

百年党史·红色商洛

庆祝中国共产党成立100周年

图说新闻

# 1982年至1987年 商洛社会主义现代化建设全面展开

1982年9月1日至11日，党的第十二次全国代表大会召开。会议提出“建设有中国特色社会主义”的重大崭新命题，提出全面开创新局面的奋斗纲领。11月4日至9日，地委召开常委扩大会议，结合商洛实际，最终确定到20世纪末全区工农业生产总值翻两番的战略目标，即工农业生产总值由1980年的4.98亿元，到2000年达到20亿元，年递增率为7.2%。同时，会议确定多种经营和以多种经营为主的加工业为主攻方向，以多种经营为主的农业、以农副产品加工和有色金属采制为主的工业、以社队道路为主的山区道路建设，以培养多种经营和加工业人才为主的科学教育事业为战略重点。会议体现了在十二大精神指引下，地委对社会主义现代化建设认识的不断深化，为改革开放特别是农村改革的深入开展奠定了基础。

1983年3月，根据1982年全国人大五届五次会议通过的新修改的《中华人民共和国宪法》作出改变人民公社社合一制，设立乡政府作为基层政权等相关规定，全区政社分设建立乡政府工作在洛南县开始试点。改革的主要内容是改革公社体制，实行

党政企分设，建立乡政府；大队改为行政村，建立村民委员会，生产队改为村民小组。1984年2月16日，在总结洛南试点经验基础上，地委、行署发出《关于实行政社分设建立乡政府工作的安排意见》，全面开展政社分设工作。截至1984年年底，全地区县、区、乡行政机构调整为7个县人民政府、57个区(镇)公所，359个乡镇人民政府、2859个村民委员会。

1984年1月25日至27日，地委、行署召开农村工作会议，传达贯彻中央农村工作会议和《中共中央关于1984年农村工作的通知》精神，提出农村工作要紧紧抓住经济改革中心总揽全局，同时对稳定完善生产责任制、发展农村商品经济、抓好多种经营基地建设等提出具体办法和任务要求。4月26日，地委、行署发出《关于贯彻中央[1984]1号文件有关农村几项政策问题的具体规定》，结合商洛实际，对家庭联产承包责任制和多种经营等工作做出具体安排，全区以落实和巩固各种责任制为主的农村改革进一步得到发展。

1984年7月1日至6日，地委、行署召开乡镇企业会议，提出在发展乡镇工业上，要实现发展速度和经济效益

“两个突破”，劳动力结构、农业生产结构和分配结构“三个巨变”。本次会议是我区经济建设由“以林牧为主”进一步转向综合经营、全面发展的新的转折点，此后全区农业经济发展逐步向“以农村工业、多种经营为两翼的‘鸟型结构’模式”过渡。

1985年1月15日，地委根据中央、省委关于第二期整党的安排部署，结合商洛实际情况制订出《关于全区整党实施方案》。全区整党工作以“统一思想、整顿作风、加强纪律、纯洁组织”为基本任务，从1985年3月开始，到1987年6月结束。参加整党的党委474个，党组85个，党总支177个，党支部5424个，党员77374名。通过整党，加强了党的组织建设，使全区广大党员普遍受到一次深刻的党性教育，促进了经济体制改革和经济工作的全面开展。

1985年9月7日，地委、行署召开农业会议，提出1985年全区农村工作要全面深入开展农村第二步改革，有计划有步骤地调整农村产业结构，发展商品畜牧业，加强科技服务，继续完善联产承包责任制，进一步发展合作经济组织。

1985年10月22日至23日，中共

中央总书记胡耀邦在商洛视察工作。

1986年7月中旬，地委根据《关于在全区开展社会主义商品经济观念教育的意见》，在召开的全区乡(镇)书记会议上对商品经济观念教育工作做出具体部署。

1987年1月22日，地委为进一步学习宣传党的十二届六中全会作出的《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》，发出《商洛地区1987年社会主义精神文明建设要点》，要求突出抓好坚持四项基本原则的教育，在政治思想文化领域深入批判资产阶级自由化，坚持改革、开放，突出抓好社会主义商品经济观念教育，动员全区人民艰苦奋斗，扎扎实实改变贫穷落后面貌。

1987年2月25日，地委发出《关于贯彻今年中央五号文件，搞好农村改革的通知》(中央五号文件即《把农村改革引向深入》)。4月13日至17日，地委召开县委书记会议，提出全区农村改革应本着充实、巩固、配套、提高的办法进行，要求各级党委提高认识，明确农村工作主题，切实抓好健全农村服务体系和农村双层经营体制完善工作，大力发展庭院经济。(市委党史研究室供稿)



10月26日，丹凤县度岭镇龙骨岩村、黄坪村、街坊村开展以“平安建设你我共同参与”为主题的平安建设培训会，采取解答咨询、知识问答、发放宣传彩页等形式进行平安建设暨“九率一度”宣传，进一步提升群众安全感和平安建设知晓率、满意度和参与度。(记者 王孝竹 摄)



