



何叔衡:为苏维埃流尽最后一滴血



何叔衡

中共一大代表何叔衡的故居,位于湖南宁乡市沙田乡长冲村构子冲,周边群峰连绵,松竹苍翠。时值“五一”假期,前来参观的游客较多,平日静谧的小山村车水马龙,好不热闹。

何叔衡故居为典型的清代江南民居

建筑,始建于清乾隆年间,坐东朝西,平面呈方形,整体建筑为土木结构,主体建筑呈倒“凹”字形布局,共有大小房屋23间。这里是何叔衡儿童和青少年时期居住的地方。

何叔衡,1876年出生于湖南省宁乡人。1913年何叔衡考入湖南省立第一师范讲习班,与毛泽东、蔡和森等同学志同道合,成为最好的朋友。在第一师范毕业后,先后在长沙楚怡学校和第一师范附小任教,同时积极参加毛泽东、蔡和森等组织的革命活动。1918年4月,他与毛泽东、蔡和森等发起组织成立新民学会,曾任执行委员。

五四运动中,何叔衡与长沙的进步教师支持学生反帝爱国行动。1920年3月,参加驱除皖系军阀张敬尧的斗争。1920年夏,他与毛泽东等发起组织湖南俄罗斯研究会,确定以“研究俄罗斯一切事情为宗旨”,提倡赴俄勤工俭学,先后介绍刘少奇、任弼时、萧劲光等进步青年到上海外国语学校学习俄语及赴俄留学。

1920年冬,何叔衡与毛泽东共同发起成立湖南的共产党早期组织。1921年7月,出席中国共产党第一次全国代表大会,成为党的创始人之一。10月,参与组建中共湖南支部,任支部委员。1922年任

中共湘区执行委员会委员。在湖南大力发展党员和基层组织,开展革命活动。第一次国共合作时期,按照党的要求,他在湖南发展国民党组织,推动国民革命的发展,曾任国民党湖南省党部执行委员、监察委员等职。

1927年马日事变后,何叔衡前往上海,为党创办地下印刷厂,坚持秘密斗争。1928年6月赴莫斯科出席中共六大。9月进入莫斯科中山大学,与徐特立、吴玉章、董必武、林伯渠等编在特别班学习。1930年7月从苏联回国后,在上海负责全国总工会工作,组织营救被捕同志,将暴露身份的同志转往苏区。

1931年11月,何叔衡进入中央革命根据地,当选为中华苏维埃共和国中央执行委员会委员,任临时中央政府工农检查人民委员、内务人民委员副部长、临时最高法院主席等职。毛泽东高度评价他的革命精神和工作能力,说“叔翁办事,可当大局”。

1934年10月,中央红军主力长征后,何叔衡奉命留在中央革命根据地坚持游击战争,经受了严峻的生死考验。1935年2月24日,从江西转移福建途中,在长汀突围战斗时壮烈牺牲,实践了“我要为苏维埃流尽最后一滴血”的誓言,时年59岁。

如果不是有着救国救民的崇高理想,何叔衡本可以在家乡安稳富足地度过一生,但是他却选择了投身革命,就像他写的那样:我绝对不是我家一乡的人,我的人生观,绝不是想安居乡里以善终,绝对不能为一身一家谋升官发财以愚子孙的……”

长冲村党总支书记曾乐说,在何叔衡革命精神感召下,宁乡市涌现出了一大批品格高尚、敢闯敢拼的仁人志士。沙田乡党委书记贺志亮告诉记者,何叔衡故居已入选全国红色旅游经典景区名录,当地对沙田红色旅游景区进行了提质改造,如今景区面貌焕然一新,旅游基础设施得以大幅提升。

何叔衡已经牺牲八十多年,当年落后闭塞的家乡早已发生翻天覆地的变化。“十三五”期间,沙田乡经济稳步提升,红色旅游发展态势很好,3个省级贫困村全部“摘帽”,贫困户人均年收入由2016年底的3459.3元增加到2020年底的32714.4元。

(新华社长沙5月6日电)

江汉建机:“经济晴雨表”制造者

(上接1版)

郑万高铁保康段用了12台江汉建机塔机建设桥墩,最高120米。有一次技术人员通过远程监测发现一台塔吊经常报警,马上联系服务人员赶到现场,经查是超载所致。服务人员及时对工地塔吊使用人员培训,及时停止了意外事故发生。

首创、智能、节能、领先,是李湘民介绍产品时说的最多的词。全球首创的“空中旋转机”是江汉建机与中建三局合作研发的新产品,这种施工升降机可在空中转变轨道,提高工效10倍以上。“普通升降机只能在单轨上走,而“空中旋转机”可在两条轨道上转换,就像开汽车,以前只能单向车道,现在可以双向行驶。”李湘民介绍,在一些高层建筑施工过程中,上面还在建,下面就要装修,如果轨道上只能上一台升降机,就会延误工期,一边上,一边下,效率提高。

