

湖南红色体育记忆

湖南日报全媒体记者 蔡矜宜 陈普庄
通讯员 梁心仪

“自信人生二百年，会当水击三千里”“万里长江横渡，极目楚天舒”“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头”毛泽东喜欢游泳，从其诗词中可见一斑。生长于湖南的毛泽东，亲水，亲山。在他的一生中，游泳是他最喜欢、最擅长的体育项目。小时候的毛泽东就经常在他家屋前的池塘里游泳，李锐在追溯毛泽东从1902年到1906年读私塾时的情况时写道：“毛泽东自幼喜欢游泳，老师外出时，小伙伴们就下池塘玩水。有次老师回馆看见了，让他们作对子处罚，对不出来再打手板。”在湖南第一师范期间，毛泽东把湘江作为游泳锻炼的场所。湘江涨水时，江面很宽，他能从东岸横渡到西岸。到了寒冬季节，人们已裹上厚厚的棉衣时，他仍能在湘江里游上几十分钟。公开发表的资料称，新中国成立后，从1954年开始，毛泽东每次回湖南，只要时间允许他都要重“游”橘子洲。“游”的方式主要分为两种：一种是在橘子洲

几度湘江击水 毛泽东的游泳情

头前的湘江中游泳，一种是从湘江中登岸橘子洲。只有1974年10月那次，当时已年过八旬的毛泽东，是以乘车的方式登洲，这也是有资料可考的老人家最后一次来到橘子洲。“游泳最大的好处是可以不想事，让大脑很好地休息。吃安眠药、散步、看戏、跳舞都不行，就是游泳可以做到，因为一想事就会下沉，就会喝水。”对于游泳，毛泽东有自己独到的体会。1959年6月24日的那次公开游泳，被定为毛主席畅游湘江的纪念日。这一天，也成为湖南省体育局原党组书记、今年83岁的向官鸿老人一生中难忘的一天。6月23日，他和同事得到上级领导同首长游泳的指示，经过省委和公安厅严格的政审后，他和部分同事获得陪同资格。第二天一早，向官鸿和同事们就在湘江岸边待命了。“毛主席游泳真的很厉害！他可以在水中踩水直立！”虽然已过去60余年，但一提起当年这段回忆，向官鸿老人的兴奋仍溢于言表。当时正值湘江汛期，江水汹涌，把岸边的不

少树丛都淹没了。虽然天气晴朗，但由于涨水，水温很低，毛泽东却坚持游了一个多小时。“同游的很多年轻人都冻得有点受不了嘞。”向官鸿老人感叹道。毛泽东一面游，一面和陪泳的人谈话。“毛主席亲切地问我我们是哪个单位的，我们回答说‘是湖南省体育学院游泳队的’。”当听说游泳队只有20多个人时，毛泽东说：“20几个太少了，还要多些。”他还嘱咐大家：“湖南有湘、资、沅、澧四大江河，要大力开展游泳，今后要深入到基层去推动群众性的游泳活动。”如今，青年毛泽东雕像屹立于橘子洲头，日日与湘江水作伴。每年，众多红色体育活动在这里举办，人们在强身健体的同时缅怀伟人。每逢毛泽东诞辰纪念日，众多游泳爱好者还会举行游泳趣味赛来纪念毛主席。近年来，随着游泳场所免费开放、游泳项目进课堂、全国多地将游泳纳入中考……“学游泳、防溺水、强身体”受到广泛关注，游泳也成为时下最值得普及、最受欢迎的锻炼方式之一。

他是毛主席的亲家，是“一条腿的长征”战士——陈振亚。陈潭秋评价他“烈士的一生，战斗的一生”——商溪河畔慰英魂

湖南日报全媒体记者 姜鸿丽 鲁融冰
通讯员 李飞

11月3日，深秋的高溪河畔，满树橘黄橙香。沿着尚未竣工的省道柳官线进入官石路，来到石门县磨市镇黄龙岗村陈振亚烈士故居，一座古朴的土木屋映入眼帘。门楣上方，邵华将军亲笔为父亲陈振亚题写的“陈振亚烈士旧居”几个金字，赫然醒目。“这就是陈振亚烈士从小生活的地方！”走进故居，讲解员田婉向几位长沙客人，讲述陈振亚烈士壮怀激烈的一生。

