

开国将军张如三家属捐赠革命文物

◎记者 吴爱霞 摄影报道

7月7日上午,开国将军张如三家属向包头博物馆捐赠革命文物仪式在包头博物馆举行。张如三次子郭天琪、三子郭九成及在包亲属参加了仪式。

这批承载着革命先辈铁血荣光与深沉乡愁的文物,为我市献上了一份丰厚的历史史料。



戎马生涯铸就辉煌

张如三是内蒙古自治区四位开国将军中唯一一位包头籍将军,于1915年出生在包头市东河区东园村,原名郭万镒。年少时,他便怀揣着炽热的家国情怀,在求学过程中接触并接受共产主义教育,于1936年加入中华民族先锋队队和中国共产党青年团,同年7月正式加入中国共产党,自此踏上了为国家独立、民族解放而奋斗的征程。

我市超额完成粮油作物春播任务

本报讯(记者 邓雅鑫)记者从市农牧局获悉,截至目前,我市已超额完成自治区下达的粮油作物春播任务。其中,粮食作物播种面积完成目标任务的105.7%,油料作物播种面积完成目标任务的117.9%,大豆播种面积完成目标任务的117.5%。全市农作物实现应播尽播,整体长势良好,一、二类苗占比达98%以上,玉米密植精准调控滴水齐苗项目区出苗率高达96%,基本实现一播全苗。

入春以来,市农牧局围绕稳面积、提单产两大目标,统筹整合绿色、高产高效、粮油规模种植主体单产提升、科学施肥增效等重点农业示范项目,加快推广良田、良种、良机、良法



部分捐赠文物

张如三将军参加过“一二·九”学生运动,参与领导和组织了北平市西城区一系列学生抗日救亡运动。抗日战争时期,张如三将军投笔从戎,毅然投身于保家卫国的战斗中。

1961年,张如三晋升少将军衔,先后获二级独立自由勋章、二级八一勋章、一级解放勋章和一级红星功勋荣誉章。

承载历史无声诉说

此次捐赠的文物共计28件套、60多件,每一件都蕴含着深厚的历史价值和感人至深的故事。它们仿佛无声诉说着张如三将军波澜壮阔的革命生涯:闪耀的华北解放纪念章铭刻着他从黄土岭战役到百团大战的浴血征程;抗日战争胜利五十周年纪念章辉映着他投

笔从戎、抗击外侮的赤胆忠魂;列宁著《论马克思恩格斯及马克思主义》等书籍,页脚的磨痕见证着他在战火纷飞中坚持理论学习的执着;连同其他勋章、剪报、笔记本等60余件藏品,共同构成了一部立体的革命史诗,是弘扬红色文化、传承革命精神、激发爱国热情的生动教材。张如三次子郭天琪表示:“父亲生前始终心系家乡包头,让这些伴随他戎马生涯的珍贵物品回归故土,启迪后人,是对父亲精神最好的传承。”

提及父亲,郭天琪的眼中满是崇敬与怀念:“父亲一生热爱学习,哪怕是在战争年代,他也从未放下过书本。他的书房里摆满了各类书籍,这些书籍见证了他对知识的渴望和对真理的追求。”他还回忆说:“父亲一生为人民奉献,他的精神激励着我们不断前行。我们希望通过这些文物,让更多的人了

解革命先辈的事迹,传承红色基因,让革命精神在新时代绽放出更加耀眼的光芒。”

郭天琪表示,他们希望通过这次捐赠,让更多的人了解张如三将军的革命历程,传承红色基因,激励后人的新时代为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

传承先辈精神使命

张如三将军的文物承载着深厚的历史价值和革命精神,它们的回归是包头革命文化传承的重要收获。这些文物将成为连接过去与未来的桥梁,激励包头人民在新时代砥砺前行。包头博物馆馆长张海斌郑重接收捐赠文物并颁发证书。他在接受捐赠文物时,郑重承诺包头博物馆将切实担负起保护、研究和展示这批文物的责任,将张如三革命事迹和革命文物充实到近现代史展厅中,使将军的精神照亮后人前行之路,让历史永驻心间,让伟大的抗战精神和革命传统在新时代薪火相传。

