

看新闻说修养

战士就要战斗到底

丁晓春

斗争的最后阶段之所以会更艰苦、更吃劲,是因为经过长时间连续高强度的工作,抗疫战士们的体力精力消耗都非常大,很辛苦、很疲劳,特别是长时间置身于紧张而危险的工作环境,需要承受巨大的心理压力。另外,疫情是否已经见底,“内防扩散,外防输出”的防控网是否做到密不透风,这些都告诉我们,距离完全胜利尚有时日,方方面面都还不能掉以轻心,必须做到严防死守。在这个时候,必须高度警惕麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态。再坚持一下、再忍耐一点、再咬一下牙、再努力一把,将成为取得最后胜利的关键所在。

气为兵之魂,气可鼓而不可泄。战斗到底,必须始终保持旺盛的士气。没有那么一股子气,没有奋勇拼搏的精神,就容易在最后时刻因为松劲导致松懈。史书有云:“夫战,勇气也。一鼓作气,再而衰,三而竭。”讲的就是这个道理。战斗在抗疫一线,就要继续保持请战出征时的豪迈激情,继续保持抗疫最紧张激烈时面对困难危险毫不畏惧、冲锋陷阵、勇往直前的战斗状态,继续保持解决各种疑难棘手问题时坚韧不拔、锲而不舍的决心意志。自觉克服松口气、歇歇脚、差不多等思想和心态。

力为兵之本,劲可提而不可松。战斗到底不仅要充盈的士气,也需要有充沛的体力精力。医务人员健康是战胜疫情的重要保障,要使他们始终保持昂扬斗志、旺盛精力,持续健康投入抗疫斗争。要讲求工作方法和科学统筹,周密计划部署,精准调配力量,高度重视对抗疫战士的保护、关心、爱护。对于已经超负荷工作的防控工作人员来说,也应及时安排休整,养精蓄锐,尤其要避免因劳累过度造成非战斗减员。

疫情防控阻击战是一次大战,武汉胜则湖北胜,湖北胜则全国胜,不获全胜决不收兵。这个战场,考验的是官兵对党忠诚、听党指挥的忠诚程度,检验的是官兵能打打仗胜仗的能力素质,展示的是人民军队的作风形象。同时,这也是一次大考,要求我们必须牢记宗旨、勇挑重担,在这场考试中交出合格答卷,那就是,战斗到底获得胜利。

胜利是战士追求的最终目标。著名军事家汉尼拔曾对他的战士们说:“诸位在这儿一遇到敌人就必须征服他们,要不然就会被杀死,不论何种命运,诸位都有战斗的必要。”这次新冠肺炎疫情,是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。参与抗疫是任务更是使命,只有胜利才是最高荣誉。因为只有胜利,四万多名地地医务人员奔赴湖北奔赴武汉才称得上是一次英雄的远征;只有胜利,才能告慰在抗疫中牺牲的勇士们;只有胜利,才能告慰所有染疾而亡的无辜生命;只有胜利,全国一盘棋、全民总动员,万众一心、同心战“疫”才能显示它的价值;只有胜利,中华民族伟大复兴才能展现出应有的美好前景。

战斗到底,用战士的忠诚与勇敢,齐心协力继续奋勇战斗,我们就一定能够赢得最后的胜利。

●战斗到底,用战士的忠诚与勇敢,齐心协力继续奋勇战斗,我们就一定能够赢得最后的胜利

战士的使命是战斗,战斗的目的是打赢!

3月10日,习主席专门赴湖北武汉考察新冠肺炎疫情防控工作,强调“越是在这个时候,越是要保持头脑清醒,越是要慎终如始,越是要再接再厉、善作善成”,毫不放松抓紧抓实抓细各项防控工作,坚决打赢湖北保卫战、武汉保卫战。这是在抗疫关键时刻的再动员,是决战决胜的冲锋号。

战斗到底是为了赢得最后胜利。70多年前,在解放战争即将取得最后胜利的前夕,毛泽东告诉全军指战员“宜将剩勇追穷寇,不可沽名学霸王”。战“疫”亦如战争,当前抗击新冠肺炎疫情虽已取得了阶段性重要成果,但疫情防控工作依然艰巨繁重,稍有疏忽、稍一松劲就可能产生严重后果,甚至会前功尽弃,因此要“不获全胜决不轻言成功”。

