

公园趣事

■ 陈汝雄

见过提着鸟笼遛弯的,却没见过把小鸟放在肩膀上散步的。那天早上,我像往常一样多地在公园打完太极之后,习惯性地散步。不知不觉,前面有位阿姨迎面而来,与别人不同的是,她的肩上竟然有只小鸟,开始我还以为是眼花看错了,还以为是她衣服上的装饰,可走近了,看见的明明是只会动的活鸟。

我好奇地与她搭讪问起来。

“靓姨,怎么它不飞走?你施了什么魔法,把它定在肩膀上了啊。”

“剪了它翅膀上的大羽毛,飞不了啦,只会走,当宠物养了。”

于是,我打听饲养小鸟的一些技巧和方法,她耐心地给我讲解起来,并介绍说,自从养了小鸟之后,家里多了许多欢乐,每次出门回来,小鸟就在门口迎接,并围在身边转,乖巧伶俐,可爱之极,所有烦恼一扫而光,心情无比清爽,生活充满了情趣。

过了几天,我早上在公园打完太极散步时,又看见迎面走来那位把小鸟放在肩膀上散步的阿姨。这次多了一只小鸟,两个肩膀各站一只,左肩上的小鸟全身泛黄,右肩上的则是红头绿身,一副悠然自得的样子。

“怎么多了一只小鸟?”

“把一只带出来,另一只在家大吵大闹,只好把两只一起带出来。”阿姨说,两只小鸟已经相处几个月,有了感情,不能分离。她边走边到健身器材上做仰卧起坐运动,那只黄色小鸟依然紧紧站在肩上,不为所动;另一只红头绿身小鸟则跳到地上,走到她的鞋面上,自顾自地玩耍起来,直到阿姨做完健身活动,起身散步,鞋面上的小鸟又跳到她肩上,两只小鸟紧紧依偎在一起,显得亲密无间。

有小鸟相陪,不亦乐乎。

何惧风雨?人人都发扬铁冬青的精神,走出疫情困境,指日可待。

深冬了,春天还会远吗?待到山花烂漫时,我们安全自由地呼吸空气!



冬日红果满枝丫

■ 梁伯群

寒风中,八棵大树,一直红果满枝丫,天天吸引我停步仰望,很多不同种类的小鸟,飞落枝头,啄食小小红果。在寒冷的冬天,铁冬青为小鸟献出满树累累果实,人们因此赋予它坚强、坚韧不拔、奉献的精神。缀满枝丫的铁冬青果,形如小黄豆,色如红枣,比红枣更艳丽,每次看到,我总是觉得:小红果似乎比昨天更红了一点。深红色的小果子,一球球,一簇簇,缀满每一枝丫,热烈喜庆的样子,常常令我疑惑:今夕是何季?是硕果累累的秋,还是寒风瑟瑟的冬?

蓝天下,我沐浴着冬日暖阳,仰望红果满枝丫。洒满阳光的一棵树小小红果,深红灿美,闪烁着柔和的红晕,一股生命的气息扑面而来,我的心慢慢沉静下来,温暖和喜悦渐渐充盈心扉。美哉!冬日红果满枝丫,我豁然开朗,铁冬青树坚强、坚韧不拔、奉献的精神,不正是新冠肺炎疫情下我们需要的精神

深冬,天气寒冷。再过一天,就放寒假了。我坚持戴着口罩,总是觉得呼吸不畅不爽,耳朵勒得很疼,常常不自觉地伸出手,想解开口罩透气,但感觉病毒正对我虎视眈眈,手本能地去按压鼻梁上的金属条,使鼻梁筋贴得更紧实,使口罩更密不透气。难呼吸又如何?只能硬憋着吧,怎能给病毒可乘之机呢?

憋着憋着,就无限怀念过去自由呼吸的美好时光。我们何时才能脱掉口罩,安全自由地呼吸空气呢?失去方知珍贵,这席卷全球的新冠病毒,应该让我们人类警钟长鸣;珍惜阳光、空气和水,保护大自然,感恩拥有的一切,珍惜拥有的一切!

下课了,离开课室,我忐忑不安,习惯性地走向铁冬青树。八棵铁冬青整齐排列在教学楼前,像卫士一样,守护着外形高大优美的教学楼。整个冬天,阳光下,冷雨里,

何书记写稿

■ 杨平

那天,何书记给我打来电话,说他写了一篇稿子,请我斧正,相约下午在民主桥头亲手交给我。

何书记叫何堃生,他曾经是的老上级,退休前是化州市教育局副局长,现已年过古稀。退休后,一身多职,任化州市教育局退休人员党支部书记、化州市老年大学校长、宝山分校校长、宝山“大众之声”歌舞团团长。他工作千头万绪,哪来的闲情逸致写稿子?

