

红 记
色 忆

飘扬在东华山的革命战旗

呼——

1934年4月25日,农历三月十二,绛县东华山峰巅响起一声清脆的枪声,继而升起一面左上角绣着镰刀斧头、正中绣着“绛县红军游击队”字样的鲜艳红旗。这面红旗迎着辣辣山风猎猎飘扬,映红了整个山峦和数千民众的笑脸。

这时,一个伟岸挺拔的身影跃上红旗下面的岩石上,挥舞起拳头,激动而庄严地宣布:“父老乡亲们,中国共产党领导下的绛县红军游击队今天成立了!”宣布这一喜讯的是绛县县委书记、绛县红军游击队指导员曹金海。

“中国共产党万岁”“绛县红军游击队万岁”在场的战士、民众们无不欢呼雀跃,掌声、欢呼声、口号声飞向天际,响彻云霄,欢呼我党在河东地区从此有了第一支革命武装。

河东地处晋、陕、豫三角地带,是北方通往中原和西北的战略要地,也是山西省较早建立党组织的地区之一。早在1926

年,革命先驱就建立起中共运城支部,继而成立中共河东中心县委。

绛县地处中条山东段,反动统治相对薄弱。1932年,党派曹金海回家乡担任绛县县委书记。

1931年“九一八”事变不久,嘉康杰亲赴绛县,指示曹金海:“当前,全国掀起抗日寇热潮,你是咱河东地下党里鲜有上过军校、在西北军里当过军官、熟悉军事的同志,根据山西特委指示,决定让你在地域偏远、国民党统治力量相对薄弱的绛县建立武装组织,开展武装斗争,为河东地区武装斗争打开局面。”

“请党组织放心,保证完成任务。”曹金海冒着随时会暴露的危险,很快联络了十多位返乡军人和热血青年,伺机拉起自己的武装队伍。

1934年春,曹金海得知当地里册峪里一带活跃着一支由河南药商组成的专门杀富济贫、行侠仗义的好汉帮,眼睛一亮,觉得完全有可能将其整编为革命武装,便化

装成客商,深入大山,几经周折,在当地开明药商引见下,结识了河南药商的主要成员。曹金海操着一口地道的豫西话,亮出老乡身份,与其“拜把子”,很快取得对方的信任。他向对方灌输革命道理,坚定他们弃旧从新、参加革命武装、与国民党反动兵痞和土匪死磕到底的决心。在此基础上,曹金海又动员当地多名热血青年加盟,组建起“绛县红军游击队”。

河东第一支革命武装——绛县红军游击队诞生的消息像插上翅膀,迅速传遍河东大地,极大地鼓舞了河东地下党的斗志,垣曲、夏县、闻喜等地相继出现了小股革命武装力量,震慑了地方反动势力。

绛县红军游击队以迤马岭为根据地,神出鬼没于本县山川和高原,袭击国民党武装,惩处土豪劣绅,分财物给穷苦群众,大长了穷苦群众的志气,灭了反动势力的威风,导致周边各县国民党当局惶惶不安,继而震惊了阎锡山统治集团。阎锡山急调晋绥军72师一部,纠集绛县、垣曲两县保

安团共300余人围剿绛县红军游击队。游击队以中条山为依托,与阎系武装打游击周旋。同年7月,因消息走漏,暂驻在东华山泰山庙里的绛县红军游击队不幸被敌团团包围。敌方纠集数倍于游击队的顽匪,截断了下山的所有道路,妄图把这支革命武装消灭殆尽。战斗中,敌人发起一次又一次进攻,硝烟笼罩住山峦,枪炮打断了树杆,鲜血染红了岩石,战士们视死如归,据险固守,与敌人激战了三天三夜,消灭了100多名匪军。弹尽粮绝后,曹金海率领幸存的指战员转战到南面的后山,攀崖而下,冲出重围,为河东革命保存了实力。

