

红 记  
色 忆

# 苗绍龙与忠诚树

在绛县磨里峪迴马岭抗日政府遗址旁,耸立着一棵盘根错节、枝繁叶茂的老槐树,当地人称它为“忠诚树”,它不仅亲历了80年前的那段烽火岁月,而且见证了该村最早的共产党员——苗绍龙的成长历程,成了党性标杆苗绍龙的化身与代称。

苗绍龙出生在迴马岭一户贫苦农家,20岁便失去了父亲,年纪轻轻就挑起了养活一家八口人的生活重担。

1937年8月,牺盟会绛县分会成立,派出多支工作队到农村宣传我党的工作方针和抗日主张。苗绍龙就像在黑夜里看到了光明,对生活一下产生了信心。他干完活就去老槐树下听宣传、学政策,配合牺盟会人员做群众工作。牺盟会负责人杨蔚屏通过观察接触,对苗绍龙有了深入了解。在他的引导培养下,苗绍龙思想觉悟不断提高。1938年初春的一天,在老槐树下,杨蔚屏介绍苗绍龙加入了中国共产党。苗绍龙高举右拳,面向悬挂在老槐树树干上的党旗,庄严宣誓:保守党的秘密,对党忠诚,绝不叛党!入党后的苗绍龙斗志昂扬,动员20余名猎户建立了黑条子抗日游击队,并担任队长,斗恶霸,打鬼子,保卫红色政权。

1939年12月,山西土皇帝阎锡山发动了“晋西事变”,到处抓捕共产党员,党的组织遭受重大损失,抗日政府被迫在迴马岭革命根据地撤离。已经担任县委书记的杨蔚屏交给苗绍龙一只铁箱子,交代他里

面有重要文件,事关绛县党组织的重建,让他一定要好好保管,并要求他隐蔽待命,不得参加任何活动。苗绍龙望着杨书记信任的目光,感到了千钧的重任,指着窑洞外边的那颗老槐树,坚定地说:“老树作证,我苗绍龙一定不辜负党的重托,绝不让铁箱子落入敌人手中。”当天夜里,苗绍龙就把铁箱子藏到了自家窑洞后边的深山沟里。此后,他常常以找山货为名暗中查看保护箱子。1941年3月,抗战史上极为惨烈的中条山战役爆发了,位居中条山深处的迴马岭也逃不脱厄运,冲进村里的日本鬼子,不问青红皂白,朝着逃跑的群众端枪就打,苗绍龙的姑姑、二弟、小妹都死在了乱枪之中。苗绍龙正好被国民党逃兵抓住带路,和躲在一处山洞中的其余家人逃过了一劫。他们掩埋了亲人逃到下柏寨子,不料没过几天就又到了流氓兵痞王占彪。王占彪胁迫苗绍龙参加他的土匪武装,苗绍龙假意答应,回到家又赶快带着母亲和弟弟转移到了十几里外的西崖下。

1941年年关刚过,受不了山里清苦的日本鬼子撤退到磨里村。苗绍龙听说后,立马带着家人第一个返回了迴马岭。路过老槐树时,杨书记的话语仿佛又在他的耳边响起。到家后,他来不及收拾东西,就匆匆跑到后山,当看到离别已久的铁箱子完好无损时,眼泪忍不住夺眶而出,滴滴嗒嗒地掉在了箱盖上了。

1942年2月的一个早晨,苗绍龙的四弟正在烟家沟水泉挑水,一位白净汉子跑过来向他打听苗绍龙的消息,年幼的他便告诉那人,苗绍龙是他哥。那人就帮四弟挑起水担,来到苗家。苗绍龙很机警,说自己是苗绍龙弟弟,他哥去河南打工去了。那人听后笑呵呵地说:“兄弟,不用瞒我了,我就是从河南过来的,是杨蔚屏让我找你一只铁箱子的”。听到这个熟悉的名字以及有关铁箱子的说明,苗绍龙马上确认了来人的身份。他一把拉住来人的手,激动地说:“同志,终于把你盼来了!”

