

白山黑水见证

从烽火硝烟到振兴热土的巨大变化

80年前，中国人民经过长达14年的浴血奋战，取得了中国人民抗日战争的伟大胜利。东北抗日联军辗转于白山黑水之间，奋起抗击日本侵略者，为世界和平正义而战。

历经岁月淬炼，这片苦难与荣光交织的土地焕发新生机，实现历史性跨越，在新时代奏响振兴发展强音。

从密营小路到振兴大道

“火烤胸前暖，风吹背后寒……”由李兆麟将军和战友共同创作的《露营之歌》生动还原了抗联战士艰苦的战斗场景。

地处黑龙江省木兰县的鸡冠山东北抗联密营群，曾是东北抗日联军第三军的重要根据地。

如今，木兰县传承东北抗日联军的精神血脉，在高质量发展的道路上稳步前行。在位于木兰县的黑龙江省丰羽鹅业有限公司的育温床基地，毛茸茸的小鹅“活力满满”。随着“丰羽鹅业”落户木兰经济技术开发区，园区实现“满员集结”。2024年，木兰经开区实现营业收入11.2亿元，实现出口总额1781万元。

在吉林省靖宇县杨靖宇将军殉国地的纪念碑旁，有一棵常青树，苍劲挺拔、枝叶翠绿。

在靖宇县三道湖镇支边村，记者见到了县蓝莓协会会长杨志春。为了让“寒地蓝莓”摆脱“长在深山无人识”的尴尬，杨志春开始在靖宇县做起蓝莓冷库仓储业务，通过冷冻技术延长保鲜期，再加工、包装，销往全国各地。

当前在支边村，几乎每户人家便有一个冷库，每到7月蓝莓成熟期，村路上会停满来自周边县市的冷藏车。支边村逐渐成为蓝莓集散地，三道湖镇也被大家称为“长白山下蓝莓第一镇”。目前，靖宇县已建成集育苗、鲜果、冷链、

加工、物流、销售于一体的蓝莓全产业链条，2024年产值约3.4亿元。

红色热土谱写文旅新篇章

昔日，弥漫着战火硝烟的东北，留下了满目疮痍与悲壮历史。如今，这片承载着厚重过往的土地，凭借独特的冰雪魅力、深厚的历史底蕴，成为炙手可热的旅游目的地，吸引八方来客。

辽宁省本溪市本溪满族自治县草河掌镇山高林密，曾是抗联根据地。眼下，这里成为颇具“国际范儿”的旅游胜地，大力发展以温泉、冰雪为特色的旅游产业。

“我们拥有温泉酒店、映山红地质奇观公园、滑雪场等配套及旅游资源。”本溪满族自治县文旅局相关负责人迟韶光说，过去当地旅游亮点多局限在春夏秋三季，近年来通过发展冰雪温泉文体旅融合产业，冬季也成了旅游旺季，并从景点游向全域游转变。

在吉林省磐石市市区西侧20公里外的红石砬子山区，来此参观的游客络绎不绝。他们戴着VR眼镜，沿着林间小路，参观国内现存规模最大、保存最好的东北抗联遗址——红石砬子抗日游击根据地遗址。

磐石市位于吉林省东南部、沈吉高速沿线，区位优势为发展旅游带来便利。近年来，当地以红石砬子抗日游击根据地遗址为核心，不断挖掘红色文化，大力发展红色文旅产业。

“为讲好抗日英雄故事，让红色血脉代代相传，我们将红色文化与景区景点深度融合。”磐石市文化广播电视台和旅游局局长张红秋介绍，磐石在景区景点建设了红色历史博

物馆、红色教育基地等。据统计，2024年，磐石市接待游客170万人次，旅游总收入8.5亿元，其中红色旅游人数占比七成以上。

老工业基地踏上新征程

在新的历史征程中，东北人民继承先辈遗志，在经济社会发展的道路上奋勇拼搏，老工业基地加速变身创新发展高地。

在黑龙江，以冰雪经济为切入点推动高质量发展，加快建设冰雪经济引领区，打造世界级冰雪旅游度假胜地和冰雪经济高地，持续延长冰雪产业链，把冰雪经济做大做强。

在辽宁，科技创新为老工业基地插上腾飞翅膀。“近年来，辽宁不断加大科技创新投入力度，全国重点实验室、辽宁实验室等高能级平台建设提质提速。”辽宁省科学技术厅副厅长许爱东介绍，辽宁省瞄准人工智能、新能源、新材料、绿色低碳、深海深地空天和生命健康等6大方向18个细分领域，编制未来技术动态目录，谋划组织实施前沿技术攻关项目，实施专项培育行动。