10月27日，市民扫健康码乘坐6路公交车。据了解，市公共汽车公司积极开展疫情防控工作，每天早、中、晚对市区81辆运行公交车进行消毒通风，司机上班时测量体温，乘客乘车需扫健康码戴口罩，切实筑牢疫情防控安全防线。(肖莲 摄)



10月28日，由柞水县县委宣传部、县司法局、县文旅局主办的2021年新时代文明实践送戏送法进乡村文艺演出在红岩寺镇大河村举行，活跃了群众文化生活。(记者 贾书章 摄)

## 商南加强未成年人司法保护

本报讯(吴京)为加强未成年人法治教育和司法保护，为未成年人营造良好的学习生活环境，今年以来，商南县检察院积极探索规范化、制度化的“法治副校长”机制，携手县教体局为中小学派设法治副校长，配合学校做好未成年人的法治教育工作，做好青少年健康成长道路上的法治引路人、贴心人和好伙伴。

自法治副校长工作开展以来，商南县检察院结合近年来办理的以案释法，精心制作了“预防性侵害”“防范校园欺凌”等相关课件，并依托“开学第一课”“六一儿童节”等时间节点，针对不同年龄阶段的学生特点开展有针对性的法治教育活动。通过采取小班授课、播放视频、提供法律咨询等方式，广泛宣传与青少年学习生活息息相关的法律法规，教育引导同学们要互帮互助、团结友爱，并自觉养成学法、懂法、守法、用法的良好习惯，形成正确的人生观、世界观、价值观。

此外，为更好地为未成年人撑起司法保护伞，该院法治副校长还积极与学校就开展未成年人保护工作，贯彻落实“一号检察建议”进行探讨，通过协助学校制定和完善有关规章制度、指导学校完善学生遭受侵害投诉和处理机制、协助有关部门整治学校周边的治安环境等，加强检校共建，共同呵护未成年人健康成长。

截至目前，该院共开展“法治进校园”活动40多次，发放宣传资料1000多份，受教育师生1000多人。

## 爱心捐赠助力乡村发展

本报讯(高佳美 张龙)10月30日上午，商南瑞生实业有限公司向金丝峡镇西湾村捐赠277头仔猪，助推西湾村产业发展，以此增加群众收入，巩固脱贫攻坚成果。

据了解，此次捐赠由西湾村帮扶部门商南县发改局牵线搭桥促成。由于西湾村经济基础薄弱，没有稳定的产业链条，仍存在部分群众生产生活困难，收入不稳定情况。自今年开展驻村帮扶以来，商南县发改局驻村工作队立

足实际，加强西湾村班子建设，提高队伍素质，提升班子的凝聚力、战斗力。为加快西湾村短平快养殖产业发展，驻村工作队征求群众意愿后，联合商南瑞生实业有限公司向西湾村群众捐赠价值8万元的仔猪。

在捐赠现场，西湾村党支部书记魏自成向帮扶单位和捐赠企业表达了衷心的感谢，表示将严格按照要求制定工作措施，细化工作职责，以发展产业为主线，巩固好脱贫攻坚成果。

## 卫生整治美化人居环境

本报讯(石妍)金秋十月，丹凤县峦庄镇到处呈现一派繁忙景象!丹峦路沿线，环保网格员带领公益岗清理河道杂草、捡拾河道垃圾，动员群众打扫庭院卫生、收拾房前屋后杂物……

峦庄镇为深入推进“两边一补齐”工作，围绕全域无垃圾、无污水、无塑料、无污染、无危房、无焚烧“六无”目标，聚焦清道路、河道、街巷、庭院、厕圈、田园“六清”重点，实施整治垃圾乱倒、污水乱排、棚圈乱搭、车辆乱停、柴草乱垛、粪土乱堆“六治”行动，扎实推进人居环境整治提升，重点整治村组主干道、河道沟渠、农户房前屋后等，引导群众积极参与建设秦岭山水乡村，打造宜居宜业宜游的“净美峦庄”。

点，组织镇村全体干部、公益岗组建4支环境整治小分队，集中时间、集中力量打响“清脏治乱”歼灭战，清理乱堆乱放453处，清理河道垃圾26公里，割除河道杂草218平方米，拆除乱搭乱建56处，完成改厕52座，整治乱涂乱画216处，入户宣传1036次，整治院落306户，持续巩固农村人居环境“深度治理攻坚行动”成果。

镇村干部入户宣传，常态化开展“环境卫生月评比”活动，落实“三包责任制”，教育引导群众常态化开展清洁行动，养成良好的卫生习惯和健康文明的生产生活方式，增强群众共建共享“美丽乡村”意识，深化“爱我丹凤”主题活动，努力形成“人人爱我识庄”的良好局面，巩固农村人居环境整治成果，为乡村振兴开好局起好步持续发力。

# 新冠疫情背景下的冬季中医养生及饮食宜忌

在入冬之际，国内局部地区再一次出现了新冠疫情的反复，许多群众也因配合防疫政策而减少外出和聚集。加之寒冬临近，气温降低，人体机能顺应气候变化也出现了相应改变，现就中医养生和饮食宜忌向读者朋友作一简单介绍。



