

强渡大渡河(二)

杨得志

天明、雨停，瓦蓝的天空缀着朵朵白云，被雨水冲洗过的悬崖峭壁显得格外高大。大渡河水还在一股劲地咆哮、翻腾。此刻，通过望远镜可以清楚地看到远处的一切：对岸离渡口一里许，是个四五户人家的小村庄，周围筑有半人高的围墙；渡口附近有几个碉堡，四周都是黝黑的岩石。估计敌人的主力隐蔽在小村里，企图等我方渡河部队接近渡口时，来个反冲锋，迫我方下水。

“先下手为强！”我默默地下定决心。随即命令炮兵连的三门八二迫击炮和数挺重机枪安放在有利阵地上，轻机枪和特等射手也进入河岸阵地。

火力布置好了，剩下的问题还是渡河。一只船装不了多少人，必须组织一支坚强精悍的渡河突击队。于是，我把挑选渡河人员的任务交给了孙继先同志。战士们知道组织突击队后，一下子围住了孙继先同志，争着抢着要参加，弄得孙继先同志怎么解释都不行。

“怎么办？”1营长问我。我又是高兴又是焦急，高兴的是我们的战士个个勇敢，焦急的是这样下去会拖延时间。因此，我决定集中一个单位去。

孙继先同志决定从2连里选派。2连集合在屋子外的场地上，静听着营长宣布被批准的名单：“连长熊尚林，2排长罗会明，3班长刘长发，副班长张表克，4班长郭世苍，副班长张成球，战士张桂成，萧汉尧……”十六个名字叫完了，十六个勇士跨出队伍，排成新的队列。一个个神情严肃，都是2连优秀的干部和战士。

突然，哇的一声，一个战士从队伍里冲了出来。他一边哭，一边嚷

着：“我也去！我一定要去！”奔向营长。我仔细一看，原来是2连的通信员。孙营长激动地看着我，我也被眼前的场面所感动。多好的战士啊！我向孙营长点了点头，表示同意让他参加。孙营长说了声：“去吧！”通信员破涕为笑，赶忙跑到十六个人排成的队列里。

一支英雄的渡河突击队组成了：十七个勇士，每人一把大刀，一支冲锋枪，一支短枪，五六个手榴弹，还有作业工具。熊尚林同志为队长。

庄严的时刻来到了，熊尚林带领着十七个同志跳上了渡船。

“同志们！千万红军的希望，就在你们身上。坚决地渡过去，消灭对岸的敌人！”渡船在热烈的鼓动声中离开了南岸。

胆战心惊的敌人，向我渡船开火了。

“打！”我向炮兵下达了命令。神枪手赵章成同志的炮口早已瞄准了对岸的工事，“通通”两下，敌人的碉堡飞向半空。我们的机枪、步枪也发挥了威力。炮弹一个个炸在敌人的碉堡上，机枪像暴风雨一样卷向对岸，划船的老乡们一桨连一桨地拼命划着。

