

习近平和希望工程的故事

敬老爱老 筑就温暖港湾
——记黄山市黄山区乌石镇敬老院院长杨龙江

（上接一版）

2018 年农历新年前夕，习近平总书记来到四川省凉山彝族自治州昭觉县三岔河乡三河村考察。当要离开村子的时候，两个彝族小朋友大声喊道：“习爷爷，再见。”总书记向他们挥挥手说：“小朋友，再见”，并对随行的有关负责同志说：“小孩的教育不要输在起跑线上。”

孩子家外墙上用彝语和汉语书写的标语好像为这一幕做了生动的注脚——“江河流不尽，知识学不完”。

“孩子有没有上学”“孩子书读得怎么样”“孩子在哪里上学”……这些年来，习近平总书记走村入户、访贫问苦时，看到家里有孩子就悉心询问。他一遍遍强调“让贫困地区每个孩子都能接受良好教育”“下一代要过好生活，首先得有文化”。

教育是阻断贫困代际传递的治本之策。聚焦教育扶贫，拓展帮扶内涵，也是希望工程的不解追求。

安徽省金寨县，是我国第一所希望小学所在地，也是“大眼睛”苏明娟的家乡。改变“大眼睛”们命运的希望工程，正是从这里“萌发”。

2016 年 4 月，习近平总书记来到金寨考察，走进贫困户陈泽申家。听说陈泽申的孙子即将高考，总书记问起孩子的学习情况，教育要做好教育扶贫，不能让孩子们输在起跑线上，教育跟不上世代代落后，学一技之长才能有更好保障。

如今，陈泽申的孙子已大学毕业留在合肥工作。金寨县希望小学也从“蜗居”于祠堂变为拥有两个校区、数栋校舍的现代化学校。

“总书记所说的‘不能让孩子们输在起跑线上’让我深有感触，教育给予‘志’与‘智’在贫瘠土地生根发芽的可能和空间。”从希望工程的受益者到践行者，“苏明娟助学基金”的发起人苏明娟见证了山区“有上学”到“上好学”的蝶变。

从脱贫攻坚到乡村振兴，教育帮扶及希望工程的使命也从“救助”向“救助+发展”转变，从物质到精神，德智体美劳全面培养，让农村孩子同等享受充满生机的教育，拥抱更多人生出彩的机会。

知识托举人生，教育点亮希望，这不仅改变了无数个“大眼睛”的命运，也承载和托起了教育强国与民族复兴的梦想。

“为青少年提供新助力、播种新希望”

走进陕西省铜川市照金镇北梁村，群山怀抱中，几座红色教学楼格外醒目。书声琅琅、欢声笑语，让这里充满朝气。

数十年前，这所学校校舍破败，学生冬天上学还得自备火盆取暖。2000 年，这里重建为北梁希望小学。十多年后，新建教学楼，希望工程再次捐赠 100 万元。

2018 年儿童节前夕，听说学校即将恢复为完全小学，孩子们在校能喝上直饮水、洗上热水澡，习近平总书记非常高兴，给孩子们回信，鼓励大家“怀着一颗感恩的心，珍惜时光，努力学习，将来做对国家、对人民、对社会有用的人”。

总书记的谆谆教诲，滋养着幼小的心灵，孕育着无边的梦想。要当科学家、解放军、医生……每每到说梦想，小伙伴们总是可以谈论很久。

如今，学校更名为照金北梁红军小学。教学楼楼顶上“托起明天的太阳”七个大字十分醒目。这也正是对希望工程的生动诠释。

爱心托举希望，希望成就未来。

截至 2024 年 10 月底，全国希望工程援建希望小学 21141 所，资助家庭经济困难学生 750 余万人。千千万万个孩子因希望工程的帮助，心怀感恩、努力学习，书写着更美好的明天。

