



传承红色基因 凝聚复兴力量

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

鬼子坳：枪声里的血色丰碑

从柳州市区出发，在柳邕公路40公里处，地形骤然险峻，8公里长的劈山公路在峰峦间蜿蜒，“之”字形公路盘旋而上，两侧悬崖如刀削斧劈。这里便是位于柳江区里高镇有名的鬼子坳（原名百子坳）。当地百姓说，在这里架个网，鸟都飞不过去。80年前，一场由柳州军民共同织成的火力网就让200余名日军丧命，也让“百子坳”在火血中更名“鬼子坳”。

碑石无声，山河作证

如今，百子坳军民抗战胜利纪念园在此落成，向后人讲述着那段残酷的烽烟往事。

山脚小广场上，巨大牌坊分立两侧，“百子坳前清血债，蓬菜岛上吊孤魂”的对联苍劲有力，横批“浩气长存”，这是对侵略者的血泪控诉。

入口处，一块石碑静静矗立，碑面字迹已被风雨磨平。沿数百级石阶上行，“正气亭”翼然临于山腰。亭右侧，有“民族泪”碑刻，细数日军在柳江犯下的罪恶，内容触目惊心，句句泣血；亭左侧，有“爱国情”碑刻，详述柳江儿女奋起反抗的故事。

再往上，百子坳军民抗战胜利纪念碑在绿树簇拥下直指苍穹。有人刚来祭扫过，纪念碑前摆着水果、水瓶和水杯。

夏日无言，唯有蝉鸣在山坳里如歌如泣，将岁月牵回到往昔。

情报引路，军民布网

1945年端午，侵华日军已

是强弩之末，分布在柳州各处的残部开始溃逃，伺机逃出广西。

当时，由中共领导的当地抗日组织侦察得知，有大批日军从迁江、宜山向柳州溃逃，他们立即通过统战渠道通报给隐蔽在柳江县的国民党175师525团。525团团长沙玉衡决定联合忻城、柳江300余名乡村自卫队员，在百子坳设伏。此处8公里劈山公路山高峰险，是日军撤退的必经之地。百子坳三面环山，且山形陡峭，是绝佳的阻击之地。

国民党525团曾在桂北山区隐蔽半年，给养困难，官兵胸腔积压半载的怒火终于在枪膛点燃。柳江百姓则因日军制造的系列惨无人道的暴行对其恨之人骨，自发组建自卫队，抗击日军。彼时如今日，烈日当头，军民们伏在山岩后，吞干粮、忍干渴，不顾汗出如浆、蚊虫叮咬，硬是在草丛中、山岭上埋伏了十七八个小时，就为报国恨家仇。

血战鬼子三天两夜

1945年6月15日午夜，日军第三师团后卫第六联队千余人沿柳邕公路行进。两部军车打头，后续队伍一眼望不到头，牛皮靴擦地声在寂静中格外刺耳。

恰在此时，一名日军到路边拉尿，撞见了埋伏的军民。随着一声“打”，山上轻重机枪、步枪、迫击炮齐发，日军成排倒下，这场伏击拉开了三天两夜血战的序幕。

此时，被围日军陷入进退维谷的境地：欲增援的驻柳部队被悬崖阻隔；拟撤退的部队



百子坳军民抗战胜利纪念园。

又被辎重堵路，只得倚靠大石掩护顽抗。及至柳江、忻城民兵闻枪声迅速赶来，直击日军后卫，心胆俱裂的日军草木皆兵，冒死冲击火网，死伤一片。

战斗最惨烈时，日军用死马和同伴尸体作掩护，炮兵零距离射击。525团一名排长韦志勇在战斗中腹部中弹，肠子外溢也不下战场，毅然用手托着肠子坚持战斗，直至壮烈牺牲。

6月17日，日军偷偷将迫击炮拖上牛屎坳山头，炮口悍然俯射。正在吃饭的525团一个连猝不及防，18人当场牺

牲，战局随之逆转。日军凭借陡峭山脊掩护残部遁入深谷，仓皇逃窜。

战斗结束后，战场上日军尸横遍野。此役军民合力共击毙日军200多人、战马60多匹。清扫战场时，老百姓还发现部分死亡日军皮带上系着装有骨灰的口袋。在这场阻击战中，我方30余名军民献出了宝贵生命。