渡船随着汹涌的波浪颠簸前进，四周满是子弹打起的浪花。岸上所有人的注意力都集中在渡船上。

突然，猛地一炮落在船边，掀起一个巨浪，打得小船剧烈地晃动起来。

我一阵紧张，只见渡船随着巨浪起伏了几下，又平静下来了。

渡船飞速地向北岸前进。对面山上的敌人集中火力，企图封锁我渡船。十七勇士冲过一个一个巨浪，

避过一阵阵弹雨，继续奋力前进。

一梭子弹突然扫到船上。从望远镜里看到，有个战士急忙捂住自己的手臂。

“他怎么样？”没待我想下去，又见渡船飞快地往下滑去。滑出几十米，一下撞在大礁石上。

“糟糕！”我自语着，注视着渡船。只见几个船工用手撑着岩石，渡船旁边溅起白浪，要是再往下滑，滑到礁石下游的漩涡中，船非翻不可。

“撑啊！”我禁不住大喊起来。岸上的人也一齐呼喊着，为勇士们鼓劲、加油。

就在这时，从船上跳下四个船工，他们站在滚滚的急流里，拼命地用背顶着船。船上另外四个船工也尽力用竹篙撑着。经过一阵搏斗，渡船终于又前进了。

渡船越来越靠近对岸了。渐渐地，只有五六米了，勇士们不顾敌人疯狂地射击，一齐站了起来，准备跳上岸去。

突然，小村子里冲出一股敌人，涌向渡口。不用说，敌人梦想把我们消灭在渡口。

“给我轰！”我大声命令炮手们。

“轰轰！”又是两下巨响，赵章成同志射出的迫击炮弹，不偏不倚地在敌群中开了花，接着，李得才同志的那挺重机枪又叫开了，敌人东倒西歪，一个接着一个倒下去。“打！狠狠打！”河岸上扬起一片吼声。敌人溃退了，慌忙地四散奔逃。

“打！打！延伸射击！”我再一次命令着。

又是一阵射击。在我猛烈火力掩护下，渡船靠岸了。十七个勇士飞一样跳上岸去，一排手榴弹，一阵冲锋枪，把冲下来的敌人打垮了。勇士们占领了渡口的工事。

敌人并没有就此罢休。他们又一

次向我发起了反扑，企图趁我方立足未稳，把我方赶下河去。我们的炮弹、子弹，又一齐飞向对岸的敌人。烟幕中，敌人纷纷倒下。十七勇士趁此机会，齐声怒吼，猛扑敌群。十七把大刀在敌群中闪着寒光，忽起忽落，左劈右砍。号称“双枪将”的川军被杀得溃不成军，拼命往北边山后逃跑。我们胜利地控制了渡口。

过了一会，渡船又回到了南岸。孙继先同志率领机枪射手上了船，向北岸驶去。而后，我方随之过河。这时，天色已晚，船工们加快速度，把红军一船又一船地运向对岸。我们乘胜追击，又在渡口下游缴了两只船。于是，后续部队源源不断地渡过了大渡河。

红一团强渡大渡河的成功，有力地配合了左翼兵团抢占泸定桥。很快，泸定桥被我红四团胜利夺取了，红军的千军万马在这里渡过了天险大渡河。蒋介石企图把我军变为“石达开第二”的梦想彻底破灭了。而十七勇士强渡大渡河的英雄壮举，将永远为后人所传颂。

这次行动的胜利，是由于党中央和毛主席的英明领导，刘、聂首长的正确指挥，人民的支援和红一团全体指战员坚决服从上级指挥，发扬了英勇顽强的战斗作风而取得的。这个历史事实生动地告诉我们：只要听毛主席的话，按毛主席的指示办事，就能克服前进道路上的一切困难，无往而不胜！

(选自中共延安市委党史研究室编著的《亲历长征》)



亲历长征

当“精神中国人”，品中国人精神

新华社记者 邢拓

眼下，2026年“苏超”激战正酣。盐城队主场比赛中，不少韩国游客专门“打飞的”来看球，现场感受业余赛事火热氛围。外国游客与本土球迷并肩呐喊，构成绿茵场上别样的风景。

这并非孤例。看“城超”、尝春菜、“Country Walk”(乡村漫步)……如今，越来越多外国游客既打卡热门景点，也热衷钻进街巷市井，实地体验中式生活。

外国人的“深度中国游”，与海外社交平台“精神中国人”的热潮形成呼应。今年春天，许多国家的网友在视频里模仿中国人煮养生茶、练八段锦、热水泡脚，自称“精神中国人”，感慨“很高兴在你人生这么‘中国’的阶段遇见你”，引发大范围共鸣。

