

人生驿站

我骄傲,我曾经是一名西藏军人

护塘村9组人,2019年入伍,2021年退役,现工作于漕泾镇军警民联防大队。

我是护塘九组的曹伊捷,曾经是一名入伍在西藏的军人。当兵难,当西藏兵更难。两年的西藏兵经历,给我带来切身的感受。

从小我就有个军营梦,大学毕业后我便为参军入伍做了一年的准备。经过体检、政审和考核等严格程序,终于在2019年9月,我被批准入伍。

役前训练中,征兵办对我说有个西藏兵的名额,西藏!对于我们上海人来说,那里有神奇的喜马拉雅山、雅鲁藏布江、布达拉宫,唐古拉山脉,还有那独具特色的“高原红”,都是我平生未曾见识过的风景,是个令人向往的地方。西藏当兵!

练兵练意志,练兵炼精神,我毫不犹豫,我愿意。于是我成为西藏军区的一名光荣电抗兵。

入藏的情景,历历在目,我们从新训地广州花都坐火车到达重庆,便踏上了进藏的征程。因为疫情的原因,我们只在拉萨休整了几天便抵达了驻训地:羊八井。映入眼帘的是一片大山,远处的山灰蒙蒙的,没有一点绿色。一眼望去没有一棵树,甚至一颗绿草都没有,到处是黄沙飞扬。视觉落差太大了,当时我的心凉了半截,这是一个什么样的地方?这里连草都不长吗?都说到西藏会有高原反应。的确如此,不容我多想,严重的高原反应就来了,由于4500米海拔缺氧的原因,我的头痛得厉害,走路像灌了铅一样,刚走几步就喘不过气

来。在帐篷里住的第一个晚上,是我经历过最难受的一个晚上,缺氧、头痛睡不着。天气冻得很,我们晚上睡觉要垫两床褥子,盖三床被子再加一件大衣,再加上干燥,还流鼻血,干咳。

那时候,我想到家里,想到我当兵的初衷,想到自己当初报效祖国的决心,想到出发时家人亲戚朋友的叮嘱。我重新振作自己,我要克服困难,做一名合格的军人。每周末可以给家里通电话,我怕家里人为我担忧。虽然我当时的内心很煎熬,但是我是一个军人,锻炼自己,让自己成为一个合格的军人,为保卫祖国,建设西藏做出贡献是我的神圣使命,所以我报喜不报忧。后来在一天天的驻训中,我也渐渐感受到了西

藏兵独特的魅力。在周末,连长会带着我们追藏狐野兔,组织烤全羊,在自己绘制的场地里踢球。总体来说苦尽甘来,苦中作乐,在艰难的训练中,总能和战友们找到训练的乐趣,在恶劣的环境中,总能找到独属于西藏的狂野和磅礴,生活平稳但充满了激情和困难。

第二年当我再次来到羊八井,我深深地体会到,“老西藏精神”特别能吃苦、特别能忍耐、特别能战斗、特别能创业的深刻含义,缺氧不缺精神,艰苦不怕吃苦,海拔高境界更高,这所有的口号,在西藏不再只是口号,而是我们一个个西藏军人年轻生命的真实写照与见证。

两年的西藏军旅生活,弹指一挥间就过去了,2021年9

曹伊捷

月,我挥泪离开部队,回到了家乡护塘,目前我在镇武装部军警民工作,今年四月到五月,疫情期间住在单位的两个月里,是我退伍后最开心的两个月,我感觉我回到了熟悉的部队生活,能帮助人民群众解决一些实际困难和问题,是我最乐于做的事情,心中就有西藏退伍军人的存在感和成就感。

我觉得不是我一个人在战斗,只要是党和人民有需要,我们的人民解放军战士和退役军人一定站在服务人民的最前线,军旗始终高高在我们的心中飘扬。我始终坚信,脸上的高原红虽已褪去,但褪不去的是永恒的“红心”。我骄傲,我曾经是一名西藏军人;我自豪,我曾经驻守在“离天最近的地方”。

廉风清韵

一旦萝卜

纪伟

于成龙(1617-1684年),山西永宁人,顺治十八年入仕,康熙二十三年逝于任上。为官二十四年,廉名传天下,康熙帝曰:“咸称居官清正,实天下廉吏第一”,是中国历史上的著名清官。

