

“红动吉林”全国都市主流媒体总编辑重走东北抗联路



“红动吉林”全国都市主流媒体总编辑重走东北抗联路。

有人说，人生就是一次旅行，旅行就是一场人生，他们是一个硬币的两面，价值相等。

拜谒烈士故居、重温入党誓词、重走抗联路……新中国成立70周年前夕，“红动吉林”全国都市主流媒体联盟总编辑采访团，用5天时间深入到吉林省的通化、白山、临江、集安、靖宇和长白山等地，走进红色经典旅游景点、景区，通过追寻杨靖宇将军和陈云同志的足迹，系统地学习东北抗联和东北解放战争时期历史，用行动表达对先烈的无限缅怀与崇敬，对英雄前辈们悲壮的历史，大无畏的民族精神和民族气节所感动。

缅怀：重走东北抗联路 震撼各地媒体人

肃立在历史面前，5天来，采访团成员沿着东北抗联英雄的光辉足迹，翻越一座座高山、体验一处处遗迹、观看一件件文物，东北抗联英雄那一场悲壮的战斗和艰苦生活场景，让成员们感到震撼。

9月18日，成员们来到通化杨靖宇将军陵园敬献花篮，重温入党誓言。虽然沙场硝烟已经远去，但东北抗日联军纪念馆工作人员声情并茂的讲解，让成员们切身体会了可歌可泣的革命历史，感受到东北抗联英雄们不畏牺牲的民族精神。

在集安五女峰下老岭抗联根据地旧址，参天大树遮天蔽日，山间小溪冰冷彻骨，如今游客走在栈道上都会气喘吁吁，可70多年前东北抗联战士在日伪军的层层包围下，坚持游击战，背上沉重的武器翻山越岭跟敌人不断周旋。他们生活在低矮的密营，有时连一口热饭都吃不上。

在靖宇县杨靖宇将军殉国地，成员们站在常青树下，全神贯注地听着专家详细讲述了杨靖宇将军在此牺牲的全过程，无不被他“舍小家、为大家”的崇高品质所深深感染。

东北解放战争的历史波澜壮阔，通过这次亲身考察，让采访团成员对长期从事经济工作的陈云同志，有了更深的了解。1947年面对敌人10万大军，他在七道江会议上“一锤定音”，“四保临江”成功地扭转了东北战局，开启了辽沈战役的序幕。

继承：带走抗联精神 也带走吉林人的热情

5天来，“红动吉林”采访线路，行程紧凑，气氛庄严。既有充满了烙印着革命先烈们可歌可泣的英雄事迹的红色旅游地，也有白山松水间雄浑壮美的自然风光。沿途所见所闻，采访团成员们接受了生动形象的红色教育，了解了吉林丰富的红色旅游资源。大家纷纷拿出相机、

纸笔，记录下感动自己的一刻，记录下自己切身感受，也记录下吉林的风光。并且通过报纸和新媒体等报道吉林“红色”旅游，和东北抗联在吉林大地上的英雄事迹。此外，9月18日的《“红动吉林”采风团缅怀杨靖宇将军》的报道还受到《人民日报》的关注。

刚参加完采访团的《河南日报》专家委员会委员杨青表示，此行收获颇丰，她见到了壮阔吉林大地上巍峨的高山，茂盛的林木，深入了解到了吉林的美丽。更加值得庆幸的是，“这次红色旅行给我提供了了解东北抗联历史，重温先烈们智慧和精神的机会。”她说，“重温峥嵘岁月，灵魂受到洗礼；探究红色基因，精神备加振奋。时光难忘，岁月流淌，英雄常在，我辈当强！”

黑龙江《生活报》副社长安刚爱好摄影，在他的镜头下，鸭绿江景色犹如一幅水墨画。“在此次‘红动吉林’的过程中，我亲身感受到吉林人民英雄的崇敬。吉林人传承着红色基因，白山黑水间，流淌着英雄们的薪火岁月。在接受爱国主义教育的同时，对吉林人的热情好客非常感动。”他说。

浙江《都市快报》新闻中心主任戴锦生是第一次来到吉林，在他眼里，“‘红动吉林’深度游，体验反差很大，印象很美。吉林清澈空气、奢侈蓝天很是羡慕，爱国主义教育尤其深切，一切都是那么美好而诗情画意。”

