

红 记
色 忆

朱德总司令在绛县

绛县安峪镇下柏寨子地处人迹偏僻的山区。近年来,经常有一些干部群众到那里瞻仰抗日战争初期朱德总司令曾经住过的窑洞,聆听当年的知情者讲述老一辈无产阶级革命家、军事家朱德总司令当年在这里住宿的故事,接受革命传统教育。

1938年3月,日本鬼子对我晋东南抗日根据地发动九路围攻。朱德总司令兼任东路军总指挥,坐镇屯留县,组织八路军主力129师、120师和抗日决死队、游击队奋起反击,消灭日本鬼子4000余人,彻底粉碎了日本鬼子的阴谋。

1938年8月中旬,朱德总司令遵照党中央安排,由东路军指挥部屯留县秘密提前动身赶赴延安,参加党的六届六中全会(扩大)会,组织上除为其配备少量警卫人员外,暗中通知沿途地方党组织和抗日武装,护送朱总司令安全过境。

12日,朱德一行路过绛县,由县委书记杨蔚屏和晋豫特委领导的晋豫边游击

支队政治部主任教纪民、副主任杨伯笙接待。为了保证万无一失,杨蔚屏等决定将朱总司令安排到交通隐蔽、群众基础好、难攻易守的下柏寨子过夜。由唐支队派兵把守所有进山路口,负责保卫朱总司令的安全。

是夜,在杨蔚屏等同志的护卫下,朱总司令在下柏寨子一个普通院落的窑洞里住下,油灯把窑洞照得熠熠生辉。年过半百的朱总司令精神矍铄,憨厚的面庞上写满和蔼。

绛县委书记杨蔚屏抑制不住内心的激动,向朱总司令汇报绛县发展党员、建立牺盟党团、工救会、农民救国会、妇女救国会、地方武装等工作情况。朱总司令认真听完后表扬说:“绛县的抗日斗争如火如荼,形势喜人,把各阶层群众全都发动起来了。”

杨蔚屏、教纪民、杨伯笙十分珍惜拜见朱总司令的机会,请求朱司令对绛县工

作做指示。

久经沙场、理论高深、工作经验丰富的朱总司令思索片刻,很有条理地说:“绛县东接晋东南,南通中原,地理位置极其重要,这里的抗日斗争做好了,对全局会产生一定的影响。你们肩上的担子很重,要做好以下四方面工作。一是要壮大党的队伍,这是我们的核心力量,不要满足于现状,要再接再厉,讲求发展党员质量,真正把广大群众团结在党的周围,这样我们的腰杆就更硬了;二是要加强党的统战工作,团结一切可以团结的人,把他们组织到抗日战线上来,这是抗战不可缺少的一股力量,离开了这项工作,我们就成了光杆跳舞,没有社会力量,抗日是不可能胜利的;三是要依靠群众,加强武装建设,武装是胜利的保障,有了武装就有了一切,对现有的武装要进行整顿,切实把枪杆子握在自己人手里,这个问题千万不能忽视,不然要吃大亏。你们可利用中条山这块地方,

开展游击战争,狠狠打击日寇和反动派;四是要善于做群众工作,这是我党的优良传统。干什么工作都要发动群众,把群众组织起来,一面做好抗日工作,一面监视反动地主和汉奸的破坏活动。革命工作时刻不能放松警惕,不然的话,就要遭受大损失。”在朱总司令做指示过程中,杨蔚屏等掏出笔记本,把朱总司令的指示认真记录下来。

不知不觉一个多小时过去了,杨蔚屏请朱总司令在简陋的窑洞土炕上入睡,尔后离开窑洞,和战士们一起警惕地守卫着窑洞,保护着朱总司令的绝对安全。

次日黎明,杨蔚屏和战士们暗中护卫朱总司令和随行人员,沿里册峪过垣曲县南渡黄河,经河南洛阳辗转回延安。

圆满完成护送朱总司令的神圣任务后,杨蔚屏向县委其它同志传达了朱总司令的指示,有力地推动了全县抗日的浪潮。

血栓最容易堵在身体这三个地方

血栓被认为是“沉默的杀手”,它是心肌梗死、脑卒中、静脉血栓栓塞症这三大致死性心血管疾病的共同诱因,并且血栓形成可在任何年龄、任何时间发生,严重威胁生命健康,血栓最容易堵在这3个地方,你一定要知道!