八十年代初的一个春天,中共绛县县委、绛县人民武装部在当年成立绛县红军游击队的东华山峰巅上竖立起一座石碑,上书:“绛县红军游击队成立纪念碑”。凡登上东华山看到这座纪念碑的游客,无不恭敬鞠躬,献上深深的敬意。

七种控糖主食 让你越吃越健康



主食一:杂粮杂豆饭

常见杂粮、杂豆随你挑随你选,是一种还是多种杂粮、杂豆搭配大米做饭也随你喜欢,关键是杂粮杂豆占到1/3~1/2。

吃的量也要控制好,女性一般建议每顿饭吃50~75克的米做成的米饭(130~200克),男性一般建议每顿饭吃75~100克的米做成的米饭(200~260克)。如果你不喜欢杂粮杂豆饭的口感,还可以加上几克果干或者坚果增加风味,比如加点葡萄干、枸杞子、大枣、黑芝麻、腰果碎。

常见杂粮:藜麦、荞麦、燕麦、青稞、玉米、黑米、小米、高粱米、糙米、薏米。

常见杂豆:绿豆、赤小豆、豌豆、鹰嘴豆、小扁豆、芸豆、蚕豆。

重点推荐三种杂粮,它们分别是燕麦、青稞、苦荞麦。

燕麦和青稞都富含β-葡聚糖,这是一种水溶性的膳食纤维,溶于水后会增加食物的黏性,延缓胃排空的速度,以及葡萄糖吸收入血的速度,所以用燕麦或青稞替代部分主食有利于控血糖。

至于荞麦,用它替代部分主食对控血糖有帮助,跟它作为全谷物富含膳食纤维有关,有研究发现可能跟它富含的黄酮和D-手性肌醇有关。

最推荐四种燕麦焖饭

焖饭时建议优先选择整粒燕麦(专业上叫燕麦籽粒,就是麸皮完整的燕麦),原因有二:

β-葡聚糖主要存在于麸皮的亚糊粉层里,亚糊粉层在麸皮最里层,往外依次是糊粉层、果皮、果皮,虽然是4层,但是它们加起来也没多厚,磨皮加工多多少少都会伤到亚糊粉层,也会流失一些β-葡聚糖,所以选择整粒燕麦就等于获得了燕麦

所含的所有β-葡聚糖。

它因为是原粮,无须各种复杂的加工,所以很便宜,也就四五块钱一斤。

但是整粒燕麦麸皮结构致密,难以吸水,不能跟大米一起熬,所以需要提前泡2~3小时,再和米一起焖饭,即使这样口感也略微糙一些。

如果你吃不习惯,也可以选刚切燕麦或者生燕麦片,前者是把整粒燕麦切成了2~3段,后者是整粒燕麦直接压片,它们都有部分β-葡聚糖和胚乳暴露在外面,比较整粒燕麦更容易吸水,焖出来的饭也更软。

你还可以选燕麦米,因为它被磨去了部分麸皮,所以自然会损失些亚糊粉层中的β-葡聚糖,但是因为β-葡聚糖含量不高的果皮、种皮和糊粉层也磨去大部分,所以检测发现燕麦米的β-葡聚糖含量反而比整粒燕麦还高。

青稞优选深色的,最推荐黑色的

青稞和燕麦的β-葡聚糖含量差不多,大概是3%~6%,和燕麦不同的是,市面上的青稞主要是磨了皮的,很少有没磨皮的青稞籽粒,好在它和燕麦一样,磨皮后β-葡聚糖含量也增加,而且它还比磨皮燕麦更便宜一些,可以说是性价比比较高。

市面上卖的青稞有白色、黑色、紫色和蓝色的,研究发现深色青稞抗氧化的花青素、总酚、黄酮、维生素E含量都高于白色青稞,其中黑色青稞含量最高,所以选青稞时可以考虑黑色的。