“一条腿的长征”

陈振亚，原名陈赤，1903年12月出生于贫寒家庭，幼失怙恃。陈振亚12岁给地主放牛，伺候地主少爷时曝学文化，通晓文墨。23岁，他参加国民革命军北伐，结识黄公略，后参加彭德怀领导的平江起义，随部队上井冈山。1930年1月，红六军成立，陈振亚作为高级干部被调到红六军，后改为红三军，在毛泽东、朱德的直接指挥下作战。

陈振亚在进军万载的战斗中，左腿负重伤，1933年因左腿伤势过重被截肢。后来，他回到家乡石门，以平民工厂工人的公开职业作掩护，发展7名共产党员，建立党支部，秘密开展革命活动，坚持地下斗争。

最让人感动的是，1936年7月，陈振亚卖掉家人棺木，筹得30块大洋作盘缠，开始“一条腿的长征”，历经艰辛赴延安，进入抗大第三期二大队四队学习。经林伯渠介绍，与湖北北京山人张文秋结婚，生下女儿邵华。

生命不息，战斗不止。1939年5月，桐邑国民党军伙同地方武装制造“桐邑事件”，陈振亚乘双拐乘船前赴阵地指挥，毙伤百余人，受到中央军委传令嘉奖。8月，中共中央和中央军委派一批荣誉高级干部去苏联休养，陈振亚途经迪化（今乌鲁木齐）时被新疆军阀盛世才扣留。1941年6月13日被盛世才暗杀于医院。陈振亚牺牲后，组织上为他举行隆重的追悼会，陈潭秋代表党对他的一生作了高度评价：“……烈士的一生，是战斗的一生，是烈士优秀的革命才能和革命修养，以及崇高的革命品质，是永垂不朽和永远值得人们学习与纪念的……”

颇为传奇的是，陈振亚的女儿邵华嫁给毛岸青，其妻张文秋与第一任丈夫刘谦初的女儿刘思齐则嫁给毛岸英。

红色基因滋润人心

烈士牺牲，换来长久安定；红色基因，浸润滋养人心。“1998年以来，我们多次改造修缮陈振

亚烈士故居，申报省市两级文物保护单位。特别是2015年，投入50万元，专门从湖北请来工匠，修旧如旧。”石门县文旅广电局局长周明贵介绍。

开辟《毛泽东亲家——陈振亚烈士展》专题展，编撰出版多本红色读物，开展祭英烈活动……石门县形式多样化地讲好陈振亚烈士故事。

今年党史学习教育开展以来，石门编撰《100个石门红色故事》等“三个一百”红色引领系列读本，将陈振亚烈士先进事迹纳入其中，面向全县干部群众发放2000套读本。开辟石门县党史陈列馆，对陈振亚烈士事迹专题展览，累计有省、市、县干部群众4000余人次参观。针对全县中小学生学习党史《中国共产党历史和石门人民革命史》《传承红色基因，爱我家乡石门》两堂公开课，宣讲陈振亚烈士等革命先烈故事，已覆盖全县156所中小学，6.5万多名中小学生和教师。“今年5月以来，故居已迎接100多批次游客。让更多人学习陈振亚的革命精神，既是对烈士的慰藉，也是对红色基因的传承。”磨市镇党委书记杨年国介绍。

“红色环线”呼之欲出

石门是红色的热土，有名有姓的烈士达2000多人，王尔琢、蔡晴川、陈振亚等人最为著名。

石门县委制定实施“红色引领、绿色崛起”三年行动计划，成立红色引领专项工作领导小组，总投资635万元，修建4.4公里环线，解决陈振亚烈士故居周边的交通瓶颈，与王尔琢烈士故居、郑洞国将军墓，连点成线。目前，该道路即将挂网招投标，预计明年上半年可以通车。

重点恢复设计陈振亚烈士故居，恢复生活起居、物品陈设，解决遗留问题，配套基础设施和功能设施。结合磨市镇特点，投入24万元，请来上海设计团队，打造“将军故里、红色磨市”主题公园，设计陈振亚等烈士人物浮雕和事迹展览。

