

奋斗百年路 启航新征程

是谁,唤醒沉睡千年的黑土地

——十万官兵决战北大荒

■新华社记者
李凤双 王春雨 王建 黄腾

在位于黑龙江省哈尔滨市的北大荒博物馆,有一幅版画,题为《第一道脚印》。画面里,乌云低沉,垦荒勘测队的几位战士扛着设备,拄着木棍,行进在茫茫雪原,身后留下一行行脚印。

这里,曾是苦寒蛮荒之地。北大荒的拓荒史,始于先驱者的第一道脚印。

挺进!挺进!向荒原挺进!

为了开发这片神奇的黑土地,十万复转官兵奔赴北大荒,揭开了人类垦荒史上的壮丽篇章。

北大荒的沧桑巨变了不起!一代又一代北大荒人披荆斩棘、开拓进取。

昔日的亘古荒原,如今已变成我国重要的商品粮基地,北大荒正努力打造“农业领域航母”。

挺进,向亘古荒原开战

今年91岁的老党员王在邦,曾作为一名解放军战士参加1949年开国大典阅兵式。第二年,他跨过鸭绿江,入朝作战。1958年4月,王在邦带着妻子坐了三天三夜的火车,来到黑龙江边陲小城密山,开发北大荒。

和王在邦一样的几万名复转官兵,当年吹响了开发北大荒的“集结号”,10万名官兵扛着红旗,挑着行李,穿过山林,越过沼泽,直插北大荒腹地。

时间回溯到1954年6月,王震将军来到黑龙江省汤原县,看望正在施工的铁道兵战士。当看到官兵们垦荒收获的粮食、蔬菜后,王震有了把大批复转军人留在黑龙江“办农场,为国家多产粮食”的想法。

王震将军找到当时的铁道兵副师长余友清,在谈话后的第二天,余友清就背了一个小包,带了一个警卫员去踏查。他们在蒿草丛生、野狼出没、沼泽遍布的北大荒腹地,长途跋涉,风餐露宿。

1955年1月,铁道兵部队的第一个农场——八五〇农场成立。

短短两年时间,铁道兵多个师的复转官兵1.7万多人挥师北上,先后创建了八五二、八五三、八五四等12个八字头农场。

曾参加过西南剿匪、抗美援朝的李胜清,1958年来到八五〇农场。刚站稳脚跟,1959年初,李胜清就把远在河南老家的父母、妻子、兄弟以及岳父母接来,和他一起开发建设北大荒。如今,李胜清一家在北大荒已有4代人,他的两个儿子和两个女儿,都工作在农业生产一线。

八五〇农场的建设,为复转官兵开发北大荒提

供了经验,一批又一批官兵向荒原发起集团式进军。1958年,北大荒迎来开发高潮,当年10万复转官兵挺进北大荒。

开发,向广袤黑土地要粮

八五〇农场第一管理区第一作业站——王震将军点燃第一把荒火的地方,当时这里一片沼泽,野兽出没,风雪肆虐,荒草齐腰高。

在北大荒开发建设纪念馆,摆放着当年使用的犁具、锄头。该馆馆长丁军说,当时没有农具,复转官兵就从日寇遗留的地下工事里捡来炮弹皮、废铜烂铁等,自制农具。

1955年5月,大地解冻,官兵们迎来了建场的第一个春天。一些低洼地还有冰碴,牲口在里面抬不起蹄,一步一趔趄。余友清提出人拉犁,年近半百的他跳进泥浆里,带头拉犁开荒。

两天下来,余友清感到用50人拉一台犁,效率太低,他改装犁具,改进拉犁方式,用20人拉,后来改为12人或8人拉。就这样,开荒早期,靠人拉犁唤醒了沉睡千年的黑土地。

在余友清带领下,官兵们第一年就开出了14.45万亩荒地,做到了“当年开荒、当年生产、当年收益”。王在邦回忆起当时的生产场景,那真是“早起三点半,地里三顿饭,晚上看不见,锁头把门,烟囱站岗”。

