

看新闻说修养

英雄离我们并不遥远，高大总是寓于平凡之中

“许许多多无怨无悔、倾情奉献的无名英雄，他们以普通人的平凡书写了不平凡的人生。”在2020年新年贺词中，习总书记这样称赞奋斗者，并列举了一些令人感动的人和事。

在这次新冠肺炎疫情防控阻击战中，我们又看到了无数这样的英雄，他们无怨无悔、倾情奉献的精神，一直感动着世人。

在武汉，面对这场突如其来的凶险疫情，包括医护人员在内的各行各业人员，义无反顾、奋不顾身，毫无怨言、毫不退缩，英勇战斗在防控第一线，使武汉这座英雄的城市，又铭刻上一首首感天动地的生命赞歌。在全国，因许多居民小区实行封闭式管理，多数人宅在家里，但社区干部、环卫工人、快递小哥、超市服务员……许多与群众生活密切相关的热心者、服务员，却一直在街头、在路上、在岗位上忙碌，保障着城市的正常运转。在祖国广袤的大地上，南腔北调的喊话，五花八门的标语，各式各样的哨卡，战“疫”打到了田间地头，连无人机都派上了用场。其实，就是宅在家里也是贡献，抗击疫情我们谁都不是局外人。从九省通衢到边陲海岛，从大江南北到长城内外，患者救治、科研攻关、物资保障、交通管理、信息发布，疫情防控的每一条战线都有人默默坚守。正是这样一颗颗不起眼的“螺丝钉”，一个个平凡的普通人，书写了全民战“疫”的感人篇章。

这场战“疫”使我们看到，原来英雄一直都在。他们就在我们的生活中，就是那些默默无闻、勤恳做事的普通人，他们用汗水创造了不平凡的贡献。

是的，英雄离我们并不遥远，高大总是寓于平凡之中。1月30日，一条视频在微信朋友圈刷屏——陆军军医大学赴武汉医疗队一名女护士接受央视记者采访。在整个采访过程中，这名护士始终戴着口罩，当记者问她叫什么名字时，她一边摆手一边叮嘱：“名字就别播了，妈妈知道了会担心。”正是这句朴

实的叮嘱和摄像机前的告辞，戳中了许多人的心，令人为之动容。事物就是这样，朴实与崇高总是相反相成，任何伟大都要靠扎实的作风和平凡的劳动来创造；而每个作出贡献、成就事业的英雄，也往往以平凡人、普通人自居。最近，解放军报刊登对歌曲《小草》创作者王祖皆张卓娅夫妇的访谈文章。《小草》这首创作于1983年的歌曲，以其对普通民众默默奉献、乐观豁达精神的热情讴歌，而被几代人喜爱，也影响了几代人成长。战斗英雄史光柱、“当代保尔”张海迪、著名数学家陈景润，都曾把自己比作“小草”，而这些平凡的“小草”，哪个没有筑就不平凡的人生！

要在平凡中书写出不平凡的人生，须从做好每件普通小事起步。“道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。”每个人都有自己的人生目标，都想活出人生的精彩。而成长成才成功不是一句口号，更不是一朝一夕之事，千里之行靠一步一步来走，任何观望、等待和好高骛远，都不可能到达攀登的顶点。不管从事什么工作，不论在什么岗位，只有始于足下、从点滴做起，把每件普通小事做好，才能够成就大事业、干出不平凡。而创造不凡的过程，更是需要艰辛的付出、不停奋进的脚步。走下硝烟弥漫的战场，奔赴热火朝天的工厂或农村，开始新的打拼和创业，这是张富清那代人走过的路。一面旗、两个人，几间破旧的石板房，登上岛一守就是32年，一生只做守岛一件事，这是“人民楷模”王继才的全部事业。“你退后，让我来！”面对复杂雷区的不明爆炸物，杜富国用身体保护战友，自己却失去双眼和双手，这是这位“排雷英雄战士”面对生死交出的答卷。张富清、王继才、杜富国等许多长期默默无闻的英雄，尽管他们的人生轨迹不同，却有着一样的不竭动力，那就是须臾不忘的初心和使命。

也许，在平凡岗位书写人生，会因平凡而显得无华与普通，但有梦想就有成功的彼岸，坚守是抵达成功的桥梁。大量平凡人的不平凡人生告诉我们，只要能把每件普通小事做好，坚持用汗水浇灌收获，以实干笃定前行，平凡人也能创造出平凡的业绩。

