



百年初心不改 使命照亮未来

招商引资攻坚突破 乡村振兴绿色赋能

练塘镇召开2022年工作务虚会

镇党委书记张兵指出,练塘镇正站在长三角生态绿色一体化高质量发展、构建新发展格局的时代起点上,2022年是新一届党委、政府的开局之年,2022年工作承载着练塘人民高度关注和期盼,责任重大、使命光荣。

张兵强调,2022年,练塘镇要紧紧围绕“示范区重要战略腹地作用”的功能定位,以高铁站点建设为契机,大力促进配套产业集聚;以经济发展为重点,大力实现招商引资攻坚突破;以乡村振兴为基础,大力引进产业绿色赋能;以补齐民生短板为任务,大力提高群众幸福指数,努力把练塘建设成为长三角示范区绿色赋能城镇。

张兵就具体做好“经济发展”“乡村振兴”“补齐民生短板”“新时

12月6日,练塘镇召开2022年工作务虚会,会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,学习贯彻党的十九大及十九届五中、六中全会精神,习近平总书记考察上海重要讲话精神以及区第六次党代会精神要义,围绕“青浦新城”发展布局、“乡村振兴”战略布局,对标练塘镇“十四五”期间“以绿为底、融合打造长三角一体化功能腹地”的发展总目标,进一步深化全面高质量发展战略,形成明年及今后一段时期的总体工作思路和重点工作布局。

代党的建设”这四篇大文章提出指导性意见:一是要增强“紧迫感”,提高加速度;二是要增强“使命感”,提高执行力;三是要增强“担当感”,提高主动性。要从增强这“三感”入手,着力转变和加强干部作风,保证事业发展对人才的需求。临近年关,要做好年底收官、安全生产和疫情

防控这三项工作,不能放松。全镇上下要按照本次工作务虚,进一步明确目标任务、细化工作责任,真抓实干,推进落实,为奋力谱写练塘高质量发展新篇章而努力奋斗!

镇领导高峰表示,2022年,要结合练塘镇面上实际情况,动动脑筋分析先天优势与后天短板,擦亮眼



看清练塘未来发展机遇以及随之而来的挑战。在“招商引资攻坚突破乡村振兴绿色赋能”的新战场上继续弘扬“抢拼实善”的奋斗精神,要在当前局势中找准目标定位,把握发展方位,扛起时代赋予的责任和使命。

他强调,2022年练塘镇要着重

做好三个方面的主要工作:一要加大全员全域招商引资力度;二要大力推进练塘工业园区转型发展;三要进一步实现城乡休闲宜居融合发展。

镇领导朱红珍、童伟、朱建琦、潘桢栋、陈飞飞、肖菁、许涛、陆波、顾晨、杨欢、董汉成、武志华分别就各自分管工作务虚发言、书面发言。

部分单位围绕四个课题,结合自身工作实际,交流汇报了2022年工作方向及目标。

镇班子全体领导出席会议。各村(居)党政主要负责人;社会党委、社区党委专职副书记;机关科室主要负责人;企事业单位党政主要负责人;双管单位主要负责人;部分邀请单位主要负责人参加会议。

鲁雯雯

童年的感觉一下子回来了

记「新练塘人」王伟



走过栈房桥,就来到了“新练塘人”王伟和妻子周文玉在此精心打造的一方“小天地”——楚春堂。

走进内部,这里给人感觉别有洞天,幽静而雅致……毕业于中央美院、上海同济大学,有着20多年专业建筑与装潢空间设计资深从业经历的王伟,正静静地坐于桌前,忙着替挚友设计附近的“心栖之所”。

据王伟介绍,夫妻俩刚退休那会儿,原本打算赴美国定居,陪伴女儿一起生活,但因为新冠肺炎疫情,就改变了主意,后机缘巧合,让他们遇见练塘,并深深恋上练塘。

在楚春堂这方天地里,庭院、会客厅、卧室、衣帽间、卫生间、厨房、阁楼等一应俱全,总面积大约120平方米,一头连着古镇老街,另一头通往满目葱绿的“小菜园”……还有憨态可掬的小猫、小狗相伴,这样的生活真是让人好生羡慕!

