

红 色 记 忆

红色使者杨蔚屏



1937年“七七事变”后,日本鬼子悍然大举进攻中国,国民党节节败退,中华民族到了生死存亡关头。中国共产党逆行而上,派大批精英奔赴抗战第一线。

是年隆冬,党派刚从革命圣地延安瓦窑堡中央党校毕业的临猗籍年仅22岁的杨蔚屏前往绛县开展革命工作,公开身份是绛县政府民政科科员。他和其他同志一起以牺盟绛县分会的名义,发动全县民众相继成立绛县救国会、绛县农民救国会、妇女救国会、青年救国会,组建起绛县抗日自卫队,动员467名热血青年自愿参加抗日

决死三纵队,奔赴抗日第一线。同时,他将县公安局、县抗日自卫队及二区的抗日自卫团整编为拥有300余人的绛县抗日游击队,迅速点燃起古绛大地的抗日热潮。

1938年秋,日寇侵占绛县,领导人民坚决抗日成了中共绛县县委的第一要务。

根据上级指示,绛县地下党组织人员深入陈村、郇王一带,举办青年救国训练班、农民抗日救国训练班,并吸收李亚东、王凤江、苗绍龙、马健文等十余名同志加入中国共产党,使党的组织和力量迅速得以恢复。

同年10月,根据革命形势需要,杨蔚屏挑起绛县县委书记的重任,只身深入驻扎在当地国民党石友三部队里,给士兵们讲抗日救国、誓死不当亡国奴的道理,很快发动40余名有正义感的旧军人成立起绛县抗日大队。

为了增加部队的战斗力,杨蔚屏在抗

日县大队中建立起党支部,在中层干部中发展了一批党员,使这支抗日武装战斗力日益增强,像一把利剑,袭击日本鬼子,严惩汉奸,很快打出了声威,鼓舞了全县人民的斗志,其他一些地方武装和热血青年纷纷前来加入,几个月内组织发展到200余人。

1939年12月,山西的土皇帝阎锡山撕下假抗日真反共的面具,发动“晋西事变”,摧毁抗日组织,杀害中共党员,使革命形势处于低潮。

危难之际,方显英雄本色。杨蔚屏冒着生命危险,暗地里联系地下党员,与敌人作斗争。一次,杨蔚屏在南樊镇见到绛县伪县政府颁布的通缉他的布告,他淡然一笑,把生死置之度外,亲手处决了几名汉奸,鼓舞了民众的抗日斗志。

1941年5月,日本鬼子发动中条山战役,中国军人血染疆场,数百同胞惨遭杀害,多名党员叛变革命,绛县地下党面临严峻考验。

当年秋天,时任中条地委组织部长兼八路军正规军政委的杨蔚屏,把活动在曲沃、翼城一带90余人的抗日武装教导铁血

团编入绛县抗日大队,从正规部队中抽调了数名战斗经验丰富的同志充实到绛县抗日大队,频频在横岭关、里册村、郭家庄、安峪等地出击,消灭多股日顽势力,成了绛县抗日的主力。

1943年3月,杨蔚屏被上级任命为中共太岳第四地委副书记,多次到绛县,为县大队出谋划策,使绛县大队发展到二百多人,扩编为绛县独立营。

新中国成立后,杨蔚屏先后任河南省委书记、安徽省委副书记,曾当选为中共八大代表和六届全国人大代表。

在艰苦卓绝的革命生涯中,杨蔚屏与绛县缔结了生死与共的深情厚谊。担任安徽省委领导期间,他盛情接待前往了解收集革命史料的绛县有关干部,多次写信打电话了解第二故乡社会主义建设和发展变化,直到生命的最后一刻。



四十岁后最佳运动方式出炉 很多人都锻炼错了



40岁以后应该选择什么运动?和20岁、30岁的人运动方式一样吗?是跑步、打球、游泳还是爬山?

40岁以后由于身体的机能下降,运动也会和20岁、30岁的人有所不同。那最适合年龄40岁以上的人运动方式是什么?

