

昔守深山践初心 今乘高铁看振兴

——退休老党员裴遂安重返山阳县色河铺镇见证沧桑巨变

本报记者 李 敏 黄朝梅

感悟中国共产党人的初心与担当。

四十多年前,往返西安与山阳的路程极为漫长。每逢春节返乡,裴遂安凌晨三点就要起床动身出发,徒步三个多小时到山阳县城,再花4.85元购置车票,乘坐老式大巴翻越秦岭,直至下午两三点才能抵达西安。当他听说西十高铁直通山阳时,当即决定专程坐高铁回来,奔赴阔别已久的色河,了却埋藏心底四十多年的心愿。

“现在西十高铁穿山越岭、飞驰而来,从西安东站到山阳高铁站只用了41分钟,全程平稳舒适、便捷高效。以前山里交通闭塞,山路崎岖,出行耗时费力,山里的核桃、板栗、木耳等特产运不出去,群众守着绿水青山难致富。”裴遂安说,现在高铁通了,外地游客能轻松过来,本地特产走出深山、畅销各地,县城人气集聚、业态兴旺,文旅产业、县域经济蓬勃发展,这是我们老一辈基层干部当年想都不敢想的美好生活。

“我工作的第一站是色河供销社,后来调任色河公社文书,之后深耕青年工作,始终坚守基层一线、服务乡土群众。”裴遂安说:“色河这片土地,是我一生的根基。”十三年的基层岁月,磨砺了他务实担当的工作作风,筑牢了他坚定不移的政治信仰,更是他光荣入党、坚守初心的起点。

最让裴遂安难以忘怀的,是与群众结下的鱼水深情。昔日商洛“八山一水一分田”,群山阻隔、交通闭塞,基础设施薄弱,发展条件受限,基层工作异常艰苦。在陆家湾村工作期间,他与村干部、群众并肩作战,全力改善乡村生产生活条件,包括改河道、打堰子、修田地等。“当时的生活朴素清贫,每天一碗糊汤酸菜就是正餐,不管谁家缺粮、缺水、有矛盾,我们都第一时间上门帮忙。纵使岁月清苦、条件艰苦,干群同心、守望相助的温情,让我的基层奋斗之路满是温暖。”裴遂安说,24岁那年,他在商洛光荣入党,如今已是拥有五十余年党龄的老党员。

如今的陆家湾村容整洁,屋舍井然、烟火氤氲,人居环境焕然一新,村民生活品质大幅提升。依托得天独厚的秦岭生态资源,当地因地制宜培育特色产业,九眼莲、88番茄、富硒米等特色农产品走出深山、打响品牌,成为群众稳增收、富口袋的支柱产业。乘着西十高铁开通的东风,陆家湾村深挖生态优势、气候优势,大力发展乡村文旅、康养产业,引得各地游客慕名而来,昔日深山村落变身宜居宜游的美丽乡村,焕发蓬勃生机与无限活力。

此次重回旧地,他特意佩戴了“光荣在党50年”纪念章,追忆峥嵘岁月。“我要感谢党的悉心培养,让我始终牢记党员本分、坚守为民初心。”裴遂安说,年轻时在这里扎根奋斗,当时最大的心愿就是修通出山道路、打破群山阻隔,让百姓吃饱穿暖、安居乐业,让山里物产走出大山、惠及群众。当年遥望连绵群山的期盼,如今全部照进现实,乡村振兴画卷徐徐铺展,百姓日子富足美满。

搭乘高铁穿越秦岭,亲眼见证商洛从闭塞深山变为宜居宜业的繁荣新城,亲身印证老一辈奋斗者的美好期盼尽数成真,埋藏心底数十年的念想终于落地生根。“只要身体条件允许,今后我每年都会坐高铁回来,持续见证高速铁路网不断完善、县域经济稳步攀升、乡村振兴纵深推进的更多新变化,细细品读这里的崭新风貌。”裴遂安说。

