

# 在缅怀哀思中凝聚奋进之力

——写在第十个国家公祭日到来之际

●新华社记者 蒋芳 邱冰清

又是一年“12月13日”。第十次国家公祭仪式上，凌厉的警报声将再次响彻这个城市上空，是哀悼更是警醒。

自南京大屠杀死难者国家公祭日设立以来，国之祭定格悲痛，“12月13日”成为不能忘却的共同记忆；国之殇敲响警钟，凝聚成奋进前行的力量；国之愿呼唤和平，人类命运共同体信念更加坚定。

## “12月13日”成为不能忘却的共同记忆

12月的“哭墙”前从不缺少泪水与哀思。这面刻有死难者名单的墙是30万遇难同胞共同的墓碑，10665个名字是他们共同的碑文。

94岁的夏淑琴、95岁的艾义英、89岁的刘民生3位南京大屠杀幸存者在家人的搀扶下来到“哭墙”前。夏淑琴不识字，但很快就找到了7位亲人的名字，外孙女夏媛在她的指挥下为姓名“描新”。

“希望姓名更加清晰，这段历史也会更加清晰。”夏媛说。一笔一划，如同刀刻，思念深入骨髓。

12月8日，美籍华人鲁照宁将南京大屠杀期间刊发的125份美国报纸捐赠给侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆。近20年来，他征集并捐赠给纪念馆的史料已达2400余件（套）。“只要生命不停止，搜证就不会停止。”他说。

“真相的探寻从来不会唾手可得。随着国家公祭日设立，越来越多的人帮助南京还原史实拼图。”南京市委宣传部副部长、侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆馆长周峰说，截至目前，纪念馆各类藏品总量已达19.3万件（套）。

公祭，国之礼也。2014年2月27日，十二届全国人大常委会第七次会议通过决定，以立法形式将12月13日设立为南京

大屠杀死难者国家公祭日。

这一天，国家公祭仪式现场，下半旗志哀，《义勇军进行曲》响起，全场高唱国歌；防空警报拉响，南京全城车船止行；即使在最繁华的新街口商圈，人们也会放下手中一切，低首默哀……

“以立法形式设立国家公祭日是重要的固化历史之举。”倡议、推动和见证了“12月13日”从地方性悼念活动到国家公祭仪式的全过程，侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆原馆长朱成山感慨地说：“很欣慰，所有人都牢牢记住了这一天。”

## 唤醒奋进前行的力量

每天早上八点半，江东门的钟声总是准时响起。首批进入纪念馆的12名观众分两组撞响和平大钟13声，寓意勿忘国耻。历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。

每年12月上旬，南京市小学五年级、初中二年级、高中一年级都会开展《南京大屠杀死难者国家公祭读本》教学。今年，当“记历史、诵和平、共朗读”网络班会发出“小小和平阅读者”招募倡议后，来自南京以及江西、云南、重庆、辽宁等地学生积极报名参加。

残破的城墙、残缺的军刀、遇难者的头颅和手臂，站在组合雕塑“古城的灾难”前，某部飞行员袁斯煜深有感触。今年以来，已有来自24家军校和部队的4800多名学员来到纪念馆，接受“入伍一课”思政教育。

截至目前，今年已有约350万人次到纪念馆参观，其中港澳同胞有6000多名。今年3月29日，中国国民党前主席马英九参观了纪念馆。他在受访时表示，身为中国人，不管在海峡哪一边都应自立自强，面对外来欺凌要勇敢抵抗。

国行公祭，凝聚起圆梦中华的奋发之志。

近日，“南京大屠杀死难者国家公祭日和和平意愿墙”出现在南京地铁云锦路站、鸡鸣寺站等，人们驻足，写下“铭记历史勿忘国耻”“珍爱和平”“振兴中华”的心声。

## 和平理念撒播全球

西班牙当地时间10月26日，《世界记忆 和平愿景——南京大屠杀史实展》在马德里开幕，展出大量历史图片、实物展品等。“在这样的遭遇之后，中国倡导的是以平和、公正的方式铭记历史。”西班牙“知华讲堂”名誉主席马塞洛·穆尼奥斯在致辞中表示。

