

以铭记之名,赴一场山河之约

□侯建华

12月13日,第十二个南京大屠杀死难者国家公祭日。凄厉的警报声刺破苍穹,穿越八十余载风霜,在神州大地久久回荡——这是对30万遇难同胞的深情告慰,是对历史真相的庄严昭告,更是对每一个中国人的灵魂叩问。我与几位退伍老兵战友,没有奔赴南京,而是选择驱车前往沈阳,在“九一八”历史博物馆的青砖灰瓦间,循着抗战足迹,赴一场与山河、与先烈的肃穆之约。

清晨纷飞的雪花裹挟着寒意,我们踏上征程。三个半小时的车程里,车厢内静得能听见呼吸的起伏。窗外的风景从城市的车水马龙,渐次过渡到乡野的阡陌纵横,而我们这些曾身着军装、肩扛警徽的战友,思绪早已拉回到那个山河破碎、生灵涂炭的黑暗年代。军装的重量刻在骨子里,警徽的使命融在血脉中,这种双重身份让我们对历史的痛感有着更刻骨的体悟——守护当下的安宁,从来都不是凭空而来,而是要永远记得先辈们用血肉之躯筑起的长城,永远铭记民族曾遭受的锥心之痛。

抵达沈阳时,阳光穿透云层,却驱不散“九一八”历史博物馆周遭的庄严肃穆。巨大的残历碑静静矗立,碑体上“1931.9.18”的字样被岁月侵蚀,却在时光沉淀中愈发清晰,如同历史刻在民族骨头上的烙印,一碰就痛,一想就泪。走进场馆,一股厚重的历史气息扑面而来,瞬间驱散了旅途的疲惫。馆内人头攒动,却有半分喧嚣,只有偶尔传来的叹息与低语的

讲解,在空气中交织成肃穆的乐章。参观者中,有白发苍苍的耆老,拄着拐杖在展品前驻足良久,浑浊的眼眸里闪烁着泪光,或许是在寻找记忆中的硝烟;有身着工装的工人、面带淳朴的农民,用粗糙的手掌轻轻抚摸着玻璃,仿佛在触摸那段苦难的岁月;更令人动容的是一群十三四岁的学生,他们身着整洁的校服,胸前的红领巾格外鲜艳,正担任义务讲解员。他们声音稚嫩却语调坚定,一字一句地讲述着历史细节,从“九一八事变”的爆发到东北人民的奋起反抗,眼神里满是超越年龄的坚毅与敬畏。看着这些年轻的身影,我们几位老兵的眼眶瞬间湿润——历史的接力棒,正以这样鲜活而有力的方式,在代代中国人手中传递。

我们随着人流缓缓前行,一个个展厅如同时光隧道,将我们带回那个山河飘摇的年代。泛黄的照片里,日军的铁蹄踏碎了东北的宁静,燃烧的村庄、流离失所的难民、堆积如山的尸体,每一幅画面都像一把尖刀,狠狠扎进心底;锈迹斑斑的步枪、沾满血迹的衣物、侵略者的罪证文件,每一件展品都在无声地控诉着侵华日军的滔天罪行。当走到“平顶山惨案”展区,看到玻璃展柜中累累的同胞遗骨,那些扭曲的骨骼、残留的弹痕,仿佛还在诉说着当年日军集体屠杀平民的残暴;当听闻731部队活人进行人体解剖、细菌实验的灭绝人性恶行,看到那些冰冷的实验器械、令人发指的实验报告时,我们这些

经风雨、早已不轻易动容的老兵,再也无法抑制内心的怒火,紧握的双拳指节发白,眼中燃烧着愤怒的泪光。这字字泣血、件件惊心的史实,赤裸裸地揭露了东北同胞在日寇血腥殖民统治下遭受的屈辱与惨痛,彰显了侵略者惨绝人寰、万恶不赦的滔天罪孽。那一刻,我们仿佛听到了同胞们绝望的呐喊,感受到了民族危亡的窒息感,怒火与悲痛在胸膛中交织翻腾,几乎让人喘不过气。

