但愿此身长报国，甘将热血沃中华

安康市高新中学高二(12)班 **谭庆子**

亲爱的刘长春同志：

展信佳！

刘长春同志，请允许我以“同志”称呼您，因为我想，您的志向是报国，我与我辈的志向亦是报国，大抵都能算“同志”了。很高兴能有这样一个机会与书中的你对话，请刘长春同志收下，这封来自89年后的华夏同志的来信。

刘长春同志，您一定很不容易，因为您生在一个不容易的时代，我知道那时的中国满身伤痕，一身疾病，那时的中国，如手无缚鸡之力的孩童伶仃孤苦，任人摆布。您却能站上奥运赛场，让奥运的赛场有一方中国的位置，您是国人的骄傲，是您为后来的无数华夏健儿开辟了天地，我们永远纪念您。

刘长春同志，我想向您讲几个您一定会开心的好消息，2002年中国申奥成功，北京成功举办了2008年奥运会，全世界人都来到中国，来到北京，咱们也拿下了金牌奖牌榜的第一名。今年的东京奥运会共有777名华夏儿女站到奥运赛场，他们手拉手，心连心，共同奋斗，创造了境外参赛最佳战绩。他们接过您手中那根孤零零的接力棒，他们一个传一个，一直到现在，中国健儿的接力棒更加团结，更加有力量。

刘长春同志，我们定会奋斗不息，因为我们生长在一个奋斗的时代，切时代命脉，看寰宇风云，中国早已不是当年积贫积弱，百废待兴的国家，如今的中国可上九天揽月，可下五洋捉鳖，经济飞速增长，军事实力雄厚，人民有信仰，民族有希望，国家有力量，然我辈青年，更不负星汉韶华。青年，当有上青天的意志，更应有挥斥方遒指点江山的意气，还应有十年饮冰，难凉热血的毅力，青年当同祖国一道前进，同民族一同进步。荦荦大者，是将爱国理想居于生命的高地，奋斗不辍，为国为民，将“小我”的辛苦融入历史洪流，“小我”融入“大我”，“小我”的价值方能实现，“大我”方能炬火不熄。刘长春同志，吾辈青年定不会辜负先辈的血汗辛苦，累日月之艰难功，报国报民。

刘长春同志，您跟我一起展望一下未来的奥运会吧，2024？2028？那时的领奖台必定会有更多穿着与您当时一样鲜艳的中国红的青年，他们来自一个比现在更强大更繁荣的东方国度，他们的脸上洋溢着青春飞扬亦如当年的您一般。

刘长春同志，我在2022年给您写信，愿您能收到万千华夏儿女的心意，让我们共同在时代洪流中创造，祈望那个如您所愿的盛世。

遥祝君安！

华夏同志

2022年1月11日

科普天地

为什么烟瘾不容易戒掉？

中国是肺癌第一大国，这和中国稳居世界第一的3.5亿烟民数量密不可分。数据显示，如果每天吸烟量超过5支，那么4个人里，就会有1位死于肺癌。90%的肺癌患者和吸烟有关。

既然如此，为什么还有那么多人吸烟呢？

按照中国烟草流调数据来看：有17.6%的吸烟者希望戒烟；有31.5%的吸烟者在过去一年中尝试过戒烟；每位吸烟者每年大约有1~2次的尝试戒烟行为，然而近一半的戒烟者不到一周就会复吸。

那么，香烟究竟是何方神圣，引得无数烟民竞折腰？一般来说，烟瘾主要来自大脑的生理成瘾、心理的舒适依赖以及抽烟惯性。

当尼古丁进入大脑，会促发多巴胺分泌，激活大脑的奖励机制，于是吸烟者便会觉得浑身舒爽。随着尼古丁被代谢掉，多巴胺水平下降，人就会出现戒断反应，浑身难受。只能依靠下一支烟提供舒爽的感觉，并陷入无尽的循环。很多烟民以为抽烟会让自己更精神，其实不过是不抽烟时的戒断反应让人觉得“不精神”，抽烟只是让自己感觉恢复了正常而已。而抽烟惯性指的是烟民无意识地做点火、持烟、含烟、抽烟的手、口动作。对于老烟枪来说，这一系列动作是那么连贯顺畅，一气呵成，已经变成了一种无意识的惯性行为和条件反射了。