百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。

2019 年 4 月，冒着早春细雨，习近平总书记沿着蜿蜒的山路，辗转 3 个多小时来到重庆市石柱土家族自治县中益乡华溪村。

“支教多长时间了？”“现在工资水平和县城或者其他地方比怎么样？”“多长时间能回一次家？”……中益乡小学操场上，习近平总书记暖人心扉的关怀，让老师们倍觉亲切。

当听到教师马影翠曾是中益乡小学学

生，大学毕业之后选择回到母校教书育人，总书记高兴地说：“我就希望看到有这样扎根这里的一批乡村教师，为我们的国家、为我们的家乡培养这些优秀的后代。”

沿着总书记指明的方向，“希望工程教师培训”项目努力提高农村小学教师的教育教学水平；“希望乡村教师”项目吸引优秀大学毕业生志愿者支教，将更丰富多样的课堂跨越群山、送入村小……

植根尊师重教传统，希望工程坚持既“走出去”又“请进来”，以多种举措为学校 and 教师赋能，不断拓展这一以助学为宗旨的公益项目新的维度。

在希望工程助力下，越来越多乡村教师耕耘在希望的田野，更好地帮助孩子们开蒙启智、筑梦未来。

2007 年，上海希望工程倡议“捐建希望工程红军小学”，得到市民积极响应，涌现出许多动人故事。老革命方耀熊夫妇一生简朴，却拿出全部积蓄 100 万元奉献爱心；退休职工浦幼源卖掉了自己的一处住宅，捐出 25 万元援建学校……

围绕这项工作，时任上海市委书记习近平作出重要批示，叮嘱“把事实做实，好事办好”，并称赞“上海市的希望工程工作十数年如一日，聚沙成塔，集腋成裘，成效明显”。

沙石虽小，汇聚夯实可成巍巍巨塔；微弱虽弱，万千集腋终能璀璨闪耀。

正如习近平总书记所指出的，希望工程“架起了爱心互助和传递的桥梁”。

截至 2024 年 10 月底，全国希望工程已累计接受捐款 229.64 亿元。数字背后，是亿万善举的汇聚，更是爱心希望的绵延。

“全党全社会要继续关注和支持希望工程，让广大青少年都能充分感受到党的关怀和社会主义大家庭的温暖，努力成长为社会主义建设者和接班人。”希望工程实施 30 周年之际，习近平总书记的寄语情深意长，指引这项播种“希望”的公益项目助力更多青春之花绚丽绽放。

追梦没有止境，护航希望的步伐就不会停止。新时代新征程，更多温暖的故事将继续书写。

（新华社北京 12 月 26 日电 记者 黄玥 高蕾 徐壮）

人物名片

杨龙江，黄山市黄山区乌石镇敬老院院长，曾获全国民政系统劳动模范、全省优秀敬老院长、“黄山好人”等荣誉称号。

人物寄语

心有善德，才有所得；积善大众，乃积德也。善待老人，就是善待明天的自己。

眼镜片的边缘有两处破损，眼镜腿用黑色的绝缘胶布缠着……12 月 20 日，初见黄山市黄山区乌石镇敬老院院长杨龙江时，他的眼镜引起了记者的注意。杨龙江说，这副眼镜已经戴了 6 年，由于每天忙于工作，一直没时间去城里修。

1970 年，杨龙江在乌石镇桃源村出生。高考落榜后，他被村小学聘为代课老师。2000 年，由于减编等原因，杨龙江离开了自己热爱的“三尺讲台”。让其欣慰的是，在他的启蒙和帮助下，村里先后有 8 名学生考上了大学。

2009 年 8 月，在外务工的杨龙江接到镇政府电话，询问其是否愿意到镇敬老院工作。

“杨龙江是一名党员，政治觉悟高。而且他老实忠厚，做事认真负责。在村小学工作 7 年期间，给大家留下了良好印象。”谈起当初选聘杨龙江的主要原因，乌石镇人大副主席李伟德说。