在馆内不知疲倦地行走,我们忘记了时间,也忘记了饥饿。从“九一八事变”的阴谋策划,到东北人民十四年的艰苦抗日斗争;从杨靖宇“冰天雪地食草根”的壮烈牺牲,到赵尚志“未惜头颅新故国”的英勇不屈;从抗日联军在林海雪原中的殊死搏斗,到普通民众自发组织的敌后支援,一幅幅波澜壮阔的历史画卷在眼前徐徐展开。这些珍贵的史料与实物,不仅还原了历史的真相,更展现了中华民族在危难之际不屈不挠、奋勇抗争的民族精神。在抗日英雄纪念馆前,我们停下脚步,整理好衣襟,深深鞠躬。他们用鲜血和生命铸就了民族的脊梁,他们的精神如同不灭的火炬,穿越时空,照亮了民族复兴的道路。

走出场馆时,夕阳已西斜,余晖洒在残历碑上,镀上了一层温暖的金光。回望这座庄严肃穆的建筑,我们没有选择在沈阳停留,而是决定沿着当年的抗战足迹,前往下一处红色景区,继续追寻历史的印记。作为退伍

老兵、退休民警,我们深知,铭记历史不是为了延续仇恨,而是为了汲取教训;缅怀先烈不是为了沉溺悲痛,而是为了传承精神。如今的中国,早已不是当年任人欺凌的弱国,我们拥有强大的国防力量,拥有团结一心的人民,拥有光明美好的未来。但历史的警钟永远不能忘记,唯有铭记历史,才能珍惜当下;唯有以史为鉴,才能开创未来。

傍晚时分,我们抵达下一站住宿地,才恍然发觉早已饥肠辘辘,却丝毫没有胃口。脑海中不断浮现着馆内的所见所闻,那些苦难的画面、那些英雄的事迹、那些孩子们认真讲解的身影,如同烙印一般刻在心中,挥之不去。这个特殊的公祭日,这场意义非凡的追寻之旅,让我们对“责任”二字有了更深刻的理解。即便早已脱下军装、卸下徽章,我们依然是守护家国的战士,依然是人民的忠诚卫士。我们必须以余生践行使命,用实际行动守护来之不易的和平生活,用言传身教告诉后代:山河无恙,国泰民安,是对先烈最好的告慰;铭记历史,砥砺前行,是每个中国人的责任与担当。

让我们这些老兵,以余生之我、奋斗之我,接过历史的接力棒,再传承下去,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗,让历史的悲剧永远不再重演!

夕 阳 快 讯

科左后旗老年大学 第八届教学成果展演圆满落幕

本报讯 12月16日,科左后旗老年大学“铸牢中华民族共同体意识系列活动暨第八届老年教育教学成果展示活动”圆满落幕。本次展演由该老年大学与科左后旗职业技术学校联合主办,400余名银发学员用30个精彩纷呈的节目,全方位展现老年教育的丰硕成果与新时代老年人的精神风貌。

展演在激昂的器乐合奏中拉开序幕,节目形式涵盖器乐演奏、民族舞蹈、合唱、诗朗诵等多个类别,内容紧扣时代主题与民族特色,《祝福祖国》《国家》等经典曲目,通过合唱与器乐合奏的形式轮番上演,旋律悠扬、情感真挚,传递出对祖国的深切热爱;民族舞蹈类节目舞姿舒展、韵味十足,将传统艺术与

时代气息完美融合,展现出独特的文化魅力;诗朗诵节目声情并茂、抑扬顿挫,字里行间饱含着银发群体对美好生活的向往与对家国情怀的坚守。舞台上,老年学员们精神矍铄、从容自信,每一个动作、每一段旋律都凝聚着一学期的刻苦钻研,赢得现场观众阵阵热烈掌声。

近年来,科左后旗老年大学始终以“老有所学、老有所乐、老有所为”为宗旨,不断丰富教学内容、创新教学模式,现设多个分校、教学系及体育健身点,开设7个教学系、21个专业、46个教学班,学员共计2890人。有效满足了老年人多样化、多层次的学习需求,此次展演就是对该校一年教学成果的一次集中检阅。(刘宏杰)

