

为民创城不停步

“致敬了不起的她”系列报道之六

“我愿意把时间都给她”

——记全省“爱警母亲”王红梅

“爱”这个字，一笔一画，都需要用时间来书写。我愿意把自己的时间都给她，让她腾出时间做她的工作。”10余年来，王红梅全力以赴支持女儿的公安事业。

在今年“三八”国际劳动妇女节到来之际，省公安厅对全省公安机关的60名“爱警母亲”通报表扬，太原市公安局杏花岭分局政工室二级警长葛文娟的母亲王红梅榜上有名。在葛文娟看来，“爱警母亲”这一称号，是母亲全力支持自己工作极为真实的写照，也是对母亲的最大褒奖。

“你忙你的，家里有妈呢！”

“爱孩子，就是如她所愿，而不是如我所愿。”王红梅很认这个理。当一名警察，是葛文娟从小梦想。尽管王红梅更想让女儿长大后做一名教师或者医生，但是当得知女儿的想法后，她就一心一意支持女儿读警校。

2008年，葛文娟如愿穿上警服，成为敦化坊派出所一名民警。在外人眼里，王红梅算是熬出了头。但是，只有王红梅才最清楚，在基层派出所工作的女儿有多忙、多累。“值班、加班、执勤是常态，常常是接到一个电话，就得风风火火地立刻出门。”王红梅理解女儿的工作，“女儿选择了警察这个职业，意味着需要比一般人付出更多，日常工作随叫随到，也是工作属性。我能做的，就是做好家里的事，不让她有后顾之忧。”

无数个忙忙碌碌的工作日，不论女儿多晚回家，王红梅都会在家里留一盏灯亮着，总会温好饭等她。葛文娟听妈妈说得最多的一句话就是：“你忙你的，家里有妈呢！”

“孩子需要我，我就一直在！”

2011年12月，葛文娟的女儿玥玥出生了，王红梅欣喜地当上了姥姥。然而玥玥刚出生就被诊断为唐氏综合征，为了照顾好小玥玥，王红梅坚定地站在女儿身边，挑起了“玥玥姥姥”的担子，一挑就是12年。

照顾一个有特殊需要的儿童，王红梅比别的姥姥付出了数倍的努力、耐心和操劳，但她从不言说其中的辛酸，而是用自己的方式为玥玥营造充满爱的世界。

在葛文娟家里，有一个长方体小铁盒，里面是厚厚一沓白色小纸片，纸片上用蓝色马克笔工工整整地写着“我”“我们”“真”“高兴”等字。“全是我妈一笔一画写的，她不仅陪孩子读幼儿园，还陪孩子读特殊教育学校，孩子上课她

跟着，遇到孩子不会读的字、词，她就一个记下来，回家拿笔写在小纸片上。”葛文娟眼里噙着泪说，“母亲给小外孙女做识字纸片，一做就是五六年。”

“孩子需要我，我就一直陪在她们身边。”王红梅把退休后的所有时间，都用来帮女儿和陪伴外孙女。

王红梅觉得，爱女儿、帮助女儿，是理所当然的。“母亲的付出与艰辛，是任何赞美的语言都无法描述的。”葛文娟说，在她工作的时间里，母亲几乎没有打过一个电话。

把时间给一个人，是最厚的爱意。从王红梅那里，葛文娟继承了乐观、豁达、坚韧。她说：“母亲的爱，让我更有信心做一名奋力担当作为、恪守使命职责的人民警察。”

记者 弓凤飞

强国复兴有我

文明健康 有你有我

春生以阴和为贵分

本报讯 3月20日是二十四节气中的春分。太原市中医医院主治医师李钢提醒，春分，表示昼夜长短相等，其特点为阴阳平衡。此时养生需讲究平和，以平为期，以和为贵，要春捂有度、养肝护肝、少酸增甘养脾气、多运动、心态乐观，保持人体的阴阳平衡状态。

春分时节，忌大热大寒。春分属仲春，此时肝气旺，肾气微，在饮食方面要戒酸增辛，助肾补肝；要注意健运脾胃，健脾祛湿。

忌大喜大悲。春天是精神疾患多发的时期，因此，春分时节切忌大喜大悲，否则不利于肝气的疏泄。李钢建议，在春光明媚之时，多做户外活动；保证睡眠质量，为一年的健康打下基础。

