

冬吃萝卜身体好 真正的原因原来是这样

萝卜的营养

- 1、含水量高、热量低:萝卜的含水量在90%以上,每 100 克能量大概 20 千卡左右。冬天天气干燥,多吃水分含量高的食物,对于补充身体所需的水分还是有好处的。
- 2、膳食纤维含量高:萝卜中含有大量的膳食纤维,能增加饱腹感,可以促进肠蠕动,有助于通便。
- 3、维生素含量还算丰富,也含有多种微量元素:比如 100 克白萝卜含有维生素

C 约 21mg,多吃萝卜对于获得维生素 C 也是有好处的。

冬天吃萝卜赛过小人参?

冬天吃萝卜好,这些说法之所以盛行,推测一个重要的原因是——过去冬天的蔬菜少,萝卜作为一种非常抗寒的蔬菜,也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。

在古时候,漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜,对于人们补充营养,尤其是维生素 C 还是有很大帮助的。

不过,随着食品科技的发展,尤其是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步,如今我们一年四季都可以吃到各种各样的蔬菜水果了,萝卜的作用也就并没有那么神奇了。

萝卜中有抗癌因子?

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如,最近几年,很多媒体报道都会提到抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现,这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用,但大多都是在细胞和动物实验中发现的,在人体上却并没有充足的证据,认为对人体有效、能抗癌实在为时过早。

当然,作为一种蔬菜,萝卜也可以丰富我们的食谱,对于增加食物多样化、平衡膳食还是有好处的。

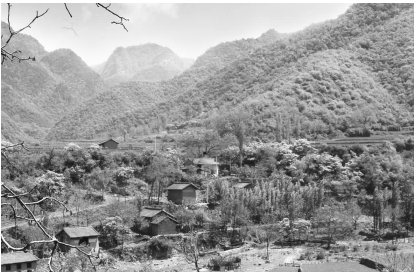
科普之窗

主办:绛县科学技术协会



· 厚重底蕴 ·

老区礼赞



绛县是革命老区。绛县人民历来就有反对压迫、反抗侵略的光荣传统。

从清朝末年到辛亥革命,从土地革命时期到新中国成立,英勇的绛县人民用鲜血和生命谱写出一曲曲悲壮动人的战歌。

1905 年(光绪 31 年)6 月,绛县“九龙会”首领童志修率众攻打县衙,开牢救出被捕会友,砸银库,夺官银。1908 年(光绪 34 年)11 月,南樊店主马提太聚集 600 人举义反清,迅速占领嶺下各村。翌年初,知县钟仁寿组织 4000 余人围攻义军,义军撤往垣曲县黄河口,首领马提太被绛州统领诱杀。

1925 年,受五四运动和中国共产党的影响,共产主义思想开始在绛县传播。当时就读于临汾中学的绛县籍学生王枫宸,在校即加入了共青团。他利用假期探亲之机,向小学教师和高小学生积极介绍进步书刊,宣传马列主义。1927 年 3 月,在山西国立第二师范就读的绛县籍学生常天义加入了共产党。

“4.12”反革命政变后,阎锡山进行“清党”,白色恐怖笼罩各地。常天义潜回绛县,以在尧都村小学教书为掩护,开辟党的工作,建立了党的外围组织——绛县新潮青年社,先后发展了 4 名党员。1928 年底,常天义被国民党抓捕,新潮青年社被迫停止活动。1931 年,就读于河东中学的绛县籍学生曹金海在校加入共产党。同年底,他受中共河东县委派遣返绛开辟党的工作。1932 年初,曹金海发展了 6 名党员。同年 3 月,河东县委派负责人嘉康杰来绛,帮助曹金海在郇王村建立了中共绛县支部,共有 7 名党员,隶属河东县领导。同年 9 月上旬,绛县县委在郇王村成立,曹金海任县委书记,李新兵任组织委员,李金铭任宣传委员。9 月中旬,嘉康杰来绛视察工作,并同曹金海等人一起到回马岭察看地形,在赤崖庙召开了县委扩大会议,嘉康杰讲了全国的革命形势,传达了山西特委关于在山西组织兵变、成立红军、创建革命根据地的指示,会议作出了五项决议。这次会议,对绛县党的建设、武装斗争、群众工作都起到了重要的指导作用。