对于有些烟民，如果手里不夹一支或嘴里不含一支烟，就感觉怪怪的，整个人都不自在。有时候把烟送到嘴边点着了火，才想起自己正在戒烟。抽烟俨然成为他们生活的一部分，要想戒掉自然是千难万难。有研究表明，如果按人均寿命80岁来计算，吸烟将使吸烟者平均少活12年。

老烟枪想戒烟，得从戒除生理和心理上的依赖这两个方面入手。首先，下定决心戒烟，不能只是随随便便表个态、心血来潮戒一下，这种“佛系戒烟法”永远没法摆脱“真香”效应。

戒烟时要自觉远离吸烟区域，盯着人家吸烟只会让自己躁动的心更加按捺不住想来一口。减少一切可能诱导吸烟的条件，诸如烟草、打火机、烟嘴之类的东西，统统丢掉、送人、挖坑埋了。当烟瘾强烈时，可以喝水、吃点零食，让手和嘴忙起来；找一些有意思的事情来做，分散注意力。还可以尝试戒烟药物，在医生指导下服药，选对产品，在合适的时间用对剂量，才能发挥最大的功效。

戒烟者如果想打破屡屡被“打脸”的尴尬，不妨以3个月的时间为限进行戒烟：3个月内复吸的主要原因是生理依赖导致痛苦的戒断症状；而3个月之后复吸的主要原因是心瘾、环境和突发事件的诱导。以3个月为时限，分阶段地进行戒烟，是因为3个月后大脑神经的生理依赖已经很弱，即使不吸烟也不会有很强的阶段反应和生理不舒适感。**（来源：科普中国）**

猪心移植给人背后有哪些科技突破

美国马里兰大学医学中心10日发布消息说，医学专家将经基因改造的猪的心脏移植入一名美国心脏病人体内，属全球首例。

目前全球许多病人因为不同疾病情况需要等待器官移植，但捐献的人体器官还无法满足这类需求。异种器官移植研究为解决“移植器官荒”提供了更多选择，但同时面临异种病毒传播、免疫兼容性等技术难点。

猪的器官组织结构、生理功能和大小与人体器官相近，被视为异种器官移植供体最佳动物之一。但是将猪器官移植到人体还存在两大医疗风险：猪的基因组携带内源性逆转录病毒，移植到人体后可能有“毒性”；猪器官可能在患者体内引发免疫排斥反应。

据马里兰大学医学中心介绍，移植手术中使用的猪已经过基因改造——其中研究人员将猪体内3个会引起人类对猪器官产生排异反应的基因“敲除”；另有1个特定的基因被“敲除”，以预防移植入人体的猪心脏组织过度成长。此外，研究人员将6个相关的人类基因嵌入猪的基因组，以使其器官更易被人体免疫系统接受。同时，手术团队还使用了抗排异药物，旨在抑制人体免疫系统，防止器官排异反应。

该中心表示，这项移植手术首次展示了一个经过基因改造的动物心脏移植入人体后，能像人的心脏一样发挥作用，并且身体不会马上对这个动物心脏产生排异反应。在接下来的一段时间里，团队还将继续观察患者，以确定异种器官移植技术是否能持续发挥作用，挽救生命。

（新华社记者 **冯玉婧**）

市人民医院救治高龄心血管患者

本报讯（通讯员 **朱敏**）1月5日，安康市人民医院心血管内科介入团队成功救治一名72岁心血管疾病高龄老人，患者前期行冠脉造影提示：右冠状动脉狭窄99%，因血管未处理，日常生活出现胸闷、心悸、气短。

因患者年龄大，病情复杂，手术难度大，风险高，为预防恶性心律失常，手术室备好救护车及除颤仪，心血管内科团队经过充分准备后，为患者行介入治疗，历经两个小时，给予右冠状动脉狭窄处植入支架4枚，患者术中病情平稳，术后安返病室。