在吉林，中车长客研发制造的一列列高速动车组装配成型，吉林化纤集团碳纤维销量市场占有率创新高……今年以来，吉林省锚定实体经济做强制造业，抓住科创资源优势发展新产业、新技术，以重点项目牵引推进新能源全产业链跃进。

一系列新规划、新举措，推动东北现代化产业体系加快建设，科技创新同产业创新深度融合，促进经济结构优化，积蓄提质升级动能。

新华社记者（新华社哈尔滨6月29日电）

铭记历史 缅怀先烈

抗日名将王凤阁 宁碎头颅不作奴

他散尽家财，却得到母亲的赞许；他坚持抗战，打得敌人胆寒；他誓死不屈，感动了万千群众；他慷慨赴难，身旁是妻儿相伴。他是抗日名将——王凤阁。

王凤阁，出生于吉林通化一个教师家庭，幼读私塾时便以“精忠报国”自励，常吹奏《满江红》寄托壮志。1931年九一八事变后，王凤阁目睹国土大片沦丧，人民痛遭涂炭，毅然参加抗日救亡活动。

为创建抗日武装，他奔走募捐，变卖家产。在临江红土崖、通化县大罗圈沟一带山区，秘密组织数百人的武装，举起抗日救国的大旗。1932年5月，王凤阁率部加入抗日将领唐聚五领导的辽宁民众自卫军，任第十九路军司令，转战柳河、金川、辉南、海龙、濛江、临江等地，与日伪军作战。

在通化山区，王凤阁构建果松川、七道沟等要塞，以游击战术与日伪军周旋。自1933年至1937年，王凤阁部队凭借有利的山区地形，与敌伪作战上百次，给敌伪以沉重打击。

1937年春，王凤阁熬过了酷寒之下难以想象的艰苦和敌人的疯狂攻击，率部队开抵位于通化、临江、辑安三县交界的老虎顶子要塞时，日伪军又跟踪而至。激战三昼夜，日伪军尚不能取胜，又调动飞机，投掷燃烧弹，漫山遍野顿成火海。

王凤阁率部队冒着敌人的炮火突围，退至大罗圈沟附近的东南岔。此时，王凤阁的队伍已饥寒交迫，“弹尽援绝”，在寡不敌众的情况下，终于伤亡殆尽，全军覆没。王凤阁和妻子、儿子不幸被捕。

敌人怕他跑了，就用大铁钉子把他的双手钉在磨盘上，日本宪兵队长软硬兼施劝王凤阁投降，王凤阁坚决表示：“头可断，血可流，投降办不到。”

见无法劝降王凤阁，敌人又打亲情牌，让宪兵给王凤阁的幼子小金子送来糖果、饼干、饭团，引诱孩子投降。4岁的小金子从小耳濡目染，也有一身骨气，他说：“我是中国人，我不吃亡国奴饭，我不吃满洲饭。”

1937年4月，王凤阁一家被押送刑场，临行前，日本宪兵为了给自己请功，为王凤阁夫妇拍了照片，拍照时还特地将年幼的小金子抱到了一边，以此掩盖将幼童送上刑场的罪恶。

到了刑场，敌人让王凤阁下到预先挖好的大坑中，这时他抬起头来，向被驱赶来观看的人群高喊：“希望大家不要泄气，一个王凤阁倒下去，还会有关千个王凤阁站起来！人心不死，国必不亡！乡亲们战斗啊！中华民族万岁！”敌人让他跪下，他屹立不动，刽子手挥刀向英雄砍去，一腔热血激射长空。妻子张氏抱起孩子毅然跳入大坑，也被敌人残忍地杀害了。

英雄的坚贞和敌人的残暴，激起了许多民众的反抗斗志。据史料记载，王凤阁一家牺牲后，尽管日寇在刑场周围派便衣日夜巡视，但在掩埋将军的将士周围，仍常发现人们祭奠的痕迹。一些人自此也加入了抗日救亡的队伍。

时至今日，在通化地区，王凤阁的名字家喻户晓，处处流传着他们一家抗日救亡、坚贞不屈的故事。位于通化的杨靖宇烈士陵园暨东北抗日联军纪念馆，年均接待游客40余万人次。展厅里，行刑前王凤阁夫妇留下的照片常常引得人们驻足观看。照片中，夫妻二人目视前方，神色坚毅……英雄虽远去，但他“宁碎头颅不作奴”的气节，鼓舞着一代又一代人。

