C M Y K 四 色 2019.01.04发排 丹诏乡讯新一期彩色报纸 正面版1-4版 四开 规格：540X390mm

“全域旅游 幸福生活”诏安饶平风光风情摄影展在饶平县举办

为庆祝改革开放40周年，展示“三抓三比、十项竞赛”中我县美丽乡村建设成果和丰富的旅游资源，拓展粤东、潮汕旅游市场，我县联合广东省饶平县举办“全域旅游 幸福生活”摄影展，2018年12月21日上午，摄影展在饶平县文化中心开幕，县文广体局、旅游局有关领导到场参加开幕式。

据了解，此次摄影展由漳州市摄影家协会、诏安县文广体局、县文联、旅游局及饶平县文联等单位联合主办，从前期征集的1000多幅作品中挑选100幅优秀作品进行展览，也加入了30幅饶平风光作品，展览充分展示了诏安饶平两地美丽丰富的风光风情旅游资源，有力地向粤东地区人民推广了诏安优质旅游资源和良好发展成果。（高丽君 林彬彬）

我县志愿者协会第二次会员代表大会召开

2018年12月26日，诏安县志愿者协会第二次会员代表大会召开，县文明办主任吴丽荣应邀出席，来自各行业、各领域的志愿服务工作者、县直有关单位和各乡镇（区）的会员代表90余名出席大会。

大会审议并通过了诏安县志愿者协会第一届理事会工作报告和财务报告，审议通过诏安县志愿者协会章程修改草案，选举产生了协会新一届理事78名、监事会监事3名，常务理事34名、会长1名、副会长5名和秘书长1名，县文明办副主任林彬娜当选新一届县志愿者协会会长并做表态发言。

会上，县文明办主任吴丽荣指出，诏安县志愿者协会成立以来，我县各类志愿服务组织和广大志愿者踊跃投身志愿服务，活跃在敬老爱幼、助残助农、扶贫帮困、关爱自然等各领域，以仁爱之心、友善之举、真诚之意、文明之礼，践行奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，展示新时代的志愿风采，赢得了社会各界的广泛赞誉。吴丽荣主任还提出要通过不断创新、积极探索新形势下协会工作新思路，拓宽工作思路，拓展服务功能，提升服务质量，为建设富美新诏安和创建省级文明县城等方面做出更多贡献。（县文明办）

助力家庭农场 发展特色农业

近日，笔者在西潭镇各村的家庭农场看到家家户户忙忙碌碌不断出入于各蔬菜大棚之间，有采摘黄瓜的，有采集青椒运往外地销售的，现场一派热闹繁忙的景象。

据了解，近年来该镇围绕全市“三抓三比、十项竞赛”、当好“四个先锋”活动部署大力发展蔬菜大棚建设，截至目前该镇辖区内共有家庭农场274家，大棚种植面积约513万平方米，温室大棚个数近16000个。目前大棚蔬菜已经成为该镇的特色农业项目，今年来更是成功申报4家市级家庭农场，新增大棚种植面积约27万平方米。今后，该镇将继续大力扶植家庭农场建设，发挥地域优势为村民提供政策支持，将特色农业越办越好。（沈捷超）

南诏镇东城社区开展孝廉家传活动

日前，南诏镇东城社区在沈氏大宗祠饗保堂开展孝廉家传活动。社区党员、居民代表60多人参加活动。南诏镇人大主席、纪委书记、宣传委员和共建单位大超限运输检测站站长参加了本次活动。活动开始时，社区书记就活动的意义、目的作了动员。

沈氏大宗祠饗保堂供奉唐开漳功臣武德侯（沈祖公）神像，是沈氏最大的家庙。武德侯以礼义廉耻、孝悌忠信为家训。提倡孝廉家传，勤政为民、孝老爱亲。孝廉家风是沈氏家族代代相传的优良美德。

讲解员就沈氏孝廉家风深入浅地出作了讲解，最后她说，此次活动目的是“以先人为镜，以家训自省、修身励志、重在立德、孝廉齐家、上承先泽、开创未来。”在以习近平同志为核心的党中央领导下，不忘初心，牢记使命，奋进新时代，开创更美好的未来。参加活动的党员、居民代表表示，要以沈氏家训自省、励志、立德、当先锋，作表率。

活动结束时，东城社区还发放了《南诏镇倡导“厚葬薄葬、简朴治丧”倡议书》。（沈良生）

我县加快骨灰寄存楼建设 倡导生态殡葬

近日，笔者获悉，我县骨灰寄存楼建设项目如火如荼进行。

据悉，建设殡葬管理所骨灰寄存楼是我县为民办实事项目之一，该楼占地800平方米，建筑面积2500平方米，并建设挡土墙、护坡、排水管等配套工程。工程总投资654.3281万元，2018年7月份开工投建，预计2019年4月完工。骨灰楼建成后可容纳35000个骨灰盒，将有力缓解我县墓葬压力，也进一步倡导生态殡葬。（郑思媛）

完善基础设施 打造休闲生态环境

近日，笔者在建设乡月港达三祠堂基础设施及水库休闲公园建设项目现场了解到，该项目进行顺利，工人们正在加班加点进行附属设施的建设。

据了解，该项目为建设乡“三抓三比、十项竞赛”重点项目之一，项目总占地约3万平方米，主要建设内容有修建一条长2.5千米、宽4.5米的水泥路，环水库水上木栈道，观景台及绿化亮化等配套设施。该项目建成后，将为当地新添一道亮丽的风景线，为周边村民提供一个娱乐休闲的好去处，丰富群众生活，提升群众满意度，也将吸引更多游客前来观光游览。（何艺芳）

