

汲取红色力量 传承红色精神

长沙理工大学水利与环境工程学院研究生实践团寻访红军长征足迹侧记

通讯员 旷谭昊 杜丘

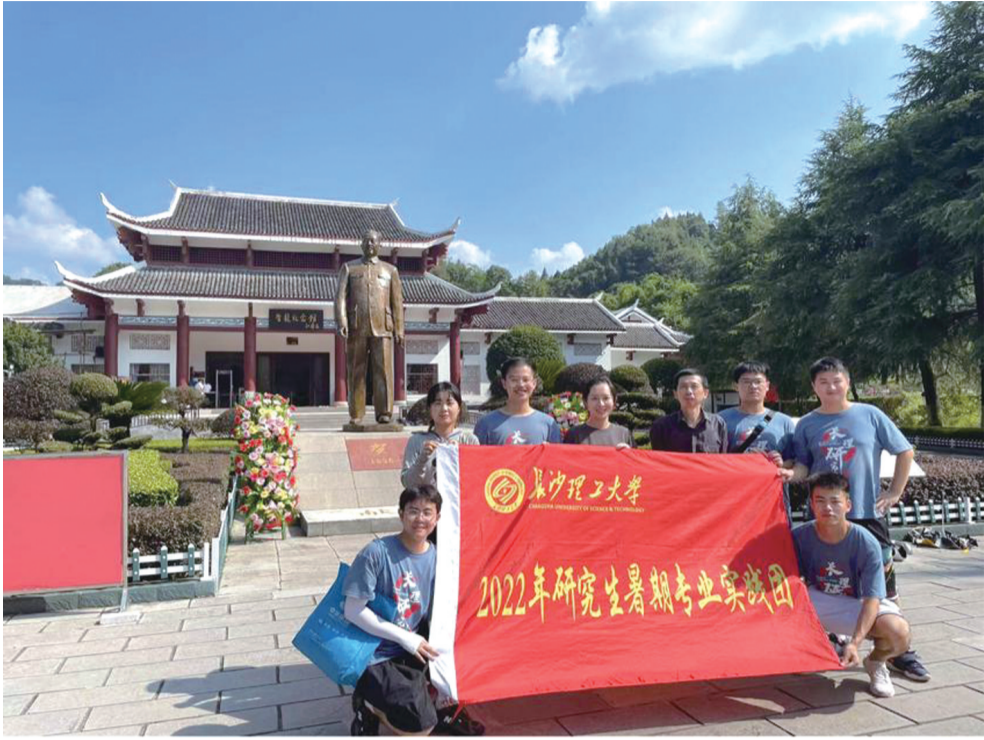
1935年11月19日，红2、6军团主力从湖南省桑植县刘家坪、瑞塔铺和县城誓师出发，开始战略转移，突破国民党军澧水、沅水封锁线，巧妙迂回湘中，声东击西辗转湘西西南，甩开追军转移湘黔边。2022年7月至8月，长沙理工大学水利与环境工程学院研究生实践团先后前往浏阳中国工农红军第一方面军成立旧址与张家界中国工农红军第二方面军长征出发地等地进行参观学习，寻访红军长征足迹，学习长征精神。

中央红军从这里走出

1930年8月23日，取得浏阳文家市大捷的红一军团在毛泽东、朱德的领导下与彭德怀、滕代远领导的红三军团于永和镇李家大屋胜利会师。随后根据中共中央关于统一军事指挥的指示，正式合编成立中国工农红军第一方面军，标志着中国共产党最重要的一支武装力量正式组建，开始为了中国革命浴血奋战的伟大征程，而这支伟大队伍的起点就是眼前的这座大屋。彭向训老师向实践团介绍道。

7月底，实践团成员在指导教师彭向训老师的带领下前往浏阳市永和镇红一方面军成立旧址 李家大屋进行红色文化学习。在旧址，彭向训为同学们带来了一堂生动的党课。他详细地讲述了红一军团和红三军团是如何胜利完成会师以及中国共产党是如何实现星星之火不熄灭的艰辛历程，并引导成员感受长征精神，领悟革命情怀。

实践团成员李川楠表示：在沉浸式党课中，我深刻体会到了红军战士不畏艰难，为崇高的革命理想勇毅向前的决心。我们作为新时代青年人需进一步发扬把全国人民和中华民族的根本利益看得高于一切的伟大长征精神，为实现中华民族伟大复兴而不懈努力。



