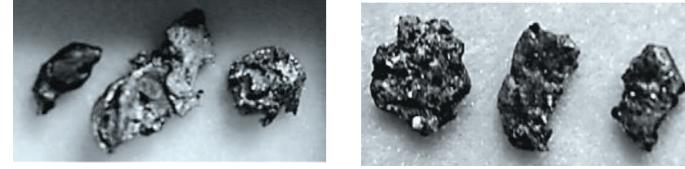


行进浙江·精彩故事  
工报记者走基层  
寻访最可爱的人

■记者羊荣江 实习生狄坤报道



在鲁世贵老人骨灰中找出的6块弹片。



3枚勋章见证鲁老的戎马生涯

从左至右,第一枚是红星功勋章,1927年八一南昌起义至1937年卢沟桥事件期间参加革命的同志可得(又称红军时期);第二枚是自由独立功勋章,1937年7月7日卢沟桥事件至1945年8月日本鬼子投降期间参加革命的同志可得(8年抗战时期);第三枚是解放功勋章,1945年8月日本鬼子投降至1949年10月1日解放期间参加革命的同志可得(4年解放战争)。

第一次接触朱总司令,父亲就深受感动

我父亲是1933年9月,他15岁时参加红军的,1934年,父亲所在的红四方面军开始长征,父亲和战友们过嘉陵江、涪江、岷江,父亲因年龄小,是宣传队员,所以一路上唱歌跳舞给战友们鼓劲,虽然艰苦但他说是很快乐的。

1935年4月,红四方面军在四川西康的懋功县与中央红军会师,在喇嘛寺前召开了一、四方面军会师联欢会,毛主席、朱德总司令和苏联顾问都看了我父亲他们演出的节目。

听父亲说,宣传队在后台准备节目时,朱总司令到后台来看望大家,记得当时朱总司令坐在一个长条凳上跟队员们聊天,宣传队队长递给朱总司令一支演出用的香烟,父亲赶紧拿出火柴给他点火,由于紧张,父亲有些缩手缩脚,朱总司令急忙站起来弯腰凑过来点上火。这一个小动作让父亲铭记了一辈子!

这就是一个17岁的小红军战士与红军总司令的第一次接触!

这使我父亲深刻感受到红军内部官兵平等、亲如家人的温暖,也使他真正认识到红军是穷人的军队,是为穷人打天下的队伍。

我想,这也是父亲一辈子没有离开这支军队的原因吧。

虽然父亲知道朱总司令是四川人,但因为父亲当时是个小兵,不敢和这么大的首长打招呼。朱总司令主动跟父亲聊天,问父亲是哪里人啊?父亲告诉他他是四川达县人。朱总司令很高兴地说,那我们还是老乡呢,从此

朱总司令就叫我父亲“小老乡”。

朱总司令的人品影响了父亲一生

朱德总司令记性很好。抗战时期在太行山上的辽县(左权县)同玉镇和朱总司令打篮球时,他一眼就认出了父亲这个“小老乡”。

在延安抗日军政大学学习时,父亲和学员住的窑洞就在朱总司令的窑洞旁边,窑洞前有个简陋的篮球场,每天傍晚学员们都喜欢和朱总司令一起打篮球。

朱总司令投篮投得不是很准,但是他爱抢球,如果我父亲拿到球,朱总司令就会叫小鬼快给我球,他拿到球就想上篮。父亲有时候给朱总司令传球,有时候也不给传,不给传球时,朱总司令就骂娘,惹得学员们哈哈大笑。

父亲说,朱总司令具有艰苦朴素、平易近人、胸怀宽广、不计较个人得失的优秀品格。他的这些品格影响了父亲的一生。

原济南空军政委杨汉文(中将)在其回忆录《故乡行》中的一段文字写到了我父亲:“对我教育影响最大的是我的教导员鲁世贵同志,他是老红军,四川达县人。他特别关心人,主动帮人所难。不仅对革命同志是这样,对待俘虏也是如此。消灭国民党七十四师后,有大批俘虏补入部队,我们称他们是解放战士。有

