

# 2019 上饶全国五百强旅行商大会召开 丁晓胜致辞

本报讯 记者孔臻报道:9月28日下午,我市召开2019上饶全国五百强旅行商大会,邀请全国五百强旅行商齐聚上饶,全面推介上饶旅游资源,展示上饶旅游形象。市委常委、宣传部长丁晓胜致辞,市委常委、副市长雷平主持会议。

丁晓胜在致辞中指出,旅游产业是上饶最具优势的产业,是最具前景、潜力的产业,也是最具生命力的产业。我市高度重视、高位推动旅游发展,围绕把上饶打造成为

华东区域旅游目的地、中转地、集散地的目标,以创建国家全域旅游示范区为抓手,把全市作为一个“大景区”来打造,大力发展城市旅游、乡村旅游、智慧旅游等,有力推动了“美丽资源”变为“美丽经济”,绿水青山成为金山银山。今年1至8月,全市共接待游客1.68亿人次,实现旅游综合收入1457.5亿元,迈出了从旅游大市成为旅游强市的铿锵步伐。

会上,我市知名景区三清山、婺源和龟峰分别进行了现场推介。

# 我市 183 名道德模范享受免费体检礼遇

本报讯 记者蔡晓军报道:9月27日,为期9天的上饶市道德模范身边好人礼遇体检活动圆满结束,全市共有183名道德模范、身边好人享受了免费体检,活动获得了良好的社会反响。

近年来,我市坚持立德树人,以文化人,积极培育和践行社会主义核心价值观,广泛开展群众性精神文明创建活动,不断提高人民思想觉悟、道德水准、文明素养,全市崇德向善蔚然成风。目前,我市有1人当选全国道德模范,7人获全国道德模范提名奖,8人当选江西省道德模范,58人上榜“中国好人”,104人上榜“江西好人”。为进一步树立好人好德、德行天下的价值导向,我市于去年9月专门出台了《上饶市道德模范和

“身边好人”礼遇帮扶实施办法(试行)》,通过开展多形式、多方面的礼遇行动,让道德模范、身边好人政治上有荣誉、经济上有待遇、生活上有保障。此次礼遇体检活动就是落实该文件之举。

活动由市文明办、市医保局、市人民医院和县(市、区)指定体检医院于9月19日至27日期间联合开展,为上饶市历届全国(含提名奖)、省、市、县道德模范和身边好人免费体检。活动中,相关医院开辟了体检绿色通道,安排医护人员专门指引、陪护,为道德模范、身边好人提供便捷优质的服务。市民刘先生对此十分赞赏。他说,通过这种礼遇活动,能够有效推动

全社会形成尊崇模范、礼遇好人的浓厚氛围,引导他人积极向上、见贤思齐。

“中国好人”蔡军享受了此次免费体检。他很高兴能获得这样的礼遇。他表示今后要更加努力,从身边做起、从点滴做起,做良好道德风尚建设者、社会文明进步推动者,为打造大美上饶作出应有贡献。



# 牢记嘱托开启新征程 感恩奋进描绘新画卷

## 我市开展“质量开放日”活动

本报讯 记者程慧报道:9月27日,市市场监管局、市住建局组织开展“质量开放日”活动,群众代表、企业代表、媒体代表等50余人参加活动。

每年9月是全国“质量月”,“质量开放日”是全国“质量月”系列活动的重要载体,是交流质量管理经验、普及质量知识、传播质量文化的有效平台。活动当天,代表们

先后来到部分企业进行实地观摩,听取了企业质量管理经验介绍,并走进项目建设施工现场和企业生产车间参观,通过实地参观、座谈交流,了解企业发展历程和在产品质量管控、企业管理模式运行等方面的经验,共同探讨科学质量管理方法,增强质量文化传播体验,全面提升我市质量管理和服务水平,促进经济社会高质量发展。

从海南到德兴、到鹰潭、再到家乡,辗转几千公里、历经60余年,曾荣获三等功的广丰88岁退伍老兵余克财一直小心翼翼地珍藏着几样“宝贝”:一个有豁口的旧搪瓷缸,一个用小红布层层包裹的军功章及笔记本。60余年来他深藏功名、默默扎根家乡,直到今年一次偶然的机会,乡亲们才发现身边竟然还藏着这样一位战斗老英雄——