梅岭镇加快小流域维修养护工程建设

日前，笔者在梅岭镇寮雅村魏坑水库小流域维修养护工程项目施工现场，看到几台挖掘机正在不停运作，工作人员正在建挡土墙，现场一片火热的景象。

据了解，近年来，梅岭镇紧紧围绕“三抓三比、十项竞赛”工作部署，全面推进寮雅村小流域生态综合治理项目建设。该项目总投资22万元，主要清淤除杂、改造排水渠1千米、建设挡土墙1千米。项目建成后将提高生态经济效益，带动全镇社会经济持续发展，优化基本农田水利结构，建立具有水土保持兼高效生态经济功能的小流域综合治理模式。（徐洪芬）

白洋乡开展义诊送健康活动

近日，白洋乡计生办组织卫生人员、村医等成立工作小组深入各村开设义诊服务点，为村民免费检查身体并提供健康咨询服务。

在活动现场，卫生人员和村医为村民量血压、听心率，计生办人员进行秩序维护和排队引导，还分发健康手册、药品等物品给村民，向大家讲解健康知识，提醒村民要改变不良卫生习惯，合理安排作息时间，保护身体。此次爱心义诊活动大大提高了村民的健康知识储备量，为村民带来了温暖，获得村民们的一致好评。（魏雄华）

县教育系统工会开展庆祝改革开放40周年暨2019年迎新系列活动

近日，我县教育系统44个基层工会以“致敬改革开放40年、唱响青春旋律”暨“昂首奋进新时代、 2019年元旦迎新”为活动主题，推出了一系列教职工喜闻乐见的文艺活动，丰富教职工的课余生活，增强工会的凝聚力，营造了浓厚的节日氛围，让全县广大教职员工度过温馨、欢乐、祥和的节日。（沈晨祎）

科普专栏

冬季养生之敛阴护阳

冬季，由于自然界阴盛阳衰，寒气袭人，极易损伤人体的阳气，所以冬季养生应从敛阴护阳出发。首先要尽量早睡晚起。冬季早睡晚起，保持较长的休息时间，可使意志安静，人体潜伏的阳气不受干扰，这是冬季保健首先要注意的。其次，要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳，风寒等邪气极易透过人体的背部侵入，引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖，避免阳气受到伤害。接着要避寒就暖。冬天气候较冷，人们要注意尽量待在温度室中的房间，减少外出次数。如要外出，就要穿上保暖的衣服和鞋袜。另外要特别注意的是冬天洗澡，稍有不慎就会引起伤风感冒，并诱发呼吸道疾病等，因此应注意洗澡过程的保暖，特别是幼儿、老年人及有心脑血管疾病的人。（县科协）

千里之行始于足下

平安建设从我做起

丹詔鄉訊
DANZHAOXIANGXUN
2019年1月4日
戊戌年十一月廿九
第1期 （总第552期）
中共诏安县委宣传部主管 诏安县对外文化交流协会主办 丹诏乡讯社出版 总 编 吴辉龙 刊号：CN-35（Q）第0025号 今日4版

县领导参加2018中国食品名城(漳州)食品交易会

2018年12月29日上午，由漳州市人民政府、中国食品报社主办的2018中国食品名城(漳州)食品交易会在漳州龙文区海峡物流城举办。市领导刘远、陈水树，县领导洪泰伟、陈龙跃出席活动。副市长陈水树在开幕式上致辞。

据悉，此次交易会邀请5000名全国经销商和采购商参加，活动共有片仔癀、天福、紫山、立兴等445家食品企业参展，其中特装展位33个、交易展位412个。此外，厦门糖巢、长沙喜吖吖、郑州爱上零食屋等近4000家采购商(经销商)报名参加此次活动。交易会期间，我市还举办了漳州食品产业发展大会暨技术对接大会、第二届中国食品名城(漳州)食品名片颁奖盛典、2018中国食品名城(漳州)食品交易会开馆等活动及一系列对接洽谈活动。我市将充分利用交易会契机，招商引资，力争签约一批合同、引入一批新客户，打响漳州“中国食品名城”品牌，真正做到一时办会、一年做事、线上线下交易“永不落幕”。

当天上午，交易会举行签约仪式。我县一个项目在仪式上签约，签约额约1000万元，此次签约合作将大力推进我县青梅企业发展。洪泰伟出席仪式并见证项目签约。（沈洁/文 吴楠/图）

市县领导看望我县参展企业

2018年12月29日上午，市长刘远、副市长陈水树来到我县展位，看望慰问我县参展企业，县长洪泰伟、副县长陈龙跃陪同。

此次我县参展企业28家，其中特展1家。市县领导亲切看望了我县参展企业，详细了解产品生产、包装、销售、参展等情况，勉励他们做大做强企业，树立品牌意识，争创名牌产品。市领导强调，诏安是中国长寿之乡和中国海峡硒都，要把这些特色产业推广出去，打好富硒名牌，以此次活动为契机，持续运作，开拓创新，力促富硒产业产生强大的互动双赢效应。（沈洁/文 吴楠/图）

