

践行医保使命，撑起群众健康保护伞

通讯员 阮淞淞 杨章波

“现在的医保政策真是好，让我这个老婆子又可以多活几年。”汉滨区建民街道黄石滩村十组村民李炳兰逢人便这么说。
去年，李炳兰检查出患有肺癌、肝癌伴糖尿病，身体每况愈下，听从医生建议，采用药物...

因为遇见了你们

程伟

青山一道同云雨，明月何曾是两乡。亲爱的同学们！
年年别离，今又别离。在这个万物勃发、生机盎然的盛夏时节，我们又迎来了一个新的轮回——毕业季。
春天开学的时候，我想，整整一学期，还早呢；百日冲刺的时候，我想，一百多天，还早呢；体育中考的时候，我想，差不多两个月，还早呢。日子，就这样一天天溜走。直到昨晚，我和九年级老师都到门口放学，我想，送了你们两年，以后，我再也不能送你们了。

书包有人给你拿，你雨中的花折伞有人给你打，你爱吃的那三鲜馅有人给你包，你委屈的泪花有人给你擦，那这个人，除了家人，就是老师。
作为你们的老师之一，我和其他同事一样，把你们当成自己的孩子。在你们成长感到欣慰的同时，我唯一感到遗憾的，是我管你们太严。我们一边为你们的起早贪黑、夜以继日心疼不已，一边又不得不再次举起手中的教鞭。
我想总有一天，你们会理解老师的苦心。但此时此刻，我希望每一位老师和同学，都只记得彼此的好。因为，如果以欣赏的眼光，所有的调皮就都是可爱；如果以疼爱的名义，所有的苛责就都是负责。因为，我们永远爱你们。

么？我觉得应该就是为中华之崛起，为报效祖国，建设家乡。立志也要立小志，就是跬步千里，细流江海。有志于清华北大，那就愚笨刺股，不达目的不罢休；有志于岁月静好，那就踏踏实实，把平凡日子过好。
第二，要有教养。一个人的教养，决定他生命的深度。所谓有教养，最重要就是心地善良。凡事忍耐，不妒忌，不自夸，不张狂，诚实，和平，感恩。对父母孝顺，对朋友忠诚。
第三，要有学识。一个人的学识，决定他生命的广度。有道是“腹有诗书气自华”，一个受过良好教育的人，他的气质，在眉宇间，在目光里，在谈吐中，一举手一投足，尽显优雅。希望大家珍惜机会，不负韶华，多读书、多上学，传承中华文化，厚积科学知识，唯有如此，你将来才能过上“谈笑有鸿儒”的生活。
第四，要有情趣。一个人的情趣，决定他生命的温度。所谓情趣，简而言之，就是热爱生活。我觉得，一个人要想有高品质的生活，并不在于物质的充裕，而在于对生活的态度。无论你将身处何方，从事何种工作，我都希望你们保持对生活的全部热情，拥有属于自己的小幸福。
第五，要有行动。一个人的行动，决定他生命的厚度。我们既要仰望星空，更要脚踏实地，既要追远方的光，更要看脚下的路。希望你们始终把奋斗作为生活的底色，正如我们广中的特质那样：低调务实不张扬，撸起袖子加油干。

洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。感谢你们三年的青春时光留在广中，感谢你们理解老师的拳拳之心而不离不弃，感谢你们为了学校的荣光而做出的种种努力。你们不是最好的时光遇见了你们，而是遇见了你们，我们才有了这段最好的时光。
君问归期未有期，巴山夜雨涨秋池。今日你们一去，不知何时再见。有的同学说：“我以后再也不能逃课了。”有的同学说：“我有一张请假条，理由是毕业，而假期是遥遥无期。”从此后，再没有老师查宿了，你们要按时睡觉；再没有老师陪餐了，你们要好好吃饭；再没有老师护着了，你们要平平安安；再没有老师宠着了，你们要稳稳当当。
此去蓬山无多路，青鸟殷勤为探看。曾经的你们，是广中引以为傲的一页，那么一朝是广中人，就永远是广中人。广中的大门，永远为你们敞开。希望你们常回来看看，回来叙旧，回来工作，回来生活，这里依然是你们的家。愿此去繁花似锦，再相逢风采依旧。
多情自古伤离别，此时无声胜有声。亲爱的同学们！青春本就是马不停蹄的错过和相遇。记得去年6月18日，2021届毕业典礼上，我引用了冯延巳的《春日宴》作为结束语。那么今天，我就把李之仪的一首《卜算子》送给大家：
我住长江头，君住长江尾。日日思君不见君，共饮长江水。此水几时休，此恨何时有。只愿君心似我心，定不负相思意。祝你们一路顺风！
(作者为平利县广佛中学校长)

子母分高意难怪，同天隔越如商参。亲爱的同学们！此时此刻，坐在身边的，是陪伴你们三年的老师。三年来，如果说你入学的新

莫愁前路无知己，天下谁人不识君。亲爱的同学们！去年秋天，我在这里提出我们广佛中学的核心文化——守正。一段时间以来，你们用自己的实际行动诠释守正文化，“守初心、走正道”已然成为我们共同的价值追求。我想，任何时候，坚守初心，恪守正道，总是安身立命的本分。

请君试问东流水，别意与君谁短长。亲爱的同学们！两年前的金秋，我们在这里相聚；两年后的盛夏，我们在这里告别。值此分别之际，我也想把最好的祝福送给你们。

岚皋县六口小学举行学生劳动技能大赛



本报(通讯员 乐晓彦 杨思渝)日前，岚皋县六口小学举行题为“我有一双巧手，争当劳动小能手”学生劳动技能大赛。
活动精选贴近生活实际的劳动技能项目，根据不同年级特点，精心设计了整理书包、系红领巾、穿鞋带、包饺子、削土豆、叠被子等九个比赛项目。比赛现场，孩子们纷纷拿出“绝活”，用灵巧的小手穿孔引带、折叠衣被、整理学习用品、摘菜洗菜。一根根鞋带在孩子们的指尖飞舞，上下翻飞，交叉打结成一个精美的蝴蝶结；一张张饺子皮在孩子们手中对折按压，形态各异的饺子摆满餐盘；一个个土豆在孩子们手起刀落之间，变成了粗细匀称的土豆丝……孩子们个个认真、沉着、专注，动作灵活，顺利完成了技能比拼的项目。
按照“五育并举”总体思路，该校把劳动教育作为学生成长的“必修课”，开设了劳动教育课程，与德育、智育、体育、美育相融合，让劳动教育打开课堂的边界，从课堂育人走向开放育人、从知识育人走向实践育人、从书本育人走向生活育人，让劳动教育为孩子们的美好生活赋能，让孩子们真正成为懂劳动、会劳动、爱劳动的时代新人。

家门口的“两癌”筛查

本报(通讯员 杜胜苗)“以前两癌筛查还要到县上，现在市专家到镇上卫生院了，检查、看结果都不用跑路了，太好了。”家住岚皋县滔河镇蔡花村的张嫂子拿着乳腺癌、宫颈癌检查单高兴地说。
近日，岚皋县为切实转变工作作风、改善群众就医体验，启动了2022年妇女健康促进项目到镇服务，改变过去偏远地区适龄妇女集中到县检查的模式，由县妇计中心组织，在偏远和人数集中的滔河镇、佐龙镇、大道河镇分别

设置筛查点，邀请安康市妇幼保健院专家技术指导，携带检查设备到镇卫生院，让当地35-64岁妇女在家门口就能享受乳腺癌和宫颈癌“两癌”免费筛查服务，同时开展健康教育宣讲，帮助广大妇女树立文明健康的生活理念和“防”重于“治”的健康意识。
截至目前，岚皋县已免费为滔河镇、佐龙镇35-64岁妇女“两癌”筛查600余人，预计本次筛查持续至7月22日结束，将有2300余名适龄妇女享受筛查服务。

