

烈火当前，他挺身而出

——复员军人唐铁军勇闯火海抢救群众财物

本报记者 袁梦秋



2月28日下午2点20分左右，我区一间存放着大量白酒的仓库突然起火，仓库门前还停着一辆货

车，车厢里也有很多箱白酒，而货车距离火点只有几米远，一旦被燃爆，后果不堪设想。情况危急，货车司机偏偏不在，又没有车钥匙，大丰鑫源酒业商贸公司总经理杨春富急出一头汗。

此时，36岁的唐铁军和往常一样骑着电动车回家，远远地看见前方有火光，这位几个月前才刚刚脱下军装的复员军人立马挺身而出，直奔火灾现场，“作为军人，我的肩膀上担着责任，遇上这种事，怎么可以坐视不管！”唐铁军，2000年入伍，2016年年底复员，是我区万盈镇万盈村人。当兵期间，他3次荣立三等功，多次被评为优秀士官以及受到各级嘉奖。复员后，他选择了自主择业。这天，也正是在他外出找工作回家的路上，看见前方火红的一片，军人的灵敏度告诉唐铁军：一定是着火了。唐铁军火速

赶到发生火灾的仓库，得知仓库门前的货车里还装着满满当当的白酒，火势越来越大，货车如果再不转移一定会引起更严重的后果，唐铁军当即喊道：“推车！得赶紧让货车远离着火点，能推多远推多远！”唐铁军一边喊，一边双手抓在货车车厢后门上准备发力。此时的车厢门被大火炙烤得滚烫，一瞬间只听“嗤”的一声，他的双手被烫伤了，立即鼓起了水泡，最大的一个水泡足有半只手掌大。顾不上双手的疼痛，唐铁军继续和大伙儿一起推车。

几分钟后，杨春富终于找到了司机在公司留下的备用车钥匙，可司机不在，没人会开这种大货车。“我来。”当兵16年，唐铁军学习过多种车辆的驾驶，他拿过钥匙，打开

驾驶室车门，扑面而来的热浪呛得他直咳嗽，但是他没有退缩，立即发动车辆，即使双手满是血泡，还是坚持将货车开到了安全地带，为消防车腾出了扑救空间。

没过多久，消防车赶来，直到看到最后一簇火苗被扑灭，唐铁军这才安心，坐上120急救车到人民医院治疗。经诊断，唐铁军的双手掌为二度烫伤。“这个复员军人真了不起，要不是他，后果真不敢想象！”回忆起那个场景，杨春富心有余悸，第二天还送给唐铁军送去了锦旗，表达感激之情。面对众人的点赞，唐铁军很平静，他说：“我只是做了一名军人该做的事。”

践行核心价值观 凝聚社会正能量

万盈初中举行共同体教研活动

本报讯 3月16日，金丰路初级中学、创新英达学校等7所共同体学校的教师代表齐聚万盈初中，参加教研活动。

活动中，参与教研的教师走进课堂，观摩了万盈初中的初一生物课和初二英语课。授课教师展示了各自独特的教学魅力，收到了良好的教学效果，也带给听课教师对有效教学更多的思考。听课后，教研组进行了研讨活动，教师们针对课堂教学的设计、教法学法等方面进行了深入的分析，并就教学活动中感到困惑的问题交换了意见，交流了心得。

此次教研活动，为教师们提供了一个展示、学习和交流的平台，拉动了城乡教育的互动，又促进了公办学校与民办学校之间的交流，为提高学校教育、打造高效课堂搭建了合作学习的平台，实现了“互学共进，同研双赢”的目标。（陈天华）

小海初中“四个结合”学雷锋

本报讯 连日来，小海初中以“弘扬雷锋精神，争做美德少年”为主题，广泛开展学雷锋教育活动。

活动中，该校注重“四个结合”，即学雷锋与传统教育相结合，通过宣传栏、板报、主题班会等方式，组织学生在学习雷锋爱党爱国、服务人民的优秀品质，让学生树立崇高的理想和信念；学雷锋与文明礼仪教育相结合，要求学生从小事做起，从自我做起，防微杜渐，养成尊重他人、遵守纪律、爱护公物、讲究卫生、勤俭节约的文明习惯；学雷锋与文化学习相结合，要求学生发扬雷锋钉子精神，刻苦学习文化知识，做到自强不息、精益求精；学雷锋与各种活动相结合，组织学生进行“学习雷锋从我做起”签名、阅读一本雷锋的书、做一件好事、开展“雷锋精神永放光芒”征文等系列活动，让学生在活动中传承和践行雷锋精神。（王炎）

盐城大丰足球队足协杯主场获胜

3月18日下午，燕京啤酒2017中国足协杯第一轮比赛在我区奥体中心体育场击鼓开战。本场比赛由盐城大丰足球队对阵杭州安格足球队。经过激烈角逐，盐城大丰足球队3:1取得胜利。 邱鹏 摄