于成龙平时严格遵循了“富贵不能淫,威武不能屈,贫贱不能移”的封建士大夫的信仰理念。虽然他身居高官之位,但他始终不忘本色。他带头实践“为民上者,必躬先俭朴”。去直隶,他“屑糠杂米为粥,与同仆共吃”,在江南是“日食粗粝一盂,粥糜一匙,侑以青菜,终年不知肉味”。江南人民因而亲切地称他作“于青菜”。他不但严格要求自己,还严格要求自己的部下。总督衙门的官吏在于成龙严格的约束下,“无从得蔬茗,则日采衙后槐叶啖之,树为之秃”。

于成龙做湖广下江陆道道员的时候,驻地在湖北新州(今新春县)。在湖北期间,尽管条件比他呆过的广西和四川好了许多,但他的艰苦生活作风,却非一般人可比。在灾荒岁月,他还以糠代粮。于成龙不是为了节约而节约,他把节余的口粮和薪俸都用来救济灾民。当地百姓编了歌谣赞颂他,歌

谣里说:“要得清廉分数足,唯学于公食糠粥。”他不光是清苦,还让富户解囊济灾。行动总是大于语言,他以身作则,甚至把仅剩的一匹供骑乘的骡子也“鬻之市,得十余两,施一日而尽”。

他平时自甘淡泊,清正廉洁,节俭清苦、简朴出行、秉公办事,与老百姓忧乐与共。

康熙十七年(1678年),于成龙由江防调任福建按察使时,乘船前往福建。快要开船了,于成龙让手下人买了好几担萝卜。送行的人都感到诧异,问他:“你买这么多不值钱的萝卜干什么!”于成龙答道:“我路上供食,就全靠这些萝卜了。”

康熙二十三年,于成龙于任上病逝,人们在他的寝室看到的只是“青灯布幔,冷落菜羹”,“故衣破靴,外无长物”。同僚们清点他的遗物,发现床头有一个方形的旧竹筐,这是他唯一的家具。大家打开竹筐盖,发现筐里面只有:粗丝袍一件、靴子一双、腰带一根;另外,瓦缸中盛有几斗米;还有几罐盐豉——这就是于成龙的全部遗产。康熙皇帝褒誉其为“天下廉吏第一”

二十四节气

立春

俞培根

她,让我悔恨不已!不经意间会回顾着一段段旧时光总是会唏嘘不已,一生的时光竟是如此的短暂和太多的不舍。

如今的护塘村早已今非昔比,贫穷的乡村变成了瞩目的新农村。全国文明村的牌子多么令我们这些游子引以为傲,仅国家级的荣誉奖牌就拥有五六块,这是多么傲人的成果,家乡在巨变,社会在发展,看着家乡日新月异的变化,让人恍若梦中,我为家乡而呐喊!

月是家乡明,人是家乡亲。对于漂泊的游子来说,家乡,永远是一帧珍贵的水墨丹青画,永远是心灵依靠的温馨港湾。走过山山水水,走过流年岁月,游子的乡音无论落在何处,那一缕心头萦绕的乡思从不曾有半分的消减。

立春,为二十四节气之首。立,是“开始”之意;春,代表着温暖、生长。四节气最初是依据“斗转星移”制定,当北斗七星的斗柄指向寅位时为立春。现行是依据太阳黄经度数定节气,当太阳到达黄经315°时为立春,于每年公历2月3-5日交节。干支纪元,以寅月为春正,立春为岁首,立春乃万物起始、一切更生之义也,意味着新的一个轮回已开启。在传统观念中,立春有吉祥的涵义。

立春标志着万物闭藏的冬季已过去,开始进入风和日暖、万物生长的春季。在自然界,立春最显著的特点就是万物开始有复苏的迹象。时至立春,我国的北回归线(黄赤交角)及其以南一带,可明显感觉到早春的气息。由于我国幅员辽阔,南北跨度大,各地自然节律不一,“立春”对于很多地区来讲只是入春的前奏,万物尚未复苏,还处于万物闭藏的冬天。

流感高发季,科学防护不可少!

目前,正值流行性感冒(简称“流感”)高发季节,预防流感等季节性高发呼吸道传染病不容忽视。

一、流感有哪些症状

流感是流感病毒引起的呼吸道传染病,大多侵袭上呼吸道。

人群对流感病毒普遍易感,老年人、婴幼儿和慢性基础病患者(如肺部疾病、糖尿病、肿瘤、肾病或心脏病)等高危人群,感染流感后危害更严重。

与普通感冒不同,流感感染主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,多见高热,体温可达39℃~40℃。有畏寒、寒战、全身肌肉关节酸痛、乏力明显、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、颜面潮红、眼结膜充血等,也可出现呕吐、腹泻等消化道症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显,重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外并发症等。