听闻江汉建机有这种先进设备,迪拜海港塔施工方专程来考察,期望把这种先进设备用到世界第一高塔建造上去。

“我们还研制出智能升降机,无人驾驶,属行业领先水平。”李湘民说,这种设备获2020年全国设计智造佳作奖,现已批量运用到碧桂园工地上。江汉建机还开发出高效节能升降机,能节约电费50%以上。

每款新品都试验1万次以上

江汉建机厂门口建有产品展示区,停放着各种各样的升降机和起重机,就像小孩玩具一样让人眼花缭乱。厂内建有升降机和起重机两个试验平台,都在进行新产品性能检测。

升降机试验平台高高矗立着好几根导轨架,可同时试验4种产品,上面挂着不同型号的升降机。七八位工程技术人员操纵仪器,升降机上上下下,呼呼生风。

“以前导轨架只有30米高,好多性能测试不到,后来我们增加到50米,行程增加,让试验更充分。”张志说,只有在产品出厂前把问题全部暴露出来,才能在工地上保障安全。

为此,江汉建机每出一款新品,都会进行可靠性试验,升降1万次以上。如果遇到“空中旋转机”等重要产品,试验次数只会更多。离开升降机试验平台200多米远是塔吊试验平台,两个塔吊高耸入云。“我们测试塔吊起吊时载荷要超过行业标准1.7倍至2倍,预留更大安全系数,就能更大限度确保施工安全。”张志说。

每年工地塔吊都要接受年检,这项工作必须要有检测资质企业去做。武汉市工地上有上万个塔吊,每年都邀请江汉建机工程技术人员去进行年检。

“机器换人”减少八成人工

江汉建机车间里,工人很少,机器人很多。江汉建机副总经理汪训忠介绍,公司投入2亿元实施“机器换人”工程,还研发出塔式起重机叶片标准节制作工艺等5项发明专利。

在升降机标准节生产车间,两台机器人不停转动,把4根无缝钢管、角钢及其他配件焊接起来。“标准节拼装起来后就是升降机轨道,每节是1508毫米,4根立柱和两根齿条端头必须在一个平面上,上下误差不能超过0.1毫米,才能确保吊笼运行稳定。”汪训忠说,以前都是人工操作,拿着尺子量,效率低,质量难把控,现在全是机器人生产,既提高效率又能保证品质。

“就标准节一个生产环节,以前需40名工人,现在换成机器人之后,只要10名工人,减少近80%,品质和产量都有大幅提升。”汪训忠说,升降机标准节生产包括焊接、检测、组装等3个工序,以前分别由3个车间来完成,现在全部换成机器人,一条生产线即可完成。焊接、检测、组装全部由机器人完成,这在国内还是第一家。

车间另一边,是一条塔式起重机标准节自动焊接线,集中下料、组对、焊接、钻孔等多道工序,10余台机器人分立两旁施焊,1台机械手在中间自动抓取材料来回运行。“以前这些工艺人工无法完成,现在有了机器人就可生产出新产品。”汪训忠介绍,今年公司还将投入上亿元再建几条类似生产线,建设智能型车间,全力提升制造能力和竞争力。

邓恩铭:留下《诀别》诗鼓舞后继 高唱《国际歌》从容就义



邓恩铭

1931年4月5日,在山东省济南市纬八路侯家大院刑场,一名出生于贵州的水族青年身负镣铐,与其他20多名共产党员一起,高唱《国际歌》从容就义。

这位青年名叫邓恩铭。1921年7月,邓恩铭赴上海出席中国共产党第一次全国代表大会,参与了中国共产党的创建。这次大会上,年仅20岁的他是唯一的少数民族代表。

邓恩铭,1901年出生于贵州省荔波县玉屏镇水浦村一户水族家庭。接受过新式教育的他,少年时就毅然告别家乡寻访救国真理。1918年,在山东的亲戚资助下,他考入济南省立第一中学,阅读进步刊物,开始接触并了解马克思主义思想。

五四运动爆发后,邓恩铭被选为学生自治会领导人兼出版部部长,主编校报,组织学生参加罢课运动。学生运动期间,他同济南省立第一师范的学生领袖王尽美一见如故,结为革命战友。

1925年2月,邓恩铭与王尽美利用胶

济铁路上层发生内讧的时机,发动胶济铁路和四方机车厂工人举行全厂大罢工。五卅运动前后,他又组织领导了以青岛日商纱厂工人工盟大罢工为主的工人运动,历时3个多月,成为五卅运动的先锋。

