

英雄，从未离去

本报讯（记者 符宏伟）9月30日，第九个烈士纪念日。这一天，人们以各种形式追思先烈、致敬英雄，在铭记历史中汲取精神力量，在抚今追昔中坚定前行意志。

9月30日一大早，方山消防救援大队25名消防救援人员来到方山县烈士陵园，在刘泽军烈士墓前肃立，敬献鲜花。

年仅20岁的刘泽军，是方山人民的骄傲。刘泽军生前系浙江省消防救援总队杭州支队钱江站政府专职消防员。

在6月9日杭州互动冰雪文化旅游发展有限公司火灾扑救中，刘泽军为保护国家和人民生命财产安全，奋不顾身，冲锋在前，不幸壮烈牺牲，年仅20岁。加入消防救援队伍3年以来，他兢兢业业，踏实肯干，甘于奉献，奋勇当先，先后参与处置各类火灾救援任务300余次，营救人民群众30余人，曾荣获杭州市消防救援队伍灭火救援二等奖。

刘泽军同志牺牲后，根据浙江省人民政府决定，批准刘泽军同志为烈士。

根据共青团浙江省委、浙江省青年联合会决定，追授刘泽军同志“浙江青年五四奖章”。

根据杭州市人民政府决定，追授刘泽军同志杭州市“忠诚卫士”称号。

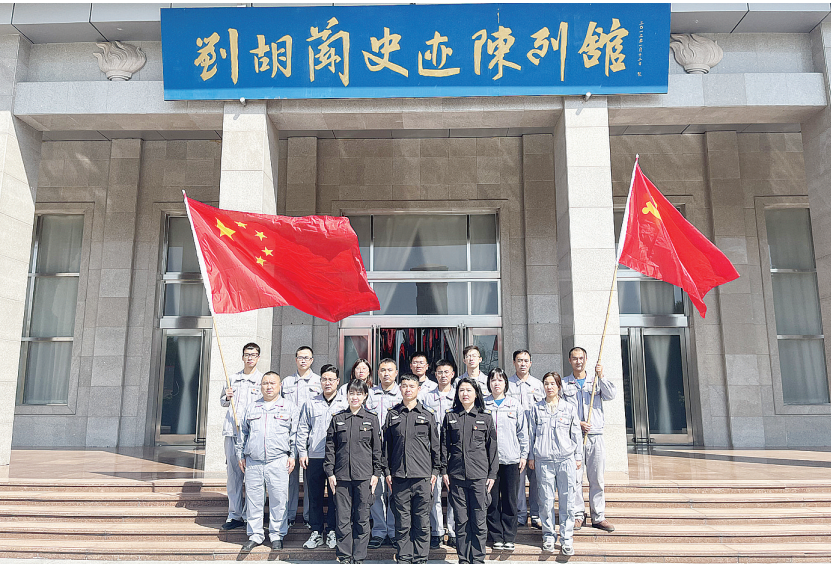
根据浙江省消防救援总队党委决定，追认刘泽军同志“优秀政府专职消防员”。

对英烈最好的纪念就是传承红色基因，赓续英烈精神。致敬消防英烈活动结束后，大队队员刘琦深情地说：“今后，我们将以刘泽军烈士为榜样、以革命先辈为标杆，追寻英烈足迹，传承英雄精神，牢记光荣的革命传统，汲取前行的不竭力量，勇挑重担，为消防事业贡献全部力量。”

荣誉至高无上，英雄浩气长存。刘泽军烈士，用鲜血和生命诠释了对党和人民的铮铮誓言。英雄虽然牺牲了，但是，英雄，从未离去！



	敬献花篮
向烈士致敬	
	在烈士墓前肃立



近日，吕梁建龙有限公司党员、干部、职工志愿者在党支部的带领下开展了丰富多彩的国庆主题活动。他们走进刘胡兰烈士纪念馆深切缅怀革命先烈。在北张村，还看望慰问了抗美援朝老兵，为他们送去米、面等慰问品与慰问金，聆听老兵讲述烽火硝烟故事，并与他们一起欢度国庆。

侯利军 张敏 摄



别拿土豆不当干粮 这些食物可以当主食

提起主食相信大家首先想到的就是米饭、馒头、面条，其实除了这些还有很多食物可以当作主食来吃。

土豆不是蔬菜？土豆丝盖饭就是主食加主食的搭配，这是因为薯类不是蔬菜。为了讲的更明白，我们拿白米饭做对标食物，每100克蒸熟的白米饭里面大约含有25.9克的碳水化合物。薯类包括甘薯、马铃薯、山药、芋艿，还有洋姜等，大多都富含淀粉也就是碳水化合物，比如每100克土豆里面大约含有17.2克碳水化合物，每100克洋姜里面也含有15.8克碳水化合物。对比来看薯类碳水化合物含量是不是比米饭就少一点点？所以吃了薯类可以少吃一点米饭。

还有哪些蔬菜的淀粉含量比较高？莲藕、荸荠、菱角等淀粉含量比较高，每100克莲藕中大约含有16.4克碳水化合物，而菱角中的碳水化合物则高达每100克中含有21.4克左右。所以吃了这些要减少主食，如果大量吃这类蔬菜的同时不减少主食，则会增加热量摄入，最终导致肥胖。

坚果中的板栗可以代替主食是真的

吗？虽然大多数坚果都属于高脂肪、高蛋白食物，但是板栗就与众不同，每100克鲜板栗的淀粉含量达到42.2克，熟板栗的淀粉含量是46克，这样的淀粉含量和我们平时吃的馒头相当，甚至超过米饭（100克馒头的淀粉含量47克，100克米饭的淀粉含量25.9克）。如果今天吃了不少的板栗那就要少吃一些米饭。

还有什么菜品可以当作主食来吃？用红豆、绿豆、豌豆、芸豆制作的菜品，也可以当作主食来吃。每100克红豆含有碳水化合物63.4克，每100克绿豆中含有碳水化合物62克，主要以淀粉形式存在。此外，豌豆泥、芸豆汤都可以当作主食吃。

此外，列举这些可以代替米饭的食物并不是主张大家要生酮饮食，而是提醒大家要合理搭配食物。



科普吕梁



本栏目由吕梁市科协主办



为进一步提升应急处突反应能力，落实好从优待警各项工作举措，凝聚警心，增强队伍整体战斗力，近日，方山县公安局举行“喜迎二十大 忠诚保平安”警用装备配发仪式，包括12台车辆、20套单警装备、5套盾牌钢叉、50台4G执法记录仪等总价值约300万元的警用装备发放至一线实战部门，为全县公安机关全面做好安保工作提供坚实的警务保障。

张利锋 刘茜 摄