

文化 & 旅游

古代名人



【晋文公】(前697—前628年)名重耳,晋献公次子,与申生、夷吾并称三公子,为大戎狐季姬所生。好结交,敬名士,任用贤才。在位前受献公宠姬骊姬所迫,流亡列国

19年,历尽坎坷,饱受艰险,多有磨难;掌政后,励精图治,重民富国,强兵征伐,遂成霸业,为春秋“五霸”之一。

献公二十一年(前656年),献公听信骊姬谗言,逼死太子申生,重耳被迫出逃,开始了长期的流亡生涯。

二月,入曲沃,朝于武官,即位立君,是为文公。文公即位,勤于修政,励精图治,“轻关易道,通商宽农,懋庸劝分,省用足才”。在生产上,号召改进工具,施惠百姓,奖励垦殖;在贸易方面,降低税收,吸引邻商入晋,互通有无,经济获得了一定的繁荣。同时,“赋职任功”,“举善援能”,对“从亡者及功臣”封邑尊爵,昭雪起用受惠、怀二公迫害的旧族,提拔才能优异的新贵,笼络了新旧贵族,使统治集团和谐安处。文公更致力于精兵强民,称霸诸侯。

文公二年(前635年),周襄王赐文公温、原、阳樊、攒茅四地,文公得以“宣信诸侯”。

文公四年(前633年),楚成王联合陈、蔡、郑、许等国围宋都商丘,宋大司马公孙固来晋求救。晋文公扩二军为三军,兵伐楚国新盟曹、卫二国,诱楚解救,以解宋围。五年(前632年)初,文公借卫道攻曹,卫成公不许,绕道河南下,侵曹伐卫。正月,取五鹿,二月,下斂孟,卫成公求和,文公不允,卫成公逃往襄牛,三月,晋人入曹,计擒曹共公。

宋围未解,成公再次求救。晋文公与秦、齐联盟,以曹、卫土地补偿宋国,楚成王由宋退兵。楚大夫成子王派使臣宛春议和:如晋允诺曹、卫复国,楚不再攻宋国。狐偃拒绝说:“晋君只能得到一个未被楚国降服宋国,而作为臣子的子玉却要得到被晋军打败的曹、卫两国,那有这样的道理!”文公依先轸之计,因来使宛春,迫使曹、卫两国宣告与楚背盟,以触怒楚国。楚将子玉果然大怒,攻打晋国。文公令晋后退三十里,楚军进逼,再退,先后退三舍(合90里)。文公

实现许楚王“退避三舍”诺言,避楚军锋芒。

四月,晋文公、宋成公及秦、齐聚兵城濮(今河南濮阳),与楚决战。文公以战车700乘猛攻楚军两翼,秦、齐、宋诸军齐力击破,楚军陷重围,大败而去。是役,史称“城濮之战”,为春秋会战之最。

五月,文公献俘周襄王,襄王赐弓矢醴酒,命文公为“侯伯”(即霸主)。同年冬,文公请周襄王于践土(今河南荥阳)大会诸侯,中原诸侯尽与晋国为盟,文公遂为“盟主”,史称“践土之盟”。

九年(前628年)冬,文公卒。在位九年,文公侵曹伐卫,救宋服郑,败楚成秦,终于“惠此中国,以绥四方”,身列“五霸”。

文公葬于今绛县下村西岭,其墓高约40米,圆形。墓前有清乾隆五十一年(1786年)立“晋文公墓”石碑一通。1965年5月24日山西省人民政府第一批公布为省级文物保护单位。

“忠勇村”南乔野

1938年,日军108师团攻占山西绛县,并在城北的南乔野村修建了一个据点,并驻扎了一个中队100多人,此后日军疯狂欺压村子里的老百姓,抢走了不少粮食和牲畜,不少妇女也惨遭侮辱。老百姓忍无可忍,派人偷偷跑出村子找到了牺性同盟会的成员,请求消灭这股日军。但南乔野村离日军驻扎的县城仅有4里,日军可以迅速增援,并且地势居高临下,日军在村外都布置有暗哨,并且架设铁丝网,防守十分严密。

在中共地下党员绛县牺盟会特派员李廷枢与中共绛县第一区区委书记李亚东的组织策动下,联系国军第十五军一百九十四旅三三七团团长张奇,十二月二十六日晚第三三七团选拔一百名奋勇队员配合本村村民及红枪会组织四十余人潜入村内。当晚,大雪纷飞,寒风凛冽,日军岗哨也放松了警惕,聚在屋子里烤火。凌晨2点,随着一颗红色信号弹的升起,突击队开始行动,他们迅速向日军居住的院子里面狂扔手榴弹,不少日军在睡梦中被炸成了肉泥,侥幸没被炸死的日军打开门冲出院子,但等待他们的是黑洞洞的枪口,很快也被撂倒了。

激战一小时,战斗结束,100余名日军几乎被全部歼灭,参战的村民李廷枢,李亚东,李存信,李好礼及蔡来生5人献出了宝贵生命。天亮后,日军才姗姗来迟的支援,但却只看见满村的日军尸体,部队和村民早已撤离,最终日军只能放了一把火后狼狈撤退。