坚持政治引领 强化使命担当

——诏安县召开全县宣传思想工作会议

2018年12月24日，诏安县召开全县宣传思想工作会议，全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，深入学习贯彻习近平总书记关于宣传思想工作的重要思想，学习落实全国、全省、全市宣传思想工作会议精神，研究部署全县宣传思想工作。县委书记何德发出席会议并讲话，县委常委、宣传部长曾小玲主持会议并作具体工作部署，县领导许秋平、蔡溪根、李毅军出席会议。

县委书记何德发指出，党的十八大以来，全县宣传思想战线深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，牢牢把握“两个巩固”根本任务，坚持围绕中心、服务大局，内聚力量、外树形象，推动宣传思想工作在理论武装扎实推进、舆论宣传正向有劲、阵地管控积极有效、核心价值引领有力、文化建设主动有为等方面不断取得新成效。

为做好新形势下全县宣传思想工作，全面贯彻习近平总书记关于宣传思想工作的重要思想，促进全县干部群众在理想信念、价值理念、道德观念上紧紧团结在一起，为坚持高质量发展落实赶超、全面推进富美新诏安建设提供更加有力的思想保证、文化支撑和精神力量，何德发强调重点抓好五项工作。要举旗帜不动摇。巩固提升“乡村讲师团”等创新做法，充分发挥好“三下乡”等活动载体作用，加强党员干部教育轮训，加强对互联网阵地、新媒体等各类阵地的监督管理，强化舆情监测和分析研判，提高突发事件、敏感舆情应对处置能力。要聚民心共奋斗。持续推动县级融媒体中心建设，围绕推动高质量发展落实赶超、全面深化改革、保障和改善民生等工作，大力宣传改革创新、干事创业的先进典型，激发广大干部新时代新担当新作为。要育新人担大任。要坚持立德树人、以文化人，进一步保护和利用好我县丰富的红色文化资源，以创建省级文明县城等活动为载体，不断深化社会主义和共产主义宣传教育，培养能够担当民族复兴大任的时代新人。要兴文化惠民生。围绕文化名县建设，加大文化产业扶持力度，抓紧制定出台文化产业发展规划，加快美术馆博物馆等文化惠民工程建设，补齐公共文化事业短板，增强群众的文化获得感、幸福感，打造出一批具有中国风骨、闽南风情、诏安风味的文艺精品。要展形象谱新篇。讲好诏安故事，发挥我县“中国书画艺术之乡”、著名侨乡和台胞祖籍地的优势，发挥沈耀初美术馆这一漳台交流基地的作用，推动两岸同胞共同弘扬中华文化、共同坚守“两岸一家亲”。

何德发强调，要加强组织领导，压紧压实责任，持续改进作风，健全体制机制，抓好队伍建设，把党的领导贯穿到宣传思想工作各领域各环节，确保党的旗帜在宣传思想战线高高飘扬。

县委常委、宣传部长曾小玲就当前和今后一个时期全县宣传思想工作任务进行再细化再部署。

曾小玲强调，要坚持政治引领，增强做好新时代宣传思想工作的使命担当；要坚持理论武装，持续兴起习近平新时代中国特色社会主义思想“大学习”热潮；要坚持马克思主义新闻观，扎实推进新闻工作改革创新；要坚持党管意识形态，牢牢把握思想舆论导向；要坚持理想信念，培育和践行社会主义核心价值观；要坚持文化惠民，推动社会主义文化繁荣兴盛；要坚持彰显特色，扩大对台对外宣传和文化交流；要坚持全面从严治党，加强宣传思想队伍建设，自觉承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，为坚持高质量发展落实赶超、加快富美新诏安建设作出更大贡献。（吴楠/文 洪雅君/图）

全县脱贫攻坚工作暨乡村振兴工作推进会召开

本报讯（记者 沈东梅）2018年12月21日上午，我县在诏安宾馆召开全县脱贫攻坚工作暨乡村振兴工作推进会。县长洪泰伟出席会议并讲话。县委副书记窦希铭主持会议，县领导陈斌、沈义东、曾小玲、方晓冬、张嘉珲、蔡溪根、林惠溪、陈龙跃、叶芳、程小彬及挂职县委常委参加会议。

会议就我县脱贫攻坚工作、乡村振兴工作的进展情况及存在的问题进行了通报。洪泰伟指出，脱贫攻坚是一项必须完成的政治任务，县处级领导、各部门和各乡镇要高度重视贫困县退出工作，对照目标任务，着力打通脱贫摘帽“最后一公里”。要紧盯“两不愁三保障”问题，抓好医疗、教育、住房安全保障相关问题整改；要紧盯扶贫审计发现问题，逐个逐项落实整改措施，确保按时完成整改；要紧盯贫困发生率、脱贫人口错退率、脱贫人口漏贫率、群众认可度等“三率一度”问题，加大抽查和帮扶力度，巩固提升脱贫成效；要完善脱贫攻坚工作台账，规范建档立卡贫困户档案资料、两本手册信息填写。要拓宽贫困村增收渠道，增强造血功能，推动贫困村稳定脱贫、长久脱贫。

