

嫩水古城韵悠长

——解码“鹤城”齐齐哈尔的文化自信样本

新华社记者 顾钱江 张玥

嫩江如碧色绸带，蜿蜒穿过肥沃的松嫩平原，注入松花江。江畔明珠齐齐哈尔，自康熙三十年（1691年）筑城肇基，历经三百余载岁月淬炼，焕发出愈发迷人的魅力。

这里曾是少数民族渔猎的家园、清代黑龙江将军驻防重镇、中东铁路重要商埠、打响抗战枪声的义勇之城，更是新中国工业建设的脊梁。

齐齐哈尔，达斡尔语意为“天然牧场”，承载着7000多年草原渔猎文化，浸润着厚重历史、多元人文和工业文明，也勾勒着人与自然和谐共生的美丽画卷，积淀为深沉的文化自信。

英雄之城的血脉传承

市中心，百年黑龙江督军署折射着这座英雄之城的威仪。

此地扼四达之要冲，为诸城之都会。尤其到了清代，以下奎驿站为基础所筑的齐齐哈尔，成为一座军事驻防城，站在抵御沙俄外侮的前线。

1699年，黑龙江将军移驻齐齐哈尔城，开启了这座城市作为黑龙江省首府长达255年的历史记忆。

齐齐哈尔市泰来县江桥镇，一尊抗日名将马占山跃马疆场的雕像镌刻着抗日战场上的铁骨铮铮。

1931年九一八事变爆发后，时任黑河警备司令兼黑龙江省步兵第三旅旅长的马占山临危受命，赴齐齐哈尔代理黑龙江省政府主席一职，指挥打响了中国军队有组织、具规模反抗日本帝国主义侵略的重要战役，史称“江桥抗战”。

“面对山河破碎，东北民众不畏强敌，奋起抵抗，沉重打击了日本侵略者的嚣张气焰，唤起中华民族空前的抗日热情。”齐齐哈尔市泰来县江桥蒙古族镇党委委员、组织委员姜崇凤说。

当年《滨江时报》这样写道：“嫩江河畔的赤血，都是我们中国血性男儿的瑰宝；江桥上面枕尸遍野，他们都唱着为国而死的挽歌……”

战火也点燃了东北各地义勇军奋起抗战的斗志。彼时，“把我们的血肉，筑成我们新的长城”的歌声，深深触动了电影《风云儿女》出品人朱庆澜。曾任黑龙江省督军兼省长、东北义勇军总司令的朱庆澜将军，在聂耳创作的电影主题歌《进行

曲》前，提笔加上“义勇军”三个字，从此，《义勇军进行曲》响彻中外。

“你看这手印这么小，他参加抗战时肯定年纪不大”“这个手掌真大，一看就是东北汉子”……嫩江畔的和平广场，抗战将士手印墙上镶嵌着600名参加过抗战的将士们的手印及签名，人们每每走过，都会在手印墙前驻足感叹，与这些抗战将士“击掌”，触摸血性的温度。

今天，黑龙江督军署旧址里的沉浸式研学课堂，江桥抗战纪念馆的情景党课，社区“将军故事会”的声声讲述……红色血脉赓续传承的火种在鹤城大地处处可见，“英雄鹤城·红色之旅”等精品线路每年吸引超百万游客循着先辈足迹，触摸这座城市的精神气质。

重器担当的时代答卷

当嫩江的晨雾漫过昂昂溪古驿，这座用钢铁与烽火锻造的城市已在机床的轰鸣中醒来。

这里是铁与火的熔炉，肩负着发展壮大民族装备工业的使命。

“一五”“二五”期间，齐齐哈尔成为国家重点投资建设的重工业基地之一，国家156项重点工程中的第一重型机器厂、北满特殊钢厂、富拉尔基热电厂相继在此兴建。“二五”结束时，齐齐哈尔共有工业企业上千家，也因此被称为“钢铁机械城”。

20世纪90年代末，在从计划经济向市场经济过渡过程中，这座“钢铁机械城”借助国家振兴老工业基地政策，努力培育壮大专业化强的产业集群，实现老工业基地向新兴产业基地的蜕变。

这里是光与热的源头，工匠精神与创新文化在这里水乳交融。

中国一重集团铸锻钢事业部水压机锻造厂车间内，一件重量超600吨的钢坯被烧得通红，正在1.5万吨自由锻造水压机上进行锻造。操作这庞然大物的，是大国工匠、中国一重集团铸锻钢事业部水压机锻造厂副厂长刘伯鸣。

“科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力。我们要破解更多‘卡脖子’关键技术难题，也要培养更多扎根基层的‘能手’‘工匠’。”刘伯鸣说，自己的责任是带领团队攻坚克难，让技艺一代代

