



码上看报



码上订报



王忠祥和他的“爱国主义教育流动大课堂”。

# 4年辗转万里路 「故事爷爷」助无名烈士找「家」

今年清明节,山东省聊城市东昌府区侯营镇关心下一代工作委员会副主任王忠祥和往常一样进行党史国史宣讲。他提前好几天就把展板擦拭干净,还更新了部分宣讲词。“上次有几个孩子和我约定好清明节在社区广场学淮海战役的历史,我不能食言。”他说。

王忠祥今年74岁,父亲牺牲于渡江战役,母亲曾是部队文工团的一员。从小听母亲讲红色故事的他,始终把“报党恩”记在心中。

2015年6月,退休后的王忠祥回到家乡,自费做了上百块党史国史展板,创办“爱国主义教育流动大课堂”。他骑着三轮车,拉着展板,走到哪讲到哪。“我要把历史讲给孩子们听。”他说。

在侯营镇党史教育基地的红色村史馆里,记者看到一张快要“散架”的聊城市地图。王忠祥介绍,2016年,他在学习历史资料时发现开封战役中有聊城籍烈士,但没有相关信息。“我当时就决定去搜集他们的信息,革命先烈不应该无名无姓。”王忠祥说。

然而,因年代久远、部分行政区划调整等原因,搜集过程存在不少困难。为了核准烈士信息,他靠一张地图指路,骑着三轮车走访了122个行政村,每到一处就在地图上画一个圈。

“我一家一家地跑,一户一户地问。在调查走访中,我发现有的烈士亲属并不知道自己的亲人是烈士,有的苦于无法确认烈士身份,亲属未能享受遗属优待政策。我知道我做的事情是有意义的。”王忠祥说。

4年的时间里,王忠祥累计行程约5000公里,搜集到有据可查的在开封战役中牺牲的聊城籍烈士共154位。

2019年10月,王忠祥把情况反映给当地退役军人事务部门,经反复核查,次年,154位聊城籍烈士的名字被补刻在开封市烈士陵园英名墙上。“我永远记得那一天,有名烈士遗属抱着我哭了又哭,她说以后终于知道去哪里祭奠父亲了。”王忠祥说。

王忠祥搜集到的故事也成了宣讲时的素材。侯营镇中心小学教师田东文说:“孩子们都叫他‘故事爷爷’,每次‘故事爷爷’来,孩子们都自发到校门口迎接。有时讲到动情处,他们会一起流眼泪。”

2022年6月,王忠祥被山东省委宣传部聘为“山东省红色宣讲团成员”,同年,他还被中国关心下一代工作委员会授予全国关心下一代“最美五老”荣誉称号。

聊城市东昌府区关心下一代工作服务中心主任刘梦圆介绍,王忠祥走遍数十个村庄、上百所中小学,义务举办宣讲活动460场,超10万人观展受教,吸引了约300名志愿者加入宣讲队伍之中。

在这片红色热土上,王忠祥总觉得热血沸腾。“等孩子们长大了再讲给他们的孩子听,历史就永远被人记住了。”他说。

(据新华社)

## 凡人善举

## 健康养生

### 补铁剂和补钙剂不能一起吃

缺铁性贫血患者补铁,需要同时加强维生素C的摄入,这是因为维生素C能够促进铁元素的吸收。

如果经医师确认需要服用补铁剂,要注意不能同时饮用咖啡和茶,因为咖啡中的咖啡因和茶中的鞣酸等物

质,会降低身体对铁元素的吸收。

另外,服用补铁剂的时候要注意不能和钙补充剂一起吃,因为钙摄入过多,会抑制铁元素的吸收。例如可以白天服用铁补充剂,晚上服用钙补充剂。

### 吃韭菜后胃反酸怎么办

有些人韭菜吃多了,会感觉胃部不适,有点烧心。这是因为韭菜中的膳食纤维虽然进入到肠道后,能促进肠蠕动和排便,但它在胃里恰恰起到和肠道里相反的作用,会延缓胃的排空。

一般成人一天最多吃一盘韭菜,生重最多不超过200克,消化功能偏弱的人群,可根据自身耐受情况选

择能否吃韭菜。

如果能少量食用,注意控制好食用量,比如不要吃纯韭菜馅儿的饺子,尝试用少量韭菜混合到大量白菜馅中,看是否能耐受。另外,烹调前可以将韭菜进行焯水,去除一些辛辣刺激性的气味,同时去除韭菜中的一些草酸,减少对胃的刺激,这种情况下少量吃几口,看是否能耐受。

