



日月如梭,春华秋实,四十年的改革开放,四十年的奋力赶超,在伟大的中国共产党的正确领导下,我国的社会主义现代化建设如火如茶地飞速发展。在祖国的大地上,每分每秒都在发生着历史的巨变,每时每刻都在创造着世界奇迹。在全世界的一片惊叹声中,我们昂首挺胸,阔步前行,一路披荆斩棘,用智慧和勤奋朝着我们的宏伟目标快速迈进,顺利实现了由站起来到富起来再到强起来的伟大转变,已巍然屹立于世界强国之林。欣喜之余,国人在广泛享受高度的现代化物质文明与精神文明之际,仍然回首感慨:这一切来的这么突然,是那样的惊心动魄,又是那样的瓜熟蒂落和水到渠成。我非常有幸经历了这个巨变的时代,亲历了这个创造奇迹的过程。我为我们伟大的党点赞,为我们伟大的祖国点赞。沧桑着之际的人们在闲暇之余,尽情地享受着改革开放带来的红利,在幸福地颐养天年之际总会做过的一些事产生深深眷恋。因为过去的一些所为是伴随他们一路走过来的,那种难以割舍的情怀,那种情有独钟的忆惜,也唯有他们才能读懂其中的快乐与温馨,这一些成年故事不仅散放着民族的生活信息,也折射出许多内涵深厚的科学道理。品味过去,仍觉一丝丝亲切。中华民族的优秀文化源远流长,她根植社会的每个角落,她见证了我们生活的方方面面,其实我们每天都在不知不觉间见证或享受着这种中华瑰宝,有些我们永远不能忘记,更应该传承和发扬。下面就过去做的几件传统和大家共同温馨回忆一下。

土炕



在我们沁县农村,上世纪八十年代前,不论你居住的是瓦房还是窑洞,家家都有土炕,每个人都在土炕上降生,在土炕上长大,吃饭睡觉,最终又从土炕上走向另一个世界。生生死死,土炕伴随了人们的一生,可以说土炕就

是一部历史,就是一本,读懂了土炕,就读懂了农村的前世今生。

土炕上铺苇席,女人坐月子生孩子时,把土炕上的苇席卷起,铺上千草坐在上面,让生命得到洗礼。这就是父母亲去世后,孝子跪干草的由来。农村的孩子哪一个不是在土炕上降生的,他们在土炕上学会了爬,学会了叫爸爸妈妈,爷爷奶奶,学会了走路。直到长大成人,上学成家,还在土炕上生活、生育。土炕就是根,有了土炕就有了暖意。老话说“炕暖三间热”,土炕连着土灶,灶炕相连,即使是北风呼啸的冬天,只要有土炕,就有暖意。

在农村,过去如果住房是二间相连,总有一间是土炕位置,余下的地方,才是灶台、水瓮、衣箱及桌椅板凳等摆放的地方,不论外面寒风刺骨还是白雪皑皑,这边房内土炕上,一家人围坐吃饭,拉家常,要好的亲戚朋友来访,或正月里走亲戚,先进来就是让上炕暖和暖和。农村的土炕就是现代人的卧室兼客厅,好朋友聚在一起喝上二两也在土炕上,平常家里来了客人,父母就会让孩子们下地,把客人让在炕上。

早些年,炕上只铺苇席,很容易扎刺,苇席刺很难挑。有时候扎上刺也不知道,直到化了脓才发现。小孩子睡在炕上,小脚蹬在苇席上,擦的红肿红肿。直到上世纪八十年代,改革开放的春风吹遍了祖国大地,国家经济飞速发展,经济建设蒸蒸日上,农民生活稳步上升。炕上用品也发生了变化,由最初的苇席炕铺上了塑料布、人造革、油漆布。一块油漆布铺在土炕上,屋子里立刻鲜亮了起来。再后来,花样越来越多,图案越来越好看,颜色越来越鲜艳,再也不是单一色的红、黄、蓝,有了“丹凤朝阳”、“鸳鸯戏水”、“喜鹊登梅”等等图案。农村娶媳妇,除了注重颜色外,图案也很讲究。就炕围来说,由最初的砖头块炕围纸,改由请画匠画图案,如“三娘教子”、“天仙配”、“红楼梦”等都流行过一段时间,后来又改画山水风景、鱼虫鸟兽等。就算是生活再差的人家,请不起画匠,也要买上点油漆刷一刷,然后画上边装门面。

