

父子守护八十载 无名烈士不孤独

通讯员 陈万荣

JIN RI SHI DIAN
今日视点

清明节这天清晨，天气异常阴冷。西团镇新中村年逾古稀的村民秦长美依然带着供品来到村公墓，为不是亲人却胜似亲人的无名烈士扫墓。他小心翼翼地用毛巾擦拭墓碑，用扫帚扫除坟墓上面的灰尘，用毛笔将碑文一一描红，然后摆上供品，毕恭毕敬地焚香烧纸。一阵风突然袭来，望着在空中飞扬的纸灰，老人眼睛湿润了。秦长美与父亲秦国保接力，守护着一位英名烈士的忠魂，让这段跨越80年的守望成为红色土地上最动人的传奇。

血色黄昏中的生命抉择

1945年冬季的一天，国民党反动派的部队来西团一带扫荡时，龙游河畔枪声骤响。一名山东籍解放军侦察兵在执行任务时遭遇敌军伏击，身中数弹仍泅渡突围，最终倒在姚家墩东侧的芦苇荡中。当秦国保与高进美两名共产党员发现烈士遗体时，年轻的战士双手仍紧攥着染血的地图，胸前的五角星在暮色中泛着微光。

“不能让英雄曝尸荒野。”两个血气方刚的青年用门板做棺木，在河湾处掘土安葬。没有墓碑，没有仪式，唯有秦国保在坟前

种下的3棵青松，成为这片土地上最早的丰碑。此后，连续7个周末，他都带着馒头、糕点来到墓前祭扫，用扫帚扫去落叶，用木桶担水浇灌松树。终七时，秦国保跪在烈士墓前立下誓言：“我一定要给你立块像样的墓碑。”后来，却因查无烈士姓名而作罢。这个遗憾，成为他此后半生的执念。

风雨传承中的生命对话

20世纪70年代，平田整地运动席卷乡里。面对即将被推平的烈士墓，秦国保心急如焚。他挨家挨户动员村民，申请将烈士墓迁入新中村公墓，自己则义务承担起守墓职责。有时天未亮，他就背着竹篓出门，除草、培土、修剪松柏。长年累月，雷打不动。

“父亲常说，烈士没有亲人，我们就是他的家人。”秦长美回忆道。孩童时的他常跟着父亲守墓，听着父亲讲述烈士战斗的故事入眠。有年暴雨冲垮坟头，秦国保竟用自家准备建房的砖头为烈士重修墓室，为此母亲与他争吵多日，最终却默默送来煮好的姜汤。

2002年寒冬，弥留之际的秦国保将儿子叫到床前：“记住，墓碑上的土不能荒，松树枝不能断。”遵照父亲遗愿，秦长美在墓前栽下父亲生前最爱的红枫。那年清明节，他带着妻子和女儿在墓前立下家规：“秦家子孙，世世代代守护英烈。”

岁月长河中的生命礼赞

秦长美接手守墓重任时，这个烈士墓已显得破败不堪。他自掏腰包买来水泥、黄沙及石料，利用农闲时间重修墓冢。“他就像着了魔，连女儿准备结婚的钱都拿去买松柏苗。”邻居们既不解又敬佩。

2012年“慰烈工程”启动，一大批散葬的烈士纷纷迁入烈士陵园集中安葬，秦长美的三叔秦国山，在大丰县烈士英名录及西团的相关史料上都有档案，被批准进陵烈士陵园安葬。但是，由于年代久远，民政部门无法查找到相关资料能够证明这位无名烈士的身份，与秦国山为邻的他只能仍在原地安息。

秦长美心中的情绪久久难以平息，继续四处奔走为烈士寻亲。他翻出父亲留下的泛黄笔记，走访周边县市查找档案，甚至带着外孙学习DNA比对知识。虽然最终未能找到烈士亲属，但他的执着感动了退役军人事务局。在当地群众的一致要求下，2021年，政府拨款重修烈士墓，立起刻有“革命烈士之墓”的大理石碑。从此，这位无名烈士有了安身之地。

如今，70岁的秦长美仍然坚持巡墓。他在墓地旁搭建了简易工棚，里面陈列着烈士遗物复制品和扫墓工具。每逢清明、建军节，他都为前来祭扫的学生、

党员讲述那段血与火的历史。“我教孩子们唱《映山红》，告诉他们今天的幸福是烈士用生命换来的。”

精神传承中的生命之光

秦家父子的坚守，如星火燎原般感染着乡邻。村民自发组成“护陵志愿队”，定期协助维护墓园；西团镇中小学将烈士事迹纳入校本课程，每年组织学生参与祭扫；当地文艺工作者以此为原型创作了红色情景剧《旗正飞扬》，在全区巡演百余场。