洪泰伟强调，乡村振兴工作是“三农”工作的“重头戏”和总抓手，要根据中央、省市相关文件精神，研究细化我县工作方案；要加大乡村振兴考核，及时下达任务指标，提升工作成效；要狠抓农村人居环境整治，按照“拆清楚、扫干净、摆整齐、铺好路、种乡树”要求，加大农村违章搭盖、垃圾污水、裸房等整治力度，完成国道324线、下宫线、诏平线景观提升工程，推动美丽县城、美丽乡镇、美丽乡村“三位一体”建设取得更大成效。

C M Y K 四 色 2019.01.04发排 丹诏乡讯新一期彩色报纸 反面版2-3版 四开 规格：540X390mm

养生福地话梅岭

梅岭镇供稿 沈良生 文/图

梅岭镇位于福建省诏安县南部，三面环海，东与东山县一水之隔，南临宫口港与广东南澳岛隔海相望，西与广东饶平县为邻，北和桥东镇接壤，面积30平方公里，辖15个行政村，人口3.3万人。属亚热带海洋季风气候，雨量充沛、阳光充足、空气清新。梅岭海域辽阔，资源丰富，盛产石斑鱼、鲍鱼、对虾、螃蟹、海蛎等20多种高档和经济鱼类，经济作物中的寮雅西瓜是历代贡品，丰富的海产资源是该镇的支柱产业，它为人们提供充足的富含人体需要的蛋白质、维生素、矿物质和各种微量元素的食材。梅岭环境优美、风景秀丽，众多的名胜古迹形成可供休闲与旅游的胜地。改革开放，梅岭得到日新月异的变化，村美人也美，先后被冠以国家级“生态乡镇”，“国家海洋公园”福建“百强乡镇”、“科技示范乡镇”等称号。梅岭是个集宜居、休闲、旅游的养生福地。

梅岭人长寿久负盛名。2014年评选“中国十大健康老人”，玄钟村110岁的黄娇娥入选，田厝村107岁的沈美珍远近有名。现在梅岭镇90岁以上的老人有136人，其中百岁老人4人。

梅岭人常年以下海捕捞、养殖为业，从小养成劳动习惯，爱劳动少生病，他们日常饮食多海鲜少猪肉、少油低盐、粗茶淡饭的饮食结构，社会安定、敬老爱亲的乡风，这些是构成梅岭人长寿的因素。

有专家认为，诏安是福建唯一的“海峡硒都”，富硒土地面积达76.2万亩，有八大类20多种富硒产品，梅岭人常年食用富含硒元素的海鲜，也是该镇长寿老人多的重要因素。

休闲养生游梅岭，健康长寿在梅岭，梅岭真诚欢迎您！

“白寿”好夫妻牵手七十六载有秘诀

98岁的何福坤与97岁的何展华是诏安县梅岭镇下河村一对老夫妻，风雨同舟牵手七十六载。邻里乡亲羡慕又亲切地称他们是对好夫妻。笔者采访问何老：“你们夫妻如此高龄，身体这么好，有什么长寿秘诀？”何福坤老人笑着说：“谈不上什么秘诀，我们夫妻互相尊重，心态乐观，起居有常。”

何福坤与何展华自幼青梅竹马，长大后结为连里，共生育三男二女。下河村地处沿海，平时靠下地种田，出海捕鱼过日子。“儿女多，负担重，我有时性子急，爱发脾气，唠叨几句，展华不与我计较，还笑着叫我休息。她的谦让使我气消言和。相濡以沫76个春秋，我们相敬如宾，感情很好。少年夫妻老来伴，有老伴养老才幸福呢！”何老言语间流露夫妻间淳朴的情感。何展华告诉我们：“儿女小的时候，生活条件差，我们夫妻同舟共济，经营好一个家，生活虽然过得有些窘迫，也是和和美美。儿女成家立业，各自发展经济，我们老俩口自由自在，按自己的习惯生活。现在生活条件好，儿女又孝顺，我们知足了。”

何福坤老俩口起居有常，饮食有节。何老说：“晚上九点睡觉，早晨起来喝杯温开水，到外面散步，吸收新鲜空气，看看美丽风景，心情特好。三餐有什么吃什么，低油盐、适量猪肉、小鱼小虾、蔬菜水果，清淡而营养的三餐对老年人有好处。大儿子何武顺说：“父母虽然对生活没有什么特殊要求，我们三兄弟还是尽量做些可口有营养的饭菜给他们享用。加上老爸老妈爱活动，有好的生活习惯，三餐粗茶淡饭，现在身体很健康。父亲说的互相尊重，感情好，心态乐观，精神好，起居有常，习惯好，应该是他们长寿的秘诀吧！”

何福坤这对“白寿”夫妻牵手七十六载，牵出快乐，牵出温馨，牵出健康与幸福。

“白寿”老人黄大肥：劳动是我的健身妙方

在诏安县梅岭镇高坑村，提起98岁的黄大肥老人，乡亲邻里无不竖起大拇指，夸他身体硬朗、精神矍铄、开朗豁达。熟悉他的邻里都说，他除了起居有常，饮食有节，这与他几十年坚持走路、劳动不无关系。