1925年11月,山东地方委员会机关被敌人破坏,他被捕入狱,遭受残酷折磨。后因为在狱中染上肺结核,经党组织多方营救,得以保外就医。

参与革命斗争期间,邓恩铭的父母等亲属曾以定亲等名义劝阻他,他在家书中回复“儿主张既定,决不更改”,革命意志始终没有动摇过。

大革命失败后,邓恩铭辗转山东各地,继续领导党组织开展斗争。1929年1月19日,他从淄博矿区返回济南,由于叛徒出卖,再次被捕入狱。面对酷刑折磨,他毫不动摇,在狱中还领导了两次绝食斗争,组织了两次越狱斗争,使部分同志得以脱险。1930年,邓恩铭在狱中写下遗作《诀别》:卅一年华转瞬,壮志未酬奈何天;

(新华社贵阳5月6日电)

荆州榜样

此心安处是吾乡

——记“湖北青年五四奖章”获得者、荆州中学教师赵树杰

□ 记者 沈微 见习生 陈曦曦

光阴流转,拼搏蜕变,12年间,他在荆州这片热土勤耕笃行,讲好荆州故事;12年间,他在三尺讲台兢兢业业,育得桃李满天下。

他就是2021年“湖北青年五四奖章”获得者、荆州中学办公室主任赵树杰。

2009年,这位黑龙江肇东小伙子从湖北大学毕业,风尘仆仆来到荆州中学教学,如今他已集30多项荣誉于一身,“湖北省向上向善好青年”“湖北省文物普查突出贡献个人”“湖北省”课内比教学、课外访万家”先进个人”“荆州市青年五四奖章”“荆州市青年岗位能手”“荆州市优秀志愿者”“荆州市高考先进个人”“荆州市优秀团干”“荆州市优秀历史教师”“荆州市教体系统2018年优秀共产党员”……一路跋涉,一路收获,这位新时代青年身上始终散发着蓬勃的向上力量,引领着青少年一路向前。

努力唱荆州的歌

1984年,赵树杰出生于黑龙江肇东市。谁也不会想到,25年后,他会与远在千里之外的荆州产生难以割舍的联系,并在这片热土挥洒青春,铸就辉煌。

2009年是一个衔接点。这一年,赵树杰在湖北大学毕业,进入荆州中学担任历史老师,在教学上精耕细作的同时,他对荆州这座城市产生了迷恋。

有一次,荆州中学举行环城跑,那是赵树杰第一次围着古城墙跑下完整一圈。马面、垛堞、藏兵洞……他被这座“中国南方不可多得的完璧”震撼了,鉴于荆州曾经的历史地位、楚文化及三国文化的历史价值,他意识到应该加强对荆州历史文化的发掘、研究与宣传,做到古为今用,历史为现实服务,于是他萌生了为荆州著书立说的念头。

大量阅读文献,广泛搜集史料,历时一年多,赵树杰和同事蔡善国合著的《荆州史话》最终由华中师范大学出版社正式出版发行。

“楚族的迁徙与立国”“楚国在历史上的重要地位”“闻听三国往事”……一篇篇荆州历史文化故事,以更加通俗的语言呈现在读者面前,该书不仅作为校本教材在荆州中学使用,还被荆州市政府授予第十届社会科学优秀成果三等奖。

对于荆州文化,赵树杰并不只停留在写,他还要说。在他心里,荆州已然成为他的故乡,不论是从作为一个荆州人角度,还

是作为一名历史老师的角度,他都有责任把荆州历史解读给学生、解读给社会。

“讲得太好了!”“您能把电话号码留给我吗?”2018年3月,赵树杰受邀赴武汉参加第七届全国班级文化论坛,来自北京、广东、海南、安徽、江西、湖南、湖北等地的500多名教师齐聚一堂,当赵树杰做完荆州古城文化主题演讲后,很多外省老师找他联系联系方式,询问荆州古城的相关信息。这已经不是赵树杰第一次把荆州向外推介,他利用历史老师的独特视角,鲜活讲述着这座城市的文化灵魂,得到了多方关注。

如今,赵树杰已是全国知名青年历史教师。这个来自黑龙江的小伙子无怨无悔耕耘在荆州教育领域,并不懈推介荆州历史文化。在论文论著方面,他出版了三部专著,编写了《绛帐传薪》《家族简史》两部校本教材。因能力出众,他先后获“湖北省向上向善好青年”“荆州市青年五四奖章”“荆州市青年岗位能手”“荆州市优秀历史教师”等荣誉。

坚持走想走的路

三尺讲台存日月,一支粉笔写春秋。12年来,赵树杰始终坚守初心,在教研、教学上保持着严谨作风,不敢有丝毫懈怠。

他曾为上好一堂“模拟法庭”课,在炎热的7月骑着摩托车全城搜寻法槌等道具。当在春菜市场发现时,他欣喜的表情就像渴望糖果的孩子终于如愿以偿,全然忘记了汗水已浸透衣衫。