### 一、冬季气候环境特点

冬季是呼吸道传染病的高发季节，各型流感及新冠病毒在低温环境中的活力增强，传染性增加，人体呼吸道黏膜在低温状态下的防御能力降低，这就造成新冠病毒在内的各种病原体容易感染人体，既不利于阻断新冠病毒传播，又会在新冠肺炎的鉴别诊断上增加难度。

### 二、疫情防控期间人体机能特点

科学养生不仅有助于健康过冬，还可提高机体免疫力，进而达到预防新冠病毒感染的目的。

(一)运动减少。疫情防控措施会使原来的晨练、广场舞、户外运动及健身房运动大幅度减少，人体能量消耗随之减少，心肺功能下降，尤其是患有糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病的老年患者，运动的减少会对这些患者产生非常不利的影响。

(二)居家时间增加。久坐久卧相比平时显著增加，户外休闲娱乐活动被看电视、看手机等活动代替，时间过长容易造成儿童近视、颈椎病、腰椎病、便秘的发生。此外，受气温降低影响，家庭多会采取关闭门窗等保暖措施，容易出现室内空气污浊不流通的情况。

(三)饮食起居错乱。一些居家隔离或集中隔离人员会出现“天黑不睡、天亮不起”的情况，容易造成生物钟紊乱，进而诱发或加重失眠、偏头痛等疾病。不按时进餐或者过量食用油腻高糖食物会给胃肠道造成沉重的负担，容易诱发胆囊炎、胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等疾病，更有甚者还会造成肥胖、高血脂症、冠心病等严重代谢性疾病。

### 三、中医养生观点及应对措施

(一)动静结合的养生观 中医十分重视动静结合的养生观念，《黄帝内经》中就有“动以养形、静以养神”的论述，“动以养形”是指通过运动可以增加肌肉丰满程度、增强心肺功能、提高人体免疫能力，冬季阳气内敛收藏、运动不宜出汗过度，推荐练习八段锦、五禽戏、太极拳和气功等。“静以养神”是指通过打坐、意念调摄等手段，保持乐观、积极的情绪，使精神舒畅。《黄帝内经》也特别强调了动静结合的程度，过用其极不仅不会起到养生作用，反而会损伤人体健康，比如《素问·宣明五气篇》中记载的“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”，提示我们动静结合要有科学性和

合理的程度。

### (二)四时有别的养生观

中医学理论认为春夏秋冬四季作息规律是不同的。在冬季，适当的早睡晚起，保证充足的睡眠时间，有利于人体阳气潜藏于下、阴精的蓄积。在冬季尤其是老年人和有心脑血管疾病的人群，要保护精气，早睡晚起，以太阳出来再起床为宜，特别是在睡醒后可以躺在床上适度活动以后再下床，不可贸然下床活动，以防造成心脑血管意外。睡觉前可以用40℃左右的热水泡脚，可驱散全身寒气，亦可加适量生姜片、艾叶等。对于学生和上班族而言晚起可能难以做到，但一定要早睡，避免熬夜。

### (三)饮食调养观

俗话说“冬至进补，开春打虎”，虽然有夸张的成分，但是在很大程度上说明了冬季食疗进补的重要性。前面已经讲到了《黄帝内经》中“冬气之应，养藏之道也”的论述。所谓“藏”，整体而言即指补养，就是指饮食当以补阳、补精、补肾为主。

肾应冬之气，饮食尤其要注重补肾。“肾为先天之本”且

内寄元阴元阳，是人身阴阳之根本，又主藏精，宜藏不宜泻，因此需要适宜的饮食进行补充。中医认为，色黑味咸的食物能入肾而补虚，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞等，这些药食同源的食物可以起到很好的益肾填精、强壮人体作用。除此之外，还有一些适合冬季进补的药材，如枸杞、石斛、熟地、黄精、桑葚等也能起到扶正固本、养阴益肾的作用。

另一食疗的重要原则即补阳，可适当多吃一些羊肉、虾、韭菜、肉桂等食物。需要注意的是，除了前述的药食同源的药材，像人鹿茸等大补大热的药物并不是适合每一个人食用或泡酒，使用不当会给身体造成一定的伤害，建议在专业中医师的指导下使用。

### 最后，推荐一些食疗菜谱供大家参考，希望大家能够在疫情防控的寒冬，通过中医养生的方法，养出活力，养出健康。

#### 1.枸杞山药粥

枸杞子15克、山药50克、粳米100克，将山药切片备用。加水先煮粳米至半熟，再下枸杞子、山药，一同煮至米熟粥稠。单独食用或佐餐。此粥有补肝肾、益精血的作用，适用于肝肾精血不足、脾气衰弱，症见头昏耳鸣、健忘、消瘦少食等。

#### 2.黑芝麻羊肉粥

黑芝麻10克、羊肉100克、大米100克、葱、姜、盐等调味品适量。先将羊肉洗净，切碎。将大米放入水中煮沸，放入羊肉，煮至粥熟后，加入适量葱、姜、盐等调味，放温，即可食用。此粥具有温补肾阳的作用，尤其适合阳虚怕冷者食用。(黄甫)