

# 一年支教 一世情谊

## ——记优秀援藏教师、云浮中学教师尹石林

本报记者 游思明

云浮优秀“园丁”风采录



“援藏是我人生中最重要、最难忘的经历，这个过程也经历了不少的危险和困难，我感到非常自豪。假如还有这样的援藏机会，我依然会义无反顾，去为那些在蓝天白云下自由奔跑的孩子插上知识的翅膀，让他们飞得更高、更远……”这是我市援藏支教教师尹石林的美好心愿。

尹石林是云浮中学一名高中地理教师。2015年8月，怀着对援藏支教的初心和热情，带着一份憧憬和向往，来到西藏自治区林芝市墨脱县中学进行教育援藏一年。回忆这段援藏支教之行，尹石林说，虽然当时家里有人有些担心，但他们还是十分支持他的决定，这也成为了他人生最难忘的一段历程。

墨脱，是一个交通不便、经济落后、生活环境非常艰苦的县城。回想踏上支教生活之路，尹石林内心激动着，路上的场景一幕幕浮现在脑际。尹石林回忆，当时从林芝市去墨脱县的路上，可谓是历尽艰辛。支教人员第一次出发在318国道通麦天险处就遭遇巨大的泥石流和山体滑坡，冲垮了唯一的桥梁，只得折返林芝市。第二次到达通麦天险处时，发现十几公里公路已被摧毁，且又遇到新的山体滑坡，结果在道路疏通中冒雨等待数小时。之后背着沉重的行李在黑暗的隧道中趟着膝盖深的水徒步5小时，累了饿了只能趴在路边休息一下再继续前进。同时还要留意随时掉落的岩石，可以说一路上吃尽了苦头，好在最终有惊无险，平安到达美丽的墨脱，开始了支教墨脱中学的援藏生活。

踏进墨脱中学的那一刻，尹石林就把自己当成了那个真正的“主人”——了解学生思想、摸底学情、课余后进生辅导、与老师交流、探究……课堂上，他注重课堂效率，经常给山区的孩子们带来一些新鲜有趣的地理知识，同时关注后进生，利用课余时间对学生进行辅导，使学生的成绩得到了明显的提高；校园内每天的课余时间，都会发现尹石林伏案办公室钻研教材、编写教案、精心批改作业的身影。“我去的时候发现这里学生的成绩是不好的，我就从他们的学情出发，增强学生对课堂的这种兴趣，从而提高他们的成绩。另外我利用周六日的时间到学生家里进行家访，通过这一方面把他们的学习信心逐步地提高。”尹石林说。

为了带来先进的教育教学理念，

尹石林积极开展公开课、示范课、主题班会课以及进行校本培训等活动，通过听课、评课、座谈会等形式与墨脱县中学教师进行交流，并将云浮中学一些先进的教学方法和理念介绍给墨中，在他看来，只有走进课堂，才能真正地了解每一位老师。所以，尹石林除固定的教学教研活动之外，还利用自己没课的时候走进其他地理老师的课堂，与他们一起交流、讨论，碰撞思想，共同成长。“从教研方面，带动他们关于教学改革课堂设计、教案设计，以及上课的课堂组织形式这些方面，带动他们教研的发展。”尹石林说。经过一年的努力，学校教师的教研水平以及学生的成绩都有了很大的提升。他也获得了由广东省第七批援藏工作队、中共林芝市委组织部、林芝市教育局颁发的优秀援藏教师奖励。“我刚去的时候，他们的地理成绩平均分只有18分，我走了之后的那一次期末考试，平均分已经提高到了48分。”

如今，尹石林回到云浮中学教学岗位已有5年了，在经历了这次援藏经历后，他对教育的看法发生了变化，对教育的意义有了更深刻的认识。多年来，他探索适合学校和学生的实际的教育发展新模式，并在教学中，用援藏支教这段经历，去感染和

影响所带的学生，培养学生正直、乐观、不怕困难的精神。

云浮中学教师刘文娟说：“尹石林老师是一名非常优秀的地理老师，一直以来都是从事班主任工作，他的教学能力非常突出，班上同学的地理成绩也是非常的优秀，积极地推行云浮中学的课改模式，采用‘1+1’的课改模式，教学能力突出，教学成绩优异。”

学生张汝果说：“尹老师是一个非常优秀的老师，因为他之前去西藏那边支教过，而且他会经常把他去西藏的经历跟我们分享，融入到他的地理课堂里面，让我们也产生浓厚的兴趣。在班上的各项工作非常尽心尽力。日常生活中经常关心我们的学习，每次考试之后他也会对我们有特殊的奖励。”

一年支教，一世情谊。在墨脱的支教生活，不仅仅丰富了尹石林的人生经历，也让他更加坚定了教育的初心，懂得了作为一名人民教师的真正含义。在今后的教学工作中，他将一如既往地踏实工作，保持与墨脱中学的教育交流，通过各种方式将云浮中学优秀的教育教学案例输送给墨脱中学，使遥远的墨脱教育能得以快速发展，为山区孩子插上知识的翅膀，让援藏之花永远地绽放。

