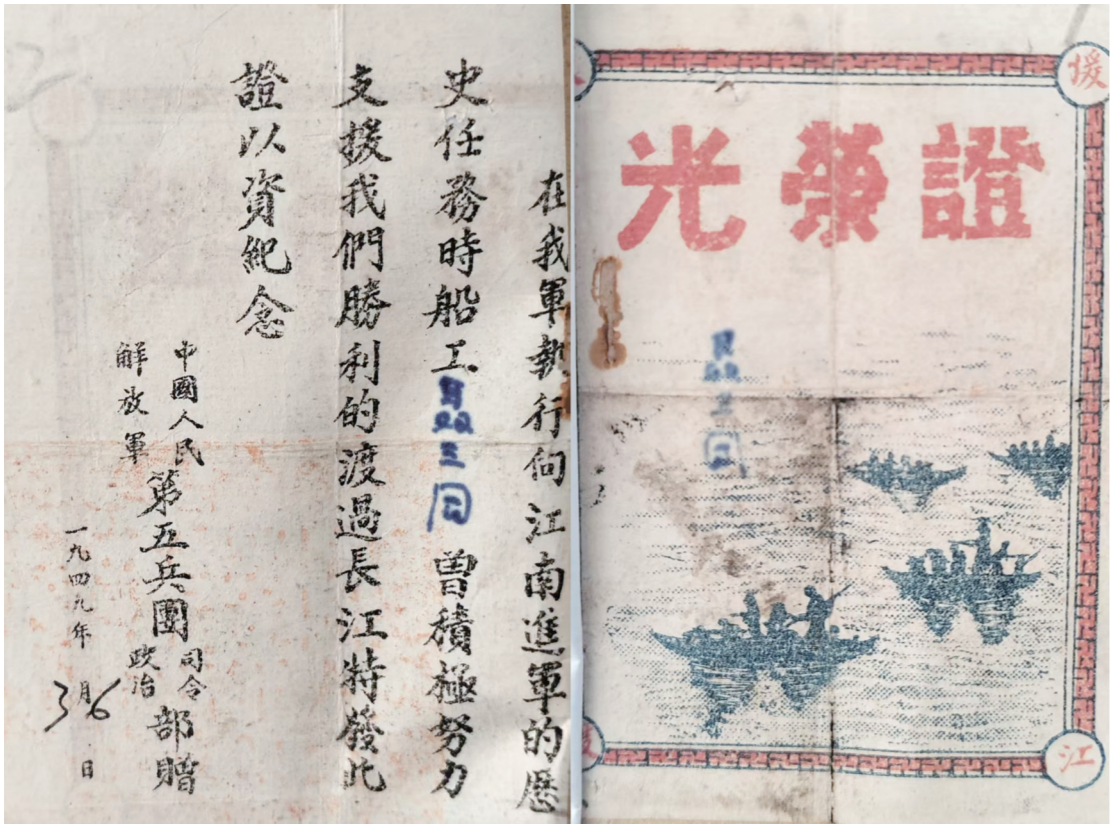


一江春水记英雄:望江船工聂三同



聂三同的“渡江船工光荣证”和“光荣证”。 通讯员 李结旺(供图)

77年前的那个春夜,长江江面上炮声隆隆,千帆竞发。一位望江青年摇着自家的渔船,小腿上鲜血直流,却咬着牙奋力划桨,将一艘解放军送向南岸。那一刻,他心中只有一个念头:打过长江去,解放全中国!

这个青年名叫聂三同,又名聂安,望江县高士镇漆岭村人。他的一辈子,就像那支浸透了江水与血汗的木桨,划过了旧社会的黑暗,划向了新中国的黎明。

旧闻: 渔家子挺身报渡江老船工浴血送雄师

1924年,聂三同出生在望江一个贫苦农家。武昌湖的水养育了他,也给了他一副好水性。年轻时,他常年驾着渔船在湖上捕鱼,风吹浪打,练就了一身驾船的本领。

然那世道,百姓苦楚。国民党反动派苛捐杂税多如牛毛,渔民们起早贪黑打上来的鱼,大半被搜刮了去。聂三同心口压着一块石头,只盼着哪天能搬掉它。

1949年春,解放战争的形势已如破竹。解放军节节胜利,百万雄师云集长江北岸。“打过长江去,解放全中国”的口号如春雷滚过大地。3月间,队伍开到了聂三同的家乡。他们秋毫无犯,帮百姓挑水劈柴,和蔼得像自家人。老百姓奔走相告:“咱们自己的队伍来了!”

