

小暑节气，如何排湿寒？

“倏忽温风至，因循小暑来。”一阵温热的风吹来，盛夏就此开启。岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院大内科主任林定坤提醒，小暑时节，天地间阳气充盈，但湿热也盛。盛夏时节，不少人离不开空调，因此虽外界阳气旺盛，人体培育阳气的的时间却少了，体内的寒湿更多，阳气也更容易受损。所以此时应注意利用天时之便，适时地外出活动，振奋体内阳气，把体内郁结的寒、湿等阴毒排出来。盛夏时节湿热较盛，易流汗，活动时要注意预防过度出汗和中暑。

一、户外运动，避免过度出汗

夏季是一年中阳气最为旺盛的时节，

顺应天时，运动升阳，符合“春夏养阳”的中医养生观念。但要注意，人体适当流汗可将寒湿排于体外，过之则体内正气亦会耗损，导致抵御邪气的能力下降。因此夏季的户外运动，当以“避暑”为第一，避开11时至14时的高温时段，运动后注意及时补水，以免过汗而伤正，还要避免汗后吹风着凉。

日常按摩穴位也可帮助消暑保健，可选择活血通络、清热解表的合谷穴，以及疏风泄火、明目止痛的头维穴。

消暑汤方：苦瓜莲子排骨汤

材料：苦瓜200克，干莲子30克，猪排骨300克，黄豆50克，姜3至5片，盐适量。

做法：苦瓜挖瓤后洗净，切片；干莲子用清水浸泡，切去两端，保留莲子心；排骨

洗净，剔除脂肪，剥块，焯水后捞出；姜切片。将莲子、排骨和姜放入炖锅中，加入2升冷水，大火煮沸，然后调文火炖45分钟，加入苦瓜煮沸片刻，再加盐调味，即可食用。

功效：清热解暑、清心安神。

二、常在室内，需要适度出汗

有些人长时间处于室内空调环境，没有出汗，寒湿无法排泄。林定坤建议在室内进行功法练习，令身体微微出汗即可，以调动身体的气运行，振奋阳气，同时有利于健脾提气、强筋壮骨。根据个人情况选择瑜伽、拉伸、八段锦、太极拳等皆可。

此外，还要注意冷热交替时的保护。从炎热室外直接进入温度较低的室内，毛孔仍处于扩张状态，体表正气随汗出而耗损，身体更容易受到风寒的侵袭。应擦干汗再进房，避免冷风直吹，并适时添衣。

升阳汤方：葛根黄芪猪骨汤

材料：葛根400克，猪骨500克，黄芪30克，大枣(去核)2个，姜3至5片，盐适量。

做法：葛根洗净去皮，切成方块；猪骨焯水后捞出；将葛根、猪骨、黄芪、大枣、姜片放入炖锅中，加入2升冷水，大火煮沸，然后调文火炖2小时，加盐调味后即可食用。

功效：补气升阳、行气解表、生津止渴。

来源：羊城晚报

遭遇蛇咬莫惊慌 『保命指南』帮您忙

草木葱茏的夏季，正是蛇类活动最为频繁的季节，这些“不速之客”随时可能会出现在生活中的各种地方，无论是郊野徒步、田间劳作，还是自家庭院小憩，一次意外的惊扰就可能面临毒蛇咬伤的潜在致命威胁。市第一人民医院配备有抗蝮蛇蛇毒血清，急诊团队24小时待命，构建起从院前急救到重症康复的全链条、救治体系为广大大市民筑起毒蛇咬伤的“生命方舟”。