如今,随着改革开放的进步深入发展,人们的思想发生了翻天覆地的变化,农村城镇化,几乎百分之九十的人家都刷了土炕,换成了床,床上用品也是花样繁多,由布料变化纤、丝绸,变得好些字也叫不上来,越来越高级,越来越舒适,土炕也随着时代的发展进程变成了历史。

改革开放40年,农村变化日新月异,土炕变床只不过是改革开放大潮中的一个小插曲,是社会发展的必然。随着时代的发展,人

们观念的更新,农村也会变得更加丰富多彩,越来越好。

老井



每当拧开自来水的水龙头,听到哗哗的流水声的时候,不由的想起了村中央祖祖辈辈使用过的老井。

老井座落于村中间,井口直径1.6尺,井下据说有一丈多宽,所以存水量特别大。1959年大跃进时,修漳源水库,村子里住满了民工,连明昼夜都有人绞水,辘轳几乎不停,井水也不见少。就是遇上特殊的干旱年月,井水依旧很旺。上世纪七十年代初,村里雇河南工人重新挖井,夯井时因为水流量很大,用两台水泵同时抽水也无法施工,有个工作脱下身上的衣服把水眼堵上,才算勉强完工。井深足足有20多米,二尺来长的辘轳要麻绳绕满一圈才能绞上水来。至于老井什么时候就有了,村子里谁也说不上来,我看应该是建村不久就有了吧,因为人要生存,生活,没水一天也不行啊。

村子大,人口多,吃水、担水历来是村子里的一大难题,为解决这一难题,村里想了很多办法,但因资金问题一直没解决,井口每天排着长长的担水队伍,人不排队桶排队。要是遇上一年的春节,一个大男人担水排队整整一个下午也担不上三回水。记得有一年腊月三十,人们已经吃过晚饭,烧完香,放完鞭炮准备睡觉,我和俺娘才糊窗贴对忙活完,去抬水,天黑井台滑,差点掉在井里。并且是正月初一下午就有人担水,整整一年,辘轳也就是休息正月初一上午。上世纪七十年代中期,村委会把村民吃水难的问题再一次搬上议事日程,通过各方筹集资金,投资1万多元在村中间修了一座水塔,虽然没条件通到各家各户,但担水排除等问题得到了解决。但也就

是一两年时间,因为管理不善,导致水塔荒废,又恢复了担水排队的历史,不过村里不少人家在自家院子里打了水井,给老井减轻了负担。直到2006年,在上级部门关怀下,村里才通了自来水,而且进入到各家各户,才彻底告别别人畜用水难的历史。如今只要水笼头一拧,哗哗的自来水就流,不少人家连水缸也不用,直接把水管接到锅台上。这些都是改革开放才能得以实现,我们这些改革开放的亲历者、见证者、受益者从心底感谢共产党,没有共产党就没有新中国!

碾磨

碾子石磨是人们过去一种加工五谷杂粮的工具。碾子一般安在住户大门外左边,磨子安在右边,因过去老百姓受封建迷信影响,认为碾子是青龙,磨子是白虎,合八卦方位,左青龙右白虎。就是过春节,也要写上一个红纸贴,分别写上“青龙大吉”、“白虎呈瑞”等吉祥语言,分别贴在碾磨上,正月初一早上还要早起烧香磕头。在老百姓眼中,碾子还有另一个作用,遇上干旱年月,老天不下雨,人们还要烧碾子祈雨,为碾子是青龙。这在靠天吃饭的年代,也算是种无奈。还有的农村人,把孩子认给碾磨,谓之让孩子好存活,逢孩子生日,大人带上孩子给碾磨上供、烧香磕头。过去年月,推磨碾面全靠人力,累得头昏眼花、腰酸背痛,有时还趴在碾杆上打瞌睡。上世纪六十年代,村里安了水磨,可也是杯水车薪,解