聂三同看见解放军,心里那团火“腾”地烧了起来。他找到平日一起打鱼的七个弟兄:“走,报名去!给解放军撑船渡江!”七个人没有一个犹豫。一支八人渡江

突击队就这样成了,聂三同是领头人。

当时渡江最大的难处,是船。国民党反动派溃逃前,百般恐吓又四处散布谣言,老百姓或出于被迫,或由于被骗,把船藏起来甚至直接凿沉。聂三同自家的船也被他藏了起来。当解放军连长找到他,他拍着胸脯说:“我那条船,明天就交给你们!”第二天天没亮,他便把船从隐蔽的港汊里撑了出来,第一个交到部队手中。

但一条船远远不够。聂三同主动站了出来:“连长,我知道这一带谁家有船,我带你们去!”他领着解放军战士,挨家挨户敲门。有的老乡害怕,躲在门后不敢开。聂三同就在门外喊:“老哥,是我,三同!解放军是咱穷人的队伍,渡江是为了打垮国民党,让咱们过好日子!”有的船沉在水里,他便脱了衣裳下水,摸清位置,和战士们一起打捞。春寒料峭,江水刺骨,他冻得嘴唇发紫,却不上岸。短短几天,沉在池塘里、芦苇荡里的船被一一捞起,登记造册,部队征集到了足够的船只。

船有了,人却成了新难题。参战的解放军指战员大多是北方人,许多人连游泳都不会,更别说在风急浪高的长江上驾船了。聂三同笑道:“这有啥难的?”他和七个船工商量:“咱们当老师,教战士们划船、游泳!”江边的浅水区成了练兵场。聂三同站在船尾,手把手教战士们摆橹、掌舵,一遍遍地示范:“橹要这样摆,手腕要活,顺着水的劲儿。”他还教大家辨认暗流漩涡,教落水后的自救互救,教如何在颠簸的船上射击。一个多月下来,那些原本见水就晕的北方汉子,硬是被他练成了“水上蛟龙”。

面上浮起殷红……

聂三同眼眶发红,却不敢分神。他咬着牙奋力划桨,船像利箭劈开波浪。突然左腿一阵剧痛——一颗子弹擦过他的小腿,撕开一道口子,鲜血瞬间涌出,顺着裤腿往下淌。旁边的战士急忙喊道:“聂师傅,你受伤了!”聂三同低头看了一眼,咬着牙说:“碍事,快给我缠上!”战士掏出急救包手忙脚乱地包扎,纱布很快被血浸透,可聂三同一刻也没有松手,继续奋力划船。

炮声越来越密,江面上水柱冲天。南岸敌人用火炮喷射器封锁滩头,一道道火龙舔过沙滩。聂三同的船终于冲到了浅水区,他大喊一声:“到了!跳!”船头的机枪手第一个跳进齐腰深的水里,端着枪往前冲,战士们纷纷跳下船,冒着炮火怒吼着冲向敌人的阵地。

聂三同没有停歇。他把船划到,又向北岸划去。一趟,两趟,三趟——在枪林弹雨中,他往返三次,运送三批解放军成功登岸。小腿上的伤口疼得钻心,每划一下,血就往外渗,可他始终没有倒下。那天晚上9时许,第一梯队突击队占领了敌滩头阵地,后续部队源源不断过江。聂三同瘫坐在船尾,浑身是血,望着南岸冲天的火光,咧开嘴笑了。

不久,第三野战军第五兵团政治部举行隆重的表彰大会,授予他“渡江船工光荣证”。聂三同双手接过那张奖

状,眼眶湿润了。

寻踪: 半世纪珍藏一纸八十载无愧初心

聂三同带着那张光荣证回到家乡后,把它用油纸包好,藏在木箱最底层。那是他一辈子的荣耀,从不轻易示人。

新中国成立后,聂三同被推选为农会主席,带领乡亲们土改分田。1958年,他远赴岳西县参加大炼钢铁,在那里光荣地加入了中国共产党。站在党旗宣誓的那一刻,他想起渡江前在江边的誓言——这辈子,跟着共产党走!