“如果有好吃的水果、美食,大家会一起来分享……因为这里正处老街居民区,有着较为浓郁的‘人间烟火味’,而且邻里关系和睦,民风淳朴,感到整个人很放松,生活很惬意。”住到现在的王伟,直呼“童年的感觉一下子回来了”。王伟表示,下一步打算在周边开一家经典私房菜,让游客一饱口福的同时,助力古镇振兴。

随着练塘镇旧里改造的加快推进,一户户“新练塘人家”的添砖加瓦,如今的练塘古镇老街,渐渐变得既有“颜值”又有“内涵”,让人忍不住总想多停留片刻,用手机定格下美的瞬间。

陆龙辉

沪苏湖铁路(练塘段)建设又传新进展

作为连通长三角地区的高速铁路,沪苏湖铁路自开工建设以来就一直备受广大市民的关注,当前练塘段正在紧锣密鼓施工建设中,一条“水乡灵龙”的雏形在练塘大地呼之欲出。

来到位于练塘镇老朱枫公路、徐练村加油站北侧的中铁广州工程局上海肇生制梁场,只见工人们穿梭于水泥混凝土搅拌站、钢筋加工厂、穿越线路等各个地方,分工明确,各司其职,忙碌工作的身影形成一道亮丽的风景线。

据了解,中铁广州工程局沪苏湖

铁路5标项目部,工地现场共有工人及管理人员360多人,正在进行孔桩、承台、墩身的施工,项目整体进度有序、平稳。截止到12月初年度产值完成8.2亿元,自开工以来已累计完成产值9.3亿元。

目前,沪苏湖铁路主体工程累计完成孔桩5719根、承台487个、墩身386个、预制箱梁39片。其中,练塘段累计完成产值3.87亿元;建设完成孔桩3187根、承台244个、墩身163个,连续梁目前也全部开工建设。

沪苏湖铁路起自上海虹桥站,途经江苏省苏州市,终至浙江省湖州市湖州站,正线全长约163.7公里,其中练塘段长约11公里。沪苏湖铁路作为长三角一体化发展重大项目,线路建成后,将成为连通上海、苏州、湖州等长三角重点城市的重要铁路运输通道。与沪杭高铁、宁杭高铁、湖杭高铁相连,共同构筑起长三角核心区城际快速铁路客运网络,强化上海对长三角核心腹地的辐射功能,促进区域一体化高质量发展。

张羽蝶

新冠疫苗加强针来了



图片新闻

近期,本市接连出现零星新冠疫情本土病例,正值秋冬呼吸道感染高发季节,又逢元旦、春节双节将至,人员流动性加大,疫情防控形势严峻。新冠疫苗加强针无疑是当前最有效的预防手段,是最经济有效的防控措施,尤其是加强免疫以后,个人防护能力大幅提升,抗病毒能力大大增强。

按照上级相关安排部署,12月10日,在练塘镇社区卫生服务中心开设了镇机关、企事业单位财务人员疫苗加强针接种专场,接种现场平稳有序。

据悉,练塘镇社区卫生服务中心每周二、三(12:30-15:30)为60岁及以上行动不便的老年人开设了加强针专场。

推动练塘在长三角一体化新战略新格局中高质量跨越式发展

回看 过去一年

一年时间,可以改变一个人,也可以改变一个镇。2021年,练塘镇“以绿色生态为丹青 绘融合发展之画卷”,践行“比学赶超”,发扬“抢拼实善”,传递着民生至上的温度,体现着生态优先的态度,深化着招商引资的力度,奋力在新的赶考路上交出更加优异的答卷。

经济社会发展呈现出“稳中向好、稳中提质”的良好态势,统筹做好了疫情防控和经济社会发展“两手抓”工作。经济发展达到预期目标,1-11月份完成全口径税收23.84亿元。紧紧围绕沪苏湖铁路项目建设落地,推动《练塘镇城市开发边界调整及站点功能研究专项规划》《练塘工业园区单元原控制性详细规划局部地块调整》编制工作。



练塘交出这张亮眼“成绩单”

一年来

生态环境蝶变跃升

叶港村南侧村头前,北叶港之上,一条长约400米的景观长廊欲扶摇直上,成为这里的“门面担当”;泾花村腰泾港最宽处,一座“网红桥”串岸成景,波光粼粼,倒映着两岸人家接画檐;太浦河畔,“树洞”幽深,仿佛穿梭于时光隧道……建立完善河(湖)长责任体系,让绿水清波荡漾百姓美好生活,从“不起眼”到一跃成为了“好去处”,成为了练塘着力打造“幸福河湖”的典范。此外,坚决打好污染防治攻坚战,强力整改各类突出环境问题。完成了垃圾分类3个精品村、4个精品小区和4个精品单位打造待验收通过。深入开展污水纳管、城市黑臭水体治理、饮用水源地保护,得到根本性改善。开展植树造林,盘活林下经济,着力把“美丽资源”变成“美丽经济”。



