94岁坦克老兵追忆军旅岁月

■文/图 本报记者 郝河庆

今年已经94岁高龄的张继根老人是市城乡一体化示范区姬石镇范寨村人，他的经历直到现在还被村内的老少爷儿们津津乐道：毕业于中国人民解放军第一所坦克学校，曾作为优秀坦克驾驶员受到朱德、贺龙、罗荣桓、聂荣臻、叶剑英元帅以及陈赓、谭政、许光达大将的接见并合影；作为坦克学校方队的一员，参加了第十次国庆阅兵，接受党和国家领导人以及全国人民的检阅……

7月23日，记者来到范寨村，聆听张继根老人讲述自己难忘的军旅生涯。尽管走路有些蹒跚，但张继根老人精神矍铄，耳不聋眼不花。说起难忘的军旅岁月，老人眼中闪烁着自豪的光芒。

1950年，响应党和国家的号召，年仅20岁的张继根十字披红，骑着高头大马，风风光光地离家从军。

当时正值抗美援朝战争爆发，张继根在河北保定的一个步兵部队训练三个月后，所在部队根据上级命令，乘坐闷罐火车跨过鸭绿江赴朝参战。在随后近一年的时间内，他所在的部队参加了十多次战斗，张继根也在经历了血与火的考验后跟随部队换防回国。

1950年11月的一天，嘹亮的军号声将张继根所在全营的官兵集合到操场上。中央军委决定组建现代化的装甲兵部队，个子矮小、身体强壮的张继根被坦克学院的教官一眼相中。就这样，张继根幸运地成为中国人民解放军第一坦克编练基地的第三期学员。“经过三个月的强化学习，然后背公式、记数据……着实让我这个文盲作难，但我还是日记夜背，坚持下来了。” 张继根告诉记者。

1953年，张继根以优异的成绩从基地毕业。1958年1月，他到中国人民解放军第一坦克学校继续深造。当时没有国产坦克，他首先要学习熟练驾驶一吨半的日式轻型坦克，而后要学习驾驶苏联T-34型坦克。据张继根介绍，坦克驾驶、保养都是力气活儿，尤其是在炎热的夏天，车内高温灼人，发动机的轰鸣声、柴油的味道使人头晕、恶心，还要操作25公斤重的操纵杆……功夫不负有心人。经过严格艰苦的训练，张继根熟练地掌握了坦克驾驶技术。张继根回忆当时参加学校的技术大比武的场景：他驾驶坦克起步、停车以及辨别声音、观察仪表等都比战友技高一筹。

1958年国庆阅兵是新中国成立后的第十次国庆阅兵。张继根成为受阅部队的一员。张继根告诉记者，当年受阅的地面部队有军事学院、步兵学校、工程兵学校、坦克兵学校等29个方队。张继根所在的第一坦克学校在国庆阅兵第五方队，属于徒步徒手方队，由第一坦克学校校长王振祥少将带队，另有旗手1人、护旗手2人，方队200人。

据张继根讲述，当时受阅方队的训练可以用挑战极限来形容，过程分为单兵训练、班训练和方队合练，整整训练了三个月。他们每天6点起床出早操，训练两个多小时，上午、下午各训练3个多小时，每天训练都要超过8个小时，一直坚持到受阅。国庆节那天，张继根终于迎来了激动人心的时刻。上午进行的是阅兵式。当彭德怀元帅乘敞篷车在阅兵总指挥杨成武上将陪同下检阅部队时，每到一个方队前问候，全体官兵响亮的回答如排山倒海。

在随后进行的分列式中，张继根所在的第一坦克学校方队第五个通过天安门广场。方队到天安门正下方时，要换成正步走并摆头敬礼。张继根的视线向右转过去，用余光看到了毛主席。毛主席微笑着，挥动米黄色的帽子，向受阅官兵致意……这一幸福的时刻虽然过去了66年了，但张继根仍然记忆犹新。

张继根老人展示合影。

1959年11月28日，朱德委员长，贺龙、罗荣桓、聂荣臻、叶剑英元帅，陈赓、谭政、许光达大将和军委各军种、兵种首长来到学校检阅部队。当时，元帅们饶有兴趣地观看坦克表演，频频点头致意。随后，首长们接见了包括张继根在内的优秀学员并合影留念。“这张合影对我来说太珍贵了！当时我站在最后一排从左往右第六个位置。”张继根指着合影告诉记者。

