

# 一生浇灌桃李 丹心照亮来路

## 弟子们追忆“人民教育家”于漪

本报记者 龚洁芸 许沁

师者虽逝,风范永存。3月14日,“人民教育家”于漪先生与世长辞,她用一生坚守三尺讲台,以赤诚之心浇灌教育沃土,用师者仁心滋养万千桃李,成为一代又一代教育人的精神标杆。连日来,数位受其影响、蒙其教诲的学生,追忆于漪的点滴片段,诉说着先生的师者担当与教育初心。

### 第一次感受到天地广阔

“于漪老师在鲐背之年重返校园的场景,至今想来仍令人动容。”杨浦高级中学副校长王伟回忆起去年11月6日于漪回到杨浦高级中学的情景时说。当看到当年带领77届学生备战高考的旧照时,于漪凝视良久,语重心长地叮嘱:“教育,就是要教到学生心里去。”

王伟是于漪在20世纪80年代所教学生的代表,他说,在于漪教他的三年里,有许多个“第一”。

“我是全班第一个走上讲台‘练口’的。”王伟说。练口,就是围绕老师给出的一个题目,面对全班同学来几分钟的演讲,全班同学评价打分,最后老师综合大家意见给出分数。他至今清楚地记得,第一次练口的题目是“一件有趣的事”。

当时,王伟讲的是小学时看马戏团的猴子爬杆,于漪称赞他声音洪亮,肯定了第一个走上讲台的勇气,并给了80分。今天,当王伟面对公开课或讲座时,眼前就会浮现第一次“练口”的情景。“这个80分功不可没,给了我自信与勇气。”

那时的语文课,形式多样。王伟第一次走上讲台上课,并不是在当了教师以后,而是初中时于漪让学生做“小老师”,给同学们上课。20世纪80年代初,生活条件比较艰苦,于漪拿出了自己的特级教师津贴,让每个同学购买自己喜欢的书,建起班级图书馆。王伟说,那时的语文课是欢乐的,第一次感受到语文学习天地之广阔。

书,建起班级图书馆。王伟说,那时的语文课是欢乐的,第一次感受到语文学习天地之广阔。

### 无微不至助力后辈成长

杨浦区教育学院党总支书记、特级教师李逸芳,深情回忆自己的引路人于漪时,满是感念与崇敬。

作为上海市第二师范学校第一届大专班学生,李逸芳原本的职业方向是语文教师。由于当时第二师范音乐老师紧缺,这位在校期间弹琴用功的学生,在展示课上被时任校长于漪看中,留校任音乐老师。

初登讲台的李逸芳,心中满是忐忑,担心自己难以胜任。开学第二周,于漪便专程走进她的课堂听课,课后细致入微地指导,手把手教她打磨讲稿。在教学内容上,于漪也给予了持续的指引。

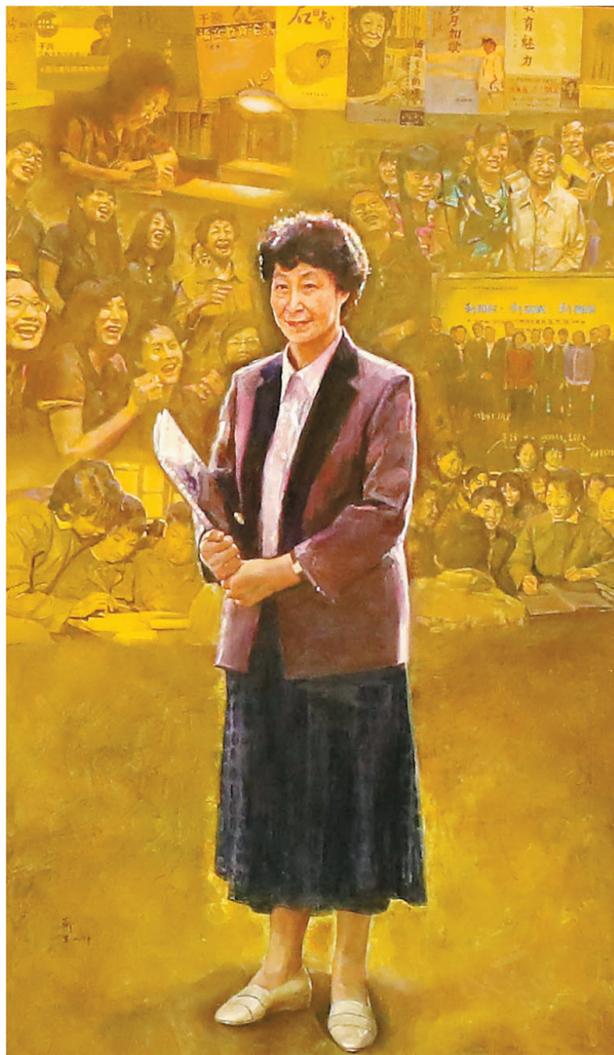
为了让李逸芳夯实专业根基,于漪全力支持她攻读专升本、研究生班,还亲自为她撰写推荐信。在于漪的教育理念里,培养青年教师应该毫无保留,她对每一位年轻教师都倾尽全力、悉心扶持。这份用心,不仅体现在教学上,更融入生活里。她对每一位青年教师都倍加呵护,无微不至地助力他们的成长。

