

红 记  
色 忆

# 烧炭突击队

根据地的后山,海拔1600米,进入冬天,气候多变,最低温度零下十二度到零下十六度,地冻三尺左右。

当地百姓家家户户都盘有暖炕,他们用土坯砌成睡觉的平台,下边留几个洞槽子连通烟囱,一头盘个锅台。严寒季节,人们就在锅台上做饭烧炕取暖。1942年9月中旬,绛县县委、县抗日政府、县大队干部战士逐渐增多,驻地各窑洞多数是搭铺,没有暖炕,冰锅凉灶。支部书记苗绍龙对村长闫永气说:“马上就要入冬,根据地的军政机关取暖问题迫在眉睫,我们必须抓紧时间解决。”闫永气说:“在咱们山区,只有烧木炭。”

当天,他们就组成了一只30余人的烧炭突击队。第二天早上,苗绍龙把所有报了名的人员叫到一块说:“大家知道,县委、县抗日政府为什么驻扎在咱们村吗?就是因为咱们村的群众思想觉悟高。眼下,天气越来越冷了,给抗日政府烧炭取暖,时间紧任务重,大家一定要齐心协力加油干,保质保量地完成8000斤的烧炭任务。大伙有没有

信心?”大伙异口同声地回答道:“绍龙,你放心!我们保证提前完成任务。”

苗绍龙当下任命魏思义为烧炭突击队队长,由他带领4名懂技术的人员负责选窑址,闫由信负责组织人员打木炭窑,尚利华组织人员砍柴、拉柴,闫永茂负责组织担木炭。

烧木炭的工序很多。窑址要选择在不易被敌人发现的地方,土层要厚,柴火也要密集。打窑是个技术活,如果打不好,不是难点火,就是烧不出好炭。主窑打成后,还要打火窑、狗窝、裱烟筒。柴火砍好后,要根据木炭窑的高低尺寸截好放到窑口,然后把截好的柴火立体从窑后开始挤紧排实,装满后封闭窑口,生火点窑,直到烟筒冒出白灰色大烟时才可封闭火孔,留下气眼,等到烟筒由白烟逐渐变成微小的蓝烟时,木炭就成熟了,封闭烟筒和气眼,三天以后,扒开窑门出炭。

砍柴拉柴是出力活。一天下午,有股西北风突然袭来,把森林中的树叶刮得像燕子一样满天飞,接着有大片的乌云滚滚卷

来。顿时,森林里一片漆黑,毛团雪也随即飘来。此时,大伙还在不停地砍柴。树上白了,地面有脚蹻厚的雪,尚利华不慎脚下一滑,斧子砍到小腿上,裤子砍透了,血顺着脚腕灌进鞋里。在场的魏思义急忙从烟布袋里倒了一把旱烟放在伤口上止住血,又在破棉袄上撕了一条布包扎住伤口。魏思义让他到木炭窑内休息。尚利华说,一点小伤不耽误干活,仍忍着疼痛在雪地里和大伙儿一块干到天黑才回家。

队员们为了抢抓时间,每天天不明上山,星星出来才肯下工,下雪天照常生产。木炭烧好后要出窑运送,从安王山到馒头圪塔工地有九里地。为了完成任务,同志们天不明就带着干粮上山了,走到馒头圪塔工地天才亮。到工地后,他们三人一组,扒开窑口,脱掉棉衣,光着脊梁钻进木炭窑,迫不及待地往外出炭。窑内的温度在25度到30度,他们挥汗如雨,忘我地干着,一天都没顾得上吃干粮。他们从炭窑里出来时,一个个早已抹成了黑花脸。这时,山上已经变暗了,天空又飘起了雪花,大伙看

着堆积如山的木炭心急如焚。王绍贞急切地说:“同志们,天马上就黑了,雪越下越大,刚出窑的热炭一见雪水就会粉化,咱们得赶紧装炭,还得想法把剩下的遮盖遮盖。”这时,有的刚从兜里掏出干粮准备吃,有的刚吃了一口……听了王绍贞的话,大家纷纷把干粮装进兜里,把各自的筐子装满,又拔了一些蒿草盖在剩余的木炭堆上,担着木炭冒着大雪从馒头圪塔动身,一步一滑地翻过大梁,绕过大岭坡,经过走路壕、大南沟、鳖盖子,到了碾台沟口。

这时,天完全黑了,魏思义拿出两个火把点着照路。一路上,同志们肩上的担子咯吱咯吱地响着,汗水、雪水不断地流进他们的眼里,肚子咕咕咕地叫着。他们忍饥挨饿咬紧牙关,趟着雪一步一滑摇摇晃晃地把木炭送到了中土窑县大队的驻地。