发展：打造“红色旅游+”产品 “十一”旅游线路看点多

吉林为东北抗日联军的主要战场之一，有着悠久革命历史和厚重的红色文化底蕴。据权威统计，目前吉林省有革命旧址269处，其中仅东北抗日联军的革命旧址就有135处，馆藏革命文物6000余件（套），东北抗联历史在吉林省历史中占据了重要的地位。红色旅游景点遍布白山松水间，很多东北抗联的密营、遗址、遗迹都被加以保护。今年上半年，全省爱国主义教育基地、红色旅游景区接待红色旅游人数就已达107.9万人次。

为了激活红色基因、传承红色文化，开发利用吉林省红色文旅资源，教育下一代，吉林“红色”精品景点和景区与“绿色”生态游深度融合，打造了一批“红色旅游+”产品，初步探索了一条具有吉林特色的红色旅游高质量发展路径。

在新中国成立70周年前夕，吉林省融合了风光、文化、民俗、教育等元素，重点打造“抗联

精神传承线路”“抗战烽火铭记线路”“致敬国门线路”三条红色旅游精品线路。

“抗联精神传承线路”，向吉林省南部进发，深入长白山腹地。这条线路汇聚了知名的东北沦陷史陈列馆、通化市杨靖宇烈士陵园、白山杨靖宇将军殉国地、桦甸红石抗联密营等抗联著名景点，重走抗联路。

“抗战烽火铭记线路”，向吉林省东部进发。这条线汇聚了吉林省“丰满万人坑遗址”、吉林魏拯民烈士纪念馆、延边革命纪念馆、汪清抗联密营、龙井日本总领事馆遗址、敦化陈翰章烈士纪念馆等景点，重温抗联先烈不平凡经历。

“致敬国门线路”以守卫边疆、致敬国门为主题。沿着中朝边境线图们江、鸭绿江，途经珲春、图们、长白、临江、集安等市县，打卡图们口岸、圈和口岸、长白口岸，集安口岸……观赏吉林东部边境风光和体验朝鲜族民俗文化，身临其境站在高大国门前，内心自豪感油然而生。

“十一”临近，吉林秋色便开始了五彩缤纷的节奏。喜欢坐高铁出游的游客，可以乘坐“东北最美高铁”之称的吉图珲专线铁路客专，游览沿线吉林秋季美景。

吉图珲高铁线路：

四平站：叶赫那拉城—吉林站：松花湖—蛟河西站：红叶谷—敦化站：六鼎山—安图西站：二道白河镇/长白山—珲春站：防川景区

长白高铁线路：

长春西站：净月潭国家森林公园—农安站：农安辽塔—松原站：乾安泥林—查干湖站：查干湖—白城站：向海自然保护区

喜欢自驾的游客，还可以趁着“十一”假期休息的时候，收拾好行囊，驾驶着爱车，和最爱的人来场说走就走的旅行，看看窗外的风景，体验着生活本该有的幸福。为此，吉林省推出四条旅游线路：

1.长吉图休闲度假游：

长春净月潭—吉林松花湖风景区—延边敦化六鼎山—长白山二道白河风情小镇

2.图们江与鸭绿江边境风情游：

延边珲春防川景区—长白山讷殷古城—白山长白望天鹅风景区—通化集安高句丽古迹、五女峰

3.长辽梅康养游：

长春长影旧址博物馆—四平梨树北方巴厘岛主题游乐园—辽源莺莺湖—通化辉南龙湾群

4.西部河湖草原湿地游：

松原查干湖—白城莫莫格景区—双辽卧虎大草原—马树森林公园

▶ 为了民族复兴·英雄烈士谱

缉毒英雄陈建军：深入虎穴 25岁壮烈牺牲

在云南省文山壮族苗族自治州砚山县公安局的警史馆，一本红皮皮质枪证静静地躺在展柜里。翻开的内页上写着年龄“21”，前方放置的说明牌上写着“陈建军烈士遗物”。革命烈士、一级英模陈建军，牺牲在缉毒战线时年仅25岁。

