厚植乡风文明沃土

——铁力市工农乡北星村美丽乡村建设纪实

本报记者 顾泽怡 郭琪

铁力市工农乡北星村按照“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的乡村振兴战略发展总要求，立足自然资源、人文特色、产业情况、发展定位等，着力在塑造乡村“形、实、魂”上下功夫，找准特色、科学推进，描绘出乡景美、乡风淳、乡村富的美好乡村新画卷。

塑造美丽乡村之“形”

北星村高度重视乡村基础设施建设工作，加大投入力度，推动提档升级，其中包括主道加宽、道路和边沟硬化、更换铁栅栏、安装路灯，新建水面栈道、广场和农机具集中停放库，对74户村民进行了集中改厕。同时，将村内小树林、道路两侧、河塘沟渠、桥梁涵洞、田间地头、房前屋后等作为重点监测区域，通过电子屏、宣传栏、宣传横幅、微信公众平台等载体广泛宣传农村环境卫生整治和农村垃圾污水治理的重要内容，提升村民环境保护意识，有效解决垃圾“围村”和村内“脏乱差”问题，提升了乡村的颜值。

作为乡风文明试点村，北星村扎实完成“十个一”建设目标。依法依规制定符合村屯实际的村规民约，将村规民约绘制成文化墙，长期宣传展示；成立了村书记牵头的红白理事会、道德评议会、村民议事会和禁赌禁毒会，绘制社会主义核心价值观文化墙14面，设置宣传栏20余个，强化群众自我教育、自我管理、自我服务、自我监督，打造“德礼之家”；组建了村民微信群、农民文艺活动队和志愿服务队，为他们配置了秧歌服、舞龙道具、移动点歌机等装备；充分发挥农家书屋作用，帮助村民养成经常阅读的习惯，提高村民的文化水平。

充盈乡村产业之“实”

北星村抓住发展乡村旅游的契机，以乡风文明建设为基础，加快推进农村产业融合，大力发展乡村民宿经济，通过租用村里闲置民房，打造东北民宿，建设集休闲垂钓、旅游观光为一体的旅游度假村。现在“民宿样板”有“乡野一宅”“拾忆乡居”“米畔人家”“清风悠舍”等14家，总建筑面积约1600平方米，每间民宿都干净整洁，设有厨房厨具、室内厕所、淋浴室、烧烤娱乐设备等，室外有小菜园可供采摘，无论是家庭聚会、休闲娱乐，还是体验农耕、健康养老，都能满足游客要求。北星民宿日均游客量可达40人次，为村集体经济创收2.5万元，带动村民就业45人，农村的“造血”功能和村民致富内生动力大大增强。

铸牢乡村文明之“魂”

为彻底扭转农村的陈规陋习和不良风气，北星村一直秉持着“以礼治村、以礼持家、以礼树人”的理念，强化教育引导，突出实践养成，充分发挥党员先锋模范作用，把“治陋习 树新风”作为支部主题党日活动和民主评议党员的重要内容，全村51名党员带头落实规定、接受监督，为群众树立榜样，推动精神面貌和乡村建设迈上新台阶。

他们引导农民群众利用现有的文化活动站、新时代文明实践站等特色实践点，开展文明旅游、环境整治、敬老爱老等主题志愿服务活动。今年以来共开展志愿服务活动15次，志愿者参与人数达50余人次。疫情防控期间，全村27名志愿者积极投身防疫一线，成为联防联控、群防群治的重要力量。

该村创新活动载体，举办“开笔礼”“繁花铁力 夏日有你”“弘扬区域美食文化 繁荣百姓业余生活”、党史教育“帮学送学”等特色主题活动，彰显时代主旋律，全面提升村域文化氛围。大力弘扬新时代好家风，广泛开展“百户千星”“最美铁力人”“美丽庭院”“党员示范户”等评选表彰活动，全村先后开展评选活动15次，评选出美丽庭院15户、星级文明户12户、先进典型25人、优秀共产党员12人。他们重视发挥典型示范作用，利用道德讲堂、百姓讲堂、村宣传栏、大喇叭等媒介，大力宣传先进事迹，每年召开先进典型宣讲会，弘扬传统美德，引导广大农民见贤思齐、崇德向善，营造出文明和谐的良好氛围。