一个解放战士补入营部通信班,没过几天发现他有性病,因为国民党的军队纪律差,狎妓嫖娼得性病的就多。我们又没有药治这种病,营教导员鲁世贵就对他讲,你回家治病去吧,别耽误了,并拿出一块银元给他当路费。我知道他仅有两块银元,自己不舍得用,却拿出一块给没作出一点贡献的俘虏兵,可见他是多么善良。他这个银元既解决了这个俘虏兵的路费,又扩大了我党我军的影响。再一个就是他的修养很好,从不发脾气。我当时在营部当技术书记,是他介绍我入党了。在解放战争期间,我们朝夕相处,生死与共,我曾问他,你的脾气怎么这么好?他说他是在延安抗大学习时向朱总司令学的。朱总司令在延安整风前也很有脾气,经过整风,他改了,遇到生气的事,不说话,先冷静下来,待消了气再说,就不容易说错话办错事。他说他以前也发脾气,后来向朱总司令学习,脾气也就改了。我听了之后很受启发,也学着这样做。”

不计名利、艰苦朴素的父亲

鲁山说,我父亲确实是这样一个人。比如我们子女有时跟他聊天说,按你的经历你现在

的官职是不大的,父亲就常说,

我的战友大部分牺牲了,他们

得到了什么?想起他们我心里

就难过,我有什么权利去争名争利?父亲举例说抗大毕业后他被任命正营职,到山东前线后,组织上对他说,到新组建的部队有正营岗位,到正在作战的老部队只有副营岗位,父亲只想继续打鬼子,毫不犹豫地选择去了老部队,结果副营又干了好几年,这样的经历在我父亲的一生中有好几次。联想到现在贪官的买官卖官行为,这差别有多大啊!

父亲从不占公家便宜,要求子女做人要正派、干净。父亲一再和子女强调,一个人变坏的过程可以用五个字来概括:“懒、馋、贪、占、变”。一个人从“懒”开始,接着就会“馋”,到不择手段去“贪”、“占”,就会“变”坏到无可救药。这也是父亲留给我们印象最深刻的话。

我父亲一辈子艰苦朴素、省吃俭用,在最后陪伴他的日子里,用抽纸给他接烟擦嘴时,他总是用眼光制止我用两张抽纸,因为在能自理时,他都是用一张甚至半张抽纸。想想现在贪官在生活上的奢侈,这是多么鲜明的对比!

说到这里,鲁山的眼眶湿润了……

逝者安息,生者坚强!我们都将珍惜老一辈用生命和鲜血换来的今天幸福生活。

谨以此文纪念这位老人,一个真正的无产阶级革命战士!



人物简介

鲁世贵,四川达县人,1918年9月9日出生,1933年9月1日入伍,随红四方面军参加长征,1937年3月入党,1969年11月因病离职休养,正师级,离休前任浙江省绍兴军分区副政委。战争年代三次负伤,被评为6级伤残革命军人,1955年被授上校军衔,1988年7月被授予二级红星功勋荣誉章。



鲁老的二级红星功勋荣誉章

## 富阳供电党支部坚持6年项目制成果“集中晒”

“打造检修工品牌、拓展员工幸福感空间”,“微服务、零距离”……2014年12月19日,随着一个又一个响亮名字的提出,一场别开生面的党支部项目制活动发布验收会在富阳市供电公司火热上演。

支部书记亲上阵

图文并茂晒出自家绝活

据悉,该公司党委下属的14位党支部通过“年初选题、年中做题、年末结题”,一年来围绕各自主题开展了大量的活动。评

点会上,各支部均根据活动内容制作了精美展板,一溜儿排开“晒”成果。14名支部书记更是亲自上阵,以幻灯片方式生动晒出各自一年来在开展党支部项目制活动中所取得的成果。

各支部互点互评

客观犀利激起现场热潮

本次成果展示会除了安排图文并茂的成果发布外,还引入支部互评机制,发布人员相互点评,取长补短,让大家都受益匪浅,不少评论内容客观犀利,引发现场热潮。所有成果发布完毕后通过集体投票形式进行评奖,公开透明,最终青云党支部、集团机关党支部等获一等奖。

以“晒”代查

减负基层广受欢迎

本次成果展示会除了安排图文并茂的成果发布外,还引入支部互评机制,发布人员相互点评,取长补短,让大家都受益匪浅,不少评论内容客观犀利,引发现场热潮。所有成果发布完毕后通过集体投票形式进行评奖,公开透明,最终青云党支部、集团机关党支部等获一等奖。

据介绍,党支部项目制的做法,富阳供电公司已坚持整整6年。有效提高了党支部的策划设计、组织协调能力和党员的自我管理、自我完善水平。在深入开展党的群众路线教育实践活动的大背景下,该公公司探索构建“三维三化”大政工落地的立体格局,继续全力推动党支部项目制活动,为企业和谐发展提供了坚强的思想保证和组织保障。