在于漪所在的杨浦高级中学语文教研组,先后走出多名特级教师。“于漪老师是一个‘笃行者’,她用生命诠释了‘人民教育家’的深刻内涵,在三尺讲台上书写了对国家对民族最深沉的爱。”上海市教师教育院(上海市教委教研室)副院长谭轶斌说。

### 先生教诲给了前行力量

“于漪老师的教诲,将永远刻在我心中,指引我在教书育人的道路上步履不停。”昨天,打虎山路第一小学校长杨莉俊在追忆于漪时,眼中满是崇敬与不舍。

对于杨莉俊而言,于漪不仅是全国教育人的精神标杆,更是她一生难



潘漪生油画作品《时代楷模》中的于漪。本报记者 蒋迪雯 摄(资料图片)

忘的师长与引路人。“做德高业精的于漪式的好老师,是我永远的目标与方向、使命与担当。”杨莉俊说,于漪的坚守与教诲,始终是她前行的力量源泉。

疫情期间,杨莉俊加入上海市“空中课堂”名师“梦之队”,承担12堂课的录制任务,面对时间紧、无学生互动、学情差异大的三重难题,是于漪的教诲给了她前行的力量。“当我把生命和国家命运、人民幸福联系在一起时,

我就觉得我永远是有力量的”,秉持先生这句话,杨莉俊日夜奋战,假想与学生互动、贴合低年段学情设计教案,最终圆满完成任务,还得到了于漪“眼里有光,有学生”的肯定。

“先生用一生浇灌桃李,用丹心照亮教育之路。”杨莉俊说,她将带着先生的嘱托,坚守三尺讲台,争做业精于专的好老师,把于漪精神传递下去,用教育初心守护每一位学生的成长。

# 上海半马的意义越来越丰富

本报讯(记者 姚勤毅)昨天,2026浦发银行上海半程马拉松举行,最终,肯尼亚选手罗门·基尔瓦·叶戈以1小时00分57秒夺得男子冠军,埃塞俄比亚选手阿斯马雷奇·安利以1小时07分01秒摘得女子冠军,中国选手马瑞和许双双分获国内男女组第一。

在上海,半程马拉松赛21.0975公里的意义,正变得越来越丰富。来自60多个国家和地区的1.5万名跑者参赛,提档到3月后的更优天气、优化后的赛道、99.24%的完赛率……让这场十周年赛事不再只是一场“跑完即散”的比赛,还越来越清晰地承载起文旅商旅展联动、赛事带动消费、塑造城市生活方式的新功能。

一方面,上海把一场大众路跑赛事办得专业、细致、国际化:从23个医疗站点、23辆救护车、24组骑行急救队,到2256名高校志愿者,再到赛后恢复和终点服务,赛事的“底盘”已经很扎实。另一

方面,半马的门槛更低、参与面更广、情感黏性更强,更容易把“参赛者”变成“消费者”,把“来跑一次”变成“多留一天”,把“个人挑战”变成“城市体验”。

本届赛事品牌合作方阿迪达斯的参与方式已经从传统冠名、露出,转向更深层的赛事共建。赛前有训练营、跑团招募、专业课程和装备体验,赛中有官方配速支持、赛道助威和主题标语,赛后还有恢复、互动和完赛场景延展。品牌不再是比赛的“旁观式赞助者”,而更像跑步文化的“共建者”。

《2025上海市体育赛事影响力评估报告》显示:2025年,上海共举办182项国际国内体育赛事,创造直接经济影响135亿元、拉动效应358亿元;全年围绕赛事举办文旅商旅展联动活动超过250项,开展联动活动的赛事达到105项,占比58%;从总体看,赛事共带动消费108亿元,对“吃住行游购娱”六要素的拉动效应达131亿元。

# 55条春季乡村游线路发布

本报讯(记者 束涵)昨天,2026上海“赏花品春 和美同行”乡村春季启动仪式暨崇明花朝节启幕活动在崇明区陈家镇举行,拉开历时两个月、覆盖九大涉农区的乡村文旅序幕。

