

红 记  
色 忆

# 英雄的抗日县大队

1942年早春,党派王学海、芦旭东到绛县分别任县委书记和抗日县长。经过一段时间的努力,在磨里峪迥马岭建起抗日政府和数十人的县大队。国民党伪军频频出动兵力对迥马岭进行围剿,妄图把新生抗日政权的抗日武装扼杀在摇篮之中。上级领导杨蔚屏指示:“绛县的白色恐怖很严重,被小日本吹嘘为模范治安县,你们的当务之急就是扩大抗日武装,多消灭日本鬼子,鼓舞全县人民斗志。”

通过了解,王学海得知,中条山战役后,在日伪势力残酷围剿下,绛县地下党虽然遭到一定破坏,但隐蔽在各处的地下共产党员一直坚持斗争。李亚东、冯廷臣、李怀中等多名地下共产党员隐藏在“国民党一战区司令长官教导铁血团”内进行活动。于是,通过工作,王学海将这支部队拉到迥马岭根据地,与原有的县大队合二为一,组建了拥有百余人的绛县抗日游击大队。

这支抗日武装像一把锋利的利剑,在

县委的领导下,频繁地向敌人发出攻击,打出了县大队的声望,赢得了全县民众的信任和支持。一些村的村长,白天想着法儿应付鬼子,夜晚给我党送情报、做工作。许多革命青年自愿加入到我们队伍中来,全县抗日局面迅速打开。

日伪势力对县大队恨之入骨,在山口增设了多个关卡,对我迥马岭根据地实行经济封锁,企图困死县大队。迥马岭根据地人烟稀少,环境恶劣,加之遭遇严重的蝗灾和旱灾,庄稼欠收,粮食短缺。县委书记、县大队政委王学海站在窑头上,面向西北,举起拳头,斩钉截铁地说:“敌人企图把我们困死,真是白日做梦。毛主席在革命圣地延安号召开展大生产运动,派八路军120师359旅在南泥湾开荒,解决了根据地140万军民的生活所需。我们县大队是共产党领导的抗日武装,我们每个战士也有一双手,也要搞生产自救,彻底粉碎敌人的阴谋!”

次年春,战士们高唱着自编的歌曲,抡

起锄头,在岔儿沟、南沟、大晋堂等地开垦了80多亩荒地,春季种上玉米、山药蛋和各种蔬菜,秋季收获玉米、山药蛋万余斤,蔬菜万余斤,大大改善了根据地军民的生活。与此同时,县委把县抗日大队和几个区小队战士集中进行政治教育和军事训练,使指战员的政治、军事素质大为提高,不少战士们纷纷到队部请愿,要下山收拾那些不共戴天的敌人。

1944年春,抗日战争从相持阶段转入大反攻阶段。拥有200余名战士的绛县抗日县大队像猛虎一样冲出根据地,扑向敌人。

县大队打击的第一个目标是群众恨之入骨的陈子文匪帮。陈匪共千余人,司令部设在续鲁村,匪军分布南坂、小峪、垣址坪等多个据点。我县大队联合翼城独立营,采用埋伏打援战术,歼灭匪军百余人,缴获长短枪70余支,开辟了大片根据地,鼓舞了全县人民的斗志。

横水一带地处绛县、闻喜、垣曲三县交界处,多年来一直被日寇、伪军和王万顺土匪武装蹂躏。是年夏,绛县抗日游击大队连夜从迥马岭出发急行军几十公里,在冷口峪设伏,消灭了30余名伪军。

9月29日清晨,该大队配合八路军十七团,突袭长期盘踞在乔寺村作恶多端的王万顺土匪武装。

绛县抗日游击大队屡战屡胜,迅速发展壮大为拥有300名战士的地方革命武装,改编为太岳军区绛县独立营。

1945年9月,根据革命形势的需要,太岳军区将绛县独立营与翼城县独立营合编为太岳二分区警六团,后改编为18兵团62军185师55团第2营,在参加运城、临汾、晋中、太原等战役中所向披靡、无坚不摧,为中国人民的解放事业立下了不朽功勋。

绛县抗日游击大队光荣而传奇的足迹,永远铭刻在绛县的山山水水,永远驻守在古绛儿女的心中。

## 秋天最不能忘记吃的菜 减肥 控糖都很合适

要说秋季颜值高的蔬菜,秋葵必须榜上有名。它具有独特的五角造型,横切面呈现星形的形状,凭借着外观特点吸引了不少吃货。

秋葵外表翠绿,长得像羊角,所以也叫羊角豆、羊角菜,在英国还被称为“美人指”。吃起来口感顺滑,还有一点脆。

正值秋季,劝你多吃秋葵,好处真的挺多!不过,有一种植物和秋葵长得很像,但却有毒,千万千万别吃错了!