医路七十载 向党守初心

□包金山

北疆草原的风,卷着药香与牧草的清芬,一吹便是七十载。如今我已八十八岁,掌心那柄整骨木柄,被岁月摩挲得温润如玉,每一道纹路都浸透着与生命相拥的温度;鬓角恰满六十载,这枚沉甸甸的党徽,早已与我的医心融为一体,刻下我与医学、与党、与这片草原最深沉的羁绊。

童年的记忆,总裹着曾祖母娜仁·阿帕指尖的药香。她枯瘦却遒劲的双手,能抚平牧民断骨的剧痛,能唤醒绝望中的生机,也在我心里悄悄种下了医者仁心的种子。七岁那年,我被定为家族整骨技艺的传承人,叔父为我立下“三不八要”的戒律。医德上的“三不”为:不以貌取人、不为逐利行医、不沾染酗酒恶习;医疗技术上的“八要”为:诊断精准、复位完整、固定牢靠、全程按摩、用药对症、重视护理、指导功能锻炼、注重医患配合。

这既是医德准则,也是医术指南,这些字句从不是冰冷的教条,而是祖辈用一生光阴沉淀的信仰,早已顺着血脉,融入我的骨血肌理。我始终牢记祖辈教诲,刻苦钻研,最终走出了一条创新的蒙医整骨之路。

1954年,我第一次握紧整骨木柄,从此便与草原百姓的安康结下了不解之缘。七十载春秋流转,我走遍北疆的山山水水,风雪中的跋涉、寒夜里的急诊、篝火旁的诊疗,早已家常便饭。唐山大地震的废墟上,我跪在瓦砾中为伤者复位,指尖的力度托着生命的希望;汶川震后的废墟间,我带着蒙药逆行而上,倾囊捐款,只想为苦难中的人们多添一份支撑——医者的责任,从来都不分地域远近,不论风雨阻隔。在坚守祖辈技艺精髓的同时,我也从未停下创新的脚步,总盼着让这门扎根草原的民间技艺,惠及更多渴望安

康的生命。

这份跨越七十载的坚守与成就,始终离不开党的光辉照耀与悉心栽培。在党的扶持下,我创建了国内唯一的蒙医整骨医院,让草原上的正骨术有了扎根生长的沃土;我笔耕不辍,编撰《祖传整骨》等16部著作,让口传心授的古老技艺,化作系统完备的学科体系;我更打破“传内不传外”的祖训,广收门徒,让蒙医整骨术走进高等学府的课堂,登上国际医学的舞台,让世界看见中国传统医学的深邃智慧与独特魅力。从懵懂的原野学徒到享誉中外的国医大师,从家族传承的手艺到惠及大众的学科典范,我人生的每一步跨越,都浸透着浓得化不开的党恩,这份深情厚谊,我此生铭记,不敢有丝毫辜负。

如今,我依旧每周准时出诊。诊室里的药香依旧清冽,患者眼中的期盼依旧炽热,我掌心的温度也未曾因岁月流逝而冷却。有人问我,八十八岁的高龄,为何还要这般奔波?我只想笑着告诉后辈:党指引的道路,便是那条生生不息的“正骨”与发展大道。历史早已给出最有力的证明,只要紧紧跟着党,同心同德、砥砺前行,就没有跨不过的沟坎,没有战胜不了的艰难险阻。

草原的风依旧吹拂,整骨木柄的温度依旧温暖。七十载行医路,我以仁心正骨,以忠诚向党。在党的光辉照耀下,我愿做草原上一棵不老的沙棘,扎根大地、坚韧不拔,用余生继续践行医者的使命与担当。我更想告诉后辈:跟党走,守初心,怀仁心,便是最坚定的“正骨”之道,更是通往中华民族伟大复兴的康庄大道。