# 我市多部门联合开展“双随机、一公开”检查行动

本报讯(记者 苏显亮 通讯员 王惠婷)近日,市文广旅体局组织公安、市场监管、卫生健康、交通运输等部门,开展“双随机、一公开”部门联合检查行动。

行动按照“双随机、一公开”工作要求,采取随机抽取执法检查人员和被检查对象、实地检查等方式,抽查互联网上网服务、歌舞娱乐(KTV)、旅行社、经营性游泳场所等文化旅游业市场主体。各职能部门分别按照各自职责,对被检

查对象的经营主体信息、守法经营行为、安全生产、常态化疫情防控措施等情况进行了全面检查。从现场检查情况看,各场所都能做到依法依规经营,针对现场发现的问题,执法人员已当场责令整改。

下一步,市文广旅体局将按照“双随机、一公开”监管工作要求,通过国家企业信用信息公示系统、信用中国网等信用信息公示平台,及时向社会公布抽查事项、抽查结果,接受社会监督。

# 市妇联普法宣传走进云安区六都镇



本报讯(记者 黄洋 通讯员 曾雪珍)近日,市妇联联合云安区妇联、广东省妇女维权与信息服务站(云浮站)深入到云安区六都镇开展2021年“学党史 办实事”普法宣传进村居活动。

活动以“三个一”的形式开展,一是开展普法宣传咨询活动,在崖鹰山公园的普法宣传咨询活动中,通过悬挂横幅、发放宣传资料、宣传品、摆放宣传展架等方式向妇女群众普及《民法典》《反家暴法》等法律法规,市妇联和云安区妇联有关人员现场耐心解答妇女群众的咨询,

并针对性地给予意见建议;二是召开民生座谈会。市、区、镇、村四级妇联有关人员在六都村委会二楼会议室,就如何推进家庭、家风建设以及推进妇女儿童工作等问题进行交流;三是举办法律知识讲座。在六都村委会四楼会议室,云浮站长结合真实案例深入浅出地讲解了婚姻家庭常见的法律知识要点,内容贴近生活,浅显易懂,深受妇女欢迎。

据了解,市妇联2021年“学党史 办实事”普法宣传进村居活动已走进了云城区、云安区共6个镇(街),接下来,市妇联还将在今年10月和11月继续走进云安区开展两场的普法宣传活动,提高了广大妇女法治意识,增强了依法维护合法权益的能力,同时帮助她们树立健康、文明的婚姻家庭观念,为创建平安和谐家庭夯实了法律基础。

# 我们的节日·中秋 弘扬优秀传统文化

# 中秋将至 月饼热销

## 市场监管部门:理性消费、吃得放心



本报讯(记者 何玮珊)中秋佳节将至,月饼作为中秋节的必备时令食品,已进入消费旺季,近日,记者走访市场发现,市场上月饼品种众多、包装精美,正值选购高峰期。为保障消费者权益,市场监管部门也发出提醒,消费者在选购时,要注意月饼的购买渠道、贮存、食用等,做到健康、科学、理性消费,买得实惠、吃得放心。

在市区一家超市,记者看到已设立了月饼售卖专区,各式各样的月饼被摆在了最显眼的位置,价格从几十元到几百元不等,同种类的月饼价格跟往年基本持平,不少消费者正在选购。“吃月饼,送月饼是中秋节的传统习俗,每年中秋节都要买饼走访亲友,月饼品种繁多,一般在实体店购买,看得见、摸得着,质量更为放心。”市民李小姐表示。

为切实保障消费者权益,近日,市场监管部门发出提醒,消费者在购买月饼时,应选择资质证照齐全的超市、商店、糕点专卖店等经营单位,并索要购物小票等凭证,谨慎购买小摊点特别是流动摊贩所售月饼。选购时,注意查看产品的“SC”标识、厂名厂址、生产日期、保质期、配料表、执行标准、营养标识等信息是否齐全。如需网

购月饼,除了要选择正规资质的网站和店铺,还应与商家确认月饼的保质期和邮寄时间,以防过期。同时,购买后应按产品包装上载明的贮藏条件进行保存。消费者如发现购买的月饼和生产经营月饼的单位存在食品安全问题,请及时拨打12345或通过全国12315互联网平台进行投诉,切实维护自身的合法权益。

# 中央生态环境保护督察在广东

## 现场杀鸡杀鸭臭味扰民?全部搬迁!

本报讯(记者 游思明 通讯员 李旭明)9月3日,我市收到中央生态环境保护督察组第七批45号(来电)交办案件,主要反映“云城区荔枝围村里搭了很多工棚,杀鸡杀鸭,臭味熏天,影响周围居民生活。”的信访问题。

收到该交办案件后,我市高度重视,立即组织属地云城区政府和有关部门到案件现场实地开展调查工作。经核实,云城区荔枝围有9家活禽经营档,为中心市场、东安市场、西街市场等农贸市场相关禽类产品经营档提供产品,满足城区居