抗蝮蛇毒血清是治疗蝮蛇咬伤的特异性药物，其适用范围不仅限于单一蛇种，还涵盖毒理相似的蛇类咬伤。河南常见的毒蛇有四种，分别是短尾蝮、竹叶青、虎斑颈槽蛇、赤链蛇。其中短尾蝮是全省毒性最强的毒蛇，被咬后肿胀、出血风险高，致死率较高。并在全省广泛分布，常见于平原丘陵、坟堆草丛及农田。习性为晨昏活动，捕食蛙类、泥鳅，性情胆大不惧人。竹叶青蛇通体翠绿，尾焦红色，头部三角形，红眼。毒性以血循毒为主，咬伤后局部肿胀、灼痛，罕见致死但需及时治疗。分布在竹林、灌木丛，豫南地区分布。习性为昼行性，攻击性强，遇黑影或灯光易袭击。虎斑颈槽蛇毒性：毒液主要为血循毒素，但因后沟牙结构及无导毒管，难注入足量毒液，多视为微毒。分布在全省潮湿河岸、农田，极常见。其颈部具“野鸡斑”，遇威胁时颈项伸展。赤链蛇毒性为微弱血循毒，过敏体质者可能引发严重反应，一般无致命风险。广泛栖息于农村老屋、河岸草丛。

毒蛇咬伤通常有1-2对深而大的牙痕(像注射器针孔)，伤口周围迅速肿胀、疼痛、发麻，甚至出现瘀斑、水泡或血泡。无毒蛇咬伤通常有两排细密的锯齿状牙痕，伤口轻微疼痛，但不会迅速肿胀或出现全身症状。被蛇咬伤后要尽快送往有抗蛇毒血清的医院，在送医途中，尽量保持伤者静止，避免毒素快速扩散。

市一院医护人员提醒广大市民，户外活动时，穿高帮鞋+长裤，避免穿拖鞋或短裤。用木棍“打草惊蛇”，避免徒手翻动石头或草丛。夜间行走带强光手电，蛇类怕光。居家防蛇，清理杂草、垃圾，堵塞墙缝、排水沟。在房屋周围撒施黄粉(有一定驱蛇效果)。遇到蛇时，保持1米以上距离，缓慢后退，切勿挑衅或攻击。如果蛇进入家中，可拨打119求助消防员。毒蛇咬伤后，切勿等到症状发作才送医，即使当时无症状，也可能在1-4小时内突然恶化。不要迷信偏方，如敷草药、喝酒“解毒”等，可能耽误救治时机。儿童被咬伤更危险，毒素在儿童体内扩散速度更快，要第一时间送医院救治。

李晚伟 王文璐

热浪来袭，当心情绪中暑！



图片来源网络

持续的高温炙烤下，烦躁、焦虑等负面情绪是否也悄悄“升温”？当心，这可能是“情绪中暑”在作祟！应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭表示，高温高湿天气易引发情绪波动，并贴心送上6个小妙招，帮助大家守护夏日好心情，清爽一夏。

廖春岭介绍，“情绪中暑”也叫“夏季情感障碍”，是指在高温、高湿的炎热天气里，人体因生理调节和心理适应能力下降，而容易出现烦躁、易怒、焦虑、低落、注意力不集中、行为失控等问题。有效避免情绪中暑，可以从以下几个方面入手：

1.物理降温

给身体创造凉爽环境；合理使用空调、风扇，保持室内通风，避免阳光直射。空调温度不宜过低，避免室内外温差过大引起不适；避免在一天中最热的时段(通常是上午10点到下午4点)进行剧烈户外活动。

2.及时补充水分和电解质

高温出汗增多，身体水分流失快，容易导致脱水，而脱水是引发烦躁、疲劳、头痛的重要原因。因此，不要等到口渴才喝水；少量多次地补充水分，每天保证1500~2000毫升；大量出汗还会流失钠、钾等电解质，可在饮用水中加入少量盐分(淡盐水)，或者选择含电解质的运动饮料(注意选择低糖或无糖)。

3.调整饮食结构

多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等清淡易消化的食物，它们富含水分、维生素和矿物质；减少油炸、烧烤、辛辣等重口味食物的摄入；适量“吃苦”，苦味食物如苦瓜、莲子心等，具有一定的清热解暑、清心除烦作用。

4.保证充足且高质量的睡眠

确保卧室凉爽、安静，可使用空调、风扇、凉席、透气性好的床品等；尽量在同一时间睡觉和起床，充足睡眠对调节情绪至关重要；另外，有条件的可以安排15~30分钟的午休，有助于缓解疲劳、恢复精力。