决不了大问题。到了七十年代中期,村里安了上小钢磨、双滚磨,后来又发展成大型碾面机,碾谷机等机械,人们才从推碾面中解放出来。改革开放的今天,发展成为买米、买面吃现成,碾磨成为历史,推磨碾面成为历史记忆。这在过去是连想也不敢想的,现在却变成了现实。我们坚信在不久的将来,将会变得更加美好。



小学二年级“段”的教学方法

红旗小学 安红霞

在段的教学中,教师不能满足于传授段的知识,更不能不经过思考,就把段的层次结构段意等具体内容全盘托出。而应着眼于教给方法,让学生通过自己的阅读思考得出结论。

一、教给学生在段中分层的方法

在教学中,我们让学生通过阅读实践,总结出这样的方法:划分层次先要初步了解段的主要内容,再弄清段中有几句话,一句一句的读,弄清每句话的意思,然后再分析句与句之间的关系,接着看哪几句话讲的是一个意思。如果一句话就是一个意思,那这句话就是一层。如《美丽的小兴安岭》第四段,就可用上面方法,让学生通过阅读去分析,这一段只有五句,一句一句地读,弄清每句话的意思。再分析各句间的关系,第一句讲树木长得葱葱茏茏,第二句讲枝叶把天空封得严严实实,第二句是第一句的补充和具体说明,两句讲的是同一个意思,可以合为一个层次,三、四、五句分别讲了一个意思,可以合为一个层次,分别从小兴安岭的“晨雾”、“阳光”、“野花”等四个方面来表现小兴安岭夏天的美丽。四层意思是并列关系。这种方法,开始应在教师引导下归纳出来,以后则训练学生运用方法自己进行分层练习。

二、教给学生在掌握层次安排的规律

有的段落有中心句,就要指导学生抓住中心句,段意也就概括出来了,如《富饶的西沙群岛》第三自然段第一句“西沙群岛是鸟的天下”是总述句,也是中心句。要告诉学生的总述句往往是中心句。当然中心句也可以出现在段中或段尾,要通过训练掌握中心句的方法,因此对学生对自然段的“段意”和中心句的识别方法有了感性认识的基础上,让学生找出类似的自然段,读读、想想、议议,找出规律,总结方法,举一反三,形成技能,再把学习方法迁移到“一般”自然段的学习中。

如果段中几个层次意思同等重要,分不出主次,就要把各层意思都概括起来。如《富饶的西沙群岛》第五自然段写了贝壳和海龟,两层意思同等重要,就要概括为:海滩上有美丽的贝壳和有趣的海龟。

三、教给学生认识段的整体性

整体与部分是对立的统一,各部分虽然都有它的特殊性和不同功能,但都不能离开整体而存在,“整体性”要求我们在自然段的教学中应以整体为目标出发,通过读准字,弄懂句子,搞清句与句的联系,进而划分层次,归纳段意,读懂自然段。文章是个“系统的工程”,系统内部诸要素之间总是互相依赖、互相制约、互相作用、互相影响,共同构成系统的整体,自然段是个“小系统”,我们讲字不离词、词不离句、句不离段、段不离篇,就是这个意思,所以我们不能离开“整体”去教学“段”。在自然段的教学中,应强调从“整体”入手,通过部分的探究,然后回归“整体”,例如《飞机遇险的时候》第二自然段讲飞机遇险,情况十分严重。第一遍读,让学生初步感知整段讲什么。第二遍读,概括每句话讲什么。第三遍读,抓住重点词理解句子意思。第四遍读,联系上下文弄懂句子与句子之间的联系。第五遍读归纳自然段的主要意思。到此并未结束,因为这段讲的是飞机遇险即为“让伞”的原因,第三自然段才讲“让伞”。如果我们不是在读第二自然段时注意了词与句、句与句“整体”间的联系,就体会不到“万分危急”的感受,而讲“让伞”不联系“遇险”一节,周恩来同志“舍己为人,临危不惧”的品质就表现不出来。由此可见,“整体”联系在自然段的教学中显得多么重要。