“百子坳”改称“鬼子坳”

1945年12月，525团在鬼子坳建纪念亭、立石碑，

那副“百子坳前清血债，蓬菜岛上吊孤魂”的对联，道尽了军民的快意：日军第三、十三师团曾在黔桂线杀人盈野，终在百子坳偿还血债。战后，当地百姓将“百子坳”改称“鬼子坳”。2007年，民众自发筹资在鬼子坳重建军民抗战胜利纪念碑亭，供后世凭吊瞻仰。

如今，五星红旗在纪念碑前迎风招展，远处良田村落一片祥和，唯有山间的风、林中的蝉，仍在一遍遍传颂着抗日英烈们的故事。

全媒体记者
赵伟翔 报道摄影

铭记历史 缅怀先烈

研究揭示吸烟致人体组织加速衰老分子机制

新华社里斯本7月16日电 吸烟会增加罹患多种疾病风险，并被认为是会加速身体的衰老，但迄今科研人员对相关的分子机制仍缺乏了解。葡萄牙和西班牙研究人员合作近期在《基因组医学》杂志上发表论文说，吸烟导致的人体组织表观遗传特征改变与衰老机制相似，在吸烟人群中观察到的加速衰老现象与此有关。

葡萄牙波尔图大学与西班牙巴塞罗纳超级计算中心合作，利用“基因型-组织表达（GTEX）”项目的数据，来分析吸烟在分子层面对

人体组织的影响。研究团队采用多种技术分析了人体46种组织的样本，包括分析这些组织的基因表达、mRNA（信使核糖核酸）前体的选择性剪接、DNA（脱氧核糖核酸）甲基化和组织学改变等。

研究表明，吸烟会引发全身组织炎症。在人体组织中，吸烟引起的表观遗传变化与已知的衰老机制相似，例如会导致DNA上某些位点的高甲基化等。在吸烟人群中观察到的加速衰老现象与这类高甲基化有关。研究还发现，吸烟导致的表观遗传变化不仅发生在肺部，在胰

腺、甲状腺、食管及大脑的某些区域都可以观察到。

论文作者之一、波尔图大学研究人员罗热里奥·里贝罗在一份新闻公报中说，这项研究“确定了烟草引起的（人体组织）分子层面变化，某些变化在戒烟后是不可逆的”，特别是那些与衰老机制重叠的特征”。

研究人员表示，通过识别与吸烟相关的分子生物标志物，有助于就吸烟风险进行个性化评估，并针对烟草的健康影响制定预防和干预策略等。

热浪中别只看普通气温 专家解析“湿球温度”

受气候变化影响，高温热浪正变得越来越频繁强烈，对人体健康构成严峻挑战。专家提醒，热浪来袭时不要只关注温度计上显示的气温，还需重视综合考量气温、湿度、风速等因素的“湿球温度”，该指标更能准确反映高温对人体健康的实际威胁。

马来西亚是位于赤道附近的热带国家，全年高温、高湿，年均气温在21至32摄氏度之间。马来亚大学医学院社会与预防医学系教授何志伟近日接受新华社记者采访时介绍，湿球温度的测量方法是用湿布包裹一支普通温度计后将其置于流动空气中。水分蒸发会使温度计冷却，从而使温度计的读数低于普通气温（干球温度）。

何志伟说，普通气温是最常见的温度指标，反映空气的冷热程度，但该指标虽然应用广泛，却无法准确反映对人体的实际影响。相比之下，湿球温度综合考虑了湿度、风速等因素，反映了通过蒸发冷却所能达到的最低温度，是对人体生理影响更具代表性的指标。而

