# 第六讲 长子军民配合八路军粉碎日军对晋东南的九路围攻

正当长子县各级党组织初步建立，并配合八路
决死队大力进行开辟敌后抗日根据地时，日军对
南抗日根据地开始了大规模的疯狂进攻。1938年
日军为配合在津浦路方面的作战，相继进攻陕西
关、西安和陕北后，又向山西进行疯狂进攻。14
军沿邯(郸)长(治)公路进至东阳关，在飞机、大
配合下，向守关部队猛攻。东阳关失守后，日军又
向长治城进攻，同守城部队展开激战。
2月20日，日军一架飞机打击从长治城退往长子
国民党军队时，向长子县城投弹轰炸。21日黎明，
日军飞机在长子城上空进行第二次轰炸。先后炸
屋250余间，伤亡抗日自卫队员、百姓和国民党
60余人。26日，日军骑兵一部，从长治城出发侵
子县城后，在四街散发传单，并抢劫商铺若干财
返回长治城。
3月5日，日军2000余人，从长治城出发扑向长
兑头部队从城东门入侵，驻守县城的国民党某部
七师一个连，在一名商姓连长的率领下据城抗
不因寡不敌众，退至城南尧庙山，日军尾随追于山
双方展开激战，商连长不幸阵亡，其余士兵向沁
方向退去，长子城沦陷。
在2月21日军对县城轰炸后，县委机关被迫从
迁至县西部山区两都、李家庄后，针对日军的疯狂入侵在一些群众中造成的畏惧心理，县委为鼓舞人民群众抗日救亡情绪，决定配合八路军、决死队在长子县境内打击日军。3月初，县委得到有一日军在大京村欺负妇女的情报后，当即派高杨文、康福申率抗日自卫队几名队员前往事发地点的大京村，击毙日军一名，并将日军头颅砍下，打响了长子县群众抗日游击战争的第一枪。此后不久，长子县组织10余名抗日自卫队员在岚河畔设伏全歼10余名日军。两次打击日军的胜利对一些群众的恐惧心理起到了一定的安抚和鼓舞作用。

4月初，日军分九路向晋南抗日根据地进行围攻，在八路军和晋东南地区抗日群众的打击、袭扰下，日军以其在太行山区的第一〇八师团为主，纠集第十六、第二〇、第一〇九师团及酋井旅团各一部，再加上骑兵、炮兵、工兵、辎重兵等，共10个联队3万余人，沿白晋公路向南溃退。抗日军民乘胜追击，日军第一〇八师团一部于4月27日夜宿于长子县境内的龙泉村、崔庄村一带，大肆焚烧民房、抢劫粮食、奸污妇女。八路军第一一五师由徐海东为旅长的第三四四旅、决死第一纵队和高杨文带领的长子县抗日自卫大队一部，乘夜翻过西范山迂回到丹朱岭上，于28日拂晓对日军实施伏击。

战斗打响后，日军被突如其来的枪声从梦中惊醒，即以车辆、死马为掩体进行抵抗，并数次组织反扑均未奏效。徐海东旅长为迅速缩小战场，克服八路军武器低劣的弊端，组织部队在硝烟的掩护下进行冲击。战士们从山顶、堤坝迅速冲向敌群，致日军轻重机枪失去作用后，双方展开了肉搏战。八路军战士在无法使用长枪的情况下，索性将长枪扔掉，抡起大刀向敌砍去；有的战士把手榴弹当锤子用力猛砸日军，有的战士搂着日军顺山坡向山沟里滚去；还有的战士在和日军摔跤中趁势拉响腰中的手榴弹与日军同归于尽；更有的战士在牺牲后嘴里还咬着日军的手指头、耳朵。战斗持续了一天半时间方告结束。共击毙日军600余人，焚烧敌辎重车百余辆，并缴获大量武器。

战斗结束后，龙泉一带群众都拿着仅有的黄馍、炒玉饺等食品前往慰问，并有30多名青年农民参加了八路军队伍。这是八路军第一一五师第三四四旅和晋东南抗日根据地人民群众粉碎日军第一次分九路围攻的最后一次战斗。

八路军、决死队等军队粉碎日军对晋东南的九路围攻后，长子县城同晋东南其他17座县城得到收复，全县的抗日斗争进一步展开。

**党史 100 讲**
主办:县委党史研究室

# 广大在职党员围绕“
# 个一”陆续到社区报

**本报讯** 为充分发挥机关企事业单位在职党
先锋模范作用，推动党史学习教育走深走实，近
县开展在职党员进社区报到“四个一”活动，确保
群众办实事”取得实效。

4月30日，记者走进丹朱镇各社区，前来报到
职党员络绎不绝，大家咨询了解、认领志愿服务
填写信息、扫码入群，热情高涨。大家表示，到社区
活动，可以帮助解决社区遇到的实际问题，增进与
的感情，了解群众心声，是服务群众的好机会，也
炼自我、提升自我的有益实践。

