



以史为鉴 共建强国

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年

张厚亮

2025年是中国人民抗日战争胜利80周年。在9月3日抗战胜利日即将到来之际，我们纪念抗日战争胜利80周年。回顾抗战历史，致敬抗战英雄，弘扬伟大抗战精神，以史为鉴，继承英烈志，共建强国。面向未来，激扬爱国情，复兴中华。

一、忆往昔，牢记日军侵华罪行

从1931年9月18事变到1945年8月日本宣布无条件投降，在漫长的14年间，中国人民蒙受了3500多万军民伤亡、4200万难民无家可归、600万平方公里土地沦陷的深重灾难。凤台人民和全国沦陷区人民一样，惨受了侵华日军烧光、杀光、抢光之害。

1. 日军对凤台城乡野蛮轰炸

侵华日军在没有占领凤台之前就多次对凤台县城和农村野蛮轰炸。

1938年春的一天上午，3架日军飞机飞到凤台县投下多颗炸弹，炸毁了凤台城西的飞机场。

1938年5月初的一天，三次轰炸凤台。上午，1架日军飞机在县城上空盘旋，投下2颗炸弹。飞走后，又来6架日军飞机，在县城投下多颗炸弹反复轰炸，县城一片火海，浓烟滚滚。城关居民死的死、伤的伤、逃的逃。下午，多架日军飞机在凤台农村疯狂投弹，轰炸了武集、丁集、马店、杨村、岳张集、观音、桂集和顾桥等集镇。炸死炸伤700多人，炸坏渡船、渔船、货船200多条，炸毁房子300多间，炸死牲畜1500多头，炸毁粮食1100多万斤。居民财产损失8810万元，社会财产损失2000多万元。

1938年5月20日，3架日军飞机飞到桂集、顾桥、马店上空，投下20多颗炸弹，炸毁房屋30多间，炸死30多人，炸伤10多人，炸毁粮食3万多斤。

2. 日军对凤台人民疯狂屠杀

1938年6月3日上午，日军用飞机炸、大炮轰，第一次侵占凤台县城。当晚到处放火，烧了三天三夜，大街小巷几乎全被烧光。仅中山街就被烧毁房屋2500多间。县城东门外姓王的一家人躲在防空洞里，全被日军烧死在洞内。日军在县城驻了20多天撤走。

1938年9月2日，日军第二次侵占凤台县城，驻了两个多月。11月14日撤走时，在县城女子小学院内活埋了张德林、丁秃子，在城东滩杀害了李茂旭、陈怀善。

1939年11月4日，日军第三次侵占凤台县城，当天下午撤离时，抓走王干卿父子，杀害于董岗河口村，抛尸于淮河。

1940年5月21日夜间，驻田家庵日军数百人乘汽艇侵犯凤台，在城北抱河头登陆，向城北三里沟摸来。突遭驻防三里沟的国民党军队保六团猛烈火力阻击，日军伤亡百余人败退。遂向驻寿县日军呼叫。5月22日凌晨，驻寿县日军赶到凤台，保六团迅速撤走。日军闯入三里沟，见房就烧，见

人就杀。全村500多人被杀害84人，刺伤100多人。500多间房屋被烧光，家家财物被抢一空。上午9点多钟日军离去时，全村火光冲天哭声震耳。

1940年5月22日，日军第四次侵占凤台县城，直到1945年8月日本投降离开。这期间，驻凤日军设立司令部，称洪部，建炮楼、主炮楼5层，周围建了4座碉堡，碉堡底层有监狱有水牢，成立了特务队、警察局，豢养鹰犬、收买汉奸，欺压百姓、残害人民。

县城中山街商民张济远，无故被拘押到洪部，被辣椒水灌鼻孔，被罚喝凉水，后被拖入水牢折磨而死。商民张巨源、邱伯华、米汉良等7人，也被日军无故杀害。县城西门外，两个青年人走在路上与日本兵相遇。日军以对皇军不敬礼为罪名，把他俩抓到洪部，用毒刑拷打、狼狗撕咬，把两青年整得死去活来，后被枪杀于东老滩。

