

我们都在努力奔跑，我们都是追梦人

□火光农场公司 凌加生

习近平总书记在2019年新年贺词中说：“一个流动的中国，充满了繁荣发展的活力。我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”在新的历史时期，中国梦的本质是国家富强、民族振兴、人民幸福。总书记这句话，在全国人民心中引发强烈共鸣。

正如总书记所言，每个人都有理想和追求，都有自己的梦想。只有把自己的梦想与实现中华民族伟大复兴的伟大梦想紧密结合起来，为梦想而执著追求、为梦想而努力奋斗，人生的价值才能得到体现和升华。

追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。年轻扶贫干部黄文秀为信念而奔跑，大城市的锦绣繁华留不住她，她把双脚扎进家乡泥土，把青春和热血融入决战决胜脱贫攻坚的磅礴洪流之中。年轻的护

士梁小霞积极响应党中央号召，两次主动报名请缨，义无反顾奔赴抗击新冠肺炎疫情最前线，不顾个人安危，全力以赴开展救助护理危重症新冠肺炎患者工作，为打赢疫情防控阻击战作出了突出贡献。

黄文秀、梁小霞，她们用生命践行了年轻共产党人的誓言，用如花的青春抒写了实现中国梦的灿烂诗篇，激励着千千万万青年人在逐梦路上奋力奔跑。我要以她们为榜样，立足工作岗位，认真履行职责，不断增强政治意识、责任意识，始终保持积极进取的精神状态和埋头苦干的工作作风，以顽强的毅力、强烈的事业心和责任感，勤奋工作、创先争优，为公司高质量发展贡献自己的一份力量。

实现梦想需要坚持不懈地努力。近年

来，农垦集团围绕“一核三新”主导产业发展战略目标和打造全区“特色产业发展龙头企业、乡村振兴龙头企业、一二三产融合发展龙头企业”新使命，大刀阔斧全面推进改革发展。在农垦工委、农垦集团党委的坚强领导下，火光农场公司贯彻落实农垦集团工作会议精神，以转型升级攻坚战、加快发展攻坚战、乡村振兴攻坚战为主线，确立了“一主一辅三培育”（即以生猪代养为主，原料蔗种植为辅，培育种植中草药、热带水果和高档牧草）产业规划，精准发力，众志成城推进边境地区农场建设。

在公司广大党员干部职工共同努力下，火光发生了日新月异的新变化新成效：低矮的生猪养殖场，被一排排现代智

能化生猪养殖车间所代替；坑洼不平的泥土路变成了平坦的水泥路，破旧泥瓦房变成了一栋栋新颖别致的新楼房；绿树葱茏的职工休闲广场，一盏盏路灯像一颗颗明亮的星星，点亮了农场公司的夜空，农场公司成为职工宜居宜业的美丽家园……

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。2020年，在这个属于奋斗者的新时代，机遇与挑战并存，人人都是追梦者，人人都是筑梦者。我将坚定信心，砥砺前行，勇做排头兵，打好主动仗，为搬掉农垦“三座大山”贡献应有的力量。

习近平总书记金句
学习体会



沃柑颂

□集团党群工作部 梁旭

千里橘红东风韵，
沃乡沃土沃柑情。
一缕秋风绣红妆，
满园金色染流年。

花开十里东风梦，
秋风无意点秋香。
沃柑仙子回眸笑，
不负秋光满枝头。

遥寄战友

□李业陶

万家灯火，
哪一扇窗后是你？
人们常说心有灵犀，
你可收到，
我托清风捎去的情思？

曾记否，
昔日在军营，
同吃同住亲如手足。
摸爬滚打站岗放哨，
一起经风雨……

而今，
你是否身板硬朗，
依然飒爽英姿？
脱下军衣的日子，
是否开满鲜花如歌如诗？

亲爱的战友兄弟，
我们已年逾古稀，
幸逢盛世时无虞。
“八一”之际遥寄一语：
多多保重身体！

广西农垦报社申领新版新闻记者证人员公示

根据《新闻记者证管理办法》等有关规定要求，广西农垦报社已对申领新版新闻记者证人员的资格进行严格审核，现将名单公示接受社会监督。公示期2020年8月4日—8月13日。举报电话：(0771)2319360，自治区新闻出版局电话：(0771)5898491。

