

山东蒙阴：“树上”的风景

在树上吃饭、住宿是什么样的体验？山东蒙阴县桃城镇安康村是有名的度假村，其吸引游客纷至沓来的，是别具特色的“树屋”。

“平时节假日来安康村的游客一天能有1000多人，明年春节期间，17个‘树屋’都预订一空了。”安康村源泉山庄负责人吴西来说。

“树屋”即是树上旅馆，村民们依托当地板栗林，在高大的板栗树树干之间搭建一个木屋。木屋内宽敞通透，大床、空调、淋浴间等一应俱全；还有一段树干，从地板穿透“入内”，显得野趣横生。

“这段树干还在生长，春天还会发芽。”吴西来介绍，“树屋”用环保材料做承重柱，不会破坏还在生长的板栗树。

从“树屋”窗台望去，远处山峦起伏，满目苍翠，山光水影相映。

安康村位于金水河南岸、蒙山山脉北侧，依山而建，村民傍水而居。行走在村庄小路，家家户户都是翻新后的农家小院，随处可见百年以上的板栗树，彩色河卵石创意墙为村子平添

了几分色彩。

以前的安康村可不是这样。“到处都是垃圾堆、柴火堆、石头堆，生活污水乱倒。”吴西来说。20年前，他从外地工作回乡，看到村里的状况，看到自然生长的大片板栗树被砍掉、当柴火卖掉，心里很着急。

靠山吃山，为何不“靠树吃树”？吴西来萌生了一个大胆的念头：在大树上建房子，搞农家乐。

2001年，他找到村里的老木匠，建成了第一间“树屋”。依托独特的栗树资源优势，安康村把餐厅开到了树上，把民宿搬到了树上，同时下大气力治山治水、整治村容村貌，聘请专业公司规划设计，利用百年栗园、山坳湖泊，规划建设了栗园露营、悬索桥等景点，开展板栗采摘节、板栗美食节、篝火晚会等丰富多彩的活动。

一传十，十传百，“树屋”吸引了不少游客。全村光餐饮收入每年就达到300万元，穷山村变成名副其实的富裕村。过去村民都着急往外搬，现在争相回村创业。

临沂市生态环境局蒙阴县分局局

长赵英利说，蒙阴县强化红线意识，不毁山、不填水、不砍树，把生态环境质量逐年改善作为区域发展的约束性要求。他们在临沂市率先推行“林长制”，近几年年均造林2万亩以上，森林覆盖率达到54.69%。

安康村不远处，是“全国文明村”百泉峪村。百泉峪村过去是花岗岩采矿点，留下巨大的废弃矿坑。响应生态建设号召，百泉峪村党支部书记万国明带领全村人，关掉采石场，找到社会资本，修建起拦水坝、蓄水池，栽植苗木15万株，发展了1600亩果园；在废弃矿坑上建起了生态旅游项目，发展起了农家乐，安置了160多名农村剩余劳动力。今年的百泉峪，村民人均纯收入将达到3.6万元。

而今的百泉峪村，村子静谧、幽美，山环水绕，宛若世外桃源；山风拂过塘坝，激起碧波荡漾；村旁古树参天，传来斑鸠叫声……昔日的乱石废墟，“变身”生态大观园，

蒙阴县委书记王丽云说，蒙阴将咬定青山不放松，努力绘就从绿起来到富起来、美起来的生态画卷。 /新华社



西部“天梯”格库铁路全线开通运营

12月9日，在新疆库尔勒站，旅客准备登上K9756次客运列车。

当日，随着库尔勒至依吞布拉克K9756次客运列车、库尔勒至格尔木32812次货运列车陆续驶出站台，格库铁路这条大漠新动脉实现全线贯通运营。至此，我国新增一条进出新疆铁路大通道。 /新华社

留守儿童有了“乡村妈妈”

每天下午一放学，王昊就拉着妹妹前往社区党群活动中心，那里有位年轻的“乡村妈妈”在等他们。

出校门走两三分钟，不用过马路就到了“乡村妈妈”所在的竹林社区“爱心驿站”，兄妹俩按照桌上贴的姓名卡找到座位，坐下就开始写作业。这里的40多个孩子和他们兄妹俩一样都在上小学。

21岁的社区工作者杨婷今年大学刚毕业就当起了“乡村妈妈”，她清点完人数，随时为孩子们答疑解惑。大学时取得小学语文教师资格证的她，没想到这里成了自己第一个“教学实践点”。

竹林社区是宁夏固原市隆德县最大的“村改居”社区。“我们之前入户摸排发现，社区有不少留守儿童。”杨婷说。

王昊老家在隆德县凤岭乡齐岔村，3年前父母为追求更好的教育，在竹林社区租房供他在附近的乡镇小学读书，由爷爷奶奶照顾，父母则外出打

工。“我们老两口都不识字，不会辅导作业，我还要经常回老家种地干活，老伴儿心脏病做了手术，最多能给娃娃做做饭。”王昊的爷爷王俊录说。

相较于城里娃有条件参加托管班、“四点半”课堂、兴趣班等，乡村课外教育资源短缺，加之许多父母常年外出打工无力监管，放学后这段“真空时间段”里“孩子去哪儿”的问题尤为突出。隆德县团委书记田野告诉记者，由于家庭教育缺失，一些留守儿童学习跟不上，容易产生自卑心理，性格易变得孤僻。

