

名人轶事

# 陈赓虚张声势巧妙歼敌

1947年冬天,解放军陈赓兵团挺进豫西。在指挥部,司令员陈赓指着地图,对13旅旅长张凡布置战斗任务。

陈赓说:“为了歼灭国民党的李铁军第5兵团,经请示军委,决定将敌人引到伏牛山区。现在,我军主力集结到伏牛山附近,命你部使用‘树上开花’之计,尽量造大声势,打出主力的旗号,牵着敌人的牛鼻子走,等到时机成熟,这部分敌人被拖垮,我们再把它吃掉。”

“那好,”张凡说,“明天,我开动员会,天黑后从南台出发,南下镇平。”

黄昏时分,解放军第13旅的步兵成八路纵队,拉开距离,形成宽大的正面推进队形行

进,造成解放军主力出动的声势。行军到半夜,后卫部队来报,不见敌人跟进。张凡立即下令:“停止前进,大部原地宿营,1团、2团绕道回原来经过的村庄。”部队每进一个村庄,就垒起许多灶台,到处点起炊烟,张贴宣传标语。

第二天,老百姓奔走相告:“昨天晚上,解放军来啦,人可多啦,光骡子和马就过了半夜。”“陈赓司令指挥所就在我们村,光电话线就拉出去十多里路远。”

消息传到国民党第5兵团。老奸巨猾的李铁军想:前夜,不见共军踪影,现在突然冒出来,又毫不掩饰,恐怕其中有诈。他传令:“第4旅跟踪共军,将详情细报,其他部队不准

妄动,原地待命。”

解放军第13旅指挥部内,张凡对参加作战会议的指挥员们说:“李铁军是在和我们斗智啊,不给他点颜色看,他是不会跟我们走的。”

他站起身来,说:“我命令,立即围攻镇平。我们要摆开攻打镇平的架势,这个架势越大越好,争取把李铁军的主力调出来。”

敌军第5兵团司令部,电话铃骤响。参谋长疾步来到李铁军面前:“镇平来电。共军主力包围镇平,请求增援。”

李铁军狠狠地吸了一口烟斗,说:“陈赓啊陈赓,我看你往哪里跑。来人,传我的命令,全军做好战斗准备,要把陈赓抓住,向南京请

功。”得知李铁军率兵团大队人马救援镇平,要与解放军主力决战的消息,张凡旅长命令部队撤出镇平。

解放军第13旅从镇平撤出,采取走走停停的办法,与尾随而来的敌人保持一定距离,打打撤撤,诱使敌人紧追不舍。为了进一步迷惑敌人,13旅索性改为白天行军,有意在行军路上扬起尘土。他们扔掉散乱的背包,制造大部队撤退的假象,故意让敌人间谍、空中侦察机发现。

担任后卫任务的一个团和工兵连,每次与敌人接触打阻击战,都要修筑大量的工事,有意留给敌人看。就这样,李铁军完全被迷惑,误把牵制部队当成解放军主力,一连追了几个月,被弄得筋疲力尽。

在这期间,陈赓率兵团主力休养生息,在西平县西南的祝王寨、金刚寺一带,预设伏击地。敌人进入包围圈,经过一天一夜激战,除李铁军等少数残兵败将逃跑外,其余被歼灭。

【摘自《党史信息报》文静/文】

## 大众健康

### 杞菊茶能护眼

每天盯着电脑看七八个小时,再好的眼睛也受不了。起初,眼睛还会抗议,用泪水提醒“主人”。时间久了,泪液分泌跟不上,眼睛干涩便成了“电脑族”的通病。这里为大家推荐一个养眼的小药茶——杞菊茶。

杞菊茶其实是由枸杞子和菊花组成,别小看这两味中药,它们搭配起来治疗眼病至少有200年的历史。中医名方

“杞菊地黄丸”就是以枸杞子、菊花为主要成分。

枸杞子补肾益精、养肝明目,每次可取8粒至10粒,菊花疏风清热、平肝明目,5朵至6朵即可,加300毫升热水浸泡代茶饮。到药店买菊花时要注意,黄菊花利于疏散清泻,适合视疲劳时眼睛酸胀有分泌物的情况,白菊花养肝阴作用较强,更适合眼睛干涩,没有眼泪的人。