我依时到民主桥头与何书记见面。他先赞我老有所为,被聘请到党史研究室从事党史研究工作,然后哈哈地把一份打印稿子递到我手上,说:“老杨,烦你修正,也请你代发送给报社,我想见报呢!”

我接过打印稿,大夸他人老心红,积极发挥余热精神可嘉,又寒暄几句便上班了。

我回到办公室,看了何书记的文章。标题是:《三江六岸美又美,化州老干笑开眉》,数了一下正文,有一千四百多字。我细细地阅读全文。文章写的是感想,大赞化州市委、市政府在十八大以来改造化州三江六岸,使化城美又美,表达了化城老干部喜笑颜开之情。这里摘录一段如下:

党的十八大以来,化州市委、市政府紧跟党中央的战略部署,不忘初心,牢记使命,全心全意为化州人民、离退休老干部办实事、做好事,他们虚心听取人民大众、离退休老干部的建议,掀起了轰轰烈烈又扎扎实实的美化化城三江六岸高潮。兴建了星河喷泉、文光宝塔、大小公园五个,平台十个和几公里的人行道,还铺了近百平方公里的绿草地。为化州人民、离退休老干部营造了优美的宜居环境。使化城的三江六岸天更蓝,岸更绿,水更清,城更美。许许多多化城离退休干部喜笑颜开,天天在新建的三江六岸人行道上散步,在平台上打起鼓,唱起优美动听的歌曲,跳起欢快迷人的舞蹈。真是:三江六岸美又美,化城老干喜开眉!

我不是报社编辑,不懂得报纸用稿动向。但我从何书记的稿子看,应该与报纸的要求有差距,我不敢修稿,也不敢投稿到报社。但对何书记的满腔热情总得有个交代,我思量了好久,便用微信给

何书记回应:何书记,大作已阅,很好!我个人浅见是:文章的表达手法是一种体会,是表达一种思想感情,是对党对政府的办好事实事无限感激。这是演讲稿,是在会议上、在作报告时用的,估计报纸不大适用。报纸要写实为主,适当的时候我同你畅游三江六岸,合作写一篇得意之作。

何书记收到我的微信,非常开心,乐呵呵地说:“没事的没事的,我就是对党一片忠心、感谢党啊!”

这件事过去了一些日子,稿子我没改,也没向报社发送。但我被何书记的对党无限热爱的思想感情深深地感动着,于是,我便写了这篇《何书记写稿》,褒扬他对党的深厚感情。

每天跺跺脚 养生又健康

健康与生活

有一种方法,非常简单易行,却能给老人带来健康长寿的功效,它就是跺脚。

补助肾气。脚跟与人体的肾经关系密切,跺脚实际上刺激了肾经穴位。人过了30岁后肾气就变得虚弱,肾阳不足,往往有畏寒、足跟酸痛、下肢浮肿等症。跺脚可补助肾气,是非常好的扶阳方法。

消除闷气。脚背有“消气穴”,如太冲穴,是肝经上重要的穴位,有补虚泻实双向作用。经常跺脚有助平息肝阳,赶走身体闷气。

小便通畅。小便不畅是由于膀胱气化不利造成的,而脚眼外侧即是膀胱经循行之处。如果坚持跺脚,就可运行膀胱,使小便通畅。

纠正驼背。脊椎两侧肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接,通过刺激脚后跟就可有效纠正驼背。

具体方法:穿着平底鞋,首先将大腿尽量抬高,和小腿呈90度,然后放松、慢慢地踩下,直到身体发热。接着再用力踩,直到出汗。

要提醒的是,跺脚不适合骨质疏松的老人,易给身体造成伤害。(林超平)

中国战“疫”进入新阶段

◀上接04版

北京市西城区,广安体育馆。2022年12月14日,这个由体育馆改造而成的简易发热门诊正式启用,设有临时药房、药库,配有解热镇痛药品。

2022年12月22日起,太原市小店区的便民核酸采样亭迎来“大变身”。“便民发热门诊”以“政府+企业、医药+服务”的形式,为群众提供诊疗、免费发放退烧药。

政策调整之后,会带来哪些改变?风险如何防范?如何有效防止医疗资源挤兑,降低重症和死亡发生?……坚持依法及时公开透明的信息发布制度,从“二十条”到“新十条”再到“乙类乙管”,国务院联防联控机制召开10余场新闻发布会,第一时间发布权威信息,对中外媒体提出的问题应答尽责。

