

烈火当前,他挺身而出

——复员军人唐铁军勇闯火海抢救群众财物

本报记者 袁梦秋



2月28日下午2点20分左右,我区一间存放着大量白酒的仓库突然起火,仓库门前还停着一辆货车

车,车厢里也有很多箱白酒,而货车距离火点只有几米远,一旦被燃爆,后果不堪设想。情况危急,货车司机偏偏不在,又没有车钥匙,大丰鑫源酒业商贸有限公司总经理杨春富急出一头汗。

此时,36岁的唐铁军和往常一样骑着电动车回家,远远地看见前方有火光,这位几个月前才刚刚脱下军装的复员军人立马挺身而出,直奔火灾现场,“作为军人,我的肩膀上担着责任,遇上这种事,怎么可以坐视不管!”唐铁军,2000年入伍,2016年年底复员,是我区万盈镇万盈村人。当兵期间,他3次荣立三等功,多次被评为优秀士官以及受到各级嘉奖。复员后,他选择了自主择业。这天,也正是在他外出找工作回家的路上,看见前方火红的一片,军人的灵敏度告诉唐铁军:一定是着火了。唐铁军火速

赶到发生火灾的仓库,得知仓库门前的货车里还装着满满当当的白酒,火势越来越大,货车如果再不转移一定会引起更严重的后果,唐铁军当即喊道:“推车!得赶紧让货车远离着火点,能推多远推多远!”唐铁军一边喊,一边双手抓住货车车厢后门上准备发力。此时,车厢门被大火炙烤得滚烫,一瞬间只听“嗤”的一声,他的双手被烫伤了,立即鼓起了水泡,最大的一个水泡足有半只手掌大。顾不上双手的疼痛,唐铁军继续和大伙儿一起推车。

几分钟后,杨春富终于找到了司机在公司留下的备用车钥匙,可司机不在,没人会开这种大货车。“我来。”当兵16年,唐铁军学习过多种车辆的驾驶,他拿过钥匙,打开

驾驶室车门,扑面而来的热浪呛得他直咳嗽,但是他没有退缩,立即发动车辆,即使双手满是血泡,还是坚持将货车开到了安全地带,为消防车腾出了扑救空间。

没过多久,消防车赶来,直到看到最后一簇火苗被扑灭,唐铁军这才安下心,坐上120急救车到人民医院治疗。经诊断,唐铁军的双手掌为二级烫伤。“这个复员军人真了不起,要不是他,后果真不敢想象!”回忆起那个场景,杨春富心有余悸,第二天还送给唐铁军送去了锦旗,表达感激之情。面对众人的点赞,唐铁军很平静,他说:“我只是做了一名军人该做的事。”

践行核心价值观 凝聚社会正能量

锦旗表心声 感激娘家人

本报讯 3月15日下午,一位中年妇女急切地来到草堰镇政府,给镇妇联送来一面绣有“排忧解难暖民心,真心实意娘家人”的锦旗,感谢妇联的热心帮助。

来人是草堰镇双河村贫困妇女杨小平,杨小平今年58岁,7年前因患乳腺癌进行了手术,花去医疗费用10多万元,她的丈夫王和明因中风躺在床上,她的儿子视网膜脱落,从此他们一家债台高筑,为此杨小平多次有了轻生的念头。镇村干部了解情况后,主动登门开导,并进行帮扶。去年,镇妇联主席宗亚芹坚持每月登门看望,了解情况,在交往中她

们成了倾诉内心世界的好朋友,结下了深厚的姐妹之情,杨小平成为宗亚芹的义务帮扶对象,宗亚芹也成为杨小平家的常客、娘家人。每当宗亚芹登门看望时,杨小平一家总是感到特别欣慰,幸福的笑容挂在脸上。今年,区妇联开展特别扶助活动,草堰镇妇联在认真筛选后认为杨小平是特别困难的家庭,于是便申报扶持资助。“三八”节当天,杨小平收到特别资助这份礼物后,心中难以平静,她要感谢妇联对她的关心,感谢政府对她一家的关爱,于是便制作了一面锦旗送到镇妇联,表达一位贫困妇女的感激之情。(周汉明)

