3月28日,横峰小伙赵兴茂在长沙接受了5个小时的造血干细胞悬液采集。躺在病床上的他一脸轻松:

“配型成功就是缘份!”

2017年,18岁的赵兴茂想用特殊的方式庆祝成年礼。“那天我献血400毫升,拿到无偿献血证书的时候,感觉特别自豪,成年的我要学会担当。”当时听血站工作人员介绍,捐献造血干细胞,可以给白血病患者带来重生的希望,赵兴茂想也没想就采集了血液样本,志愿报名加入了中国造血干细胞捐献者资料库,成为“中华骨髓库”的一名志愿者。赵兴茂和自己约定,每年都要献血400毫升,帮助更多的人。

2018年11月,正在浙江义乌做电商客服主管的赵兴茂接到了县红十字会的电话,让一年前的那份承诺变成了另一个生命的希望。“当然要捐,没有犹豫!”得知初分辨配型成功后的赵兴茂觉得这是一件很难得的事,非血缘关系的造血干细胞配型成功这么低概率的事情竟然发生在自己身上,他觉得既是缘分,也是责任。对于捐献救人,他一直这么坚定。为了了解相关知识和捐献流程,他观看视频资料,调养身体。2019年1月11日,赵兴茂又进行了HLA高分检测,这是确认配型的关键一步。检测结果显示配型符合条件。1月27日,赵兴茂又顺利通过了体检。3月10日,接到县红十字会的电话,赵兴茂没有半点迟疑,爽快答应赶赴长沙捐献造血干细胞。“时间就是生命,早点捐献就能让患者早日康复,拯救一个家庭。”3月23日,赵兴茂在市、县红十字会工作人员的陪同下,入院为造血干细胞捐献做最后的准备:为期5天、每天两次注射骨髓动员剂,让体内的造血干细胞陆续进入外周血液中,以便下一步的分离、采样。

3月28日,终于等到采集造血干细胞的时刻,看着管道里的“希望种子”逐渐采集完成,赵兴茂心里踏实了不少。尽管他经历了打动剂后的腰酸背痛等各种不适症状,捐献过程中嘴唇、脸、头乃至四肢麻木的情况,但是当他想到面前是一条鲜活的生命,一个家庭的维系时,这些不舒服就没有那么明显了。

“这孩子一定是怕我们担心,不敢告诉我。好事呀,救了一条人命,为他感到骄傲。”3月30日,县红十字会来到赵兴茂家中看望慰问,他的父母才知道儿子瞒着亲戚、朋友、同事做了一件大善事。谦虚低调的赵兴茂总说自己只是做了件举手之劳的小事,不是县红十字会意外来访,他准备把这个秘密一直埋在心里。

“我愿意捐献,我只是在做我认为正确的事情。”在赵兴茂看来,作为一名新时代青年,在别人最需要的时候,就要勇敢地站出来,伸出温暖的双手,去帮助更多需要帮助的人,点燃他们生命的希望。赵兴茂表示:我也希望有越来越多的年轻造血干细胞捐献者加入中华骨髓库,随时等待着被召唤。” (马倩玲)

增殖放流护清河

4月1日,在洎水河旁,银城街道人大工委组织德兴二中的学生志愿者对鱼苗进行分装,倒入河中开展增殖放流。此次公益活动,共计投放草鱼、鲫鱼、鳊鱼等各类鱼苗1000余斤,将对改善河道水资源环境、丰富鱼种类、构建生态银城发挥积极作用。 邵慧萍 摄

鄱阳县
整治城东菜场动真格

鄱阳讯 日前,鄱阳城东菜市场环境秩序整治工作顺利结束。整治期间共拆除大小违建铁皮棚3000余平方米,清理占道经营行为50余起,有效解决了该市场乱搭乱建、占道经营的“顽疾”。

连日来,县城管局联合公安、交警等多部门,精心制定整治实施方案。整治前,执法队员在对违章搭建铁皮棚户主宣讲政策的同时,依法下达拆除通知文书。3月25日早上,随着大型挖机的轰隆声,城东菜市场内一间间违建铁皮房很快被推倒,全面拉开了该市场环境秩序整治的序幕。下一步城管局将加强对城东菜市场周边环境秩序的日常监管力度,为市民提供一个良好的经营、购物环境。

浮溪村
贫困户用表现积分换物品

婺源讯 为激发贫困群众内生动力,消除贫困群众“等靠要”思想,日前,婺源县清华镇浮溪村“爱心超市”开业了。“爱心超市”仅针对浮溪村建档立卡贫困户开放,激励贫困户通过参与发展产业、劳动就业、环境卫生、政策掌握、集体奉献等每季度的考核活动,获得积分奖励,以相应的积分兑换相应等值的物品。

爱心超市改变了以往“社会救助什么、贫困户接受什么”的传统救助模式,实现了“贫困户需要什么就领取什么”帮扶方式的转变。多劳多得,进步多得,优秀多得,摸得着的实惠,有尊严地受助,实现扶贫与扶志的有效统一。 (增辉)

姚家乡
督查村级文化服务效能建设

横峰讯 为进一步提升村综合文化服务中心建设、管理和服务水平,日前,姚家乡文化站到各村督查综合文化服务中心服务效能建设情况,严格落实上级反馈问题整改工作,进一步强化责任意识。