“但我依然不后悔,我骄傲,我是北大荒人。”老人说起那段岁月,依然激情澎湃。

今年105岁的郭德福老人,1955年10月来到北大荒,曾担任八五〇农场的生产队队长。他说,当时苗出来后,没几天杂草就封垄了,草比苗高,在苗长成期间,战士们需要一遍遍用手拔、用锄头锄去杂草。这对拿惯了枪的战士们来说,需要巨大的耐心。

1956年5月,八五〇农场派副场长黄振荣前往南横林子创建八五二农场。他带队当年开荒20万亩,这个农场成为当时规模最大的铁道兵农场。

向荒原要粮何其艰难。黄振荣的儿子黄黎听母亲讲述了一件事:一天,黄振荣接到指挥部通知,冒着零下40多摄氏度的极寒,走了50多公里,连夜赶回场部开会,脚指甲生虫冻掉了9个。

“洗脚的时候,我母亲看见父亲脚血肉模糊,都是肿的,脚上还粘着一块破布,撕都撕不下来。”黄黎说。

如今,在王震将军点燃第一把荒火的地方,当地建起了纪念雕塑。八五〇农场场长王洪斌说,这个地方如今建成了全国水稻绿色高效创建示范区,粮食亩产从当年的100多斤提高到1200多斤。

2020年,北大荒农垦集团有限公司粮食播种面积4330万亩,粮食调出量405.5亿斤,占全国20%,北大荒成了名副其实的“中华大粮仓”。

改革,打造“农业领域航母”

北大荒不仅为祖国生产粮食,还缔造了“艰苦奋斗、勇于开拓、顾全大局、无私奉献”的北大荒精神。新时代,北大荒在农业供给侧结构性改革和农垦改革中,发挥着引领示范作用。

正值春耕之际,八五四农场种粮大户吴进堂开始检修农机。1998年他承包了3000多亩耕地,现已发展到1万亩。吴进堂说,第一代北大荒人浴血奋战,为今天的“中华大粮仓”奠定了坚实基础,要继承北大荒精神,发展绿色农业,让农产品更绿,品质更优。

北大荒第二代、王在邦的儿子王伟,如今是八五〇农场一家生物肥企业的董事长。他说,正是老一辈北大荒人的艰苦奋斗、勇于开拓的进取精神,激励着自己二次创业。

新一代北大荒人正奋发努力,为北大荒农业现代化贡献着力量。

种植大户“80后”袁志欣说:“如今收割机装上北斗导航,可以实现24小时不间断作业,一天一夜可以收割2000多亩地。”

北大荒集团牡丹江分公司总经理刘广润说,经过60多年的艰苦创业,从第一个军垦农场八五〇农场到如今15个农场,牡丹江分公司耕地面积已达672.5万亩。无论是在探索中曲折前进,还是在改革大潮中破浪前行,军垦精神始终是牡丹江分公司代代传承的根与魂。

北大荒立足现代农业,努力打造“农业领域航母”的同时,一场深化农垦改革的战役也在攻坚。2015年底,中共中央、国务院印发《关于进一步推进农垦改革发展的意见》,北大荒迎来转型发展新契机。

去年底,黑龙江农垦改革收官。北大荒集团党委书记、董事长王守聪说,经过5年的“钢牙啃硬骨头”,黑龙江垦区集团化、农场企业化改革主体工程全面完成,实现了政企分开、事企分开、社企分开目标。

体制机制改革的红利正加速释放。2020年,北大荒集团实现利润总额13.1亿元,比上年增长329.4%。“北大荒”品牌价值突破千亿元,并进入“世界品牌500强”行列。

站在新的历史起点,北大荒再出发。亘古黑土地,焕发出勃勃生机。

新华社哈尔滨3月17日电

水利部:组织完成1389座小型水库除险加固项目主体工程建设

据新华社北京3月20日电 水利部近日进行党史学习教育动员部署,以党史学习教育推动解决群众涉水问题。水利部党组将直接组织和推动办好“完成1389座小型水库除险加固项目主体工程建设”等8件实事。