### 秋葵营养丰富

秋葵起源于埃塞俄比亚,后引入北非、地中海、阿拉伯和印度等地,20世纪90年代初被引入我国,在我国各地都有栽培。

现在秋葵是我们餐桌上的常见蔬菜了,用它烹调菜肴既简单又好吃,比如我们平时吃的秋葵酿肉、秋葵炒鸡蛋、白灼秋葵、凉拌秋葵等都不错。在营养价值上,秋葵也有不少优点。



### 膳食纤维

秋葵的膳食纤维含量还不错,《中国食物成分表》中的数据显示,它的不溶性膳食纤维含量为1.8g/100g,是大白菜的2倍。美国农业部营养数据库中的数据显示,秋葵的总膳食纤维含量为3.2g/100g。

### 钾

秋葵的钾含量在蔬菜中还是比较优秀的。有文献数据显示,黄秋葵和红秋葵的钾含量分别高达226mg/100g、237mg/100g,

美国农业部营养数据库中的数据为299mg/100g,钾含量比我们常吃的大白菜、小白菜、茄子、小油菜等都高。

### 镁

秋葵的镁含量为38mg/100g,是大白菜的3.2倍。

### 钙

秋葵的钙含量为101mg/100g,这和牛奶差不多。需要注意的是,秋葵中含有影响钙吸收的草酸,最好焯水后再吃。

另外,秋葵中的小豆豆也很有营养。小豆豆是秋葵的籽,含有脂肪,其中近一半为亚油酸,属于人体必需脂肪酸,可调节血脂和参与磷脂组成;还含有酚类化合物,具有抗氧化、抗炎的作用。

### 常吃秋葵,好处多多

既然秋葵营养丰富,那就常吃吧,1根大点的秋葵约为20克,又小又细的约为10克。

### 预防便秘

秋葵中丰富的膳食纤维对预防便秘有帮助。其中可溶性膳食纤维能吸水膨胀,增加粪便的体积;不溶性膳食纤维能促进胃肠机械运动,促进粪便排出体外。

吃5根大个头的秋葵就能摄入约3.2g膳食纤维,占每日膳食纤维最低推荐量的13%,饮食中丰富的膳食纤维不仅能预防便秘,也有助于肠道有益菌的增殖,让肠道更健康。

### 帮助减肥

作为蔬菜的一种,秋葵的热量还是很低的,即便吃下5根大秋葵,摄入的热量也只有约25kcal/100g,比胡萝卜的热量还低,脂肪仅为0.2g/100g。大口地吃秋葵不仅不用担心会长肉,还能增强饱腹感、控制食欲,帮你减肥。

### 平稳血压

饮食中摄入丰富的钾和镁对控制血压



有帮助,吃5根大秋葵就能摄入近300mg的钾和38mg的镁,可以分别满足一般人群每日钾和镁需求量的15%、12%。

### 辅助控制血糖水平

民间有传言说,吃秋葵能降血糖。虽然有动物实验表明:秋葵水提液能降低糖尿病小鼠的血糖水平,秋葵多糖对糖尿病大鼠糖脂代谢和肾脏损伤具有改善作用,但这并不能直接推广及到人,秋葵提取液也不等同于直接吃秋葵。

其实秋葵就是一种普通的蔬菜,并不能起到降血糖的作用。不过,秋葵中含有的膳食纤维有助于调节肠道对糖的吸收速率,可辅助控制血糖水平,对预防糖尿病以及相关的肾脏疾病有一定的帮助。

### 关于秋葵的3个常见问题

#### 秋葵为什么黏黏的?

在质地上,秋葵和其他常见蔬菜最明显的区别就是“黏”,开花后5天的嫩果黏度最高,甚至有人认为这是高蛋白的象征。

其实,秋葵的黏液和蛋白质含量之间不存在任何关系,秋葵的蛋白质含量也并不高,仅为1.8g/100g,还没有西兰花和茼蒿高。这种黏液的成分主要为多糖,属于水溶性膳食纤维的一种,主要集中在果菜皮中。除此之外,黏液中还含有一些多酚类抗氧化成分。

秋葵的黏质可以当成浓稠剂,用来煮浓汤。如果不喜欢它的黏,可以和鸡蛋液混

合在一起炒,或者烤秋葵、秋葵酿肉。

### 吃秋葵壮阳吗?

先说答案,指望吃秋葵壮阳这事不靠谱。

目前并没有发现秋葵中含有任何可以作用于人类的性激素成分,也没有科学证据能证明吃秋葵壮阳。

虽然秋葵种子中含有约1%的咖啡碱,这含量和咖啡豆差不多,能兴奋中枢神经,具有一定的兴奋作用,但这种兴奋作用主要在振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。一般只是在秋葵种子完全成熟后才会有点用,我们平时吃的秋葵并没有达到这种成熟度,也不具有兴奋作用。

### 这种“毒秋葵”,千万别吃!

即将开花的曼陀罗外观长相和秋葵相似,但却全株有毒,主要化学成分包括黄酮类、倍半萜类、萜类内酯类、木脂素类、生物碱类等,部分成分会影响中枢神经系统、呼吸系统、心血管系统的正常运行。

食用后会出现烦躁、痉挛、抽搐、心率加快、体温升高等中毒症状,严重还会昏迷甚至死亡,一定要注意,尽量不要随意采摘路边的植物来吃。



## 科普之窗

主办:绛县科学技术协会