宜定时用餐，适当锻炼。由于春分冷暖交替，人们很容易出现高血压、月经失调、过敏性疾病等，此时要特别注意定时睡眠、定量用餐并逐渐开始晨练。

春分时节，人体的阳气顺应自然，有向上向外升发的特点，此时食用鲜荠菜、春韭、柳芽、香椿芽、马兰头、春笋、芦笋、胡萝卜等食物最是应时。但要注意过犹不及，饮食上还需讲究平衡和适量。

(刘涛)

吴忠太原「非遗走亲」结「醋」缘

传承弘扬中华优秀传统文化

本报讯 太原市文化馆和宁夏吴忠文化馆是多年友好馆，3月20日，为期3天的“非遗走亲，醋香两地”交流展示研讨活动在太原市文化馆开幕。非遗展示推荐、研讨参观等系列活动，将加强两地非遗文化交流，促进两地非遗保护传承人的交融。

非遗文化是民族智慧的结晶，吴忠和太原两地都有着古老灿烂的文化，本次活动以“醋”交流互鉴、取长补短，不仅能够欣赏到各自地区独特的非遗文化和醋文化，还将推动两地非遗保护共同进步。作为第五批国家级非遗代表性项目扩展项目，吴忠老醋酿制技艺经过百年的传承与发展，形成了一套与现代科学相匹配的、以手工技艺为基础的传统老醋酿制技艺，风味独特。太原清徐老陈醋酿制技艺，2006年荣获首批国家级非物质文化遗产称号，其具有明显地方特色的传统手工技艺，如今经不断改进、完善，形成了一套北方风格的高级食醋酿制技艺。两地醋的酿制技艺各有特色，代表了醋文化在中国发展的厚重历史。

两地代表性非遗传承人围绕非遗文化在当代社会的实践意义、醋文化在现代生活中的应用以及非物质文化遗产与旅游等领域相结合等议题展开了一场别开生面的研讨，进行了深入交流。

(陈辛华)

“绿色驿站+村庄绿化”

小店区开展义务植树捐资尽责活动



市民现场扫码“捐资尽责”。

本报讯 个人捐资30元至50元，折算3株至5株树，获得“太原市全民义务植树尽责证书”；个人捐资60元折算6株树，再得一份“太原市国土绿化荣誉证书”。3月20日，小店区举行“每人三棵树 履行一份责”捐资尽责活动，现场300余名适龄公民积极参与。

“大家微信扫码或搜索‘植树码’小程序，点击‘一起来

植树’，选‘捐资尽责’，然后查看‘小店区义务植树项目’即可操作。”当日，小店区各党政机关、企事业单位、社会团体、学校、医院的300余名适龄公民(男性11岁至60岁、女性11岁至55岁)齐聚汾东文体中心广场，积极参与该区通过中国绿化基金会“互联网+全民义务植树”项目批准开展的“绿色驿站+村庄绿化”义务植树捐资尽责活动。截至当天下午4时30分，已有1200余人“网上植树”捐资尽责。

其间，小店区自然资源局发出义务植树倡议，倡导大家积极践行并广泛宣传，争做植绿爱绿护绿的传播者和绿色家园的保护者，宣传文明健康、简约适度、保护环境、善待自然、绿色低碳的生活理念和消费方式，形成人人参与植绿、爱绿、护绿，共建共享绿色美丽小店的良好氛围。

(王丹文/摄)



体验传统民俗 合唱春日颂歌

新时代文明实践

本报讯 为丰富辖区居民的精神文化生活，让大家感受二十四节气的趣味习俗，3月19日，文庙社区新时代文明实践站邀请辖区合唱团的成员们，共同开展“春分竖蛋，颂歌春天”主题活动。

“春分时节，蛋儿立得俏。”工作人员向大家解释，“春分，南北半球昼夜均等，太阳公转的轨道平面刚好处于力的相对平衡状态，不冷不热，所以更易于竖蛋成功。”在多次尝试后，大家接连成功地将鸡蛋竖起来。社区工作人员还与大家分享了春分养生知识，帮助居民提高自我保健能力。随后，大家拿起画笔，在鸡蛋上描绘出春天的美景。

活动结束后，合唱团的成员们来到活动室，排练并演唱了《春光好》《万泉河水》等曲目，大家纵情高歌，抒发对春天的期盼与赞美。

社区主任表示，此次活动不仅让辖区居民了解传统节气知识，还让大家从画蛋和竖蛋中体会到了乐趣。同时，通过歌声歌颂春天，让大家感受到了春天的美好。

(郭晓华、王玉)

GREEN

绿色生活，低碳出行