陈建军是云南省文山州麻栗坡县人，他的父亲是一名老公安民警，身为长子的他从小耳濡目染，立下了成为一名人民警察的志向。1982年，我国第一支缉毒专业队伍在云南诞生。也是在这一年，陈建军成为砚山县公安局缉毒队的一名民警。在参加公安工作的几年间，他先后24次只身深入虎穴，擒获毒品犯罪分子19人，缴获鸦片50余公斤，为打击贩毒犯罪活动作出了突出贡献。

1987年12月13日，在执行缉毒侦查任务时，陈建军扮成“老板”携带大量现金与贩毒犯罪分子接头。但狡猾的犯罪分子临时改变交易地点，陈建军来不及通知战友。15日，他只身进入“虎穴”与6名贩毒犯罪分子周旋。在人赃俱获时，犯罪分子突然持火药枪开枪拒捕，陈建军在腹部受伤的情况下果断还击，击毙一名罪犯。为保护巨款和缴获的7.5公斤鸦片，他以顽强的毅力同犯罪分子英勇搏斗，又击伤一人，终因寡不敌众，被对方持木棒击中头部后，流血过多，不幸壮烈牺牲。

陈建军的领导和战友们赶到现场后，化悲痛为力量，在两个小时内抓获了5名犯罪分子，夺回了巨款和毒品。他的战友回忆说，直到被送回县城，陈建军右手还保持着握枪的姿势。

陈建军牺牲后，1988年2月被追认为中国共产党党员，4月云南省政府批准陈建军为革命烈士，同年5月被公安部追授为一级英雄模范。

受英雄哥哥的影响，上世纪90年代前后，陈建军的二弟陈维国、四弟陈维江警校毕业后，相继进入麻栗坡县公安局成为光荣的人民警察，用自己的实际行动续写着兄长未尽的梦想。陈建军牺牲时女儿陈益琳只有一岁半，多年来，在爷爷奶奶、叔父的抚养下，她勤奋好学，成为一名“学霸”，以优异成绩考进了南京农业大学并获得硕士学位。她说：“作为英烈子女，是父亲给了我一生的荣耀，凭自己真才实学立足社会，不给组织添麻烦，才是对父亲最大的慰藉。”

2016年3月，砚山县公安局警史馆建立，“英雄楷模”板块让许多民警意识到，英雄就在身边、就在砚山公安！“我们新一代禁毒民警非常敬佩英雄陈建军的勇气和胆量，他的精神永远激励着我们！”砚山县公安局禁毒大队大队长史泽刚说。

据新华社

今日秋分 饮食宜食辛酸

秋分的“燥”不同于白露的“燥”

秋分时节，饮食上要特别注意预防秋燥。秋分的“燥”不同于白露的“燥”。秋分的“燥”是凉燥，白露的“燥”是温燥，饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样，像藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子等，都是调养佳品。秋分时节，可适当吃一些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人要少吃寒凉的水果，以免损伤脾胃功能。

秋燥易伤肺还易耗人津液

秋分季节虽然暑热散尽，天气逐渐变凉，但气候仍然干燥，这时人们经常会有口干舌燥、皮肤干燥及大便干结等燥热表现，这就是人们感受到了秋天的燥气，伤及了肺阴。中医讲“秋主燥”，“秋燥”除了易伤肺之外，也容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等情况。我国民间素有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法，是说秋季阴盛于外而虚于内，若不能养阴就容易造成耗气伤阴的秋燥病症。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 李文慧

养生应以“收”为主

要养成早睡早起的好习惯。夜愈深，寒气愈重，寒气很容易入侵体内，所以要尽量避免熬夜。

运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。还可适当进行一些耐寒锻炼和有氧运动，比如：登山、步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。辽沈地区秋分前后早晚较凉，由于人的肌肉韧带在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度明显降低，关节生理活动度减小，神经系统对运动器官的调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此，在每次运动前一定要注意做好充分准备活动。

秋季早晚温差大，尤其是清晨温度较低，如果收到良好的健身效果，不要穿着单衣去户外活动，应根据户外气温变化增减衣物。锻炼时不宜一下子脱得太多，应等到身体发热后才可脱下。锻炼后，还切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉，预防风寒。但也不必过早“多穿衣”，应注意耐寒锻炼，也就是常说的“秋冻”。