“夫妻档”第一书记：

生活少了烟火气 多了泥土味

新华社记者 张亮

上黄村和红庄村是宁夏西海固地区两个相距50多公里的小山村。然而每天晚上，这两个村的驻村第一书记都会碰头“开会”，有时沟通彼此村上情况，有时互相学习经验，有时甚至争吵得面红耳赤。红庄村第一书记施小红和上黄村第一书记杜军这夫妻俩，把自己的家庭和两个村庄的命运紧紧连在了一起。

2015年8月，丈夫杜军走马上任固原市原州区河川乡上黄村第一书记。2018年3月，妻子施小红也成为原州区张易镇红庄村第一书记。自那以后，每天清晨两口子出了家门一个往东，一个向西，奔向各自的扶贫岗位。

“孩子已经上了大学，主要是家中老人照顾不上，心里愧疚得很。”施小红的婆婆肺功能因病受损，只能靠呼吸机呼吸。夫妻二人都驻村后，给老人请了保姆。

杜军所在的上黄村，自上世纪80年代起，中科院、西北农林科技大学等就陆续在此设立科研基地，研究水土流失治理和农业增产。杜军一上任，就想办法向科技要效益，拓宽村民的增收渠道。在和西北农林科技大学专家的一次交谈中，杜军有了方向：上黄村气候冷凉，而南方6月至10月气温高，是菌菇生产的空档期，当地发展菌菇种植有反季节销售的优势。

说干就干，杜军和村两委成员带队到外地取经，在专家手把手指导下学习菌棒制作。2017年，上黄村开始推广菌菇种植，村民们一年时间就学会了菌菇种植，种一棚香菇收入可达五六万元。

另一边的施小红基层工作经验少、驻村晚，可是干工作的心气儿一点也不低。刚一上任，施小红就带着红庄村的村干部到上黄村取经。在杜军的帮助下，施小红也联系了西北农林科技大学的专家到红庄村指导产业发展。“我们两人回到家聊的基本都是扶贫上的事，有些经验他们村做得好，我就学过来。有些事情我们推得快，他也会向我请教。”施小红说，甚至有的事情两个人看法不一样，还会互相辩论，谁也不让谁。

在原州区妇联工作的施小红除了帮助村子产业发展外，还发挥妇联的优势，重点帮助村里妇女自我发展。“我给村里想做事的妇女申请了妇女创业贷款，还在村里举办妇女提升班，教不识字的妇女会写会读简单的文字，让她们的人生不只有锅台灶具。”施小红说。

村子变了，村民富了，施小红和杜军两口子也在脱贫攻坚的战场上历练得更加成熟。水利干部杜军成为一名种菇专家，胆小的女干部施小红成为入牛棚、钻羊圈的“女汉子”。

“我们两人都驻村后，家里很少做饭，生活少了锅碗瓢盆的烟火气，但亲身投入到扶贫这样一个伟大的事业中，也是一段值得珍藏的回忆。”施小红说。

（据新华社电）

12月12日，同山镇边村村的村民展示当地书法协会志愿者为她写的“福”字。

当日，浙江省诸暨市同山镇边村村举办乡村邻里节，村民们一起学唱村歌、观看文艺演出、分享美食，其乐融融，一派邻里和谐景象。

新华社记者 韩传号 摄

山西电子社保卡开通亲情服务

可帮助家人办理业务

记者从山西省人社厅了解到，山西电子社保卡开通亲情服务功能，子女可以帮助不会操作的老人办理相关社保业务。

据了解，山西省参保人员可以通过国家政务服务平台、民生山西App、手机银行App、支付宝、山西人社、山西医保、“三晋通”微信公众号等渠道申领电子社保卡。目前，山西省电子社保卡签发量已经突破1400万张。开通的亲情服务包括电子办事凭证、线上待遇资格认证、社保权益单查询、养老金测算、人社业务缴费、就医购药、其他金融支付等。