日军盘踞凤台期间，罪行累累。三天两头抓人、杀人。被日军杀害的老百姓有200多人，被日军活埋的有10多人，被日军强奸的妇女有100多人。

3. 日军对凤台经济强行掠夺
日军占领凤台期间挖空心思掠夺凤台经济：控制凤台金融。在凤台开设了东济、日中、丸善、日福、淮河五家银行，全部控制了凤台县的金融市场。大量倾销日货。日军在硖山口开设煤油行、盐行、商行、高价销售日货。

低价收购凤台土特产。日军在硖山口开设交易所，低价收购牛皮、火麻、黄豆、豆油等。

强抢民财。日军仅从县城商民手中抢去的布就有38匹、小麦30石。

与土匪勾结。低价收购土匪抢来的财物，高价向土匪走私烟土等。

综上所述，日军侵犯和侵占凤台期间，烧杀抢掠，恶贯满盈，罪大恶极，罄竹难书。

二、思英烈，致敬抗战英雄模范
中国人民是热爱祖国的人民，中华民族是爱好和平的民族。在国家危亡的时刻，面对来势汹汹的日本侵略者，宁死不屈，共赴国难。中国共产党领导的东北抗日联军、八路军、新四军和抗日地方武装及广大民兵，以保家卫国的铁血意志，抵御外侮捍卫和平。

东北抗日联军是抗日战争中抗敌最早坚持最久的抗日武装力量。在抗日烽火中越战越强，有11个军2万多人。在14年抗战中牵制日军76万人，消灭日伪军22万余人。

八路军是中国共产党在抗日战争中的主力部队。在枪林弹雨中，不断发展壮大，从抗战初期4万人发展到抗战胜利时百万人。在八年抗战中对日作战99847次，毙伤日军401648人。

新四军被伟大领袖毛泽东赞誉为“华中人民的长城”。在八年抗战中，从1万人的游击队发展到30万人的大部队。抗击和牵制了华中地区16万日军、23万伪军，对敌作战2.46万次，歼灭日伪军31万多人。

东北抗日联军、八路军和新四军在抗战中，一不怕苦二不怕死，奋不顾身英勇杀敌，在许许多多惊心动魄的战役战斗中，涌现了许许多多抗战英雄。

抗日英雄杨靖宇河南省确山县人。1932年，他受命党中央委托到东北组织抗日联军，历任抗日联军总指挥、政委等职。1939年10月，日本关东军疯狂镇压杨靖宇率领的抗联第一路军。杨靖宇和抗联第一路军与日本关东军打了许多硬仗、恶仗，彰显了坚如磐石的爱国情怀和血战到底的英雄气概。杨靖宇在冰天雪地弹尽粮绝的情况下，孤身一人吃草根啃树皮，仍与日军在林海雪原周旋，坚持战斗了几个昼夜。1940年2月23日壮烈牺牲。

抗日女英雄赵一曼，面对日军残酷审讯，坚贞不屈。1936年8月2日前往刑场途中，她给儿子写下了一封催人泪下的诀别信，英勇就义。

八路军左权将军，生前任八路军副参谋长。在华北抗日前线开展敌后游击战，扩大抗日武装，协助彭德怀取得百团大战等多个战役胜利。1942年春，日军对八路军总部大规模残酷扫荡。5月25日他在山西辽县麻田十字岭指挥部突围作战中，被弹片击中头部，血流太行，壮烈牺牲，年仅37岁。他是抗日战争中八路军牺牲的最高级别将领。

八路军某部7连6班班长马宝玉、战士葛振林、宋学义、胡德林、胡福才五人，在完成掩护部队撤离任务后，在子弹打光，用石头砸向日军之时，面对步步逼近张牙舞爪的日军，宁死不屈，从河北易县狼牙山山顶上纵身跳崖，给我们留下了狼牙山五壮士可歌可泣的故事。

新四军彭雪枫将军，生前任新四军四师师长，英勇善战，战功累累。1944年9月11日，他在河南夏邑东八里庄战斗中亲临前线指挥作战不幸壮烈牺牲，年仅37岁。他是抗日战争中新四军牺牲的最高级别将领。

新四军鲜血染红刘老庄，82人为国捐躯。1943年3月，在苏北反“扫荡”中，为掩护地方群众和党政机关安全转移，新四军三师七旅十九团二营四连82名勇士，在刘老庄与1000多名日军浴血奋战。从拂晓到黄昏，连续打退日军5次进攻，毙敌200多人，最后全部壮烈牺牲。2014年被国家民政部列入第一批著名抗日英烈群体名录。