“陈振亚烈士故居是石门红色旅游线路上的重要一环，我们与其他红色资源整合，合力开发建设，整体塑造，形成核心竞争力，打造一流红色精品路线，形成石门红色旅游品牌。”周明贵介绍，在长沙橘子洲举行的第21届湖南石门柑橘节新闻发布会上，发布的红色石门人文游精品线路，陈振亚烈士故居就是重要景点之一。

“陈振亚烈士故居是石门重要的红色遗址，我们正为陈振亚烈士故居申报省级文保单位。故居全面提质指日可待，一条红色旅游环线呼之欲出，引领乡村振兴。”石门县委常委、宣传部长黄蕾说。

产品出国门 企业生产忙

11月4日，茶陵经济开发区株洲晶彩电子科技有限公司，工人在生产线上忙碌。近年，该公司加大资金投入和产品技术研发，生产的电子元器件远销日本、中东、欧美等国家和地区，年产值达2亿元，为附近群众提供了1100个就业岗位。

湖南日报全媒体记者 李健 摄



让残疾人过上有尊严的生活

——长沙企业残障人士“融合就业”案例被联合国推广

湖南日报全媒体记者 李治 通讯员 冯轶男

“我将带着这份光荣与使命继续向前！”11月2日，回想起今年作为湖南省优秀共产党员接受省领导表彰的场景，湖南安邦制药股份有限公司（以下简称“安邦制药”）“学习张海迪小组”组长、公益文化部部长齐文英仍激动不已。齐文英是小儿麻痹后遗症患者（肢残三级）。在公司“融合就业”等大爱文化的影响下，她和200余名身残志坚的同事迅速成长，过上了有尊严的生活。

残疾人关爱其他弱势群体

2013年4月，齐文英休完产假回到安邦制药上班，接到的第一个任务就是接任“学习张海迪小组”组长。安邦制药为激励残障员工自强奋斗，发挥残障群体的特殊人力资源作用，在2011年“全国助残日”创建了国内首家“学习张海迪小组”，鼓励小组成员在工作之余积极投身公益事业，用自己的实际行动带动更多人的关注弱势群体，在培育人人向善的社会氛围中发挥了积极作用。“其实我很清楚，大多数企业对于我这种拄着双拐的残障人士都很怕，一是怕影响公司形象，二是怕安全问题带来不必要的纠纷。”接到新

任务后，齐文英在心中立下誓言，一定会证明自己绝对不是累赘。

齐文英和“学习张海迪小组”成员经常走进戒毒所、福利院等，通过残障员工讲述自己的经历，以鼓励这些特殊人群走出心理阴霾。

“融合就业”入选联合国全球推广案例

“融合就业”简单概括就是遵循“三七法则”，根据残障员工的身体、专业、特长等综合情况，安排各个岗位接纳30%左右残障人员与健康员工一起融合就业，同工同酬、相互激励、协同发展。湖南省黑龙江商会会长、安邦制药董事长陈飞豹介绍，近3年，公司累计投入残障员工的用工成本超2500万元，残障员工的平均年薪不低于3.5万元。安邦制药探索出残疾人占员工三分之一的比例人力资源结构。残疾人和健康人同台竞争，同工同酬，残疾人不会因为被怜悯而自卑，反过来对健康人也是一种激励。

在今年全国就业与社会保障先进民营企业暨关爱员工实现双赢表彰大会上，陈飞豹获评“全国关爱员工优秀民营企业”称号，是湖南唯一获此荣誉的企业家。该模式也入选了联合国国际劳工组织全球推广案例。

先天性软骨发育不良姑娘成了研发骨干

2010年6月，在好心导师指导下，先天性

软骨发育不良的屈金艳从湖南中医药大学研究生毕业。身高1.25米的她面试过多家单位，都遭到了委婉拒绝。

安邦制药张开怀抱接纳了屈金艳。从质量部到药检所，从GMP（药品生产质量管理规范）车间到调度室，屈金艳通过轮岗，最终在研发中心找到了自己的合适岗位。她参与了科技部课题研究，在各岗位的工作也都获得了好评。2016年，屈金艳被安邦制药评为年度“杰出贡献奖”和“业绩突出奖”。2017年，她随安邦制药科研团队出访巴基斯坦卡拉奇大学。