(本组稿件据科普中国)

## 花粉过敏“元凶”多是树草

专家表示,春季花粉过敏的“元凶”往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不像会开花的树木类、杂草类植物。气象部门提示,花粉过敏人群出行时可“看天”进行防护。

据了解,自然界的花粉传播主要分“风媒”和“虫媒”两种形式。风媒花粉,如柏树、杨树、柳树、桦树、梧桐等的花粉,特点是花型小,花粉含量高,质量较轻,可以随风飞到很远的地方,是引起过敏症状的“元凶”。

气象部门提示,花粉高发

时节,过敏人群尽量避免在上午10点到下午5点花粉浓度较高时段外出。此外,过敏人群外出可“看天”防护,晴朗微风气温高的天气有利于花粉浓度升高,明显降雨、4级以上风力有助于花粉浓度下降。

专家指出,过敏人群外出最好佩戴口罩和镜片眼镜,如外出接触到较多过敏源,回家后可进行鼻腔清洗。如过敏性症状较严重,可使用“花粉阻隔剂”以减少花粉颗粒的吸入,最好在医生指导下进行药物治疗。

(据新华社)

## 企业看台

### 亳州市新农村种业有限责任公司: 推广小麦良种 扛稳粮食安全重任

亳州市新农村种业有限责任公司成立于2006年,专业生产小麦、大豆等农作物种子,该企业为确保良种补贴政策落到实处,做好小麦良种补贴工作,保证小麦供种质量,降低农民购种风险,维护农民利益,确保小麦生产安全,在安徽省种子协会牵头组织下自愿签订小麦种子企业诚信自律承诺书同时向社会公布,并接受社会监督。(通讯员 卢晶 陈曦)

### 淮南中隆粮油有限公司: 建设产加销一条龙 推进农业产业化

近年来,淮南中隆粮油有限公司与北大荒集团、中储粮集团及中粮集团紧密合作,以“立足淮南、面向安徽、辐射全国、双向流通”为指引,以建成安徽省最大农产品精深加工示范企业为目标,定位于“从田间到餐桌”的绿色有机农产品综合精深加工体系,立足于安徽省内的农产品消费市场优势,打造具有淮南特色的“产加销一条龙,贸工农一体化”经营发展模式,实现经济效益理想、环境效益可观,社会效益突出。(通讯员 卢晶 陈曦)

### 六安市海洋粮油工贸有限公司: 打造品牌引擎 做强特色高效农业

六安市海洋粮油工贸有限公司是一家从事粮食种植、仓储、物流、加工、集料、工、贸为一体的农业产业化龙头企业,总占地面积63.6亩,总建筑面积21700平方米。公司拥有标准化仓库可容纳4万吨粮食;大米生产线两条具备日产500吨的生产能力;烘干车间1个,日烘干稻谷400吨。主打产品“绿林好汉”牌大米和糙米上架各大超市,受到客户的一致认可。(通讯员 卢晶 陈曦)

### 安徽省金安禽业有限公司: 带动当地农户就业 促进经济发展

安徽省金安禽业有限公司是以蛋鸡规模养殖示范基地为基础,以“公司+基地+农户+销售”为模式的农业产业化省级龙头企业,2009年至2019年先后评定为农业产业化市级龙头企业和安徽省省级龙头企业,2013年被评定为安徽省(农业部)标准化养殖示范场。同时,获得了安徽省诚信企业,2015安徽省家禽行业十强企业等荣誉。(通讯员 卢晶 陈曦)