2024年，新中村公墓被列为省级爱国主义教育基地。同年，秦长美也被评为诚实守信类“大丰好人”。秦长美表示，要为这位无名烈士守墓一辈子。秦长美的外孙大学毕业后，主动申请成为陵园义务管理员。“外公说，守墓不是守一座坟，而是守一段不能忘却的历史。”这个00后青年正用短视频记录守墓日常，让更多人了解无名烈士的故事。

站在烈士墓前，秦长美抚摸着碑上的刻痕，仿佛触摸到了历史的温度。80年时光流转，几代人用生命接力，将无名烈士的忠魂融入了这片红色土地。正如墓碑上的鎏金大字所言：“青山有幸埋忠骨，史册无名亦英雄。”在这片英雄长眠的土地上，秦家子孙的守护仍在继续，而那份跨越时空的信仰之光，将永远照亮后来者前行的道路。

三龙镇暖心回访新兵家庭 促进双拥工作登台阶

本报讯（记者 李文浩 通讯员 顾阳 刘强）近日，三龙镇武装部和退役军人服务站组织工作人员走进远赴新疆参军的新兵张皓翔家中，开展走访慰问活动。

工作人员与张皓翔家人亲切交谈，详细了解了他在部队的表现、生活情况，仔细询问新兵家庭生活状况，并将入伍通知书、“光荣之家”荣誉牌送到新兵家属手中，感谢新兵及家属为国防事业作出的贡献，希望军属家庭能够继续弘扬好家风、好传统，发挥带头作用。

新丰镇开展红色教育 传承红色基因

本报讯（记者 徐雪 通讯员 史忠余）日前，新丰镇关工委、乡村发展“两会”、新丰派出所关爱工作站，联合盐垦初级中学举办“赓续红色血脉 谱写青春华章”主题教育活动。

活动回顾了张謇垦荒精神与新四军铁军文化两大红色基因，指出这

春天长个，抓住机会“蹿一蹿”

新华社北京电 春天是孩子的“蹿个儿黄金季”，孩子生长发育有显著的季节性，其中春季（3至5月）长得最快，身高的生长速度是其他季节的2至2.5倍。抓住孩子生长黄金期，帮孩子长高。

1、有哪些穴位可以促进生长？

按摩足三里、太溪穴等穴位可以生发阳气，健脾益肾，调和脏腑气血，从而促进生长。

·捏脊法，顺着督脉从下往上捏，每次6遍，一天一次，早晨或上午为宜，但注意发烧的时候不能捏脊。

·按揉足三里，顺时针、逆时针方向各按揉50次。

·按揉太溪穴，可以滋肾壮骨，顺时针方向按揉50次。

另外，春天养生也应当注意调畅肝气，可以清肝经，位置在孩子食指的掌侧面，一条线，用泻法从指根推向指尖，每次推200-300次，一天一次，下午或晚上为宜，有清肝热助眠的功效。

2、长身高，该吃什么？

孩子生长发育关键时刻，不挑食才是关键，合理搭配主食、肉蛋奶、蔬菜、水果，保证各类营养物质的均衡摄入，一些含激素成分的保健品可能导致骨龄超前，切勿盲目进补。每天补充适量维生素D，可以有效帮助钙的吸收。

随着天气逐渐转暖，温度升高，各类冷饮又登上市场，但寒凉、甜腻食物容易损伤阳气，影响脾胃功能，同时这些食物含糖量多，过多摄入也不利于生长发育。因此，对于冰镇食物、冷饮尽量不吃，性味偏凉的水果如西瓜、葡萄等也要适当食用，不可

过量。可以适当多吃一些红薯、南瓜、胡萝卜、菜花、淡水鱼等甘温食物，增强脾胃功能，孩子胃口好了，有助于生长发育。

3、要睡足几个小时？

睡眠质量直接影响儿童生长发育水平。研究数据显示，在非快速眼动阶段的深睡期，生长激素分泌量可达清醒状态的三倍。人体存在两个明确的分泌高峰窗口期：第一高峰发生在22:00-02:00，第二高峰位于05:00-07:00，两个时段均需达到深度睡眠状态，建议儿童晚9点前完成入睡程序。持续保持规律的作息周期，有助于维持稳定的昼夜节律，从而优化生长激素的脉冲式分泌模式。充足睡眠（学龄儿童每日9-11小时）还能通过调节免疫因子分泌，降低42%的呼吸道感染风险。

4、这些运动高效果好？

处于生长发育关键期的青少年，想长高，就要多做一些跳跃类及伸展类动作。

·跳绳，简单易上手，跳跃过程中全身各部位及注意力均可得到锻炼。

·开合跳，刺激骨骼，促进长高。

·伸展跳，跳跃加伸展，有效长高。

·左右跳，刺激骨骼，增强身体协调性。

·跨下击掌，减脂又长高。

每个动作每天50次，分组完成；体重超标等特殊情况可适当减少运动量。

JIAN KANG TIE SHI
健康贴士



全民反诈

谨防诈骗 从我做起

提升防骗识骗能力

不轻信 不透露 不汇款