长征，从桑植出发

张家界是绿色的，奇峰秀水、郁郁葱葱，满满都是大自然清新的味道。对于实践团成员而言，张家界更是红色的，是贺龙、周逸群、关向应、任弼时、萧克、王震等领导的湘鄂川黔根据地的中心区域。

2022年8月，实践团成员跨越300余公里，来到湖南省张家界市桑植县，分别前往红二方面军长征出发地纪念碑、中国工农红军第二方面军长征出发地纪念馆以及贺龙故居等红色教育基地，寻访红色足迹，汲取信仰力量。

1935年11月19日，红2、6军团主力从湖南省桑植县刘家坪、瑞塔铺和县城誓师出发，开始战略转移，1946年4月在云南丽江渡过金沙江，翻越玉龙雪山，7月到达甘孜，10月到达甘肅会宁以东的将台堡，同中国工农红军第一方面军会师，标志着中国工农红军的伟大长征全部胜利结束。在中国工农红军第二方面军长征出发地纪念馆，讲解员全面介绍了木黄会师、湘西攻势、壮大湘鄂川黔革命根据地、长征从桑植出发、甘孜会师、将台堡大会师等重大历史事件，全面展示红二方面军的丰功伟绩。在中国工农红军第二方面军长征出发地纪念碑，实践团成员绕行纪念碑一周，表达对革命先辈的无限

敬仰和深切缅怀。

双洞 苏区，红旗十年不倒

大光洞、仁和洞山区是土地革命时期浏阳第一区苏维埃政权的核心区域，史称双洞苏区。这里建立后的十年里，先后遭到十多次大屠杀。但敌人的疯狂屠杀不仅没有吓到革命群众，反而唤醒更多的群众参加革命。其中在阻击敌人的过程中，赤卫队利用一夫当关、万夫莫开 的险要地形，曾经创造了6人刺杀19个敌人的奇迹（黄县水口山阻击战）。彭向训介绍道。在双洞苏区，从红色文化的丰富内涵及其鲜明特征到红色文化之于生态文明建设的政治动员、观念养成与创新思维等精神价值，实践团结合专业知识积极探讨如何推进红色文化与生态文明的交融，促进先进文化向生态文明的渗透，让红色文化成为生态文明建设的文化基因。

每一个纪念馆和每一处旧址都是一本生动的教科书，一幅幅生动的红军标语、一个个鲜活的革命故事都让我们沉浸在先烈们的伟大革命精神斗志当中。通过本次参观学习，伟大长征精神，已经深深融入我们的血脉和灵魂。我们也定将传承好伟大的长征精神，坚持一切为了人民、一切依靠人民，为人民过上更加美好生活而矢志奋斗。实践团成员杨雪表示。

从红一方面军的旧址到红二方面军的长征出发地，实践团成员跨越300余公里追溯红色记忆，传承长征精神，汲取信仰力量，勇担历史使命。作为水利专业的研究生，后续实践团成员将把长征精神内化于心、外化于行，深入理解和把握习近平总书记的生态文明思想，以担当诠释忠诚，以奋斗创造业绩，为推进生态文明建设贡献水利的智慧与力量。



走读天下

陆游的养生之道

□ 田大金

陆游（1125-210）是我国宋代伟大的爱国诗人。他一生热爱读书和写作，创作了近三万首诗歌，现存诗集里有九千多首。他不仅是自古以来的高产诗人，还是一个善于养生的古代老寿星。他在人生七十古来稀 的时代，竟然活了85岁。他的长寿之道，按内容可分为下述五点：