他为“核”隐姓埋名28年，这份文件揭开秘密

新华社记者 于佳欣

你愿意一辈子隐姓埋名吗？

在中央档案馆保存的一份文件中，仿佛依然能听到邓稼先肯定的回答。

“二十八年来，从原子弹、氢弹的原理突破和试验成功，到第二代战略核武器的重大原理突破，作出了重大贡献”“关键时刻，他总是亲自进入现场考察，充分表现了强烈的责任心和舍生忘死的献身精神”……

1986年7月4日，当时的核工业部向国务院递交了《关于建议授予邓稼先同志“全国劳动模范”称号的请示》。这份文件中对邓稼先的评价，让人们看到这位全国劳模作出的巨大贡献和展现的崇高风范。

这时的他已隐姓埋名28年。

半辈子默默无闻，一生无怨无悔，这究竟是怎样的选择？

刚刚成立的新中国，一穷二白，百废待兴，面对复杂的国际形势，为维护国家安全、主权和尊严，中国作出发展原子能工业的战略决策。

1958年秋，组织找到当时在中科院近代物理研究所工作的邓稼先，对他说：国家要放一个“大炮仗”，你愿不愿意参加这项需要严格保密的工作？

加入这项工作，意味着结婚才5年的他，将告别妻子和两个幼子，从此开始隐姓埋名、与家人聚少离多的生活。但邓稼先没有犹豫，义无反顾接受了这一重任，成为中国原子弹研究工作的理论设计负责人。

“做好了这件事情，这一生就过得很有价值，就是为它死也值得！”对邓稼先当时坚定的表态，妻子许鹿希这样回忆说。

从此，邓稼先的身影从熟悉他的人们视野中消失了，他的名字从学术刊物上消失了……带着对祖国和人民深沉的爱，他和同事们投身到祖国最荒凉偏僻的戈壁滩。邓稼先带领一群年轻科研工作者，没日没夜，用算盘算，用计算尺算，用手摇计算机算……光演算纸就扎成几十个麻袋。

1964年10月16日，中国第一颗原子弹试验成功。

1967年6月17日，中国第一颗氢弹爆炸成功。

从1964年到1986年，中国一共做了32次核试验，有15次是邓稼先亲自参与或指挥的。上世纪70年代末，一次核投试事故中，他不顾阻拦，坚持独自一人去前方寻找核弹碎片，也是那一次，为他日后的健康埋下隐患……

就在这份文件递交国务院13天后，1986年7月17日下午，北京，解放军总医院，邓稼先接过了全国劳模证书和奖章，他说：“核武器事业是成千上万人的努力才取得成功的，我只不过做了一小部分应该做的工作……”

12天后，他在北京去世，享年62岁。

“邓稼先多年来不计名利，一贯勤勤恳恳，任劳任怨，勇担风险，身先士卒……”文件中对邓稼先的描述并没有华丽词语，然而每个字他都当之无愧。

红色百宝 奋斗百年

嘉荫新闻

开展存款保险宣传活动

本报讯 近日，嘉荫县人民银行开展了存款保险宣传活动，全面普及存款保险知识，保护群众的合法权益。

宣传中，工作人员讲解了什么是存款保险、存款保险保障的范围是什么、保险偿付限额是多少、什么情况下能够偿付等知识，用通俗易懂的语言为过往群众答疑解惑，进一步强化对公众金融知识的宣传教育，切实提高公众对存款保险的认知水平。

让城乡环境“靓”起来

本报讯 为构建整洁、优美、宜居的人居环境，提升广大群众的获得感、幸福感，近日，嘉荫县组织5个社区开展环境卫生整治活动。

大家发扬不怕苦、不怕脏、不怕累的精神，拿着扫把、铁锹等工具，对路边杂草、居民区的生活垃圾及居民楼道内的小广告等进行了全面清理。工作人员还挨家挨户发放倡议书，进一步提高广大居民保护环境的意识，营造人人关心爱护城市环境的良好氛围。

线上参观党史网上展馆

本报讯 为丰富党史学习教育形式，近日，嘉荫县朝阳镇组织干部职工通过线上视频的方式参观黑龙江百年党史网上展馆，重温我省历代党员干部群众艰苦奋斗的历史。

纪念馆以《红旗·黑土·丰碑》为主题，丰富的历史文物、翔实的文史资料，再现了中国共产党领导黑龙江人民在革命、建设和改革开放中的光辉历程。一件件旧物、一张张图片、一个个场景，再现了革命历史画卷。详细的语音讲解，重温了党的光辉历程，追寻那段难忘的红色记忆。