作为党史学习教育“我为群众办实事”的重
措，此次“四个一”活动主要围绕“为民办一件
认领一个工作岗位、参加一次社区党组织党史
教育活动，开展一次承诺践诺活动”，在职党员到社
到领岗履职、参与创新社会治理活动，帮助社区
步提升组织力和战斗力，使社区居民得到更多的
和实惠。

丹顺社区负责人师向慧告诉记者，下一步，将
在职党员根据不同岗位开展“四个一”系列活动。
通过开展活动增强党群、干群关系，让广大党员工
余在社区建设过程中发挥好先锋模范带头作用，
实解决一批群众关心的操心事、烦心事、揪心事
增强群众的获得感、幸福感、安全感。

据悉，在职党员到社区报到后，基层党组织把
党员参与共驻共建活动情况纳入党建工作计划，
化跟踪管理，将活动开展情况作为党员民主评议
要内容，作为年度考核、评先评优和干部选拔任用
要参考，并积极挖掘活动中的先进典型，营造良好
氛围。

晓丹 雪瑶

# 我县举办“学党史
# 党恩 跟党走—少年
# 梦者说”竞演讲述活

**本报讯** 4月30日，“学党史 感党恩 跟党走—
追梦者说” 竞演讲述活动在东方红学校报告厅精
赛，进入决赛的12名选手参加比赛。

比赛中，各位选手以讲故事的形式，用饱含激
语言和朴实真挚的情感，从不同角度、不同层面讲
中国共产党的历史和发展历程，回顾了中国共产
党百年来艰苦卓绝的奋斗史，抒发了热爱党、热
国、热爱人民的真挚情感，展现了新时代少先队员
梦路上“时刻准备着”的信心决心。

最后，比赛共决出一等奖1名、二等奖2名、三
3名、优秀奖6名，其中彭艺馨获一等奖。

边琴 浩东

# 《深化城乡居民高血压、糖尿病门诊用药保障和健康管理专项行动计划》政策解读

为贯彻落实国家医保局、国家卫生健康委《深化城乡居民高血压、糖尿病门诊用药保障和健康管理专项行动方案》，进一步减轻我省城乡居民高血压、糖尿病(以下简称“两病”)患者用药负担，全面做好“两病”患者健康管理，山西省医疗保障局、山西省财政厅、山西省卫生健康委联合制定印发了《深化城乡居民高血压、糖尿病门诊用药保障和健康管理专项行动计划》(以下简称《行动计划》)，现对《行动计划》解读如下：

**一、目标要求**

通过完善政策措施、优化管理服务，提升保障质量，扩大政策受益面，力争2021年年底前，实现基层卫生部门规范化管理的“两病”用药患者全部享受待遇。

**二、政策措施**

**(一)完善政策措施，简化认定程序。**一是降低起付标准。“两病”门诊用药保障机制起付标准由60元/年降低为30元/年，进一步减轻“两病”患者用药负担。二是简化认定程序。将卫健部门规范化管理但未享受门诊慢性病待遇的“两病”参保居民整体纳入；参保居民的“两病”认定工作由指定的二级以上(含二级)定点医疗机构负责，医保部门不再重复组织认定；将申请门诊慢性病但不符合门诊慢性病准入条件的“两病”参保居民及时纳入“两病”门诊用药保障范围。

**(二)提高服务能力，提升健康水平。**一是实现“两病”门诊用药费用在乡镇卫生院、社区卫生服务中心(站)、村卫生室等定点基层医疗机构直接结算，“两病”患者在家门口即可享受待遇；对病情稳定的“两病”患者可开具4-12周长期药品处方。二是家庭医生为签约“两病”患者提供综合性的医防服务，通过推进“两病”“医防融合”，促进“两病”患者的健康水平稳步提高。三是通过完善绩效考核机制、增强基层医疗卫生机构药品配备和使用，促进基层医疗机构服务能力和农村地区服务可及性提升，满足群众就近就医拿药的需求，将政策落地到家门口。

**(三)优化管理服务，提升基金效率。**一是有效落实药品集中招标采购政策。积极落实国家、省级集中招标采购政策，引导基层医疗卫生机构优先使用国家基本药物、集中招标采购药品，保障“两病”门诊药品开得出、用得上。二是加强“两病”门诊用药监管。充分发挥医保智能审核监控信息系统在“两病”门诊用药保障机制方面的作用，加强事前、事中、事后监管。强化对医保服务医师“两病”认定和诊疗服务工作的监管，打击欺诈骗保行为，切实保障医保基金安全。