黄大肥23岁当了国民党兵，随国民党军队转战南北。解放战争国民党兵节节败退，黄大肥所在部队，临解放时在湖南解散，他领了路费，便从湖南走路回诏安。他30岁时与本镇南门村的吴茶梅结婚，共生育二男三女。回到家乡后，当过国民党兵的黄大肥，在高坑村当个老实农民，种田、捕鱼养家糊口，老人告诉我们：“我也是贫苦家庭出生，当国民党兵也是被迫的，跟着部队转，没有做对不起良心的事。回家劳动让我生活有依靠，几十年来，我用双手劳动创造生活。走路、劳动是最好的运动，它能强身健体，现在我很少生病呢！”老人的小儿子黄瑶江说：“父亲生活有个好习惯，晚上10点睡觉，早晨八点起床，喝杯水，到外散步，中午休息1个小时。自家有块菜地，他按季节种一些蔬菜，自己吃不完，拿到下河市场卖。他说自己种的菜不施农药化肥，吃起来安全有营养。劳动之余，他有写毛笔字的爱好，我们家的春联都是他写的。”

黄大肥老人有个怪脾气，一般不到别人家串门，三个女儿婆家逢年过节，女婿请岳父喝酒都不去，只有认准儿子家的饭菜。孙子开饲料店，汽车运货来，他一口气搬几十袋都没问题。笔者上门采访时，老人不在家，是儿子打手机找他回来，我们问他：“听说你这样高龄还种菜，能挑百把斤的水，看上去不像这样高龄，有什么养生秘诀？”老人笑着说：“什么秘诀我不懂，我只知道，劳动是我的健身妙方”。

黄大肥老人健康长寿，源于他几十年坚持走路和劳动，也得益于他有个好的生活习惯，不贪玩不熬夜，生活规律，粗茶淡饭，不吸烟不喝酒。黄大肥老高兴地说：“老人身体健康，自己不受罪，子女不会累，节约医疗费，有利社会！”如今，黄大肥老人在儿孙的呵护下，快乐地享受晚年幸福生活。

家有孝儿媳 百岁老母享天年

在诏安县梅岭镇林厝村，生活着一位102岁的阿婆黄香茶。黄阿婆10多年前不慎跌倒，摔坏了股骨，虽经多方治疗，但因年老骨质疏松，从此不能站立，每天与椅子为伴，吃喝拉撒要依靠儿媳照料。在儿媳悉心的照料下，黄阿婆身虽残疾，却无忧无虑地享受着天伦之乐。邻里乡亲无不为之羡慕，都说阿婆能健康长寿，与她家儿媳的悉心照料是分不开的。

黄香茶阿婆原是邻村高坑人，与丈夫林小拨婚后生三男养一女。林厝村地处沿海，村民依靠种田耕海过日子。黄香茶夫妇日出而作，日落而息，尽管日子过得有些困难，一个上有老下有小的八口之家依然是幸福的。谁知诏安临解放时，丈夫林小拨被骗到东山关在一间祠堂，一个月后，近百人被国民党军舰运到台湾当兵，一去无音讯。二儿子林瑶和说：“父亲走时，母亲才30岁，一个女人要承担二个老人和我们兄弟姐妹的生活，很不容易。她任劳任怨，含辛茹苦，把我们养育成人。母亲的养育之恩，我们永记心里。”

黄香茶阿婆儿女长大成家立业后，乘改革开放东风，发展多种经济，养对虾、吊牡蛎，取得较好经济效益。没几年，有的盖新房，有的娶媳妇，黄阿婆开始过上舒心的日子，时常笑面颜开。上世纪八十年代，大陆与台湾实行“三通”，在台湾的丈夫林小拨归心似箭，办理手续回到亲人身边。林小拨见到久别的妻儿，一家人相拥而泣，悲喜交集。小儿子林荣福回忆说：“父亲告诉我们，他身在台湾心在家，连通信都不行的日子过得很难熬。有人劝他成立家庭，他只想有机会赶快回来与妻儿团聚。”林小拨在台湾不娶，黄香茶与公婆儿女相依为命不嫁，成为邻里乡亲热议的“经典”故事。

丈夫林小拨从台湾回来与黄香茶共同生活10年后患病去世。丈夫的离去，使黄阿婆情绪低落，少外出不言语。二媳妇林月珠说：“我们理解婆婆的心情，搬来陪伴她，这样老人就不会孤独。用爱温暖婆婆的心，让老人家颐养天年。”在儿媳孝老爱老言行的传承下，孙辈们也经常带着老祖母喜欢的食品给她享用，与她聊天说些新鲜事儿。曾孙女林淑婉自豪地说：“家有一老如是活宝，老祖母活百岁，是我们家的一种荣耀，孝敬长辈是我们民族的美德，也是晚辈应尽的义务。”

现在，每到晚上，忙完了家务的晚辈都聚集在黄香茶阿婆身边，一家老小其乐融融，敬老孝老的浓厚氛围在这个68口之家显现。黄阿婆高兴地说：“政府太好了，每个月都有高龄补贴，儿孙又孝顺，我很幸福！”