为提高学生节约粮食的意识，体会农民伯伯的辛苦，近日，嘉荫县乌云中学组织学生到田间地头开展除草等一系列农事活动，让学生们学习农具的使用，体验劳动的艰辛，培养他们吃苦耐劳、勤俭节约的优良品质。

本栏稿件由宋祎秋 闫雪 高佰卿 刘妍 董洁 本报记者 王晓微 共同采写

近日，大箐山县对农作物播种面积进行遥感测量，全面准确掌握全县农作物生产情况。此次测量共采集地块信息1000余条，取得了真实可靠的遥感数据。

范皓月 摄

丰林县电商服务中心销售额稳步增长

本报讯（记者 兰胜宇） 丰林县电子商务服务中心自今年3月份运营以来，各项销售额稳步增长，截至7月，累计销售额达558万元。

丰林县电子商务服务中心与忠芝集团、九鑫集团、伊纯蜂业等20余家我市知名企业合作，精选出100余件产品，对接主播40余人，提供就业岗位20个，培训学员645人。

为进一步推进电商产业发展，该县继续加大对上争取力度，在市商务局等部门的指导和支持下，和忠芝集团联合建设5000平方米的直播基地，为合作企业和主播提供选品、直播、食宿、培训、交流等一系列服务，吸引扶持更多的本地人才投身到电商产业中，带动生态旅游、特色种养殖、森林食品加工等相关产业，助力伊春转型发展。

着力为市场主体纾困解难

金观平

市场主体是我国经济活动的主要参与者、就业机会的主要提供者、技术进步的主要推动者。全国1.44亿户市场主体的背后，是大量就业岗位和万千家庭，保市场主体能让社会保持自我造血功能，为城乡居民带去稳定的工作和收入，为持续改善民生提供可靠保障，是我国经济发展的底气所在、韧性所在、潜力所在，因此，要以改革开放的有力举措，更有效地激发市场主体活力。

无论是去年我国在疫情防控和经济恢复上走在世界前列、实现“十三五”圆满收官，还是今年以来经济运行稳中加固、发展动力进一步增强，都离不开市场主体的作用。无论是推动经济高质量发展、为加速新旧动能转换提供有力支撑，还是加快构建新发展格局、助力供给端提质增效，都需要市场主体继续发挥作用。激发市场主体活力利在当前，功在长远，习近平总书记形象地将市场主体比喻为“青山”，深刻用意正在于此。

立足当下，国内外环境依然错综复杂，不确定不稳定因素较多，我国一些市场主体面临前所未有的压力，特别是大宗商品价格大幅上涨抬升企业成本，中小微企业困难较大。面对困难，积极应对，不少政策举措正在落地。相关部门出台了《建设高标准市场体系行动方案》，坚持平等保护各类所有制经济产权，健全产权执法司法保护制度，强化竞争政策基础地位；通过《中华人民共和国市场主体登记管理条例（草案）》，把行之有效的做法，尤其是关于完善市场主体登记管理的好做法上升为制度规范；五部门发布《公平竞争审查制度实施细则》，有利于构建公平、规范、高效的国内统一大市场，实现经济循环畅通无阻；自7月1日起在全国范围内推行“证照分离”改革全覆盖，从企业经营的起始端，为市场主体清除可能存在的审批障碍……一系列、多维度的切入，目的都是为市场主体“充电”。

留得市场主体的“青山常在”，就能收获经济社会发展的生机盎然。接下来，更多更深围绕市场主体的政策举措必须加码跟上，既要稳住当下使企业获得喘息机会，也要稳定预期，坚定企业对未来发展的信心。要纵深推进“放管服”改革，直面“难”和“险”，精准分析“痛点”和“难点”，在“放”的效果、“管”的效能、“服”的质量上狠下功夫。要打造市场化、法治化、国际化营商环境，实施好《民法典》和相关法律法规，依法平等保护国有、民营、外资等各种所有制企业产权和自主经营权，全面实施市场准入负面清单制度……让人民群众敢于创业奋斗，让市场主体敢于创新发展。