修养视点

培养健康文明的生活方式③

好身体也是战斗力

——坚持体育锻炼

赵海军 张钰浩

战“疫”的日子里，武汉方舱医院的医护人员带领患者跳广场舞、打太极拳的视频给人们留下深刻印象。新冠肺炎疫情的发生，给我们敲响了警钟，人们越来越注重追求科学健康的生活方式，体育锻炼无疑是保持健康的首选。适度的运动可以加速体内的代谢和循环，增强体质和自身免疫力。好身体也是战斗力。不论是追求梦想还是施展才华，都必须有一个健康的身体作保证，健康是“1”，其他是“0”，没有了“1”，再多的“0”也失去意义。

强身健体自古以来就深受人们重视，华佗所创的“五禽戏”和起源于北宋的“八段锦”，都是广为流传的健身方法，“体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。新中国成立初期，毛泽东为体育工作题词“发展体育运动，增强人民体质”，体育健身成为当时的社会风潮。毛泽东非常热爱运动，青年时就十分注重体育锻炼，曾作《体育之研究》，提出“文明保护战友，自己却失去双眼和双手，这是这位‘排雷英雄战士’面对生死交出的答卷。张富清、王继才、杜富国等许多长期默默无闻的英雄，尽管他们的人生轨迹不同，却有着一样的不竭动力，那就是须臾不忘的初心和使命。

从2009年首个“全民健身日”启动至今，“全民健身”的理念正在为越来越多的人所接受。各种健康自律的健身活动，赋予了日益丰富的内涵，俨然成为人们不可或缺的生活方式。然而，有资料表明，当下很多年轻人锻炼

时间不足，体质相比前两代人有明显下滑。少年强则国强。青少年时期养成的习惯，往往会跟随一个人一生，并在很大程度上影响到人生发展。

不难发现，很多坚持运动的人都有蓬勃的上进心，反映在工作和生活里便是自我管理的好手。这是因为，运动不但能增强人的体质，还能在挑战自我、超越自我中磨砺人的意志。在运动中突破极限后的享受运动，和人生迎难而上、攻坚克难后的“柳暗花明又一村”有异曲同工之妙。运动带给人身体和心灵的双重砥砺，也赋予人们一种生活哲学。

锻炼身体可以使人保持精气神。我们或许都有这样的经历：身体不适时往往容易脾气暴躁、情绪低落，而运动过后常觉得心情舒畅，精神状态更加饱满。美学家朱光潜认为体格与心境的密切关系几乎是普遍的，“我没有看见一个身体真正好的人为人不善，处事不乐观；我也没有看见一个颓丧愁闷的人在身体方面没有丝毫缺陷。”

在工作学习之余锻炼身体，能够缓解压力，提高效率。长时间工作感到疲惫或工作遇到困难一筹莫展时，不妨暂时放下手头工作，让身体在运动中获得调整。就拿慢跑来说，奔跑的过程中疲惫感随着呼吸被带出身体，均匀的呼吸与协调的步伐非常符合自由思考。齐白石先生晚年除了坚持早起到菜园除草、施肥以保持充沛精力外，还在画室中备一副哑铃，绘

画间隙也不忘锻炼。中国科学院院士施一公也曾坦言，正是当年在清华园养成的良好锻炼习惯，才使得他在紧张的学术研究中能够保持旺盛的精力和健康的体魄。

对于军人来说，体育锻炼更是日常训练中不可或缺的重要组成部分。强健的体魄不仅可以提升军人气质，更是能打胜仗的一个基本条件。战争既是双方武器装备、训练水平的较量，也是对军人意志品质、体能毅力的考验。军人在军事行动中能否运用好平时掌握的技能，体能的强弱起着十分重要的作用。长期科学的体育锻炼和体能训练，不仅能提升力量、速度、耐力等身体素质，还会提高对外界复杂环境的适应能力、野战生存能力和肌体免疫力。军人只有勤于锻炼，强健体魄，才能更好地践行“报效国家、服务人民”的誓言。

坚持体育锻炼，尤其要注重科学。“凡事过犹不及”，体育锻炼也要根据自己的身体状况量力而行。首要的是遵循科学训练计划，循序渐进。参与体育锻炼的目的是为了强身健体、调节身心，不能总想“一口吃个胖子”，要合理搭配训练内容，区分上下肢、有氧无氧，让身体的各个部位都得到锻炼。关键是要持之以恒，坚信付出总会有收获。养成勤于锻炼的好习惯，督促自己完成既定计划并长期坚持下去，绝不能“三天打鱼，两天晒网”。



从普通小事做起

在平凡中书写不平凡人生

谭然

扁担不能“一头沉”

刘奇山

方法谈

做事情要学会统筹兼顾，对待工作，应防止顾此失彼“一头沉”