# 军功章里见初心

“没想到,余老竟是我们身边的战斗老英雄。”近日,曾荣获三等功的余克财60余年来深藏功名、默默扎根家乡的事迹,成为乡邻热议的话题。

现年88岁的余克财是广丰区少阳乡双塘村人。1950年,余克财加入中国人民解放军,参加了海南岛战役,随后驻守海岛,守卫边疆八年之久。“当兵就是要当解放军,那是我们老百姓自己的队伍。”余克财回忆说,解放前,国民党的兵很蛮横,就连到菜场买个菜,都是抢的,一分钱都不付,让他痛恨不已。所以国民党抓壮丁的时候,他千方百计躲过了。而解放军军纪严明,不拿群众一针一线,令他震撼很感动。于是他主动报名参加解放军,因在作战中英勇,荣立了三等功。

在八年的军旅生涯中,仅读过一年私塾的余克财努力学习文化知识、提高军事素养。至今,余老还珍藏着当年的学习笔记,从思想政治到军事技能,从学习心得到战术讲解要点,内容翔实,图文并茂。由于军事素养过硬,余克财先是被提拔为班长,随后担任军事

教员,并于1955年加入了中国共产党。

退伍不褪色,服从组织安排,是余克财矢志不渝的初心。1958年,余克财从部队退役,随即被安排到德兴铜矿工作。由于铜矿刚刚兴建,四周还是荒芜之地。“那时苦。为了填饱肚子,大家还到山上捡板栗当杂粮以充饥。”余老回忆道。在德兴刚安顿好,一纸调令,又将他调往鹰潭物资转运中心工作。余老二话没说,当即奔赴鹰潭。

1962年,鹰潭物资转运站精简人员。余克财得知消息后,主动要求放弃干部身份,回家乡参加地方建设。回到家乡后,余老先后担任过村支部书记、民兵营长等职务,带领村民积极参加地方建设,多次获得表彰。余克财对工作一丝不苟,公正无私。上世纪60年代间,其姨父在封山育林的禁区开荒种地。余克财获悉后,处罚姨父向辖区300余户乡亲每家送两块豆腐。余老“大义灭亲”的举动,有效控制了乱砍滥伐的现象。

一个有豁口的旧搪瓷缸,一个用小红布层层包裹的

军功章及笔记本,是余老的“宝贝”,从海南到德兴、到鹰潭、再到家乡,辗转几千公里、历经60余年,他一直小心翼翼地珍藏着。“老头子倔得很,把这个包裹看成宝贝似的,从来不让我们碰。”余克财的妻子余春香说,夫妻这么多年来,他对自己的过往只字不提,在部队立功的事,更是对谁都没说,也从没有跟组织提过任何要求。直到今年一次偶然的机会,才揭开了这一秘密。

当乡亲得知余老的经历后,有人替他惋惜。“我已经很幸运了。”面对少数乡亲的不解,余克财说,作为党员就是要积极响应国家号召,要讲奉献,更何况现在自己生活也很幸福,“每个月有1500元复员军人工资补助。组织也关心我,多次上门看望我,还把我的房子重新翻修了,住的比以前宽敞明亮多了。”

一枚珍藏60多年的军功章,见证着一位老人的峥嵘岁月;一段尘封的往事,静默诠释着一位党员甘于清贫、默默奉献的初心。

(徐卫清)

# 善行点亮心灯

今年43岁的党员纪金星,家住上饶县田墩镇黄石村来苏,20多年如一日奔忙在公益志愿活动中,捐款捐物帮助残疾人、孤寡老人、贫困儿童等弱势群体和抗战老兵,救助远在西藏的学生,让藏族同胞感受到祖国大家庭的温暖,用爱心、细心点亮温暖帮扶对象的心灵,被人们亲切地称为“爱心大使”、“光明使者”。

女孩陈婉青,是个盲童孤儿,自幼失去父母,从小生活在黑暗中,自小跟随奶奶相依为命,因为没钱治疗眼病,一直在黑暗中艰难前行。2017年9月,纪金星走访贫困儿童时,发现陈婉青的不幸遭遇,第一时间启动爱心捐赠救助活动。他放下自己的生意,多次捐款捐物,解决陈婉青生活就学困难,率先发起“救助盲童孤儿陈婉青光明行”倡议,四处奔走为盲童治疗眼病筹集资金,并协助眼科专家网上寻求和盲童相匹配的移植眼角膜资源。在纪金星等志愿者的关爱下,去年6月初,陈婉青得以入院接受眼角膜移植手术,失明15年的花季少女终见光明。