5.心理调适与情绪管理

在高温天气容易烦躁是正常的生理心理反应，不要过分自责；提醒自己保持冷静，进行深呼吸练习(深吸5秒，屏气7秒，慢呼气8秒)、冥想、正念练习等，帮助放松紧绷的神经；当感到烦躁时，有意识地将注意力转移到令你感觉平静或愉快的事情上，如听音乐、阅读、画画、做手工等；当怒火上升时，学会“暂停”，强迫自己暂停几秒钟(可以心里默数10下)，离开冲突现场(如房间)，冷静下来再沟通。

6.合理规划社交活动

炎热时段避免安排高强度、高压力的工作或剧烈运动。把重要或需要高度专注的事情安排在一天中相对凉爽的时段；进行散步、瑜伽等相对温和的活动，不要因为天热就完全把自己封闭起来；与朋友、家人保持适当联系，聊天倾诉有助于缓解压力、疏导情绪。

廖春岭提醒，如果通过以上方法自我调整后，情绪问题仍然严重，甚至影响了正常生活和工作，务必及时寻求专业心理咨询师或精神科医生的帮助。高温如同情绪上的压力测试，提前做好“心理空调”，烦躁的酷暑也能变成宁静的夏日午后。

来源：央广网

儿童甲状腺癌四大预警信号要留意

近年来，我国儿童甲状腺癌的发病率明显增高。

“近10年，儿童甲状腺癌发病率呈上升趋势，它已经成为儿童及青少年中较为常见的恶性肿瘤之一。”重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明表示，相关研究数据显示，中国儿童及青少年甲状腺癌的年发病率约为0.44/10万，病死率约为0.02/10万。高发年龄为10-14岁，女孩发病率是男孩的2-3倍。青春期前男、女患病比例相似，青春期后男、女患病比例约为1:4。

蔡明表示，儿童甲状腺癌有“一好二坏”：好的是95%以上甲状腺癌属于分化型，预后好，治愈率高达90%以上；坏的是小儿甲状腺癌具有癌瘤生长迅速、颈淋巴结转移早等特点。“儿童患结性恶性的风险(诊断为癌的风险)比例远高于成人。成人恶性率仅为5%-10%，而儿童恶性率可达22%-26%。这就要求我们提高警惕，早发现早治疗。”蔡明说，“日常生活中，当孩子脖子出现无痛、可随吞咽移动的结节，持续2周以上无缓解的声音嘶哑，总感觉喉咙卡东西吞不下去，以及异常颈部淋巴结肿大等4种情况，家长就需要格外警惕，及时就医。”

甲状腺癌发病原因复杂多样，包括不良生活方式、遗传因素、碘摄入异常、电离辐射等。与成人相比，儿童罹患甲状腺癌可能与遗传因素、不良生活方式更加相关。蔡明解释，儿童直系亲属有甲状腺癌病史，或存在特定基因突变(比如桥本氏甲状腺炎)，患儿若出现结节合并甲状腺炎，患甲状腺癌的风险会增加。此外，长期熬夜、不规律生活、暴饮暴食也会导致超重和肥胖等，从而诱发甲状腺癌。

蔡明进一步介绍，家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯，日常食谱最好以清淡、水煮烹饪为主，尽量减少食用油炸、辛辣食物，保证碘摄入量但不盲目过量补充；引导孩子保持良好的心理状态，加强体育锻炼、保持规律作息。此外，体检时注意甲状腺触诊，有甲状腺疾病家族史的孩子可做超声检查，非必要不做颈部X光或CT检查。

来源：科技日报

毕业旅行，这份健康提示请查收



图片来源网络

高考过后，很多毕业生会选择结伴外出旅行，既放松心情又开阔眼界，开启愉快的假期生活。在出行前，大家不妨看看这份健康提示，增强防护意识，享受安全、快乐的旅程。

行前准备要充足

出行前，大家要做好充足的准备，带好必备物资，以防遇到紧急情况。

首先是证件类。身份证或护照是乘坐飞机等交通工具和办理酒店入住的必需证件，学生证也可以带上，不少景区为学生提供优惠门票。现在还可以在支付宝上申领电子身份证，万一忘带实体证件，电子身份证也能解燃眉之急。