二、科学防护免感染

预防流感最有效的手段就是注射流感疫苗,尤其是重点人群。

每年接种流感疫苗,可显著降低患流感和发生严重并发症的风险。

此外,日常生活中还需做到以下几点:

01、注意保暖保湿

室内外温差较大,注意根据气温变化适当增加衣物。

空气干燥时,可在家适当使用加湿器,让家里空气保持一定湿度。

02、勤洗手

使用肥皂或洗手液,并使用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(例如打喷嚏后),应立即洗手,避免接触口鼻或揉眼睛。

03、注重咳嗽礼仪

打喷嚏或咳嗽时,应用手帕或纸巾掩住口鼻,或用手肘掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

04、多吃蔬果,劳逸结合

多吃维生素C含量多的蔬果,适量运动,充足休息,避免熬夜和过度疲劳。

05、勤通风

每天开窗通风数次,建议每次通风不少于30分钟,保持室内空气清新。

06、保持必要的社交距离

尽量不到人多拥挤、空气污染的场所,规范佩戴口罩,保持必要的社交距离。

07、有症状及时就诊

出现发烧、咳嗽等类似流感症状时,建议不要去上班或上课,尽早找专业医生诊治,尤其是儿童、老人及慢性病患者。

立春养护阳气这样做!

俗话说“百草回芽,百病引发”。春天万物萌动,也滋生细菌,此时节应特别注意讲卫生、防虫害,多开窗通风,防止疾病发生。

春季的气候特点以风气为主令。《黄帝内经》说:“风者,百病之始。”因为其他几种邪气是借助于风气侵入人体的,像寒邪、热邪、湿邪等。

立春之后,阳气升发,万物始生。养生之始在于春,在万物欣欣向荣之际,顺应春天的特点,养生需注意保护阳气,让身体内的阳气生发。

《内经》有云:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”说的就是阳气之于人,就好比太阳之于自然,自然界没有太阳就没有生命,人没有阳气就会减寿。

(下接2-3版中缝)

瑞兔呈祥

潘育文



心底走笔

走进护塘村

我于七十年代参军离开了护塘村。一晃五十多年过去了,世间只是弹指一挥间,对我来讲已是过了大半辈子。护塘村是我的故乡,与我有着挥之不去的情感,我关心着家乡的变化。退休之后,我有了更多的时间可以回村里走走看看,眼见得村里的变化日新月异,真是感慨万千。

东海港南面,在原是杨家村的地界上,一排排有序的小三层别墅式居民小区展现在眼前,绿树成荫,鸟语花香。三三两两的村民悠闲的坐在屋前聊天,有的在器械体操场舒展折腾,一派祥和的气氛。我的大哥家也是这个片区的动迁户,只可惜我的大哥还没有搬进新居就离开了,那是人生多么遗憾的一幕!

穿过西护塘老街,跨过东海

港上的水泥桥,行走在平坦笔直的村道上,两边高大的香樟树散发着沁人心脾的清香味,让人心旷神怡。新东海港里突突的机动船把我的思路拉到了村里的文化走廊边。

幸福墙上,一幅幅村民笑逐颜开的面容令人动容;村里的文化人版面上,变换着新一年走进大学门的村民学子;令人尊崇的文化艺术人才栏目里,曾从村里走出去的艺术才俊们留下了丰富的精神财产,让这平静的乡村里泛起了奇异的浪花。眼前的百姓大舞台豁然展现在人们的面前,在月色的衬映下,似乎正在演绎着护塘村百年的世事变化苍桑,一阵阵欢快劲爆的音乐传来,原来是村里的姑娘大嫂妈妈们正陶醉在广场舞的旋风里。来到家乡,总想见见村里的

父母官,但时常是在志愿者的队伍里发现他们的身影,每当台风来袭的夜里,总能在风雨之中找到书记在巡逻。我在小区里行走,总能听到“是十弟哇,进来坐一会”!乡音袅袅分外亲切!原来是原杨家六队的老队长杨仁忠大哥,如今,杨家阿哥和杨家嫂子都已古稀,但敏捷的思维带着慈祥的仪态,仍使我暖心万分!我感动之余,迅速拿起相机为二老在家门口留下了一幅老来相伴的合影!记得我年少时曾经在护塘大队毛泽东思想文艺宣传队为乡亲们演节目搞宣传,昔日的队员阿明和张莲珍等得知我在村里的消息,都过来看望我,大家重叙旧时经历,似乎又回到了锣鼓声咚咚将的年代,真是不亦乐乎!遗憾的是,莲珍后来病重期间,我也没能去看望