一、常年食粥。他一生将粥视为养生佳品，无论春夏秋冬坚持喝粥。他在诗中写道：

世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

我国传统医学认为，食粥能养胃气，滋生津液，有利于消化，对老年人来说，食粥实为养生之佳品，值得借鉴。

二、睡前泡脚。他坚持每晚睡前用热水泡脚，他在诗中云：

老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。

洗脚上床真一快，稚孙渐长鲜

烧汤。

俗话说：十指连心。人的脚与人体健康息息相关，临睡前用热水泡脚，使双足温暖，气血畅通，从而促进新成代谢，增强脏腑功能，达到预防疾病、健身益寿之功效。

三、坚持扫地。陆游把扫地作为一种健身运动，坚持日日扫地，并作了一首《扫地诗》：

一帚常在旁，有暇即扫地。

即省得堂奴，亦以平血气。

按摩与引导，虽善亦多事。

不如扫地去，延年直差易。

人的生命在于运动，经常从事扫地，可以通过弯腰起立和四肢运动，使人体骨络，肌肉和关节得到锻炼，促进血液循环，有利于人体健康。

四、游戏健身。陆游晚年每天时抽出一定时间与少年儿童玩游戏取乐，并作了一首《游戏诗》：

整书拂儿当闲嬉，时与儿孙竹马骑。

故故小劳君会否？户枢流水即吾师。

常言道 户枢不蠹，流水不

腐。陆游晚年仍自强不息，将户枢流水 视为老师，坚持每天与孙儿们嬉戏玩耍，既活动了筋骨，锻炼了身体，又能愉悦心情，从而延缓衰老，健康益寿。

五、栽种花木。诗人晚年期间既与孙辈游玩取乐，又以栽种花木和赏花愉悦心情，他在诗中赞道：

芳兰移取遍中林，余地何妨种玉簪。

更乞两丛香百合，老翁七十尚童心。

老年人种花、赏花，既能活动筋骨，锻炼身体，又能赏心悦目，陶冶情操，美化环境，是一种值得倡导的养生之道。

温故知新。我退休后仍仿效陆游的养生之道，仍坚持读书与写作。今年已步入85岁，耳不聋，眼不花，将继续读书写稿，使老年生活丰富多彩。



悦读会馆

人生佳境与性格

□ 湘斌 阿林

人生佳境是什么？是读书。那么是什么神奇之物能够使人获得身心自由，虽独处而充实，那就是书本潜移默化作用。那种润物细无声的不语的功能。著名女作家杨绛曾在一次读书会上说：读书好比一种隐身的串门，他要参见自己钦佩的老师或是有名的学者，就不必打招呼就可可见，也不必怕打扰了主人，翻开书面就闻进了大门。又说：读书可以倾听前代遗闻佚事，也可领教当代最奥妙的创新理论或有意惊人的故作高论。她把读书的功用说到极致，但却没有夸大其辞。因为，这种情景也是每一位但凡有阅读经验的读者的共同感受。大学者俞平伯在读书随记中说：读书的意义，于扩充知识外，兼可咏叹性情，修持道德，愿不为功名富贵做敲门砖。

爱读书，读好书，它不仅增长一个人的知识才干、阅历、经验，

也培养人的高雅气质、脱俗情愫、沉着多思、知书达礼等完美人格，以努力最终到达自由王国，这无疑就是一种难得的佳境了。

千秋邈矣独留我，百战归来再读书。清中湘军首领曾国荃遭削官去职，意志消沉。其兄曾国藩约见特书此联相赠，勉其戎马之余，好好读书，修身养性，再图大为。曾国荃获益非浅，谨遵兄嘱。不久果为朝廷重用，任两江总督，并署太子太保衔。

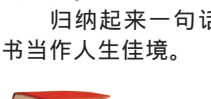
关于读书人爱读的书与性格有关，中外心理学家认为，读书不仅能使人增加知识和修养，而且还能在某种程度上反映出一个人的性格。大体可分为：

喜欢读爱情小说 是感情型的人，极端直觉，生性乐观，通常可较快从失望中恢复过来，东山再起。喜欢读侦探小说 说明他乐意接受思想上的挑战，是一个出色的解决问题者，别人不敢碰的难题，他都愿意去对付。喜欢读科幻小说 是一个富有幻想力及创造

性的人，对科技感到迷惑，喜欢为将来做好计划。喜欢读财经书刊 是一个异常爱竞争的人，最喜欢超过别人。喜欢读妇女书刊 说明其有意成为一个超级女人（女强人），希望事事都表现出色。喜欢读时装书刊 是一个很注意自己身份的人，会尽力改善自己在别人眼中的形象。喜欢读历史书刊 是一个很有创造力的人，不喜欢胡扯、闲谈，宁愿花时间做些有建设性的工作，而不愿去参加社交活动。喜欢看漫画书刊 爱好玩乐，性格无拘无束，不会把生命看得太沉重。喜欢读报纸及新闻类杂志 是一个意志坚强的现实主义者，善于接受新思想。喜欢读散文 多属于善于思考，藏而不露的人类。

归纳起来一句话，就是要把读书当作人生佳境。

一条大时代下的问学之路。即便是普通读者，也可以从书中看到一个可以触摸的学术境界，一种可以贯通的学术精神，从而在更广泛的社会层面上拓宽学术的影响力。



书与人生



《极致审美》
赵柏田 著
江苏凤凰文艺出版社

什么是风雅？
《极致审美：晚明南方士人风雅录》里说，风是国风，关乎饮食男女；雅指趣味，更有一种精神的高洁在里面。风，一个唇齿音，气流轻轻推出；雅，一个平坦的元音，似门被轻轻推开，又似古人临风吟诵。风雅合在一处，指涉一种生活形态，一种物质性和精神性高度结合的生活。把精神寄寓于器物，这本书最为鲜明地显示了这一明人风习。