其次是电子设备。手机要充满电，随身带好充电器和充电宝，确保途中通讯畅通。学生第一次独自出行，一定要保存好父母的联系方式，出发前把旅行的地点、

时间和行程安排告诉家人，每天报个平安会让他们更放心。喜欢拍照的同学可以带上相机，拍下沿途风景，给毕业旅行留些纪念。财物方面，建议带少量现金备用，大额现金和银行卡分开放更安全。另外，购买一份旅游意外险很有必要，能为旅途中的突发情况提供保障。生活用品要根据目的地的天气和行程天数来准备。比如，去南方城市可能需要带雨伞、防晒霜；去山区早晚温差大，要多带几件薄外套。洗漱用品尽量选择便携包装，避免行李太重影响出行。

最后是药品。可以根据自己的身体状况备些常用药，如晕车药、感冒药、肠胃药(防止饮食不洁拉肚子)，有中暑风险的话，可以带些藿香正气水。不过要注意，部分药物含有酒精，服用后不要开车或骑行。

出发前花几分钟对照清单整理行李，能避免遗漏重要物品，让旅行更安心。毕竟只有准备充分，才能尽情享受沿途的风景。

出发前花几分钟对照清单整理行李，能避免遗漏重要物品，让旅行更安心。毕竟只有准备充分，才能尽情享受沿途的风景。

出发前花几分钟对照清单整理行李，能避免遗漏重要物品，让旅行更安心。毕竟只有准备充分，才能尽情享受沿途的风景。

途中安全要注意

1.注意人身安全 外出旅行时，尽量避免在恶劣天气出行，要选择风险小的游玩项目，不要去未经开发的野景点。提高安全意识，出入房间及睡前要锁好门窗，不要将房间号随便告诉陌生人，以防受到人身伤害。外出时，要妥善保管贵重物品，避免财物丢失。避免深夜单独外出，或单独去偏僻地段，

不要乘坐非法营运车辆。与陌生人交往时要保持警惕，不轻易泄露个人信息，防止生命财产遭受损失。

喜欢探险的同学应在专业人员的指导下，陪伴下做好线路规划，结伴同行，不要盲目乱闯。前往涉山涉水类旅游景区要注意观察，不能私自下水，以防溺水事故发生。不在山沟、深水边等区域或有危险警示标志的地方久留，防范山洪、落水伤害等。

2.注意饮食卫生

夏季气温高，食物容易变质。外出旅行游玩时，要注意饮食和饮水卫生，到有卫生许可证的正规餐馆就餐，不喝生水，尽量少吃或不吃生食、凉菜。野外就餐最好携带有密封包装的食品；打开包装后的食品要尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。不酗酒，避免酒后同学之间或与他人打架斗殴。

3.合理补充水分

外出游玩时，要合理补充水分，做到定时饮水，不能等到口渴难耐时才喝水。如果出汗较多，可适量饮用电解质水，维持体内电解质平衡。旅行时，每日的行程安排可能会相对紧张，吃饭不规律，日常工作也被打乱，容易导致免疫力下降。大家一定要注意一日三餐营养均衡，这样才能满足旅行的体力消耗需求。

4.预防动物咬伤和蚊虫叮咬

不招惹流浪犬等陌生动物。入住动物主题酒店时，应提前向工作人员了解动物性情和习惯。喂食动物后应及时洗手或用消毒湿巾、免洗洗手液及时清洁双手。一旦被动物抓伤或咬伤，应及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗，必要时注射狂犬病免疫球蛋白、出

血热疫苗等。

夏季高温有利于蚊虫的繁殖，外出游玩应注意防范蚊虫叮咬，尽量避免在蚊虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。爬山时或者穿过林区时，应注意做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里，并提前喷驱蚊液。被蚊虫、跳蚤等叮咬后，如果出现不明原因的发热、寒战、恶心、呕吐、嗜睡、肌肉关节疼痛、皮疹等症状，甚至突然昏迷，要及时就医。