经过一个半月的努力,烧炭突击队共烧炭8500余斤,超额完成了任务,彻底解决了根据地抗日政府机关越冬取暖的难题。

自1942年冬到1946年底,迴马岭群众先后给根据地军政机关供给木炭6万余斤。

## 一个坏习惯“吃掉”你的免疫力 记住四点轻松提高免疫力



很多人都是在生病了才想着,吃什么可以提高免疫力,但是,一些你习以为常的饮食习惯,不仅伤害肠胃健康,还可能对免疫系统造成损害,爱吃甜食会影响白细胞的杀菌能力?还有哪些因素是导致免疫力低的“罪魁祸首”?小编这就带你去了解一下!许多人都喜欢吃甜食,比如蛋糕、点心、布丁、甜饮料等,殊不知甜食过量对身体有许多危害。

大量多吃甜食,不仅会大量消耗体内的维生素,而且大量糖分进入人体后,可促进一种叫做皮质醇物质的分泌,这种物质对免疫系统有抑制作用。

美国营养学专家研究法发现:一次性食用100克的白糖,就会让免疫细胞杀灭病毒的能力降低5个小时。

除了爱吃甜食,还有4大因素让你的免疫力流失。

### 4大因素 让你的免疫力丢失

在熬夜中慢慢丢失

增强免疫力是睡眠的重要功能之一,睡眠时免疫因子多在睡觉时形成,长时间熬夜会导致免疫力降低,出现疲劳、精神不振,感冒、过敏也会不期而至。

在心情烦躁中丢失

负面情绪会引起一系列身体上的变化还可能致癌,不良的心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱,免疫力

下降致内分泌失调,让肿瘤细胞有机会摆脱抑制,使肿瘤发生概率成倍增长。压抑等消极情绪导致淋巴细胞功能减退,免疫力低下,容易发生癌瘤。特别是女性,情绪对免疫力及内分泌功能影响更大,导致月经不正常,易感冒,易犯甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤等疾病。

在久坐中慢慢丢失

久坐可导致身体素质的全面下降,研究发现,久坐的人患肺癌的风险会增加约44%!久坐会影响血液循环不畅,血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢,以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长,长年累月便会增加肠炎,甚至是肠癌的风险。

随着年龄增长丢失

进入老年期以后,机体的免疫系统逐渐衰老。特别是患有糖尿病、慢性支气管炎等慢性疾病,容易被病原体侵犯,减低免疫力。

### 出现这5种表现 该重视免疫问题

当你出现这几种表现时,或许应该重视自身免疫力的问题,长期如此不仅仅会让人容易生病,而且还可能加重一些疾病。

伤口恢复慢,易发炎



不小心被划伤后,普通人体内的免疫力会迅速反应,促进凝血,白细胞聚集对抗人体外的病菌,避免出现炎症。但是免疫力比较差的人,就可能出现伤口愈合比较慢,两三天还是没有结痂,并且还出现了发炎、溃烂等表现。

容易莫名地出虚汗

和他人相比,不管是什么天气都容易出虚汗的人,或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗,总是睡觉不踏实。这种莫名出汗的情况,多半也和免疫力差有关。

容易腹泻,肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。例如,同样是出去吃饭,饭菜可能确实不太卫生,有人吃完没事,但是有人上吐下泻,也说明免疫力可能比较弱。

频繁生病,反复不断

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适,并且在生病后可能渐渐持续很久都没有康复,也能说明自身免疫力可能比较差。

无精打采,总觉得累

当人体免疫系统不够健全也可能带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力,疲惫,稍微活动活动就没有力气了。这也是免疫力比较弱的一个表现。

### 提高自己的免疫功能

记住4组数字

保持健康的一日3餐

想保住抵抗力,必须吃3餐,不能一天就吃一顿饭。

每天要均衡4大食物

包含谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;好东西类,也就是优质蛋白质食物类;最后是油脂类。

每天要保证12种以上食物

就是你每天吃的食物,这四大类中至少要有12种食物,就认为你的营养是一个能够帮你提高抵抗力的水平。

一周至少要吃25种食物

也就是说你这一个礼拜至少吃到25



种的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。

**主食:**在一天中就是150g~500g的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮,大米、白面等等这样的食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

**蔬菜水果类:**既补充了充足的维生素又能吃上我们所需要的膳食纤维。

**优质蛋白质食物类:**也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中肉至少要吃到100g~150g,蛋吃1个~2个,奶喝1袋~2袋,再吃一点豆腐,就构成了你增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

**油脂类:**最后要有一点点油脂做保护,每天2勺~3勺油。

### 科普之窗

主办:绛县科学技术协会

