

书香润故绛



在绛县图书馆成立四十周年之际,我为县图书馆人所取得的辉煌业绩感到欣慰,几十年来,我一直在图书馆这条战壕里摸爬滚打,一路艰辛,一路风雨,一路拓进,一路凯歌。一生勤奋兴文化,血汗浇灌百花开。

为了图书馆的诞生,我独自一人,为她铺路搭桥十年有余,为了她的振兴,我又与同志们同舟共济,艰苦创业,使图书馆从小到大,连上四个台阶,争金夺银,摘取了全省先进、全国文明图书馆的桂冠。我的做法是:

坚持一个宗旨。就是全心全意为读者服务。做到想读者所想,急读者所急,供读者所需,展读者成果,促读者成才,就是图书馆为人民服务的最高境界。

狠抓两个重点。一个把农村、农民,作为重点,把四级图书馆网建设,把组织培训农村图书室管理员紧紧抓在手中,举办培训班十二期,培训管理员 250 余人。发展公、教、工、科各类图书室 200 余个。一个是把读者发展作为又一重点。我们举办了各种展览,

开展各种活动上百次,发展读者成千上万,流通图书上百万册次。建立起重点读者档案,持续地开展最佳读者评选活动、十佳藏书家评选活动、红领巾双读活动,阅读家庭活动,树立了一大批自学成才的先进典型。

实施十项创新。建立健全科学完整的目录组织和查询体系。组建了一支德才兼备的基层图书室管理人员队伍,使之成为实施知识工程,组织全民阅读的骨干力量。使任村、雕村、东荆下、郭家庄、续鲁、吉峪等图书室名冠三晋,事迹上了人民日报、省电台。坚持“123 家庭图书工程”,即:每个家庭一个书柜,二份报刊,三百本书。仅雕村就建起了 120 个家庭书室。形成了人人读书、家家藏书、事事用书的读书氛围。大力提倡“新婚树新风,书柜做嫁妆”活动,团委、妇联、宣传、文化、乡镇、电视台紧密配合,齐抓共管,形成合力,大大改善了社风、村风、民风。创建图书馆工作者协会,多次召开教育、工会、科技、公共四大系统图书馆及其工作者联合会

议,发表论文,交流经验,表彰先进,维护了图书馆工作者合法权益,提高了图书馆在社会上的地位。培养推出了几十位学有所成的骨干人才,如作家张志善、宋玉秀、夏明亮,雕塑家赵金鑫,漫画家牛保利、靳双院,名老中医崔继利、赵作伟等,成了各条战线的栋梁之才。创办刊物百余期,有《革命文化》《读书通讯》《读者之友》《山里红》等,发行三万余份。编撰十万余字的《绛县图书馆工作细则》(十章 200 条),在全省图书馆现场会上进行了推广,来绛县参观取经的县市达七、八十多个之多。一时间,绛县经验名扬三晋,花开全省。

打造了五种精神。即勤奋好学精神、艰苦创业精神、竭诚服务精神、争先创优精神、无私奉献精神,这五种精神号称图书馆人精神,是支撑图书馆工作的支柱和灵魂。

攀登三座高峰。以全区图书馆现场会为标志,首登全区第一峰;以全省图书馆现场会为标志,登上全省第一峰;以馆长出席

全国文化系统先进单位和先进工作者表彰会,授予全国文明图书馆为标志,继而登上了全国文明馆的高峰。在经费极其困难,年均只有一万元左右的情况下,去攀登每座高峰谈何容易,每前进一步都渗透着全体同仁的奉献和血汗。

实现一个愿望。经四十余年的奋斗,县图书馆荣誉室里,摆满了文化部、省委、市政府等授予的奖杯、锦旗、证书,我本人获奖达 60 多次。1991 年 10 月底,我光荣步入了北京人民大会堂,登上了领奖的红地毯,被国家人事部、文化部联合表彰,授予“全国文化系统先进工作者”称号,受到前党和国家领导人的亲切接见。这是我的梦想,也是我一生中刻骨铭心的盛事。它见证了几十年绛县图书馆的荣耀与辉煌。这份荣耀不是属于我的,是属于绛县图书馆人的,更是属于绛县全体人民的。

申建华

网红蔬菜,真的无可取代?