拟领取新版新闻记者证名单：
潘雪玲 徐珺
广西农垦报社
2020年8月4日

我深深地爱着这方热土

□五星农场公司 梁旭

农场——我美丽温暖的家园

我从小就跟着父亲生活。父亲是国营五星农场的工人，先是在十五队(连)，后来又调到十九队工作。那时，农场里的工人大多来自五湖四海，他们响应国家号召、满怀激情、垦荒创业；他们的工作中大干快上、你追我赶、奋勇争先、汗水挥洒，白天黑夜都能看到他们忙碌的身影（因为他们都是晚上去割胶）；他们愉快生活、互助互爱；他们因橡胶受冰冻死而转产剑麻、柑橘、龙眼、荔枝，他们不屈不挠的创业精神让我感动，催我上进。

凭窗远眺，光荣的岁月与历史的变迁尽数展现在农场的风景中。

一望无际的橡胶林，一山连一山，郁郁葱葱，就像连绵起伏不断的海洋。烈日炎炎，你跑进去晒不着，下雨了，躲进去淋不着，每年生产优质橡胶700多吨，支援国家建设。长大后我才懂得，那是国家非常重要的战略物资。

一望无际的剑麻园，排排列，绿幽幽，如万剑刺空，气势恢宏。剑麻纤维坚韧、耐咸、耐磨，是制作船缆（绳索）最好的材料。

一望无际的果园，柑桔、龙眼、荔枝树满山坡，每到成熟的季节，果实金灿灿、红如火，把树枝压弯了腰，到处是瓜果飘香。丰收的喜悦，让工人笑开了花。

无论社会如何变革、历史如何变迁，农场都努力跟上时代的步伐，共同发展，我为生活在这个美丽温暖的家园而骄傲。

农场——我贡献青春的热土

1984年，我19岁，高中毕业。按照工人子弟自然增长的政策，我报名当上

了五星农场的一名普通工人，在十九队领了一个岗位，负责改造队部屋背一块10多亩的竹林。竹林原是工人为了编织泥箕种的，后来农场决定开发种植第一个龙眼果园。

第一步是清理地表。当时刚毕业，年轻，初生牛犊不怕虎，说干就干。我拿着锄头去挖竹头，一锄下去“咣当”就弹了回来，我的天啊！这么坚硬，每堆竹头盘根错节、相互交叉连在一起，累死累活挖了一天，才挖掉一棵，手掌还了几个水泡。

我没有退缩，坚持早出晚归，每天出工回来汗水都浸透衣衫，从一个白净书生变成了“黑包公”。经过6个多月的开荒、挖坑、放基肥、回坑，果园里终于种上龙眼幼苗，经过精心管理，苗木长势旺盛，为后来五星农场大力发展荔枝、龙眼起了个好头，我的岗位也被农场评为一类岗。

1985年，我有幸考上广西农垦职工大学，在亚热带经济作物系经作专业学习栽培技术。三年的学习，让我提升了文化知识和专业技术水平，树立了“科学技术是第一生产力”的思想。1988年毕业后，抱着报效祖国、报效农场的坚定信念，我到桂丰农场3队任农业技术员。3队是全场种植红江橙面积最大的队，种植面积达300多亩。我经常深入工人管理的果园，指导他们做好病虫害防治、修剪、施肥等管理工作，传授高产、高质栽培技术。经过大家共同努力，全队红江橙产量每年实现翻倍增长，并出口海外，3队连续多年被农场评为水果高产队，农场效益、职工收入年年递增。后来，我被调回场部生产科，扎根生产一线，一干就是十多年，在1998年被区农垦局评为“广西农垦农业生产第一线推广农业技术成绩显著的科

技术人员”。第一次领到农垦局颁发的荣誉证书和400元奖金，我感到既高兴又荣幸，更坚定了为农垦事业奋斗的信心。

农场——我定和你风雨同舟

前进的道路不可能全是坦途。1995年，农场主产业橡胶因寒害、老化，逐渐被淘汰；因黄龙病爆发，3000多亩红江橙大量黄化。橡胶水果产量大幅减产，农场失去主要经济来源，加上当时货币政策变化，转产困难，农场还不起贷款，负债累累。

工人干部工资发不出，很多人都走了，但我选择坚守，一寸不离这生我养我的地方。我听从组织安排，坚持上班，维护农场土地，为职工办理各种业务，指导工人千方百计开展生产自救；我带头承包土地，种植短期作物，自给自足，同时打散工、拉客增加收入。我不断思考脱贫致富的新路子和办法，我始终坚信，只要不抛弃、不放弃，我热爱的这片热土就会涅槃重生，重振雄风。