胜利往往属于最坚忍的人。毛泽东说过,有利的情况和主动的恢复,产生于“再坚持一下”的努力之中。抗疫

初心如磐行更远

张建功

谈心录

●每一名党员干部都应把“初心如磐”作为干事创业的座右铭,时刻铭记于心,始终落实于行,真正成为一辈子的行动引领

“一年来,许多人和事感动着我们。”习主席在2020年的新年贺词中,高度评价张富清、杜富国这两位初心不改的当代“最可爱的人”,榜样的力量照亮了共产党人的初心来路。

“走得再远、走到再光辉的未来,也不能忘记走过的过去,不能忘记为什么出发。”不论现在身担何职、身处何位,当初入党时的铮铮誓言,仍需时常重温牢记。每一名党员干部都应把“初心如磐”作为干事创业的座右铭,时刻铭记于心,始终落实于行,真正成为一辈子的行动引领。

在筑牢信仰之基中做到初心如磐。信仰的味道,既在陈望道的笔尖下,更在共产党人前行的道路上,在革命先辈抛头颅、洒热血的牺牲中。它是在艰难岁月中有益同咸、无盐同淡的辛苦,也是一次次战胜苦难赢得胜利后品尝到的甘甜。信仰是精神的支柱,是行路的明灯,是奋斗的源泉,我们应始终烙印在脑海里,自觉用灵魂深处的叩问来守牢精神高地。

在坚守入党誓言中做到初心如磐。习主席在瞻仰中共一大会址和南湖红船时指出,入党誓词字数不多,记住并不难,难的是终身坚守。每名共产党员都曾举起过右拳,向党旗作过庄严宣誓。入了党、宣过誓,就必须兑现自己的承诺,将党和人民的利益始终放在第一位,吃苦在前,享受在后,克己奉公,多作贡献,在危难关头和关键时刻挺身而出,英勇斗争,用实际行动践行初心使命。

在始终开拓奋进中做到初心如磐。昨天的成功并不代表着今后能够一帆风顺,过去的辉煌并不意味着现在可以一劳永逸。今年是实现国防和军队建设2020年目标任务的决胜之年,前进道路上,还会有“娄山关”“腊子口”等着我们去跨越。面对闯关夺隘的挑战和考验,应始终保持起而行之、奋力奔跑的“一股劲”,决不能在最好的奋斗期选择安逸,更不能在最需要冲锋的时刻选择逃避。

在保持严实作风中做到初心如磐。严实的作风是修身的“样子”,从政的“镜子”,干事创业的“底子”。军队能够始终步履一致听指挥,拉得出、顶得上、拿得下,靠的就是严实作风。永葆严实作风是党员干部和革命军人必备的品质,做到严实,就要挺纪在前,给纪律通上“高压电”,让铁律发力,让禁令生威,自觉当好守纪的模范;就要踏踏实实、踏石留印、抓铁有痕,说了就干,干就干好。

修养视点

●培养健康文明的生活方式④

文明卫生树新风

——保持卫生习惯

向贤彪

中华民族历来重视讲卫生,并就预防疾病与卫生的关系进行了理性的概括和总结。《增补瘟疫论》曰:“有温病而未病者,存于腠理鼻喉之间,温者清之;否,冬必伤于寒……”告诉人们不仅要勤洗手、清洁口腔,而且要经常沐浴,衣服要保持洁净、干爽,冷热适度。盥洗不能只用清水,还需辅以澡豆、皂角。澡豆是一种用黄豆粉混合杀菌药粉制成的小丸,用以清洁皮肤。至于民间,早起打扫庭院、腊月除尘、端午佩香囊等,都是很好的保洁习惯,对维护身体健康起到了重要作用。

“一唱雄鸡天下白”。新中国成立后,我们党更是把人民的身体健康摆在重要位置。爱国卫生运动自1952年开展以来,至今已走过了68年的历程。进入新时代,爱国卫生运动被赋予新使命,内涵、形式等都发生了许多新的变化,成为推进健康中国建设、真正实现全民健康共建共享的有效载体。作为新时代革命军人,不仅要积极投身爱国

卫生运动、为推进健康中国建设添砖加瓦,而且要结合部队特点和个人实际,把培养良好的卫生习惯纳入文明健康的生活方式之中,使之成为提升官兵文明素养、巩固部队战斗力的重要载体。

注重清洁、讲究卫生是保持健康的基础,体现在生活的点滴之中。周恩来在天津南开中学就读时,将学校中的《镜铭》作为自己的行为准则:“面必净、发必理、衣必整、钮必结;头容正、肩容平、胸容宽、背容直;气象:勿傲、勿暴、勿怠;颜色:宜和、宜静、宜庄。”这其中的“面必净、发必理、衣必整”既是良好的卫生习惯,也是对他人的尊重,是个人良好形象的展现。在一个群体中,养成良好的卫生习惯不仅有利于个人的身心健康,而且对他人的健康也有裨益。不能想象,一个不讲个人卫生的人,会给集体生活带来怎样的污染;一个随地吐痰的人,又会对他人的健康带来怎样的危害。因此,讲卫生、爱清洁必须从每个人做起。