扁担是一种常见农具，农民靠它挑水担柴。挑过扁担的人至少有两个共同感受，一是要想担稳了，不能一头沉，两头受力要均匀，否则上颠下跳，很难受；二是走一段路要换换肩膀，所有重量一直压在一个肩膀上，时间长了吃不消。

我们常讲，肩上要有责任，工作要勇挑重担。肩上这副沉甸甸的担子怎么挑？大有学问。

俗话说，扁担肩上挑，两头都要顾。话语朴素，道理简单：做事情要学会统筹兼顾，对待工作，应防止顾此失彼“一头沉”。对口相声里有种表现形式叫“一头沉”。甲、乙两个演员表演，甲是主要叙述人，叫“逗哏”；乙是在旁辅助对话的，叫“捧哏”。由于两个演员的表演任务不同，台词是不平均的。这是艺术表现的形式需要，但在工作中，“一头沉”就大错特错了。工作中的“一头沉”往往表现在两个方面：一方面是上级强调啥重要，就不顾其他而机械地专抓“重要”。一方面是擅长啥就专干啥，啥容易干就干啥，啥好出成绩就干啥。分析原因，上级强调啥就一股脑地抓啥，甚至机械照搬照抄，一来能争个彩头，二来是上级强调的，出了问题也能推责免责；擅长啥专干啥，是尝到了“一招鲜”的甜头，啥容易干啥，是拈轻怕重，啥好出成绩干啥，是政绩观不正。这些都是错误的工作方式。

扁担一头沉，走不了远路；工作“一头沉”，就会有“翻车”之虞。俗话说，爱挑的担子不嫌重。广大党员干部在工作中勇挑重担，既要挑起千钧重担迈开步履不弯的铁肩膀，还要掌握挑重担如滚石上山不失足、不要坡的过硬本领，统筹兼顾各项工作，把扁担担子挑好。

(作者单位：武警洛阳支队)

黄山云海——

非常之观常在险远之处

王路加/摄影 谢文剑/撰文

黄山峰顶之上，有一巧石，如猿猴坐，静观云海起伏。冉冉升起的朝阳、层层叠叠的山峦和游移于山间的云海，奇绝动人，犹如仙境。置身其中，令人神思飞扬，流连忘返。

世上非常之观，常在险远之处。山高，高不过攀登者的脊梁；路远，远不过丈量者的步伐。只有不因山高路险而退缩，不因荆棘丛生而却步的攀登者，才能登上光明的顶峰，领略“秀出云霓一杖探，诸峰高下护晴岚”的壮美风光。

人生亦是一个不断攀登的过程。达到怎样的高度、见到怎样的风景，取决于每个人的毅力和决心。心中有理想，脚下才有力量。面对艰难险阻、坎坷障碍，我们要有迎难而上的勇气和征服险阻的豪情，锲而不舍，久久为功，才能登上人生的顶峰，感受生命的精彩绚烂。

影中哲思

吃住劲更要铆住劲

孙家斌

责地工作，方方面面都作出了巨大的牺牲。我们尊重这种牺牲的最好方式，就是咬紧牙关继续发力，力戒麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理和松劲心态，不容有任何思想上的“拐点”，宁可十防九空，不能失防万一，勠力同心一鼓作气，坚持抗疫到底。

铆住劲，担当上更需有作为。我们既要有想干事、真干事的自觉，又要有会干事、干成事的本领，在最需要铆住劲的时候努力担当作为，为夺取抗疫斗争胜利和实现年度既定工作目标的“双赢”作出应有贡献。要有责任担当之勇，敢于迎难而上，掌握思想武器，增强抗疫必胜的决心，用铁的纪律激发抗疫勇气。“天地英雄气，千秋尚凛然”。在中华民族五千年文明史的精神图谱里，“压倒一切敌人，压倒一切困难”体现的就是英勇不屈的斗争精神和与敌人血战到底的英雄气概。当前，我们尤其要拿出敢于担当的勇气。有科学防控之智，自觉遵循规律，创新工作方法，学会依法有序防控，最终战胜疫情。有统筹兼顾之谋，注重统筹当前与长远的关系，既要总结经验、吸取教训，针对暴露出来的问题查漏补缺，又要充分预估疫情的不确定性，制订出更加全面系统的防控方案，筑起疫情防控的严密防线，做好应对各种复杂困难局面的准备，做到有备无患、遇事不慌，牢牢把握主动