持续推进生态品牌与休闲旅游、健康养生、农耕体验等融合联动。将练塘的乡村振兴成果充分展示出来,最终形成美丽乡村全域旅游的美好版图。

一年来

乡村振兴多产融合

现在的东庄村成了“网红村”,过去的国庆假期人潮涌动,衡山精品民宿、厨见、吉咖啡、魔幻森林以及农事研学体验吸引了大量“双减”后的小学生。还有徐练村的万亩良田、百年银杏、竹里篁居等,现在也慢慢成为打卡地,像这样的特色村在练塘如雨后春笋般冒出。让练塘的乡村旅游从“一片蓝海”走向了“点上出彩”。今年,练塘镇完成了徐练村“上海市乡村振兴示范村”创建工作。泾花村申报参加了市级美丽乡村示范村评审。年底完成“6+1”农村人居环境优化工程中的提升风貌水平、推进绿色田园建设、新建公共服务设施等19项建设任务。积极推动产业振兴,以东庄和徐练乡村振兴示范村产业为基础,持

一年来 民生福祉日益提升

在徐练社区中心·党群服务站,今年新建成的老年人日间照料中心占地236平方米,智慧健康驿站、阳光活动区、老年活动室等功能区一应俱全。还有“老村部”经过打通空间隔断、村委会转型升级,打造出了集多功能、高颜值为一体的公共客厅。聚焦村民群众实际需求设置前台接待区、“两委”班子集中办公区、会客议事区、综合服务区以及“一元购”等。在2020年打造东庄“幸福社区”试点建设的基础上,坚持增能减负,依托实体社区中心,今年又加快推进徐练村、泾花村社区中心试点建设落地生根、开花结果。

此外,为进一步满足老年人就餐需求,在位于练塘湾塘新村18号楼打造了练塘镇惠老社区长者食堂,“暖心又暖胃”。睦邻点、客堂间、健身苑点实现全覆盖,打通联系“服务群众最后一公里”。大力开展“春风行动”稳就业,加大应届高校毕业生、农村富余劳动力、退役军人等重点群体就业帮扶力度,安置78名残疾人就业。大力创建“四好农村路”示范镇,落实“路长制”,申报创建14条示范路,打造“畅、安、舒、美”的道路运输环境。“旧里改造”进入新阶段,前进街、东风街、蒸兴路“旧貌换新颜”,圆上居民“安居梦”。不断维护、保护和完善景区各类软、硬件设施,规范管理体制,抓好景区设施提升、形象提升、服务提升,打造“慢生活、江南味”的古朴小镇。巩固创文成果,全力以赴落实落细创文迎复检工作。多举措切实把一项项民心工程落到实处,让练塘绽放出更多“幸福表情”。

一年来

防疫防汛筑牢“结界”

面对百年未有的“大疫情”和历史罕见的“大汛情”,练塘镇快速响应、闻令而动。在疫情常态化防控工作中,全镇上下坚持“外防输入、内防反弹”的总体防控策略,全力做好“家门口”新冠疫苗接种工作,制定镇防疫应急处置及全员核酸检测工作预案,坚持人、物、环境同防。今年共有近500人次工作人员和志愿者积极投身支援浦东机场等防疫工作,至今全镇无确诊病例,经济运行和社会秩序井然有序。在台风“烟花”“灿都”防汛抗台保卫战中,练塘镇党员干部、民兵等力量化身“安全卫士”,栉风沐雨筑牢“结界”,全力以赴抢险排涝,力保全镇人民群众生命

财产安全。疫情防控和防汛抗台取得阶段性胜利。

一年来

社会治理精准落实

在徐练村社区中心公共客厅里合理配置了“一网通办”综合自助终端、电子数据终端和可视化场景模块,大大提升了社区治理综合效能。还有在刚刚过去的第四届国际进口博览会上,练塘民兵、志愿者不分昼夜,恪尽职守,协助民警、特保组开展路段巡逻,协助处理交通事故等,高标准完成了保驾护航进博会工作任务。今年,练塘镇突出“建党100周年”社会面维稳、进博会保障、社会治安防控体系建设等重点工作。制定2021年度平安创建工作方案,巩固上海市平安示范社区创建成果。严格执行进博安全隐患清零行动,强化企业安全生产主体责任和政府安全生产监管责任,围绕重点区域、重点行业 and 重点领域,组织开展安全生产大检查和全社会面火灾防控工作。严格贯彻落实打击治理电信网络新型违法犯罪工作部署,大幅有效降低练塘镇电信网络诈骗既遂案件发案数,持续保持对电信网络诈骗犯罪的严打高压态势,切实维护人民群众的财产权益。