总之,无论是自然段分层,还是分析层与层之间关系,或是概括自然段或是注意段的整体性,整个过程都应在学生积极思考的基础上进行。有的学生由于方法掌握不够熟练,在分析概括中难免出现各种差错。对此,老师不能简单地把正确答案告诉学生。而应该让学生自己寻找错误原因,通过再阅读,再思考,得出正确答案。只有这样,才能提高学生理解和表达的能力,从而促进学生逻辑思维能力的发展。

奇好友水林

闫国平

水林兄弟,昨晚梦里我和你回到了南泉,回到了久别的南泉小学。

梦中的我看到原来的南泉校舍,满目苍凉,不堪入目,好像咱们还住在最上边一排的破房里,已完全不是原来完好的样子,面对如此破败的校舍,我大发雷霆,而你却好像木然,我一次又一次地问你,“普九时的漂亮楼房哪去了?”你就是缄口不答,你只是看着我笑笑,搞得我很无奈。一觉醒来,方知是梦,定神一想,你已离去。而你西去的突然,西去的悄无声息,直让我心痛,直让我心似刀割。

回想我们在南泉工作生活的日子,真是一言难尽,感慨万端。我们在南泉搞普九攻坚,成绩斐然,名振沁县,那样的苦,那样的累,我们都挺过去了,而且代表全县七个山区乡镇接受了省政府验收,并给予了很高的评价,那时你是南泉小学校长,首当其冲接受验收,那工作的艰辛,那奋战的情景,至今我都历历在目。我离开南泉,你也步步高升,最后一个临时抽调的工作人员,成为沁县教科局的优秀工作者,又被选送到脱贫攻坚的第一线,从百姓的赞扬中看到了你的工作实绩,从领导的表扬中再次证明了你的工作态度和工作能力。

但在脱贫攻坚的决胜阶段,在扶贫路上的最后一段,你却不打招呼地走了,难道你是真的太累了吗?难道你是眼看胜利而不愿邀功了吗?难道你不想迎唱凯歌吗?我想你是太累了,你太好想好好地睡一觉了,然而谁又能想到你长眠于扶贫的路上呢?痛失兄弟,使我的心实在无法平静,以致梦见了又和你战斗到了工作岗位。唉!你的不辞而别,让我永远怀念;你的工作业绩,让人永远铭记;你的为人品格,让亲朋好友永远钦颂。人死不能复生。作为老友送你一副挽联,作为对你的永久纪念:

五十年兢兢业业做人,过一方一方辉煌;

三十载兢兢业业工作,走一处一处辉煌。

西去的水林兄弟,愿你一路走好,走向云天,笑着入间!

选牛奶看两点

1、鲜奶:越简单越好

其实,对于牛奶,越简单越好。纯牛奶就是非常好的选择,配料表里就只有一味:鲜牛奶。

健康人群,喝全脂奶就好,营养更全面;肥胖群体、高血脂等需要低脂饮食的慢性病患者、饮食过于油腻人群,可以选择低脂或是脱脂牛奶;乳糖不耐受可以选择舒化奶;

至于常温奶还是巴士消毒的奶,根据自己的喜好选择即可;高钙奶意义不大,因为其钙含量虽高但吸收好不好是另一回事。

2、酸奶:配料表里第一位是奶

如果配料表第一位的是水,那这样的产品大多不是真正的酸奶,而是乳酸菌饮料或者风味乳饮品。这样的奶制品包装上大多会找到“乳饮品”或者“风味发酵乳”等字样。

新店移民靓丽新家园



秦超摄

胃有“五怕”

现代人因为生活习惯等因素,肠胃总是存在一定的问题,如果胃不好,往往会导致一连串的疾病出现,如果在生活上和饮食不注意,普通的胃病很容易导致胃癌的发生。那么,胃最怕的是什么呢?

