

百姓·故事

服务·生活

王积成:在平凡中闪闪发光

□通讯员 周婕 周芸 文/图

“人的生命是有限的,可是,为人民服务是无限的,我要把有限的生命,投入到无限的为人民服务之中去……”雷锋同志日记里的箴言,镌刻在一个个平凡人书写的平凡故事里。景东彝族自治县83岁的王积成老人,一生听党话、感党恩、跟党走,用实际行动传承和弘扬雷锋精神,以“银发力量”践行新时代征程中为人民服务的宗旨。

2002年从景东县文井镇中心完小退休的王积成一直深爱教育事业。2022年8月,他从有限的养老金中拿出整整20000元,以匿名的方式资助了当年考上大学的4名优秀贫困学子,云中泓就是其中的一位。那年,云中泓以583分的高考成绩考上了西北民族大学,然而,拿到录取通知书的她却陷入了喜忧参半的境地。她的父亲身体不好,家庭经济收入十分微薄,这让她

对大学生生活既充满向往又感到担忧。就在这时,王积成老人匿名捐助的5000元如同一场及时雨,给了她巨大的鼓励和支持。她在心里默默许下承诺,要用新时代青年应有的姿态,回报爱心人士的爱,回报社会的温暖。

这些只是王积成老人几十年来爱心善举中的一抹亮色,已有55年党龄的他在退休后不忘初心、热心为民。2002年开始至今,王积成一直为景东县文井镇者吉村的贫困患者购买降压药等药品。“小王家每个月都要买降压药”“按时复查”,这些琐碎的细节被老人清楚地记在心里,但20多年来坚持买药到底花了多少钱,他却笑着说“记不清楚了”。者吉村党委书记、主任张佳耀拿出村里存放着的随药转交的一张张便签,上面写满了需要药品的人员、品类和数



量,更有简朴的嘱咐与关怀。目前,老人已为66名患病人员捐赠了价值10万余元的药品。

在物质日益丰富的今天,王积成老人依然保持着简单朴素的生活方式。这种清廉为本的精神,不仅体现在他的个人生活中,更体现在他的无私奉献里。在就读景东县老年大学期间,他心系老年大学这个

“大家庭”,先后向老年大学捐赠了6000元用于老年大学教育教学工作,以感谢党和政府对自己的关心和培养。

雷锋精神早已深深扎根王积成老人的心中,他不为名不为利,几十年如一日用自己的方式诠释着雷锋精神的深刻含义,在平凡中闪耀着为人民服务的光芒。

世界睡眠日,专家谈如何解锁优质睡眠

新华社北京3月21日电(记者 侠克)在快节奏的现代生活中,睡眠正面临着前所未有的挑战。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时,睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

3月21日是世界睡眠日,专家介绍,睡眠是人体进行修复、整合和巩固记忆的关键过程,充足的睡眠能够促进新陈代谢,增强免疫力、记忆力和学习能力。

当前,越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。长期睡眠不足还会导致免疫系统功能下降,增加心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议,日常要保持规律作息,争取在晚上11点前入睡,避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗,温度处于15℃至20℃之间,选择适合自己的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机,减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备,避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡,可起床做一些放松活动,感到困倦再回到床上。另外,白天小憩不宜超过20至30分钟,以免影响夜间睡眠。

“偶尔失眠不会对身体造成严重伤害,不必过度焦虑。”刘竟说,如果长期失眠或睡眠质量差,影响日常生活,建议寻求专业的诊断和治疗,可以在医生指导下,短期使用助眠或抗焦虑药物,但要避免长期依赖。

专家提示,应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱,避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、聆听音乐、深呼吸等方式放松。

诺如病毒流行 专家支招科学防治

新华社北京3月22日电(记者 李恒)春季气温回暖,诺如病毒感染进入高发期。专家提示,预防诺如病毒感染需从手卫生、饮食安全、环境卫生等多环节入手,感染后切勿滥用抗生素,科学应对是关键。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染后,患者以呕吐、腹泻为典型症状,常伴随恶心、腹痛、发热等。病毒传播途径广泛:食用被污染的食物、接触患者排泄物、吸入含病毒的气溶胶等均可“中招”。其高变异性和短暂无免疫期,导致人群易反复感染。

预防诺如病毒感染怎么做?北京市疾病预防控制中心研究员张代涛说,个人与家庭成员在日常生活中要保持良好的手卫生,注意饮食卫生,做好居家环境清洁消毒,定期开窗通风。此外,要保持健康生活方式,规律作息、合理膳食、适量运动,以增强身体对病毒的抵抗力。

专家强调,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2至3天后可自行康复。特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等,感染诺如病毒后不要带病上岗。

美丽吃情



蚕豆粿粿奏响春日旋律

□通讯员 王丽娜 文/图

微雨众卉新,一雷惊蛰始。在澜沧拉祜族自治县富邦乡,惊蛰可不只是节气的更迭,更带来了一场舌尖上的春日盛宴——蚕豆粿粿。

惊蛰前后,澜沧县富邦乡田间的蚕豆像是被大自然按下了“成熟键”。漫步田埂,随手一摘,剥开那层薄脆的外皮,嫩绿的蚕豆粒滚落掌心,清新的豆香瞬间弥漫开来,是独属于春的气息。