一年来

党的建设全面加强

持续强化政治建设,全面抓好理论武装,掀起党史学习教育热潮,做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。深化结对共建,扎实开展“我为群众办实事”实践活动,为群众做好事、办实事、解难事。始终坚持“高压除乱象 铁腕治选风”,编排演《选优配强是目标》《“酒”此打住》等,牢记换届纪律“十严禁”,营造了风清气正的换届氛围,顺利完成了村居“两委”换届工作,新班子结构实现“三升一降”,得到进一步优化。推动全面从严治党“四责协同”落细落实,深化巡察整改,持续开展党委巡察,已完成16家单位巡察工作。驰而不息纠治“四风”,推动作风建设长效常态。政府真正过紧日子,打出开源节流提质增效“组合拳”,把每一笔钱都用在刀刃上。

对标对表保收官,奋楫笃行启新程!2022年,练塘镇将始终站稳人民立场、认真践行以人民为中心的发展思路,凝心聚力,真抓实干,深耕细作“统一思想,招商引资攻坚突破”“再迈征程,乡村振兴绿色赋能”两大篇章,奋力开创新时代练塘发展新局面。

陆龙辉



乘风破浪启新程 齐心协力谋振兴

东田村奋力写好“三篇文章”

群众张嘴、干部跑腿,试点推行“信访代理”新模式;摆开八仙桌、汇聚八方力,好邻“聚”党群服务点麻雀虽小、五脏俱全……以往的东田村,在着力打通联系服务群众“最后一公里”上给人留下深刻印象,而今,沐浴着乡村振兴的雨露,它又乘风破浪启新程,增添了不少新气象。

一是“腾笼换鸟”,便民惠民。顺着练高路一路向西,首先映入眼帘的是由繁花相衬、融入白墙黛瓦元素的东田村“门面担当”,富有含蓄雅致的江南鱼米之乡气韵。放眼望去,还有美丽的“小公园”、老年活动室、卫生室、健身点,是这方村民茶余饭后的好去处。

拨回时钟的指针,回到2017年,据村党总支副书记、村委会主任李雪云介绍,眼前“小公园”原先是生产队仓库、打谷场,环境面貌不尽如人意。依托“三大整治”等为有力抓手,结合村民实际需求,因地制宜对其进行“腾笼换鸟”“盘活闲置资源”,打造成为眼前“老有所去,老有所乐”的好去处。

不仅如此,这样的缩影,还有现



在集村综治中心、社区事务服务中心、党群服务站、信访代理工作站为一体的综合型村部,能够让村民在“家门口”就能享受到便捷贴心的“一站式”服务。“当前,对村部后方的原村办五金厂进行了彻底‘改头换面’——打造总面积为478.08平方米的村民文化大礼堂,方便村民日常办事所用。桌椅、餐具、厨灶等设施正在有条不紊采购添置中,有望于年底前开放。”李雪云说。

二是保护水源,造福后代。漫步

于长田江,平静的江面犹如一面镜子,倒映着蓝天白云、白墙黛瓦……岸边采用了仿木的生态驳岸、铺设了“绿毯”、种植有水生植物、重新修建了步道和滩头……可以清晰地感受到这里发生的新变化、带来的新面貌。

据了解,这些年,东田村以抢抓我镇2018都市现代化农业示范项目河道整治配套工程为契机,东西叶库村港、长田村港、长田水闸江等村域河道,相同的是全部完成了提

档升级,不同是结合各地乡村肌理,分别采用了石驳岸、生态岸的设计风貌,还保留并重整了临河“小菜园”“小果园”,一幅让“让绿水清波,荡漾百姓美好生活”的幸福图景正在被照进现实。

三是赋能添彩,乡村振兴。田湖水丰林密,空气清新的东田村,让人不经意间还能够“遇见小确幸”——一个个独一无二的小岛。李雪云表示,东田村陆续对“小白荡”中的1个大约13亩地的小岛建设了登岛“水上长龙”,修建了环岛步道等;对“小长梗”修建了游船码头,从而加快这些“美丽资源”向“美丽经济”转变,打造成为一张“金名片”。

李雪云如数家珍般地说:“除了这一个个小岛,村里还有550亩莲藕、300亩茭白、380亩水稻、1759亩林地……为了进一步补齐短板,保障这些农产品走进千家万户,村里把机耕路变为水泥路的基础上,正在紧锣密鼓建设2座桥梁,从而进一步贯通田间交通网,助力乡村产业振兴。”