水利部党组直接组织和推动办好的

实事,还包括加快推进55个水系连通及农村水系综合整治试点县建设;对中西部地区5万处以上集中供水工程实施维修养护,提升供水保障水平;实施70个以上大中型灌区续建配套与现代化改造;巩固拓展水利脱贫成果,落实6个定点帮扶县(区)后续帮扶措施等。

山东首个CBA篮球公园开园

据新华社青岛3月20日电(记者 张旭东)CBA篮球公园·青岛国信馆20日开园,这也是山东首个CBA篮球公园。CBA公司首席执行官张雄、广东队主教练杜锋、辽宁队主教练杨鸣、球员吴前等当日在篮球公园奉上一场精彩的联谊赛。

张雄表示,青岛是一座篮球氛围浓厚的城市,不但拥有CBA国信海天男篮,更是在最近3年内两次成为CBA全明星周末举办地。希望CBA篮球公园能够在青岛生根发芽,成为新的篮球地

标和篮球文化聚集地。

据介绍,CBA篮球公园·国信馆位于青岛国信体育场综合训练馆西侧,总建筑面积2925平方米,是封闭式钢结构建筑,室内共4片标准篮球场,预计年接待量8万人次。

CBA篮球公园是各CBA球队球迷的聚集地,是社群营销的新兴项目,承载着举办草根赛事、丰富球迷体验的职责。青岛与天津、深圳、北京等城市是第一批拥有CBA篮球公园的城市。

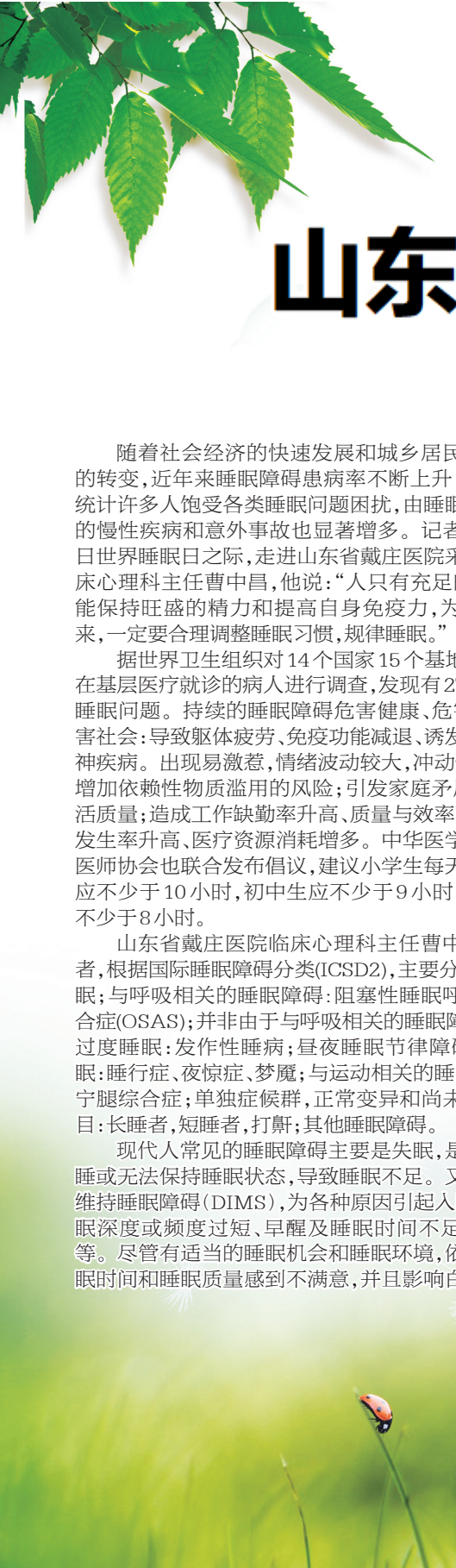
(上接1版)
项目化专业化社会化运作,拓宽志愿服务多重路径。项目化运作,打造志愿服务品牌。积极引导各志愿服务队,尤其是社会组织策划志愿服务项目。2019年以来,对8个优秀志愿服务项目进行奖励,社会组织项目占50%。其中,具有影响力的“微爱1+N成长计划”,即“1个孩子,N项帮扶”,涵盖爱心助学、带你看世界、温暖小屋、暖冬行动、家庭教育、儿童服务站、微爱妈妈等多个相对独立的服务项目,该项目凭借其标准化、可复制的流程,得到了社会的广泛认可,形成了具有泗水特色的公益助学模式。