走进敬老院的第一天，杨龙江有些彷徨。除了办公条件较差，最令他苦恼的是，不知如何与老人们沟通、交流。但是，他很快就冷静下来，“我不能辜负大家对我的信任。”

起初，敬老院仅有 3 名工作人员，杨龙江需要“一肩挑”，财务管理、打扫卫生、照顾瘫痪老人等都是分内事。但就是在一件件小事中，杨龙江渐渐走进

了老人们的心里。

“以前，房间里没有取暖设备。晚上查房时，他把自己的军大衣拿来给我取暖。”今年 77 岁的汪国强说，杨龙江特别细心，能够记住每位老人的生日、喜好等。

“不是亲人胜亲人。”谈起杨龙江，吴来友老人眼里的泪水夺眶而出。在其摔伤住院的日子里，杨龙江在医院、敬老院“两头跑”，帮他洗脸、洗脚，擦身体……

2015 年 4 月，省民政厅组织基层养老机构负责人在芜湖市培训一周。回来后，老人们围拢过来说：“你不在的这几天，我们好像没了主心骨。”

这次短暂的分别，让杨龙江猛然间发现，老人们离不开自己，自己也离不开老人。

为调动老人们自我管理的主动性，杨龙江引导他们成立了“院民管理委员会”，并分成蔬菜种植、牲畜养殖、生活互助、安全保卫、环境卫生等 5 个院务工作组。其中，蔬菜种植组每年可为院里提供 3000 多公斤的各类蔬菜，牲畜养殖组每年可为院里提供七八头猪、100 多只鸡鸭，生活互助组则确保每一位失能老人都有专人照顾。

“我们采用工分制，用经费购买老人们种的蔬菜、养的鸡鸭以及提供的陪护、保洁等服务。”杨龙江说，这样老人们既体会到了老有所为、老有所乐，又锻炼了身体。

转眼间，杨龙江已在乌石镇敬老院工作了 16 个年头。敬老院里的老人由最初的 13 人增至最多时的 45 人。

16 年间，每年除了正月初一至初三回村陪同家人外，其他时间杨龙江都与老人们吃住在一起。

16 年间，杨龙江对生存、生活、生命也有了更加透彻的理解。

“心有善德，才有所得；积善大众，乃积德也。善待老人，就是善待明天的自己。”杨龙江说，自己会始终如一，努力用爱为老人们筑就温暖港湾。

（转载自 12 月 25 日《安徽日报》）

凤台县中州置业有限责任公司关于凤凰国际城项目人防车位的公告

尊敬的各位业主：
我公司作为“凤凰国际城”项目的开发建设单位，按照政府相关部门的要求建造地下人防设施，目前地下人防设施已建设完毕并通过相关部门验收，我公司现将该项目地下人防设施车位作为公共配套设施交由项目物业管理公司（上海永升物业管理有限公司淮南分公司）代为管理，管理期间其收益单独核算全部分配给业主或用于人防设施维护。我公司未将人防车位出售、附赠，对人防车位

广州市江成包装有限公司职工徐飞，身份证号：340121199410062519，现更名为徐华遥，身份证号：340121199410062519，两个姓名同属一人。特此声明

徐华遥
2024 年 12 月 26 日

高血压患者如何远离中风危机？脑血管预防有招

燕炼钢

高血压是导致中风的主要危险因素之一。中风，又称为脑卒中，是由于脑部血管突然破裂或堵塞导致脑组织损伤的一种疾病。高血压患者由于血管长期承受过高的压力，血管壁会逐渐变厚、变硬，从而增加了中风的风险。因此，高血压患者必须采取有效的预防措施，如定期监测血压、保持健康的生活方式、合理饮食、适量运动以及避免过度压力，以远离中风危机。此外，医生可能会根据患者的具体情况开具降压药物，帮助控制血压水平，进一步降低中风的风险。通过这些综合措施，高血压患者可以显著减少中风的发生概率，保护脑部健康。