督查过程中发现,大部分综合文化服务中心的建设、功能、设备保管等状况较好,无“铁将军”把门现象发生。但依然存在标志牌、宣传栏、好人榜未及时更新,图书借阅记录不完善、图书未分类,物品摆放不整齐等情况。下一步,乡文化站还将不定期对各村综合文化服务中心进行随机暗访督查,督促各中心查漏补缺、重点突破,并实行每月通报制度,进一步提升村级综合文化服务中心的建设、管理和服务水平,补齐短板、提升效能,切实保障广大群众共享文化信息的基本权利。 (孙良杰)

缅怀英烈的英雄情怀

信江时评

“天地英雄气,千秋尚凛然。”清明时节,全国各地纷纷举办各种形式的清明祭扫、缅怀英烈活动,在祭扫中寄托无限崇敬,在缅怀中重温壮烈情怀。

方志敏、赵一曼、刘志丹、江竹筠、董存瑞、邱少云、雷锋、欧阳海……无论是战火纷飞的革命时期,还是岁月静好的和平年代,都有许许多多的英雄,为了民族独立、人民幸福、国家富强,不顾个人生死,甘愿奉献牺牲。“天地有正气,杂然赋流形。下则为河岳,上则为日星。于人曰浩然,沛乎塞苍冥”,这正气丰盈的诗句,正是英烈精神的生动写照。他们的名字彪炳史册,永远感召后人;他们的事迹激荡人心,传递浩然正气。

郁达夫在悼念鲁迅时说过一句很著名的话:“一个没有英雄的民族是可悲的民族,而一个拥有英雄而不知道爱戴他拥护他的民族则更为可悲。”为国为民献身的英烈是中华民族的脊梁,他们的大爱情怀是中华民族的精神图腾。然而曾经一段时间里,无论是网络空间,还是艺术作品中,一度出现恶搞历史、抹黑英雄的现象,一些人罔顾事实质疑一切,恶搞戏说颠覆主流,不但伤害先烈亲属感情,更以历史虚无主义混淆公众视听,误导大众认知,流毒甚深。

放眼世界,没有一个优秀的国家和民族是不敬仰英雄的。英雄不容亵渎,历史不可抹黑,这不仅是慎终追远的民族文化传统的内在要求,更是身为后来人应有的良知和敬畏。

朗诵会上,借飞扬的诗情礼赞英魂;烈士墓前,献一束小花表达哀思;烈士纪念馆里,聆听英烈事迹感受英雄情怀……清明时节祭英雄,无限哀思无限情,这情是穿越时空的致敬,是不忘初心的坚守,是对峥嵘岁月的凝望,更是激荡家国情怀、共圆复兴梦想力量的汇聚。

松柏常青,英雄常在。今天,中国正在发生日新月异的变化,我们比历史上任何时期都更接近实现中华民族伟大复兴的目标。实现我们的目标,需要纪念英雄、崇尚英雄、捍卫英雄、学习英雄。新时代,让英雄的情怀激励我们前行,在逐梦路上留下无悔的足迹,谱写壮美的诗行! (毛同辉)

上饶市居民健康素养知识测试题(6)

51、消除室内空气污染最有效的方法是:(B)
A、喷洒消毒剂 B、经常开窗通风
C、喷洒空气清新剂 D、经常打扫卫生
52、你认为下列食物每天的摄入量由多到少的排序,哪个更合理?(B)
A、谷类>蔬菜、水果>肉蛋奶类>油脂
B、蔬菜、水果>谷类>肉蛋奶类>油脂
C、谷类>肉蛋奶类>蔬菜、水果>油脂
D、肉蛋奶类>蔬菜、水果>谷类>油脂
53、一般成年人每天吃多少大豆或相当的豆制品合适?(B)
A、10-30克 B、30-50克
C、50-70克 D、70-100克
54、一般成年人每天喝奶(或奶制品)多少合适?(C)
A、100克(毫升) B、200克(毫升)
C、300克(毫升) D、400克(毫升)
55、成年人超过标准体重多少属于肥胖?(A)
A、10% B、20% C、30% D、40%
56、应该用什么方式保持健康体重、防止肥胖?(D)
A、少吃肉
B、吃减肥药
C、少吃饭,多吃菜
D、保持进食量和运动的平衡
57、抗生素的作用不包括:(B)
A、抗细菌感染 B、抗病毒作用
C、抗肿瘤作用 D、免疫抑制用
58、关于使用抗生素的错误观念是:(A)
A、感冒发热就要用抗生素
B、尽量避免在皮肤、黏膜等局部使用抗生素
C、不能为了病好得快擅自加大抗生素剂
D、能用普通抗生素就不要用高级的抗生素
59、您认为下列说法正确的是:(A)
A、蔬菜和生肉应该与熟肉、凉菜用不同砧板
B、切完蔬菜的刀,用水冲后可以切熟肉
C、切生肉的砧板,用水冲后可以切熟肉
D、切完熟食的刀再切生食
60、以下关于保质期的几种说法,您认为正确的是:(B)
A、过了保质期的食品只要看起来没坏还可以吃
B、不吃超过保质期的食品
C、过了保质期的食品加热蒸煮后还可以吃
D、不知道

别样乡村游

鄱阳县芦田乡金源村,通过新农村建设一天比一天美丽。风格统一的房屋,干净整洁的环境,古树溪流……吸引着越来越多的人选择去金源村游玩。

蒋冬生 摄

砸烂“保护伞”,铲除“黑后台”