现场发布了55条主题鲜明的推荐旅游线路,衔接全市9个和美乡村片区、65个市级乡村振兴示范村以及光明农场的一些特色点位,将分散的田园美景、特色产业与人文故事“串珠成链”。这是上海首次以美丽乡村为底板,

以“农文旅商旅展”六业融合为核心,系统性策划的春季乡村旅游系列活动。采用“1个市级主场启动仪式、N个区级品牌多点联动、X条精品线路串珠成链”的“1+N+X”矩阵模式,系统性整合沪郊乡村文旅资源。

春季游期间,九区将轮番推出品牌活动,从浦东桃花节的万亩嫣红到青浦“满山乡遇”的绣球花海,从松江余山的游园花神会到奉贤桃花节的金色麦浪,实现“区区间有品牌、周周有热点”。

# 持银发年票可无限次随心飞

本报讯(记者 李宝花)阳春三月,一批涵盖银发康养、萌宠友好、全域赏花、入境旅游等主题的春季旅游新品集中亮相。

中老年群体成为春季出游主力军,多款产品聚焦这类游客高性价比、灵活便捷、省心无忧的出行需求。其中,春秋航空面向60周岁及以上人群首发1999元银发年票。在即日起至12月31日期间(高峰时段除外),持票人可无限次兑换国内外航线机票,覆盖三亚、昆明等康养胜地,广州、西安等人文名城,以及曼谷、济州岛等出境目的地。产品还搭

载未用随时可退、用不回本可退差价、子女代买等灵活权益。

春天是赏花的最佳时节,春秋旅游精心打造全域春日赏花地图,推出近150条花卉主题产品。

近两年来,上海入境游市场持续升温,春秋旅游去年的人境游接待量实现翻倍,入境游客在沪平均停留天数从1天提升至2.87天。今年,一条以上海马六甲为核心的“赛事+旅行”全链条入境游产品即将上线,整合报名、接送、酒店、赛前补给、赛后康养等定制服务,让国际游客感受上海城市活力。

# 战事重心转移,美伊互捏对方软肋

## 围绕霍尔木兹海峡、哈尔克岛的较量或将左右战局走向

### 今日聚焦

本报记者 廖勤

从美军向哈尔克岛扔下炸弹那一刻起,伊朗战事走向变得更加扑朔迷离。在连续释放“很快结束战争”信号后,美国总统特朗普态度又趋强硬,拒绝停火谈判,拒绝盟国调停;伊朗则一边开出严苛的停战条件,一边升级反击力度。

分析认为,眼下战事重心已转向霍尔木兹海峡与哈尔克岛,未来一段时间,美伊将围绕对方软肋、展开激烈博弈,其结果甚至将决定战争的最终胜负。

### 重心转移

为施压伊朗解除对霍尔木兹海峡的封锁,美军13日轰炸伊朗石油出口枢纽哈尔克岛,被视为越过“红线”,将战事推向危险的新阶段。特朗普14日在社交媒体上发文称,美国将猛烈轰炸伊朗海岸线,“很快就会让霍尔木兹海峡开放”。

美国国内有评论指出,随着战事进入第三周,美国的重心和目标已发生转变。从初期摧毁伊朗导弹、海军能力,转向对霍尔木兹海峡的争夺。重新打通霍尔木兹海峡、削弱伊朗对霍尔木兹海峡的封锁正在被纳入战争目标。

分析人士认为,冲突正在走向关键节点,美伊围绕霍尔木兹海峡、哈尔克岛的较量将左右战局走向。“战争重心已转向霍尔木兹海峡,美军袭击哈尔克岛是围绕霍尔木兹海峡博弈的延续。”宁夏大学中国阿拉伯国家研究院院长牛新春说。

上海外国语大学中东研究所教授、中国中东学会副会长刘中民认为,霍尔木兹海峡及哈尔克岛危机可能是决定冲突是否会升级、扩大和延宕的关键节点。

就伊朗而言,有选择性地关闭霍尔木兹海峡可谓“将了美国一军”,引发全球能源危机,以此钳制美国经济,进而给特朗普带来政治压力。美国力求打破“封锁局”,却苦无良策,无论是出动美国海军护航,还是呼吁相关国家建立护航联盟,都不具有可



3月14日,美国对伊朗哈尔克岛发动打击数小时后,阿联酋富查伊拉一处能源设施方向升起浓烟。视觉中国

### 操作性

牛新春指出,从历史来看,封锁方始终占据主动,打通难度远高于封锁。先前的红海护航已证明,即便联合盟友护航,也无法阻止也门胡塞武装的袭扰,多数油轮、商船仍不敢通行,其他国家也不愿冒险介入。