“张如三将军的家属一共给我们捐赠了28件套、60多件珍贵的文物,其中包括了将军生前使用的笔记本、他荣获的勋章,还有他的生活笔记、工作笔记以及一些革命书籍,这些文物都特别珍贵。”包头博物馆副馆长叶永晟则介绍:“下一步,我们将结合包头博物馆的展览展示、社会教育、研学活动,不断地挖掘其深厚的内涵,讲好革命故事,让这些故事在包头大地上绽放新的光彩。”叶永晟表示:“我们今年正准备筹备抗战胜利80周年的纪念展览。我们将把这些珍贵的文物用在我们的展览里面,让更多的包头人民看到这些珍贵的文物,弘扬抗战精神、传承红色基因。”

提前体验赛事场地

本报讯(记者 郭晓云)近日,俄罗斯代表团人员来到包头考察第十一届中俄蒙国际青少年运动会筹备情况。考察组一行到包头市奥体中心、包头市体育中心、内蒙古科技大学、包头师范学院、包头市第一中学考察了中俄蒙国际青少年运动会比赛场馆情况,到包头国宾馆酒店、包头海德酒店考察了接待酒店情况,到包头大剧院考察了运动会开、闭幕式场地情况。

布里亚特共和国奥林匹克后备体育学校校长桥壳托耶夫·布达扎普·布达-奇雷诺维奇告诉记者,“这是我第二次来包头,第一次是2010年来旅游,包头这个城市绿化特别好,基础设施建设特别完善,今天参观的场地条件特别好,我们的运动员来参赛的体验一定很棒。”

座谈会上,代表团一行对第十一届中俄蒙国际青少年运动会前期筹备工作给予充分肯定。在接下来的筹备工作中,希望包头市作为承办城市,积极协调各方力量,统筹优势资源,进一步完善赛事的各项细节,为举办一届简约、安全、精彩的赛事做好保障工作,让所有参赛人员“宾至如归”。

据悉,中俄蒙国际青少年运动会是由内蒙古自治区体育局、蒙古国体育运动委员会和俄罗斯联邦布里亚特共和国体育部于2008年共同发起创办,约定每年举办一次,实行中俄蒙三国轮流举办。第十一届中俄蒙国际青少年运动会拟定于2025年9月22日-28日在包头市举办,比赛设置田径、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、射箭、足球、篮球、排球、乒乓球10个项目。

常常头晕目眩 或是体内缺铁

易疲劳、头晕、注意力下降,不少人将其归咎于“熬夜加班”“压力大”。除了这两点,也有可能是身体拉响了警报:告诉你出现缺铁性贫血了。

缺铁性贫血在各种贫血中居首位,虽然现在人们的生活条件越来越好,但这类疾病依然存在。这种病主要困扰两类人群:正处于快速生长发育期的儿童,以及每月有固定铁元素流失的育龄期女性。而近些年来,患这种病的中青年男女不断增多。

血液科专家提醒,缺铁性贫血不仅仅是贫血那么简单,它有可能是其他更严重疾病的早期表现,因此,一旦确诊,需进一步确诊病因、对症治疗。

缺铁性贫血的背后 藏着更严重的疾病

40岁的林女士是一名白领,近期她常常头晕,导致工作频繁出错。见她总是面色苍白,同事建议她去医院看一下。在复旦中山厦门医院,林女士发现存在轻度缺铁性贫血,进一步检查发现,她还患有子宫肌瘤。目前,林女士一边补铁剂治疗缺铁性贫血,一边用药控制子宫肌瘤的进一步生长。

小陈今年36岁,前段时间,运动时总感觉气促,平日里也是面色苍白、心悸明显,他到内科就诊,检查发现存在重度缺铁性贫血。同时,粪便检查发现隐血呈现弱阳性。在复旦中山厦门医院血液科,医生为其开了补铁药物,并叮嘱他尽快预约消化道检查。小陈在补铁后觉得症状好转,再加上工作繁忙,便没有再复查。直到半年后,出现“吃东西总是堵着”的不适感时,他才去消化科检查,最终被诊断为胃癌。小陈懊恼地表示,早听医生的话就好了。