汉阴县医院全面启用全员核酸检测系统

本报讯（通讯员 **范丽丽**）汉阴县医院在1月1日全面启动全员核酸检测系统后，目前运转良好，工作效率进一步得到提升。

该院结合实际，在筹措资金，购置新冠病毒核酸检验设备，增强检测能力的基础上，在通风良好的开阔地设立“愿检尽检”采样点，手持“绿码”的市民在“愿检尽检”采样点进行新冠核酸标本信息录入、采样。抽调护理、财务及安保精锐骨干，投入到“愿检尽检”采样点工作。调整采样点工作时间，每天从8时到20时，尽力满足“愿检尽检”人员的需求。并在“愿检尽检”采样点醒目标识流程，进行流程提醒录音播放，安排人员进行现场解释、指导，同时在预检分诊处安排人员为信息化、自助机不能满足需求的人员进行报告打印。

市中医医院中层干部“晾晒”成绩短板

本报讯（通讯员 **郭鸣**）1月8日上午，市中医医院召开2021年度行政中层干部述职述廉测评会议，27名行政中层干部依次“晾晒”各自成绩和短板问题，谋划2022年工作，并现场进行民主测评。

会上，行政中层干部对照年度目标任务，结合PPT依次从2021年工作完成情况、工作亮点、存在问题和改进方向、2022年工作思路等方面进行了汇报。述职后，分别对述职人员及相关科室进行了点评。各中层干部2021年围绕医院大局履职尽责，工作亮点纷呈，展现了市中医医院干部良好的精神风貌。此次述职述廉会议既是展现工作成绩，也是相互学习、相互交流的一次机会。述职人员思想上重视，准备充分，工作亮点突出，问题查摆准确。将在今后的工作中以问题为导向，不断提高创新意识，把创新运用到实际工作中去，方便群众就医、方便职工工作，不断提升市中医医院形象。

撷英

在桂黔交界乌英苗寨教学点『芦笙文化进校园』课堂上，学生们在校门口的老枫树下学习吹芦笙。

近年来，广西柳州市将苗族芦笙、侗族大歌等非遗文化引进一些中小学课堂，以更好地传承优秀传统文化。

新华社发 **谭克兴** 摄

家乡的狮头柑

旬阳市城关小学三年级(7)班 **丁致宇**

我的家乡旬阳，是一座美丽的山城，也称“太极城”。这里山清水秀，风景优美，是个物产丰富的好地方。晚秋时节，这里的水果狮头柑成熟了，是山城一道靓丽的风景。

星期天，爸爸带我去大河南的果园摘狮头柑，走进果园，一阵阵果香味扑鼻而来，树上挂满了黄黄的果实，就像一个个黄灯笼一样，漂亮极了，真是硕果累累！

狮头柑，是柑橘类一个稀有天然橘柚杂交品种，生长于汉江旬阳部分山地。它的果皮粗糙隆起，像狮子的“狮头”，疙疙瘩瘩，当地人起名“狮头柑”。爸爸剥好一个递给我，看上去个大汁多，我尝了一瓣，酸甜可口，后味微苦，叫人越吃越爱吃。

记得去年冬天，我咳嗽得厉害，妈妈把狮头柑放到火中烘烤，让我趁热吃下，第二天我的咳嗽竟然神奇般地好了。

现如今，狮头柑已成为旬阳人民发家致富的产业，带给我们幸福的生活。我爱家乡的狮头柑。

守规就是尽责

汉滨高级中学西校区八年级(5)班 **李佩霖**

撕掉2021年12月31日的日历，我们迎来了2022年的元旦。新年的钟声已然敲响，但庆祝的活动却迟迟没有拉开，一场突如其来的新冠疫情，笼罩着美丽的西安，昔日热闹的省会城市变成了空无一人的寂城。

西安市封城的号令，让城市归“宁”，从网络上看见“白衣天使”们站在街道和居民区防控疫情，他们默默地给人们采集样本，进行核酸鉴定，守护着大家的健康。我的二姐和三姐分别在渭南师范学院和陕西青年职业学院就读，因为疫情封校了，她们遵守校规在校过节。我和四姐在家乡安康读初中，我们所在的汉滨高级中学西校区和安康市初级中学也加强了疫情防控措施。我们严格遵守学校各项防控措施，口罩必带，洗手必须，聚集不要，出入学校，都需要经过体温检测，通过监控门进入校园听课学习。