饭后百步走有哪些讲究

俗话说“饭后百步走，能活九十九”，其实，这种说法并不科学。从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以进行初步消化。饭后适当休息一下，可保证胃肠道得到更多的血液供应量。如果餐后马上散步，血液需运送到全身其他部位，胃肠的血液供应就相应减少，食物得不到充分消化。再说，胃里的消化液是由吃进食物的条件反射而产生的，胃部饱满，胃液才能分泌旺盛。如餐后散步，胃部在活动中快速蠕动，把没有经充分消化的食物过早地推入小肠，使食物的营养得不到充分的消化与

吸收。有些人的“吃饱”，不过是胃感觉到了胀满，而营养却没有吸收进体内，身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走，势必会有一些血液集中到运动系统去，这样就延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化，容易诱发功能性消化不良。

有些人是饭后“不能走”的，如患有胃下垂的病人。这些人饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少，可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。患有心脑血管病的患者最忌饭后运动。因为

饭后胃肠活动增加，胃肠部的血流增加，脑部的血流相应减少，从而加重病情。此外，餐后散步对患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、糖尿病、慢性食道病以及进行过胃部手术的病人也很不利。它有可能导致心绞痛，加重头晕，上腹饱胀不适，体位性低血压、早搏、心动过速，以及阵发性房颤等。

（新华）

SHENG HUO TI SHI
生活提示



初春吃点荸荠解干燥

荸荠被称为地下雪梨、江南人参，是很好的润燥之果。初春时节，天气仍然比较干燥，不妨吃点荸荠。

荸荠皮薄，肉脆嫩多汁，清香爽口，是清肺燥的好食物。《本草纲目》上记载，荸荠有降火、补肺凉肝、消食化痰之效。而中医上有去燥止咳作用的五汁饮，就是用新鲜荸荠、莲藕、甘蔗、麦冬及芦根一起榨的汁。自己在家也可以榨汁喝，种类不定，雪梨、萝卜之类的配料也可以入选。

说荸荠是“润燥之果”，还有一个原因，就是荸荠中的粗蛋白、抗性淀粉、膳食纤维等能促进大肠蠕动、调节肠胃功能，防止便秘和大便干燥。而荸荠也属于高钾低钠食物，有利于降低高血压、利尿利湿。

很多地方有生吃荸荠的习惯，不过，荸荠还是尽量熟吃，生吃可能会有感染姜片虫病的风险（菱角、茭白、荸荠等水生植物容易寄生姜片吸虫，尽量不要生吃）。但姜片吸虫的囊蚴不耐高温和干燥，在沸水中

煮一两分钟或在阳光下暴晒一天即可死亡。将荸荠吊起来晒干一些，去皮，在沸水中烫一分钟，令人安全放心。

荸荠熟吃，方法多样。煮荸荠是很好的天然零食，如果当蔬菜吃，因淀粉含量高，可替代部分主食（三四个荸荠热量约为60千卡，相当于一两米饭）。切片炒食，也可切块炖煮，很多人也喜欢把荸荠切成碎丁，做丸子或包子、饺子的馅料，清新爽脆；荸荠还能做马蹄糕、玫瑰马蹄饼等点心；用荸荠煮糖水喝也很不错，和雪梨、甘蔗、藕等一起煮，口感好，又能滋养身体。冬干春燥时，不妨吃点荸荠，很适合高血压、便秘及小便不利者食用。（江南）

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士




招商银行
CHINA MIN SHENG BANK
因您而变

爆款产品发行！5万起

产品代码	期限(天)	预期年化收益率	起售
C201712	363	4.55%	3.20 今日起
941523	293	4.40%	3.20 今日起
941524	370	4.40%	3.21 周二起

收益高，期限好，赶紧买！
 友情提醒：C20172号需提前开立中登99账户哦！
 指定客户购买，更有机会获得2份重量大礼！
 详询各网点理财经理！

择时投资 实在回报

产品代码	期限(天)	预期年化收益率	起步
1200770	153	4.20%	5万起
1201114	47	4.30%	10万起

3月末停售，珍惜！

天安安享利	缴3保5	4.50%	3000元
幸福安鑫宝	5年	4.38%	1万
华夏财F	3年	4.20%	1万
泰康盈泰 A	2年	4.08%	1万

会长大的黄金，升级了！

黄金投资首选 金生利2.0
 一年后长大2%，50克起售，长期免费代保管

实时求“势”好基金

嘉实沪港深回报	004477
博时逆向投资	004434

全新系列——聚益生金5万起

产品代码	期限(天)	业绩基准
601030	30	4.30%
601060	60	4.35%
601090	90	4.45%
601180	180	4.40%
601360	360	4.40%

理财有风险
 投资需谨慎



招商银行大丰支行 地址：大丰区常新中路35号 咨询电话：0515-83893315 徐经理 15371177785 朱经理 18261202389