荞麦优选苦荞,不推荐纯荞麦饭

研究发现苦荞的总黄酮含量是甜荞麦的15.23倍,D-手性肌醇也主要存在于苦荞中,所以要控糖优选苦荞。

不过苦荞味道比较苦,所以不建议做100%纯苦荞饭,还是大概占到1/3~1/2的比例做荞麦大米饭。

三种杂粮尽量别选

它们就是糯米、血糯米、黑糯米、糯小米(也叫糜子),你可能发现了,它们都带一个“糯”字,这是它们富含支链淀粉的结果,可是支链淀粉也更容易消化成葡萄糖,所以它们的升血糖速度也较快,虽为杂粮,但是要控糖还是尽量别选。

主食二:杂粮杂豆粥

很多人都以为血糖高不能喝粥,还真

不是。《指南》给各地人群制定的控糖食谱里都有粥,比如玉米糝粥、大米小米粥、百合莲子粥、茯苓红豆薏米粥、燕麦山药粥;也有把牛奶加入粥的,比如牛奶芡实粥、牛奶燕麦粥。

仔细分析,你会发现,这些粥里要么含有杂粮要么含有杂豆,也就是都属于杂粮杂豆粥,要提醒,做粥时,煮熟就行,别煮太烂,否则还是容易升血糖的。

另外粥的量也不多,一般用到的米也就50克~70克左右,也就是说,焖成饭也好做成粥也罢,一顿饭的总碳水都是要控制的,另外也不是一顿饭就吃一碗粥,都搭配了适量的蛋白,还有的搭配了蔬菜。比如下面这两顿早餐。

主食三:杂粮馒头

关键是杂粮占到1/3~1/2,一顿饭吃大概1~1.5拳头。

可以完全用全麦粉做全麦馒头,也可以用小麦粉混着玉米粉、荞麦粉、紫米粉、高粱面做杂粮馒头,除了做馒头,也可以做发糕、窝头或花卷,还可以在面里包上煮熟的红豆、绿豆、芸豆做成豆包,或者在面里拌入蔬菜比如小白菜、香菇和适量蛋白比如豆腐干,做成菜团子。

如果自己不会做要买杂粮馒头,最好选预包装的,就是有配料表,而且配料表里明确注明杂粮含量的,建议含量在30%以上。



主食四:荞麦面条

不太建议100%纯苦荞麦面,一是它吃起来比较苦,二是它的价格也较贵,完全可以选择荞麦粉在30%~50%之间的荞麦面,剩下的配料如果是全麦粉比如普通全麦粉或者黑全麦粉,就更好了,它们也都富含膳食纤维,跟白面条比也是有利于控血糖的。

把荞麦面条作为主食,一顿饭大概吃50~75克(干重)就行,另外还是要搭配充足蔬菜和适量蛋白。



主食五:蒸五谷和薯类

可以蒸的五谷主要就是玉米,建议选甜玉米,它比糯玉米更有利于控糖,一顿吃一根(带蒂芯350~400克)。

蒸薯类的话,地瓜/芋头/紫薯/铁棍山药/栗面南瓜都可以,完全作为一顿的主食,可以吃到150~200克左右,参考如下图。另外作为一餐,还是要搭配充足蔬菜和适量蛋白,即大概1.5~2拳头蔬菜,1拳头蛋白。

主食六:全麦面包

其实全麦面包和白面包一样,都是高血糖生成指数的主食,好就好在,相比于白面包,它还富含膳食纤维和B族维生素,只要你选对吃对,同样也可以能帮助控糖,关键是作为主食它太省事,都不用蒸或煮,顶多是2分钟烤一下。

首先,建议选全麦粉含量大于等于50%的,100%的更好,另外没有额外添加糖,营养成分表中脂肪含量最好低于5克/100克的。每顿吃的量控制在70~100克,还要搭配充足蔬菜和适量蛋白。

主食七:即食燕麦片

虽然即食燕麦片粥也是高血糖生成指数的主食,但是和全麦面包一样,它还是可以补充充足膳食纤维和B族维生素的,关键是它太省事了,这也是它受到上班族宠爱最主要的原因了。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会