1960年，张继根在坦克学校毕业后，到某坦克团任副连长。1963年，因身体有疾病，他转业回到了原籍，在原郾城县外贸局工作，退休后回老家居住。“今年是新中国成立75周年。我希望祖国越来越强大、生活越来越美好……”采访结束时，张继根老人说。

养生保健

湿热天气 老年人这样养生

■本报记者 张玲玲
实 习 生 张群宜

进入汛期后降雨明显增多，加之温度较高，形成了高温湿热环境。在这种环境里老年人容易出现哪些问题？应该注意什么？有哪些适合老年人的养生方式？7月30日，记者采访了源汇区人民医院中医科主任路丹。

“近段时间，漯河可谓进入了‘桑拿天’，闷热潮湿。气候变化是导致人体发病的原因之一，也就是中医所说的‘六淫’之‘湿’‘热’。”路丹说，老年人更容易被“湿”“热”所伤。这些邪气侵入人体，就会造成人体阴阳失调，病邪随之而来。在天气湿热的情况下，老年人容易出现一系列健康问题：中暑、心血管疾病、眩晕症、消化道疾病、呼吸系统疾病、关节疼痛、皮肤病等。而且，高温天气容易使人心情烦躁，老年人更容易出现情绪波动，影响身心健康。

这种环境下老年人该如何预防高发病呢？路丹提醒几点：首先要避免高温时段外出，特别是中午到下午的时间段。确实需要外出时要戴帽子或打遮阳伞，不要让太阳直射头部，特别是体弱多病的老年人忌在烈日下走路或暴晒，以防中暑。其次要保持室内通风、降温，屋里屋外温差要适度，一般屋里比屋外低5℃~8℃为宜。白天多开窗通风，防止细菌滋生。另外，要勤锻炼，锻炼时间最好是早晨或者傍晚，以简单易重复、容易坚持为原则。锻炼过程中注意补充水分。另外，要清淡饮食。夏季归于五脏属心，适宜清补。而心喜凉，宜食酸，可常吃些小麦制品，适当多食猪肉、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等；选择清淡、易消化的食物，避免油腻、辛辣等刺激性食物。患有冠心病、糖尿病、高血压等基础性疾病的老年人要坚持规律用药，并定期检查身体。

在路丹看来，老年人在湿热的夏季可通过食疗、运动等方式养生。食疗方面，老年人可以多吃祛湿消暑的食物，如冬瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类蔬菜，以及绿豆、薏米等具有清热利湿作用的食物。适量食用偏热性的食物，如羊肉，以驱散体内的寒气和湿气。但这类食物不宜过量食用，以免上火。老年人容易脾虚，最好少食过于寒凉的食物，否则会令脾胃受伤，助长“内湿”，不利于健康。建议每周吃一次到两次赤小豆排骨汤、红豆薏米粥等，可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。

“老年人可通过运动来养生。选择适合自己的运动方式，如健步走、太极拳、瑜伽等，这些运动既能达到锻炼效果，又不会过于剧烈。同时要注意补充水分和电解质，防止中暑和脱水。关节不好的老年人可以在家人的陪同下进行散步或做关节操等低强度运动。”路丹说，老年人要及时调整自己的心态和情绪，保持心情舒畅，避免情绪大起大落，可以通过听音乐、阅读、与亲友交流等方式来放松心情。

“当然，老年人还要合理安排作息时间，保证充足的睡眠。良好的睡眠有助于缓解疲劳、调节情绪。”路丹说，“家有一老，如有一宝。希望老年人平时注意健康饮食、生活起居规律、适量运动，保持良好的身体状态。”

我市将承办省级门球裁判员培训班

本报讯（记者 张玲玲 **实习生** 张群宜）“这是市老年体协近年来首次承办省级门球裁判员培训班，将为我市老年人门球运动的发展注入新的动力。”7月29日，提及我市成功获得承办省级门球裁判员培训班资格的消息，市老年体协秘书长刘元龙激动地说。

据介绍，本次培训将于8月13日至15日举行，届时将有开封市、信阳市、南阳市、驻马店市、周口市、平顶山市、许昌市、商丘市等地的裁判员前来参加。为了确保培训效果，此次培训制订了详细的培训计划，设置有模拟比赛、实际操作和比赛多样化学习资源。培训由资深专业讲师李丹丹和张丽莉主讲，内容涵盖《河南省门球协会裁判员管理细则》和《门球竞赛规则与裁判法2023版》，同时根据以往比赛视频和案例进行分析，以促进门球运动的规范化发展和裁判员专业水平的提升。“目前，我市已有31支门球队伍报名，我们将从中选择优秀学员参加此次培训。”刘元龙说。