来人名叫王学海,是上级新任命的绛县县委书记,受杨蔚屏指令,到迴马岭恢复党组织,重新建立抗日政府。两人来到后山,取出了铁箱子。当王学海准备将铁锁打开时,苗绍龙把头扭到了一边。王学海说:“你不想看看箱子里边有什么东西吗?”绍龙说:“那是党的机密,我不看!”王学海说:“绍龙同志,这里边并没有地下党员名单。晋西事变后,多数党员脱离了组织,能够坚持下来没有变心的寥寥无几,你是其中的一个。你经受了党组织的考验,确实值得信赖!现在形势有了新的变化,我们要重新发展党员,拉起队伍,同日本鬼子做斗争。”苗绍龙虽然略感委屈,但他明白在艰苦斗争形势下,党组织不得不采取一些防范措施。

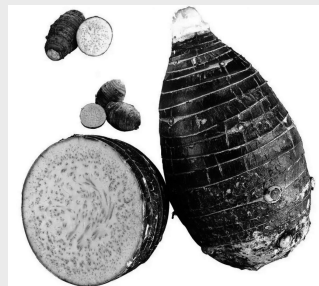
晚上,他们就在山里找了个破洞住下,就着外边散射进来的隐隐约约的月光,促



膝长谈,介绍情况,交换意见,研究工作。第二天临走时,王学海紧紧握着苗绍龙的手说:“绍龙同志,杨书记没有看错人。我代表组织感谢你。”

之后的岁月里,在苗绍龙的大力协助下,县委以老槐树后边的山沟为中心,在很短的时间内顺利建立了稳固的迴马岭抗日根据地。

## 劝你多吃芋头的理由 一个就够了



### 优秀主食

芋头属于薯类,和红薯、土豆、紫薯、山药类似,都可以算作杂粮,替代饮食中精米白面的角色,作为主食,不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖……

热量更低 相比精米白面,杂粮的热量普遍更低。像芋头的热量就远低于馒头、米饭。100克芋头仅有56~85千卡热量(不同品种热量不同)。而同样100克的馒头则能提供223千卡热量,100克米饭热量为116千卡。

升糖指数低 芋头的血糖生成指数仅为53,比同为薯类的土豆、红薯都低,更低于米饭、馒头,是妥妥的低血糖生成指数(低GI)食物。因此,如果你想控制体重和血糖,非常推荐把芋头纳入主食食谱,有助于控制总热量摄入。

含有VC、补钾 芋头等薯类比起精米白面还有个明显优势,那就是含有米饭馒头中没有的VC,虽然芋头的VC比不上土豆、红薯,但各类芋头中1.3~5克/100克的含量,总比没有强。

同时,薯类都是补钾高手,芋头的钾含量就相当优秀。不少品种的芋头钾含量可

以达到300毫克/100克以上,这可比大家熟知的补钾能手香蕉的钾含量(256毫克/100克)更高,能量还比香蕉更低。所以说,对于有高血压,需要控钠补钾的朋友来说,将部分精米白面主食换成蒸芋头,是相当明智的选择。

另外,因为芋头富含多糖和膳食纤维(大部分为可溶性膳食纤维,约在4.1克/100克左右,比馒头高出近3倍,比米饭高十倍以上),还有增加饱腹感,延缓脂肪吸收的效果,能促进肠胃蠕动,帮助改善便秘等问题。

### 吃芋头的正确/不正确姿势

健康吃法一:蒸煮芋头代替部分主食

根据《中国居民膳食指南》的建议,薯类本就属于主食的一部分。用蒸、煮且未加糖的芋头代替1/4~1/5的主食,不仅可以丰富主食的种类,补充精米白面中缺少的部分营养素,还可以降低主食的热量摄入。

具体来说,《中国居民膳食指南》建议每日主食中薯类可以达到50~100克(谷薯类每日共摄入250~400克)。一个普通小芋头的重量约60~80克,大家可以以此作为参考,目测自己的芋头摄入量。