1、胃怕“寒”

胃是个喜温的器官,对寒冷的刺激很敏感,如凉菜、冰镇饮料、凉风等都会引起急性肠胃炎。所以除了饮食上注意,日常注意腹部的保暖也是预防胃病的重要方法之一。

2、胃怕“撑”

好吃就多吃点,不好吃就少吃点,这是很多人吃饭时的习惯。其实这样是很伤胃的,当你遇到好吃的就狼吞虎咽时,食物咀嚼不充分,消化液分泌不足,食物难以充分消化,久而久之,易致胃病。并且吃的太快还会造成吃撑的情况,不仅使胃的消化能力难以承受还会导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患。

3、胃怕“晚”

因为工作忙或者是其他

因素,很多人都不按时吃饭。饿了也常常忍着。其实在饿了的情况下,胃内胃酸、蛋白酶浓度会相对较高,要是没有食物来中和,就易造成黏膜的自我“消化”,导致胃炎或消化性溃疡。所以,再忙也要三餐按时进食,也可以在两餐之间适当的加餐。

4、胃怕“生”

在吃一些肉类食物的时候很多人不吃全熟的,这种情况下,特别是一些鱼类,会含有大量的寄生虫或者细菌,不经过高温吃进胃里,对胃的伤害可不是一点半点。所以,在饮食上要注意的是尽量煮熟来吃,有助于消化吸收,还可以杀菌。

5、胃怕“忍”

大多数人多多少少都会有一些胃病,所以很多人的观念中,胃疼忍忍就过去了。但其实这样忍着,很容易把小病拖成大病,并且在吃了胃药以后,胃疼还不见好,这就需要注意了。建议要及时就医,以免延误病情。

为了民族的复兴·英雄烈士谱

董天知:抗日壮士英气冲天



学院,参加互济会、反帝大同盟等党的外围组织。不久加入中国共产主义青年团,任共青团北平市委组织干事兼儿童局书记。1930年加入中国共产党。

1931年董天知被捕入“北平军人反省分院”(即草岚子监狱)。在政治诱降和死刑威胁前,他大义凛然,忠贞不屈。

1934年冬,狱中政治犯50余人,为要求下狱、看报,举行绝食斗争。董天知毅然参加,到取得胜利时,他已奄奄一息。

1936年9月,董天知经党组织营救出狱,10月下旬被中共中央北方局派往山西开展抗日民族统一战线工作。参与领导山西牺牲救国同盟会和建立山西新军的工作。1937年9月在牺盟会第一届代表大会上当选为执行委员和抗日救亡先锋总队队长。曾率山西各界慰问团到华北前线慰问抗日的第二十九军将士。同年11月起先后任山西抗敌决

死第三总队政治主任、第三纵队政治部主任和纵队军政委员会书记(后任政治委员)、山西第五行政区保安司令部政治部主任。参与领导粉碎了反动军官李冠军策动的军事叛乱,指挥部队在晋南、晋东南配合八路军主力开展抗日游击战争。1940年整军后,董天知任八路军第129师决死第三纵队政治委员。1940年8月,董天知率部参加百团大战时,在山西潞城王(郭庄)村战斗中,为掩护部队突围,亲率警卫作战,因寡不敌众,28名官兵全部壮烈殉国。董天知牺牲时年仅29岁。

董天知牺牲后,牺盟总会在悼词中称他“是最优秀的牺盟领导者,是最优秀的青年模范,是最优秀的青年军事干部”。

董天知的侄子董广华一直没有停下挖掘整理伯父事迹的脚步。“他用热血和牺牲诠释了爱国主义的深刻内涵,他的精神将一直激励着我们。”董广华说。