炎炎7月，浓浓夏意，一场群英荟萃、共商生命健康行业发展之策的盛会如约而至。

7月27日、28日，2024年生命科学与医疗学术会议在我市召开。中国基本建设优化研究会生命科学与医疗产业工作委员会执行会长谢勋致辞，中原食品实验室副主任江正强、国家食品安全风险评估中心副研究员雍凌、中国中医科学研究院中药研究所中药新药研发中心主任杨伟鹏、山东理工大学副校长丛海林、西安交通大学教授杨冠军等43名专家学者在大会上作报告。专家学者、企业代表等来自全国的数百名高层次人才齐聚于此，共同探讨生命科学与医疗领域的前沿技术、研究成果，深化多方合作，共商发展大计，以科技之力赋能现代化大健康产业高质量发展。

河南中大恒源生物科技股份有限公司（以下简称中大恒源）凭借其年产1万吨的D-阿洛酮糖项目不仅引领了健康甜味剂的新纪元，更在参与承办的2024年生命科学与医疗学术会议上展示了其在生命健康科学与医疗领域的卓越成就。

会上，由中大恒源发起倡议，中原食品实验室江正强教授科研团队、江南大学赵伟教授科研团队、郑州大学余增丽教授科研团队、河南大学康文艺教授科研团队、河南省豫药循环利用工程研究中心、漯河医学高等专科学校金少举教授科研团队等诸多科研单位共同参与，筹建成立的“低GI食品研发中心”正式揭牌。这表明食品营养与健康将成为中大恒源乃至我市食品产业高质量发展的鲜明标识，开创我市现代化食品名城创新发展新局面。

会议结束后，记者跟随与会专家学者、企业代表一起深入中大恒源，走进研发中心、实验室、生产车间，探寻其为健康而生、向健康而行的发展之路。

河南中大恒源生物科技股份有限公司

为健康而生 向健康而行

■文/本报记者 李慧莹 图/本报记者 范子恒

深耕天然色素领域 从“一花一叶”到全球领先

“我们从各种植物的根、花、叶、果中提取不同的天然色素。辣椒可以提取辣椒红，姜黄可以提取姜黄素，从栀子中则可以提取栀子黄、栀子红、栀子蓝等多种色素。这些不仅是食品、饮料、保健品的原料，还可以用于药品、纺织品、化妆品等多个领域。”7月28日，中大恒源总经理金子恒向到企业参访的与会专家学者、企业代表介绍时说。

踏入中大恒源公司展厅，首先映入眼帘的是绚烂多彩的七色走廊。走廊两侧，各种色彩斑斓的天然色素原料及成品错落有致地陈列着，五彩斑斓的糖果、糕点、饮料，以及用纯植物色素印染的衣物与丝巾让人目不暇接。

据了解，1993年，中大恒源董事长文雁君在日本考察时，了解到天然色素在日本食品工业中被广泛应用。当时我国天然色素领域还是一片空白。“日本食品行业向来以健康著称。日本能做到的，我们中国人也可以。”抱着这样的想法，中大恒源在文雁君的不懈努力中诞生。中大恒源以健康色素为起点，从“一花、一叶、一木、一果”中追寻健康底色。历经31年发展，如今，中大恒源已成为一家专业从事天然植物提取、生物合成、生物发酵的国家级高新技术企业，以及集研发、生产、销售、应用、服务于一体的技术创新引领型企业，是康师傅、雀巢、玛氏等国内国际众多一线知名企业的战略合作伙伴。

在天然色素行业中，国内外大多数企业只选择个别原料品种进行大规模种植，随后将提取物卖给国外公司的配料公司，配料公司根据客户需求进行复配后又卖给中国的食品企业。中大恒源坚持差异化发展，既做前端——布局全国，在河南、内蒙古、黑龙江、云南等多地培育发展自主原料种植、养殖基地，保证源头种植安全与产品优势，带动当地农户增收；又做后端——打通全产业链，建成国内植物提取及应用研究合作创新平台，自主设计安装了辣椒红色素、栀子黄色素、天然复配色素等系列自动化生产线23条，研发复配应用产品近千种，形成了配套完善的新产品研发、产业化技术创新体系，成为全球唯一全色系天然色素制造商，高端产品定制化服务处于国际领先地位。