5.预防高温中暑

夏天气温过高，容易让人中暑。外出旅行时，应尽量穿宽松的衣服，带上扇子、遮阳伞或防晒衣，不要在太阳下暴晒，尽量站在阴凉处。根据自己的出汗量来摄入相应的水分，不要让身体出现缺水的情况，可以提前服用十滴水、藿香正气水等防中暑的药物，多吃新鲜蔬菜和水果，还可以喝点绿豆汤清凉解暑，尽量不要吃容易上火的食物。

需要注意的是，十滴水、藿香正气水中均含有酒精，服用后短时间内应避免骑行和驾驶机动车，还要避免与青霉素、头孢类药物同服。若服药及补充水分后，中暑症状仍未缓解，要尽快到医院就诊。

6.注意控制情绪

旅途中，要注意控制情绪，不管发生什么事都要心平气和，既要做到心态上积极向上，也要做到体力上能够承受。患有心脏病、高血压等慢性疾病的人外出游玩时，一定要劳逸结合，量力而行。劳累是这些慢性病史急性发作的重要诱因。

毕业旅行是一段珍贵的记忆，安全、健康地享受旅程，才能让这份回忆更加美好。请记住，在追逐诗和远方的路上，安全是最坚实的行囊。

木子

水果气泡水

最近，各种新鲜水果相继上市。今天，我们教您“喝”水果——自制水果气泡水。口感清新，气泡细腻……做上一杯，外出游玩时边走边喝，悠闲自在。当然，您可选择自己喜爱的水果进行制作。

材料 各种水果适量，柠檬一个，白砂糖、苏打水适量。

步骤

- 1.把水果洗干净，切成片状、块状，将半个柠檬切片。
- 2.把剩下的半个柠檬挤出柠檬汁，放于一旁备用。
- 3.杯中倒入白砂糖和柠檬汁。
- 4.将切好的水果、柠檬片依次放入。
- 5.缓慢倒入苏打水即可。

小贴士

您可直接购买苏打水或自制苏打水。(取2到3克小苏打放于杯中，然后加入500毫升左右的凉开水或纯净水，溶解摇匀后即可自制苏打水。)



图片来源网络

美味宝典

来源：洛阳晚报

墨韵承古意 名家聚汝州

著名书法家王澄莅临汝帖艺术馆共襄书艺盛事



王澄先生从“衣食住行”切入，揭示人类与生俱来的美欲如何驱动文明进步



王澄先生(左)与其弟子、汝帖研究院院长李志军博士交流参观感悟



王澄先生《漫谈“美”》讲座现场

夏至时节，墨香盈庭。6月21日，著名书法家王澄先生携其门下20余位高徒，专程来汝州市造访汝帖艺术馆，开启了一场融汇古今、启迪心灵的书法艺术之旅。

闻韵古韵 千年碑帖的无声对话

晨光初绽，王澄先生与弟子们信步于幽静的展厅，目光久久驻留在承载千年翰墨精神的珍贵碑刻与拓片前。面对《汝帖》珍稀拓本及历代名家遗珍，众人屏息凝神。

先生驻足细品，结合碑帖源流与笔法精微，向弟子们娓娓道出其中蕴藏的历史厚度与艺术真谛。这一刻，古老石刻与现代书家的虔诚凝望，无声地完成了一场跨越时空的艺术对话。

澄师论道 解码美的本源与时代之间

上午9时30分，汝帖艺术馆二楼学术报告厅座无虚席。王澄先生以《漫谈“美”》为题，展开了一场既深入传统又直面当下的思想盛宴。讲座以“生活—艺术—哲学—科技”为脉络，探讨美的本质、演变与突破性发展。

先生从“衣食住行”切入，揭示人类与生俱来的美欲如何驱动文明进步。提出：“得体之衣、可口之食、安适之居、有度之行，皆是美与生活交融的具象表达。”美不仅是感官体验，更是人与自然共鸣、社会仿效与创新的核心动力。