铁丢失多于铁吸收 这几种情况较常见

缺铁性贫血患者常有面色苍白、头晕乏力、精神不佳、活动后气促等表现,还会出现指甲变薄、变脆甚至边缘上翘类似勺子形状的情况。短期会导致注意力不集中、记忆力减退等症状,长期可能造成多脏器缺氧,甚至可能诱发或加重心衰。

复旦中山厦门医院血液科执行副主任魏征说,门诊常常能遇见此类患者。一般而言,人体体会主动从肠道吸收铁,但在日常就诊的缺铁性贫血患者中,往往是铁丢失多于铁吸收。

对育龄期女性而言,每月规律的月经失血会造成一定量的铁流失。需要注意的是,患子宫肌瘤的

育龄期女性,经期血量会进一步增加,铁的流失量也会进一步增加。此外,植入宫内节育器也可能导致经期血量增加。因此,上环人群中,缺铁比例也很高。

非育龄期女性和男性若出现缺铁性贫血,需重点排查消化道是否失血,尤其要警惕胃肠道是否存在肿瘤。

铁元素摄入不足还常见于胃肠道手术患者中,术后,其胃肠道可能出现胃酸分泌不足或对铁吸收不佳等情况。

此外,孕妇或者青少年由于铁的需求明显增加,铁元素摄入不足时容易出现缺铁的情况。

出现症状及时就医 不能简单一补了之

即便是出现贫血症状,也不建议患者自行补铁。魏征提醒,确诊缺铁性贫血后也不要急着补铁,要先排查病因并对症治疗,这些检查治疗与补铁同等重要。排除消化道异常后,口服铁剂是最方便而且有效的方法,要注意的是,若无明显胃肠道反应,一般不应将铁剂与食物同服。

魏征提醒,有相关症状要及时就医,无论是年轻女性或者其他年龄的患者,缺铁性贫血常是潜在严重疾病(如恶性肿瘤、慢性失血性疾病)的早期表现,不能简单一补了之,更不能有“年轻贫血不要紧”这种想法而延误治疗。

(据《厦门晚报》)

【科普一下】缺铁性贫血

缺铁性贫血是一种体内铁元素不足引发的贫血症,俗称“营养性贫血”,这种病本质上是身体缺少了制造“血氧快递员”的关键原料——铁元素。铁是制造血红蛋白的重要原料,而血红蛋白就像快递员,负责把氧气送到全身。如果体内缺铁,血红蛋白就“产量不足”,红细胞(血液中的运输工)运氧能力就下降,身体各部位得不到氧气供应,人就会感觉疲劳、气喘、头晕,皮肤也容易苍白。



【生活妙招】 充电线使用不当 有火灾风险

给手机、智能手表、电脑等电子产品充电,不少人习惯把数据线一直插在电源上,殊不知,这样的不当使用习惯容易引发短路,甚至有发生火灾的风险。

中国地质大学(北京)数理学院副教授孟德忠表示,充电器只要接到线路上,即使没有负载,也会产生一定的电流,会一直处于工作状态,如果长期不拔,它会持续发热,从而加速内部电子元件老化,使用寿命会缩短,也容易产生短路或者高压击穿,埋下火灾隐患。

消防部门提醒,在使用手机充电器时,应首先选择购买原装的合格产品,同时养成良好的使用习惯,做到充完电后关掉插座电源或拔下充电头,不要将插上电源的充电线随意放置在床上;充电时间也不宜过长,警惕整夜或长时间充电等行为导致手机电池发热,引发危险。(据《今晚报》)

【健康学堂】 以为通便实加重 小心四行为

有些你以为有助于通便的行为,实则可能适得其反。

便秘就吃香蕉:熟香蕉对功能性便秘有一定缓解作用,但每根香蕉含有的膳食纤维量并不是特别出彩,缓解便秘作用较弱。尚未成熟的香蕉,含有鞣酸,可能会引起便秘。

过度依赖高纤维食物:如果过量摄入,而饮水不足,这些食物会在肠道内吸收过多水分,反而使大便变得干结。短时间内大量摄入高纤维食物,肠道可能无法适应,也会影响消化和蠕动功能。

过度依赖泻药:长期依赖可能带来严重后果,如肠道蠕动减慢、电解质失衡等。

滥用益生菌产品:便秘严重者,单纯依靠益生菌治疗效果有限。选择益生菌产品时,还是要医生指导下进行。

(据《浙江老年报》)