从岳西回来后,他先后担任大队书记、村支书、治安主任等职。村里的大事小情他都管,谁家有困难他都帮。他当了几年干部,从不拿群众一针一线,自家日子过得紧巴巴,却不向组织开口。那颗渡江时留下的子弹擦伤,因当时处理不及时落下了病根,年年发炎溃烂,几乎每年都要治疗。儿女们劝他去找政府报销医药费,他摆摆手:“那些牺牲在江里的战士连生命都献出去了!我这点小伤算什么,别给国家添麻烦。”

他一直活到84岁,2007年,这位老船工、老支书安详离世。

以上关于聂三同的种种细节,均来自聂三同之子聂如结的介绍。

然而,他的故事并没有结束。“今年3月,我们在挖掘整理渡江船工资料的过程中,在县档案馆找到了一张泛黄的‘渡江船工光荣证’。签发单位是‘三野五兵团司令部’时间是‘3月6日’,授予对象是‘聂三同’。望江县委党史和地方志研究室主任何勇前介绍,也就是说,除了他自己珍藏的‘渡江船工光荣证’,聂三同还有一张‘光荣证’被收藏在档案馆。

纸页已经脆黄,可上面的字迹依然清晰,仿佛在无声地诉说着那个春夜的风浪与荣光。

如今,武昌湖的水依旧静静流淌。湖边已不见当年那些破旧的渔船,取而代之的是宽阔的水泥路和成排的新楼房。村里的老人仍然会跟后辈讲起聂三同的故事——那个在枪林弹雨中摇橹的青年,那个小腿流血也不吭一声的硬汉,那个把光荣证压在箱底、把奉献写在心间的共产党人。

一支木桨,划过了长江天险;一颗初心,撑起了一生信仰。聂三同和他的船工兄弟们,用最简陋的渔船,托举起了一个新中国的黎明。他们的名字,或许没有刻在纪念碑上,却永远刻在了长江的波涛里,刻在了后人追思的目光中。

全媒体记者 何飞 通讯员 吴小平



面部外伤术后,饮食这样吃更利于疤痕淡化

倪韬略

面部是人体最暴露、辨识度最高的部位,一旦发生意外外伤、手术创伤,伤口愈合后的疤痕问题,成为不少患者的心头困扰。很多术后患者陷入饮食误区,要么盲目忌口,要么营养失衡,不仅延缓伤口愈合,还容易加重疤痕增生、色素沉着,影响面部美观。

其实,面部疤痕的形成与修复,是皮肤炎症调控、胶原再生重塑的复杂过程,科学饮食是加速伤口愈合、抑制疤痕增生、淡化疤痕痕迹的重要手段。合理的营养供给,能为皮肤修复提供充足原料,减少异常疤痕形成,帮患者最大程度恢复面部美观。

饮食干预很关键

面部外伤术后,伤口愈合分三个关键阶段,饮食直接影响修复效果:术后1-3天为炎症期,伤口红肿疼痛,过度炎症会诱发后期疤痕增生;术后3-6个月是增生高峰期,胶原蛋白过度沉积、排列紊乱,就会形成凸起、发红、发痒的增生性疤痕;术后6个月至2年为重塑期,疤痕慢慢软化淡化,营养不足会导致修复迟缓。

简单来说,优质营养能助力伤口有序修复,减少胶原异常堆积;而刺激性饮食会加重炎症、延缓愈合,诱发疤痕

加重。术后饮食需做到科学进补、合理忌口,分阶段调理更有效。

四类营养助力修复

面部伤口修复离不开充足营养,绝非单纯“吃素清淡”,以下几类营养素要足量补充。

优质蛋白质: 伤口修复的核心原料,蛋白质是皮肤、胶原蛋白合成的基础,摄入不足会导致伤口愈合慢、疤痕凹陷。推荐多吃鸡蛋、牛奶、瘦牛肉、去皮鸡胸肉、鱼虾(无过敏)、豆腐等豆制品。术后初期吃蒸蛋羹、肉末粥、嫩豆腐等易消化食物,切记“吃肉不喝汤”,肉类才是营养核心。