“我在这里找到了实现个人价值的舞台！”在巴基斯坦，屈金艳为公司感到自豪的同时，也为自己能感到幸运。

目前，安邦制药约600名员工中，残障员工占比已大大超过30%，他们活跃在研发、财务、销售、质量、生产等各个岗位，用自己的聪明才智和辛勤努力，换来有尊严的就业和生活。

“这一模式如能在全省普遍推广，将会带来巨大的社会效益；还可以通过模式的输出，为全国残障人士有尊严脱贫贡献湖南智慧，提供湖南经验。”九三学社湖南省委员会副主任委员吴金明认为，安邦制药的实践说明，残障人士并非不是社会负担，还是有着特殊价值的人力资源。

家校社携手 共筑芳草地

——整县推进家庭教育的桃源模式

算，构建起具有县域特色的整体推进机制。

一组特色课程，终身教育家长先行

“以前孩子花钱大手大脚，想要什么就非得买。”桃源县文星小学四年级学生小罗从小由奶奶抚养，由于长辈溺爱，变得乖张叛逆。去年暑假，社区家庭教育指导站对其开展为期半年的跟踪随访和指导服务。“现在孩子懂事多了，还能主动帮忙做家务，自己的事情能独立完成。”小罗奶奶十分欣慰。

终身教育，家长先行。桃源县针对不同年龄段孩子的家长，自主开发线上、线下读本《家庭教育实用指导》、绘本《桃爸桃妈绘家书》等。

“读本以具体案例入手，给出科学应对方法，还通过阅读拓展对家长进行检测，很有指导性。”桃源县漳江小学教师黄丽是小学阶段《家庭教育实用指导》课程的主要编撰人员之一。她介绍，课题组将每节课程录制了微课，通过“村村响”大喇叭、桃源融媒公众号及广播电台推出，让微课走进每家每户。

桃源县首创“电商平台+家庭教育”线上学习平台，将课程放在电商平台“供销之家”，设置普法同学、平安同学、健康同学、育儿同学等学习版

块，家长凭学习积分可领证、定级、打折等。今年2月推广以来，全县已有4万余名家长注册账号，通过线上平台进行自主学习。

一支专业队伍，让家长孩子受益匪浅

“家长既不是‘指挥官’，也不是‘驯兽师’，而是孩子的知心朋友、游戏伙伴。”桃源县实验幼儿园班主任青蕾是该县的一名家庭教育讲师。即使在周末，她有时常忙碌于制作课程，指导家长更好地陪伴学龄前儿童。

近年来，桃源县开设心理健康及家庭教育工作坊，将1779名班主任培养成一支具有学校教育和家庭教育“双重能力”的教育队伍。还通过民政局培训441名儿童主任，通过县心理学会培养58名家庭教育指导员。

“如今，桃源县每50个家庭就配备1名家庭教育指导员。”桃源县教师进修学校教师廖珍告诉记者，依托专业的家庭教育指导团队，桃源县家长学校遍地开花，家校互动频繁密切。“家庭教育讲师团送教下基层”“汉剧团家庭教育流动大舞台”“桃爸桃妈公益沙龙”“桃爸桃妈假期作业”等系列家庭教育品牌活动，让该县家长、孩子受益匪浅。

味道湖南

邵阳猪血丸子 美味在传承中发扬

湖南日报全媒体记者 肖霄
通讯员 胡金国 杨能广

“好香啊！”11月4日中午时分，邵阳县坪上镇清水村“海师傅土菜馆”，记者一进门，一股浓浓的香味扑鼻而来。

“海师傅，有没有今年刚出的猪血丸子？”“老板，给我来一个清蒸的猪血丸子。”店中点菜声络绎不绝，其中点得最多的便是猪血丸子。

“清蒸猪血丸子，是一种烹饪方法简单而又最保留原味的做法。猪血丸子外表黝黑有弹性，切开后里面又保持了猪血和豆腐的鲜嫩，客人几乎进店必点。”店主钟海红说。

钟海红将熏烤了近半个月的猪血丸子洗净，切成薄片，平整地铺在蒸笼中，滴上些许茶油，再加入剁辣椒等佐料，最后放入蒸锅，约30分钟后，一道美味的清蒸猪血丸子便端上了客人的餐桌。