南乔野村的战斗是一场军民合作的典范战例,该村也被山西省第七行政专员公署授予“忠勇村”称号,新华日报也发表了这场战斗的新闻。日军已经完全陷入人民战争的汪洋大海。



十个心梗容易出现的高危时刻 注意防范能保命

急性心肌梗死是指人体心脏冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死。临床上,患者多有剧烈而持久的胸骨后疼痛,休息及使用硝酸酯类药物不能完全缓解,伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可发生心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命。

冬季是急性心肌梗死的高发季,了解心肌梗死的高危时刻并及时防范,或许可以避免心肌梗死的发生,使梗死范围缩小,从而挽救生命。

一、如厕时刻

如厕时刻即上厕所的时段。中老年人或患有其他疾病者多伴有便秘症状,在用力解大便时,腹内压升高,血压迅速上升,心率也加快。此时,心脏负担加重,心肌梗死可能会被诱发。建议有冠心病的患者或者老年人在如厕时不要用力过猛,当大便不顺畅时,可通过药物等方式辅助排便。

二、洗澡时刻

老年人的很多意外都是在洗澡时发生的。洗澡时,全身血管扩张,皮肤和肌肉血流增加。不少老年人有心脑血管疾病,长时间待在密闭、缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血,发生危情。所以,老年人饭后千万别马上洗澡;饿的时候也不要洗澡,此时血糖降低,容易发生晕厥和意外。

三、酒席时刻

酒席时刻指就餐饮酒的时段。酒精会引起大脑兴奋,促使心率加快、血压升高,并可诱发心律失常,使心脏的负担加重。尤其是高血压及心脑血管疾病患者饮酒,可能会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而发生急性心肌梗死。暴饮暴食也是诱发急性心肌梗死的危险因素。

四、棋牌时刻

打牌、下棋等长时间久坐不动的时段,老年人尤其要注意。网上有新闻称,一老伯连续打牌10多小时,赢了一把后突发心肌梗死险些丧命。沉迷打牌或者下棋的人常常久坐不动,一旦突然情

绪激动,血压飙升,就会引起心率增快、血压升高,容易诱发心肌缺血,导致急性心肌梗死。

五、视屏时刻

通过电视、手机等观看影视作品时,情绪也容易激动,交感神经兴奋,血液中的儿茶酚胺物质增加,引起血压升高,冠状动脉痉挛,致使心肌缺血,诱发心绞痛或心肌梗死。在世界杯期间,心血管急性事件的发生率明显升高。有冠心病的患者或者中老年人睡前看电视不要超过30分钟,不要看内容过于刺激的节目。

六、游泳时刻



对于普通人来说,游泳是一种很好的锻炼方式,可以锻炼出一个强有力的心脏。然而,心脏病患者可能并不适合游泳,因为游泳会增加心脏负担。游泳时,凉水的刺激可能引发血管痉挛,继而出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。中老年人进行游泳锻炼时,要充分进行热身运动,注意选择水温适宜的场所。

七、吸烟时刻

一名23岁的心肌梗死患者,竟有7年的吸烟史,平均每天吸20支烟。吸烟已是世界公认的冠心病危险因素之一,很多人就是在吸烟时发生心肌梗死的。吸烟会促使动脉硬化,增加心肌梗死的发生风险,同时可能引起冠状动脉收缩、痉挛,导致血管闭塞,发生心肌梗死。所以,无论什么时候戒烟都不算晚。

八、起居时刻

起居时刻即早晨起床的时段。古人曰“闻鸡起舞”,但对患有心脑血管疾病的中老年朋友来说,凌晨却危机四伏,

尤其是凌晨5~6时至上午11时。早晨起床,人从“半休眠”状态苏醒后,呼吸、心跳加快,血流加速,血压升高,容易使已老化的心脑血管破裂,黏稠血液形成血栓造成堵塞。同时,身体从静态卧位到动态站立的变化,常会造成人体心脑血管供血不足,中老年人神经调节慢,就容易发生猝死。

九、酣睡时刻

酣睡时刻是特指打呼噜的患者熟睡的时段。打呼噜是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现,它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病。人在睡眠过程中反复出现窒息,使全身间歇性缺氧,增大心脏负荷,血压急剧波动,容易引发急性心肌梗死。如果患者伴有低氧血症及心肌耗氧量增加,那么夜间就更容易发生急性心肌梗死。

十、大悲时刻

在人的七情六欲中,对心脏危害最大的莫过于悲伤。人一旦陷入悲伤的情绪中无法排解,交感神经系统就会分泌大量激素,使心跳加速、动脉收缩,进而导致胸痛、气短、休克等症状。临床上,人们也曾遇到健康且无心脏病病史的人,因为遇到一些突发事件如亲人离世、悲伤过度倒在了地上。这种病症被称为压力性心力衰竭。过度悲伤使肾上腺素和其他压力激素的分泌量在短时间内激增,过量激素流向心脏,降低了心脏泵血功能。

俗话说“不怕一万,就怕万一”。冠心病患者尤其应该了解诱发心肌梗死的这十个高危时刻。如果患者胸口出现疼痛,有濒死感、压迫感,持续5~15分钟,同时伴有出汗、恶心等症状,就要高度警惕心肌梗死的发生。请第一时间拨打急救电话,寻求医护人员的指导和帮助。

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心宣