40岁后最佳运动方式出炉

8月7日,《美国医学会内科医学》期刊上发表了一篇研究,这项研究为40岁以上人群运动方式提供了指导。这项研究纳入了50万成年人,参与者平均年龄46岁,找出了这个年龄段的人们选择最适合的运动方式。

研究发现,40岁以上人群如果每周进行150分钟的中度至高强度有氧运动可明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

除了有氧运动,肌肉力量训练也是40岁以上人群不可忽视的重要部分。每周进行两次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

40岁后最佳有氧运动

1、快走、慢跑和骑自行车:

这些运动简单易行,可调整为适合个人水平的强度。可以选择在户外进行,享受自然风光的同时提升心肺功能。

2、游泳和跳绳:

这些低冲击性的有氧运动对关节负担较小,同时能够锻炼全身肌肉,提高心血管耐力。

3、舞蹈:

如广场舞,适合喜欢跳舞的人群,可以选择有氧舞蹈课程,享受音乐的同时提升心肺功能和协调能力。

40岁后最佳肌肉训练

1、自重训练:

使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练,可以在家中或健身房进行,锻炼核心力量和肌肉力量。

2、弹力带训练:

使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调整不同强度和部位的练习,适合40+人群的特定需求。

3、健身器械训练:

可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。

40岁后延寿、防癌 有个运动最佳组合

这项研究还发现,在降低全因死亡率风险、心血管疾病和癌症死亡风险方面,中等、高强度有氧运动和力量训练有“最佳”组合,可以更显著地降低死亡风险:

延寿、降低死亡风险



每周进行0~75分钟中等强度有氧运动 + >150分钟高强度有氧运动 + 力量训练 ≥2次,这个“运动组合”与全因死亡风险降低50%相关。

降低心血管疾病风险

每周进行150~225分钟中等强度有氧运动 + 0~75分钟高强度有氧运动 + 力量训练 ≥2次,这个“运动组合”与心血管疾病死亡风险降低70%相关。

降低癌症的死亡风险

每周进行>300分钟中等强度有氧运动 + 0~75分钟高强度有氧运动 + 力量训练 ≥2次,这个“运动组合”与癌症死亡风险降低56%相关。

40岁后动起来 各个器官都变好了

不少人担心40多岁了,再运动还来得及吗?其实即使40岁后才运动,也能减缓衰老,甚至“逆生长”。

血管更加年轻

《美国心脏病学会杂志》2020年刊发的一项研究显示,跑步仅6个月就让血管年轻4岁。该研究让之前没有任何跑步经历的普通大众进行了为期6个月的训练,然后他们参加了人生第一场马拉松,结果显示,经历了6个月系统训练,他们的血压和动脉硬化程度明显降低,相当于血管年龄减少了4年,而年龄相对较大的人从跑步训练中受益相对更大。

皮肤变得光滑

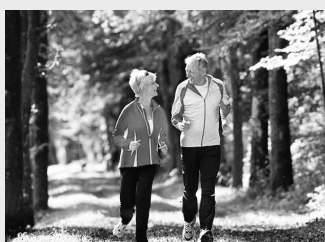
运动健身是最好的护肤品,有助于改善肤质。常参加体育活动可促进微循环,增加皮肤吸入氧气的的能力。另外,常参加体育运动,皮肤中的皮脂腺和汗腺分泌旺盛,有利于皮肤中的废弃物排出,使皮肤变得更光滑,特别是运动后大量的汗水,能起到清洁皮肤的作用。

减缓肌肉流失

肌肉随着年龄增长在减少,但运动可以延缓这个过程。坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、弹力带等抗阻运动可有效改善肌肉力量和身体功能。

心肺功能更好

有些年轻小伙爬楼梯喘气呼呼,有些年迈老人一天到晚神采奕奕,差别就在心肺耐力,这是一个人持续进行身体活动的的能力,它跟你的生活质量息息相关。



而提升心肺耐力的方法,多推荐有氧运动,比如快步走、慢跑、骑自行车、有氧操、游泳等。建议每周至少3次,每次运动30分钟左右,才能达到锻炼效果。

大脑衰老更慢

美国波士顿大学医学院的一项研究发现,即便只是低强度,也能对扩大脑容量、延缓大脑衰老产生明显影响。与那些每天步行不到5000步的人相比,每天达到5000~7499步、7500~9999步、10000步或更多,分别相当于延缓大脑衰老0.45年、1.45年和1.75年。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会