营养、健康、新鲜是当下人们对日常饮食的追求趋势,特别是进入高温天气之后,大家的胃口也变得略显“疲软”,对烟熏火烤和浓油赤酱的重口味兴趣缺缺,反倒是各款绿色蔬菜成为美食达人们在社交软件上发布内容的主角。在这些点击量超高的菜单中,有几款看起来不太眼熟的“洋”蔬菜出镜率尤其高,其中的代表就是羽衣甘蓝、抱子甘蓝、洋蓟、芦笋。

这些洋气食谱中的主角,在普通菜市场上见得不多,一般都只有进口超市才看得到,且价格贵得离谱,但这并不耽误其备受追捧的人气。它们的营养成分是否真的异常出挑?让我们一起来揭开这些蔬菜贵族的神秘面纱吧!

羽衣甘蓝的身世与营养价值

减脂利器羽衣甘蓝,摆盘神器抱子甘蓝,地中海之星洋蓟和牛排搭档芦笋,先让我们了解一下它们的身世吧!

羽衣甘蓝在德国是一种冬季常见的大众蔬菜,又叫“绿菜”,食用时通常腌制或酸菜。它原产于地中海至小亚细亚一带,栽培历史悠久,早在公元前 200 年的古希腊就已经广泛栽种,如今在英国、荷兰、德国、美国种植较多,且品种各异,有观赏用羽衣甘蓝,也有食用羽衣甘蓝。

抱子甘蓝又称球芽甘蓝,也有人称小洋白菜、小圆白菜、小卷心菜、芽甘蓝、子持甘蓝、小椰菜,是一种味道有点苦的蔬菜。在西餐中,抱子甘蓝常作为配菜出现。

抱子甘蓝最早期的种植记载是在古罗马时代,发源于比利时,后传至德国。直至十九世纪,抱子甘蓝主要是在欧洲西北部栽培。这么看来,抱子甘蓝在欧洲也是一种家喻户晓的家常菜而已。

菜蓟又名食托菜蓟、洋蓟、朝鲜蓟、球蓟、菊蓟、法国百合、荷花百合,是一种在地中海沿岸生长的菊科菜蓟属植物,是蓟属植物尚未成熟的花苞。

菜蓟起源于地中海沿岸,一般是在意大利栽培。直至十六世纪,才传至荷兰、英国等地,十九世纪传至北美。尽管平时见的比较少,但它在蔬菜界也不是什么稀世珍宝。

相对于前面几种蔬菜,大家对芦笋应该相对熟悉一些。它原产于欧洲大部分地区,以及北非和西亚,是被广泛种植的蔬菜作物。

实际上,芦笋在中国也有着悠久的栽种历史,明代李时珍的《本草纲目》言芦笋能“癭结热气、利小便”;其根被称为小百部,能润肺镇咳、祛痰、杀虫等。《神农本草经》中也把芦笋列为“上品之上”,称久服轻身益气延年。因此,芦笋在我国也有悠久的栽种和食用历史,华北地区称之为“龙须菜”。

大家有没有发现,这些我们觉得特别清新脱俗的网红蔬菜们,在其主产区其实也只是民众日常食用的蔬菜而已,那它们的营养价值如何?

我们拿这四样蔬菜与经常吃的西蓝花作对比,可以发现它们的宏量营养素(碳水化合物、脂肪、蛋白质)的差异并不大。只是羽衣甘蓝和洋蓟的维生素 A 含量较高,而羽衣甘蓝的维生素 C 含量较高。

不过,在我国居民日常饮食中,维生素 A 的主要来源是动物性食品和胡萝卜等富含类胡萝卜素的蔬菜,而维生素 C 的主要来源是各种新鲜蔬菜水果,因此只要正常饮食,一般不会出现维生素 A 和维生素 C 缺乏的情况。这么来看,这四样蔬菜其营养价值其实并无特殊贡献。