牵线代办银行卡 心存侥幸受惩罚

本报讯（通讯员 吴 京）“我想着不是自己参与赌博诈骗，只是帮忙办卡，应该没什么。”孙某对自己的侥幸心理，懊悔不已。面对看似“举手之劳”的请求，孙某未能守住底线，一时糊涂换来了法律的严惩。

近期，仅有一面之缘的微信网友“闪亮亮”联系孙某，声称需要大额银行卡走流水，委托孙某帮忙代办。孙某心存侥幸，自认没有直接实施诈骗，只是从中牵线跑腿不会触犯法律，当场答应对方邀约。当月，孙某往返商南多家银行网点，为“闪亮亮”介绍的两名外地人员办理多张大额储蓄卡。后续这批银行卡因频繁流入涉赌、涉诈等大额资金被银行系统风控冻结，孙某主动联系银行工作人员申请解冻，持续协助犯罪分子转移洗白赃款。

经查实，涉案银行卡流水涉案资金巨大，直接关联2起电信网络诈骗案件。商南县农业银行工作人员在日常账户筛查中发现账户交易异常，第一时间上报商南县公安局，警方顺线追查成功抓获孙某。

商南县人民检察院受理案件后，经审查，认定孙某明知他人利用信息网络实施电信诈骗犯罪，仍为犯罪分子提供银行卡支付结算帮助，情节达到刑事追诉标准，依法以帮助信息网络犯罪活动罪向商南县人民法院提起公诉，提出拘役二个月、并处罚金2000元的量刑建议。法院开庭审理后采纳检察机关指控的罪名与量刑建议，作出一审判决，目前判决已正式生效。

检察官提示：坚决不出面代办银行卡、不介绍他人开卡、不协助解冻涉诈账户；切勿出售、出租、出借本人银行卡、手机卡、微信、支付宝等收款码，以防银行卡、电话卡沦为电诈工具；只要为电信网络诈骗提供支付结算帮助，达到立案标准就会留下刑事案底，直接影响本人参军、考公、信贷，还会牵连子女政审；如发现身边有人收购银行卡、招揽办卡中介，可第一时间向公安局、检察机关举报。

3小时变20分钟，西十高铁赋能乡村志愿服务

本报记者 王孝竹 杨 鑫

“上次来拍摄开车从商州到法官镇,用一个多小时。这段时间高速路修路不通,开车去村上送照片的话,得3个小时左右。现在坐高铁20分钟就到了。”坐在飞驰的西十高铁列车上,商洛彩虹公益中心的志愿者张磊感慨道。

7月8日,商洛彩虹公益中心的志愿者搭乘西十高铁,从商洛西站出发,仅用20多分钟便抵达漫川关站,前往山阳县法官镇花庙子村,为当地老人送去此前拍摄制作好的公益照片和消暑物资。这是西十高铁开通后,商洛彩虹公益中心首次借助高铁开展“老有所忆”照片发放活动。

在花庙子村,69岁的罗文姣老人接过照片,笑得格外开心。76岁的朱风汉与69岁的赵延秀老两口,两人并肩端详着照片,连连点头,脸上写满了满意与欢喜。“这么热的天,山高路远的,你们还专门跑来给我们送照片,真是太谢谢了!”老人拉着志愿者的手,连声道谢。尽管夏日气温高、山路仍有不便,但高铁大大缩短了进山的时空距离,让这份跨越山水的温情传递得更加顺畅。

以往,志愿者都是开车前往山村为老人送照片,山路崎岖,往返往往需要大半天时间。西十高铁的开通,让深山不再遥远,不仅极大方便了群众出行,也为公益力量深入偏远山村插上了“翅膀”。村上干部也表示,高铁通车后,山里的老人能更便捷地得到外界的关爱与帮助。