“佩霖，元旦妈妈给你做什么好吃的了？”电话里，远在西安和渭南的姐姐透露出对家乡美食的眷恋，“做了一些呢，姐姐，你们在外面还好吧？”“封校后，我们遵守学校规定，再也不能出去了，有时候看书晚了就泡点面吃，学校还派专人给我们送来可口的饭菜。”听着姐姐的话语，再看着满桌子精美的食物，我的心越来越沉，越来越无法下口。

这个元旦，真是有点揪心。疫情笼罩下，白衣天使的忙碌；普通人家的遵则；镇村干部、社区网格员的摸排。很多假期安排都被打乱，快乐也成了一件遥不可及的事情。群里老师们又在统计大家回家后的防控措施和体温情况，我赶紧给老师做了汇报。疫情下的我们少了很多的自在，更多了一份遵守校规的责任，这份“循规蹈矩”是对自己的负责，更是对他人的负责和对社会的负责。

奕奕幽兰向春开

汉滨初中 **陈静华**

虽不是文人雅士，兰花也是我家的座上宾，我家养过很多兰花，从君子兰、大花蕙兰到墨兰……少说也有十来盆了，可惜存活下来的就只有一盆君子兰。

我养的第一盆君子兰是十几年前在金州广场边上花几十元买的，养在室内，虽然很少施肥，虽然只有几片对称的叶片，却也肥硕翠绿，它差不多每年都会开橙色的伞状花，把我那个简陋的屋子装饰得格外美丽。

有一天，弟弟来我家吃饭，他一看阳光灿烂，就给帮忙把花盆搬到了室外窗台上，说是要给花晒晒太阳好进行光合作用。陶瓷花盆比较重，我也就懒得往室内搬，结果没几天发现君子兰的叶子变得软塌塌的，像是被冻坏了。我忙把花搬进屋子，到底没能挽救它的生命，叫我心疼了好久。

后来搬到新家，我又陆续养了好几盆大花蕙兰，花开得很繁盛，黄色或者粉色的花穗，散发着淡淡的清香。它们的茎叶都躲在铁丝架后边，呵护着如绢似帛一般娇艳欲滴的花朵，让我家的客厅一下子暖意融融，好似春天。可惜这种花太娇贵，耐不住严寒。我家没装暖气，几乎都是过年养花花，年过收盆盆。看着曾经那么美丽的兰花枯萎凋谢，只剩盘根错节的根茎，我不禁唏嘘不已。

家里最顽强的花除了几盆芦荟、吊兰、薄荷之外，还是要数君子兰了。女儿卧室阳台上的这盆君子兰是我搬到新家后买的，养在一个褐色陶质花盆里。它的叶子由最初对生的六双十二片长到八双十六片，叶片肥厚硕大翠绿，有一片叶子上有个小洞，但它非常好养。夏天这个阳台有夕晒炙烤，君子兰毫不在乎，依然翠绿；冬天这间房子因为女儿远在异乡很少开空调，室温很低，君子兰毫不畏惧，随遇而安。

2020年的春天，女儿读大四下学期，在一家外企实习，因为疫情在家办公。也许是为了陪伴居家隔离的女儿，君子兰开得格外绚丽，大朵的花穗像朝阳一样生机勃勃，全家人都视若珍宝，女儿给我们拍照时也不忘把它搬出来做背景。

那盆君子兰每日见证女儿的忙碌——她整天坐在电脑前忙着各种我们不懂的数据、系统……还有每天一次的线上小组反馈会。女儿是小组长，要负责召集人员、组织会议、并做好会议记录。我们看得最多的是女儿穿着粉色棉睡衣的背影，那么笃定、沉稳，有超出了她这个年龄的成熟、内敛。

今年的冬天格外寒冷，西安因为疫情封城，君子兰仿佛也在忧伤，它没有开花，但它的根深叶茂，似乎在蓄势待发。为了不让它过于孤单，我又为它添了一个伙伴——一盆墨兰。

奕奕幽兰向春开。冬天来了，春天还会远吗？没有一个冬天不能逾越，没有一个春天不能来临。君子兰和我们都在企盼，盼望着一个春暖花开的明媚春天……

关注

援西安市临床用血供应贡献一份力量。公司等多家单位及企业员工主动献血，为保证疫情期间我市及支帷幕。安康高新技术产业开发区管委会、安康市发展投资集团有限1月7日，一场冬季爱心献血活动在高新区创新创业中心拉开

屈闵 摄