申领电子社保卡后，持卡人可以在网上办理社保关系转移、养老金测算、资格认证等40项全国性社保服务。激活电子社保卡的金融账户后，可开通电子社保卡的缴费、结算功能，离退休人员还可查询养老金发放情况。 （据新华社电）

9个方法让孩子快速入睡

儿童精力旺盛，玩到很晚才肯睡觉，第二天又继续早起读书，这让很多家长很是苦恼。如何让孩子按时入睡，保证睡眠？下面，我们一起了解一下。

提前半小时让孩子安静下来

很多孩子到了睡觉的时候还特别的兴奋，导致躺在床上也兴奋的睡不着。因此，建议家长要提前半个小时让孩子安静下来，可以给孩子讲讲故事，或者是让孩子听一些舒缓的音乐，这样可以让宝宝的情绪稳定，从而很快的入睡。

给孩子做全身按摩

家长可以给孩子做一些简单的全身按摩，让孩子全身都放松下来，按摩的同时也可以放一些助睡眠的音乐，创造一个有助睡眠的环境。

睡前泡脚或洗热水澡

泡澡可以升高体温、放松肌肉，建议在睡觉前1-2个小时泡澡，这样睡觉时体温刚好下降，带来浓浓睡意。睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有好处。

父母要以身作则

父母的言行和习惯都会影响孩子，想让孩子按时睡觉，父母也要做到按时睡觉，最好能陪着孩子一起入睡，不要看电视或看手机。

保持房间尽量黑暗

研究表明，入睡前和睡眠时暴露于光线之下，褪黑激素分泌会受到抑制，进而影响睡眠质量。因此，让孩子睡觉时，家长要保持房间黑暗，给孩子创造一个好的入睡环境。

白天睡觉时间不要太长

孩子白天如果睡的时间太久，就会导致晚上没有睡意。因此，家长应该有意识地帮助孩子控制好白天睡觉的时间。

舒适的内衣、枕头和被子

舒适的内衣、枕头和被子可以给孩子带来安全感和熟悉感，让孩子身心彻底放松下来，更利于孩子快速入睡。

睡前不要做剧烈运动

做剧烈运动，也容易影响孩子的情绪，让孩子处于一种亢奋状态，不利于孩子的快速入睡。

每天固定的睡眠时间

每天固定的睡眠时间可以帮孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯，这样可以帮助孩子养成固定作息，有利于孩子入睡。

付云鹏

传统游戏 快乐童年

12月14日，河北省乐亭县第三幼儿园的孩子们在玩骑竹马游戏。

近年来，河北省乐亭县教育部门挖掘传统乡土游戏的独特魅力，在辖区内多所小学、幼儿园倡导开展舞龙舞狮、骑竹马、抬花轿、划旱船、滚铁环、踩高跷等益智健体的乡土游戏，让孩子们在回归传统中畅享多彩快乐童年。

新华社记者 牟宇 摄

与其困在“985相亲局”，不如放眼更多选择

最近，“985相亲局”成为新闻焦点。一些专门向名校毕业生开放的相亲平台，通过建立一套高标准筛选机制，只和被筛出来的那些人恋爱、结婚。

有人认为，985高校的教育背景和爱情毫无关系，以此作为标签，是对其他学校的一种歧视。还有一些文章，如《985相亲局杀死了年轻人的爱情》《985高端相亲局里，会有爱情吗?》等，字里行间也透出一种质疑的态度。

其实，相亲中学历是否重要，一直都是年轻人关注和讨论的话题。年轻人相亲，都会有一些基本要求，设置一定的选择条件，学历也不可避免成为很多人考虑的因素。

当然，除却学历，还会有其他一些考察条件，比如，身高、颜值、家庭经济等，年轻人也越来越注重“三观”吻合等内在因素。应当说，每个年轻人都会有自己的指标体系，并非只要满足一个指标，相亲任务就算完成。