商洛学院“禁毒青锋实践团”开展主题宣传

本报讯（记者 胡 蝶）连日来,商洛学院马克思主义学院“禁毒青锋实践团”走进商州区城关街道东关社区、和平社区、板桥镇两岔河村以及商州区高级中学,开展暑期“三下乡”禁毒主题宣传活动,取得了实实在在的效果。

在东关社区,实践团成员针对社区家庭特点,结合实物图片教居民辨认常见毒品外观,重点讲解了家长如何关注子女社交圈、发现涉毒早期迹象以及家中药品规范管理 etc 等实用防毒技巧,并展出了“奶茶粉”“跳跳糖”等仿真毒品模型,将防毒知识送到居民家门口;在两岔河村,宣讲人员将“罂粟不是菜,种一棵也违法”的道理反复讲清,逐一展示罂粟苗等仿真模型,教村民对比叶片形状、花朵颜色等特征,并针对农村容易出现

的“种几株当偏方止痛”“当花观赏”等误区,逐条解读治安管理处罚法和刑法相关条款;在商州区高级中学,实践团成员结合国家禁毒办发布的真实案例,讲述了数起因误食伪装成“奶茶”“巧克力”等新型毒品而染毒成瘾、学业尽毁的悲剧,剖析了诱惑情境中常见的“朋友劝说”“免费尝试”等手段,并传授了“直接拒绝、借口离开、求助师长”三步应对法;在和平社区,宣讲着重介绍吸毒对个人身心健康造成的不可逆损伤,并针对社区楼院特点,讲解了“邻里观察、异常气味识别、外来可疑人员警惕”等联防联控技巧,还邀请现场一名禁毒社工分享帮教经历,用身边事教育身边人。

商南深入挖掘红色资源

本报讯（通讯员 黄 良）近年来,商南县深入挖掘红色资源,坚持以普查为基础、以保护为根本、以开发利用为重点,持续释放红色资源潜能。

商南县组建工作专班,印发普查工作通知与红色资源保护利用倡议书,细化工作措施;普查覆盖10个镇(街道)14个重点村,通过实地踏查、走访座谈、史料比对等方式,核定各类革命遗址和旧址24处,建立台账,实现“一址一档”精准管理。聚焦战斗遗址、重要会议旧址、党政军驻地旧址等标志性红色资源,实施历史场景还原、陈列展览升级等系列工程,高标准完成8处重点红色旧址的保护修复,前坡岭战斗遗址成功入选全国红色旅游经典景区名录;对暂未修缮

的遗址制定分级修缮计划,加强日常管护与隐患排查,守好红色历史“活化石”。对8处重点红色教育阵地进行功能提升,打造综合性红色研学实践基地;依托县委党校、延安精神研究会等平台,深入挖掘革命故事与老区精神内涵,精心打磨特色研学课程;积极推行实景教学、沉浸式体验教学,推动红色教育融入干部教育培训、学校课堂教学、群众宣传教育。积极探索“红色+”发展路径,通过主流媒体刊发专题报道、组织新媒体短视频展播、发放党史学习教育书籍等形式,推动红色文化“五进”活动;组织开展主题党日、红色祭扫、研学实践等活动,为县域经济社会高质量发展注入持久“红动力”。

民间借贷起纠纷 判后答疑促履行

本报讯（通讯员 李成慧）“法官,我不上诉,我要主动还款……”近日,山阳县人民法院立案庭通过判后答疑,成功促成了一起民间借贷纠纷案件当事人主动履行义务,实现了案结事了的良好效果。

吴某诉称,陈某多年前因资金周转需要向其借款12万元,双方约定了利息。借款后,陈某按约支付利息,却迟迟未归还本金。借款到期后,经原告吴某催要,被告陈某仅偿还借款本金9万元,剩余3万元一直未予归还。吴某无奈诉至法院。

庭审中,面对吴某出具的借条等证据,陈某仍心存侥幸,当庭辩称借款已全部还清,拒绝还款且不愿意调解。承办法官严格依照法定程序查明案件事实,结合法律规定依法作出判决,判令被告偿还相应还款本息。