中式生活为何受追捧？答案或许首先在“实用”二字。比如，打太极能强体魄，喝茶能调和身体。具体可感的好处满足了现代人的深层次需求，成为一味珍贵的“生活解药”。

往深处看，实用的背后是沉淀千年的生活智慧。网友竞相习练的八段

锦，体现了“调和气血”的养生哲学。风靡社交媒体的养生食谱，彰显了“药食同源”的古老思想。外国人体验中式生活，既是对美好生活的向往，更是渴望理解背后的中华文化。

“中国热”在全球早已不是新鲜事。这一轮文化传播有何不同？深入观察发现，过往传播多聚焦于大熊猫、功夫等传统符号，而这次，聚光灯打在了普通人的日常起居上。其借助互联网平台，以接地气、年轻化的方式，为不同文化背景的人们提供了生活方式的多种可能。没有生硬说教，只有生动分享，吸引海外网友广泛关注与参与。

网络“流量”实实在在带来消费“增量”。今年春节假期外国人出入境达131.3万人次，“五一”假期达125.5万人次。政策举措密集出台，免签政策扩大优化，助力更多国际旅客“畅游中国”。

从“在线模仿”到“亲身打卡”，世界对中国的认知不断转变。近年来，外媒频繁用“Cool(酷)”这一源自潮流

文化的词汇描述中国，用“C(China)风格”定义中国品牌。无论是代表时尚的“酷”，还是根植传统的“很中国”，都在建构出一个愈发真实、立体、全面的中国形象。

这股“精神中国人”热潮，映射出怎样的中国人精神？

“中国变‘酷’了，因为我们真的变好了”“好东西就是要分享，数千年沉淀下来的智慧经得起全世界检验”……互联网上平实而有力的话语，道出了国民心底的从容自信。

这份自信，来自丰厚的文化家底。截至2024年，全国共有公共图书馆3248个、备案博物馆7046家、群众文化机构近4.4万个。博大精深的文明积淀、浩如烟海的文物古籍、布局完善的文化设施，是民族智慧的结晶，更是文化自信深厚的源泉。

这份自信，也来自“硬核”的物质基础。高铁缩短时空，“智造”联通世界……日益强大的经济与科技实力，是文化繁荣兴盛的坚实支撑。硬实力托举软实力，让文化产品更丰富多样，

文化传播更高效畅通，文化体验更可感可及。

还可以看到，无论是2025年中美网友的小红书跨国“对账”，还是近期围绕生活方式的“云端互动”，文化传播的主体是屏幕前每一个普通的你我。

国之交在于民相亲。自发的分享、真诚的交流，最能跨越山海、直抵人心。

外媒称，面对这阵文化热潮，中国人的姿态开放而自信。他们不经意间成为“文化使者”，展现中国人的友善与热情。

正如外媒所观察到的，这种开放包容并非偶然，它深深植根于中国社会的精神气质和中华文明的博大气象。我们既珍视自身传统，也接纳世界多元；乐于分享生活智慧，也热情拥抱异域新风。这份自信的底气、开放的姿态，写在脸上，落在行动中。

“十五五”规划纲要明确提出“文化强国”“旅游强国”等“强国”建设目标。站在新的历史起点，一个文化更加繁荣、风景更具魅力的中国，必将为世界交流合作带来更多机遇，为人类文明进步贡献更大力量。

“老来瘦”别大意，或许暗藏肌少症

新华社记者 张建新 栗雅婷

随着年龄增长，肌肉也会自然流失。专家提醒，如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况，要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症，是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示，肌少症常导致老年人身体下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降，甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示，肌少症的发生机制非常复杂，最主要的是年龄因素，年龄越大，发病率越高。此外，蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息，但也会留下蛛丝马迹。杨玉超说，老年人身上有以下三种情况出现时，需要及时就医进行肌少症筛查：患有多种慢性疾病，如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等；没有刻意减肥，6个月内体重却不知不觉地下降超过5%；出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过，肌少症并非衰老的必然结果，通过科学的干预，可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说，抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方，是非常有效的肌少症干预手段。