专业化运作,提升末端服务水平。2020年5月,组织近100支志愿服务队伍,进行专业技能提升培训,通过现场教

(上接1版)彻底查实、坚决打击涉及换届的违法犯罪行为。全市法院系统将立足审判职能,始终贯彻“严”的基调,对发生的暴力威胁、拉票贿选、煽动闹事、冲击会场、侮辱诽谤、打击报复及其他干扰破坏选举的违法犯罪行为,依法从重、从快处理,严厉打击,绝不姑息。同时,建立与公安、检察部门的联动机制,明确政策法律界限,统一执法思想,加强协调配

学、案例分析等形式,详细讲解服务流程和注意事项。10月,组织微公益协会等社会组织先后赴先进地区考察,学习优秀团队成功案例和经验做法,启发社会组织探索发展新路径,激发社会组织活力。社会化运作,探索资金募集新模式。志愿服务单体依靠自身资源和财政支持已远远不够。2016年至今,指导社会组织积极对接慈善机构,申报项目14个,线上线下筹款总额达到2500多万元,帮扶内容从最初的资金帮扶,逐步升级为一个个成熟的系统化帮扶项目,完成了由原来“有什么,就提供什么”到“您需要什么,我们就提供什么”的转变。2020年腾讯99公益日,泗水县城乡居民参与筹款人数突破14万人次,全社会参与志愿服务的浓厚氛围已然形成。

合,提升打击合力。全市检察机关将把服务保障村(社区)“两委”换届工作,纳入年度考核评价体系,充分发挥批捕、起诉职能,对采取贿赂或者暴力、威胁等手段操纵换届,以及放纵、包庇“村霸”和宗族恶势力,致使其坐大成患,或者滥用职权、徇私枉法,为基层黑恶势力充当“保护伞”的职务犯罪,做到逐案攻坚,一律快捕快诉。



世界睡眠日

山东省戴庄医院专家:规律睡眠 健康未来

本报记者 山进 本报通讯员 君来 新亮

随着社会经济快速发展和城乡居民生活方式的转变,近年来睡眠障碍患病率不断上升,据不完全统计许多人饱受各类睡眠问题困扰,由睡眠障碍导致的慢性疾病和意外事故也显著增多。记者在3月21日世界睡眠日之际,走进山东省戴庄医院采访该院临床心理科主任曹中昌,他说:“人只有充足的睡眠,才能保持旺盛的精力和提高自身免疫力,为了健康未来,一定要合理调整睡眠习惯,规律睡眠。”

据世界卫生组织对14个国家15个基地两万余名在基层医疗就诊的病人进行调查,发现有27%的人有睡眠问题。持续的睡眠障碍危害健康、危害家庭、危害社会:导致躯体疲劳、免疫功能减退、诱发躯体与精神疾病。出现易激惹,情绪波动较大,冲动性增加,还增加依赖性物质滥用的风险;引发家庭矛盾、影响生活质量;造成工作出勤率升高、质量与效率下降、事故发生率升高、医疗资源消耗增多。中华医学会和中国医师协会也联合发布倡议,建议小学生每天睡眠时间应不少于10小时,初中生应不少于9小时,高中生应不少于8小时。

山东省戴庄医院临床心理科主任曹中昌告诉记者,根据国际睡眠障碍分类(ICSD2),主要分为8类:失眠;与呼吸相关的睡眠障碍:阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS);并非由于与呼吸相关的睡眠障碍导致的过度睡眠:发作性睡病;昼夜睡眠节律障碍;异态睡眠:睡行症、夜惊症、梦魇;与运动相关的睡眠障碍:不宁腿综合征;单独症候群,正常变异和尚未定义的项目:长睡者,短睡者,打鼾;其他睡眠障碍。

