

# 清明祭英烈 浩气壮山河

## 慎终追远 家国同念

——大江南北清明寄语

新华社记者 刘佳敏 王贤思 程济安

清明又至，祖国大江南北，家国同念。人们缅怀先烈、追忆故人，礼敬传统、弘扬新风，把对先辈的崇敬、对亲人的思念、对生命的思考，融为家国一体的绵长情意。

### 青山埋忠骨 山河念英雄

近日，全国各地烈士陵园、革命纪念馆迎来祭扫高峰，人们以朴素庄重的方式缅怀英烈、致敬忠魂，在追思中铭记历史、传承力量。

4月3日，江西瑞金市华屋村后山，细雨霏霏。百余名华氏族人来到红军烈士纪念馆，缅怀在长征中牺牲的17位华屋籍烈士。“今年是红军长征胜利90周年，我们自发来到华屋，既是为了告慰先烈，也是为了让后人铭记英烈、凝聚力量。”从福建上杭县专程赶来的华钟海说。

90多年前，华屋村仅有43户人家，却有17位青壮年参加红军，出发前，每个人在后山种下一棵松树，立下“见松如见人”的约定。然而，漫漫征途上，17人全部牺牲，留下“青松依旧在，不见儿郎归”的悲壮。

“从小就听长辈讲过17棵松的故事，我们有责任把这份红色基因传下去。”27岁的华晓东说。

在祖国西南边陲，新警杨胜英来到西双版纳景洪市勐龙烈士陵园，看望素未谋面的前辈蔡晓东。几年前，蔡晓东在执行缉毒任务时与持枪毒贩搏斗，不幸中弹牺牲。从警15年，蔡晓东参与侦办毒品案件247起，缴毒逾1.6吨。

杨胜英说，站在烈士墓前，更体会到身上这身警服的重量，“那是默默坚守，是无畏奉献的忠诚担当。”

英雄从未远去，精神永续传承。福建屏南县革命烈士陵园内，戍边英雄陈祥榕的墓前鲜花簇拥，“清澈的爱，只为中国”的铮铮誓言，依然打动着无数国人。

### 新风润清明 绿色寄哀思

4月3日上午，湖南常德安乡县董家垵社区居民刘明星走进社区生态公益墓地，他从社区工作人员手中接过一束免费的菊花，用来悼念亲人。

往年清明，他要花几百元钱买鞭炮、纸钱、香烛。去年社区建起生态公益墓地，免费提供祭扫用的鲜花。“以前是思想没转过弯，现在觉得，虽然方式在变，但对亲人的思念不会减少。”刘明星感慨道。

文明节俭治丧、节地生态安葬、绿色低碳祭扫的理念正为越来越多人接受。数据显示，4月4日清明节假期首日，全国各地共接待现场祭扫群众1900余万人次，其中选择绿色低碳祭扫方式的群众占比超过六成。

清明期间，山东东营市辛店街道思源陵园，不见纸钱纷飞，未闻烟火熏天。社区居民吴



4月5日，在位于河北省石家庄市的华北军区烈士陵园，石家庄市天苑小学学生向烈士敬献鲜花。

4月5日是清明节，各地以多种形式开展祭扫活动，缅怀英烈、铭记历史。

新华社发（陈其保 摄）

兵在母亲墓前驻足献花。他说，去年母亲去世，社区红白理事会上门服务，从遗体接运到安葬，不到两天，只花了一千多元。

过去，一场丧事动辄几万元，群众负担不轻。近年来，辛店社区将“厚养薄葬”写进村规民约，成立红白理事会，建起标准化丧事大厅和思源陵园。丧事由理事会兜底，公益墓位和吊唁服务免费，一至两天就能办完。

在云南省西双版纳勐海县，花葬、树葬、草坪葬等环保安葬方式也推行开来，近两年来，选择生态安葬的居民达3424人。勐海县民政局局长玉南腊说：“我们推动生态安葬与社会治理深度融合，通过完善制度、升级设施、加强扶持，引导群众从被动接受转向主动选择。”

在福建漳州长泰区湖珠村，一座“生命公园”静卧在山坡林下。4月5日，村民们站在一块块斜卧的“生命里程碑”前纪念亲人。湖珠村党总支书记洪鸿伟介绍，公园以斜卧的“生命里程碑”取代高大的墓碑，推行树葬、花葬、草坪葬，让生命回归青山绿水、鸟语花香。