法院倾力助推法治大丰建设

本报讯 近年来,法院充分发挥司法职能,倾力服务经济社会发展大局和党政中心工作,助推“法治大丰”建设。

该院创新推行司法公开,积极推进三大公开平台建设,构建“四级”法院专网,建成科技法庭32个,开通“12368”诉讼服务热线,在诉讼服务大厅设置12个服务窗口,实行“一站式”服务,切实让人民群众感受到“阳光司法”的温度和力度。主动接受社会监督,积极回应人民群众的司法新关切。去年举办“法院开放日”活动4次,邀请、接待人大代表、政协委员、社会群众和党校学员800余人次走进

法院,旁听庭审,视察、考察法院工作。积极探索参与党委领导下的“大调解”工作格局,完善以司法调解为中心的大调解工作体系,扎实开展委托调解、邀请调解、巡回调解审理,深入推进社区巡回法庭制度,全面推行“鱼港法庭”、“车载法庭”、“假日法庭”等巡回审判方式,去年通过巡回调解审理化解矛盾纠纷500余件。狠抓“七五普法”,扎实开展“一月一主题”法治宣传活动,去年组织发放法治宣传资料1万余份,举办法治讲座16场次,撰写发表法治宣传稿件1600余篇,与市、区电视台联合以案说法电视专题节目8期。(董正远 前进)

万盈初中 举行共同体教研活动

本报讯 3月16日,金丰路初级中学、创新英语学校等7所共同体学校的教师代表齐聚万盈初中,参加教研活动。

活动中,参与教研的教师走进课堂,观摩了万盈初中的初一生物课和初二英语课。授课教师展示了各自独特的教学魅力,收到了良好的教学效果,也带给听课教师对有效教学更多的思考。听课教师对有效教学进行了研讨活动,教师们针对课堂教学的设计、教学法等方面进行了深入的分析,并就教学活动中感到困惑的问题交换了意见,交流了心得。

此次教研活动,为教师们提供了一个展示、学习和交流的平台,拉动了城乡教育的互动,又促进了公办学校与民办学校之间的交流,为提高学校教育、打造高效课堂搭建了合作学习的平台,实现了“互学共进,同研双赢”的目标。(陈天华)

小海初中 “四个结合”学雷锋

本报讯 连日来,小海初中以“弘扬雷锋精神,争做美德少年”为主题,广泛开展学雷锋教育活动。

活动中,该校注重“四个结合”,即学雷锋与传统教育相结合,通过宣传栏、板报、主题班会等方式,组织学生学雷锋爱党爱国、服务人民的优秀品质,让学生树立崇高的理想和信念;学雷锋与文明礼仪教育相结合,要求学生从小事做起,从自我做起,防微杜渐,养成尊重他人、遵守纪律、爱护公物、讲究卫生、勤俭节约的文明习惯;学雷锋与文化学习相结合,要求学生发扬雷锋钉子精神,刻苦学习文化知识,做到自强不息、精益求精;学雷锋与各种活动相结合,组织学生进行“学习雷锋从我做起”签名、阅读一本雷锋的书、做一件好事、开展“雷锋精神永放光芒”征文等系列活动,让学生在活动中传承和践行雷锋精神。(王炎)



盐城大丰足球队 足协杯主场获胜

3月18日下午,燕京啤酒2017中国足球杯第一轮比赛在我区奥体中心体育场拉开帷幕。本场比赛由盐城大丰足球队对阵杭州安格足球队。经过激烈角逐,盐城大丰足球队3:1取得胜利。 邱鹏 摄

饭后百步走有哪些讲究

俗话说“饭后百步走,能活九十九”,其实,这种说法并不科学。从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。饭后适当休息一下,可保证胃肠道得到更多的血液供应。如果餐后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化。再说,胃里的消化液是由吃进食物的条件反射而产生的,胃部饱满,胃液才能分泌旺盛。如餐后散步,胃部在活动中快速蠕动,把没有经充分消化的食物过早地推入小肠,使食物的营养得不到充分的消化与

吸收。有些人的“吃饱”,不过是胃感觉到了胀满,而营养却没有吸收进体内,身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走,势必有一部分血液集中到运动系统去,这样就延缓了消化液的分泌,破坏了胃的正常消化,容易诱发功能性消化不良。有些人是饭后“不能走”的,如患有胃下垂的病人。这些人饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时再进行直立性活动,就会增加胃的负担,加重胃的负担,引起或加重胃下垂。患有心脑血管病的患者最忌饭后运动。因为