曾经遭遇战争苦难，更懂和平可贵。首个国家公祭日至今，史实研究视野逐渐拓展，外译和海外发行工作不断加强。南京大屠杀史实展已陆续走进美国洛杉矶、俄罗斯莫斯科、意大利佛罗伦萨、菲律宾马尼拉、法国冈城等地。

美国当地时间12月10日，旧金山举行了“南京祭”。自2014年以来，海外同步悼念活动渐成惯例，参与队伍不断壮大，从几个国家几个侨社团，到如今70多个国家和地区、160多个侨社团。

曾因战争而蒙尘，如今因和平而闪光。

2017年，南京成为中国首个、世界第169座国际和平城市；今年的国际和平日，来自全球34个国家的近300名外国留学生汇聚南京，在纪念馆尾厅和平墙前，大家用寓意和平、友谊的黄玫瑰，共绘“和平”字样……

“铛、铛、铛……”江东门的钟声每一天都会准时响起，也将长久地警醒国人，最好的纪念，不是踟蹰于逝者的血泊，而是踏着血迹前行，向着我们共同坚信的真理前进！（新华社南京12月12日电）

## “文明城市·乐享太平” 2024（甲辰）龙年春联公益征集活动启事

为喜迎中国传统佳节——甲辰（2024）龙年春节，弘扬中华优秀传统文化，营造浓厚节日氛围，提升白城市作为中国楹联文化城市的知名度和影响力，由中国楹联学会诗钟分会指导，白城市文学艺术联合会、白城日报社、白城广播电视台和白城市创建中国楹联文化城市办公室主办，白城市诗词楹联家协会、白城市楹联文化传习所、太平人寿保险有限公司白城支公司承办的“文明城市·乐享太平”2024年（甲辰）龙年春联公益征集活动，从即日起开展。

### 一、活动内容及要求

1.自撰联：以文明城市、乐享太平为主题，祝福龙年新春，体现城市文明的获得感，营造幸福、文明、喜庆、祥和的新春氛围。可以为白城党政机关、企事业单位及个人家庭有针对性地撰写。为机关企事业单位撰写要求7—15言；家庭春联为5—7言。作品要求紧扣主题，文从字顺，积极健康，符合格律；须为原创且未是其他赛事获奖作品，文责自负；每人限投各2副，可配横批。

2.征对：出句“太素烘春龙矫矫”，对句要求首字嵌有“平”。

### 二、活动时间

1.作品征集时间

2023年12月13日—12月23日  
2.作品评选时间  
2023年12月23日—12月28日  
**三、投稿**  
1.一律向电子信箱投稿：jlbewl@163.com  
2.投稿人须注明姓名、联系方式、通讯地址等准确信息。对于投稿人信息不全者不予参评。  
3.联系人：  
孙彦平 电话：13894622993  
房小么 电话：0436—3210123

### 四、成果

1.评选出甲辰百副新春联，其中：最美春联24副（征对与自撰各12副）；春联佳作24副（征对与自撰各12副）；新春联52副。

2.对如上作品的作者将颁发证书和纪念品，并将作品在《白城日报》、《诗钟》、《楹联与诗钟文化研究》、白城日报“指尖白城”微信公众号、《文化白城》等刊物（公众号）上选登。参赛作品将无偿供给各机关、企事业单位及家庭选用，不付稿酬。一经投稿，视为认同。