维生素C: 维生素C能促进胶原蛋白有序合成,减轻炎症、减少色素沉着。多吃西兰花、彩椒、番茄等蔬菜,以及猕猴桃、鲜枣、草莓等水果,每日保证足量蔬果摄入。

维生素A、E: 维生素A促进皮肤上皮细胞再生,加速伤口闭合,可吃胡萝卜、南瓜、菠菜;维生素E抗氧化、软化疤痕,适量吃核桃、杏仁等坚果、橄榄油,坚果每日一小把即可。

锌元素: 锌能加快细胞分裂、预防伤口感染、抑制疤痕增生,生蚝、贝类、红肉、豆类中含量丰富,日常饮食搭配即可满足需求。

五类食物要忌口

术后3-6个月是疤痕增生关键期,以下食物少吃或不吃。

辛辣刺激食物: 辣椒、火锅、烧烤、生蒜等,会扩张血管,加重伤口红肿瘙痒,刺激疤痕增生。

高糖高脂食物: 蛋糕、奶茶、油炸食品等,升高炎症因子,延缓愈合、加重色素沉着。

烟酒: 酒精加重肿胀出血,吸烟(含二手烟)减少伤口供血,是疤痕修复的头号禁忌,需戒烟戒酒至少半年。

光敏性食物: 芹菜、香菜、柠檬等,会让皮肤对紫外线更敏感,易导致疤痕变黑,少吃且做好防晒。

易过敏食物: 海鲜、芒果等,过敏引发的皮肤瘙痒抓挠,会间接加重疤痕,按自身过敏史规避。

精准调理恢复快术后1-2周(愈合期): 伤口未拆线,以清淡、软烂、高营养为主,吃粥、烂面条、蒸蛋、牛奶等,减少面部咀嚼,避免牵拉伤口,严格忌口辛辣、烟酒。术后2周-3个月(增生期):疤痕干预黄金期,多补充蛋白和抗氧化食物,继续忌口辛辣、高糖、烟酒,配合防晒,杜绝色素沉着。术后3个月-2年(重塑期):疤痕逐步淡化,饮食可恢复正常,但保持营养均衡,避免长期吃辛辣、甜

食,巩固淡化效果。科学抗疤不走弯路

误区一: 吃酱油会让疤痕变黑,酱油色素会被人体正常代谢,不会沉积在疤痕处,疤痕变黑主要是紫外线、炎症导致,无需忌口酱油。

误区二: 术后必须全素,清淡饮食不是吃素,长期素食缺乏蛋白,会延缓伤口愈合,少油少盐少辛辣,荤素搭配才正确。

误区三: 疤痕不痒就可随意吃,疤痕修复长达1-2年,即便无不适,不当饮食仍可能诱发增生、色沉,需长期注意饮食。

想要疤痕淡化效果好,除了科学饮食,还要做好这几点:遵医嘱护理伤口,保持清洁避免感染;疤痕部位严格防晒,戴口罩、帽子遮挡;不抓挠、摩擦疤痕,在医生指导下使用抗疤痕药物;定期复诊,接受专业抗疤指导。

面部外伤术后疤痕修复,科学饮食是基础,专业护理是关键。只要远离误区,合理膳食、规范护理,就能最大程度淡化疤痕,重拾面部美观与自信。若遭遇面部外伤、手术创伤,及时到专业科室就诊,接受规范化治疗,远离疤痕困扰。

(作者单位:安庆市立医院整形与创面修复外科)



一周文化热点

让书香成为日常:从阅读周看全民阅读的时代温度

刚刚过去的一周,世界读书日与全民阅读周活动在全国各地掀起热潮。粤港澳琼“共读半小时”吸引近70万人参与,上海图书馆“上图之夜”融合沉浸式展览与文学对话,中国出版集团读者节带来上百场文化活动……这些温暖场景让人真切感受到:阅读,正在从一种个人习惯,成长为全社会的共同节日。

全民阅读周的亮点,在于它突破了传统读书活动的边界。不再是简单的书展或讲座,而是将阅读与艺术、科技、生活深度链接。上海图书馆的“文字奇旅”沉浸式展览,让观众步入文学意境;深圳的“共读半小时”倡导碎片时间的诗意栖居;各地纷纷推出的“阅读+非遗”“阅读+旅行”等创意形式,让书本知识变得可触可感。这种跨界融合,大大降低了阅读的参与门槛——即使你平时很少捧起厚厚的小说,也能在轻松互动中感受文字的魅力。