家住三清山的男孩陈雨杭是一位二级盲残,今年11岁,高度近视、白内障、斜视,陈雨杭的父亲精神失常,其离家出走至今未归,爷爷奶奶已经80多岁且体弱多病。去年5月陈雨杭突发视网膜脱落重病,因没钱医治面临双目永久失明的境地,纪金星得知这一情况后,立马带着陈雨杭赶到上饶各医院眼科检查,并帮助联系上海的眼科医院,同时多次上门实地拍摄并整理上传轻松筹平台的资料,发起救助盲童陈雨杭倡议,动员爱心人士积极捐款。在纪金星等志愿者的全力救助下,去年7月26日,陈雨杭通过绿色通道入住上海某眼科医院,成功实施了视网膜复位等三项手术。

家住上饶县田墩镇的纪平平,一家有6个残疾人,是村里的贫困户,也是纪金星长期持续帮扶对象之一。纪金星还经常带领爱心人士看望抗战老兵和抗美援朝老兵,此外,纪金星更巧用网络力量,组建志愿者爱心微信交流群,近3年时间组织爱心活动20多场,帮助贫困群众300多人次,受到社会各界好评。

本报记者 徐芸

# 中医十二时辰养生法

在中医理论中,不仅四季的变换是一个完整的循环,有一套相应的养生理论,一天24小时也是如此。由于古人将一天划分为十二个时辰,因此这套养生之法又被清代养生家尤乘称为“十二时辰无病法”。

中医认为,人体内的经气就像潮水一样,会随着时间的流动,在各经脉间起伏流注,且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经气的变化,采用不同的方法,就可以达到良好的养生效果。

亥时(晚9—11时),为三焦经当令。“亥”字在古文中是生命重新孕育的意思,所以你要想让身体有一个好的起点,就要从此刻拥有好的睡眠开始。对老年人而言,可能存在睡眠困难问题,但不管采取什么方式,尽量在晚上11点半前进入睡眠状态。

子时(子夜11—凌晨1时),胆经当令。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里,“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持,因此要有足够的睡眠以保胆经获得充足的能量。

丑时(凌晨1时—3时)为肝经当令。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是,某些年轻一族如在这个时间喝酒,将会对肝造成极大的损伤。

寅时(凌晨3时—5时),肺经当令。按照中医理论,寅时是阳气开始的时候,也是人体气血由静变为动的开始,必须要有深度睡眠。

卯时(早晨5—7时),大肠经当令。早起不贪睡,晨起首先活动四肢筋骨,打太极拳,叩齿摩面或双手扣后脑,做

“鸣天鼓”。

辰时(上午7—9时),胃经当令。活动后喝一杯开水,用木梳梳发百遍,然后洗漱。早餐应该清淡,要吃饱。饭后可以百步走,但不宜做强度锻炼。

巳时(上午9—11时),脾经当令。开窗通风后,可从事脑力活动,但要注意劳逸结合,让眼睛得到及时的休息。

午时(上午11时—午后1时),心经当令。这是午餐时间,除要营养丰富,荤素搭配外,建议可以喝点汤,菜要少盐。酒可喝但不能醉。饭后宜睡半小时,不要过多。

未时(午后1—3时),小肠经当令。午睡后可做少量和缓的运动,喝一杯茶。

申时(午后3—5时),膀胱经当令。这是最好的学习时间,记忆力和判断力都很活跃。除用脑学习外,要注意多喝水。

酉时(午后5—7时),肾经当令。这是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡,可以喝点粥。

戌时(晚7—9时),心包经当令。准备睡眠,睡前要静心养气,用冷水洗脸、温水刷牙、热水泡脚,睡宜采取右侧卧位。

总之,这种养生法的核心就是顺应日出而作,日落而息的规律,重点睡好子午觉,以达到养生的目的。

(下期刊发《教你如何防控登革热?》,敬请关注。)

# 梦里老家演艺小镇带火“夜经济”

婺源讯 初秋时节的婺源,瓜果飘香,风轻云淡,洋溢着几分恬静与迷人的气质。紧邻县城的梦里老家演艺小镇夜间更是繁星点点,霓虹闪烁,风情万种,吸引了众多海内外游客前来观光度假。

前几年,婺源大力发展生态旅游产业,不断挖掘文化内涵,打造大型山水实景演出《梦里老家》项目,有效填补了婺源夜间旅游市场的空白。近年来,婺源又在此基础上,建设了梦里老家特色演艺小镇,有旅游商品街、特色美食街、休闲娱乐街、民宿客栈群等,提供吃、住、行、游、娱、购一站式的夜间旅游服务,游客在这里可以看电影、听故事、学技艺、玩穿越、住民宿,感受徽文化的独特魅力。金榜题名、衣锦还乡的洞房花烛等身临其境的行进式演出,为游客提供独特的古风体验。