“在中大恒源，每一株植物原料都能得到有效、完整地使用和输出。”金子恒介绍，在中大恒源，临颍的辣椒、西平的甜菜、四川的姜黄、江西的栀子等带着泥土芬芳的农产品经过植物提取、生物发酵、生物转化，化身高附加值的天然色素、天然抗氧化剂、植物染料，应用在服装、健康食品、化妆品等多个领域。其生产产生的渣料则化身畜禽饲料、有机肥料，用于畜牧养殖，实现零废弃。

在小小的植物中提取创造出一个五彩王国。目前，中大恒源拥有国内外专利110多项，主导或参与16项天然色素标准和48个食品安全国家标准的制定工作，通过了17项质量管理等相关体系认证，荣获“国家高新技术企业”“国家农业产业化重点龙头企业”“国家‘专精特新’小巨人企业”“河南省‘瞪羚’企业”等称号。

“低GI食品研发中心”战略合作签约仪式现场

“我们将紧跟食品行业发展方向，根据客户需求不断进行创新开发，不断扩大国际市场份额和影响力，让天然色素及其功能健康产品走得更远。”金子恒说。

布局D-阿洛酮糖 开启健康甜味剂新纪元

走出中大恒源企业展厅，穿过研发中心，向西看去，便是新建成投用的D-阿洛酮糖智能化“超级工厂”。宽敞明亮的生产车间内，各种设备映入眼帘。大大小小的钢罐、纵横交错的管道将各个生产环节紧密相连。这里的生产已经实现了高度的自动化和绿色化，操作人员只需要坐在中控室观察屏幕数据变化，即可精准高效控制整个生产过程。

“我们现在看到的是D-阿洛酮糖的生产线。D-阿洛酮糖（D-allulose 或 D-Psicose）是自然界中含量非常低的六碳糖，极少量地存在于甘蔗、小麦和鼠刺属植物中，甜度是蔗糖的70%，热量只有蔗糖的十分之一，每克仅含0.4kcal（千卡），甚至可以称为‘0’糖。它能够抑制血糖值的上升，产生饱腹感，促进脂肪燃烧，改善肠道菌群。”7月28日，在中大恒源D-阿洛酮糖生产车间，金子恒介绍说。中大恒源始终致力于健康食品原料的研发与生产，于20多年前便开始关注D-阿洛酮糖及其技术研究开展情况。但彼时受技术限制，D-阿洛酮糖只能在实验室小规模试制，无法实现量产。

2022年，经过对糖类、代糖类产品进行广泛调研，深入分析各类糖产品的优缺点和生产工艺技术后，中大恒源认为，D-阿洛酮糖作为继蔗糖和果葡糖浆之后第三款可以被广泛使用、在市场上进行大规模交易的糖类商品，在未来的健康食品领域展现出巨大潜力，且生产工艺已经成熟，具备规模化生产的条件，于是决定投资阿洛酮糖项目。

从一张白纸到蓝图绘就，不到两年时间，中大恒源第三生物健康产业园快速建成。

“D-阿洛酮糖生产项目位于中大恒源第三生物健康产业园。园区占地300亩左右。D-阿洛酮糖生产线投资2亿元，年产1万吨，同时还可生产母乳低聚糖、塔格糖、甘露糖等，是一条以D-阿洛酮糖生产为主的功能性生物合成类产品生产线。”金子恒说，除引进自动化设备外，中大恒源潜心钻研，成功自主研发出高效浓缩蒸发系统，能够有效节能50%~70%；建成生产“数据大脑”——中央信息化处理单元、多级色谱分离系统、集成工业管廊等，实现了工艺革新、技术精进与生产设备的高端化迭代，汇聚起企业高质量发展的创新动能，引领着企业迈向健康甜味剂新纪元。