陆龙辉

服务三农

菠菜霜霉病的防治

菠菜霜霉病主要危害叶片。叶片病发期病斑呈淡绿色小点。边缘不明显,扩大后呈不规则形,叶背病斑上产生灰白色霉层,后变灰紫色。病斑从植株下部上扩展,干旱时病叶枯黄,湿度高时多腐烂,发病严重时整株叶片变黄枯死,有的发病植株呈萎缩状。该病菌孢子借气流、雨水、农具、昆虫及农事操作传播。该病菌喜低温高湿环境,平均温度7-15°C、相对湿度85%以上以上的条件下易发病。连作田块、田间排水不良、种植密度过高、早播田块发病重。

防治措施:农业防治:及时清除病苗。合理轮作,适当密植,科学肥水管理。药剂防治:作为病害预防或在发病初期可选用52.5%噁嗪·霜脲氰水分散剂(抑快净)800-1000倍液,或80%烯酰吗啉水分散剂(超赞)1500-1800倍液等药剂均匀喷雾,每隔7-10天一次,连续2-3次。注意药剂的轮换使用。

陆君浩

拍案说法

赡养老人尽孝心 法院判决继承多

案情简介

2007年,关老太去世后,其女儿一纸诉状将兄弟告上法庭,要求依法继承母亲遗留下的位于市区的两套房屋。该两套房屋系关老太和儿子拆迁安置所得房屋。1995年,老人和儿子与房屋所在地的某开发商签订房屋安置协议书,随后取得了该处房屋的产权,产权登记在关老太名下。关老太去世后,子女为两处房产的归属问题产生了严重分歧,女儿认为既然母亲未留有遗嘱,自己应该按照继承法的规定得到其中一处房屋;而其兄弟认为姐姐自出嫁后很少关心母亲,未尽到赡养老人的义务,自己作为家中唯一的儿子,主动承担起照顾母亲衣食起居的工作,母亲住院的医疗费用以及办理丧事的费用全都由他一个人承担。因此,要求在遗产分割上予以多分。在庭审中,儿子出示了相应的医疗费用及丧葬费用发票予以质证。

判决结果

法院判决关老太遗留下的两套房屋,其中一套房屋产权归儿子所有;另外一套房屋产权由女儿和儿子共同所有,其中1/4的

份额归儿子,3/4的份额归女儿;女儿还应与兄弟共同承担老人的医疗费用及丧葬费用。

案件分析

本案中因关老太在世时未留有遗嘱,故该遗产应该适用法定继承的相关规定。《中华人民共和国继承法》第十条规定遗产的第一顺序是:配偶、子女、父母。结合本案的实际情况,儿子和女儿应同为关老太遗产合法的继承人。虽然《继承法》第十三条第一款规定同一顺序继承人继承遗产的份额一般应当均等,但该法第十三条第三款同时又规定:对被继承人尽了主要扶养义务或者与被继承人共同生活的继承人,分配遗产时,可以多分。《最高人民法院关于贯彻执行〈中华人民共和国继承法〉若干问题的意见》第三十四条规定:有扶养能力和扶养条件的继承人虽然与被继承人共同生活,但对需要扶养的被继承人未尽扶养义务,分配遗产时,可以少分或者不分。据此,法院根据本案的事实和法律作出以上判决,是合情、合理、合法的。另外,法院要求女儿承担部分医疗费用和丧葬费用也体现了公平的原则。

练塘司法所

结对共建谱新篇 走访慰问聚合力

三方党建共建活动在星浜村举行

12月10日上午,星浜村党总支与长三角一体化示范区(上海)金融产业园党支部、广发银行股份有限公司上海分行青浦支行党支部联合开展党建共建活动。练塘镇党委委员许涛出席,共建党组织领导及党员代表参加活动。

共建活动中,三家单位的7名代表领学了《中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报》。随后,三家单位成员逐一交流发言,与会一致表示,坚决深入学习贯彻党的十九届六中全会精神,践行“听党话、感党恩、跟党走”的初心使命,扎实推进“我为群众办实事”实践活动。

许涛表示,两家单位与星浜村党建共建,不仅是对星浜村的关心,

更是对练塘镇的支持。相信日后在结对共建的征程中,金融产业园党支部、广发银行青浦支行党支部与星浜村党总支的全面合作将更加紧密、更加深入,党建互促互进的政治优势将更好地转化为发展优势。同时,要以学促做,努力把党的政治优势转化为三方服务群众的实际行动,共同在新时代的长征路上取得新成效、新进展、新胜利。