猪血丸子又被称作猪血粩或者血粩豆腐，是邵阳地区的一道特色菜品。每年9月底10月初，人们选用黄豆磨制成豆腐，捏碎后放猪血、五花肉揉和，再佐以茶油、精盐、生姜、大蒜等，捣碎成泥状，通过手工将其捏成丸子的形状，置于草垫筛笼，挂上炉

炕，用柴火自然熏烤。经过熏制的猪血丸子不仅有着豆腐的鲜美和猪肉的咸香，吃起来还有一股淡淡的腊香味。

舌尖的美味，总是在不断传承中发扬。在邵阳县寸石镇南庙村，宝庆猪血丸子制作技艺的市级非遗传承人李小贵，领着10多名妇女，忙着制作猪血丸子。

今年49岁的李小贵，家里从太爷辈开始，一代代人传承着制作猪血丸子的技术。从黄豆的选择，再到丸子控制、柴火熏烤、包装……对每道工序，李小贵都根据现代人的口味做了一定的改良。

“猪血丸子制作工艺不论怎么改良，承载的乡土记忆是永远不能改变的。”李小贵说，这些年，她始终坚持手工制作，哪怕是熏烤，都尽量选用香樟枝条，力求每一颗猪血丸子都保留最纯正的家乡味道。李小贵还申请了专利商标，建好了标准化厂房。2020年，共制作销售猪血丸子50万个，完成销售收入300多万元。今年有望完成销售收入500万元。

近年来，邵阳大力推进猪血丸子产业化发展，加大政策支持力度，申报非遗项目加以传承和推广，加快猪血丸子加工标准化、产品销售多样化。目前全市拥有猪血丸子制作企业100多家，年产值超5000万元。

“良心凉糕”三代坚守

湖南日报全媒体记者 刘跃兵
通讯员 唐书东 刘志军

11月3日凌晨3时，风寒雨急，祁阳市文明铺镇集市一角却已灯火通明，周长余夫妇忙着做凉糕，满头大汗。

文明铺镇地处古商道，被誉为“祁阳最古老的农村集镇”。那时，当地人做的凉糕是南来北往人们喜爱的小吃。周长余的爷爷、父亲创办的“周氏凉糕”是这里的老字号，很受欢迎。他们精选韧性好的糯米，用井水浸泡4小时，磨浆后，把米浆倒入布袋，悬浆过滤7小时，去掉多余的水分，再蒸近1个小时，这时要掌握火候，不能太硬也不能太软。然后，趁热冲糯米团呈粘糊状，包入花生、桂花、白糖等做成的馅料，产出成品。

上世纪末，途经文明铺的古商道不再繁华，周长余的父亲只好挑着担四处叫卖

凉糕，辛苦还赚钱不多。1985年出生的周长余从小跟着做凉糕，但成年后，他不愿意干这行，南下深圳打工。

2016年，周长余的父亲感到力不从心，三番五次催周长余回来传承这门手艺，终于打动了周长余，决定辞职返乡。

周长余珍惜长辈积累的好名声，做凉糕从不偷工减料，他宁愿把不太好的半成品送给养殖场作饲料，也不以次充好。售价仅1元一个。记者轻咬一个凉糕，外皮软糯不粘牙，接着满嘴香甜清凉，回味无穷。

周长余积极创新营销，他通过抖音、微信等宣传“周氏凉糕”，很多人慕名来购买。他还清早做凉糕，通过班车当天把凉糕卖到长沙等地。目前，他日均销售凉糕2万多个，同比父亲销量增长好几倍。

然而，周长余也有困惑，凉糕不能冷藏冷冻，不能超过24小时食用，因为水蒸发后，凉糕变硬、口感差。他尝试攻克这一难题。