注健康 GUANZHU JIANKANG

长子县疾控中心 主办

# 文明健康绿色环保生活方式手册

**第二篇 铸健康**

**0.自觉践行健康生活方式**

健康生活方式是指有益于健康的、习惯化的行为方
主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，合理膳食，
运动，不吸烟、不酗酒，心理平衡，充足睡眠，讲究
卫生，保持环境卫生等。
我们每一个人都应树立科学的健康观念，增强健康
，主动学习健康知识与技能，养成健康行为，践行健
活方式，做自己健康的第一责任人。

**1.合理膳食，食物多样**

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多
能满足人体各种营养需求。每天的膳食应包括谷薯
蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议
每人每天摄入12种以上食物，每周25种以上。
谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷
食物250-400克，其中全谷物和杂豆类50-150克，
50-100克；膳食中碳水化合物提供的能量应占总
的50%以上。
提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300 -500克，深色
应占1/ 2。天天吃水果，推荐每天摄入200-350克
鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品，每天摄
相当于液态奶300克。经常吃豆制品，每天摄入量
于大豆25克以上。适量吃坚果。

**2.清淡饮食，少油少盐少糖**

目前，我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多，
导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率
不下的重要膳食因素，应当培养清淡饮食习惯。成人
肉类、蛋类、水产品要煮熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜水果要洗净。

**15.不食用野生动物**

野生动物指所有非经人工饲养而生活于自然环境下的各种动物。近年来，新发传染病不断出现，很多都与野生动物有关。这些新出现的传染病严重威胁人类健康。许多野生动物带有多种病原微生物，如果人与之接触，就可能感染病原微生物。如艾滋病病毒、埃博拉病毒、禽流感病毒等，都是在与野生动物的接触过程中传播到人类。

我国早在1988年就颁布了《中华人民共和国野生动物保护法》，禁止出售、购买、利用国家重点保护野生动物及其制品，禁止生产、经营使用国家重点保护野生动物及其制品制作的食品，或者使用没有合法来源证明的非国家重点保护野生动物及其制品制作的食品。为了人类健康，个人不要接触、捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物。2020年2月24日，第十三届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》，内容包括：严格禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物，如有违反，在现行法律规定基础上加重处罚。

**16.坚持适量运动，保持健康体重**

各个年龄段人群都应该坚持适量运动、吃动平衡、保持健康体重。运动应适度量力，选择适合自己的运动量是维持健康体重的两个主要因素。每个年龄段的人群都应该合理控制能量摄入和能量消耗，保持能量平衡和健康体重。

**17.及早戒烟，越早越好**

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

人们应做到不吸烟，吸烟者应尽早戒烟。要充分了解吸烟和复吸的危害，知晓戒烟过程中可能出现的戒断反应，要下定决心，不要抱着试试看的态度，吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础，必要时可以寻求戒烟热线和戒烟门诊等专业帮助。

**18.远离二手烟**

二手烟，亦称被动吸烟、环境烟草烟雾，是指由卷烟或其它烟草产品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。人们应当远离二手烟。吸烟者不应在公共场所、工作场所吸烟，应保护不吸烟者免受二手烟危害。

**19.少饮酒，不酗酒**

酒的主要成分是乙醇(酒精)和水，几乎不含有营养。长期过量饮酒，会对中枢神经系统、心脑血管系统、消化系统等造成损伤，严重危害健康。

单次大量饮酒可导致脑卒中等心脑血管疾病急性发作、急性酒精中毒和意外伤害的发生。长期过量饮酒

心理健康的表现主要有：树立积极的人生态
定自己的能力，正确认识自己的社会价值，培养自
爱、自重、自信的品格；不断学习社会生活必需的知
技能，掌握自我心理调节的技巧，提高应对社会环
能力；在社会交往中，保持乐观、愉快、积极的情
入家庭、学校、单位、社会，从社会活动中获得安全
属感和价值感；面对生活中的挫折和困难时，采取
拼搏、向上的态度，保持平和积极的心态；产生消
郁、焦虑等负面情绪时，能够自我调节或寻求社会
**21.及时调节负面情绪，积极乐观热爱生活**

心理健康问题可以通过调节自身情绪和行为
人倾诉、寻求情感交流，拨打专业心理援助热线
精神心理卫生专科医院、综合医院心理门诊寻求专
员帮助等方法解决或应对。采取乐观、开朗、豁达的
态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对
和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康
活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助
持和促进心理健康。

**22.生活规律，劳逸结合**

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对
十分重要，工作、学习、娱乐、休息、饮食、睡眠都要
息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的
情趣和爱好。

顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异
一般每天需要7-8小时，儿童、青少年需要更多睡
议小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不
9小时，高中生不少于8小时，长期睡眠时间不足
身心健康。

**23.看病网上预约，减少医院滞留时间**

看病就医应遵从分级诊疗，避免盲目去大医
诊。常见病、多发病患者首先到基层医疗卫生机构
急危重症患者可以直接到二级以上医院就诊