在走访交流中,广发银行青浦支行向星浜村捐助了党史学习材料和扶贫帮困物资,以实际行动践行社会责任。金融产业园党支部成员走访慰问结对星浜村困难家庭,为



她们送去慰问金,并与困难家庭亲切交流,主动关心她们的生活和身体状况,鼓励她们保持积极心态,战胜困难。

下一步,三方将加强互动,密切协作,开展更有质量、更有特色的共建活动,全力推动党建工作更深层次融合,再上新台阶。

星浜村

爱·在·章·练



农产品合作社 为长者捐赠“爱心大米”

近日,上海陌陌农产品专业合作社理事长陆朝军,挨家挨户为东庄村105户80岁以上老人送上“爱心大米”。

理事长陆朝军是东庄村村民,一名老党员。每年的新米上市之际,他都会主动联系村委会老龄工作人员,并送上合作社种植的新大米,挨家挨户给老人们送去关怀。

据悉,这已经是陆朝军持续送温暖的第四年。每走到一位老人的

房前,陆朝军都会热情的和老人拉家常,询问老人的日常生活近况和身体状况,并为他们送上祝福,嘱咐老人要保持愉悦的心情、保重自己的身体……

陆朝军表示:感谢东庄这片土地,让他有创业的机会,感恩东庄村村民对上海陌陌农产品专业合作社的关心和支持。作为东庄村的份子,能够献出自己的一点爱心,也是一份暖暖的幸福。

东庄村

为“一五”计划的制定和实施呕心沥血

陈云的故事

1953年启动的第一个五年计划,是为推进社会主义工业化采取的重大步骤。陈云为“一五”计划的制定和实施耗费了很多心血。

国民经济恢复任务的胜利完成,为我国开始有计划地大规模经济建设提供了前提条件。这时,陈云又按照中央的要求,把工作重点转到拟订国民经济发展计划方面。早在1950年上半年,全国财经工作实现统一管理,财政经济状况开始好转以后,陈云就对第一个五年计划的编制进行了初步考虑,对建设的轮廓提出了一些设想。他首先考虑的是农业和水利建设,再就是铁路建设,也考虑了钢铁、机器制造、化肥等工业的建设。只是由于下半年出现了抗美援朝的新情况,使得这些设想没有能够具体化。到1952年下半年,全国土地改革已经基本

完成,抗美援朝战争也已胜利在望,特别是国民经济恢复工作即将完成,陈云就及时地将工作重点转到“拟定建设计划,准备干部,迎接大规模经济建设”上来。他和周恩来总理、李富春等一起,主持了第一个五年计划的编制工作。

经过多方面听取意见,反复讨论修改,第一个五年计划的基本框架和主要内容大体定下来以后,陈云于1954年6月30日向中央作了《关于第一个五年计划的几点说明》的汇报。汇报提出,要从我国的实际出发做好计划工作。他在讲了要注意处理好“农业与工业的比例”“轻重工业之间的比例”“重工业各部门之间的比例”“工业发展与铁路运输之间的比例”之后,强调指出:按比例发展的法则是必须遵守的,但各个生产部门之间的具体比例,在各个国家,甚至一个国家的各个时期,都不是相同的,唯一的办法只

有看是否平衡。合比例就是平衡的;平衡了,大体上也会是合比例的。

我国因为经济落后,要在短期内赶上,因此,计划中的平衡是一种紧张的平衡。样样宽裕的平衡是不会有,齐头并进是进不快的。但紧张决不能搞到平衡破裂的程度。

这是陈云从我国实际情况出发对马克思主义计划经济学说的具体运用和发展。

1955年3月31日,中国共产党全国代表会议对陈云主持起草的“一五”计划草案进行审议并原则通过。

此后,陈云又为“一五”计划的实施殚精竭虑。第一个五年计划确定的国民经济发展速度,主要工农业产品产量的增长幅度,以及各项重要建设指标等,都是稳妥可靠、留有余地的。加上在实施过程中采取了一系列具体有效的措施,计划的执行相当顺利,有些指标在1956