汪婴 胡宇芬

## 上虞供电启动祝温村电网改造

绍兴市上虞区祝温村,这个因为有了好书记杭兰英而登上各大媒体的小村庄,如今已是浙江新农村建设的样板。日前,上虞区供电公司崧厦供电所启动了祝温村电网改造工程。

走进祝温村,以为来到了世外桃源。这里田成方、树成行,平整的水泥马路连着每一户农家,新砌的标准沟渠通达每一块农田,匠心独运的民俗墙绘、文

化长廊和休闲公园更是展现着浓浓的乡村文化。

“一、二、三,放线!”在祝温村祝马自然村的一条小河边,矗立着一排崭新的电杆,十几名电力施工人员正在紧张作业。崧厦供电所陈建桥师傅介绍,祝温村的农网改造是高起点规划、高标准建设,主要包括全村10个自然村、6个台区的高低压线路改造、排灌

线路更换、接户线路布设,以及智能电表升级、用电信息采集系统安装等,涉及农户600多户。通过脱胎换骨式改造,将实现架空线路绝缘化、主要道路电缆入地化、电能计量智能化的“三化”目标,以此提高供电可靠性和安全性,并做到规范、美观,打造美丽乡村电网建设的精品工程、样板工程。

陈秋娣

一直以来,温岭市供电公司加强企业文化建设,对员工进行兴趣摸底,并对各俱乐部开展了可行性调研。截至目前,共设立摄影、球类、歌唱、钓鱼、读书等8个俱乐部。员工可以像在超市选购商品一样,根据各自的兴趣爱好报名参加各类俱乐部。

## 温岭供电:“文化超市”丰富员工业余生活

据悉,该公司摄影俱乐部2014年赴东海塘、三门等地开展采风两次,举办摄影知识培训两期,目前正在开展的photoshop数码后期基础培训更是吸引了该公司众多摄影爱好者,已经举办的三堂课,场场满座,人气爆棚;歌唱、羽毛球等俱乐部邀请专家为学

员们传授道,不管是行家里手还是菜鸟学员,都受益匪浅;各种球类俱乐部除去开展经常性的训练外,还积极和兄弟单位举办友谊赛,交流情感,增进球技……

李敏霞

一直以来,温岭市供电公司加强企业文化建设,对员工进行兴趣摸底,并对各俱乐部开展了可行性调研。截至目前,共设立摄影、球类、歌唱、钓鱼、读书等8个俱乐部。员工可以像在超市选购商品一样,根据各自的兴趣爱好报名参加各类俱乐部。

## 金华电网日均负荷预测准确率连续14年名列全省第一

1月6日,小寒,随着冷空气的来袭,金华的气温已下降了10℃以上,而金华电网的用电负荷也随着气温的下降而一路走高,达到440万千瓦。“根据天气预报,接下来气温还会继续下降,用电负荷将要上升30万至40万千瓦。”金华供电公司电力调度控制中心负荷预测专职楼玲俊对今后几天的电网负荷做出判断。

短期负荷预测是供电公司的一项基础性工作,目的是为电力系统安

全调度、经济运行提供负荷预测数据,而提高预测准确率是保证电网安全稳定运行、合理编制电网运行方式、做好电网供需平衡的重要环节。多年来,金华供电公司负荷预测工作方面善于积累经验、勤于总结规律,建立“1+N”模式(即一个负荷预测专职(1)和全体调度员(N)共同承担管理模式),取得了优异成绩——日均负荷预测准确率一直保持在96%以上,并从2001年起,连续十四年名列全省第一。徐风华

## 义乌打造医疗器械集散中心

市场展位免费提供给优质生产商

刚跨进新年,来自全国各地的数百家知名医疗器械生产商就汇聚在义乌国际博览中心的美森医疗器械产品展示销售中心,探讨如何更快更有效地把美森医疗器械产品展示销售中心,建成为中国乃至全球最大的医疗器械产品展示销售市场。

美森医疗器械产品展示销售中心是中国义乌国际小商品城集团有限公司和浙江义乌美森进出口总公司合作组建的,力求通过网上与网下市场的融合发展、出口与进口市场的融合发展,商品供应商与贸易服务商的融合发展,以及医疗器械专利与产品有效孵化发展等方面进行积极探索。力求以医疗器械展示平台为基础,把义乌打造成全球医疗器械集散中心,并将构建国内最大的医疗器械电子商务平台。