先生指出“艺术美与生活美并行不悖”，聚焦艺术与生活的共生关系。通过《诗经》采风、文字演变、古代乐器（骨笛、陶埙、编钟等）的文明脉络，阐释“艺术源于生活而升华生活”的规律。又以庄子“天地共生”、张载“天人合一”的东方哲学思想，引出从感情移入到境界的逸出，剖析“参天地化”对境界高低的熔铸作用。并探讨刘伟强“无难之难”对突破审美认知维度的新思考。

在现场，先生引领大家鉴赏“跨界歌王”于毅以声传情的音乐演绎，与雕塑家吴为山以形写意的立体创作，在视听与空间艺术的碰撞中，探寻不同艺术语言交织下迸发的创新启示与美学价值。

最后先生也指出，AI对美学认知的重构——大数据与高维技术拓展创作边界，但“情感化入”仍是人类艺术的不可替代性。针对AI伦理争议，提出“人机共生需建立元规则”的前瞻主张。

这场横跨千年文明与未来科技的思想之旅，王澄先生以东方智慧为锚点，既回溯美的历史源流，又直面AI浪潮下的美学挑战。他深刻揭示，无论技术如何迭代，“情感共鸣”始终是艺术创作不可撼动的灵魂，而“天人合一”的哲学观，则为人工智能与人类艺术的共生指明方向。讲座不仅是对美的溯源，更是一次关乎人文精神存续的深度思辨，为当代艺术创作在技术狂飙时代坚守本心、开拓新境，提供了兼具历史厚度与时代温度的解题思路。

午后笔畅 纸上云烟见真章

午后，汝帖艺术馆化为创作热土。笔会现场，长案铺陈，素纸生辉。王澄先生率先挥毫，笔走龙蛇间，雄浑磅礴的魏碑风骨跃然纸上，引来阵阵赞叹。

众弟子紧随其后，或展现行草之飘逸连绵，抑或书画交融，以墨色点染山水意趣。一时墨华飞舞，佳作纷呈。师生间切磋指点，同道间交流互鉴，艺术灵感在笔锋流转与丹青点染中碰撞生发。

这一幅幅凝聚心力的现场创作，不仅是澄门书艺深厚传承的生动展现，更是对讲座中“人本创作”理念的即时践行，最终成为赠予汝帖艺术馆的珍贵墨宝。

薪火相传 汝帖之光的当代回响

王澄先生此行，不仅是一次高水平的艺术展示与学术分享，更是一场关于敬畏传统、启迪未来的生动实践。当暮色轻笼，这场浸润着墨香与智慧的雅集虽暂告段落，但王澄先生及其弟子们留下的艺术回响，已深深融入汝帖艺术馆的方寸之间。我们期待，这份对传统的深情与对创新的求索，能如星火燎原，在更多书法爱好者心中种下美的种子，让汝帖承载的千年文脉，在新时代的笔端持续奔涌，生生不息！

转自7月4日河南日报农村版



马长平

马长平：皓首不移赤子心

“老马，还天天去上班？80多岁的人了，得注意身体，该歇歇了！”6月20日清晨，鬓角霜白的马长平揣着文件包出门，熟人纷纷打招呼。

马长平摆摆手笑道：“闲不住，趁着还能干多干点儿。”

从18岁入党到83岁仍坚守岗位，这位老党员用65年党龄诠释着“初心刻进骨子里”的信仰。

青春向党铸忠诚

“我是县里第一个高中生党员。”马长平说，县委副书记找他谈话时“为啥入党”的问话好像仍在耳畔。

马长平说，学习之余，他在煤油灯下看完了《钢铁是怎样炼成的》《青春之歌》《林海雪原》《红岩》等一大批进步小说，“我觉得共产党员很伟大，我崇拜英雄，想成为像江姐、杨子荣那样的人。”

1960年6月30日，这一天深深刻在了马长平的记忆里，因为这是他正式入党的日子。

“当时学校正组织师生一块儿帮助群众抗旱，我突然接到通知让去参加入党仪式，那个高兴啊、自豪啊，没法用言语形容。”马长平说，入党仪式后，他第一时间把这个好消息告诉了父母。