一、了解中风的类型和症状

中风分为缺血性中风和出血性中风两大类。缺血性中风是由于脑部血管被血栓堵塞，导致脑组织缺血缺氧；出血性中风则是由于脑血管破裂，导致脑内出血。中风的症状包括但不限于：
1.突然的面部、手臂或腿部无力或麻木，尤其是身体的一侧；
2.突然的说话困难或理解困难；
3.突然的单眼或双视力模糊或丧失；
4.突然的行走困难、头晕或平衡失调；
5.突发的严重头痛，可能伴有呕吐、意识模糊。

了解这些症状对于及时识别和治疗中风至关重要，因为中风是一种紧急医疗状况，及时的治疗可以显著降低长期残疾的风险。

二、控制高血压

高血压患者控制血压是预防中风的首要任务。以下是一些控制血压的建议：
1.定期监测血压：高血压患者应定期在家或医疗机构监测血压，以便及时发现血压波动并调整治疗方案。
2.合理饮食：采用低盐、低脂、高纤维的饮食，多吃蔬菜、水果和全谷类食

物，减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入。
3.保持健康体重：通过合理饮食和运动，维持健康的体重，减少肥胖带来的高血压风险。
4.规律运动：每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。
5.戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加高血压和中风的风险，应尽量戒烟并限制酒精摄入。
6.遵医嘱用药：按照医生的建议服用降压药物，不可随意停药或更改剂量。

三、改善生活方式

除了控制血压外，改善生活方式也是预防中风的重要措施：
1.管理压力：长期处于高压状态会增加高血压和中风的风险。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来缓解压力。
2.保持良好的睡眠：充足的睡眠有助于血压稳定，成年人每晚应保证 7-9 小时的睡眠时间。
3.定期体检：除了监测血压外，还应定期进行血糖、血脂等其他相关检查，以便全面了解健康状况。

四、了解中风的早期征兆

中风的早期迹象常在短时间内消失，但这些短暂的脑缺血发作（TIA）却是预示中风的重要信号。若出现以下症状，请立即就医：
•突然的肢体无力或麻木
•突然的言语困难或理解问题
•突然的视野模糊或失去视力
•突然行走困难、眩晕或失去平衡
•急剧的头痛发作
注意：中风的前期症状可能迅速消退，但它们的出现绝对不可忽视。它们可能指示着脑部血液供应不足，有可能是严重中风的前兆。及时发现并采取紧急措施可防止更严重的后果，因此对这些征兆的记忆与识别至关重要。

淮南解放前夕，毗邻的地方党组织对淮南上层人士做了大量工作，扩大了团结面，使这些人完全站到了人民这边来，为矿区完好地回到人民手中，创造了十分有利的条件。由地下党作为核心力量，各阶层爱国力量结成广泛的统一战线，紧密团结，步调一致，胜利地战胜了敌人的种种阴谋，圆满地完成了护矿任务，为淮南的和平解放做出了重要贡献。

（新华社北京 12 月 26 日电 记者 黄玥 高蕾 徐壮）

认识和预防阿尔茨海默病

黄青云

阿尔茨海默病又称老年痴呆症，是一种逐渐发展的神经退行性疾病，主要影响患者的记忆、思维和其他认知功能。随着全球人口老龄化的加剧，阿尔茨海默病的发病率逐年上升，给患者及其家庭带来了沉重的负担。因此，提高公众对阿尔茨海默病的认识并掌握有效的预防措施对于改善患者的生活质量、减轻社会负担具有重要意义。

1. 阿尔茨海默病病症表现

阿尔茨海默病通常分为三个阶段，每个阶段的症状和护理需求有所不同：(1)早期阶段，患者主要表现为记忆力减退，但仍能基本自理日常生活，此时家人和朋友应鼓励患者保持独立，参与社交活动，同时注意观察病情变化。(2)中期阶段，患者的认知和行为问题逐渐加重，患者可能需要在家属帮助下完成穿衣、进食、洗漱等日常任务，此时家属应加强护理，确保患者的安全。(3)晚期阶段，患者已经出现严重的失智，甚至可能出现吞咽困难、卧床不起等身体功能障碍，自理能力完全丧失，此时，家属已难以完全应对这一情况，需要专业护理人员的介入，为患者提供全面的医疗和生活支持。