在新四军中，还有海上狼牙山数十位壮士纵身跳崖、王海纹等新四军女战士、九女跳河，新四军团长巫恒通宁死不屈，绝食殉国等感天动地的英雄。

在抗日战争年代，抗日根据地出了许多抗日模范，北京密云县农民邓玉芬就是其中的杰出代表。她虽然不识字，但不坠爱国之志。为了赶走日本侵略者，她先后把丈夫和5个

儿子送上抗日前线，全部战死沙场。2012年北京市密云区委区政府在邓玉芬的家乡密云区张家坟村修建了占地12.9亩的英雄母亲邓玉芬雕塑主题广场。2014年7月7日，在全民族抗战纪念仪式上，习近平总书记讲话中褒扬了邓玉芬的壮举。

在缅怀闻名全国的抗战英烈，致敬抗战英雄之时，我们想起了凤台人民在抗日战争中涌现的英雄儿女们。翻开凤台县委党史办公室、凤台县新四军历史研究会、淮南市潘集区新四军历史研究会联合编写的《淮上风云》这本书，我们可以看到书中有《丁四老板打鬼子》《高皇人群情激愤杀日兵》《庄稼汉打鬼子》《兄弟智杀鬼子》《抗日勇士马凤传》等多篇抗日故事。这些文章如今已成为凤台县中小学生学习读的爱国主义教材。

三、向未来，弘扬伟大抗战精神

中国人民在抗日战争持久壮阔进程中，孕育出的伟大抗战精神，向全世界展示了天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀；视死如归、宁死不屈的民族气节；不畏强暴、血战到底的英雄气概；百折不挠、坚韧不拔的必胜信念。

这是中华民族源远流长的爱国主义精神在抗日战争中的升华。面对日本帝国主义妄图灭亡中国发动的侵华战争，中华儿女义无反顾地走上了抗日救亡战场，以铮铮铁骨战强敌，以血肉之躯筑长城，谱写了惊天动地泣鬼神的雄壮史诗，用鲜血和生命浇灌了千古不朽、熠熠生辉的伟大抗战精神。

伟大抗战精神是中国人民弥足珍贵的精神财富，是永葆中华民族立于不败之地的精神家园，是鼓舞中华儿女众志成城攻坚克难的精神动力。

伟大抗战精神不仅属于那段血与火交织的不屈岁月，而且历久弥新。党的十八大以来，习近平总书记多次强调，弘扬伟大抗战精神。

当今世界风云变幻动荡不安，正经历百年未有之大变局。积极响应习近平总书记号召，学习伟大抗战精神，宣传伟大抗战精神，弘扬伟大抗战精神，现实意义重大而深远：一是可以从中汲取坚定的理想信念，爱党爱国爱人民，建设强国志不移；二是可以从中汲取刚强的斗争勇气，知难而进迎难而上，排除万难夺取胜利；三是可以从中汲取丰富的斗争智慧，敢于斗争善于斗争，多谋善断应对挑战，趋利避害化解风险；四是从中汲取战胜强敌的斗争方法，战略上蔑视战术上重视，军民团结如一人，试看天下谁能敌？五是从中汲取强大的精神动力，百折不挠坚韧不拔，守正创新勇毅前行。

铭记历史，缅怀先烈，以史为鉴，开创未来。在新征程上，弘扬伟大抗战精神，万众一心加油干，风雨无阻向前进，奋力谱写中国式现代化新篇章，为全面建设社会主义现代化国家、建设美好凤台而努力奋斗。

中医



荷叶粥
东方食养新生活

夏至，一年之中最为炎热的时候到了。至者，极也。在中医看来，这一时节天地阳气最为旺盛，而阳极生阴，阴气居于内，如果起居不慎，会造成人体阳气耗伤，损及健康。

《黄帝内经》强调春夏养阳、夏日养心，越是盛夏越要保护好人体阳气，注重保持心情舒畅。中医治未病 专科学术带头人、广东省中医院、广东省中医院副院长杨志敏教授表示，中医将阳气视为生命的动力源泉，认为阳气变化类似于数学中的正弦曲线，在日节律中阳气最为旺盛时为正午，在年节律中则为夏日，此时人体阳气多集中在肌表与上焦。

