

## 运动赛场展雄姿 体育健儿竞风流

## 县第四届民族体育运动会拉开战幕

本报讯(记者 马媛文/图)康养石柱迎盛会,风情土家展新篇。10月26日,石柱县第四届民族体育运动会篮球赛在县体育中心和县职教中心同步开赛,这意味着县第四届民族体育运动会正式拉开战幕(见右图)。

据了解,本届民族体育运动会由县委、县政府主办,县体育中心、县教委、县民宗委、县总工会承办,设有田径、羽毛球、乒乓球、桥牌、土家竹铃球、足球、篮球、板鞋竞速、武术散打等20个大项,比赛

将持续至11月上旬。其中,篮球赛为期8天,来自全县乡镇(街道)、县级部门、企事业单位、社会团体共52支代表队、700余名选手,将在三个赛场展开激烈角逐。

比赛中,球员们身手敏捷、配合默契,巧妙的传球、快速的抢断、精准的投篮、灵巧的走位、多变的战术,赢得场下观众阵阵喝彩。一次次娴熟的进攻,一个个精彩的进球,将比赛推向一个又一个高潮,给现场观众带来一场精彩的篮球“盛宴”。

把“课堂”搬进现场  
县经济信息委强化燃油安全

本报讯(记者 马媛文/图)为进一步做好全县燃气、油气领域消防安全专项整治工作,10月24日,县经济信息委邀请专家,就燃气、油气安全检查事宜,现场为县燃气油气专项整治工作专班成员单位、部分乡镇(街道)有关人员开展教学培训,旨在提升基层单位防范燃油风险隐患能力。

当天,大家先后前往回龙中学、城区餐饮经营场所等地,重点对各场所安全生产管理制度建立、燃气报警装置运行、户外设备设置、厨房燃气管路安装等情况进行排查。

专家现场示范指导整改标识不全、燃气灶具无熄火保护装置、减压阀无过流保护装置等隐患(见下图)。通过把“课堂”搬进现场,学员们更加直观学习了燃油安全检查方法,做到了理论和实践相结合、同提高。

重庆市科能天然气有限公司副总经理陶绍忠提醒市民,如果家中燃气发生泄漏:第一步,立即打开门窗通风换气;第二步,关闭燃气具开关和燃气表前阀,杜绝一切火源;第三步,在室外安全地带拨打燃气公司服务电话报修。同时,家中不可出现明火(打火机、火柴等),也不能开关电器(电灯、冰箱等),不能按门铃,更不要打电话,以防引发燃气爆炸。



## 《西沱镇志》入选中国名镇志丛书

本报讯(记者 隆太良)近日,记者从县志办获悉,由西沱镇志编纂委员会编撰的《西沱镇志》入选第六批中国名镇志丛书15部志书之一,这也是我县首部“中国名镇志”。

西沱镇地处万州、忠县、石柱交界处,原名西界沱,古为“巴州之西界”,与忠县石宝寨隔江相望,总面积61.01平方公里,辖5个社

区和6个村,户籍人口3万余人,是我县功能最齐全的长江口岸,水陆交通便利,基础设施完善,城镇功能齐全。

西沱镇历史文化悠久,早在明清时期,就呈现“水陆贸易、烟火繁盛、俨然一沼邑”的繁荣景象。云梯街有“万里长江第一街”美誉,是三峡库区最具保护价值的古建筑经

典。西沱镇也是全国首批命名的十大“历史文化名镇”之一,现已成为我县的重要旅游景区。

2017年9月,《西沱镇志》编纂工作启动,通过走访熟悉西沱风土人文的人士、征集资料、查阅史料、察看实物、考证甄别等方式,数易其稿完成编纂工作。

《西沱镇志》分概述、基本镇情、

长江特色商贸街、特色文化、三峡移民、风土民情、杂文杂记、大事记略、附录、主要参考文献、编后记共11个篇章,全书共35.1万余字、配图近100幅,运用述、记、志、传、图、表、录等体裁,以志体为主,对该镇的人文历史、独特文化、风土民情进行集中记述,尽显“中国历史文化名镇”的独特魅力。