“因此,特朗普打出哈尔克岛这张牌。”刘中民说。哈尔克岛处理伊朗90%的石油出口,被视为经济命脉。特朗普认为通过打击哈尔克岛军事设施,可以威慑伊朗,迫使其作出妥协,一定程度重开海峡。

牛新春指出,伊朗凭借地缘优势掌握海峡这一美国软肋,美国则倚仗军事实力拿捏哈尔克岛这一伊朗经济命脉。“双方互相威慑,并都在采取逐渐升级的策略。”

### 两个看点

接下来,两个关注点被纳入观察战事的视线范围。

首先,美国是否会打击哈尔克岛的石油设施。特朗普14日放话,美国可能还会再炸哈尔克岛几次,“只是为了开心”。在空袭哈尔克岛的军事设施后,特朗普曾警告伊朗,如果继续封锁霍尔木兹海峡,将打击岛上石油设施。

不过,两位学者认为,迈出这一步

的风险与代价极高。牛新春指出,轰炸石油设施会导致伊朗每日约200万桶石油出口中断,还会招致伊朗报复性打击海湾国家的能源设施,进一步推高国际油价,反噬美国经济。刘中民表示,切断伊朗经济命脉将使伊朗铤而走险,甚至不惜鱼死网破,对霍尔木兹海峡采取极端封锁行动,并袭击美国在中东地区的相关利益目标。

其次,美军是否会实施夺岛行动。据新华社援引美国媒体消息,美国国防部已从日本调派两栖攻击舰运载美军第31海军陆战队远征队前往中东。

“目前来看存在夺岛迹象,因为海军陆战队多用于执行类似夺岛等特殊行动。”刘中民说。但对美国而言,夺岛也是高风险行动。“夺岛需投入地面部队、特种兵,必然造成美军人员伤亡,加剧美国国内反战压力。”牛新春说,夺岛是美国最后的威慑手段,不会轻易实施。

刘中民说,一旦美军夺岛,伊朗会从陆地发起反击,冲突可能演变为局部地面战,进而迫使美国增兵,导致战事继续扩大,甚至向伊朗本土、波斯湾蔓延,美国有陷入战争泥潭的风险。

### 重大风险

除了海峡危机与小岛战云,分析

人士还指出其他影响战局的重大风险因素。

一是伊朗新任最高领袖的安危。自当选最高领袖以来,穆杰塔巴发表过首份声明、发布过官方照片,但是本人迄今未露面。虽然伊朗确认其在美以空袭中受伤但情况良好,但仍难平息“身亡”传闻。特朗普14日对穆杰塔巴是否仍然在世提出质疑。与此同时,以色列威胁将刺杀伊朗新任最高领袖。

两位学者均认为,一旦穆杰塔巴遭遇不测,将极大冲击伊朗国内政局与抵抗决心,迄今形成的国内稳定局面可能会被打破,国家或陷入混乱。

二是特朗普的个人决策。“特朗普是战争的最大不确定性因素。”牛新春说。他将这场对伊朗军事行动视为“特朗普一个人的战争”,即从战争开启到结束,均可由特朗普决定。尽管有分析称特朗普受到以色列裹挟,并且美以战争目标存在分歧,但是特朗普拥有最终决定权。

值得注意的是,在前阶段中释放“停战”信号后,特朗普最新态度又趋强硬。14日,他拒绝中东盟国提出的停火谈判建议,称“条件还不够好”。

牛新春分析称,在伊朗拒绝谈判且提出苛刻的停火条件背景下,如果特朗普现在单方面宣布结束战争,就如美国舆论所言,意味着伊朗凭借霍尔木兹海峡重新确立对美战略威慑,将导致美国战争目标落空,从而沦为战败方,特朗普显然不愿承担这一政治代价。

“特朗普可能在寻求新的成就,足以供其宣布胜利或结束冲突。”刘中民说,美国当前遭遇政治与军事层面的双重尴尬,政治上未能推翻伊朗现政权,军事上未能速战速决,还遭遇伊朗猛烈反击。

此外,有知情人士透露,特朗普政府正在制定退出战略,但至今毫无进展,拖累其抽身脚步。

在刘中民看来,美伊主观上都想赢得胜利成果并避免大规模战争,但客观上双方针锋相对,使得冲突升级、扩大、延宕风险上升。未来,偶发因素或以色列针对伊朗新领导人的刺杀行动,都可能对冲突复杂化甚至失控。