2. 阿尔茨海默病的风险因素

2.1 不可控因素

首先，年龄，年龄是阿尔茨海默病最重要的风险因素之一，该病以 65 岁以上的老年群体为主，65 岁以上的人群中，且随着年龄增长发病率逐年增加，85 岁以上人群中患病率高达三分之一。其次，遗传因素，如果直系亲属中有阿尔茨海默病患者，患病风险会显著增加。此外，某些基因

突变也与阿尔茨海默病的发生密切相关。最后，性别差异，研究表明女性比男性更容易患阿尔茨海默病，这可能与女性的平均寿命较长、雌激素水平下降等因素有关。

2.2 可控因素

首先，心血管疾病，高血压、糖尿病、高胆固醇等慢性疾病不仅会损害心脏和血管，还会影响大脑的血流供应，增加患病风险。其次，不良生活方式，这也是阿尔茨海默病发生的重要风险因素。吸烟、饮酒、缺乏运动、不健康的饮食习惯等都会加速大脑的老化过程，增加患病的可能性。再次，心理社会因素，长期的压力、抑郁、焦虑等心理健康问题以及社交孤立都可能影响患者大脑的功能，增加阿尔茨海默病的风险。最后，教育水平，研究表明较低的教育程度与阿尔茨海默病的高发率相关，这可能是因为受过良好教育的人更有可能采取健康的生活方式，并具备更强的认知储备，从而降低患病风险。

3. 阿尔茨海默病的预防策略

3.1 保持心血管健康

首先，控制血压。高血压是阿尔茨海默病的重要风险因素之一，建议通过合理膳食、适量运动、戒烟限酒等方式维持正常的血压水平，同时定期监测血压，如有必要遵医嘱服用降压药物。其次，管理血糖。糖尿病患者应严格遵循医生的建议控制血糖水平，减少精制糖和加工食品的摄入，定期进行血糖监测，及时调整治疗方案。最后，调节血脂。建议减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，选择如鱼类、坚果、橄榄油等富含不饱和脂肪酸的食物，必要时可在医生指

导下服用降脂药物。

3.2 保持健康生活方式

首先，均衡饮食。推荐患者多食用富含鱼类、坚果、水果、蔬菜类的食物，以此有效降低心血管疾病和阿尔茨海默病的风险；多摄入蓝莓、菠菜、胡萝卜等富含抗氧化剂的食物，有助于保护大脑免受自由基的损害。其次，规律运动。每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，以此增强心肺功能，促进血液循环，改善大脑健康，但需注意循序渐进、量力而行。再次，戒烟限酒。烟草中的有害物质会损害血管内皮细胞，增加动脉硬化和血栓形成的风险；过量饮酒则会直接损害大脑神经元，加速认知衰退。因此戒烟限酒是预防阿尔茨海默病的重要措施。最后，充足睡眠。良好的睡眠对于大脑的修复和记忆巩固至关重要，最好每天保证 7-9 小时的高质量睡眠，建立规律的作息时间，避免熬夜。

3.3 定期体检

中老年人，尤其是 65 岁以上群体应每年进行全面的身体检查，及时发现潜在的健康问题，通过早期干预可以有效预防和控制心血管疾病、糖尿病等慢性病，降低阿尔茨海默病的风险。

总之，阿尔茨海默病是威胁老年群体的主要疾病类型，会悄无声息地侵蚀着患者的记忆与认知，给患者及其亲人带来无尽的痛苦。因此民众需要提升对于阿尔茨海默病的认知，同时保持心血管健康、坚持健康的生活方式、定期体检，最大程度降低阿尔茨海默病发生率。

（作者单位系安庆市立医院）