“这是我们使用D-阿洛酮糖开发的低GI烘焙类产品。它蓬松柔软、焦糖化明显。但您知道它距离生产时间已经过了三四个月吗？”在中大恒源企业展厅，金子恒向大家介绍道，常用的代糖产品在烘焙中会出现面包不蓬松、无法产生美拉德反应等问题。而D-阿洛酮糖在烘焙类产品中能够改善面包组织结构、色泽，延长货架期，还能在增强能量代谢、降低血糖和血脂水平、促进分泌GLP-1肠促胰岛素抑制肥胖、抗糖方面发挥作用。“我们做过相关实验。实验小白鼠食用添加白糖制作的面包后，血糖从初始值9mmol/L上升到14mmol/L，餐后2小时血糖值在12mmol/L左右；而食用含有阿洛酮糖配方糖制作的面包后，餐后2小时血糖的峰值在9~10mmol/L之间。”金子恒说。

D-阿洛酮糖+面包、D-阿洛酮糖+果酱、D-阿洛酮糖+冰淇淋……通过对生产技术、配方的进一步研究，中大恒源D-阿洛酮糖品质和生产成本现均已处于国际领先地位，并获得中国授权发明专利3件、美国专利2件，审核中专利中国3件、美国5件、日本7件。目前，该公司D-阿洛酮糖产品用于出口，主要销往美国、日本、欧洲等已批复使用的国家和地区。同时，中大恒源已研发储备100余种成熟的食品行业应用配方，与多家合作伙伴在乳制品、烘焙食品、糖果、果酱、冰淇淋等多领域共同开发新品。待D-阿洛酮糖在国内正式批准用于食品工业后，有望在国内市场迅速形成D-阿洛酮糖产品高潮。

“中大恒源将持续聚焦科技创新，通过组建高水平研发团队、加强与中原食品实验室合作、依托六个研发中心及中试基地等方式，为企业发展注入源源不断的动能，推动大健康产业发展。”金子恒表示，除优化现有生物转化法的技术外，公司目前正在开发D-阿洛酮糖新一代生物合成技术。此项技术将大幅缩短生产时间、简化现有转化法的工艺，实现投资少、效率高、成本低、更环保的目标。

发起成立低GI食品研发中心 向健康未来坚定前行

“合成生物学是21世纪生物经济发展的引擎，大力发展势在必行。要加强食品合成生物学的基础研究，开发具有知识产权的合成技术；要加快有前景的功能食品配料和生物合成研究，如D-阿洛酮糖、母乳寡糖等；要加快完善食品合成生物制造产品的法规，简化生产审批流程……”7月27日，在2024年全国生命科学与医疗学术会议上，中原食品实验室副主任江正强以“食品合成生物学与功能糖的生物制造”为题作学术报告，向与会人员传递生命科学行业发展新理念。

据了解，2024年生命科学与医疗学术会议由中国基本建设优化研究会生命科学与医疗产业工作委员会主办，宁波大学与中大恒源联合承办。会议以“生命健康新质生产力及低GI食品”为主题，围绕生命科学与医学领域的多个热点话题展开深入讨论，包括但不限于生命健康新质生产力、生物合成技术、精准营养、低GI食品、血糖健康管理等。与会专家学者分享了最新的研究成果和技术进展，为生命科学、健康产业的未来发展提供了宝贵的思路。

谈及承办此次会议与发起低GI食品研发中心的初衷，金子恒告诉记者，据研究报告显示，全球五分之一的死亡人数与不健康膳食相关，而且不健康膳食会引发心脑血管疾病、糖尿病、癌症、慢性呼吸系统疾病等一系列慢性病。低GI食品毫无疑问成为未来健康饮食的重要选择。承办此次会议、发起成立低GI食品研发中心与企业“坚持健康功能食品”发展方向不谋而合。“我们希望能够搭建一个产学研用深度融合、科技创新与产业发展良性互动的学术平台，探讨医学与健康功能食品的融合创新，促进生命科学与医疗领域的科技创新和成果转化。同时，我们也将借此机会展示中大恒源在D-阿洛酮糖等健康食品原料领域的最新研究成果和技术实力，与低GI食品研发中心各个科研团队从原配料开发、产品应用、产业转化、标准建立、检测检验、市场推广等方面进行全方位深入合作，为人们饮食控糖、营养减重提供丰富的产品和科普服务。”金子恒说。

展望未来，金子恒表示，中大恒源将以跨界融合的创新理念深耕健康食品原料领域，引领技术发展和产品服务方向，以满足市场对D-阿洛酮糖等健康食品原料的快速增长。同时，积极参与国内外行业交流和合作活动，推动食品原料行业的整体发展，加快食品产业新质生产力的形成，为健康中国战略的实现不断输出力量。

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