新冠是否导致“白肺”和心肌炎、新冠治疗有没有特效药、“乙类乙管”是否放任不管……坚持公众关心什么就及时回应什么,国家卫生健康委密集组织多个领域的权威专家接受采访,引导群众科学就医、合理用药,有效纾解疑虑,凝聚社会共识。

重中之重,千方百计救治重症患者——

尽快研判疫情形势,拿出关键举措,多管齐下,着力保证群众用药需求。

国家药监局加快新冠临床诊疗急需药品的审评审批,截至12月20日,已附条件批准新冠病毒疫苗5个,另有8个新冠病毒疫苗经有关部门论证同意后纳入紧急使用;批准治疗药物11个、各类检测试剂128个。

工信部加强统筹协调,抢抓生产,建立重点保供企业白名单,实行药品生产情况日调度机制,打通重点药品稳产增产堵点,加速扩大产能产量。

进入2022年12月,布洛芬、对乙酰氨基酚两类重点解热镇痛药产量迅速提升,日产能达到2.02亿片;抗原检测试剂日产能扩产到1.1亿份;N95口罩日产能超过1.9亿只。

一根温度计、几粒退烧药、“互助药箱”……全国多地社区居民自发行动起来,互帮互助、共渡难关。

统一思想、提振信心,更好统筹疫情防控和经济社会发展

正式启动。对于医疗资源相对薄弱的广大农村地区,人口大规模流动的“返乡潮”将是一场严峻考验。

高度重视农村地区疫情防控。2022年12月30日,国务院联防联控机制、中央农村工作领导小组印发《加强当前农村地区新型冠状病毒肺炎疫情防控工作方案》,强调重点抓好农村地区防疫体系运转、药品供应、重症治疗、老人儿童防护等方面工作。

接连印发“乙类乙管”疫情监测方案、检测方案等多个指导文件;多地加强发热门诊设置,筑牢基层首诊第一道防线;为患者提供开具治疗处方、送药上门服务;做好相关防控和救治工作,千方百计降低重症、减少死亡;在城乡基层应用中汤剂开展治疗……

这些天,河北省安平县委组建了245支家庭巡诊小分队,覆盖当地230个行政村和15个社区。

湖北组织开展关爱重点人群“敲门行动”,从2022年12月起,党员干部入户上门,为农村特困供养户等困难群体,解决就医用药问题。截至目前,全省累计为205万名困难群众发放防疫物资“健康爱心包”。

通过整合医疗资源,扩充发热门诊,畅通渠道,加大药品采购,多地正努力构筑基层医疗卫生服务的“最后一公里”防线,确保平稳有序实施新冠病毒感染“乙类乙管”。

2023年1月6日,国家卫生健康委、国家中医药局印发《新型冠状病毒感染诊疗方案(试行第十版)》。方案因时因势调整收治策略,不再要求病例集中隔离收治,并从五个方面进一步完善治疗方法。

2023年1月7日,国务院联防联控机制综合组印发《新型冠状病毒感染防控方案(第十版)》。新版防控方案倡导疫苗接种和个人防护,调整了传染源管理方式和检测策略,优化了重点环节防控,并明确在疫情流行期间采取紧急防控措施。

优化防控举措,不断为经济活力加速释放创造条件——

数量关乎生命,发展关乎生计。

2022年12月30日,起于四川省凉山州布拖县,止于浙江省杭州市临平区,线路全长2121公里的白浙工程正式竣工投产,这标志着中国装机规模第二大水电站——白鹤滩电力外送通道工程全面建成。

连日来,全国不少地方接连开工、竣工一系列重大项目,这是我国坚持统筹疫情防控和经济社会发展的一个缩影。

印发《扩大内需战略规划纲要(2022-2035年)》;中央财政提前下达农

◀上接01版

“220多万元的税款很快退了到账,缓解了我们的资金压力。”李才侠介绍,公司计划将这笔退税款用于更新检测设备、开发新产品、扩大产能。

退税助力企业“爬坡过坎”,减费降费、缓税缓费为企业“轻装上阵”提供有力支持。对此,茂名市泓宇能源科技有限公司负责人程昌炯深有感触。作为制造业企业,该公司近年来受疫情影响,物流运输受阻,原料供应不足,影响产能输出。