更值得欣慰的是,全民阅读正在从政府推动走向“社会自觉”。数据显示,我国成年国民综合阅读率稳步提升,数字阅读用户接近7亿。地铁上、咖啡馆

里、图书馆中,随处可见捧读的身影。公共图书馆不断优化服务,城市书房、流动图书车等设施持续下沉基层,让“书香社会”从愿景变为日常。尤其令人感动的是,本届阅读周中,许多志愿者和社区自发组织读书分享会、亲子阅读活动,这种自下而上的热情,才是全民阅读最坚实的根基。

阅读的意义,远不止获取知识。在快节奏、高压力的现代生活中,沉浸于一本好书,是对抗浮躁的一剂良方。它让人慢下来、静下来,在文字中与伟大的灵魂对话,从而丰盈自己的内心世界。一个热爱阅读的民族,必然是一个理性、包容、充满创新活力的民族。

当然,全民阅读仍有提升空间。如何让偏远地区的孩子享有同等阅读资源?如何在数字时代培养深度阅读的习惯?这些问题需要持续探索。但取不掩瑜,我们看到的是全社会形成的共识:阅读是最公平的教育,也是最温暖的文化投资。

让每一天都成为读书日。当书香飘进千家万户,文明的火种便生生不息。

全媒体记者 付玉

文化传真

家校社共护青少年向阳而行

本报讯 “遇到不良弹窗和有害信息该怎么办?”“怎样快速分辨盗版图书?”……

近日,在望江县赛口镇金堤二小的教室里,志愿者们围绕“绿色阅读 文明上网”主题,用生动的案例、有趣的互动,向孩子们普及护苗知识,现场氛围热烈。

赛口镇以“绿书签”为抓手,联动多方力量,开展系列护苗行动,切实净化辖区文化环境,守护青少年身心健康,为辖区未成年人筑牢“绿色防火墙”。

赛口镇新时代文明实践所联合司法所、各学校,开展“绿书签”主题宣讲活动。志愿者通过动画视频、案例讲解、互动问答等形式,向学生普及“扫黄打非”基本知识,讲解非法出版物、盗版书籍、低俗网络信息的危害,手把手教授辨别正版与盗版读物、识别不良网站的方法。现场发放绿书签、宣传手册100余份,发出“绿色阅读、文明上网”倡议,引导学生自觉远离文化垃圾,养成多读书、读好书的良好习惯。

赛口镇“扫黄打非”工作站联合市场监管、公安等相关部门,开展文化经营场所专项检查行动,重点围绕校园周边及集镇核心区域,聚焦书店、文具店、网吧等未成年人易接触的经营场所。工作人员坚持教育与整治相结合,一边细致核查经营户的资质证明、出版物进货渠道,一边向商户普及《未成年人保护法》《出版管理条例》及“扫黄打非”相关政策要求,引导商户树立守法经营意识,自觉抵制各类非法出版物和不良文化,共同守护未成年人成长环境。

赛口镇坚持多方联动、全域覆盖,构建“家校社共治”的护苗工作格局。该镇依托新时代文明实践站、农家书屋等阵地,开展“绿书签”图书漂流、优秀读物推荐等活动,丰富未成年人精神文化生活。同时发动志愿者、网格员深入村组、社区,向家长宣传护苗知识,引导家庭共同抵制不良文化。加强与学校、商户、社会组织的沟通协作,建立信息共享、联动处置机制,及时回应群众关切,化解文化安全隐患,营造“家校社”协同护苗的浓厚氛围。

“下一步,全镇将以‘绿书签’行动为抓手,持续压实工作责任,创新活动形式,不断织密未成年人健康成长防护网,让‘扫黄打非’理念深入人心,让绿色阅读、文明上网成为新风尚,助力每一位少年儿童向阳而行、逐梦未来。”赛口镇相关负责人表示。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 汪慧)



近日,安徽古井园国家级自然保护区组织全体党员开展“感悟文化底蕴 汲取奋进力量”主题党日,走进岳西县“四馆”,近距离感受了岳西的历史文化、非遗魅力、发展成就和文明新风,在沉浸式参观学习中感悟历史文脉、传承红色基因、凝聚奋进力量。 通讯员 储晓梦 摄