2023年12月13日

## 坚定信心、开拓奋进，巩固和增强经济回升向好态势

（上接一版）形成消费和投资相互促进的良性循环。深化重点领域改革，谋划进一步全面深化改革重大举措，为推动高质量发展、加快中国式现代化建设持续注入强大动力。扩大高水平对外开放，加快培育外贸新动能，巩固外贸外资基本盘。持续有效防范化解重点领域风险，统筹化解房地产、地方债务、中小金融机构等风险，坚决守住不发生系统性风险的底线。坚持不懈抓好“三农”工作，锚定建设农业强国目标，有力有效推进乡村全面振兴。推动城乡融合、区域协调发展，充分发挥各地区比较优势，按照主体功能定位，积极融入和服务构建新发展格局。深入推进生态文明建设和绿色低碳发展，积极稳妥推进碳达峰碳中和，提高能源资源安全保障能力。切实保障和改善民生，坚持尽力而为、量力而行，兜住、兜准、兜牢民生底线，确保重点群体就业稳定，织密扎牢社会保障网，推动人口高质量发展。

要坚持和加强党的全面领导，深入贯彻落实党中央关于经济工作的决策部署。要不折不扣抓落实，确保最终效果符合党

中央决策意图。要雷厉风行抓落实，统筹把握时度效。要求真务实抓落实，坚决纠治形式主义、官僚主义，实事求是、因地制宜，“一把钥匙开一把锁”。要敢作善为抓落实，坚持正确用人导向，准确把握亲清统一的新型政商关系，让各级领导干部轻装上阵干事创业，充分发挥抓落实的积极性主动性创造性。要巩固拓展主题教育成果，并转化为推动高质量发展的成效。

团结就是力量，信心赛过黄金。明年经济工作的大政方针已定，任务艰巨，意义重大。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚定信心、开拓奋进，努力实现经济社会发展各项任务，以高质量发展的实际行动和成效，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

（新华社北京12月12日电）

## 坏情绪让心脏“变形” 被情绪影响的器官，都变成了这样……

每一次过度的情绪波动，都是对心脏的摧残，心脏的形状会随着情绪变化。

北京胸科医院心脏中心主任医师张健2023年11月在《健康时报》刊文介绍，我们常说“急火攻心”“伤心欲绝”，当你感到悲愤心痛时，心脏也可能正在“变形”。

医学上有一种疾病，叫做“应激性心肌病”，是指当遇到强烈压力或悲痛情绪时，心肌会膨胀成章鱼壶样的特殊形状。如果情绪得到缓解，“变形”会在几周后慢慢恢复；但若放任不理，让血管痉挛过度，心肌的损伤持续存在，就会使心脏骤停，造成猝死。

如果生气、悲伤、紧张等情绪过于强烈，会导致肾上腺素升高，小动脉持续收缩，高胆固醇会更容易侵蚀血管壁，导致动脉粥样硬化，从而引发高血压、冠心病等心血管疾病。此外，重度的抑郁症也是心脏病危险因素之一。

### 坏情绪会影响身体多个器官

1. 肠胃：坏情绪让胃饱胀  
云南省第一人民医院消化内科主任宋正己2023年在该院微信公众号刊文介绍：  
伤心、抑郁、恐惧等压抑性情绪：通常容易导致胃肠道动力低下，消化腺减少，因此出现食欲不振、早饱、打嗝、饱

胀、便秘等反应。

愤怒、生气、紧张等亢奋的情绪：容易导致胃肠高动力反应，并且容易引起胃酸分泌增加、胃肠蠕动增加，造成食管反流、胃炎，甚至消化性溃疡，导致腹泻和腹痛等症状。

2. 乳房：坏情绪会伤害乳腺  
东南大学附属中大医院乳腺诊治中心主任张亚男2016年在《健康时报》刊文介绍，当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态，就会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。

（未完待续）  
（白城市卫生健康委员会供稿）

## 住房公积金每日一谈

27、提前部分还贷款是否需要支付违约金？  
答：不需要支付违约金。

28、住房公积金对冲还款怎么办理？  
答：如果夫妻双方都为本市缴存职工时，需双方持身份证同时到公积金政务大厅窗口签署账户对冲协议，不能单独签署一方公积金对冲协议（异地

公积金贷款职工不能办理）。取消时签署人到公积金政务大厅窗口持身份证办理解约。

（白城市住房公积金管理中心供稿）