传承下去。

2018年，习近平总书记来到中国一重，详细了解企业自主研发的新一代世界级1.5万吨自由锻造水压机运行情况，指出制造业特别是装备制造业高质量发展是我国经济高质量发展的重中之重，是一个现代化大国必不可少的。

在新时代，立足国家战略需要，中国一重深入推进关键核心技术和原创性引领性科技攻关，越来越多“第一”亮相：世界最大500MW冲击式水轮机转轮轮毂及配套水斗锻件、全球首台8.88M液压打桩锤替打系统、世界首套“国和一号”示范工程核反应堆压力容器、全球首台海南昌江“玲龙一号”反应堆核心模块……

70余年风雨兼程、砥砺前行，被誉为“中国制造业的第一重地”的中国一重锐意进取、勇毅前行，以“共和国长子”担当，描绘实业强国、产业报国的壮阔画卷。

“喊破嗓子，不如做出样子”，这是与共和国同龄、被称为“工业战线一面旗帜”的光荣班组——“马恒昌小组”的精神内核，成为中国工业战线的宝贵精神财富。

如今，这条标语在中国通用技术齐齐哈尔二机床有限责任公司车间内依然醒目，“马恒昌小组”的劳动旗帜插上数字孪生的新战场，激励新时期产业工人苦练技能、争做“大国工匠”。

从渤海国冶铁作坊的星火，到中东铁路的汽笛划破苍茫；从共和国第一台万吨水压机的诞生，到如今“大国重器”挺起中国装备制造业的脊梁……齐齐哈尔的基因里，奔涌着黑土地孕育的坚韧，闪烁着工业文明淬炼的锋芒。

鹤泽民丰的生态华章

“鹤鸣于九皋，声闻于天。”《诗经》里的这句诗，贴切描述了人们来扎龙湿地看到的实景。

蜿蜒曲折的乌裕尔河在扎龙蔓延成亚洲最大的芦苇沼泽湿地，珍禽丹顶鹤就“隐居”于此。在2100平方公里的扎龙湿地，每年栖息繁殖的野生丹顶鹤有300只左右。两米多高的芦苇为丹顶鹤提供了天然掩体，沼泽不仅提供了丰富的食物，也阻挡了掠食者的人侵，扎龙湿地

成为丹顶鹤繁衍生息的家园。

正因此，齐齐哈尔有“世界大湿地，中国鹤家乡”的美誉。

从齐齐哈尔市区开车前往扎龙自然保护区，会经过一段“音乐公路”，汽车驶过路面，纪念我国环保战线第一位因公殉职烈士——徐秀娟的动人旋律便会响起：“走过那条小河，你可曾听说，有一位女孩她曾经来过……”

扎龙国家级自然保护区，是世界上面积最大的野生丹顶鹤繁殖地。每年3月中旬到6月中旬是丹顶鹤的繁育期。

“鹤爸鹤妈轮流孵化，33天后‘鹤宝宝’就破壳出生了。”天刚蒙蒙亮，黑龙江省扎龙国家级自然保护区管理局散养鹤监测组组长徐惠就来到辖区监测散养丹顶鹤繁殖情况。徐惠说，在湿地散养的丹顶鹤，是经过人工繁育的“过渡种群”，它们的后代长大后会被野化放归。

“过去有的年份芦苇荡里的水都快见底了，芦苇退化、人鸟争食，这些都威胁丹顶鹤等珍禽赖以生存的家园。”在扎龙湿地工作近20年的徐惠看来，近些年，扎龙湿地生态明显改善，人鹤关系更加和谐了。

自1979年建立保护区以来，扎龙书写了一部生态救赎史：通过生态补水、核心区居民搬迁、野化放归，湿地退化得以逆转，芦苇数量恢复。在多方努力下，丹顶鹤等珍稀鸟类的数量不断增加，生物多样性愈发丰富。

2024年，扎龙生态旅游区晋升国家5A级景区，成为“人与自然和谐共生”的全球典范之一。丹顶鹤的啼鸣，不再是濒危的哀歌，而是生态文明的礼赞。扎龙湿地丹顶鹤的翩跹身影，与这座工业之城的钢铁洪流形成诗意对照。

“生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。”习近平总书记这句意味深长的话，让“鹤城”齐齐哈尔找到了人与自然相处的“和谐密码”。

漫步齐齐哈尔，听退休工人讲述老工业基地的激情岁月，看鹤泽民丰诗意扎龙的世纪光影，便会明白：这座城的文明密码，就藏在钢铁轰鸣与鹤翼共舞里。

几千年文明沉淀的底蕴，让这片黑土地上的重工之城，以松嫩平原为基，向新世纪迈进，在新时代东北全面振兴蓝图上，书写着“鹤城新赋”。（新华社哈尔滨7月6日电）

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是创面刺激性小，杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏反应。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。（新华社北京7月6日电）

