



1 扎根黑土地 乐于助人

金峨木原籍山东即墨,在他很小的时候,家里闹饥荒,父母带着他离开了家乡,北上到了东北讨生活。

“父亲是一个不服输的人,我们家先是在牡丹江落脚,父亲在当地钢铁厂找了一份工作,母亲在电碳厂开电车,后来他们又响应号召,离开了城市,到了农村生活。”金峨木向记者回忆,1962年,他的父母带着他到了牡丹江市林口县柳树公社,过起了农民的生活。

金峨木的父亲从小读过书,而且能够写写画画,到农村后深受当地人的喜爱。他们一家人特别友善,不管是东家来求字,还是西家来求画,他都热情接待。“附近十里八乡的人都知道我父亲,后来他又学习了养蜂的技术,组织当地村民致富。”金峨木说。

受家庭熏陶,金峨木从小就聪明好学,诚实勤劳,为人处事从不计较,深受老师和同学们的喜爱。



服役时期的金峨木(左二)与战友。

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉,半价团购半年量,加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!



扫码有惊喜
① 0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车 125,206,218,220,25,32到延安三路南九水路下车即到; 225,232,314,125,206,218,220,25,32,104海信立交桥南站下车
路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

扶危济困显担当 接力从军献国防

良好的家风可以影响孩子的性格、气质、道德品质,良好的家风传承是社会风尚健康发展的前提,弘扬良好家风家训传承,体现时代精神。青岛市军休服务中心军休干部金峨木,从小受父母影响,性格坚韧、乐观豁达,参军后进入武警黄金部队,在边远地区工作30年。他技术精湛,多次立功受奖;他乐善好施,资助贫困大学生完成学业;他重视教育,送女儿进军营,奉献国防……日前,记者来到金峨木家中,听他讲述了这个军人家庭传承红色基因、矢志奋斗的故事。

2 参军入伍 莽原勘测

“从小学、初中到高中,学习方面我特别刻苦,父母也一直在鼓励我,他们的言传身教让我受益匪浅。”金峨木说,初中毕业的时候,全班只有他一个人考上了重点高中,后来又顺利考上了大专。

上中学时,金峨木就听同学说,可以报考黄金专业,将来既可以参军,又可以参与国家建设,怀着满腔的热血,他们努力学习,最终考取了沈阳黄金学院(现合并为东北大学),上学期间就常到矿区实习。“我们当时应该是全世界唯一的探宝部队。”金峨木介绍,1988年大专毕业后,他直接参军入伍,和普通部队一样,黄金部队每天也要进行必要的军事训练,除此之

外,每个人都得系统地学习地质、测量、地球物理勘查等专业地质知识。“到黄金部队服役一趟基本就是一个地质勘探方面的专业人才了。”金峨木说。

为了勘探黄金,金峨木随部队所到之处大多是未开发的原始森林,危险重重,他也多次遇到险情。“有一次,在山上勘探编录,不小心踩到了蛇窝,被蝮蛇咬到了手指,险些丢掉性命。”金峨木伸出双手,有一根手指明显已经变形。

“国家发展经济急需要黄金储备,我们当兵的人不怕苦也不怕累,命令面前就是坚决完成任务。”金峨木说,工作岗位上他们精益求精,提供了大量详实的勘探成果资料。

3 接力从军 奉献国防

父母的所作所为,时刻影响着孩子,金峨木的女儿从小就能感受到父母的爱心奉献精神,不管是学业还是生活,独立能力特别强,学习也很上进。

中学毕业以后,金峨木的女儿选择了参军入伍,选择了走父亲走过的路。“她的高考分数很高,原本也可以上一所很不错的学校,但是她以我为榜样,最终选择了一所军事院校。”金峨木自豪地说。

金峨木的女儿大学毕业后,进入了北海舰队,女婿也是军人,他们孝顺父母、勤俭节约、接力奉献国防,传承文明新风。

记者 张磊 实习生 陈嘉业



金峨木一家三口(摄于1999年夏)

3 扶危济困 彰显担当

金峨木从军30年,一直在黑龙江、吉林等边远艰苦的地区进行勘察找矿的工作,为部队建设作出了积极的贡献。家庭方面,他的爱人付出了很多,做好工作的同时,还向困难群体施以援手,奉献爱心。

“当时我还在部队工作,有一天爱人给我打电话,说她准备资助一位家庭困难的小女孩上学,我听了之后坚决支持。”金峨木介绍,他的爱人是一位医护工作者,心地十分善良,受资助的小女孩3岁时就被母亲抛弃,父亲常年患病,身心受到很大影响。“我们的女儿和这

个孩子年龄相仿,帮助她对我们来说,也就相当于又抚养了一个女儿而已,但对女孩的一生应该是十分有益的。”金峨木说。

金峨木和爱人与小女孩结成帮扶对子之后,经常到她们家里进行帮助,嘘寒问暖,负担学费,解决生活问题。很快,小女孩的精神面貌发生了很大变化,不再沉默不语,积极投身到了学习中,高中毕业后顺利考入了佳木斯医学院高护班,大学期间金峨木和爱人一直进行资助、帮扶,直到孩子完成学业,有了自立能力。

花草驱蚊 健康环保

正值盛夏,气温很高,蚊虫出没。有什么妙招可以驱蚊虫、防病害又不损伤人体的健康呢?下面笔者将从中医中药角度来介绍一些驱蚊方法:

香囊 配方:艾叶、丁香、薄荷、白芷、藿香、石菖蒲、紫苏叶、冰片。

上述药材具有芳香理气、驱虫抑菌、疏肝解郁、开窍醒神的功效。将上述药材打碎搅拌均匀后装入袋子中,然后放入囊袋内,置于床头、随身佩戴,或者放入衣柜。

驱蚊绿植 在室内摆上几盆具有驱蚊的植物,不仅绿意盎然,还可协同达到驱蚊之功效,这四种绿植家中易养,且能有效驱蚊。

夜来香 蚊子为夜间活动,而夜来香花瓣夜间开放,白日闭合;夜间散发出浓郁的香味,醇香醉人,这种香味却令蚊子害怕,是驱蚊佳品。

薄荷 夏季养一盆薄荷非常实用,不仅能驱蚊还能清凉解暑防异味,同时,薄荷具有特殊的芬芳香气,蚊虫闻之会晕眩。蚊叮虫咬后,以其叶熬水敷用,有清凉消炎止痒等效果。

除虫菊 其花中含有除虫菊素,可使蚊虫中毒。杀虫的药理作用在于麻痹昆虫的神经致死。

万寿菊 万寿菊夏季时节开花,生长茂盛,放在窗台或是阳台,不但能观赏,由于有一定的冲鼻气味,蚊虫不敢接近,是一种特殊的优良天然驱虫植物。肖志红

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 守护健康你我他
别忘了 防控疫情靠大家



戴好口罩 防疫记心中
全民防疫 健康全覆盖

中共青岛市委宣传部