民的内肉供应需要。活禽经营档经营过程中,屠宰鸡鸭影响周围居民生活环境。

为解决现场杀鸡杀鸭臭味扰民问题,云城区已向9家活禽经营档分别发出《责令整改通知书》《违法违规提示通知书》和《整改通知书》,并要求在9月5日前搬离中心城区。截至9月5日上午,荔枝围涉事活禽经营档已全部搬离,有关部门已进场开展搬迁后粪污的清理和场所的消毒灭源工作。群众反映的信访问题得到妥善解决。

# 民进市基层委开展中秋慰问“五保户、低保户”活动

本报讯(记者 郭云光 通讯员 药阳阳)9月13日,在中秋佳节即将来临之际,民进云浮市基层委委员到云城区腰古镇旺村、云表村、芙蓉村开展中秋走访慰问贫困户活动,为13

户“五保户、低保户”送上月饼等慰问品和慰问金,并致以节日的祝福。

市民进会员与贫困户们面对面、心贴心地谈心,聆听他们的所思所想,详细了解他们的身体状况和生产

生活情况,鼓励他们勇敢克服困难、积极乐观生活,并为他们送上节日的祝福。

据了解,民进云浮市基层委始终坚持以人民为中心,为群众办实事的

社会服务实践活动,通过为群众办好一桩桩实事、一件件难事,以实事映初心,以服务暖人心,扎实推动党史学习教育取得实实在在的成效。

# 秋天吃栗子益气健脾、美容养颜? 正确吃法来了!



秋天到了,又是栗子季,热乎乎软糯糯的糖炒栗子是很多人的心头好,秋天吃栗子应该怎么吃?栗子对人体有什么好处?今天就来了解一下关于栗子的营养价值。

栗子有“干果之王”的美称,也被誉为“人参果”。中医认为栗子味甘,性微温,有益气健脾、美容养颜的作用,是很有营养价值的食物。可是,由于栗子含淀粉多,多吃不易消化,容易导致腹胀和便秘。同时,栗子中含有丰富的饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质,可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病。栗子还能强健筋骨、延缓衰老。生板栗中含有丰富的维生素C,能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用,可以预防和治理骨气不足、筋骨疼痛、乏力等,从而延缓人体的衰老。

栗子虽好,但也有人不适合吃栗子,如脾胃虚寒者,建议煨食、炒食,也可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝;产妇、小兒、

便秘者也不宜多吃栗子;糖尿病患者吃栗子更应适可而止;脾胃不好的人,吃栗子不宜超过50克,无论是生食还是熟食,吃栗子都不应该过急,而是应该细嚼慢咽,这样才有利于消化。

在秋冬季节,很多朋友都喜欢买街上的糖炒栗子吃,这时候一定要注意卫生问题。正常的栗子外皮颜色深褐,并无特别的光泽。而很多贩卖的糖炒栗子个个乌黑光亮,问及原因是涂了蜂蜜的结果。如果涂了蜂蜜倒是件好事,但若用手摸油亮的栗子,没有蜂蜜的黏性,清透光滑,这很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡,这种物质成本低廉、成分复杂,有些人吃栗子会先放到嘴里咬开,经常这样吃对身体有害无益。此外要注意,开口栗在砂

子中糖炒后黏性增加,不光会吸附黑砂中的尘土,还可能被工业石蜡污染。一些贩卖者为降低成本,甚至用甜味剂代替糖,所以挑选时一定要留意。

最后,栗子虽好,但不能多吃,栗子的热量较其他粗粮来讲较高,我们在吃栗子的时候一定要适可而止,吃多了很容易给肠胃带来负担。也不要因为栗子好吃而贪食,要注意膳食均衡,这样才能健康生活。

# 《中华人民共和国土壤污染防治法》解读

## 建立持续稳定的土壤污染防治投入机制

由于土壤污染治理经费数额巨大,单单依靠土壤污染责任人或仅靠国家财政支持对土壤污染进行修复困难较大。对此,《土壤污染防治法》规定国家建立土壤污染防治基金制度,设立中央土壤污染防治专项基金和省级土壤污染防治基金,主要用于农用地土壤污染治理和土壤污染责任人或者土地使用权人无法认定或者消亡的土壤污染治理以及政府规定的其它事项。同时规定对《土壤污染防治法》实施之前产生的,并且土壤污

染责任人无法认定或者消亡的污染地块,土地使用权人实际承担风险管控和修复的,可以申请土壤污染防治基金,集中用于土壤污染治理。

同时,《土壤污染防治法》明确了鼓励金融机构加大对土壤污染风险管控和修复项目的信贷投放、从事土壤污染风险管控和修复的单位使用权人无法认定或者消亡的,这些措施与土壤污染防治基金制度的并行实施,对于土壤污染治理行业的从业企业无疑是极佳的发展机遇。