## 西沱开展食药安全监管培训

本报讯(记者 谭照 通讯员 崔渝 龚维梅)10月24日,西沱镇组织市场监管所职工、村级食品药品协管员以及餐饮医药从业者共90余人,开展食品、药品安全监管培训。

培训中,该镇市场监管所负责人讲解了假冒伪劣食品、药品

的特征、鉴别等知识。针对农村红白喜事宴席,要求村级食品药品协管员发挥好“哨点”作用,与户主签订《食品安全责任书》,重点检查食品的购买渠道、加工操作流程,做好隐患排查、信息报送、协助执法、宣传引导等工作,切实守护群众“舌尖上的安全”。

## 中国居民膳食指南

(2022版核心推荐)

## (一)食物多样,合理搭配

坚持谷类为主的平衡膳食模式;每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配;每天摄入谷类食物200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;薯类50~100g。

## (二)吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重;食不过量,保持能量平衡;坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步;鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天;减少久坐时间,每小时起来动一动。

## (三)多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分;餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2;天天吃水果,保证每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果;吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶;经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

## (四)适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200g;每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g;少吃深加工肉制品;鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄;优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

## (五)少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25~30g;控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下;反式脂肪酸每天摄入量不超过2g;不喝或少喝含糖饮料;儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

## (六)规律进餐,足量饮水

合理安排一日三餐,定时定量,不暴饮,每天吃早餐;规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食;足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml;推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

## (七)会烹会选,会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划;认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物;学会阅读食品标签,合理选择预包装食品;学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味;在外就餐,不忘适量与平衡。

## (八)公筷分餐,杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透;讲究卫生,从分餐公筷做起;珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费;做可持续食物系统发展的践行者。



## “不锈钢”战士

——记抗美援朝老兵李开培

特约通讯员 汪万英文/图

散开,隐藏在公路两旁的壕沟和草丛里。李开培刚躲进一个防洪堤坎下,就飞来约20架敌机,在100米左右的距离开始用机枪扫射,子弹打在堤坎上面,顿时尘土飞扬。

敌机见没有击中目标便再次调转头来,李开培知道子弹是斜着下来的,于是赶紧翻过堤坎,躲过了敌机的第二排子弹。由于缺少重武器,敌机飞得很低,射击也越来越密,李开培不断地跳过去翻过来,幸运地躲过了敌机的第三、四排子弹。“当时心里有点害怕,但看到战友们在举枪射击,我也跟着反击。”他回忆到,直到有两架敌机被重机枪打中坠毁,其余敌机才离开。

这次战斗,全连牺牲了20多名战友,受伤30多人,还死了几匹战马。

1951年9月某天下午五点左右,部队接到命令,当晚要通过敌军在清川江大桥设立的封锁线,而此时李开培所在的连队还驻扎在十多公里外的地方。为了赶时间,连长要求每人携带约40斤的枪支弹药和10天的干粮。“我只有17岁,全班最小,副班长和其他同志轮流帮我扛枪和手榴弹。”这种战友情让李开培至今难忘。

部队刚到清川江北岸桥头,就看到敌机铺天盖地飞来,投下的照明弹将黑夜照得像白天一样。眼看我军部分战士正在过桥,敌机突然投下几颗炸弹,大桥被炸毁,桥上的上百名战士瞬间掉入河中。

“这次炸桥,我们乡去的100多名战友中20多人失踪,我们同村的有3人。”李开培声音有些颤抖。

清川江江面宽200多米,深约两米多。桥被炸毁后,营长、连长带头下水渡河。江水被炸起好几丈高的水柱,战士们隔开一定距离,相互帮助利用木板、木棒甚至战马的尾巴,顺水往下游了四百多米,才到达对岸。

渡江过程中,全连又中弹牺牲了10多人,被江水冲走了10多人。我军也击落敌机3架,击伤1架。

1951年10月,部队抵达前沿一个高地。高地原来是朝鲜人民军的阵地,战壕也是事先修建好的,离“三八线”二百公里左右,是决定胜负的关键阵地。

第一天,在重机枪、轻机枪掩护下,南韩李承晚部队一个连的兵力连续发起四次冲锋,均被我军击退。敌人伤亡惨重,我军也伤亡了20多名战友。

第二天,在坦克的掩护下,一支不知是哪个国家的黑人部队向阵地发起攻击,从早上一直到天黑。经过两天的战斗,战壕大部分被炸平,树木全被烧毁,地面变成焦土,弹药粮食不济,双方均伤亡严重。