年就提前实现了。实事求是地说,这时的整个经济形势是很好的,各方面的发展基本上是快速的、健康的。新中国第一个五年建设计划,于1957年全面超额胜利完成。

来源:《陈云的故事》,四川人民出版社2015年版

健·康·顾·问

煎煮中药需注意这些细节

煎煮中药是一门学问,一定要掌握很多的细节才可以,否则可能会直接影响到药效。在煎煮中药的时候,需要注意有些中药材很讲究火候,一定要注意掌握合理的火候。

煎煮中药需注意哪些火候

包煎:有些中药在煎煮的时候,是需要包起来的。粉末、黏性及伴有绒毛的药物宜包煎,即先用纱布包好,再放入砂锅中煎制。

另炖或另煎:有的药材并不适合放在一起混合煎煮。某些贵重药物,如人参、西洋参、羚羊角、鹿茸等,应单独炖或煎2-3小时,还可以放入陶碗中加水入笼屉蒸,以防止有效成分被吸附、丢失。

文火、武火:在煎煮中药的时候,需要结合所煎煮的药材,选择合理的火候。慢火煎谓之“文火”,急火煎谓之“武火”。一般煎药先武后文,即开始用武火,煎沸后用文火。

先煎:对于有些中药材,是需要先煎然后才能煮的。介壳类、矿石类药物,因质坚而难煎出味,应打碎先煎,煮沸后约10-20分钟,再下其他药。

煎煮中药的细节

药材冲洗:中药材基本上都是干燥的,但是也需要适当的冲洗。大多数中药材都有灰尘和杂质,为此在煎煮前宜先用水快速冲洗,以除去灰尘杂质。如药材中有花、叶、果及肉类药材的,需要将其淘洗。

煎煮容器的选用:对于煎煮容器的选择,建议首选用砂锅、砂罐来煎煮中药,其次也可用白色搪瓷器皿或不锈钢锅,忌用铁、铜、铅等金属容器。

煎煮前浸泡:为了让药效较好的发挥作用,建议在煎煮前先做好准备工作。中药在清洗之后应先浸泡20分钟左右,这样做的作用是帮助将有效的成分溶出,可以减少煎煮的时间,果实和种子类的中药可以浸泡的时间长一点。在气温较高的时候,不能浸泡时间太长,否则会容易腐蚀。

选择合适的水:如果水质不过关的话,也会药效产生一定影响的,宜选用更纯净的水。

手别碰药:在煎煮中药的时候,我们的手最好不要去触碰中药。

煎煮中药使用的火候需要依据具体的中药类型,比如文火、武火等煎煮出来的效果是不一样的。如果自己不会煎煮中药的话,为了避免影响药效,建议可以让专门的机构帮助煎煮中药。但是为了保证具体的疗效,建议患者选择三甲资质的中医院接受治疗。

镇社区卫生服务中心

鲁雯雯

在·成·长

“一、二、三……”
“都蹲下去!”
“四、五、六……”

在酷热的九月天里,教官要求我们站15分钟军姿——后脚跟并拢,脚尖分开60度,双手紧贴裤缝线,双目平视前方,下颌微收。可谓“知易行难”。看似简单的动作,却折磨着我们每一个人的身心……

“全体罚做深蹲!!!”吼声突起,犹如枪声陡然迸发。

原来是张同学耐不住性子擦了擦汗,被逮了个正着。

“只要有一个人做不好,全体跟着受罚,因为你们是一个集体,都听清楚了吗?”

“清——楚——了——!”

蹲起、蹲起……我从未感到时间是如此漫长,大腿开始发麻,全身不受控制地发抖,汗水如开闸洪水般一泻千里,汗滴声清晰地回响于耳。想放弃,但见大家咬牙坚持着,我不能连累大家!

煎熬啊!迷糊中教官终于喊了停。本以为考验就此结束,未曾料到更大的困难还在后头……

军姿过关后,教官教我们唱军歌——一首《强军战歌》,因气势不

事非经过不知易

足,集体被罚跑步。

“教……教官,我肚子疼……”

“不行!回去!”

“教官,我腿麻了,能不能……”

“继续跑!”

教官丝毫不留情面,似乎这些小伎俩都难逃他的手掌。个个唉声叹气,哭天抢地。

4圈,一圈250米,那就是……1000米!我慌了,一向不爱运动,体能也跟不上,可如何是好?

果不其然,我跑了倒数第三,最后半圈几乎是走着压过终点线。本以为可以搪塞过去,谁知“铁面无私”的教官却说:“最后三个女生,全部重跑!”

“啊……”

“没有达到指定时间的,全班受罚!”

周围的同学蜂拥而上,争相为我们加油。

烈日刺过云层,炙烤着大地。我睁不开眼,绯红的面颊发烫。望着、望着眼前深不见底的跑道,似乎永远也看不到尽头。怎么办?