百岁阿婆沈细母有苦有乐

今年100岁的沈细母阿婆是梅岭镇林厝村人。提起老阿婆，乡亲邻里都说，沈阿婆苦尽甜来，乐享天年。

沈细母阿婆原是桥东镇上园村人，嫁到林厝村与丈夫林克诗生育二男三女。林克诗多才多艺，教过书，善弹琴，帮人写书信，农活和家务靠沈细母担当。为了生活，沈细母经常起早摸黑到“猫头仔”开荒种地，下海滩捕捞，抓些小鱼小虾，解决一日三餐，经常忙得腰酸背痛。看到妻子很辛苦，林克诗也常主动争着去种田，分担些家务。由于子女多收入少，为了减轻生活负担，林克诗夫妻忍痛割爱把大儿子林忠仔送给桥东镇甲洲人家。提起这事，沈阿婆至今还经常说对不起儿子呀，那时也是不得以而为。林忠仔理解父母，说不是父母不爱我，当时也是生活所迫，只为让我生活过得好一些。

1950年林克诗因病去世。丈夫的去世，使沈细母一家生活陷入更加困难的境地。沈细母阿婆说：“那时，尽管一家人生活很艰苦，有丈夫在我心安稳一些。丈夫一走，儿女年幼，我有苦无处说，只好认命埋头做人。”在沈细母阿婆的拼搏下，尽管与儿女生活过得艰难，但一家人在一起幸福快乐。小儿子林老贵告诉我们：“父亲去世后，母亲与我们相依为命，含辛茹苦把我养大成人，尝尽酸甜苦辣很不容易。现在我们养对虾、吊海蛎，经济发展，生活改善，我们会尽心让母亲过好幸福晚年。”大儿子林忠仔与儿个小妹经常回家看望母亲，与母亲聊聊天，说些外面和本村的新鲜事，让母亲高兴。大女儿林老妹说：“敬老爱亲是我们中华民族的优良传统，孝敬父母是儿女应尽的义务。母亲为养育我们辛苦一辈子，现在条件好了，百善孝为先，多陪伴母亲，让母亲健康快乐是最好的孝行。”儿女简单的言语，句句充满着温馨与爱的亲情。

现在沈细母阿婆在儿孙的呵护下，幸福地颐养天年。老阿婆高兴地说：“有共产党的好领导，又有儿孙的孝顺，我很满足了。”

冬季养生小常识

进入严寒阶段的水果稍不注意就被冻坏了，即便拿来吃也冻得生冷，身体不好的老年人想吃也吃不了。

水果中的营养素，像维生素C、维生素A和B族维生素，确实会因为高温受到破坏。如酸枣、柠檬、橘子等并不适合煮着吃。不过水果中的果胶、膳食纤维和矿物质，并不会因为加热而改变。所以，只要水果选择正确，煮着吃反而收获另一种口味。

香蕉可清热润肠，促进肠胃蠕动，但寒性体质的人，通常是不建议多吃香蕉的。把香蕉煮熟之后会有很多改变。如香蕉和桂圆一起煮，香蕉里含有丰富的钾和镁，可以很好的镇定神经，起到安眠的作用。而桂圆能够养心安神、补气血。这些营养素都不会因为高温加热而损失，所以大家可以放心吃煮香蕉了。

苹果相比维生素C含量高的橘子来说，苹果更适合煮着吃。毕竟苹果的维生素C含量高，煮熟之后也不会受到什么损失。反而苹果里的果胶和膳食纤维，不会受到高温的破坏。且苹果煮熟后吃会更容易消化吸收，老年人可以吃煮熟软烂的苹果。

柚子含有生理活性物质皮甙，可降低血液黏滞度，减少血栓形成，对脑血栓、中风等脑血管疾病也有预防作用。大家冬季吃的蜂蜜柚子茶，其实就是把柚子皮煮熟之后制作而成的。柚子皮里含有黄酮类物质，有抗氧化的作用，可降低血液的粘稠度，瘦身减肥，抵抗衰老。

遗失声明

诏安县蚝伯餐吧不慎遗失个体工商户营业执照副本一本，统一社会信用代码：92350624MA2Y826766，现声明作废。

声明人：陈金彪
2019年1月7日

遗失声明

漳州鱼米花果电子商务有限公司不慎遗失食品流通许可证副本一本，许可证编号：诏SP35062415040083，现声明作废。

声明人：沈炎义
2019年1月7日

遗失声明

诏安县翁炎中物流服务中心不慎遗失个体工商户营业执照正本一本，注册号：92350624MA2Y2KN46A，现声明作废。

声明人：翁炎中
2019年1月7日

遗失声明

诏安县梅岭黄爱恋食杂店不慎遗失个体工商户营业执照正本一本，注册号：350624600043850，现声明作废。

声明人：黄爱恋
2019年1月7日

传播道德的光辉

——四都镇西梧村举办第二届“道德楷模”“贤媳孝妇”表彰活动

近期，我县四都镇西梧村举办“道德楷模”、“贤媳孝妇”表彰活动，一批事迹突出、口碑优秀的村民受到表彰。

据了解，西梧村“道德楷模”、“贤媳孝妇”评选活动每三年举办一届，引导村民积极参与，并从中感悟和传承家庭美德、提升文明程度、促进乡风文明，以实际行动践行社会主义核心价值观。

“道德楷模”获得者——吴福金

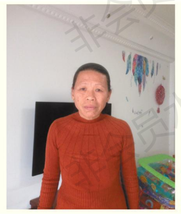
他是一位痴情如一的模范丈夫！二十多年来，他任劳任怨、不离不弃、一如既往、无微不至地照顾重病在身的精神病妻子，用一颗善良、纯朴的爱心，守护、操持着一个特殊的家庭。他的事迹在全村传为佳话，他用自己的真情与担当演绎了感人至深的人间真情，他就是我村共产党员吴福金同志。