农场——我要为你拼搏奋斗

党的十八大召开，利好政策如春风化雨，播撒向农垦大地。中共中央、国务院在2015年出台《关于加快推进农垦改革发展的意见》（中发〔2015〕33号）文件，自治区也出台了《关于进一步推进广西农垦改革发展的实施意见》（桂发〔2017〕3号文件，给农垦作了重要定位：努力把农垦建设成为保障国家粮食安全和重要农产品有效供给的国家队、中国特色新型农业现代化的示范区、农业对外合作的排头兵、安边固疆的稳定器。深化农垦改革的要求正式提出，由此拉开了“两个三年”改革的大幕，农垦改革的巨轮乘风破浪、驶向深海。

我积极参与解放思想大讨论，努力为推进“两个三年”改革贡献力量。在土地确权登记、社会职能移交工作中，我顶烈日、冒风雨，早出晚归，跟着土地测量队，一个山头一个山头，一块土地一块土地测量，不漏不错，白天测量，晚上整理数据、图纸和统计面积。测量好的土地还要马上联系政府、村公所、生产队负责人集中开会签字盖章确认。碰到很多农村生产队长思想顾虑重重、提出很多土地历史遗留问题，更怕村民指责。在这种情况下，只好耐心做工作，做到有礼有节、有理有据、依法依规。那段时间实行“白加黑”“五加二”工作法，真的很苦很累，但在大家的共同努力下，农场还是提前完成了“两个三年”改革的攻坚任务。农场轻装上阵，顺利完成了企业化改革，进入发展攻坚年。

短短几年，农垦实现了观念大转变、体制大转型、资源大整合、发展大提速，产业转型升级迈开新步伐。广西农垦成了全国农垦改革的排头兵，经济和社会发生了翻天覆地的变化，面貌焕然一新、形象进一步提升，实现了革命性重塑。

却顾所来径，豪情满胸怀。过去几十年，农场在上级单位的带领下，团结干部职工一起奋斗、一起攻坚克难，付出了很多辛劳，收获了很多果实。放眼神州大地，改革不断催生发展活力，彰显出别样的农垦风采、农垦力量，令人鼓舞，催人奋进。

现在，农垦改革发展新的号角已经吹响。我坚信，在发展“一核三新”主导产业、搬掉农垦“三座大山”的决策指引下，新时代农垦人不忘初心、牢记使命，砥砺前行，全力打造“三大龙头企业”，就一定能够推动农垦集团实现高质量发展。



待放
银安公司 黄秀妹 摄

当心！情绪也会“中暑” 饮食这样调节

大家都知道盛夏时人容易中暑，殊不知，情绪也会出现“中暑”，尤其是节节攀升的气温，加之还不能随意摘掉的面罩，会使得不少人的心情跟着烦躁起来，变得心头仿佛有一股无名之火，浑身难受，脾气也开始变得急躁、易怒，甚至进一步出现失眠、焦虑。

这是怎么回事呢？
中医理论认为“心主神明”，是指人的精神活动受心的调节控制，所以心情烦躁便是心的生理功能出现了障碍所引起。

而心与夏天的关系极大，根据“天人相应”的概念，即人体会受自然界的昼夜、季节、气候变化的影响，与之相对应，人体脏腑的功能也会受天气的影响。在五行业中，心本就对应夏季，《黄帝内经》云：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”这讲的是夏天万物的发育和代谢是极其旺盛的，但这也导致人体的脏腑功能容易亢进。夏季多见暑热之邪，具有炎热、升散的特性，容易使人汗出不止，汗出得过多就容易伤阴，阴液损伤，加之夏天阳气旺盛，故而出现了以

病理性的亢进为主的阴虚火旺之证，主要表现为心烦易怒、口干咽干、潮热盗汗、失眠、焦虑等。

当出现这些症状时，可以用什么手段干预呢？介绍几个妙招供大家参考：
◆作息调节
夏天中午闷热，人也容易昏昏欲睡，如果午睡时间过长，反而影响晚上的正常睡眠，产生日夜颠倒，更容易引起心情的烦躁，故而要调整生活作息，可以进行短时间午睡，即午睡时间控制在15—30分钟之间，一定记住不可午睡时间过长。

◆饮食调节
夏天环境温度升高，本就容易影响食欲，故而饮食忌辛辣刺激之物，应清淡饮食。可适量食用一些凉性的食材，如冬瓜、苦瓜、绿豆、大白菜、莲子、荠菜、梨、甲鱼、鸭肉等。在此期间，老年人也应注意，冰西瓜、棒冰等虽也属凉性之物，但老年人脾胃虚弱，对于这类太过寒凉的食物应谨慎食用，切莫贪嘴。
说了这么多，最主要的还是希望各位读者在这些方法的基础上，学会对自己进行心理的疏导和调节，尽量放松心情，不要随意动怒，少一分急躁，则多一分开心，遇到无法缓解的心情“中暑”，可以寻求专科医生帮助。