谈心录

越是吃劲的时候，越是考验意志品质的时候，越需要铆住劲

新冠肺炎疫情防控阻击战已历时月余。经过一个多月的连续奋战，一方面，疫情得到了有效控制，许多地区新增病例连续数天零增长，这让我们看到了希望；另一方面，疫情防控任务依然艰巨繁重，并且随着复工复产、商场开业等带来的人员流动聚集以及境外输入，须严防疫情反弹。

越是吃劲的时候，越是考验意志品质的时候，越需要铆住劲。能不能咬紧牙，铆住劲，是事关防疫成败的关键。只有把各项防控工作继续抓紧抓实抓落地，所取得的战果才有战略意义，我们才能夺取这次阻击战的最终胜利。

铆住劲，思想上更需加把劲。当前最忌麻痹大意、松劲懈怠，“差不多、缓一缓”的心态要不得。因为，“行百里者半九十”，最有希望的时候，往往也是最需要克服麻痹、倦怠的时候。当此之时，防控的思想之弦还需打起“十二分精神”继续绷紧。要清醒看到，前线的医务人员仍在跟时间赛跑，与病魔较量，广大党员干部仍坚守岗位、尽职尽责

权。有组织实施之能，把各项具体工作抓实抓细抓落地，以钉钉子的精神抓好工作。同时还要注意加强心理干预和疏导，党员干部更应有针对性地做好人文关怀，努力做群众信得过、靠得住的“贴心人”。

铆住劲，践行上就要更从容。这场战“疫”大考，是一场保卫人民群众生命安全和身体健康的严峻斗争。考试就要交卷，尤其是在最需铆住劲的关键时刻，更需要我们每一位“考生”沉着冷静作答，一丝不苟检查。疾风知劲草，烈火见真金，大事难事看担当。每一名党员干部都应把这场大考作为检验“不忘初心、牢记使命”主题教育成果的特殊考场，特别是党员领导干部，更要在关键时刻发挥“关键少数”的关键作用，冲锋在第一线，战斗在最前沿，真正在动员群众、组织群众、凝聚群众中当好群众的“主心骨”，在抗疫斗争中践行初心使命，带头以实干出实绩、见实效，在大考中交出合格答卷。

滚石上山，唯有咬牙才能登顶；逆水行舟，一篙松劲就会退千寻。吃住劲，更要铆住劲。只要层层压实责任，步步环环相扣，人人各司其职，处处众志成城，就一定能在疫情防控的关键节点乘势而上，打赢疫情防控这场人民战争、总体战、阻击战。

(作者单位：32710部队)

勤读方能“捷达”

胡建新

生活寄语

勤读书，读好书，随时随地从书中汲取解疑释惑、立德增智强能的营养和力量，从而能够快速抵达生活和事业的理想之所

人类要进步发展，无疑需要知识积累。为了以最高效率获取知识，我们往往去寻找捷径。而这个捷径，非读书莫属。即使是在某个领域具有专长甚至权威的人，也往往不能做到对所有相关知识都烂熟于心，也需要借助书本来解疑释惑，通过读书对知识活学活用、解决问题。读书，的确是我们获取知识最快速、最便捷的途径。

说读书是获取知识的捷径，还包含着这样一层意思：对有些急用的知识，可以边学边用，来一个“立竿见影”；对有些看似一时用不上却随时可能有用的知识，不妨暂时储备起来，一旦有用，“立等可取”，就像教师备课、歌手练声、樵夫磨刀一样。事实上，我们眼下正在应用的知识大多是以前积累和储备的知识，当时阅读和学习时并没有马上发挥作用，只是在时间的

长河里不知不觉被派上了用场。从这个意义上说，获取知识有捷径可走，但应用知识却需要假以时日。

将读书作为获取知识的捷径，当然要讲究知识的实用性和针对性，围绕需要去读书，但同时又不能完全是为了实用而读书。知识是可以分类的，有些属于基础性的知识，看似“无用”，却时时在发挥作用；有些属于提高性的知识，好像一时难以用上，实际上却对开阔视野、从更高层次上观察问题分析问题不无裨益；有些属于储备性的知识，也许很长时间派不上用场，但说不定哪一天哪一刻就因为生活、工作和事业上的急需而发挥作用，犹如社区里的消防栓，平时悄无声息、无人问津，一旦有事顷刻间就能发挥灭火救灾的重要作用。

当然，说读书是获取知识的捷径，并不是奉行投机取巧、断章取义的实用主义，也不是提倡临时抱佛脚、临阵磨刀枪的“懒汉哲学”，更不是赞同不打基础而妄想一步登天的浮躁和轻狂。说来说去，无非是在强调这样一点：勤读书，读好书，随时随地从书中汲取解疑释惑、立德增智强能的营养和力量，从而能够快速抵达生活和事业的理想之所。