新华社记者 张博宇

（新华社长春6月29日电）

又是六月考试季，随着各地中考陆续落幕，中考体育成绩也成为社会关注话题。

近五年来，体育中考改革步伐加快，分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试，因何而变，又都改了什么？

以考“破题”，倒逼孩子“动起来”

4月16日一早，安徽省合肥市中考体育考点、第七中学南门外聚集了不少考生，在领队老师指导下有序热身，外圈围着送考家长，盛况几不亚于文化课考试。

每年在体育中考集中的四至五月，这样的场景都会在各地上演。体育曾是被忽略的“副科”，如今却牵动着每一位家长的心。

这种变化，与改革“动真格的”、中考体育分值不断攀升直接相关。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示，我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖；儿童青少年近视率超50%；约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布，要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值。

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为，为扭转青少年体质困境，体育中考是行之有效的“破题点”，用“指挥棒”效应倒逼家校重视，让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，云南中考满分700分，体育占的100分举足轻重，各方重视程度自然提升。

随着改革推进，学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说，孩子过去常生病，如今体质变好，假性近视改善，“心态也更阳光，甚至文化课都进步了。”

从今年情况看，合肥市区共有4.28万名学生参加体育中考，45.57%的考生获得满分60分，平均分达到57.42分；北京延庆区香营学校平均分达到49.3分（满分50分），自2022年以来，该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关文件政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提升至50分，并发文明确在2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

——完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

——丰富项目设置，满足个性需求

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

一考永逸？配套改革不能少

体育中考改革成效初显，但深入探讨仍在继续。

张艳认为：“没有完美的考试。目前的体育中考满足了绝大多数人的需求，数年实践下来运转流畅，家长、老师和学生普遍接受。”她觉得，第一步还是重在倒逼“动起来”，改善青少年体质；未来可在此基础上持续优化。

学校体育并非一“考”永逸。针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向，合肥市教育局副局长陈雪梅说：“学校体育需要各项工作的积累，在此基础上，体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来，各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”，对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革，学生可以在体育课上自主选择项目；江西芦溪县第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”，学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长芦咏莉说，体育塑造完全人格、培养核心素养的作用不可忽视。除了中考之外，还应“持续推进体育教育改革，构建育人新生态。”

考试只是手段，不是目的。“目的如今年政府工作报告所说，是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。

新华社记者（新华社北京6月28日电）



6月29日拍摄的六盘水市六枝特区牂牁江风景名胜区风光（无人机照片）。夏日时节，贵州省六盘水市六枝特区牂牁江风景名胜区草木苍翠、江水碧蓝，青山绿水与道路村庄组成一幅幅美丽画卷。

新华社发

“老掉牙”是病 如何守护老年人牙健康

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算，我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗，全口无牙比例达4.5%，牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”？全国老年健康宣传周之际，专家针对一些认知误区，提出科学管理口腔健康的建议。

掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象，直到牙齿松动，吃东西疼，才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释陈指出，许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”，实际上，老掉牙是牙周病所致，牙周病可防可治，但早期症状隐匿，易被忽视。

据介绍，牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血，虽不痛不痒，却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病，到老年才明显严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%，导致一些口腔疾病延误治疗，治疗难度和成本大幅增加。”释陈说。

牙周病的病因是多方面的，其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出，细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面，引发牙龈炎。若长期不清理，炎症会向深层蔓延，破坏牙槽骨，导致牙齿失去支撑。

此外，口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调，频繁牙龈出血经洗牙仍无改善，可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等；无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病，尤其是幽门螺杆菌感染；长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视；短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作，可能反映机体免疫力低下。

缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后，常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说，缺牙影响咀嚼、发音、美观，余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤，长期缺牙引发消化负担加重、颤下颌关节疼痛等问题，还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙，但是治疗周期长，需手术植入。

固定义齿俗称“固定桥”，需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无需摘戴，但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方，“就像用两座桥墩撑起整座桥，磨小的牙齿易龋坏，一旦桥墩垮塌，前功尽弃”。

活动义齿，即传统可摘戴假牙，价格亲民，对余留牙要求低，但舒适度较差，存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等



问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复，需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯馳提示，老年人在选择修复方式时，应综合考虑自身情况，并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说，种植牙可能存在一定的风险；牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议，老年人选用软毛牙刷，每日早晚刷牙两次，每次不少于3分钟，同时配合使用牙线或牙缝刷，使用牙线时呈“C”形包围牙面上下刮擦；选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径，避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯馳建议，种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁；活动