如今，漳州已建成的“生命公园”覆盖了635个村居，可提供60多万万个穴位。一座座“生命公园”让逝者“入土为安、落叶归根”，也让回归自然的节地生态安葬理念深入人心。

### 慎终追远意 家风继世长

纪念，是为了更好地前行。清明，是祭扫

的日子，也是家风传承的课堂。

4月3日，江西抚州市烈士陵园。93岁的梅古文拄着拐杖，俯身擦去墓碑上的水痕，将一束束白菊摆正。他参加过抗美援朝，退伍后被“纪律”和“清廉”刻进了骨子里。女儿梅苏珍陪在一旁，她仔细擦拭墓碑四角，轻声对孩子说：“要记住先辈的付出。”

外孙女周若半是这份家风的传承者，26岁的她是抚州市的红色故事宣讲员。每年扫墓，她都陪在外公身边，听他讲当年的战斗岁月。扫墓结束后，她把外公讲的故事整理下来，写成宣讲稿，带进课堂，让大家明白，责任和信念就在身边。

清明不仅是缅怀，更是一种提醒，提醒年轻一代记住来路，守住初心。

4月4日，湖南芷江居民曾星华带着读初中的女儿曾一可来到英雄广场烈士陵园。曾星华说，家家家教的核心是教孩子做人。在清明假期带孩子来陵园祭奠烈士，就是希望女儿能学习先辈的勇敢，也懂得敬畏与感恩。

“今天的衣食无忧、岁月静好，不是理所当然，我们不能忘记先辈的付出。”曾一可说。

慎终追远，民德归厚。家国同念，生生不息。这个清明，英烈精神融入山河，文明新风吹拂大地，优良家风绵延不绝——大江南北，思念与希望同在。

（新华社北京4月5日电）

## 我市举行“传承红色基因·清明祭英烈”主题活动

本报讯（全媒体记者 晓晓 通讯员 李胜）4月3日，我市举行“传承红色基因·清明祭英烈”主题活动。

在张家界烈士陵园，全体人员肃立革命烈士纪念碑前，默哀致敬，深切缅怀革命先烈。随后，相关人员向烈士纪念碑敬献花篮、整理缎带，表达崇高敬意。现场还开展了红色经典朗诵、集体合唱等活动，“新时代张家界好少年”代表上台发言，抒发传承英烈精神、立志报国成才的

心声。宣读《文明祭祀倡议书》，倡导绿色低碳、文明安全的祭扫新风尚。

仪式最后，参加活动的人员依次向烈士纪念碑献花，缓步瞻仰烈士纪念碑，寄托哀思，致敬英魂。

此次活动由市委宣传部（市文明办）、市教育局、市民政局、市退役军人事务局、团市委主办，永定区委宣传部（区文明办）承办。

## 永定区发放鲜花12600枝

本报讯（陈婉仪 田贵学）清明时节，永定区多部门联合开展祭祀用品生产销售专项执法检查，全面清理不可降解塑料祭祀用品，查处销售仿人民币图样祭祀用品的违规行为。

在强化执法检查的同时，永定区各乡镇、街道也积极行动起来，广泛开展文明祭祀主题宣传，通过张贴文明祭祀倡议书、入户宣传等方式，将文明理念送到家门口。

同时，为方便群众践行文明祭扫，各乡镇、街道还在辖区主要路口、进山入口

等关键位置，设立免费鲜花发放点，为祭扫群众提供便民服务。在龙门社区松树坳进山口的免费鲜花发放点，工作人员向来祭扫的居民发放菊花，并耐心劝导大家留下手中的塑料花、鞭炮等，用更文明的方式缅怀亲人。一位正准备上山祭扫的居民接过鲜花后感慨地说：“以前放鞭炮担心引发火灾，现在用鲜花祭祖，既好看又放心，这个做法确实好。”

截至4月3日，永定区共向辖区内广大市民发放文明祭祀宣传单、海报28000份，发放鲜花12600枝。

## 武陵源区开展祭祀用品专项检查

本报讯（晏石兴）近日，武陵源区市场监督管理局在中湖乡、天子山街道开展祭祀用品市场专项检查行动。

此次检查聚焦产品质量与价格监管两大重点。在产品质量方面，执法人员重点核查经营主体证照齐全情况，严厉查处销售仿制人民币图样冥币、封建迷信祭祀用品等违规行为，现场向商户宣传相关法律