所谓的体感温度则是将气温与相对湿度等结合，估算出“人感觉起来有多热”，更便于公众理解和传播。

他解释说，上述三个概念都用于描述热暴露情况，但只有湿球温度能够直观反映人体通过出汗散热的能力。当湿球温度超过35摄氏度时，即使是在阴凉处休息、饮水充足的健康人群，可能也难以长时间维持调节自身体温的能力。而体感温度基于一套固定条件计算，在马来西亚等地的高温环境中，可能低估了实际风险。

何志伟说，湿球温度已成为衡量气候变化对人类健康影响的重要指标。随着全球气温升高和湿度增加，危险高温事件日益频发，过去气候较凉爽的地区也未能幸免。马来西亚部分地区已出现27至31摄氏度的湿球温度，这会显著降低体力劳动效率并增加热衰竭和中暑风险。一些国际标准如ISO 7243和职业热应激指南已采用基于湿球温度的指标来制定安全的工作休息周期。

据他介绍，马来西亚职业安全

与健康部门已认识到日益增加的高温作业风险，并于2016年发布了《工作场所热应激管理指南》。该指南符合ISO 7243标准及相关全球最佳实践，并明确推荐在工作场所采用湿球温度或湿球黑球温度（WB-GT）作为热暴露监测指标，特别是在农业、建筑、物流、安保等领域。湿球黑球温度由湿球温度、黑球温度以及干球温度三个部分构成，综合考虑了空气温度、风速、湿度和辐射热四个因素，其中黑球温度使用与湿球温度相同的测温方法，但在温度计表面喷上一层黑色材料，从而更好地吸收太阳辐射以测量辐射热指标。

何志伟说，湿球温度可作为跨文化、跨地域的普适性工具，实现对高温风险的统一评估，且可在多领域发挥重要作用。例如，湿球温度数据可用于启动高温健康预警、指导应急响应或建设避暑中心，湿球温度地图还能帮助识别城市中的高温热点，助力更合理的城市设计等。

（新华社吉隆坡7月17日电）

柳州日报

主流 权威 贴近 新锐

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？记者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现，从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心，打着“无糖”标签的食品数不胜数，甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话，我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’，甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看，市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。

“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病患者可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质，在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么样的甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

（新华社上海7月17日电）

国家邮政局：指导相关快递企业优化收费计重规则

新华社北京7月17日电 新华社“新华视点”栏目7月11日播发《快递计重、停车计时等“向上取整”，合理吗？》，报道部分快递企业向消费者提供服务时存在“向上取整”计重现象，即“不足1公斤按1公斤计算”等形式。

稿件发出后，国家邮政局高度重视，迅速组织开展核查工作，指导相关企业结合自身实际，参照快递服务国家标准优化完善服务收费计重规则，即计费重量以千克为单位，保留小数点后至少1位。

据了解，目前多家企业已优化计重收费规则，并进行公示（公布）——

京东：首重不足1千克的，按1千克计算；续重以0.5千克为计费单位，不足0.5千克的，按0.5千克计算。

申通：使用秤、卷尺等计量用具测量快件的实际重量和体积，确定正确的计费重量。计费重量以千克为单位，保留小数点后至少1位。

德邦：续重以0.5千克为计重单位，不足0.5千克的，按0.5千克计；足0.5千克，向上进位至下一个1千克。

韵达：不足1千克按1千克计算；超过1千克的部分，计算续重费，重量精确到小数点后2位且不进位。

圆通：首重不足1千克的，按1千克计算；续重以0.1千克为计费单位，不足0.1千克的，按0.1千克计算。

中通：使用秤、卷尺等计量用具测量快件的实际重量和体积，确定正确的计费重量。计费重量以千克为单位，保留小数点后至少1位。

极兔：首重1千克，不足1千克按1千克计费；续重以0.1千克为计重单位，即1.3千克按1.3千克计算运费。

下一步，邮政管理部门将持续督促各企业按照已公布的收费规则开展经营活动，履行服务承诺。