本报(通讯员 江晖 郑莉)近日，安康市第二幼儿园开展“预防传染病中医药文化体验活动”，孩子们在老师和医生的介绍下，体验了中医药的神奇“魔法”。
汉滨区中医医院儿科医师刘西洋以《夏季传染病防治知识》为主题，为孩子们讲解水痘、手足口等疾病的预防。医师张馨以《神奇的中草药》《紫苏与华佗》的故事，讲解了中草药预防小妙招等知识，生动形象地为师生打开了一扇认识中医、了解中医药文化的大门，引发了孩子们对中医药文化的极大兴趣。

体验活动中，医生指导老师和孩子们通过“看一看、摸一摸、闻一闻、试一试、尝一尝”的方式，了解了金银花、菊花、枸杞、陈皮等常见中药材，孩子们还体验了抓药、称药、捣药等，医生为幼儿们佩戴了中药制作的驱蚊防虫香囊。整个过程中，孩子们睁大了眼睛，竖起了耳朵，积极地参加这个新奇的活动。
关爱未成年人 共建全国文明城

中医药知识进校园

紫阳高桥司法所开展法制进校园活动

本报(通讯员 胡波 谢立琴)近日，紫阳县高桥司法所联合镇综治办、派出所、法庭开展“敬畏法律 反对欺凌 共建平安”法制进校园活动。
活动以“敬畏法律 反对欺凌 共建平安”为主题，结合《民法典》《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》等相关法律法规向在校师生深入浅出解析校园霸凌、欺凌案件实例，教授同学们如何杜绝校园欺凌，正确保护自己的生命及财产安全等法律法规知识。通过活动的开展，提升了在校师生的安全防范意识，为青少年健康成长，打造平安和谐校园营造了浓厚的法治氛围。

据悉，本次活动，现场接受师生咨询20余人次，发放普法资料300余份。

旬阳小河中心校优化课堂为校园生活添彩

本报(通讯员 黄家治)为扎实做好“双减”工作，规范办学行为，提高教学质量，旬阳县小河镇中心学校全体教师认真学习“双减”“五项管理”“课后服务”等相关文件，优化课堂，为“双减”提质。
在学生能够按时完成作业的前提下，学校充分利用课后服务

的时间，为学生开展了合唱、电钢琴、口风琴、书法、绘画、篮球、足球、健美操等丰富多彩的社团活动。这些活动不但没有冲淡其他学科的教学，而且成为调动学生积极性、调节焦虑情绪的良好催化剂，减压增效，给孩子们的校园生活增加一抹亮丽的色彩。

安康富硒美食节见闻

杨憬涵

6月4日，安康汉江龙舟节系列活动——第七届安康富硒美食节开幕。安报融媒小记者来到了第七届安康富硒美食节开幕式的现场。
美食节的目的是为推动本地美食产业链发展，向广大群众推广宣传本地特色美食。上午，在汉城国际商业街天幕区，汉滨区、汉阴县、石泉县、白河县、紫阳县、岚皋县、旬阳县、镇坪县、宁陕县和平利县各组织1桌宴席参展。汉滨区的美食是“睿智三转弯”，第一转弯是凉菜，第二转弯是热菜，第三转弯是主食。汉阴县展台是石叁珍

蘑菇宴，这是由菌汤、凉菜和多种菌品烹饪而成，是独具汉阴风味“中华名宴”。白河“三点水”就像“八大件”一样，它不是一道单独的美食，而是许多美食的一个组合名称，是传统的民间宴席。紫阳的富硒茶叶宴、石泉的富硒蚕桑宴、镇坪的盐帮菜、岚皋的南宮宴等等，一城一味，盛宴佳肴，精彩纷呈。
小记者们分别采访了各县的美食讲解员，他们为小记者们介绍了各个菜品的烹饪方法及其特色，让小记者们收获多多。
(安报融媒小记者、安康市第一小学学生)