健康吃法二:搭配绿叶菜、优质蛋白一起吃

有些朋友觉得芋头亦菜亦饭,甚至还有人期望通过吃芋头减肥,啃一块芋头就作为一餐,这是不提倡的。

尽管芋头营养丰富,但毕竟是杂粮主食,缺乏丰富的维生素、矿物质以及优质蛋白等人体必需的营养素。因此,建议大家吃芋头时,搭配一些绿叶蔬菜以及蛋肉类等优质蛋白类食物一起吃。

不健康吃法一:当零食、油炸加工

一旦在吃了主食之外,还将芋头当作

零食在餐中或餐间吃,那无疑等于多摄入了主食。

如果是芋头扣肉这种以大量高脂肪肉类来搭配的菜肴,脂肪含量不容小觑。当零食吃的芋头制品往往可能加入了不少的油、糖等,来提升零食的口感。如芋头酥、反沙芋头、炸芋头、拔丝芋头等,这样的零食吃下去,就是高糖高油高淀粉的热量炸弹了。

不健康吃法二:只吃芋头当主食

如果觉得芋头营养好吃,将全部主食换成芋头,也不合适。

一方面,芋头的热量低、膳食纤维高,长期只吃芋头当主食可能会造成热量摄入不足,无法满足人体对能量和淀粉类物质的代谢需求。另一方面,芋头中大量的膳食纤维除了增加饱腹感,也在一定程度上增加了消化负担,对于消化功能偏弱的人来说,完全以芋头当主食可能会造成消化不良。

不健康吃法三:偏爱芋泥类芋头加工制品

不少朋友偏爱芋泥,或者喜欢用芋头和其他带有甜味的食物打成糊糊,如各种芋泥奶茶等。但这类吃法不建议大家经常采用。

一方面,芋头做成芋泥或打成糊糊后,消化吸收速度大大加快,本身低血糖生成指数的优点就不复存在了。另一方面,芋泥类食材往往加入了大量油脂和糖,还有可能加入奶酪、沙拉酱等调节口味,这样一来,热量、糖分、脂肪含量都会大大提升。

以市面上某款芋泥原料为例,其热量为230千卡,比蒸芋头高出了近3倍,脂肪含量达到18%,而蒸芋头中几乎不含脂肪。

### 怎么挑芋头

荔浦芋头 厨艺小白们可以直接选大个头的荔浦芋头,更不容易踩雷。也可以优

先挑其他品种大芋头,更容易看清楚表皮的新鲜和破损情况,翻车率更低。

蒸挑小,炖煮挑大 根据咱们不同的吃法,如果是蒸着直接吃,建议选择小芋头。容易蒸熟,方便一次吃完,而且剥皮后滑滑糯糯,口感也不错。如果是炖菜、炖肉,建议选择含淀粉量高、口感偏粉的大芋头,能充分在炖煮过程中入味,煮熟后软糯鲜美。

挑圆不挑长 有经验的芋头爱好者都知道,挑芋头要挑圆的。尤其是那种形状圆,表皮带有泥土、须毛多,摸起来紧实的芋头,说明其既新鲜、成熟度也不错,吃起来口感更加香甜粉糯。

### 当心芋头的毒性

芋头属天南星科,这是一个有毒物种频出的家族。野生的芋毒性很大。尽管如今我们食用的芋头,经过人类的选育早已变得十分温和,也曾有人因为吃了没有炒熟的芋花而出现口腔、咽喉发麻的情况。

虽说作为块茎的芋头已经比芋花和杆茎的“毒性”小多了,但由于草酸和皂苷等成分含量不低,我们在处理生的芋头时如果没有戴上手套,依然容易被“灼伤”,导致皮肤发痒。

芋头在制成美食前需要经过长时间的浸泡,并且加热做熟,这些做法都是为了去除大部分的草酸。如果不慎吃到了没完全做熟的芋头,舌尖也会微微发麻。建议大家,如果想在自家自己处理带皮的芋头,一定要做好防护措施。

### 科普之窗

主办:绛县科学技术协会