法规，引导商户自觉抵制封建迷信类祭祀用品，同时督促商户落实主体责任，严禁销售不易降解的塑料花等污染环境的祭祀用品。在价格监管方面，执法人员重点检查祭祀用品明码标价落实情况，严厉打击价格欺诈、哄抬物价等扰乱市场秩序的行为，确保祭祀用品价格平稳透明，切实维护消费者合法权益。

## 慈利县开展清明祭扫活动

本报讯（本报通讯员）连日来，慈利县开展英烈祭扫、致敬缅怀活动。

4月3日，慈利县第一完全小学、县一鸣中学、县第一中学、县第四中学相继组织学生前往县烈士陵园，开展“清明祭英烈”主题教育活动，深切缅怀为民族独立、人民解放和国家富强英勇献身的革命先烈。

4月2日上午，慈利县烈士陵园内，一场涤荡灵魂的清明祭英烈主题活动庄严举行。慈利县交通运输局146名干部职工，以“追寻·2026·清明祭英烈”之名，在英烈长眠之地，展开一堂关于初心使命、正确政绩观的“现场课”。

4月2日，慈利县教师进修学校组织高

一、高二年级学生前往慈利县烈士陵园开展“清明祭英烈 共筑中华魂”清明祭扫活动，以青春之名致敬革命先辈，用实际行动传承红色基因。

近日，慈利县组织烈士亲属赴广西壮族自治区崇左市龙州烈士陵园开展集中祭扫慈利籍烈士活动，为安葬他乡的烈士敬献鲜花、寄托哀思。这是慈利县连续第五年组织跨省祭扫活动。

4月1日，慈利县杨柳铺乡组织全体政府干部、各村（社区）村干部前往四桥村谭绍福烈士墓，开展清明祭扫主题活动，以庄重仪式追思先烈，以赤诚之心凝聚奋进力量。

## 桑植县举行“追寻·2026·清明祭英烈”活动

本报讯（杨柳 瞿桂林 周河兵）4月3日，桑植县举行“追寻·2026·清明祭英烈”活动。

上午8时许，向贺元帅铜像敬献花篮仪式在贺龙纪念馆前开始。现场庄严肃穆，全体人员向贺元帅铜像深深三鞠躬，并绕行一周深情瞻仰，表达对革命先辈的崇高敬意与深切缅怀。

在桑植烈士陵园，烈士纪念碑巍然耸立，苍松翠柏环绕四周。参加祭祀活动的

全体人员手捧鲜花，依次瞻仰烈士纪念碑，深切追思为民族独立、人民解放和国家富强而英勇献身的革命先烈。大家还来到烈士墓区，怀着无比崇敬的心情向长眠于此的英烈们敬献鲜花。

大家表示，要铭记先烈遗志，传承和弘扬他们的崇高精神与优良作风，把对革命先辈的崇敬之情转化为干事创业的实际行动，立足岗位、担当作为，奋力谱写桑植高质量发展新篇章。

## 锣鼓塔街道开展“文明祭祖·平安过节”主题活动

本报讯（张雅珍）近日，张家界国家森林公园锣鼓塔街道开展“文明祭祖·平安过节”主题活动。

街道通过微信群推送文明祭扫倡议书，在社区宣传栏张贴海报，广泛宣传鲜花祭祀、家庭追思、寄语遥寄等绿色祭祀方式，引导群众以献花、寄语等形式缅怀先人，自觉抵制焚烧纸钱、燃放鞭炮等行为，从源头消除火灾隐患。

街道组织工作人员、社工及志愿者组成服务队，在祭祀点位开展志愿服务，为居民免费发放鲜花，面对面宣讲文明祭扫与森林防火知识，引导群众转变传统祭扫观念，践行文明新风。

## 陈家河镇开展文明祭祀宣传活动

本报讯（张帆）近日，桑植县陈家河镇开展文明祭祀宣传活动。

活动中，车管所工作人员、镇村干部组成宣传小分队，深入集镇商铺、村组院落，开展全方位、多角度宣传。工作人员重点走访辖区祭祀用品经营商户，耐心讲解文明祭祀相关政策要求，劝导商户主动下架纸钱、香烛、鞭炮等传统祭祀用品，不再售卖塑料花等污染环境的祭祀制品，积极引进鲜花、绢花等环保祭祀商品，从源头杜绝不文明、不环保祭祀行为，助力营造绿色祭扫市场氛围。