“后来，生产队长和书记知道了，在生产队的大会上跟大家说‘大平（马长平的小名）入党了’，再后来，大队书记也知道了，又在大队的会上郑重通报‘大平入党了’。你看，入党是多么光荣的事。”马长平说。

作为临汝县高中的第一位学生党员，马长平高中毕业后毅然参军，27年军旅生涯历任战士、外语学员、武汉军区司令部政治部干事，团政治处主任、副政委、政委，并被济南军区司令部直属党委授予“三等功”。

银发破局护青苗

退休后，马长平于2004年起先后担任汝州市委机关老干部支部副书记、书记和汝州市关工委副主任兼秘书长，“这些工作”一干就是20多年。

“党建带关建”破解基层困局。班子难建、队伍难带、经费难筹是基层关工委组织面临的困境。马长平通过调研论证后，向汝州市委领导写出“党建带关建”报告。2018年7月，汝州市委组织部出台《关于加强全市“党建带关建”暨关工委基层组织建设的意见》。随后，已经76岁的马长平又率队跑遍20个乡镇（街道），促成全市村（社区）关工委班子全覆盖，并落实了经费保障，解决了长期困扰基层关工委工作的“三难”问题，这一工作经验在平顶山市关工委系统得以推广。

柔情护佑迷途少年。2018年2月，骨折未愈的马长平拄着拐杖走进少年法庭，以“临时家长”身份为17岁盗窃少年张某出庭。

张某非汝州本地人，父亲瘫痪、母亲聋哑，自幼缺管教辍学，到汝州后因嫌打工累多次盗窃手机被捉。庭审中，作为“合适成年人”的马长平，针对张某表述不清的问题及时补充意见，就量刑情节据理力争，维护其诉讼权利。庭审后，他与张某深谈，反复叮嘱其牢记教训、好好改造，做对社会有用的人。

理论宣讲传承红色基因。“航母梦、改革潮，这些故事得让娃们听见、知道。”马长平结合自身的部队经历，并主动学习新理论新知识，先后写出了《中国共产党伟大历程》等5篇长篇讲稿，带着“五老”宣讲团走进校园，大力开展讲好“中国故事”“汝州故事”“红色故事”活动310多场次，15万人次的青少年在“航母梦”“改革潮”等主题课中厚植家国情怀。

桑榆献智续新程

“娃们小年纪流落到社会上不是事儿，学门技术多好。”2017年，马长平到基层调研时，发现了寄料镇关工委老同志动员未继续升学的初高中毕业生到漯河食品职业学院等学校学技术，毕业即能就业的经验。他立即到漯河实地考察，后迅速在汝州市推广，当年，汝州市“五老”就动员1400多名初中毕业生到各类职业技术学校学技术。

为帮助家庭困难的孩子继续学业，马长平和关工委其他成员推动小屯镇、米庙镇等8个乡镇成立教育发展基金会，每个基金会每年筹款超30万元，累计救助困难教师学生、奖励优秀学生5000多人，社会反响良好。

马长平说：“在职时谋政是本分，退休后发光是价值。只要能走，就得往党的需要处走。在职时在其位谋其政，是本分。退休后，发挥余热，是价值。”

从青涩少年到皓首老者，65载光阴将共产党员四个字熔铸成生命的底色。如今，他依然每天准时出现在办公室，用实际行动诠释着，共产党员的称号不是时间的累积，而是永恒的奔赴。

张亚萍 姚艺丹

闲谈趣事

杂院闲谈

“四大名山”

中国自古有“三山五岳”之说，黄山、庐山、峨眉山（一说雁荡山）为“三山”；东岳泰山、西岳华山、中岳嵩山、北岳恒山、南岳衡山为“五岳”。然故乡河北沧州献县，亦有“四大名山”之说，谓之“万层山”“九连山”“百草山”“云台山”。细究方知，实乃四座汉代王陵。两千余年，屡遭盗掠，灌木野草中蛇鼠出没，荒芜不堪。据周官屯村中耆老称，八十年前，左近顽童捉迷藏，时常在汉墓中钻进钻出，足见其千疮百孔之状何其甚也。

