡的“火”，根植于得天独厚的生态资源。黄河三门峡库区碧波荡漾，与翩跹的白天鹅、飞舞的红嘴鸥相映成趣，勾勒出人与自然和谐共生的生态画卷。三门峡天鹅湖国家城市湿地公园与后地天鹅湾等地的生态保护成果，让“天鹅之城”的美誉实至名归；“黄河天鹅号”游轮将黄河风光与白天鹅、红嘴鸥巧妙融合，为游客打造出沉浸式的游览体验，让生态资源转化为文旅发展的强力引擎。

而这份火热的背后，藏着更触动人心的人文温度。景区及时增派工作人员与志愿者保障游览秩序，值班人员及时帮助游客打湿意外落水的手机；游轮船员主动搀扶老年游客，员工拾金不昧、紧急送还游客遗失物品……一个个细节让“天鹅之城”的善意触手可及，这些蕴含在服务里的真诚，消除了游客的旅途疲惫，让“白天鹅旅游季”的暖流直达心底，更让城市形象在口碑相传中愈发鲜活。

生态是底色，人文是灵魂。三门峡以生态之美吸引游客，以人文之暖留住游客，让“来了就不想走”“以后有机会再来”成为游客的心声。以生态为笔，以人文为墨，期待三门峡书写更多文旅融合的精彩篇章，让“天鹅之城”的名片愈发闪亮。

开展冬季消防排查 筑牢安全“防火墙”

本报讯 为做好岁末年初的消防安全保障工作，近日，湖滨区前进街道华创社区联合大成物业，聚焦住宅小区与沿街商铺两大重点区域，开展全覆盖、精细化的消防安全专项检查行动，切实守护辖区居民生命财产安全。

检查过程中，工作人员以“不留死角、不漏隐患”为原则，对消防设施进行全方位核检。工作人员重点查看各场所灭火器的有效期、压力值及配件完整性，随机测试室内外消防栓水压与出水状况，确保这些“应急利器”在突发情况下能随时投入使用。

针对冬季居民楼内杂物堆积的高发问题，检查组逐一排查楼道、公共走廊、安全出口等区域进行巡查，对发现的纸箱、易燃物品等堆积物，现场联系相关住户，细致讲解火灾隐患危害，督促其立即或限期完成清理，保障“生命通道”畅通无阻。

此次专项检查不仅及时消除了一批潜在安全隐患，还增强了辖区商户与居民的防火意识。据悉，该社区将常态化开展隐患排查与宣传教育工作，多措并举夯实消防安全基础，全力守护辖区平安过冬。

（张明 张雨萌）

冬季养生先养肺

银龄宝典

肺是体内气体交换的场所，通过肺的呼吸作用，不断呼出浊气，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动。冬季养生，首当养肺。

中医认为“肺为娇脏，肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通，容易受外界环境的影响，特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期，此时养肺可以增强肺功能，预防慢性肺部疾病发作，比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论，白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。遵循“虚者补之，寒则温之”

的原则，冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意，服用时应谨遵医嘱，对症下药。

以下几款药膳制作简单：百合粥，可将百合碾碎成粉末，和糯米同煮，具有润肺调中的功效；雪梨川贝汤，雪梨掏核，放入研末的川贝母和冰糖，隔水蒸制，能润肺化痰止咳；姜枣泡水，每次用姜3至5颗泡水喝，有助于养阴生津，润肺清心。

此外，适量运动别忽视。适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则，运动量不宜过大。

需要提醒的是，中药养肺因人而异，具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要，请咨询医生。（王伟奇）