同时，宣传小分队通过发放文明祭祀倡议书、悬挂宣传横幅、现场讲解、微信群推送

科普内容等多种形式，向群众广泛宣传传统祭祀方式的危害。详细讲解焚烧纸钱、燃放鞭炮极易引发山林火灾，造成空气污染、资源浪费等问题，倡导群众摒弃愚昧落后的祭祀陋习，自觉采用鲜花祭扫、网络追思、家庭追思、清扫墓碑等低碳环保、文明节俭的方式缅怀先人，寄托哀思。

针对老年群体等重点人群，工作人员采取一对一、面对面的方式，讲解文明祭祀的意义和森林防火的重要性，耐心解答群众疑问，引导群众转变传统观念。此外，还积极呼吁党员干部率先垂范，带头践行文明祭祀，带动身边群众共同参与，让文明祭祀理念深入人心、家喻户晓。

## 健康张家界

## “敏娃”家庭必备：过敏季运动指南

新华社记者 黄浩然 魏婧宇

春天来了，花儿开了，但对家里的“敏娃”来说，正是眼泪与鼻涕齐飞的日子。家长陷入纠结：一边是“每天体育活动2小时”的运动要求，另一边是孩子揉鼻子和眼睛。

“体育课还能不能上？”“跑步要不要戴口罩？”“运动是‘良药’吗？”“清明节能带‘敏娃’外出活动吗？”……带着这些“灵魂拷问”，记者采访了相关医疗专家、体育老师和“敏娃”家长，整理了一份“过敏季运动指南”。

——过敏季，“敏娃”还能上体育课吗？最近，江西省南昌市珠市学校云飞路校区的体育教师陈玉鹏常备着纸巾上课。“一到这个季节，一个班40多个孩子，总有5、6个出现流鼻涕、打喷嚏的过敏症状。”

而北方春季干燥多风，空气中杨树、榆树、柏树、柳树等花粉浓度升高，医院门诊的过敏患者也明显增加。“过敏成因复杂，但春季确实是高发期。”内蒙古自治区呼和浩特市第一医院变态（过敏）反应科副主任医师樊长娥说。

### 过敏季撞上体育课，“敏娃”该不该“动”？

“要看‘脸色’行事。”南昌大学第一附属医院儿科主任陈晓说，如孩子精神状态好，没有哮喘急性发作，只是打喷嚏、流鼻涕或轻微干咳，适度运动有助于促进鼻黏膜血液循环，帮助通气；但如果处于哮喘发作期，听到孩子有

喘息声，或出现重度急性发作，运动反而加重气道高反应性，甚至诱发危险。

关注孩子身体的信号但不必过度焦虑，“坚持治疗优先，轻症适度，重度不动”，是多名专家的一致意见。

“过敏季不代表禁止户外活动，前提是孩子症状处于稳定期，没有明显急性发作。”内蒙古自治区人民医院耳鼻咽喉科副主任医师刘晓佳说，体育是教育的重要组成部分，长期不运动也可能影响心肺功能和健康。

——能戴口罩运动吗？“敏娃”锻炼如何防护？南昌市珠市学校体育教师李嵩华曾在操场上，见过一个孩子戴着N95口罩跑步。“我赶紧让他停下来。”李嵩华说，“孩子脸都红了，喘得厉害。”

这不是个例。有的家长担心孩子吸入花粉等过敏原，让孩子戴着口罩上体育课。这个看似“安全”的做法却潜藏风险。

“口罩对微小过敏原的阻隔效果非常有限。”江西省儿童医院皮肤科主任林敏说，“运动时人体需氧量大幅增加，戴着口罩运动会加重呼吸负担，哪怕是正常人也可能缺氧、头晕，更别说气道敏感的‘敏娃’，甚至有可能诱发或加重哮喘。”

那该怎么防护？“选时间、选地点、做热身”是多名专家给出的锻炼建议。

樊长娥建议，“敏娃”在过敏季外出运动，要选好时间段和运动区域。春季花粉浓度较高的时间段是下午2点到5点，过敏人群外出活动建议避开这一时段，少去树木、灌木丛多的地方。