我国古代军事家孙武说过:“军无

百疾,是谓必胜。”对于军队来说,注重搞好个人卫生直接关系到群体的健康、关系到部队的战斗力。我军在《内务条令》中,就对军人的个人卫生作出了严格的要求,即做到饭前便后洗手,不吃(喝)不洁净的食物(水),不暴饮暴食;勤洗澡、勤理发、勤剪指甲,勤洗晒衣服被褥;不随地吐痰和便溺,不乱扔果皮、烟头、纸屑等废弃物。细节决定成败。只有每个人都敬畏法规、尊崇法规,将其牢记于心、见之于行,时时对照、事事遵守,才能以良好个人卫生习惯共同维护公共卫生安全。

“懂养生的人比懂卫生的人更多”,这是时下对一些人个人卫生状况的评价。随地吐痰、乱扔垃圾、饭前便后不洗手,打喷嚏不避人……这些不讲卫生的行为还时有发生,有些人似乎看不到这些行为可能存在传播疾病的风险。养成良好的卫生习惯,一方面,要对一些传统观念作出改变,比如“不干不净,吃了没病”,把讲卫生看成是“穷讲究”

等;另一方面,要对一些习惯做法加以改进,比如,有的洗完脸后将湿毛巾叠成小方块放在脸盆里,岂不知这样做容易造成细菌的生长繁殖;有的食堂炊事员用抹布擦完桌子擦碗筷,最后还要当擦手巾,这样也容易传播细菌。只有盯住细节,从小事抓起,才能改掉陋习,树立新风。

每次疫情来袭,都是对国民卫生习惯与公共卫生水平的考量。俗话说,习惯成自然。作为军人,不仅要在平时养成良好的卫生习惯,而且在应急行为习惯的养成上,也要带好头。当前,新冠肺炎疫情防控斗争处于关键阶段,我们不能有丝毫的麻痹和松懈,要继续采取严格的个人防护措施,做到出门戴口罩、勤洗手、勤通风等,通过培养良好的卫生习惯,筑牢与病毒之间的隔离墙。疫情过后,也不能“好了伤疤忘了痛”,要做一个行为自律的人,让讲究卫生成为习惯,于细微处体现军人作风、展示军人形象,提升军队战斗力。

把隔离时间利用好

戴学志

方法谈

●在隔离中加强自律,充实自己,为接下来的工作蓄势

新冠肺炎疫情防控期间,一些探亲休假返队的同志按照相关要求,需接受一段时间的隔离观察。隔离是防疫工作需要,但隔离不能隔断工作,利用这段时间,可以给自己制订一个计划,在隔离中加强自律,充实自己,为接下来的工作蓄势。

把隔离期变成能力“充电期”。“事有所成,必是学有所成;学有所成,必是读有所得。”有的人笔下走千言,实则胸中藏万卷;有的人出口即成章,实则脚下行万里。党员干部破解矛盾问题,防范风险挑战,一个重要途径就是加强学习、增强本领,在学习中赢得主动、赢得优势、赢得未来。隔离期也是很好的“充电期”,利用这段时间,可研读理论书籍,掌握正心修身的思想武器,掌握认识世界、改造世界的“望远镜”和“显微镜”,掌握工作制胜的看家本领;可钻研专业知识,有针对性地学习掌握干好工作、履行职责所必备的各种知识,为自己进一步提高工作能力打好基础;也可以学一学历史、哲学、诗词等优秀传统文化,以学益智,以学修身,提高思辨力、鉴赏力和审美力,增强人文素养。

把隔离期变成内心“沉淀期”。一些同志受日常琐事羁绊,难得有整块时间静思谋事;受外界诱惑侵扰,难能超然物外祛除杂念;对待成长进步,难以豁达从容泰然处之。根本原因在于模糊了心之所向、所为何求。古往今来,先贤圣哲都十分注重修身养性,时常反躬自省,提倡“吾日三省吾身”,始终把自我检视、自我反省、自我叩问贯穿于修养始终。靡不有初,鲜克有终。我们何不利用隔离时

间,放缓前行的脚步,沉淀一下灵魂,让内心拥有“行至水穷处,坐看云起时”的恬然。通过回望来路,常念“清心为治本,直道是身谋”的本心;通过远眺前方,笃定“桅杆将现时,处处是朝阳”的信心。

把隔离期变成工作“谋划期”。有的党员干部平日无暇思考,沉浸于具体事务,抱怨“时间都去哪儿了”;有的假装思考,看似整天在沉思,实则琢磨的多是个人私事私利;有的浅层思考,对工作满足于议过了、研究了、布置了,只盯着眼前,看不到地平线上的“桅杆”。凡此种种,导致有些同志大处空忙、小事奔忙,一些工作仓促展开、难达预期,一些工作不讲章法、推进无序。卡耐基说:“成功之道,唯有用心思考,别无捷径。”用好这段隔离时间,总结回顾一下过往的工作,理性看待得失,提炼具体经验,从回顾反思中汲取养分、增益智慧;思考一下当下的工作和长远的发展,想想应把住哪些重点、如何把控节奏、怎样有序推进,做到谋定后动、成竹在胸,从而稳操胜券。