2018年底，得益于闽宁协作，在福建省两家企业支持下，隆德县在全县13个乡镇建成20所“爱心驿站”，招募志愿者担任“乡村妈妈”，为留守儿童开展学业辅导、心理疏导、亲情陪护、安全教育等工作。

“我们尽力找学历高、有爱心的年轻妇女，这些‘乡村妈妈’中有6个本科毕业生，其他是高中或大专学历，有

农村留守妇女，也有妇女主任。”田野说，“乡村妈妈”每月有2000元补贴，隆德县每年还对她们开展两次培训，请高校教育学专家讲课。

竹林社区的“爱心驿站”是一间会议室改造的教室，桌椅齐全，书架摆满彩色图书，墙上贴着孩子们参加各种活动的照片。王昊很喜欢这里，“早点写完作业就可以看课外书，周末还能和小伙伴看电影、玩游戏。”

杨婷告诉记者，这两年一些孩子的学习成绩有明显进步，“最重要的还是他们心理发生了变化，作业能写完，在学校受到老师表扬，孩子们有了自信心，会表现得更好。”

目前隆德县“爱心驿站”已累计为400余名留守儿童服务，田野觉得这还远远不够。“现在一些‘乡村妈妈’专业性不足，更多发挥的是亲情陪护的作用，明年我们准备组织她们到区外大城市学习，为孩子们提供更专业的课后服务。” /新华社

泰山200余株古树名木接受社会捐资认养

记者从泰山景区管委会了解到，泰山景区日前面向社会开展古树名木认养活动，首批推出200余株古树名木接受社会捐资认养。

泰山景区将按保护级别、地理位置等分期分批向社会推出古树名木，由认养方在公布范围内进行认养。在认养范围内的古树名木包括树龄在100年以上的古树，珍贵、稀有或者具有重要历史、文化、科学研究价值和纪念意义的名木，登山盘道周围、著名景点附近的特殊林木，用于林间空地植被恢复的林木，以及盘道和游览公路两旁的绿化苗木。

按照相关规定，认养方可以在认养期限内署名、冠名并进行相应宣传，但不得以任何理由在景区内增加建筑物、构筑物、广告牌等设施。泰山景区管委会可以根据认养方意愿，按照统一格式设置古树名木认养说明牌，公开认养方有关信息，为认养者颁发证书。

古树名木认养可一人认养一株或多株，也可多人（一般不超10人）认养一株。每一年为一个认养期，认养方可以认养一期也可以认养多期，多期认养一般不超过3年，双方签订认养协议。

泰山景区遗产保护部部长宋洪兵介绍，为传承和弘扬泰山历史文化和生态文明理念，更好地宣传泰山古树名木，呼吁全社会关注、认识、保护泰山古树名木，满足公众参与古树名木保护的意愿，泰山景区面向社会开展了古树名木认养活动。 /新华社

关节炎患者容易陷入运动误区

骨科专家指出，近年来，关节炎发病率上升，一些病人希望通过运动改善疾病，却陷入了越运动越受伤的误区，导致疾病加重。

据中南大学湘雅医院院长、骨科专家雷光华介绍，有些患者认为骨关节炎是由于缺乏锻炼、血脉不通引起的，所以一味地加强锻炼，反而导致越运动越受伤。日常锻炼可以改善人的心肺功能，但同时也是在加速关节的磨损和老化。对于骨关节炎患者而言，体育锻炼应以非负重的训练为主，应避免长时间爬山、爬楼等运动。

中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄告诉记者，有些骨关节炎患者特别是老年患者认为是自己长期缺钙导致骨关节炎的发生，希望通过补钙来进行治疗。骨质疏松是由于钙质长期流失造成的，而骨关节病的本质是关节发生退变和关节软骨过度磨损，补钙只能防治骨质疏松，而并不能治疗骨性关节炎。

专家建议，关节炎患者应遵照医嘱合理运动，规律服用疗效确定的消炎止痛类药物，配合使用改善软骨功能的药物，辅理疗等综合治疗方式才能缓解疼痛。 /新华社

冬季中医养生功法受群众青睐

冬季的长沙细雨绵绵，却丝毫没有影响群众健身的热情。记者发现，除了羽毛球、健身操、交谊舞等运动之外，传统的中医养生功法也日渐受到群众的青睐。

记者近日走访湖南中医药大学第一附属医院看到，数名医护人员带领群众随着舒缓悠扬的音乐打起八段锦。一位练习者告诉记者，和中医学习古老养生功法，既能感受和体验中医药特色优势和独特魅力，又能帮助自己养生。

据湖南中医药大学第一附属医院院长陈新宇介绍，为了帮助群众利用中医养生功法更好地进行锻炼，湖南中医药大学第一附属医院的医护人员博采众长，整理出一套适宜广大群众健身养生的八段锦版本，免费教授群众学习。八段锦是流传最广、影响最大的中医养生功法之一，是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，着眼于锻炼“精、气、神”。

陈新宇说，近年来，医院一直致力于将中医与体育深度融合，将传统养生功法向民间广泛推广。 /新华社