观看完行进式演出,游客可继续观看《梦里老家》实景演出。演出以乡愁为主题,以婺源山水为载体,以小桥流水人家为剧情,用绚丽的灯光、震撼的音乐,展示了千年徽州商贾文化、书乡文化、茶文化、婚嫁文化、耕读文化以及历史名人文化。游客戴红英观看完演出后,开心地说:“在婺源玩了一天,本来是想回去的,听说婺源的夜晚也非常漂亮,所以就留下来。实景演出很震撼,我觉得留下来非常值得。”婺源梦里老家景区负责人赵长征介绍说:“梦里老家演艺小镇依托一台大型实景演出,加上沉浸式文化体验,让游客能够更直观地体会婺源当地的传统文化和民俗风情,同时也丰富了游客在婺源夜间的休闲度假时光。”据介绍,到目前为止,婺源梦里老家演艺小镇共接待游客100多万人次,创经济效益近2000万元。

(单长华)

# 柏畈村贫困户乐享消费扶贫红利

铅山讯 金秋九月,紫芋飘香。这几天,铅山县紫溪县柏畈村的建档立卡贫困户可高兴了。连日来,陆续有市里的、县里的帮扶干部来看望慰问他们,并且开展消费扶贫,购买鸡、鸭及红芽芋,让村里的贫困户乐享产业消费扶贫带来的喜悦!

柏畈村是“十三五”省定贫困村,现有贫困户25户71人。今年以来,市体育局多措并举筹集资金10万元,与养殖公司、乡、村共同合作,成立了柏畈村扶贫产业基地,并建立起帮扶长效机制。目前,帮扶产业项目有10亩红芽芋、1000只土鸡和500只番鸭。贫困户可出租田地收取租金,有劳动能力的还可在基地务工获取薪酬,缺乏劳动力的贫困户年底可按家庭人口数进行分红。

今年中秋节,除了帮扶单位以及部分兄弟乡镇中心

购买基地的农产品外,柏畈村扶贫产业基地养殖人员还把农产品集中打包装箱,高效快捷地送往各处。此次柏畈村产业基地通过与外单位联合营销,合计外销鸡鸭700余只,红芽芋、猕猴桃、冬枣1400余箱,实现收入近20万元。

柏畈村建档立卡贫困户袁永峰是个站立都成问题的重度残疾人,他却不等不靠,从永平批发蔬菜,然后在紫溪售卖。虽然所获不丰,但其自强不息的精神却感动了无数人。“现在的扶贫政策真好!我一家四口人,年底能从村扶贫产业基地拿到4000元的分红。相信要不了多久,家里欠下的债就会还清,贫困户的帽子也能顺利摘掉。感谢党和政府!感谢帮扶干部!”袁永峰扳着手指头算了算账,高兴地说。

(陈万民)

# 财税宣讲进农家

日前,万年县汪家乡财政所工作人员在该乡坑边村一边给村干部讲解国家减税降费政策,一边了解莲子加工销售情况。

为更好地宣传各项惠民政策,把党和政府的关怀和温暖送到寻常百姓家,不断扩大惠民政策的知晓率和落实率,万年县财政部门组织力量深入村组向农民和企业介绍制改革政策,讲解税收新政,答疑解惑,提高农村基层干部支农惠农政策理论水平,确保了各项惠民政策宣传到位。

徐声高 摄



# 先锋故事汇



(上接第一版)我们的理念是酿造群众吃得放心的陈醋!”俞树智告诉记者。

除了通过非遗传承人现场展示介绍演示非物质文化遗产,活动还通过展板、全方位、图文并茂地展示了鄱阳县王庙会、铅山连四纸、弋阳腔等我市各县(市、区)非物质文化遗产,进一步提升市民、游客对民族文化遗产的认同感,增强非遗保护意识和传承的意识。

本届乡村旅游文化节还是吃货的天堂,不仅有上饶鸡腿、铅山米粉等本土美食,还有长沙臭豆腐、西安肉夹馍、巴西烤肉等异地或异域美食。此外,本届乡村旅游文化节期间,全国百家旅行社将向全国旅行社推介宣传上饶,对上饶乡村旅游资源进行实地踩线,举行现场签约仪式。同时,红色题材露天电影会“信江之声”上饶乡村音乐会等活动也将陆续登场,为全市人民献上一道道文化盛宴。

(记者 方子健)