那么，夏至时节如何避免阳气受损、心情不畅？有哪些养生方法、食疗药膳能 未病先防，让大家享受清爽夏季？

你心动了吗

预防一苦夏，牢记三不要

中医自古便有苦夏 症夏 之说，在炎热夏日，人们容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口渴、腹痛腹泻等症状，晒蔫 的状态下也很难进行体重管理。对此，杨志敏提醒，夏日养生，尤其要注意三不要。

一是瓜果生冷，不可多食。在夏季，人们常喜欢吃冰镇的食物和饮料以解暑降温。但杨志敏认为，这种做法容易让脾胃受寒，既可能诱发腹痛腹泻等症状，也可能引起咽喉、肢体不适。以西瓜为例，清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载，西瓜味甘性寒，多食积寒助湿，病后、产后均忌之。这是说西瓜虽有解暑降温的作用，但于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果，也并非人人都合适，而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

人们常说 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方，其中的 夏吃姜 便是基于瓜果生冷而设置的 未病先防。杨志敏说，夏日饮食应以温为佳，温食宜助阳气，过热则伤气，应适量饮用温水，选择清淡、易消化的食物，这样既能减轻脾胃负担又利于体重管理。

二是运动有度，尽量少熬夜。《黄帝内经》中说：夜卧早起，无厌于日 此夏气之应，养长之道也 杨志敏解释，这是说夏季

可早睡，但并非提倡熬夜，熬夜会使人体阳气浮越于外，也会影响人体的新陈代谢，也会让人的注意力、记忆力下降，情绪心理出现波动。

我们可以顺应夏季自然特征养生调神，在合适的时间多进行户外活动，发散体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能借清爽舒服，从而达到 使志无怒 使气得泄 的养生目标。杨志敏说，针对人们常说的 夏练三伏 以热制热，杨志敏提醒，夏季运动时间不应过久，过度锻炼出汗也是非常不可取的，应尽量以中等强度的运动为主，推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调，不要贪凉。杨志敏认为，夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。在夏季，人体经脉内的气血不停地运行于全身，如果寒邪侵入经脉，就会使气血的流行迟滞不畅，甚至凝涩而不行。杨志敏解释，寒邪入侵，轻则引起肢体、关节不适，重则会诱发面瘫（面神经麻痹）等急症，建议将空调调节至合适的温度。

安稳定夏，可常备7种食疗方
去年，国家卫生健康委等16部门联合启动 体重管理年 活动。立足中医食养理论，杨志敏从加强体重管理和缓解夏日常见不适的角度推荐以下几款食疗方，并邀请广东省中医院医师管梓桦讲解制作过程。

所谓食疗，中医称为饮食调补学，是利用食物本身的作用来维护人的身体健康，辅助药物防病治病。

材料：荷叶5克、炒薏米10克、炒山楂3克、芦根15克、白茅根15克

做法：
(1) 上述材料洗净；
(2) 放入茶壶内，加入适量开水，加盖浸泡10分钟即可饮用。

茶品特点：时值盛夏，炎炎夏日易让人出现各种不适，痰湿、湿热体质者的病证多与湿热相关。薏米能清热祛湿，炒制后不至于太过寒凉；山楂能消食健胃、活血祛瘀，炒过后消食积的功效更强；荷叶能清热解暑，兼具一定的减重功效。三者搭配芦根、茅根，成为一道清热消暑效果极好的饮品，对于湿热、痰湿体质的高血压、高血脂、冠心病人群尤为适宜。

小贴士：本茶饮可反复加水冲泡；孕妇、脾胃虚寒、气血虚弱者不宜饮用。

材料：鲜玉米2根、豌豆100克、胡萝卜半条、马蹄（荸荠）10个、冬瓜100克、鸡蛋1个
做法：

(1) 鲜玉米的须及玉米粒摘下备用；
(2) 加适量的水把玉米须与玉米棒放在锅里先煮20分钟，去渣；其他材料洗净，红萝卜、冬瓜、马蹄去皮切粒；

(3) 把所有食材都放入汤水中煮10分钟，关火，把鸡蛋搅匀放入汤中，调味即可。

菜品特点：甜玉米属于低热量、低碳水化合物食物。配合饱腹感很强的豌豆，健胃消食的红萝卜，以及能清热利湿、减肥降脂的冬瓜，整个膳食口感清爽而且热量低，达到降脂减肥的效果，是湿热或痰湿体质的肥胖人群不二之选。

