

朱瑞方:助学“长征”托举学子希望之光

在单县龙王庙镇朱杨楼村,有一位七旬老人朱瑞方,他用半个多世纪的坚守,书写着捐资助学的动人篇章,点亮了530余名学子的求学梦想,成为大家心中的道德楷模。

4月12日,周日,在朱瑞方自费改造的“托阳馆”里,他正给十几个孩子讲述湖西烈士李贞乾英勇抗击日寇壮烈牺牲的故事。每到节假日,孩子们都会聚集在这里,朱瑞方俨然成了爱讲故事的“孩子王”。“托阳馆”承载着他托举祖国未来希望的深切寓意。

1953年,朱瑞方出生在单县的一个贫苦农家。13岁考上初中的他,因家庭贫困面临失学。姥爷得知后,为供其读书,日夜赶制窗棂,徒步15里路去集市售卖,最终积劳成疾离世,临终前那句“再难,也得让娃娃们读书”,如重锤般深深烙印在朱瑞方心中。

1971年,朱瑞方参军入伍,来到驻甘肃某部服役。当他得

知驻地一名群众家中困难,两个孩子上不起学时,自己的求学经历和姥爷的嘱托瞬间涌上心头,他毫不犹豫地拿出积攒的津贴。此后,看到还有许多孩子面临同样困境,朱瑞方心疼不已,他向连队党支部许下承诺:“毕生节俭,捐资助学,帮助贫困学生完成学业。”在部队服役的4年里,他除必要开支外,大部分津贴都用于资助当地贫困学生。

1975年1月,退伍返乡的朱瑞方,听闻邻居王贵林的女儿王香兰因家境困难交不起学费,尽管自己刚复员,还是和家人商量后,将复员费送到王贵林家。为凑齐王香兰的大学学费,他甚至卖掉了妻子的陪嫁。在那个务农收入微薄的年代,为帮助更多贫困生,朱瑞方还通过投稿、写字、作画来赚钱。

2008年,龙王庙镇大孙庄村的王强因家徒四壁一度辍学。朱瑞方拿出身上仅有的500多元,并承诺:“孩子,别

怕!你上学的费用,爷爷来想办法!”最终,王强在他的帮助下圆了大学梦。2018年,朱瑞方的妻子不幸罹患癌症,而此时县一中学生刘媛也因交不起学费辍学。身处两难境地,朱瑞方还是从有限积蓄中拿出1000元资助刘媛。面对乡亲们“先顾家”的劝告,他只是默默坚守自己的誓言。

半个多世纪以来,朱瑞方累计捐出100余万元助学金。他的坚持与付出赢得了社会各界的广泛赞誉,先后荣获“山东省道德模范”“齐鲁先锋共产党员”“菏泽市最美退役军人”等荣誉。

面对荣誉,朱瑞方并未停下脚步。在当地相关部门支持下,他成立了“单县爱心工程协会”,并立下“不收会费、不经手捐款、办公费用自掏腰包”的规定。如今,该协会已在全国各地建立469个分会,资助近万名困难学生继续学业,成就人生梦想。



朱瑞方给孩子们讲励志故事

2025年七一建党节前夕,朱瑞方将住宅改建为“托阳馆”。馆内,褪色的军帽、磨边的水壶、100余面锦旗、1200余封泛黄的感谢信以及爱国主义教育主题展板、图书等,无声地诉说着他跨越半个多世纪的“助学长征”。

朱瑞方恪守初心,践行着对教育的执着与对学子的关

爱,他的精神如同一盏明灯,照亮着无数孩子前行的道路,激励着更多人投身公益,传递爱心与希望。 通讯员 刘波



百合滋润黏膜 荸荠缓解咽痛 常吃“四白”防春燥



春天风大干燥,很多人常出现嗓子干痒、眼鼻发干、便干便秘等春燥症状。从现代营养学来看,春燥多与水分摄入不足、呼吸道黏膜保护力下降、抗氧化物质不足等因素有关。想要在干燥的春天找回往日的“水灵”,除了适当多喝水外,还应常吃一些有助防春燥的食物,以下“四白”尤其推荐。

梨 梨清甜多汁,含水量超过85%,有助补水润燥。梨富含果糖和山梨糖醇,这两种物质亲水性很强,会吸附很多水分子,延缓水分的吸收速度,阻止它

们很快地被排泄掉,从而能长时间滋润消化道黏膜。梨还富含膳食纤维,其中不溶性的膳食纤维含量较高,促进肠道运动的能力很强。果糖和山梨糖醇也能增加肠道内容物的渗透压,刺激肠道运动。因此,春季咽喉干燥、便干便秘的人非常适合吃梨。

银耳 从中医的角度来说,银耳性平、味甘淡,入肺、胃、肾经,有助清热润肺、利咽止咳、养胃生津。从营养的角度来看,银耳富含银耳多糖,这种碳水化合物会吸附很多水分子,延缓水分

的排泄速度。因此,银耳被视为春秋润燥佳品。

荸荠 荸荠又名马蹄,肉质洁白,汁多味甜,自古有“地下雪梨”“江南人参”的美誉。临床上,荸荠可用于缓解热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛等症状。从营养角度来说,荸荠富含黄酮类、多糖类、甾醇类等活性成分,有助于抵抗慢性炎症。需要提醒的是,荸荠生长于水田中,皮上会聚集有害有毒的生物排泄物和化学物质,还可能有寄生虫,因此不要生吃,最好去皮做熟后食用。

百合 中医认为,百合性微寒、味甘,具有养心安神、润肺止咳的功效,是药食同源的好食材。现代研究显示,百合富含多糖,能润滑黏膜,有助于缓解干咳、口干等不适。其膳食纤维含量也较高,除了能润肠通便,还可以提供持久而稳定的饱腹感,有助于减少两餐之间的零食摄入。可以将百合作为部分主食的替代品,对预防和改善肥胖有积极作用。干百合适合泡发后煮粥、煲汤,鲜百合可清炒或蒸食,清淡、易消化。

据人民网

生活情报站

全球百岁老人菜单有四个要点

多国科研机构联合梳理了全球百岁老人饮食习惯,总结出四个长寿饮食要点。

饮食以植物性食物为主,蔬菜、水果、全谷物、豆类占比最高,极少食用加工食品。他们常以燕麦、糙米、玉米等粗粮替代精米白面,每日足量摄入蔬菜与豆类。

注重选择优质蛋白,白肉、蛋类、奶类为主要蛋白来源,红肉摄入量有限,不吃加工肉制品。他们

常以少量坚果作为零食,补充健康脂肪。

饮食普遍清淡,食盐摄入量低于世卫组织推荐标准,高血压发生率较低。烹饪多采用清蒸、白灼、凉拌等方式,以葱姜蒜等天然食材提味,减少用盐量。

普遍坚持每餐七八分饱,遵循热量适度原则。细嚼慢咽、调整进食顺序、使用小餐具等方式,均有助于控制食量。

据《辽宁老年报》

结婚启事



新郎 陈宁 新娘 张芳雪

于公元2026年4月15日正式结为夫妻,愿修百年之好,共赴白首之约。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 佳偶天成