青山常在，就有无限未来。各级领导干部要舍得下“绣花”功夫，把党中央作出的一系列具体部署因地制宜落到实处、落到细处，确保政策用在该用的群体上、该用的领域中。广大市场主体也要自立自强，克服困难，越是面对激烈的市场竞争和不利的外部环境，越要发挥韧劲、闯劲和冲劲，努力奋斗、茁壮成长，助力我国经济释放强大动能，继续行稳致远。

时 评

服务资讯

立秋之后如何养生？

8月7日立秋，意味着夏尽秋来，金风渐至。

与其他节气一样，“立秋”也以五天为一候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”意思是说，从“立秋”开始，凉爽的秋风会习习而来；由于早晚温差开始增大，导致清晨空气中的水雾在植物叶子上凝成露珠；树上的寒蝉也因天气渐凉，叫声低微并略带凄切。

专家说，今年因有“俩中伏”，“三伏天”长达40天，其间，8月10日进“末伏”，8月20日“出伏”。从时间上看，今年的“立秋”恰在“中伏”末尾，秋后尚有一伏，再加上我国地域辽阔，“立秋”后一段时间大部分地区仍可能处在炎炎夏日当中，人们还要当心“秋老虎”发威。

“立秋”不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。民间有“立秋”这天“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等习俗。

“立秋”时节如何养生保健？专家说，“立秋”后余暑未消，空气湿度仍大，直至“秋分”，这段时间身体易现“温燥”。根据“燥则润之”的理念，宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物，如银耳、百合、香蕉、梨等。

“立秋”后气温逐渐下降，人们食欲增加，建议根据秋季特点，科学摄取营养和调整饮食，“贴秋膘”也要恰到好处，不宜过分进补。

中医认为，暑热既伤阴又伤气，容易导致人体气阴两虚，对不良刺激的耐受力下降，要适时调整不良情绪，保持心态平和，早睡早起，增加户外运动，以增强体能。

科学运动 保护关节

近年来，因过度运动、不科学运动导致关节损伤的老年患者增加。专家提醒，老年人科学运动可以提升免疫力，增强体质，但要有关节保护意识，有关节疾病的老年人要避免进行负重运动、爬山、爬楼等。

很多人特别是老年人在运动时，不注意保护运动系统，关节、肌肉、韧带甚至骨骼都容易受伤。对于老年人而言，要尽量减少负重，保护好膝关节，对于已经发生关节损伤和关节炎的人群，应避免长时间上楼梯、爬山，降低关节负荷。

专家提醒，老年人要适当减少运动量，避免过量的运动导致运动损伤，如果关节已经受伤，就一定要停止运动，不要陷入“受伤也要坚持锻炼”的误区。

专家建议，老年人可以选择游泳、骑自行车、健身操、太极拳等运动，每天最好不要超过6000步，以免发生膝关节损伤。在运动前，要保证充足的热身时间，控制好运动时长，每次运动时长以半个小时为佳。老年人特别是患有心血管疾病的老年人，在运动后不宜立即洗澡，应更换衣服休息半小时后再洗澡，洗澡时间也不宜太长，水温不宜太高，以免发生心脑血管意外。

警惕糖尿病引起的并发症

近日，国家中医药岐黄学者、中日友好医院肾病科主任医师李平教授表示，糖尿病并不可怕，可怕的是糖尿病并发症，这也是糖尿病患者致死致残的主要原因。

专家表示，我国有1亿多糖尿病人，发病原因并不十分明确，多数和遗传因素有关，其次是和不良的生活习惯有关，糖尿病的并发症有微血管并发症，如糖尿病肾病、糖尿病眼底病变、糖尿病末梢神经病变，糖尿病大血管并发症，如心脑血管的并发症，肾动脉狭窄及一些下肢动脉的闭塞等。此外，还涉及到糖尿病足等都是糖尿病严重的并发症。

糖尿病肾病又有哪些危害？

专家指出，糖尿病肾病是糖尿病患者致死致残的主要原因之一。糖尿病肾病在早期时肾脏不会有明显的症状，如果出现了临床显性蛋白尿，这时疾病的进展速度会变快，糖尿病肾病晚期的治疗是非常困难的，有些病人需要靠透析，即人工肾来维持生命，危害比较严重，给社会、家庭都带来沉重的经济负担。

本栏稿件均据新华社