判决书送达后,经承办法官判后答疑,陈某深刻认识到法律的严肃性和司法裁判的强制约束力,一改此前的消极抵触情绪,主动联系承办法官,表示愿意履行判决确定的还款义务。

孕期头晕乏力别忽视！ 读懂妊娠期贫血，安心养胎护宝宝

妇幼健康

商洛市妇幼保健院主办

不少孕妈妈孕期会出现蹲起来眼前发黑、稍活动就气喘、整日疲惫嗜睡的情况,大多数人误以为是孕期正常生理反应,殊不知,这很可能是妊娠期贫血的信号。妊娠期贫血是孕期高发的保健问题,每3位孕妈妈就有1人患病,不仅会降低母体身体素质,还会悄悄影响胎儿正常发育,千万不能掉以轻心。

一、为什么孕期容易出现贫血?

怀孕后母体会发生巨大变化,血容量会增加近40%,身体血液循环总量大幅提升,但负责携氧造血的红细胞

增长速度跟不上血容量变化,血液被自然“稀释”。同时,胎儿的生长发育、血氧供给、营养储备完全依赖母体血液。如果孕期饮食不均衡,红肉、补铁食材摄入不足,身体铁元素供不应求,就会引发孕期贫血。

二、孕期贫血的常见信号,及时自查

轻度贫血往往症状隐匿,容易被忽视,长期放任会埋下健康隐患。孕妈日常可对照自查,出现以下症状需多加留意:

- 长期疲惫乏力、心慌气短,轻微活动后体力透支严重,说话无力;
- 面色苍白、嘴唇和指甲盖无血色,气色持续变差;
- 莫名烦躁、失眠多梦,注意力难以集中,精神萎靡。

孕期贫血切勿硬扛,长期缺铁贫血会

导致胎儿先天铁储备不足,造成胎儿生长迟缓、免疫力低下,出生后易反复生病,还可能影响孩子早期认知与智力发育。

三、居家科学补铁,孕期养胎实用攻略

孕期补铁无需盲目选购昂贵补剂,通过“科学饮食+规范产检”,就能有效预防、改善轻度贫血,安全又高效:

- 优选天然补铁食材:日常坚持每日摄入一块掌心大小的瘦牛肉、瘦猪肉、羊肉等红肉;每周食用1—2次动物肝脏,动物血制品,是人体最易吸收的血铁素铁来源,补铁效果远优于红枣、红糖等食补。
- 搭配饮食提升吸收率:食用补铁食材时,搭配橙子、猕猴桃、番茄、青椒等富含维生素C的果蔬,可成倍提升铁元素吸收率。同时避开误区,补铁期间尽量不喝浓茶、咖啡,其中的鞣酸会阻碍铁的吸收。
- 遵医嘱规范补充铁剂:严格按照时完成产检和血常规检查,若产检提示缺铁或贫血,需遵医嘱服用孕期专用铁剂。孕期合规铁剂安全无害,及时补铁、纠正贫血,是保障母婴健康的关键,无需过度顾虑。
- 科学补铁,护航孩子长远健康

孕期母体铁营养充足,是胎儿健康发育的基础。若孕期贫血未及时纠正,孩子出生后缺铁性贫血的概率会大幅升高,成长过程中易出现注意力不集中、体能耐力差、抵抗力弱等问题。

做好孕期补铁,科学防治妊娠期贫血,不仅是守护孕妈孕期健康,更是为孩子的生长发育和免疫力筑牢根基,是每个家庭不可或缺的孕期保健重点。

(商洛市妇幼保健院孕产保健科供稿)⑧

近日,市书法家协会名誉主席魏振中走进丹凤县武关镇老街,组织书画家捐赠32幅书画作品,支持武关古城文化建设。

(本报记者 肖 云 摄)