血栓最容易堵在这3个地方

静脉血栓爱堵“肺”

静脉血栓被称为“沉默的杀手”,很多静脉血栓的形成没有任何症状和感觉,一旦发生可能致命。静脉血栓主要爱堵肺,常见疾病是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞。

下肢深静脉血栓多发于手术后长期卧床或不活动等人群,久坐不动致使血流缓慢,当血液在深静脉腔内不正常凝滞,凝血块堵塞静脉腔,会诱发下肢深静脉血栓的形成,而深静脉血栓一旦脱落随血液循环进入肺动脉及其分支,就会造成致命的肺栓塞。因此,不动是很多静脉血栓形成的关键,所谓“流水不腐”血管也是如此,要远离静脉血栓,多动动。



心脏血栓爱堵“脑”

最容易长心脏血栓的是房颤患者,房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓,尤其是当左房栓子脱落之后,最易堵塞脑血管,引起脑栓塞。

动脉血栓爱堵“心”

动脉血栓十分凶险,当凝固的血块像塞子一样堵住血管,导致组织器官没有血液供应,就会导致心肌梗死或脑梗死等。动脉血栓最常出现的部位是心脏血管,导致冠心病,当冠状动脉持续性缺血缺氧引发心肌梗死,就会导致急性心肌梗死。需要

注意的是,多数急性心肌梗死患者可能会在前期出现心绞痛现象。

身体出现这4个信号要留意

当血栓形成初期,身体是没有感觉的,一旦血管堵塞有所表征,便是已经到了严重时期。要做好血栓预防,就要注意身体所传递的这些信号。

信号一:晕

平时休息时,突然一阵眩晕,失去平衡和协调能力,甚至发生昏厥现象。要注意,这是脑卒中最为常见的先兆。如果经常发生,则尽早到医院就诊为好。

信号二:麻

当人体血液中有血栓,四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。所以,如果在生活中,突然感到腿疼、有压迫感或是下肢麻木等,一定要警惕。

信号三:跛

如果血管堵塞加重,会出现间歇性跛行。走几百米,便会感觉腿酸,需要休息一会才可以缓解。血栓会引起供血不足,导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步发展,就有可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛,进一步发展可出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死。

信号四:肿

血栓在静脉中形成,血液无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织,最容易辨识的就是突然单侧腿肿了,常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定,可以用卷尺测量比对。

1个动作 检查血管“堵不堵”

糖尿病患者出现血管病变时,可能会出现肢体(手脚)麻木、发凉等症状,发展到后期,可能会出现小腿后方发生疼痛、痉挛等。因此及时发现血管病变是很重要的,下面这个动作,可以帮助测试下肢血管堵塞的情况。

下肢自测:抬腿1分钟

首先平躺在床上,将一只腿抬高70°~80°,保持1分钟左右(如果保持不了可以让别人帮忙扶腿),然后再缓缓将腿自然

下垂在床沿,紧接着观察腿部颜色变化。

异常情况:

如果在抬高过程中,腿脚(一整条腿的任何部位)就已出现苍白、蜡白色;并且在垂下腿后,45秒内都不能恢复正常血色,且腿脚色泽不均,说明动脉供血已经出现障碍,形成堵塞。

以上测试,如果发现问题,最好及时去医院的血管外科就医检查,如果本身就有血糖问题,也可以咨询自己的主治医师,便于病情沟通及跟进。

没有出现以上问题的朋友,也不能掉以轻心,想要血管不堵,及时预防很重要。

7步让血管“强大”起来

控盐、油、糖:

每人每天盐不超过5克,油不超过25克,添加糖不超过25克。

推荐多吃蔬菜、水果、低脂乳制品、鱼、全谷类、纤维类、富含钾和其他矿物质的食物,多饮水促进血液循环。

每周运动至少5次:

不要久坐不动,每次运动应不少于30分钟,每周运动至少5次。一般来说,运动后微微出汗,呼吸略快但感觉舒畅,无明显疲劳感为宜。

控制好血糖:

预防微血管病变,患者要做到定期监测血糖,控制血糖水平,避免血糖波动。大血管病变受多种风险因素影响,比如血压、血脂、是否有肥胖及吸烟、脂肪肝、蛋白尿等问题。因此,除了控糖外,降压、调脂、控制体重、抗凝也十分重要。

控制体重和腰围:

肥胖人群血液中的高密度脂蛋白胆固醇会比较低下,容易引起血管堵塞、动脉粥样硬化,以及血管狭窄等现象,容易导致各类心脑血管疾病的发生。

大家可以通过下面2个指标来评估自己到底算不算胖:

体质指数:体质指数(BMI)=体重(kg)/身高²(m²)

●按照我国的标准,计算结果低于18.5,属于“过轻”;结果在18.5~24之间,属于正常体重;结果高于24,就属于“超重”;



●若是体质指数超过28,那就达到“肥胖”的范畴了,需要尽快开始减肥。

腰围:用软尺在肚脐眼上方1cm处紧贴皮肤水平绕一周,成年男性腰围若是≥85cm,成年女性腰围≥80cm,则为超标,需要注意控制。

成人睡眠保证7~8小时:

睡眠时间过短会增加高血压、冠心病及心力衰竭的风险,而每日保持7~8小时充足的睡眠时间及良好质量的人群,心血管病风险明显降低。

一年一次体检:

血管方面的体检一般为血管彩超,能够初步判定血管是否发生堵塞。一年一次即可。

另外,糖尿病患者,每年需做一次:眼底检查、尿常规、尿白蛋白/尿肌酐比值(ACR)、血肌酐检查等,便于监测眼部、肾脏的微血管状态,预防其他并发症。

远离烟酒:

烟酒是血管的“克星”,研究发现,吸烟酗酒,会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。因此,远离烟酒是保证血管健康的关键,还要注意远离二手烟。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会