### 维生素最好饭后吃

对需要吃维生素补充剂的人而言,能充分吸收非常重要,因此,我们通常会建议在饭后服。理由主要有两个:

一是延长吸收时间。水溶性维生素,如维B1、维B2、维C等,口服后主要经小肠吸收,如果饭前空腹服,维生素会很快通过胃肠,很可能在没有充分吸收前就从尿中排出,起不到最佳的作用。而饭后服,因肠内有食物,可以使维生素缓慢通过肠道,吸收较完全。

二是食物促进吸收。维A、维D、维E等脂溶性维生素,在油脂的参与下才能更好地被吸收。吃完饭再服用这类维生素补充剂,饮食中的脂类物质能促进它们的吸收。

另外,很多维生素与饮食中的矿物质能互相促进吸收。如维C能促进铁的吸收,饭后补充维C,能使铁的吸收更充分。因此,维生素补充剂最好饭后服,或配合一些含矿物质丰富的食物,效果更好。

### 容易疲劳泡点桂圆喝

你最近是否因为工作繁忙,时常失眠,和以前相比,觉得自己更容易疲劳,照镜子看看,脸色也不那么红润了。这很可能是气血不足的表现,不妨每天泡些桂圆喝。

桂圆又叫龙眼肉,它甘温味浓,能补益心脾、养血安神,是一味性质较平和的滋补良品。气血不足的人每次可选3颗至5颗桂圆,剥皮后直接将桂圆肉放入保温杯泡水代茶饮即可。要注意,第一杯最好用开水

泡20分钟左右再喝,桂圆泡过3次后,肉质与核自然剥离,便可吃下。

需要提醒的是,感冒、发热、咳嗽有痰等体内有痰湿及热病患者不宜食用桂圆或喝桂圆茶。怀孕的女性尤其不能吃。这是因为孕妇通常阴虚偏虚,容易生内热,表现出大便干燥、小便黄、口干等症状,这时吃桂圆非但起不到补益作用,反而增加内热,可能引发见红、腹痛、腹胀等先兆流产症状。

## 生活百科

### 防止细菌滋生 牙刷头朝上放

牙刷是我们清洁口腔的武器,但如果使用不注意,也会成为包括肠杆菌、葡萄球菌、链球菌、放射线菌、念珠菌等细菌的传播源,尤其是牙刷的摆放方法。

牙刷要头朝上、脚朝下放置。仪器检测发现,使用一周,牙刷上的细菌量几乎是洗过抹布水的10倍,如果刷头朝下放,刷毛处于潮湿温暖的杯底,细菌繁殖会更快。另外,一家人的牙刷不要集中放在一起,这样很难避

免牙刷刷头相互碰撞,造成细菌间接传播,应该分杯使用或刷头朝着同一方向摆放。建议大家至少每3个月更换一次牙刷,如果刷毛已经弯曲蓬乱甚至脱落,就不要再用了。

新牙刷在使用前,应该先放在热水中烫洗,既能软化刷毛,又能杀菌。每次刷完牙后,要将牙刷在流水下冲洗干净。牙刷使用7天后,就应该用干净的白色棉线清洁一下刷毛的底部。

### 洗过的鸡蛋最好冷藏

鸡蛋每天都要吃,许多人家常常一买就是好几斤。鸡蛋必须放进冰箱冷藏吗?

其实,在鸡蛋的表面天然覆盖着一层抑菌物质,外面的微生物很难侵入,因此并不容易变质。很多人觉得鸡蛋的外壳脏兮兮的,可能还沾着粪便、杂草和泥土。其实这些却是鸡蛋的天然屏

障。不过,在超市里购买成盒包装的鸡蛋都经过了清洗和消毒,脏东西被洗掉了,外面的那层“保护膜”也被去掉了。所以,在超市里买的“脏兮兮”鸡蛋,是可以不用放冰箱的。只要放在干燥通风、阴凉避光的地方就可以了。但是在超市里买的光鲜干净的鸡蛋一定要放入冰箱冷藏。