人的情绪与疾病寿命

□李洪彬

情绪是一种精神活动,是动态的心理过程,同时也是一种生理活动。它包括内心的感受与和外部行为表现所引起的生理变化。它有积极和消极两个方面的作用,积极的情绪对人的健康起良好的作用。“笑一笑十年少”“人逢喜事精神爽”等就是良好情绪的形象写照,而消极的情绪是一种感情损伤,它对人体的健康产生不好的影响,甚至引起各种身心疾患。

据科学推算,人类的自然寿命可高达160岁,然而大多数是只能享年其半,主要原因除了劳累坎坷之外,减少寿命的重要因素就是不良情绪。美国科学家爱马尔说:“人生气耗费大量精力,其程度不亚于参加一次3000米的赛跑,生气时的生理反应十分强烈,动辄生气的人很难健康,很多人其实是气死的。”祖国传统医学把复杂情绪概括为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”。并具体指出:大怒伤肝则气逆,可导致脓泄、呕吐、头痛、昏厥、卒中及呕血等症。大喜伤心,使人过分兴奋不可抑制,因而引起失眠、健忘,甚至发狂。悲哀太甚,可导致肺气郁结,抑制昏沉。思虑过度则伤脾,引起消化不良,恐惧伤心,引起神经失常以及腹泻等症。惊则气乱,使人六神无主、痴呆等症。各种精神疾病也无不与七情太过相关。

长期的精神抑郁和恶劣的精神刺激,也是引发癌症的重要原因。有人调查发现72%的癌症患者,病前有情绪危机。皮肤病、五官科病、糖尿病也都与心理因素有关。人的过早衰老和身体素质降低,并非都是生理病理引起的,不良心理,特别是感情势能,对寿命与健康的影响也很严重。就是说,许多疾病源于自己的不良情绪和不良品行。不要一概从生理药理上去做文章,而应多从心理方面来防治疾病。修心养性,调治精神,是养生之要的理论。

所以说帮助我们健康长寿的不是CT、核磁共振等高科技仪器,不是什么神秘秘方、养生秘诀,也不是高级补品,更不是腰包厚厚的人民币。从根本上来讲是良好的精神修养和自控能力,古人提出凡重视养生的人,都应毕生向善,根除邪恶念头。要有良好的生活习惯和高尚的道德情操,调整好心理情绪,才能促进身心健康。

健康有方

诗 书 画 影

神泉碧水酿琼浆

□孙淑媛

神泉藏匿罕山中,如茵绿毯迎。学双讲解付真功,史实澄澈清。

心欢畅,意充盈。车停大步行。金杯高举品三盅,琼浆慰此生。



秧房前的琴声

张嘉海摄

养乡“五老”大讲堂 红色文化育新人

本报讯 近年来,库伦旗关工委创新开展工作,把开办养乡“五老”大讲堂,培育红色文化新人当作重中之重,取得一定成效。

2023年初,库伦旗关工委决定充分发挥新媒体的优势,依托库伦旗关工委下一代工作委员会微信公众号,开设“养乡‘五老’大讲堂”栏目,邀请全旗各老界老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等“五老”优秀代表围绕旗委、旗政府中心工作,紧紧围绕“党史国史”教育这一核心内容,紧扣服务青少年这一教育主题进行专题宣讲。

养乡“五老”大讲堂栏目采取录制短视频线上讲解与线下实地授课相结合方式,每周一在微信公众号上播出一期短视频,并通过各苏木乡镇、机关企事业单位的微信工作群等进行转发,扩大授课覆盖面。每名“五老”立足自己擅长的工作领域,以耳闻目睹、亲历的故事进行宣讲,教育引导广大青少年从中汲取攻坚克难的智慧力量,保持昂扬斗志的精神,知民族大义,心怀国家,自觉肩负起民族复兴、国家富强的历史重任。两年多来,养乡“五老”大讲堂已录制播出了《深刻理解“六句话”的事实和道理》《铸牢中华民族共