正当青春干事之际，祸从天降，妻子患上癫痫和精神分裂两大疾病，二十年来，为了操持这个家庭，为了扛起肩上这份重任，他勤勤恳恳、任劳任怨，一边照看妻子、儿女，一边充分利用一切时间种地、打工，想方设法挣钱。别人嫌脏嫌累的活，他干；别人干不了的活，他也干。只要能挣到钱，他什么活都干。他吃尽了别人想不到的苦，受尽了别人受不了罪。由于妻子患病，抚养儿女的重担，就落在了他一个人的肩上。他既当爹，又当娘，做饭洗衣全都是他。妻子这种病人很是棘手，难以防范。白天到处乱跑，稍不留意就走失了。有时走远了就走不回来，他得紧看着妻子的行踪。妻子病情发作时，晚上不睡觉，会不停地吵吵嚷嚷一晚上，甚至在深夜里还往外跑，妻子一出门他就跟随在后，累了一天的他，晚上也不能睡。二十多年来，照顾妻子的辛苦和劳累不必说，光是精神上的压力也是一个常人所无法理解的。妻子患的是癫痫和精神疾病，他常年无法与妻子沟通，心里的万千辛酸无人诉说。心中压抑的苦闷和孤独，只能自己默默承受。在吴福金的呵护下，孩子也顺利地完成大学学业。

从30来岁的年轻人到如今两鬓斑白的老年人，他始终如一，既没有放弃妻子，也没有舍弃子女，他用厚重的肩膀，坚强的意志，宽广的胸怀，撑起了这个特殊的家庭。

“道德楷模”获得者——吴闽英

时光荏苒，不经意间，丈夫犯病已经有二十六个年头了。八千多个日日夜夜，多少辛酸苦辣、风风雨雨。苦过累过，困难时的无助、成功时的喜悦……当吴闽英回忆时，一时间她竟沉默了，只觉恍如隔世。在我们看来，她身上所背负的艰辛是常人难以承受的，而从她眼里，我们读到的是不断向命运挑战的坚韧与毅力。在孩子还年幼时，家中支柱丈夫吴呈清不幸患上精神重病，病重时甚至连家人都不认识，突如其来的变故让吴闽英这个普通的农村妇女茫然无措，看着两个年幼的孩子，吴闽英明白，现实无法逃避，哭泣解决不了困难，只有迎难而上，才能捕捉光明。病，丈夫一定要治。学，儿子一定要上。吴闽英振奋精神、理清思路，首先解决眼前的困难。她东拼西凑，欠下了几万元的外债，为丈夫四处寻医，并给两个年幼的孩子提供学习条件。二十几年的时间吴闽英用自己的坚持和无私书写着人世间最伟大的母爱与责任，要照顾丈夫看病服药，还要保证两个年幼孩子学习成长。多年的辛苦操劳，让吴闽英的生活背离了正常的规律，她的身体大不如从前，有人说她付出太多了，可她却不这样想，她感觉做人要上对得起父母，下对得起良心。为人妻，照顾丈夫义不容辞；为人母，供养孩子上学责无旁贷。作为女人，她有过泪，也有过委屈，但她从来都没有后悔过。就是这样一个普通的农家妇女用最淳朴的心和最坚强的意志，一点一滴把面临崩散的家庭巩固起来。丈夫在她的精心照料下，现在身体也逐渐好转；两个孩子在母亲的言传身教下，得以成才，双双考上军校和大学，踏出校门回报社会，回报父母。



“贤媳孝妇”获得者——吴宾容

吴宾容从东梧村嫁入我村后，其家家境一般，夫妻都是打工族。在外遵纪守法，与邻里和睦相处，在内孝敬公婆，疼爱老公和一双儿女；吴宾容身兼幼儿教师和村干部两职的年轻女孩，在繁忙的工作中，把公婆照顾得服服帖帖，尽到一个媳妇应尽的职责，在婆婆身体不适时，她总是每晚到病榻前悉心照料，婆婆病情很快好转。得到左邻右舍交口称赞，更进一步加深婆媳间感情。吴宾容把两份工作都做得非常出色，把幼教的工作融入村工作，把村工作融入幼教工作，得到公婆、邻里、学生家长等的夸奖。在村务工作中任劳任怨，从不计较报酬，分内分外都始终如一，坚决完成；在幼教工作中，她对幼儿关怀无微不至。有一次一位幼儿感冒发烧，她发现后，马上联系其父母，但其父母又在海上讨海，家中只有年老的爷爷奶奶，她毫不犹豫把教务工作妥当移交给同事，马上把孩子送到医院就诊，使幼儿得到及时医治，等到孩子父母赶到时，都感动得泪流满面。这样关爱幼儿的事迹还很多，平时和她一起走在村里的大道小巷，一路上你可以听到叫她“老师好”的幼儿和家长不绝于耳，如此可见一斑。吴宾容就是这样一位好媳妇和好老师。

“贤媳孝妇”获得者——杨爱玉

杨爱玉（女，1975.06.20）。杨爱玉是四都镇西梧村一户普通居民，没有轰轰烈烈的事迹，许多年来默默无闻，但知道她的人都说：“她是孝媳、是贤妻、是良母，她在用自己的言行传承着中华民族的传统美德。”面对别人的称赞，她总是淡淡地说：“我只是尽到了儿媳、妻子、母亲的责任。”