1932 年 12 月至 1936 年,绛县县委认真贯彻赤崖庙会议精神,广泛宣传发动群众,踊跃开展革命斗争。1934 年 4 月 25 日,县委收编了 40 余名携枪药商,在绛县的华山庙建立了第一支革命武装——绛县红军游击队。同年底,这支革命武装遭到反革命武装的围歼,曹金海奉命暂赴河南隐蔽,后遭敌军捕杀。

绛县党组织遭到极大挫折,革命斗争虽

暂时收敛,但上述革命活动,为绛县革命老区的形成奠定了坚实的基础。

抗日战争时期是绛县革命老区创建和发展的重要时期。1937 年,抗日战争全面爆发后,山西省牺盟会曲沃中心区派特派员李凤年等四名同志来绛开展抗日活动。1938 年,牺盟会曲沃中心区先后分两批向绛县派来 7 名共产党员,分别在县牺盟会和阎系政府主要部门担任领导或科员,秘密建立了绛县分会党团。同年 5 月,恢复重建了中共绛县县委。李志刚、杨蔚屏先后担任县委书记。在牺盟会和县委的组织领导下,青年、农民、工人、妇女救国会和绛县抗日游击支队、抗日奋勇队相继成立,并开展了拆毁铁路、伏击军列、支援友军打日寇等一系列抗日斗争。同时,县委在艰苦的环境中积极发展党组织。先后建立了 4 个区委和 30 多个党支部,发展党员 430 名。1939 年年底,晋西事变后,革命组织遭到破坏,白色恐怖笼罩全县,绛县县委和大部分党员转移到太岳根据地,革命处于低潮。1942 年 2 月,晋豫区党委向绛县派来 10 余名党员,他们以磨里峪回马岭等山区村庄为中心建立了革命根据地,重建中共绛县县委,并成立了绛县抗日民主政府。王学海任县委书记,芦旭东任抗日民主政府县长。之后,还组建了绛县的抗日武装。他们以回马岭、里册峪、陈村峪、紫家峪根据地为依托,积极开展抗日救亡、反奸锄霸斗争。抗战初期,八路军总司令朱德同志曾在绛县下柏村作短暂停留,对当地的抗日斗争予以关注和指导。在八年抗战中,绛县党组织和广大人民付出了巨大牺牲,全县有数百名英烈献出了宝贵的生命。绛县县委委员冯廷臣,条东抗日游击队政治部主任李亚东,绛县抗日大队教导员罗仁、高步星,二区党委书记于培智,绛县抗日政府财粮科长高存吉及助理员王克勤,四区区长刘刚,三区副区长王吉亭,一区区长指导员卢怀普及副队长田茂彩等 10 余名优秀党员领导干部,在史家沟突围战、葫芦泉突围战、东南城阻击战、“三晋岭”战役及历次抗日战斗中先后英勇牺牲。

抗日战争胜利后,县委的工作重点是领导绛县人民武装,配合太岳野战军为解放绛县及全国各地而斗争。1945 年 8 月 22 日,在伪警备队的接应下,阎顽县长陈子文率部抢占县城,接受日军据点,窃取了绛县人民八年抗战的胜利果实。1945 年 10 月,绛县抗日民主政府改称为绛县民主政府。同月下旬,绛县县大队、区中队及民兵 500 余人,配合太岳野战部队 13 旅,一举围歼了盘踞在乔寺一带的王万顺匪部,俘敌 500 余人,缴获各种枪械 700 余支。1946 年初,太岳部队 13 旅包围了县城,分别于 4 月中旬和 6 月上旬,先后攻克了陈子文沟西据点和“绛北办事处”,歼灭了阎锡山一个团的援兵,摧毁了陈子文的外围城防工事。6 月 19 日晚,陈子文率队向曲沃方向逃窜,解放军乘胜追击,陈子文堕沟身亡。绛县第一次获得解放。同