“外来和尚”无需追捧 每周吃够 25 种

中国居民日常生活里所见的蔬菜种类非常丰富,从视觉上来看也是缤纷多彩、五颜六色,我们可以将它们分为深色蔬菜与浅色蔬菜。其中深色蔬菜主要包括绿色蔬菜,如菠菜、油菜、芹菜等;红橙色蔬菜主要包括胡萝卜、西红柿、南瓜等;紫色蔬菜主要包括紫甘蓝、红苋菜等;浅色蔬菜是指花椰菜、白菜等颜色较浅的蔬菜。

《中国居民膳食指南(2016)》中提出,我们每天要吃 300—500 克的蔬菜(半斤到一斤),其中深色蔬菜要占 50%以上。绝大多数蔬菜具有水分含量高、能量低的特点,它们的营养价值主要体现在为身体提供少量维生素、矿物质和膳食纤维等。从这个意义上讲,无论蔬菜源自国内还是国外,它们的营养价值其实是差异不大的。同时,指南建议大家,每天至少要吃到 12 种以上的食

物,每周至少吃 25 种不同的食物。

因此我们没有必要把目光聚集在某些特定的蔬菜上,食物多样、均衡膳食才是合理膳食的基本准则。

烹饪建议少油盐 健康绿色不分中西

大家热衷于选择这些不常见的网红蔬菜,其中重要的原因在于“物以稀为贵”,希望能够在家门口就尝到来自大洋彼岸的美食。但一些西方膳食中的美食制作过程,伴随着高油、高盐,比如某社交软件上流行的食谱中比较常见的香煎芦笋、咸香抱子甘蓝等。原料虽好,但加工方式不当,依然会降低食物的营养价值。因此,大家在烹饪这类蔬菜时,可以通过焯水、煮制等烹饪方式,加上少量的调味料后直接食用。

总结:羽衣甘蓝、抱子甘蓝、洋蓟、芦笋这些蔬菜的营养价值其实并没有大家想象中的天赋异禀,我们日常生活中可以将其作为普通蔬菜,清淡烹饪享用即可。关于健康饮食,还是应当遵循中国居民膳食指南中膳食宝塔的推荐,均衡饮食,健康生活。

来源:科普中国

科普之窗
主办:绛县科学技术协会

绛县新冠疫情防控指挥部办公室 关于进一步加强密闭场所疫情防控工作的通告

绛疫指办通〔2022〕37号

近期,国内疫情形势严峻复杂,多地发生密闭场所聚集性疫情,感染人数多,防控难度大。为深刻汲取教训,扎实做好我县密闭场所疫情防控工作,严防疫情通过密闭场所在我县隐匿传播造成扩散,绛县疫情防控指挥部办公室发布如下通告:

一、影院、网吧、酒吧、KTV、洗浴、足疗、按摩、剧本杀、棋牌室、麻将馆、健身房、室内游泳馆等各类经营性密闭场所要切实落实主体责任,安排专人对所有进入场所人员逐人测体温、扫验场所码、查健康码、行程卡和 5 日内核酸检测阴性证

明,提醒规范佩戴口罩。对正在实施居家隔离和健康监测等管控措施的人员及健康码异常(非绿码)、无 5 日内核酸检测阴性证明的人员严禁进入。

二、各密闭场所要严格落实通风消毒等措施,对空调、电梯(扶梯)等设施进行日常清洁与消毒,加强对门把手、储物柜等高频接触物体表面的清洁消毒,保持公共区域环境整洁。加强环境通风,保持室内空气流通,优先选择自然通风,无法使用自然通风时应利用排风扇等装置加强机械通风。

三、密闭场所从业人员按规定要求严格落实定期核酸检测、全程接种疫苗和加强免疫接种等防疫措施,未落实的不得从事相关工作。

四、广大居民要严格落实个人防护责任,进入密闭场所时配合做好测温、扫码、验码、戴口罩等防疫工作。坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、一米线等良好卫生习惯;做好自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、腹泻等不适症状,做好个人防护,前往就近的发热门诊排查诊治,并如实告知旅居史和接触史,就医途中不

得乘坐公共交通工具。

五、对拒不落实防控措施的密闭场所要采取停业整顿、行政处罚等措施,对情节严重、屡查不改的要予以关停,严肃追究相关责任人责任,并通过媒体公开曝光。引起疫情传播的,依法追究法律责任。

绛县新冠疫情防控指挥部办公室(代章)
2022年7月18日