饭后胃肠活动增加,胃肠部的血流增加,脑部的血流相应减少,从而加重病情。此外,餐后散步对患有冠心病、高血压、动脉硬化症、糖尿病、慢性食道病以及进行过胃部手术的病人也很不利。它有可能导致心绞痛,加重头晕,上腹饱胀不适,体位性低血压、早搏、心动过速,以及阵发性房颤等。

(新华)

SHENG HUO TI SHI 生活提示

初春吃点荸荠解干燥

荸荠被称为地下雪梨、江南人参,是很好的润燥之果。初春时节,天气仍然比较干燥,不妨吃点荸荠。荸荠皮薄,肉脆嫩多汁,清香爽口,是清肺燥的好食物。《本草纲目》上记载,荸荠有降火、补肺凉肝、消食化痰之效。而中医上有去燥止咳作用的五汁饮,就是用新鲜荸荠、莲藕、甘蔗、麦冬及芦根一起榨的汁。自己在家也可以榨汁喝,种类不定,雪梨、萝卜之类的配料也可以入选。

说荸荠是“润燥之果”,还有一个原因,就是荸荠中的粗蛋白、抗性淀粉、膳食纤维等能促进大肠蠕动,调节肠胃功能,防止便秘和大便干燥。而荸荠也属于高钾低钠食物,有利于降低高血压、利尿润湿。

很多地方有生吃荸荠的习惯,不过,荸荠还是尽量煮熟吃,生吃可能会有感染姜片虫病的风险(菱角、茭白、荸荠等水生植物容易寄生姜片虫,尽量不要生吃)。但姜片虫病的囊蚴不耐高温和干燥,在沸水中

煮一两分钟或在阳光下暴晒一天即可死亡。将荸荠吊起来晒干一些,去皮,在沸水中烫一分钟,令人安全放心。

荸荠熟吃,方法多样。煮荸荠是很好的天然零食,如果当蔬菜吃,因淀粉含量高,可替代部分主食(三四个荸荠热量约为60千卡,相当于一两米饭)。切片炒食,也可切块炖煮,很多人也喜欢把荸荠切成碎丁,做丸子或包子、饺子的馅料,清新爽脆;荸荠还能做马蹄糕、玫瑰马蹄饼等点心;用荸荠煮糖水喝也很不错,和雪梨、甘蔗、藕等一起煮,口感好,又能滋养身体。冬干春燥时,不妨吃点荸荠,很适合高血压、便秘及小便不利者食用。(江南)

JIAN KANG TIE SHI 健康贴士

招商银行
CHINA MERCHANTS BANK

因您而变

爆款产品发行! 5万起

产品代码	期限(天)	预期年化收益率	起售
C201712	363	4.55%	3.20今日
941523	293	4.40%	3.20今日
941524	370	4.40%	3.21周二

收益高,期限好,赶紧买!
友情提醒:C20172号
需提前开立中登99账户哦!

指定客户购买,更有机会获得2份重量大礼!
详询各网点理财经理!

择时投资 实在回报

产品代码	期限(天)	预期年化收益率	起步
1200770	153	4.20%	5万起
1201114	47	4.30%	10万起

3月末停售,珍惜!

天安安享利	缴3保5	4.50%	3000元
幸福安鑫宝	5年	4.38%	1万
华夏财F	3年	4.20%	1万
泰康盈泰A	2年	4.08%	1万

会成长的黄金,升级了!

黄金投资首选 金生利2.0
一年后长大2%,50克起售,长期
免费代保管

实时求“势”好基金

嘉实沪港深回报	004477
博时逆向投资	004434

全新系列——聚益生金5万起

产品代码	期限(天)	业绩基准
601030	30	4.30%
601060	60	4.35%
601090	90	4.45%
601180	180	4.40%
601360	360	4.40%

理财有风险 投资需谨慎

招商银行大丰支行 地址:大丰区常新中路35号 咨询电话:0515-83893315 徐经理 15371177785 朱经理 18261202389