真帮扶，让基层儿科“能行”

凌晨两点，手机铃声急促响起，时刻值守的北京儿童医院新生儿中心主任医师齐宇洁抓过车钥匙，冲出大门，驾车深夜疾驰。

近30公里外的北京房山区良乡医院产房，一个脐带绕颈的早产儿情况危急，儿科团队正在实施抢救。半小时后，齐宇洁冲进手术室，参与抢救并指导进一步稳定生命体征。新生儿最终转危为安。

这场生命接力，连接着国家儿童医学中心与一所郊区的基层医院，也感知着中国儿科分级诊疗的质量与温度。

“以前设备、技术都有限，遇到危重早产儿，只能外转，现在我们在2024年北京市新生儿窒息复苏技术年度考核中勇夺第一。”今非昔比，在良乡医院工作30多年的儿科护士长张艳不禁感慨。

曾几何时，郊区和基层医院“不敢收”，大量患儿涌向国家儿童医学中心北京儿童医院等医疗机构，“看病难”成为“老大难”。

改变始于2019年。响应国家分级诊疗与北京市紧密型医联体建设，北京儿童医院将良乡医院纳入紧密型儿科医联体合作单位，并加挂“北京儿童医院良乡诊疗中心”牌匾，将品牌、专家、技术、管理“打包”下沉。

新生儿科成为突破口。北京儿童医院新生儿中心的医护人员，手把手教学良乡医院儿科脐静脉置管、呼吸机使用等技术。

短短4年后，一个27周、仅有

790克的超早产“掌心宝宝”，就在良乡医院获救了。

医护站白板上写满的医嘱，见证了生命的奇迹，也证明了基层儿科“能行”！

2023年秋冬季，支原体肺炎高发，良乡医院儿科门诊量接近1200人次，北京儿童医院日接诊破万。

一名5岁男孩重症肺炎病情恶化，连通北京儿童医院呼吸中心的绿色通道，又一次证实了儿科医联体“能行”！

2019年至2024年，良乡医院儿科年门诊量从约14.5万人次攀升至约20万人次。

多西环素等紧俏药品上午“提需求”，下午“调到位”；医联体内上下转诊“序贯治疗”；实现规划、品牌、人员、药品、标准、管理“六通”……无缝衔接的双向转诊，让基层儿科更有底气。

统计显示，儿科医联体的建设有效降低了外地患者进京就医比例，已从70%降至40%左右，大幅提升了患者就医满意度。

国家卫生健康委将2025年至2027年确定为“儿科和精神卫生服务年”，要求实现广泛覆盖，增强儿科服务供给。

“全国儿科是一家！”倪鑫的话回响在记者耳畔，治愈孩童的笑脸也浮现在眼前。

满怀期待，当基层医院的信心与能力稳稳“提上来”，孩子在“家门口”就能“看好病”！（据新华社北京7月6日电）

依法惩处

2014年6月至2024年12月，全国法院共审结各类环境资源一审案件228.20万件。2021年以来，环境资源一审案件呈现持续下降态势，人民法院促推生态环境治理取得积极成效。

（新华社发）



热浪来袭 如何做好防护

新华社北京7月6日电（记者郭洋）近期，已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤，加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护？世界卫生组织提供了一系列建议。

首先，远离高温环境。尽量待在阴凉处，避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内，因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过

高，建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车，并在必要时重新润湿，还可以与便携式风扇结合使用。

其次，保持室内凉爽。白天，当室外温度高于室内温度时，关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗，以阻挡阳光直射。夜间，当室外温度低于室内温度时，开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时，使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调，可将温度设置为27摄氏度左右，并开启电扇，不仅能提升凉爽感，还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器，这样有助减少室内热源，减轻电网

压力。

同时，注意保持身体凉爽并补水。定时饮水，避免摄入酒精、过量咖啡因及糖分，少食多餐，穿着轻薄、宽松的衣物，戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险，不要独自游泳。

世卫组织提醒，应时刻关注官方高温预警，如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适，及时寻求帮助，尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居，尤其是患有心血

管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程，学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调，中暑是一种可能危及生命的急症，若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状，应高度重视并迅速采取行动，优先拨打急救电话。在等待医疗救助时，利用一切可用手段为患者降温，例如松开或脱去多余衣物，帮助散热；立即将患者转移至阴凉处或空调环境中；用冷湿布或毛巾敷在患者身体上；如有条件，可使用冰袋、风扇，或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。