杨爱玉自幼被送养于西梧村村民吴德宝家，家境比较清贫；到了谈婚论嫁的时候，杨爱玉一边看着年迈的养父、养母；一边看着身患先天性残疾、30多岁还未成家立室的哥哥吴洪彬，杨爱玉看在眼里，痛在心里。杨爱玉自小没读书，没什么文化，但这一切她都懂……她走了，这个家也就没了。她挣扎着，徘徊着，最终善良的她毅然放弃出嫁的念头，留下来与残疾的吴洪彬结为夫妻，共同支撑这个家。婚后，她一直视公婆为亲生父母。丈夫卧病在床，她无微不至地照顾，从未有过任何怨言，丈夫有时总爱发一些无名火，她虽然不知道什么原因，但总会反思是不是自己什么地方做得不好惹他生气了，也会体谅他是因为身体原因而心里烦燥。全家的经济收入全靠她一个弱小的女子支撑着，每天起早贪黑打散工、干农活，做家务，照顾行动不便的丈夫与两位年迈的老人，二十年如一日，任劳任怨、无怨无悔，一步一步把这个家打理起来。

杨爱玉用二十年来的实际行动践行着她的为妻为媳之道，印证了她的孝心，展现了一个农村妇女贤良自爱、淳朴真诚的博大情怀，塑造了一个农村媳妇博爱、仁慈、善良的光辉形象。

“贤媳孝妇”获得者——吴明虾

24年来，她用她柔弱的双肩为这个不幸的家庭撑起了一片蓝天，为家人带来了生活的希望，完美地诠释了“在困难中站起，只手也能撑起一片天！”的含义。吴明虾，一个普普通通的农村妇女，24年前，其丈夫不幸坠海身亡，家中剩下年迈的公婆和一对年幼的儿女，而且婆婆瘫痪卧床。“逝者已矣，生者当如斯”，坚强的她义无反顾地挑起家庭所有重担。“虽然天塌了，但是还有她顶着。”简简单单的一句话，却让一个没有文化的农村妇女坚守了24年。这份善良、这份执着、这份担当无愧于“贤妻孝妇”这一称号。

自丈夫去世后，吴明虾承担起家庭所有重担，白天骑车到10多千米外卖鱼维持家用，晚上回家后既要照顾两个年幼的儿女，还要伺候瘫痪在床的婆婆。俗话说，久病床前无孝子，然而老人却是久病床前有孝媳。当初，吴明虾既要服侍婆婆，又要挣钱补贴家用，所以每天不得不天未亮就起床，做好饭菜送到婆婆手上，然后再出去，晚上要收拾家务到很晚才休息。她起早贪黑，任劳任怨，毫无怨言。她知道：自己还年轻，只要吃点苦，一切都会有的，日子也会好起来的。她唯一的愿望就是希望全家人都健健康康的，多么简单而又现实的要求。婆婆大小便不方便，她便放一个便桶在墙角，每天清洗一次；她为婆婆洗澡、梳头、理发、捶背、剪指甲；吃喝拉撒无不安排得妥妥当当。

作为一个好媳妇，吴明虾没有感天动地的事迹，没有震耳发聩的表白，不发豪言壮语，不要宣传报道。她以一个典型的东方女性的心态埋头做着她认为该做的事情，把“孝”字深深刻在自己的字典里，抒写着“孝”的朴实无华。

“贤媳孝妇”获得者——魏力枝

这是一个原本温馨幸福的大家庭，公婆都是老实的农民，丈夫和小叔子在本地经营一家水泥销售，不幸的开始是在五年前的一个晚上，小叔子在睡眠中突发心肌梗塞致死亡；四年前魏力枝的丈夫也在睡眠中突发心肌梗塞死亡。突然间失去顶梁柱让魏力枝感觉没办法活下去，伤心欲绝的魏力枝整日以泪洗面，可是再怎么伤心，也唤不回已经失去的丈夫。看着连续失去两个儿子的一对年迈老人，幼小儿子那双无辜的眼神，魏力枝明白，如果她撑不住，那么这个家也就散了，她必须坚强活着，把孩子抚养成人。丈夫走后没多久，就有债主上门要钱，家里已经一贫如洗，如何偿还20多万元的债务？为了还债，魏力枝继续延续丈夫的水泥生意，一个小女子学开三轮摩托车装水泥、送水泥，没夜没日，整日与灰尘结伴，咬紧牙齿，以其柔弱的肩膀撑起这个家。

在悲痛中，她任劳任怨，乐观开朗，用青春的朝气驱赶种种不幸；在艰难里，她无怨无悔，坚守清贫，让传统的孝贤充满每个细节。虽然艰辛，可她的笑容依然那么阳光灿烂。从魏力枝感天动地的平凡故事，我们看到的是一份家的责任，一份爱的承诺，一种传统美德的诠释。柔弱的她一力撑起几经风雨的家。她的存在，是公婆生存的勇气。孝有很多种表达方式，魏力枝给我们展现的是一种孝德担当。

印刷：漳州市闽佳印刷有限公司［（2017）印证字356500182号］ 地址：福建省漳州市芗城区漳华路 定价：月价5元