《西海固笔记》
季栋梁 著
北京十月文艺出版社

《西海固笔记》是作家季栋梁新近推出的报告文学作品，全书聚焦西海固地区扶贫史。季栋梁被誉为西海固之子，与这片土地血脉相连，了解乡亲父老所盼所望。本书以文学的视角切入当地历史变迁，结合作者在西海固地区漫游式的观察、记录和思考，让我们见识了贫困的触目惊心，也领略了扶贫的荡气回肠。



《从师记》
刘跃进 著
人民文学出版社

古典文学专家刘跃进的回忆性散文集《从师记》记述的是一位七七级大学生在时代浪潮中勤奋读书、不断从师问学的成长历程。因为写作者以及写作对象皆为著名学者，本书之作，为有心问学的读者指引一条大时代下的问学之路。即便是普通读者，也可以从书中看到一个可以触摸的学术境界，一种可以贯通的学术精神，从而在更广泛的社会层面上拓宽学术的影响力。



好书推荐



文化掠影

锣鼓塔街道彩绘文化墙 成 网红打卡地



本报讯（全媒体记者 鄢渊）来张家界国家森林公园游玩，发现这里的彩绘墙很有趣味，就给小孩子留影，发朋友圈让朋友们分享我拍的美照！8月8日，游客张女士在锣鼓塔街道彩绘墙兴奋地拍照留念。

近日，锣鼓塔街道在紧近武陵源景区南大门处添置新景观，一幅幅构思巧妙、妙趣横生的巨幅彩绘文化墙作品精彩亮相，浓郁的文化气息扑面而来。当前正值旅游旺季，彩绘墙新风貌和绝世峰林美景相互映衬，引得游客纷纷打卡拍照。街道充分利用外墙空白位置，聘请专业画师进行文化墙绘制，目前完成彩绘文化墙13幅，积极倡导文明旅游，传播张家界文化，打造网红打卡地，推动旅游与文化相结合，助力首届湖南旅游发展大会。

3年1500场 武陵源区公益电影放映暖民心



本报讯（全媒体记者 鄢渊 通讯员 邓道理）没有革命先辈的流血牺牲，就没有我们今天的幸福生活！8月1日晚，武陵源区索溪峪街道黄龙路社区吴家台屋场，一名中年毛姓居民看了公益电影《南征北战》后，激动之情溢于言表。武陵源区委宣传部工作人员介绍，全区用公益电影 点亮 群众夜生活，三年多来共放映1500场，累计观影人次达5万人次，公益放映覆盖率达100%。

公益电影放映是政府买单、惠及群众的民心工程，亦是国家公共文化服务体系后续建设重要环节。武陵源区为做好这项文化惠民工程，一方面加强观影环境改善，不断提升放映质量和群众观影积极性；另一方面坚持公益 服务群众，遵循影片订购片源多样化、少量多次的原则，三年多来，订购爱国主义影片、科普教育影片达124部，持续三年居全市前列。期间重点放映了《百团大战》《我和我的祖国》《血战湘江》等主旋律公益电影，放映期间还配合相关部门对反电信诈骗、未成年儿童保护法、控违治违政策、实施乡村振兴战略等内容进行专题宣传，提高广大群众的思想道德、科学文化素质，进一步丰富了人民精神文化生活。

与此同时，武陵源区创新举措，把荧幕搬到了校园，持续开展公益电影进校园思政教育放映活动。武陵源区楚湘电影院负责人杨坤介绍，为丰富广大学生的校园文化生活，培养学生爱国主义情操，自2019年来共在全区校园内推荐爱国主义题材影片50余部，放映电影50余场，活动前期，放映队负责人专门针对影片内容提炼出供学生们参考学习的历史及思政知识点存储于PPT文档中，正式放映前通过PPT文档演播形式显示到屏幕上，现场与同学们互动问答，解疑答惑，以思政教育大课堂的方式让学生们带着深刻的问题去观影，从而达到放映效果。三年多来惠及全区中小學生上万余人次，充分发挥了爱国主义题材电影在中小学德育工作中的重要作用，深受社会各界的好评。