胡丽文

## 平湖烟草迎接全市团干部考察

近日,平湖市团委组织全市团干部到“省级示范青年文明号集体”——平湖市烟草专卖局当湖专卖管理所开展工作交流。

100余名团干部通过听取PPT汇报、现场观摩等方式对该所的工作情况和服务质

量进行了参观考察。团市委组织的此次活动是对当湖管理所“省级示范青年文明号集体”活动成果的充分肯定,同时,该所借助活动平台向全社会展示了烟草行业争先创优、服务社会的良好行业形象。

钱渊



## 铁皮石斛,您吃对了吗

浪费钱不说,还迟迟不见效果。

也许你会问,铁皮石斛不都一样吗,怎么还有吃得对不对一说。现在,我们就带着这个问题来看一看。

新鲜铁皮石斛不易保存  
铁皮枫斗不易鉴别

首先,我们要搞清楚,不是所有的石斛都叫铁皮石斛。石斛在我国共有74种和2变种,能够药用的有约39个品种,可分为铁皮、紫皮、金钗、霍山、流苏等,铁皮石斛(干品称铁皮枫斗)因表皮呈铁绿色而得名,其多糖、石斛碱、氨基酸等有效成分含量最为丰富,也最为稀贵。

选择新鲜铁皮石斛的话,最好选三年生的,生长周期长,有效成分含量沉淀就多,嚼起来甘黏舌苔,渣少或无渣;而品质低劣的,则胶质含量低,味苦而涩,心烦易怒、腰膝酸软、失眠等阴虚症状的亚健康人群越来越多。

铁皮石斛素有“滋阴圣药”之称,《神农本草经》称其为“性味甘寒,入胃、肾经,补肺、胃、肾养精,补五脏虚劳羸瘦,强阴益精,久服厚肠胃,轻身延年”;现代临床利用和药理研究也证实,铁皮石斛确有滋阴清热、养胃生津、补五脏虚劳的作用,既适合阴虚人群,也适合中老年人和体弱多病者服用。

铁皮石斛的好处已被熟知,但是市面上铁皮石斛类产品层出不穷,吃对了才能发挥最大功效;如果吃不对,

枫斗粉服用,但这对于磨粉间的卫生等级要求极高,微生物和重金属容易超标。

现代人营养过剩、运动少

不含糖的铁皮枫斗颗粒是首选

一般来说,煎煮铁皮石斛可以析出其中的有效成分,但往往需要花费4—5个小时,这对精力有限的中老年朋友,亦或是追求快捷便利的年轻人来说,这种方式终归不太合适。

那有没有一种简单、有效的进补方式?答案是“有”。经现代工艺提取工艺制成的铁皮枫斗颗粒就是一个不错的选择,既安全,又容易被人体吸收。

市场上的铁皮枫斗颗粒产品配方大多是石斛和西洋参配伍为主,有些还添加了葡萄糖。然而现代人大多营养过剩、运动少,本来就要减少糖分的摄入,如果长期服用含糖或淀粉成为辅料的铁皮枫斗颗粒,无形中摄入了大量的糖分,不但对身体有益还可能有害,特别对糖尿病患者来说是非常危险的。

因而,配方中不含糖的铁皮枫斗颗粒是养生上选。

铁皮石斛配伍灵芝

更适合调理江浙人易阴虚湿热的体质

铁皮石斛滋阴的效果虽好,但为什么有些人吃了效果不特别明显呢?

答案很简单,中医讲究对症下药,再好的药材要是没有好的配伍,就不会有好的作用。

元代名医朱丹溪经过多年临床实践,提出浙人的基本体质为“阴常不足,阳常有余”,即我们常说的“阴虚”。而后清代江南名医叶天士在《温热论》中则补充说,“吾吴湿邪害人最广”,意思是说,在江浙一带,气候温热,空气湿度大,人们容易得湿热症。

可见,阴虚湿热体质自古就是江浙人最普遍存在的体质。北京中医药大学王琦教授《中医体质分类判定标准的研究及其应用》的研究成果也证实了这点,认为浙江人多属于湿热体质。

由于阴虚之人体质虚弱、代谢差,直接导致内分泌紊乱,水液不能正常排泄,久之化热,成为湿热;而湿热之物滞留于体内,影响气血循环,阻碍阴精生长,久之导致阴虚。所以,阴虚和湿热常常互为因果而恶性循环。

这个时候,我们仅仅利用铁皮石斛滋阴是不够的,还需要搭配其他中药材来达到祛湿的目的。浙江大学食用菌研究所研究员赵培洁说,铁