其中，抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍，通过对肌肉施加适度阻力，能有效刺激肌纤维生长，从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估，运动过程中要循序渐进，并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给，也是必要的营养支持。今年4月，国家卫生健康委发布《成人肌少症筛查指南》建议，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2-1.5g，以满足肌肉合成代谢需求。

此外，蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要，应多食用优质蛋白，并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好，增强个体肌肉含量及肌肉力量，应该在中青年时期就开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

全国生育友好城市、生育友好单位创建启动

新华社北京5月14日电(记者 李恒)国家卫生健康委5月14日公布《全国生育友好城市、生育友好单位创建管理办法》，明确全国生育友好城市、生育友好单位创建每3年为一个周期，每个周期命名全国生育友好城市(地市级)不超过10个、全国生育友好城市(县级)不超过30个，全国生育友好单位不超过200个。

全国生育友好城市创建是指以城市为单元，通过完善经济、时间、服务、文化等方面的支持措施，有效降低家庭生育、养育、教育负担，努力实现群众满意、家庭幸福、社会和谐，促进人口高质量发展。

全国生育友好单位创建是指以用人单位为单元，通过落实生育支持政策，为职工生育、养育、教育子女创造良好条件，支持职工平衡工作和家庭的关系，努力形成尊重生育、支持生育的社会氛围。

根据管理办法，全国生育友好城市、生育友好单位创建按照自愿申报、省级推荐、评审验收、社会公示、认定命名的程序进行。

聚焦失能、高龄等重点人群 家庭病床服务有了指南

新华社北京5月14日电(记者 李恒)记者5月14日从国家卫生健康委获悉，国家卫生健康委联合国家中医药局制定了《家庭病床服务指南(试行)》，明确家庭病床服务总则、基本要求、服务内容、服务流程与要求、管理与监督等5方面内容。

本指南所称家庭病床服务是指医疗机构在患者居住场所(包括家庭、养老服务机构等)设立病床，为诊断明确、病情稳定、需连续治疗，但因行动不便或生活不能自理到医疗机构就诊确有困难的患者，经评估符合条件，上门提供诊疗、康复、护理等，并在病历上记录服务过程的一种医疗服务形式。

本指南适用于提供家庭病床服务的医疗机构，主要是基层医疗卫生机构。鼓励医联体内的上级医院对家庭病床服务机构提供技术支持和指导。

家庭病床服务应遵循“安全适宜、自愿参与、属地管理、动态调整”原则，保障失能、高龄、慢性病、残疾人等重点人群居家医疗需求。基层医疗卫生机构应优先为家庭医生签约居民提供家庭病床服务，尚未签约的，同步与家庭病床患者签订家庭医生服务协议，做好家庭病床服务与家庭医生服务衔接。

国家卫生健康委表示，各地要以指南为基础，结合基层医疗卫生机构服务能力和当地群众服务需求，确定本地区家庭病床服务的具体收治病种和服务项目，鼓励有条件的地方将家庭病床服务纳入个性化服务包。要明确服务流程、规范服务行为、防范执业风险，保障家庭病床服务质量。要按照医保政策规定，将家庭病床服务纳入医保报销范畴，明确上门服务收费标准。

龟兹古韵焕新生

作为丝绸之路国家文物保护利用示范区，新疆库车市全力构建总面积约700平方公里的“一带四区”文化遗产保护发展新格局。修缮一新的龟兹小巷古韵悠长，热斯坦老街古色流芳，库车王府风华依旧，苏巴什佛寺遗址修旧如旧，重现风貌。

依托资源优势，当地还打造龟兹博物馆、非遗工坊、乐舞体验馆等文化新地标，坚持保护为先、科技赋能、文旅共生，推动文物遗存从静态守护走向活化利用。如今景区客流如织，龟兹乐舞婉转演绎，千年文脉焕发时代生机，奏响文化遗产保护与文旅深度融合的美乐章。

图为研学的小朋友在库车市龟兹非遗工坊体验土陶制作。

新华社记者 丁磊 摄



延安日报

欢迎刊登 各类广告

☎ 0911-8226222 2820178