“税费缴纳期限延长,公司能留出1000多万元的现金流,大大缓解了我们的资金压力。”程昌炯表示。

据了解,制造业中小微企业延缓缴纳税费政策出台以来,茂名税务部门充分发挥“青年助企团”力量,主动上门走访询问,切实将政策宣传到企业“门口”,不断完善纳税服务举措。

优质服务便民高效 助力提升营商环境

近年来,“非接触式”办税正成为越来越多纳税人缴费人的首选。我市税务部门以纳税人缴费人需求为导向,不断优化税费服务,持续推动智慧税务建设。特别是今年以来,税务部门通过统筹建设市属两级纳税服务运营中心(下称“运营中心”),将部分城区办税服务厅升级改造为“智税云厅”,全面提升“智能办税”服务水平,进一步拓展“非接触式”办税广度和深度,推动税收营商环境和纳税人满意度双提升。

“通过‘屏对屏’与税务人员实时互动,这样的线上办税体验很特别。”在税务人员的远程辅导下,高州市品达再生资源回收有限公司办税员卢沁娜登录V-Tax系统可视化电子办税平台(下称“V-Tax”),根据提示填写表格、提交资料,不到半小时便办理好了涉税业务。

据悉,“智税云厅”一改以往的人工窗口服务模式,打造集约化运作的运营中心,为业务申请和服务咨询提供“后端”支持。依托V-Tax,纳税人缴费人只需要足不出户通过广东省电子税务局、“粤税通”小程序等线上渠道提交涉税事项办理申请,纳税服务运营中心在后台集中受理、全流程跟办,及时办结各业务事项,真正实现了税企一多、屏对屏的“网上办”“智能办”全新转型,大幅度提高服务效能。

做好优化税费服务“加法”,换来的是办税缴费成本的“减负”。数据显示,自我市6个运营中心成立运行以来,纳税人缴费人足不出户“网上办”的积极性明显提高,全市办税服务厅线下办事人数和业务量下降明显。2022年11月,“厅办办”4900多人次,同比减少约22000人次,下降超80%,业务量办理同比下降超94%,有效减轻了纳税人缴费人负担。

借着智慧办税“东风”,我市税务部门积极推动“非接触式”税费服务融入地方政务服务平台,通过联合社保、医保等部门,打造“社保缴费不出村”便民品牌,在全市45个镇村党群服务中心试点建立“便民办税缴费服务站”,进一步便利广大群众办税缴费。

市税务局有关负责人表示,全市税务系统将持续深入学习贯彻党的二十大精神,按照税务总局、省税务局部署,坚定信心、同心同德,踔厉奋发、勇毅前行,聚焦纳税人缴费人所需所盼,落细落细各项惠企政策,创新便民高效税费服务,努力在服务地方经济社会发展中贡献税务力量。

尽管奥密克戎的重症率与原始毒株、德尔塔相比有所下降,但再低的重症发生率,结合我国庞大的人口基数,都是一个不容忽视的数字。

从世界范围来看,新冠病毒感染高峰并不是个例现象。我国抗疫实践证明,“早发现、早识别、早干预、早转诊”,就能一定程度减少重症发生。

统筹调配医疗资源,扩容医院重症床位,简化重症患者转诊流程……在与新冠病毒的较量中,全国多地医院开始快速运转,医疗资源加大向重症救治倾斜。

国家卫生健康委的数据显示,截至12月25日,全国重症医学床位总数18.1万张,较12月13日增加3.1万张,增幅20.67%。全国储备“可转换ICU”床位10.48万张,增幅26.53%。

救治病人是第一要务,必须争分夺秒抢救生命。北京协和医院、北大医院、人民医院、北医三院、中日友好医院、北京医院、朝阳医院等急诊数量激增,大量患者都要及时进行吸氧处置。泪水,来不及擦干;勇敢,刻印在脸庞。从急诊到ICU,医护人员昼夜奋战,克服身体不适、人手紧张,咬紧牙关坚守阵地。

强化保障,全力以赴保药品供应——

随着新冠病毒感染者人数的增加,用药需求在短时期内激增,部分地区也出现了“囤药”“抢购”现象,部分品种的退烧药、感冒药一度紧缺。

2023年1月7日,为期40天的春运将