第三天,敌军先是出动飞机、大炮对我方阵地进行了一个小时的轰炸,然后一个连的美国部队开始冲锋。为节省子弹,战士们藏在土堆里,等敌人冲到距离100米左右时,再跳出来射击,敌军丢下死伤人员撤退到山脚下。

两小时后,急红眼的敌人戴上防毒面具向阵地发起第二次进攻,毒气弹、催泪弹也轮番来袭。此时,连长已经牺牲,由副连长接替指挥,全连只剩下20多人能战斗。阵地上浓烟滚滚,战士们撕下衣衫撒尿浸湿了蒙住鼻子,依然被熏得睁不开眼,很快又牺牲了10名战友。子弹已经打完,仅剩十几个手榴弹,当百余名敌人冲到跟前时,李开培和战友们将手榴弹朝敌人扔去。敌人的毒气弹和催泪弹仍在发射,战士们浑身像着火一样难受。几分钟后,大家都失去知觉,晕倒在阵地上。

此后两年,李开培及战友们作为战俘被关押在釜山集中营。在此期间,大家还组建了班、排、连、营队伍,暗中建立了党组织,每天坚持政治和文化学习,编排了《刘胡兰》《白毛女》《张志坚》等革命舞台剧。

1952年8月1日和10月1日,李开培及战友们还组织了升国旗、军旗等庆祝活动,但遭到了敌军的镇压。在集中营期间,战士们创作了几百首反抗帝国主义的歌曲,其中一首《十月一日的红旗》,李开培至今能完整演唱。

1953年7月27日,交战双方达成停战协议。李开培他们被送到仁川港,在板门店重新换上了志愿军军装。鉴于在集中营的英勇表现,他被组织评为“不锈钢”战士,恢复了军籍和各种荣誉,补发了军衔。

1954年8月,李开培复员回家后,积极参加农业生产,担任过生产队出纳、保管员、会计和队长等,还当过民办教师和黎场乡文工团负责人。

李开培和妻子一共生了两男五女,孩子们都已成家立业。如今,四世同堂,子女们都孝顺,李开培的晚年生活很幸福。

(此篇写于2022年5月)

## 致敬英雄

纪念抗美援朝战争胜利70周年



李开培老人(摄于2023年10月24日)

“中国好儿女,齐心团结紧,抗美援朝,打败美帝野心狼……”初见88岁的李开培老人,得知笔者来意,他特意戴上军帽,激情满怀地唱了一首《中国人民志愿军战歌》。“在朝鲜,有四件事让我终身难忘!”老人思绪万千,将抗美援朝经历缓缓道来。

1934年,李开培出生在忠县石宝区黎王乡(现石柱县黎场乡)一个贫苦农民家庭,排行老三,解放后参加了保卫新中国的民兵组织。1950年8月4日,李开培和周华兰喜结连理。

1951年春节刚过,李开培赶场时看到乡政府门前有解放军在宣传动员参加抗美援朝,得到家人支持后,李开培和同村的李开清、周福成等七人经过审查,如愿当上了中国人民志愿军。

1951年3月14日,李开培随部队坐船沿江而下,在武汉换乘火车北上抵达天津,随后被分配到68军203师某部队。他们在新兵营学习打靶、射击、投弹和防空知识。半个月后,部队开赴长白山脚下驻扎,等候命令随时准备出国战斗。

李开培进入朝鲜已是1951年6月,部队受到朝鲜人民的热烈欢迎。当时,敌机每天都在侦查、轰炸,部队只能白天休息,晚上行军,不管风吹雨打都露宿在树林里,以班为单位自带炊具做饭。

1951年7月的一天,部队行进到一个叫井古里(音)的地方,一些战士已经上山,一部分还在山沟里。突然司号员吹起防空警报号,部队立即

远离烟与酒,健康又长久。

## 遗失启事

石柱土家族自治县花鸟协会《社会团体法人登记证书》(正本)(统一社会信用代码:51500240327733129)不慎遗失,现声明作废。