现代人常见的睡眠障碍主要是失眠,是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍(DIMS),为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等。尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境,依然对于睡眠时间和睡眠质量感到不满意,并且影响白天社会功能的一种主观体验。

失眠主要表现为入睡困难,睡不深,易醒,早醒,多梦、噩梦,醒后不易再睡,醒后不适感、疲乏及白日困倦。它有多种类型,包括适应性睡眠障碍(急性失眠),心理生理性失眠,反常性失眠,特发性失眠,精神障碍所致的失眠,睡眠卫生不良,青少年行为性失眠,内科疾病所致失眠,药物和物质滥用所致失眠,非物质滥用或确定的躯体疾病所致的失眠,生理性失眠等类型。

出现睡眠障碍的原因很多,主要有:环境因素、社会心理因素、个性人格因素、睡眠卫生问题、躯体疾病、精神疾病和药物因素等。不同年龄的人,睡眠需求不同:婴儿几乎整日睡眠,儿童大于10小时,成年人7至8小时,老年人一般5至6小时,但超过80岁睡眠需要又有增加,一般9至10小时。个体之间差异较大,成人每日睡眠时间4至9小时均可。

记者:如何提高和改善睡眠质量?

曹中昌:影响睡眠质量的因素很多,建议个人可以通过以下方法提高睡眠质量:坚持有规律的作息时

间,睡前勿猛吃猛喝,晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物,睡前远离咖啡、茶和尼古丁。

锻炼有益睡眠,下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间,而有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。保持室温稍凉。卧室温度稍低有助于睡眠。大睡要放在晚间。白天打盹可能会导致夜晚睡眠时间被“剥夺”。白天的睡眠时间严格控制在1个小时以内,且不能在下午三点后还睡觉。保持安静。关掉电视和收音机,因为安静对提高睡眠质量是非常有益的。床铺舒适。一张舒适的床给你提供一个良好的睡眠空间。

睡前洗澡。睡觉之前的一个热水澡有助于你放松肌肉,可令你睡得更好。不要依赖安眠药。在服用安眠药之前一定要咨询医生,建议你服用安眠药不要超过4周。

睡前用温水泡脚入睡最好。如果睡前用温水泡脚,有条件的再辅以足底按摩,效果最佳,因为可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火既济,对阴阳相合有促进作用,阴阳合抱,睡眠当然起到最佳境界。

睡前减慢呼吸节奏。比如:睡前可以适当静坐,散步,看慢节奏的电视,听低缓的音乐等,使身体逐渐入静,静则生阴,阴盛则寐,最好的办法是趟在床上做几分钟静气功,做到精神内守,入睡后,睡眠质量才会最好。

引起人们过敏的物质和影响睡觉的噪音通过开着的窗户进入卧室,建议关上窗户睡觉。

记者:如何治疗失眠障碍?

曹中昌:应对失眠,首先要进行睡眠咨询,睡眠、心理有关量表测查,找出失眠原因。然后针对病因进行治疗。先进行非药物治疗,效果不佳可以在大夫指导下进行药物治疗。同时还要学会如何讲究睡眠卫生。失眠的非药物治疗包括心理治疗和物理治疗。心理治疗有倾听、支持、解释、开导等一般的心理治疗,也可用森田疗法、家庭治疗、人际关系沟通、认知治疗等各种疗法来调整。改善心情、培养爱好,接受健康睡眠教育。长期行为疗法治疗,60至70%有效,20至30%治愈。

各种睡眠障碍都可采取放松治疗:气功、瑜伽、太极、全身放松训练、腹式呼吸等。物理疗法:水疗法(漂浮治疗)、磁疗法(经颅磁刺激治疗)。

现有失眠障碍药物治疗以镇静催眠药为主,但治疗效果有限,且传统的安定类药物容易出现成瘾依赖,可选的非成瘾性药物数量有限,需要在医生的专业指导下使用。

当前,新冠病毒在国内得到有效控制,但国际形势依然严峻,输入性病例持续不断,因此注射新冠病毒疫苗势在必行,在疫苗接种当晚,充足睡眠对疫苗产生的长期免疫记忆反应应有非常显著的作用。