把隔离期变成体魄“强健期”。谚语讲,健康是最大的财富。有人发出这样的感慨,以前我们总是把身体健康当成一句符号化的祝福,当灾难真正降临的时候,才发现这其实是一个最现实的美好祝愿。没有健康的人生何谈理想与追求。对新冠肺炎的治疗,目前还没有特效药,只能是一种对症的支持治疗,如果自身免疫力不够,就很难赢得对抗病毒的胜利。隔离期既是一个医学观察期,也可以把它变成一个运动习惯的养成期、体魄的强健期,让自己拥有更强免疫力。许多时候,能否保持健康,取决于是否养成一个好习惯。一种行为坚持两个星期,初步成为习惯;坚持三个月,稳定养成习惯;坚持半年,就能牢固成为习惯。养成锻炼身体的习惯,让自己健康地工作,对自己、对家庭、对单位、对事业都是极大负责。(作者单位:96609部队)



影中哲思

蜂采春蜜——唯勤奋不负春光

周仕扬/摄影 谭志伟/撰文

春雨润物,晨光绿影间一对蜜蜂绕花翩翩飞舞,啄啄采蜜,勤而不懈。一年之计在于春,一日之计在于晨。凛冬远去,一元复始,春天是播种希望的时节。只要坚持悉心浇灌,不息

耕耘,就会有殷殷的收获。人勤春来早,春光不负追梦人。每一个奋斗者的足迹,都是凝聚同心圆梦的力量。只要勤恳实干,笃定奋斗,则圆梦可待,未来可期。

生活寄语

●一切艰难险阻都是成长的阶梯,所有荒凉困苦都是顽强意志的磨刀石

我国西北的戈壁滩上有一种叫骆驼刺的植物,它没有胡杨的挺拔,没有红柳的婀娜,但它瘦小的枝杈能抵抗严寒酷暑、风沙肆虐,在零下30多摄氏度的环境中积攒力量,在地表高达70多摄氏度的炙热下吐露花蕊。尽管它的嫩芽还来不及舒展为叶就多被骆驼吃掉,但这小小的骆驼刺从不向命运低头,在整个生长的“荒凉期”,用饱含坚忍顽强的绿叶继续诠释着生命的不屈,为荒芜的戈壁滩点缀上斑驳绿色。

人生的道路从没有一马平川,难免会有那么几段“荒凉期”。面对荒凉,我们不

应轻言放弃,而应坦然面对、敢于斗争,在荒凉中砥砺身心,孕育坚忍顽强的品质。孟子有言:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”每个成功者的背后都有一段成长的“荒凉期”,他们忍受艰难困苦,却从不害怕白费力气。他们知道努力本身就是成长,经历了荒凉,便能孕育出顽强。

澳大利亚演说家尼克·胡哲一出生就患上罕见的“短肢畸形症”,天生没有四肢,只在身体左下方长出了一只只有两个脚趾头的小脚。在绝望中成长,尼克曾多次考虑自杀。当他从报纸上看到

有感于荒凉孕育顽强

郭卫城 李洪斌

一位残疾人不仅练习打高尔夫球还完成了许多难以置信事情的报道后,获得了巨大鼓舞,并决心改变自己。为了学会刷牙,他将牙刷夹在脖子和肩膀之间,通过来回移动嘴巴完成刷牙。为了能够写字和画画,他的父母专门制作了一个塑料模型,这个模型可以套在他唯一的那只脚上并夹住一支笔,从而让尼克能够用脚写字绘画。与此同时,他还学会了用脚趾头灵活地在电脑上打字。

一切艰难险阻都是成长的阶梯,所有荒凉困苦都是顽强意志的磨刀石。一次,尼克在学校听到一个小时是孤儿的人

发表演讲,他意识到那些和痛苦不幸抗争的人也能给其他人带来希望,于是他决定学习演讲,讲述自己拒绝向命运屈服的经历。对尼克而言,只有残缺的身体没有残缺的内心,痛苦是他宝贵的人生财富,战胜了绝望将迎来希望。

人生的道路充满曲折坎坷,命运的风帆难免会遭遇狂风暴雨,但风暴过后的彩虹也会更加绚烂动人。坦然面对人生当中出现的困境,以顽强的毅力同厄运抗争,用荒凉孕育出顽强,扬帆起航。待千帆尽展,终将星光满船梦扬帆。(作者单位:32104部队)