# 以色列拦截导弹库存告急?

## 美方被指早已知情,其自身作战持续性也受质疑

本报记者 安峥

当地时间3月14日,美国官员表示,以色列方面已告知美国,其弹道导弹拦截弹库存接近“严重不足”,防空系统面临巨大压力。该名美国官员强调,美国自身拦截弹库存并未出现类似短缺,但外界仍对美国作战能力的持续性提出越来越深质疑。

### 数月前就已知晓?

据报道,在美以本次对伊朗的联合打击开始前,由于去年6月与伊朗“12日战争”中消耗大量拦截弹,以色列的拦截弹库存已偏低。随着伊朗持续发动反击,以色列远程防空系统承受巨大压力,导弹拦截弹数量正迅速下降。美方评估认为,其库存已处于危险水平。

目前,以色列的弹道防御系统由“箭式”“大卫投石索”和“铁穹”等多层构成,其中用于拦截远程弹道导弹的拦截弹数量有限,成本高昂,且生产周期较长。美国官员透露,美方数月前就已知晓以色列拦截能力不足,并预计在高强度交战中,拦截弹消耗将成为限制因素。目前尚不清楚美国是否会向以色列提供更多拦截弹。过去,美国曾以以色列的军事援助曾包括导弹防御系统相关装备,但若进一步提供拦截弹,也可能对美自身库存造成压力。

不过,以色列匿名军官15日否认以军防空弹药不足且库存正在耗尽的说法,声称目前在行动中实际使用的拦截弹数量“少于预期”。

### 伊朗调整导弹战术?

拦截弹消耗速度加快,也引发外界对伊朗战术变化的关注。按照以色列军方的说法,伊朗已开始在其发射的部分导弹中使用集束弹药,扩大了单发导弹的杀伤范围。这类导弹可在被拦截后仍释放子弹药,从而绕过防空系统。一枚携带子弹药的导弹往往需要多枚拦截弹应对,加快库存消耗。

咨询机构“军备研究服务公司”(Armament Research Services)指出,伊朗近年来减少大规模齐射,更倾向于提高单枚导弹的突防能力。这种方式在不需要发射大量导弹的情况下,也能迫使对手消耗动昂贵的拦截资源,具有明显的“消耗战”特征。

美国防务分析人士指出,当前战事再次凸显现代弹道防御体系长期面临的

结构性难题——拦截成本远高于进攻成本。一枚高端拦截弹的价格可能达到数百万美元,而进攻方使用的导弹或无人机成本往往更低。在持续对抗中,防御一方需要投入更多资源才能维持同等安全水平,如果补给速度跟不上消耗速度,即使技术占优,也可能逐渐陷入被动。

美国国务卿鲁比奥此前承认,战事存在明显的“攻防成本不对称”。据估计,伊朗每月生产超过100枚导弹。相比之下,“我们的拦截导弹每月只能制造六七枚,更别提他们还有成千上万架自杀式无人机。”

### 美国库存真的充足?

尽管美方官员强调自身库存充足,有足够能力保护在中东地区的基地、人员与利益,但美国国内关于武器储备的担忧正在上升。

美国众议院军事委员会民主党代表亚当·史密斯将美国当前的武器储备状况形容为“捉襟见肘”。五角大楼的报告显示,由于生产速度有限,此前对也门胡塞武装的打击以及协助以色列拦截伊朗导弹,美国海军“标准-3”反导拦截弹库存已快见底。

美国智库史丹生中心高级研究员克里斯托弗·普雷布尔指出,美国虽然拥有庞大的国防预算,但真正的制约因素在于拦截弹库存,例如“爱国者”和“标准”系列拦截弹的储备可能只能维持数周高强度作战。

多方观点认为,如果对伊朗的军事行动持续,不仅拦截弹库存将承压,美国武器库中的精确制导武器也面临补给不足的问题。早在特朗普宣布对伊朗动武前,美军参谋长联席会议主席凯恩就警告,如果美国对伊朗发动大规模冲突,可能面临弹药短缺、人员伤亡及陷入长期冲突等风险。

美国智库的兵棋推演显示,美军精确制导弹药长期“入不敷出”。例如JASSM巡航导弹的总产量仅约3000枚,多年实战已消耗数百枚,另一种远程反舰导弹LRASM库存约120枚,每年产量只有数十枚。多家智库提醒美军需减少消耗、增加库存,但美军在全球多地持续介入冲突,美国军工供给能力有限,使得这些建议难以落实。

随着对伊朗军事行动持续,美以武器库存、军工补给能力与防空体系的负担,将使美国陷入战略被动,并成为影响战局走向与地区安全态势的关键变量。



扫码看视频