将一颗颗绿油油的蚕豆从豆荚中剥出,清水洗净,放入蒸锅中蒸至糯软。随后,趁热捣碎蒸好的豆米,加入适量的糯米面和温水,搅拌均匀后揉成面团。面团的软硬度要适中,太软则不易成型,太硬则口感不佳。接下来,就是煎炸的过程了。油锅烧热,将蚕豆粿粿放入锅中,小火慢煎,随着油温的升高,蚕豆粿粿逐渐变得金黄酥脆,香气四溢。

这个时节,不妨来富邦乡赴一场春的约会,寻味这质朴又迷人的蚕豆粿粿,让舌尖在春与美食交织的旋律中沉醉,感受大地与生活的双重馈赠。



软骨黄鳝唤醒美食记忆

□通讯员 高新印 文/图

在墨江哈尼族自治县文武镇的美食版图中,软骨黄鳝无疑占据着重要的地位。软骨黄鳝生长于风光旖旎的曼兴村,相较普通黄鳝,它色泽微微泛着金黄,肉质细腻如脂,口感嫩滑似绸,煮熟后置于盘中,自然弯曲成马掌形状,加之煮熟后的黄鳝骨头比其他黄鳝软,故而得名“软骨黄鳝”。

软骨黄鳝对水质极为挑剔,需要在种植水稻的农田中才能生长,是当地绿色生态、纯净无污染的食材代表。软骨黄鳝富含蛋白质,兼具极高营养价值、药用价值与滋补功效,不少外地游客也会专程赶来购买。

“马掌黄鳝”是软骨黄鳝最为常见的做法。先在锅中倒入适量食用油,待油烧热,搭配少量鲜香的腊肉、辛辣的生姜以及蒜片一同入锅翻炒出香味后,倒入洗净的软骨黄鳝,刹那间,“吡吡”的油花声响彻厨房。当黄鳝肉在翻炒中逐渐染上诱人的金黄,接着加入酸笋,倒入开水,再放入食盐、辣椒、花椒等作料,耐心炖煮至入味。最后,起锅装盘,撒上翠绿的葱花,一道色香味俱全的马掌黄鳝就大功告成。这道菜将黄鳝的鲜美与酸笋的酸辣展示得淋漓尽致,令人垂涎欲滴。

软骨黄鳝的烹饪方法远不止于此,还有臭菜煮黄鳝、薄荷煮黄鳝、韭菜炒黄鳝等,每一种都别具风味。软骨黄鳝,承载着文武镇群众对美食最深刻的记忆,更是对家乡深深的眷恋。无论是在炊烟袅袅的农家,还是在宾客盈门的餐馆,一盘热气腾腾的软骨黄鳝端上桌,总能瞬间唤醒舌尖上沉睡的味蕾,更唤起游子对家乡的绵绵思念。

傣族千层糕传递悠悠甜韵

□通讯员 周丽青 文/图



在澜沧拉祜族自治县上允镇的傣族村寨,悠悠岁月孕育出独特的美食文化,傣族千层糕便是其中一道深受人们喜爱的美食。

傣族千层糕的制作工艺极为考究、繁琐。制作时,先将大米精心淘洗,浸泡于清水中数小时,直至米粒吸饱水分,变得软糯。随后,连米带水一同研磨成细腻的米浆,这一过程颇为关键,米浆的细腻程度直接关乎千层糕的口感。与此同时,将白糖放入锅中,加适量清水小火慢熬。熬制白糖需时刻留意火候与色泽变化,待糖浆浓稠且色泽深沉如琥珀时,才算大功告成。

准备就绪,将米浆、白糖浆、草木灰水、食用油等材料按照特定比例进行调和,直至达到适当浓度,便进入千层糕制作的核心环节——蒸制。先在蒸笼底部均匀涂抹一层薄薄的食用油,以防粘连,接着舀入一勺混合液,使其均匀铺展成薄如蝉翼的一层,盖上锅盖,以猛火蒸片刻,待液体凝固成型,再均匀浇上下一层,如此反复,层层蒸制。整个过程都需精准把控,稍有差池,便会影响整体口感与外观。

历经层层堆叠与细致蒸制,一份热气腾腾、香气扑鼻的傣族千层糕就大功告成。揭开蒸笼,浓郁的米香与醇厚的糖香交织四溢,令人垂涎欲滴。成品的千层糕层次分明,恰似层层叠叠的彩云,温润而诱人。轻咬一口,软糯香甜的口感在舌尖绽放,米浆的细腻爽滑与蔗糖的甜蜜醇厚完美融合,甜而不腻,余味悠长。

傣族千层糕是节日庆典上必不可少的美食。每逢傣历新年、关门节、开门节等重要节日,傣家妇女们便会早早忙碌起来,精心制作千层糕,用以供奉祖先、馈赠亲友,寓意生活如这千层糕般甜蜜美满、步步高升。它也是日常待客的佳品,当有贵客临门,主人定会端出千层糕,以最真挚的热情款待,传递着傣族群众的淳朴与善良。

傣族千层糕,承载着傣族传统文化与情感,不仅是舌尖上的甜蜜,更是连接过去与未来的情感纽带,在岁月长河中散发着魅力。

生活酷图



近日,在武汉瀚存科技有限公司内,一场机械臂与真人的“共舞”正在上演:工程师穿上传感器设备,动一动身体,屏幕中的虚拟人物便同步完成动作。
(新华社记者 杜子璇 摄)



近日,F1中国大奖赛排位赛在上海国际赛车场举行,迈凯伦车队澳大利亚车手皮亚斯特里夺得杆位。
(新华社记者 贺长山 摄)



近日,我国在西昌卫星发射中心使用长征三号乙运载火箭,成功将天链二号04星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。
(新华社发 许立豪 摄)