中有西汉献王刘德之陵，今已斥资修葺整饬，并辟为献王纪念馆，供人游历。刘德，景帝二年册封为“河间王”，乃汉武帝刘彻之胞兄，雅好儒术，修学好古。一生网罗民间旧书，整理集纳，又延请毛萑、贯长卿诸贤，讲授先秦古籍，使毛氏《诗经》、

左氏《春秋》传于后世。因谥曰“献”，故又称“献王”，都邑乐城今称“献县”。东汉班固修《汉书》，谓刘德“修学好古，实事求是”。此“实事求是”成语之由来。

窝头元宝

曩昔，滹沱河六百年间，大小洪灾近四百次，沿岸百姓苦不堪言，或葬身鱼腹，或流离失所。其中传说、故事颇多。曾听故乡老人闲谈，洪水突发时，欲保全性命，带窝头抑或带元宝？闻者都道，此时金钱何用？必带窝头。老人复言，一次大水，村中某甲怀揣窝头两个，某乙带元宝两枚。二人攀相邻两树求生。久之，某乙取出元宝，欲买某甲窝头充饥。某甲断然不允。某乙饿极生恶，以元宝掷击某甲。某甲躲闪不及应声落水，旋即被洪水卷走。窝头则浮于水面，为某乙捞起果腹得活。两日后，洪

水退去，某乙下树，自淤泥中取出两枚元宝。众人闻之，无不喟叹世事人心皆难料。

死鸡臭雁

家中老人常讲一前朝旧事，颇可玩味。一地主雇三长工，善耕种而时有懈怠。一日，东家厨下炖只死鸡，单唤长工甲，轻声谓曰：“此美味专供汝用，莫语他人。”长工甲拜谢，寻无人处独食之。改日，东家又烹臭雁一只，单唤长工乙，私语之：“此美味专供汝享，莫语他人。”长工乙感其恩，寻无人处狂啖之。又一日，东家蒸黄米团子一屉，单唤长工丙：“此美味专供汝餐，莫语他人。”长工丙谢其赐，亦私进食毕。及至麦熟，三长工各握镰刀，争相急进，一垄收割不稍起身。地主拄杖立于田边荫下，自思自叹：“死鸡拉臭雁，黄米团子也不善。”

据7月6日北京晚报

健康小课堂

吃了感冒药 七旬老人出现幻觉

前不久，76岁的张阿姨总在夜晚听见有人敲门，开门后却空无一人，还“看见”黄鳝、青蛙涌进家中，幻想有人盗窃，还感觉有人要害她。

张阿姨寝食难安，整个人日渐憔悴，家人将她带到浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）。

“这是出现了幻听、幻视。”神经内科主任医师赵晶很快给出判断。经过进一步询问、检查，赵晶发现病因是由于用药不当引起。张阿姨因咳嗽、咽痛等感冒症状，曾自行连续服用复方氨酚烷胺胶囊、莫西沙星数日，感冒未见好转，幻觉却越来越严重。

赵晶表示，张阿姨患有糖尿病，药物代谢能力弱，合并服用两种药物，造成药物蓄积，最终引发药物源性精神障碍。经过对症治疗，2天后，张阿姨的幻觉便消失了。感冒药的部分成分（如金刚烷胺、氯苯那敏）可能影响中枢神经系统，敏感人群服用后可能出现幻觉、焦虑、谵妄等症状。65岁以上老年人，肝脏代谢酶活性下降，肾脏排泄功能减退，药物容易在体内蓄积。老年人血脑屏障通透性增加，药物更容易进入神经系统，增强神经毒性。部分老年人可能同时服用降压药、镇静剂等，会增加相互作用风险。

除老年人外，儿童、肝肾功能不全患者，有精神疾病或癫痫、帕金森病史的人也是药物源性精神障碍的高危人群。赵晶提醒，高危人群日常用药时要多咨询医生。服药后如出现嗜睡、烦躁、幻觉等现象，应立即停药就医。

据7月4日浙江老年报