材料：猪骨300克、黄豆30克、瑶柱（干贝）50克、苦瓜2个、生姜5片
做法：

(1) 苦瓜洗净，纵向切薄片，用盐腌制0.5小时，再用清水洗去苦味备用；
(2) 猪骨切块焯水，把黄豆、瑶柱、生姜一起放入锅内加清水熬汤1小时成高汤；

(3) 将苦瓜片放入高汤内灼至刚熟，调味即可。食用时苦瓜片可适当蘸芥末等其他配料。

菜品特点：黄瓜性味甘平，益气润肌肤。猪骨能补中益气、养血健骨，搭配具有清热消暑、清肝明目作用的夏季时令食材苦瓜，特别适合易上火而见口干口苦、眼目昏干涩充血人群的保健食用。

小贴士：苦瓜性寒，阳虚体质人群请勿过量食用，或烹饪苦瓜时增加生姜用量，或在汤中加入胡椒粉。

材料：绿豆50克、莲子80克、排骨300克、陈皮1瓣
做法：

(1) 绿豆、莲子浸泡，排骨切块焯水；
(2) 将绿豆、莲子加入适量清水煮沸，纳入上述材料，慢火煮1小时，调味即可。

汤品特点：莲子性平、味甘涩，能健脾益肾、养心安神，多用于心脾肾虚的遗精带下或心悸失眠；配合味甘性凉、能清热利水解暑的绿豆以及能理气化痰的陈皮，清补相兼，对于有皮肤不适的人群尤为适宜。这道菜利于消暑健胃，缓解疲乏。

小贴士：绿豆性较寒凉，虚寒体质者可加生姜、芡实同煮。

材料：乌梅3 5个、山楂15克、甘草3克、陈皮半瓣、桂花适量、冰糖适量
做法：

(1) 把乌梅、山楂、甘草、陈皮先清洗，用煲汤袋装好；
(2) 将乌梅、山楂、甘草、陈皮放入煲汤袋小火煮40分钟；

(3) 放入冰糖煮至溶化，去掉煲汤袋，加入桂花即可。

菜品特点：乌梅，为青梅熏制而成，能生津止渴，能使浮越在上的虚火归位。配合山楂、陈皮、甘草以及清香怡人的桂花，煮一锅口感酸甜，健脾胃，消食滞的茶饮。此茶能缓解夏日口燥咽干、久咳少痰、食欲欠佳等不适。

小贴士：消化道溃疡者不宜。
材料：（鲜）紫苏5 10克、（鲜）薄荷5 10克、生姜3片、红糖适量
做法：

(1) 材料洗净，向锅内加入适量清水，纳入紫苏、薄荷、生姜；
(2) 煮沸后加入红糖溶化，盖上锅盖焖2分钟即可。

菜品特点：薄荷味辛、性凉，能发散风热、清利咽喉、疏肝解郁；紫苏味辛性温，能发表散寒、芳香化湿；生姜则能散寒解表、温中和胃；红糖能扶正益气。此茶品用上述材料搭配，具有扶正解表、化湿解郁的功效。夏日饮此茶可防风寒。

小贴士：亦可简单选择保温杯冲服，选鲜品更佳。
材料：桂皮5 10克、淮山250克、排骨250克、生姜15克
做法：

(1) 排骨切块，用盐、油、生粉、酱油腌制10分钟，淮山切为寸段；
(2) 热锅，加入油，姜及桂皮爆香，放入排骨香煎至排骨微黄；

(3) 加入淮山翻炒一会，倒入适量清水，大火烧开后小火焖，当汤汁剩下不多的时候，开大火加入盐调味即可。

菜品特点：山药，味甘性涩，能补不足，固肠胃，止泻痢。桂皮能缓解脾虚湿盛所致的胃口差与腹泻。此二物作为辅料焖排骨，不仅香味浓郁诱人，而且能温补脾胃，能缓解胃脘隐痛不适，恶心想呕，腹泻便溏，疲倦乏力，腰酸膝软，夜尿频等不适，适宜于脾胃两虚人士或贪凉所致胃脘不适者。

小贴士：脾虚明显的可加生姜30克。
据网络