在一套多元指标体系中，某个指标往往会占据相对主导地位，甚至起到一票否决作用，其他指标也会起到参考和影响作用。不同的人有不同的主导指标，有的人认为人品最重要，有的人属于外貌协会，看不对眼，自然没有兴趣进一步了解对方，有的人将物质条件作为重要指标，其他指标处于相对劣势也可以考虑接受，还有的人虽然主导指标满足了，其他某个指标也可能成为被否定的“短板”……

在婚恋自主、自由的市场上，有标准、有条件，都是正常的。指标多了，自然就要进行挑选、排除，很难说是谁在“歧视”谁，很多时候大家都是带着自己固有的一套成见，在挑三拣四中彼此互相否定。作为一种数据化的指标匹配和筛选机制，“985相亲局”不过是定位于“学霸”层面，将游戏规则缩小在少部分名校生群体范围，学历只是作为入选门槛，谁也不会头脑简单到认为学历匹配就意味着婚姻的绝对幸福。

简单地说，差不多的学历就意味着相同的教育背景，学历相差太大，的确会存在没有共同语言的可能，但这也并不绝对，高学历和低学历结合，婚姻美满的也大有人在，毕竟还有思想观念、家庭背景、职业状况、兴趣爱好等可以匹配的指标。在讲究效率的时代，对于那些主动卷入“985相亲局”的人来说，或许不愿意再去浪费时间考察，设置对等的高学历门槛，可以减少筛选成本，以便快速实现精准匹配。

但是，还有一些人加入“985相亲局”，有着其他功利性目的，自以为通过学历对等，就能维护其“阶层”稳定，乃至为下一代保障上升的可能。这不光是在“秀”优越感，也体现了一种不自信，希望借助于外在的条件加码，给自己寻找一种安全感。

话说回来，相亲都会带有一定的风险性，是对当事人及其亲友团识人、辨人能力的一种考验，看走眼的情况也时有发生，否则，就不会有分手、离婚的存在，这种风险性并不单单存在于唯名校论的“985相亲局”之中。

揭掉学历的硬性标签，双方都是有性格、有缺点、有偏见的个体，婚姻生活终究是要落到习惯是否合拍、性格是否合适、有没有理解宽容和共情等软性指标，一些隐性指标能否真正匹配，只有通过实际相处才能知根知底，然而，婚姻大抵是一条单行道，待到关系破裂之时，很难走回头路。

俗话说，相识容易相处难。外在简单的数据匹配，往往带有一定的欺骗性，绝对的匹配与合适、完美的爱情和婚姻恐怕仅是童话故事的专属。江山易改，本性难移，婚姻生活也是需要彼此在性格与习惯的矛盾、坎坷之中不断磨合，通过共同努力，甚至是需要彼此做出一些折中，才能达成一致。

此外，相亲中一见钟情、一拍即合的情况，毕竟是少数。对于很多年轻人来说，相亲之路漫漫，成功率偏低，大都只能不断上下而求索，在挑挑选选中慢慢地去等待、排除，甚至错过。

这种情况下，给自己的选择范围再划定一个圈子，加个框框，也就意味着可参考的面向必然会变得更加狭窄，如果抱守985高校这个圈子不放，很可能陷入没有选择的困境，到最后演变成自己耽误了自己。

害怕亏待自己、名校情结、绝不将就，可能是时下某些年轻人的一种价值观。然而，对婚姻的绝对讲究，既是一种态度，也是一种能力，还夹杂着运气的成分。有负责人说，平台上“挂牌”相亲成功率为30%。这其实也是在暗示，那些剩下70%的大多数群体，恐怕还是得适时跳出圈子，放眼更广阔的世界，才能拥抱更多机会和可能。

中青

戴口罩
外出佩戴口罩
★外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴口罩。

扫描二维码下载
衡水日报客户端
24小时持续更新

有限的付出·期待无限·雄厚的实力·价值永恒
衡水晚报
微信息
订版热线：2023128