同体意识》等内容共计百余期。养乡“五老”大讲堂自开播以来,浏览量已达数万人次。

旗老科协协会会长李春江说,养乡“五老”大讲堂让他对红色历史有了更全面更深刻的认识,对党史上的重要人物、重大事件有了更立体的了解,被革命先烈抛头颅、洒热血的革命精神所深深感动,更增强了自己坚定不移跟党走走的决心。旗第三中学七年二班一名同学表示,要把其中蕴含的红色精神发扬光大,从现在起,从自身做起,努力学习,主动肩负起建设祖国的重任。

旗关工委“五老”宣讲团深入全旗各机关企事业单位和苏木乡镇及嘎查村,开展党史、国史及家乡史、铸牢中华民族共同体意识等方面内容的讲座,受益青少年达数千人。如今的养乡“五老”大讲堂栏目已逐渐成为库伦旗教育引领广大干部群众和青少年学习“两史”的重要阵地,传承红色基因、赓续红色血脉,使其代代相传,生生不息。(包旭东)



刘志勇夫妇:点亮健康快乐的生活

□张宗林 由焕章

无数的汗水。刘志勇从未停下拜师学艺的脚步。他深知,太极不仅是一种健身方式,更是一门需要深耕的文化。寒来暑往,春去秋来,数十年如一日的苦练,让他的拳术日益精湛。2023年,刘志勇与刘启贤、陈书德三人,凭借深厚的功底和对传统武术的传承贡献,先后被旗政府批准为杨氏老六路非遗传承人。这份荣誉,是对他们坚守的最好褒奖。

担任拳队副队长兼总教练的刘志勇,还是冰雪严寒,他总能准时出现在广场上,组织大家练拳。有一次,他刚做完胆囊切除术,伤口还未完全愈合,便不顾家人劝阻,执意来到现场。看着他脸色苍白却依旧耐心指导的身影,拳友们深受感动,纷纷劝他回去休息,他却笑着摆手:“没事,看着大家练得认真,我心里踏实。”这份执着与奉献,如春风化雨,温暖着每一位拳友的心,也让拳队的凝聚力愈发浓厚。

如果说刘志勇是拳队的“主心骨”,李媛

华便是最坚实的“后盾”。她不仅全力支持丈夫的工作,更主动接过了社区舞蹈和健身操教练的担子。为了让不同兴趣的居民都能找到适合自己的健身方式,她与丈夫商量,将小广场的时间进行合理分配:清晨练太极,上午跳健身操,傍晚组织舞蹈排练。同一地点,不同时段,动静相宜,既避免了场地冲突,又让大家各得其所。李媛华教学细心细致,遇到学得慢的老人,她会手把手地教,一遍不行就两遍,直到掌握为止。在她的带领下,越来越多的人走出家门,加入到健身的队伍中,大家在欢声笑语中交流感情、锻炼身体,原本陌生的邻里,渐渐成了亲密的朋友。

他们的“夫妻快乐大本营”,不局限于小广场。每逢五一、七一、十一、元旦、春节等节假日,刘志勇和李媛华都会组织拳队、舞蹈队的骨干,组成小分队,深入乡村、社区、机关单位开展义务演出。舞台上,他们表演的太极剑行云流水,健身操活力四射,舞蹈节目精彩纷呈。这些义务演出,既丰富了基

层的节日文化生活,也让健身理念深入人心,受到了社会各界的一致好评。

有人问刘志勇,这样数十年如一日地付出,不为名不为利,图的是什么?他总是笑着说:“只要大家健康了、快乐了,我们就就高兴快乐了。”简单的话语,却道出了最纯粹的初心。妻子李媛华也常说:“看着大家因为健身变得精神矍铄,邻里关系越来越和睦,再苦再累都值得。”这对夫妻,用自己的行动,诠释着“赠人玫瑰,手有余香”的真谛。

如今,新兴社区的小广场,早已不是单纯的健身场地。它是中老年人“健康加油站”,是邻里之间的“中老年交流站”,更是传播正能量的“文化宣传站”。刘志勇和李媛华,就像一对默默燃烧的蜡烛,用自己的光和热,温暖着社区的每一个角落。他们的故事,没有惊天动地的壮举,却在日复一日的坚守中,书写着平凡人的伟大。

老有所为