这是赵树杰的工作常态,自参加工作以来,他一直奋战在教学一线,勤勉敬业,长期担任2个文科班,3至5个理科班的教学任务,年均工作量500课时以上。在教学工作中,他时刻以新课程理念为指导,遵循培养学生核心素养的目标,组织符合学生实际的课堂教学,其教学风格深受学生喜爱,教学成绩傲人,一大批学生考取人大、浙大、南开、南大、复旦、武大、华科、北航、北师大等名校。

2016年高考,赵树杰所带高三(18)班,一本上线32人,一本上线率全校第一名。2019年高考,他所带高三(21)班,包揽全市文科前3名,全市前10名7人,重点一本上线33人,上线率100%。

在教学科研方面,赵树杰先后主持或参与了全国教育科学“十一五”规划教育部重



赵树杰在武汉大学担任国培计划讲师。

点课题《生态体验德育的案例与问题研究》,全国教育科学“十二五”规划教育部重点课题《生成性教学实践的价值与策略研究》,湖北省教育科学规划“十二五”重点课题“健康课堂”研究,湖北省重点课题《德育“五项专题”研究与实验》《利用荆州古城文化资源建设特色校园文化的研究》《团队一体化分层思想政治引领工作指南》和荆州市教育科学“十三五”规划课题《挖掘古城资源开发高中历史校本教材的研究》等7项课题,在《中学历史教学参考》《湖北大学学报》《湖北教研》《党员生活》等各级刊物发表文章30余篇,为教研工作作出了突出贡献。

奋力扬引领的帆

作为全国知名青年历史老师,赵树杰更注重引导学生用理性的眼光去看世界。

“大家为什么热衷于抢微信红包?”“电商打折有什么套路?”……在荆州中学校刊《绛帐台》上,赵树杰的专栏“树杰讲堂”反响颇大,它不同于其他文学类稿件,都是纯理性文章。在赵树杰看来,学史使人明智,他用这种“智”引导学生客观看世界,有助于帮学生们树立正确的“三观”。

“理性之锋”是赵树杰运营的个人公众号名字,主要致力于新高考背景下历史教学

策略研究。作为湖北省颇有影响的课改专家,他曾荣获全国中语会历史优质课竞赛一等奖、教育部“一师一优课”部级优课、湖北好课堂评选特等奖、荆州市优质课竞赛一等奖等10余次。在同事眼中,赵树杰是高中历史教学比武大满贯得主,他曾受聘于人民教育出版社、省教育厅,在全省进行新课改培训数十场。

赵树杰的演讲并不局限于学校课堂,十多年来,他曾受邀赴武汉大学、华中师范大学、湖北大学以及黄石、咸宁、恩施等地进行新课程新高考培训讲座,赴荆州市高校、医院和党校进行社会主义核心价值观、道德讲堂和学校文化建设讲座;受聘于共青团荆州市委,担任荆州市青年宣讲团成员,到市委党校宣讲“四个自信”,到市检察院、市文旅局、宣讲党的十九届五中全会精神;到荆州中学、长江大学文理学院讲党史……

赵树杰是忙碌的,但他说他享受这样的工作状态。4月29日,市直教育系统党史学习教育读书班继续开班,赵树杰又作为主讲人,为大家讲述《中国共产党简史》。

“此心安处是吾乡”,在荆州这片热土挥洒青春,贡献力量,是我作为一名党员、作为一名人民教师的神圣职责,我将风雨兼程,砥砺前行。”赵树杰这样说。



26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
27. 保持正常体重,避免超重与肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。
29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
30. 膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。
31. 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
33. 成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
37. 少饮酒,不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
39. 拒绝毒品。
40. 劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。



荆州市中医院副院长,肾病科科带头人,湖北省中医肾病学会委员,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师。擅长肾炎、肾病、急性慢性肾功能衰竭、高血压疾病的中西医结合治疗。

谢华主任医师

你是慢性肾脏病的易患人群吗?

慢性肾脏病的发病是由多种因素共同造成的,其发病机制也十分复杂,但具有以下危险因素的人群发病率明显增高,应高度警惕。

首先,患有糖尿病、高血压、心血管疾病的人,以及有肾脏病家族史的人更容易得慢性肾病。其次代谢性疾病(肥胖、高血脂、高尿酸)、长期使用肾毒性药物(非甾体类抗炎药、抗菌素等)、慢性泌尿系感染、尿路梗阻、高凝状态、自身免疫性疾病(红斑狼疮等)、高蛋白饮食。

吸烟、过度饮酒、年龄65岁以上等也易患慢性肾脏病。