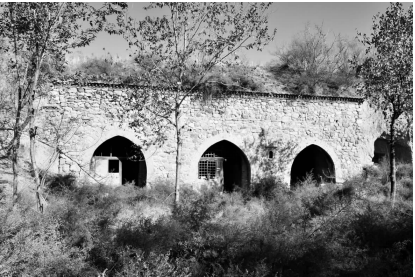
月 22 日,人民解放军 4 纵队司令员陈赓将军来绛视察,司令部驻柳庄村。随着斗争形势的好转,全县党组织得到了迅速恢复和发展。从 1945 年冬到 1946 年初,首先复建了四个中共区委。到 1946 年底,又发展了 17 个支部,155 名党员(其中女党员 2 人)。太岳区党委分批派遣 120 余名干部来绛,领导人民开展反奸清算斗争,协助绛县革命武装击退了敌人两次大反扑,剿灭了陈子文残部,平息了 10 余起叛乱事件,镇压了反攻倒算的地主恶霸,初步稳定了局面。1946 年 8 月,国民党胡宗南部进犯绛县,县城失陷。县委、县政府及各区委、区政府、县革命武装及反奸清算工作队等转移到回马岭根据地。1947 年 3 月,太岳军区部队和四纵队 6 个旅共 5 万余人,挥师向临汾以南地区发起晋南战役。阎顽县长薛万祥如惊弓之鸟,于 4 月 4 日率部逃往运城,绛县城重获解放。在县委、县政府领导下,绛县人民积极参加支前工作。8 月下旬,由 1000 余名民工组成的担架队和运输队,过黄河支援豫西战役;1948 年 1 月,全县组织 500 多名民工,300 余辆大车,支援解放运城战役;同年 2 月,又组织千余名民工和 200 辆马车,支援解放临汾战役。从 1947 年 5 月到 1948 年 8 月,绛县县委根据太岳二地委的指示,在全县范围内分批开展了土改运动,党的组织在土改运动中得到发展、锻炼和提高。

到 1949 年,县委结合土改进行了两次整党,举办了 7 期党员训练班,受训党员共 786 人。全县党员发展到 993 人,其中女党员 79 人。

1949 年 3 月,以县委书记程少康为首的 32 名干部南下福建支援新解放区建设,县委书记由陈波担任。

解放战争时期,在两次解放绛县城的战斗中,在剿匪、反奸清算斗争和土改运动中,发生在陈村、义沟桥、东杨村、东三涧、东录、北步康、柳庄、增村、里册峪、烟庄、西荆等 10 余起反革命事件中,我县有数百名党的好儿女先后壮烈牺牲。他们将永远活在全县人民的心中。

【朱德总司令住址】位于安峪镇下柏寨。1938 年 8 月 12 日,朱德总司令接中央通知回延安参加党的六届六中(扩大)全会,由八路军总部所在地的屯留、古县出发,路过绛县时,曾住在下柏寨的窑洞内。县委书记



杨蔚屏汇报了绛县的工作。朱德总司令在充分肯定绛县工作的同时,对党建和抗日工作

作了具体指示。晚上,参加了新党员的入党仪式,并与其谈了话。



【□牛蛋战斗遗址】位于磨里镇尧寺头村。□牛蛋为一圆形高地,民国二十八年(1939 年),日本侵略军调集军队数千人,持续三天三夜进攻磨里峪和里册峪之间的高地□牛蛋,国民党 15 军 65 师邢德忠部坚守阵地,歼敌数千,给予日军以迎头痛击,遗址现仍可观察到当年的战壕掩体。

【陈庚将军住址】民国三十五年(1946 年)6—7 月,陈庚将军率中国人民解放军第

四纵队驻扎在柳庄村张士奎家,在这里部署反击胡宗南、阎锡山对晋南解放区的进犯。原址为四合院,现已消失。

【中条地委联络处】抗日战争时期,中条地委将联络夏县、闻喜、曲沃、绛县、翼城的联络站设在郝庄乡东牛坞村郭青云家,原有北房、东房、南房,现已消失。

【绛县抗日政府旧址】位于绛县磨里镇回马岭村安王山自然村西约 200 米,现存土窑两孔,坐东向西,南北长 13 米,东西宽 8 米,占地面积 104 平方米。1939 年绛县抗日政府迁至此处,指挥抗日战争,县大队设在峪北的安王山上,指挥部就设在这两孔窑洞内,窑洞高 3.5 米,宽 3 米,深 8 米。1947 年绛县抗日政府迁至槐泉村。1985 年公布为县级文物保护单位。该旧址见证了中国共产党的历史,是重要的爱国主义教育基地。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县