“小王,别想那么多,加油跑!”

一串坚毅而洪亮的声音贯穿耳膜,像是一棒子敲醒了绝望而颓废的我。想起课文《走一步,再走一步》的亨特,或许,眼前的困难并没有想象的那么棘手。我只需要,坚定地迈出一小步……

“预备——”“跑!”

我冲在最前面,我告诉自己,一共有4个关卡,镇定地闯过……第一圈,抢占先机去,弯道匀速,直到加速;第二圈,匀速跑,让空气平滑地进入胸腔;第三圈,也就是最难闯的那关。这一关,不论是在体力上,还是精神上,我都变得疲惫、怠懈,手脚似乎只想一台机器在摆动,无知觉。

累啊……我暗示自己:一定可以的!人的人性有多大,人的潜力就有多大!坚持!

呼吸变得急促,嗓子眼冒烟,腹部有剧烈的痛感,我来不及思考,唯一想的,就是跑一步,再跑一步……第四圈,我奋力向前冲,使出全身解数,步子迈到最大,死死盯着终点线,最终,一跃而过……

瘫在草地上,仰望天空。白云悠悠,不时动动懒散的身子,终是飘远了……

我豁然开朗。回头去看,1000米也不过如此。

这件事,给予我很大的启示:所谓“事非经过不知易”无非就是两个点:去做?如何做?

当我们面对一个自以为很难克服的问题时,多数人都自我否定。迈出这一步,往往需要足够大的勇气。华福纳格曾说:“勇气是一个人处于逆境中的光明。”一味地站在水面叹息,那么这件事就一辈子都还是困难的。“最慢的步伐不是跬步,而是徘徊。”

但,如何在事件中把原本的困难变得容易起来呢?我认为,在解决困难时,我们不应去想它有多难,而是脚踏实地,把它分解成一个个小问题,然后逐一攻破。这样,再大的苦难也可以解决得游刃有余了。总的来说,是在面对苦难时找到属于自己最适合的方法,才会得心应手。

实践得真知。为此,便悟出邹韬奋先生的那句“事非经过不知易”的高深与巧妙了。 王无瑕

灯·下·随·笔

吴依软语处,乌篷船摇曳,黄酒微醺了古今,香透了华夏。练塘也有着深厚的“酒文化”,练塘镇河流纵横,水质优良,环境优美,气候宜人,是典型的鱼米之乡,优越的地理位置为酿制高品质黄酒创造了得天独厚的条件。早在清代康熙年间练塘就已经开始自行酿酒,名为“练塘刘酒”并成为专供皇室享用的“贡酒”。

“练塘刘酒”从“贡酒”走入寻常百姓家,也是多亏了这家酒厂。1958年练塘酒厂正式成立,聘请了刘家制酒的老工人为制酒师傅,继承了刘家的制酒配方,选用练塘本

练塘佳酿

地产优质大米和优质水源,改进工艺流程,清香醇美甲级黄酒从此问世。2001年酒厂转制后更名为上海皇家酿酒有限公司,在传统工艺的基础上生产高品质黄酒。

酒厂发展至今,无论岁月如何变迁也只一心酿好黄酒这一个酒种。从最初的“绍村”系列到颇具知名度的“谷和”系列,再到商务用酒“君再来”系列……无一不彰显着用心和品质。近几年,酒厂从味道、口

感到包装三个方面入手,推出了适合年轻人群的黄酒——“谷和@有话说”。此外,又与“盒马”合作,共同研发了“盒马螃蟹”系列黄酒,产品包括“盒马八年陈黄酒”“盒马十年陈黄酒”,深受消费者喜爱。

黄酒的好品质归功于得天独厚的地理环境优势,但也少不了匠心的传承。据“上海市五一劳动奖章”获得者、青浦区首席技师、练塘工匠黄小国师傅介绍,从酒厂转制到现

在,他已经在这里工作了20年,可以说这里生产的黄酒都有他的一份心血。黄师傅说:“黄酒温和而不失锋芒,像极了中国人的中庸,这是我独爱‘黄酒’的理由。多年来精心钻研‘黄酒’,也算的上是‘酒痴’了。”不像酒桌上非得喝出个高下的白酒,或是张扬着激烈泡沫的啤酒,亦或是执着于高雅的红酒……黄酒绵长而厚重,味香冽浓郁、色泽透明如琥珀。在寒冷的冬日里,温一壶黄酒,加几许姜丝,一口下肚,恍如冰雪消融,天地畅快,万虑皆消。

鲁雯雯