【以上稿件均摘自《中老年时报》】

## 观点新知

### 食品标准内外有别,国人很受伤

在瘦肉精、染色馒头等让国人很受伤的时刻,食品标准内外有别现象再让国人受伤。

新近发生的“雀巢婴幼儿米粉事件”,让国内外食品标准再次同台对撞。国外认为存在安全隐患,国内回称称未超国家标准,再显外高内低的窘迫局面。

一方面,“一流产品出口、二流产品内销”。另一方面,多年来我国食品出口合格率均保持在99.8%以上,内销食品合格率达90%左右,如此“内外有别”,让人目瞪口呆。

一些民众讥讽,这是因为中国人不惜命,自我要求不高,合该被如此慢待低视。遗憾的是,这种语带悲怆的自我调侃,似乎唤不出食品行业的彻底整顿、重新洗牌、重砌门槛。

生而有命,岂不惜命自尊?事实上,国人一再用实际行动回答了这个问题。

为什么三鹿奶粉因三聚氰胺倒掉,双汇瘦肉精重挫?就是因为监管不力,失之于宽,不以重惩,消费者只好用不购买来惩罚。事实上,消费者的惩罚是严厉的,往往会殃及整个行业。然而,消费者的严惩,未能换来监管严惩的责任自省。

为什么国人要到境外买国货、扫洋奶粉?因为标准内外有别,监管也内外有别。国外食品标准高,出口产品质量有保证,是真货不是假货。一些国货在国内已失信于民,却仍换不来信用堤坝的高筑。

在国内产销的商品,监管不力、标准不高,就

像两根刺,深深嵌在国人心头。外销的商品,监管有效、标准看齐,就像两根刺背后有两只手,摀着它往心里钻。

不能再这样伤害国人了,再三伤害会失了人心。不能再搞双重标准了,那样只会失去民众的基本信任。这是在食品监管、食品标准问题上最基本的道理,其他屁股决定脑袋的小道理、歪道理都要服从于这个道理。

在食品安全问题上,小道理、歪道理不少。比如,要考虑我们的实际情况,食品标准提高,与国际看齐,意味着成本上升、价格提高,老百姓就消费不起了,受伤的还是百姓。比如说,把标准提高,一些产能落后的企业就会被淘汰出局,这会带来大量失业,伤了经济的元气。

这些道理听起来顺耳,好像还是在为百姓着想,实际是在保护落后产能,纵容伤害百姓利益。提高食品标准,是民众诉求,也是科学发展的要求。转变发展方式,淘汰落后产能,使技术转型升级,价格反而会下降。早转型主动,晚转型被动,经济会受更大伤害。出口食品监管严,原是怕有损国家形象,有碍市场发展。内销食品监管松,国家形象就不受损吗?问题食品就不愁没人买吗?

只有真正把百姓生命健康、公共利益、国家大计同等考虑了,才可能有强化监管、看齐标准的决心,食品安全问题对国人心灵的伤害才可能消停。

【摘自《京华时报》陈家兴/文】

上海大众汽车 SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.csvw.com



畅快,是我的节奏;凌厉,是我的态度。我就是激情风格所在,如同全新Polo,以领先同级的Tiptronic六速手自一体变速箱换挡极致顺滑,EPS智能助力转向演绎畅行随心,高品质多功能音响系统释放动感活力。我的激情风格,是道路上最动感的风景。全新Polo,风格而来!

进店有礼,幸运有你 ■ 凡光临上海大众4S展厅的客户,即可获赠精美礼品

体验试驾,好礼赠送 ■ 凡试驾New Polo客户,即可尊享精美礼品

惠民优惠,安全享受 ■ 购New Polo,即可享受3000元国家惠民补贴

金融信贷,贴心呵护 ■ 购买New Polo指定车型,日供一元,“平”贷“回家” ■ 购买New Polo任意车型,一年零利率,优惠“贷”到家



New Polo — Polo Your Life 风格由我 —

上海大众信阳润洲4S店 销售热线:3719999 3807788 4S店地址:信阳市312国道与京港澳高速交叉口向西200米

售后热线:3713333 精品展厅地址:312国道银钱加油站向东500米



Das Auto.