“雨后花粉被雨水打落，空气相对干净，是运动的好时机。”林敏建议，也可以通过“物理隔离”的方式防护，出门前在鼻腔周围涂抹过敏原阻隔剂，回家后立即洗脸、洗鼻、更换外衣。

“运动方式上尽量避免长时间、高强度的剧烈运动，过度换气可能会让‘敏娃’更感不适。”李嵩华说，体育课也可尽量安排低强度、少粉尘的运动。

——“每天2小时”运动时长，“敏娃”该不该硬凑？“每天运动两小时挺好的，但过敏季也要凑足两小时吗？”南昌家长廖林欣曾为此犯愁。

后来她摸索出一套办法：白天配合学校的错峰安排，保证孩子在校运动量；晚上陪孩子散步、打乒乓球补足运动时长。户外风险高的时候，就在家做操、做仰卧起坐。

呼和浩特市新华小学车站校区推出“分级运动”方式，没出现过敏症状的孩子正常锻炼，严重鼻塞、连续打喷嚏的，则安排慢走、拉伸等低强度活动。执行校长曹彦敏介绍，学校请专业医生为学生开展春季过敏防护与科学运动专题讲座，帮

助树立科学的运动与防护意识。

江西省萍乡市安源区北星小学把“2小时”拆解成体育课、大课间、课后活动、社团活动等。“‘敏娃’适当降低强度，也可以通过室内跳绳、体能训练、球类练习等运动方式，但除非医院开证明，一般不建议完全免修体育课。”该校体育老师宋文辉说。

医生认为，不能“死磕”2小时。“对‘敏娃’来说，时长要服从强度和状态。”陈晓说，在过敏高发期，如果运动中孩子开始频繁揉鼻子、揉眼睛，或者跑完半小时内干咳不止，这是气道痉挛的早期信号，要马上停下来。

——通过锻炼，“敏娃”能实现“脱敏”吗？南昌市珠市学校云飞路校区学生钟睿辰有过过敏性鼻炎，换季时反复发作。为改善过敏，他和妈妈在锻炼上走过弯路。

一开始他跟着正常孩子一起跑步、猛练，反而诱发鼻炎、咳嗽加重。后来调整过来，从每天10到15分钟快走、慢跑开始，以不喘不咳为标准，慢慢增加到半小时。“坚持半年后，孩子感冒和过敏发作的次数都少了。”钟睿辰妈妈说。

### 运动能不能实现“脱敏”？

南昌大学第一附属医院变态反应科副主任叶菁给出了严谨的答案：“运动不能实现医学意

义上的‘脱敏’，但可能改变过敏的‘结局’。”她解释，“脱敏”在医学上特指特异性免疫治疗，过敏是免疫的失衡，脱敏治疗是训练免疫耐受，运动和健康饮食则是促进免疫实现平衡。

多名专家提到了运动的价值：一方面提高“阈值”，增强心肺储备，提升自主神经稳定性，孩子的气道“更皮实”了，诱发哮喘发作的刺激门槛被提高了；另一方面能改善“共病”，不少“敏娃”伴有鼻后滴漏和睡眠呼吸障碍，运动能改善鼻通气，形成“呼吸顺畅—睡眠好—免疫调节改善”的良性循环。

“运动可从内在调节，使人的免疫系统处在一个平衡状态，但不能根治过敏。要实现‘脱敏’，最好还是进行对应的脱敏治疗。”刘晓佳说。

眼下，不少家长带着“敏娃”到中医院，调理体质。江西中医药大学临床医学院副院长、附属医院儿科负责人刘英的门诊里，针对气虚质、阴虚质、痰湿质、内热质的孩子，一人一方，调理各有讲究。

“过敏是西医的说法，对应到中医，其实是体质偏颇。”刘英说，古语“春捂”是指春天回暖，孩子经过冬季阳气刚生发，别急着减衣服，免得寒气伤身。过敏体质的孩子对冷空气尤其敏感，但也不能“捂过头”。“一出汗，毛孔张开，风邪、寒邪反而容易钻进去。关键还是要根据天气和体质，及时增减衣物。”

过敏季，体育课不会缺席，运动也不必停摆。清明小长假在即，只要找对方法，“敏娃”们依然可以在春风里，自由奔跑。

（新华社北京4月3日电）