

走过万水千山的女红军



长征到达陕北后的贺子珍(左)

性别意识淡化

长征途中,女红军的衣食住行几乎都是最原始的。据女红军刘英回忆:从中央苏区出发时,她的全部家当是一条毯子、几件必备的换洗衣裳和大约够吃10天的口粮,打成一个背包,腰带上还挂了一个搪瓷缸。遇上阴雨天会被淋得像落汤鸡。

恶劣的自然条件和严重的物资匮乏使正值青春年华的女红军性别意识淡化。长发是肯定不能留的,因为在作战时要防止被敌人认出是女的。还有就是卫生问题。长征中,红

军个个衣衫褴褛,蓬头垢面,头上长满了虱子。每当宿营时,无论男女老少,都有一项“必修课”——捉虱子。为此,一些女红军干脆剃成光头。加上严重营养不良,女性的第二性征都没有了,很多人甚至连月经也停了。

不当俘虏,不得八块钱

当时有项规定,对实在走不动的伤病员,给8块大洋寄养在当地老百姓家里。为跟上大部队,女红军的口号朴素而简单:不掉队,不戴花,不当俘虏,不得八块钱。

进入贵州后,邓六金患上痢疾,走不动路了。上级便拿

出8块银圆,劝她留下养病。邓六金坚决不同意,说:哪怕是死,也要死在队伍里!女战士姜秀英的脚趾被冻坏了,为了跟上行军队伍,她从老乡家里借来斧头,毅然把溃烂的脚趾砍掉。

裹着小脚走完长征

红四方面军妇女运输连连长王泽南更是一位传奇人物。这位裹着小脚走路的女红军,过雪山时唱起自编的歌谣来鼓励战友们:裹脚要用布和棕,包得不紧又不松。到了山顶莫停留,革命道路不能停。最终,她硬是以自己“三寸金莲”的小脚,一步一步走过了雪山草地,征服了千山万水!

为了生存,树皮、草根、皮带、皮鞋,女红军们几乎什么都吃过。杨尚昆的夫人李伯钊错把野烟叶子当成萝卜缨子,吃掉后差点中毒。为把牛皮鞋底制作成“美味佳肴”,她们还编了一首打油诗:

牛皮鞋底六寸长,草地中间好干粮。开水煮来别有味,野火烧后分外香。两寸拿来熬野菜,两寸拿来做清汤。一菜一汤好花样,留下两寸战友尝。

徐艳

2026年是红军长征胜利90周年。在各支长征大军中,都有一个特殊的群体——女红军。据统计,先后有2000多名女红军参加了长征。她们中既有中央苏区党政军领导的妻子,也有女干部,还有普通女兵。漫漫征途中,除了冰雪、饥饿、疾病、血战外,女性生理期、怀孕、分娩又使她们承受了比男红军更多的艰辛和痛苦。尽管步履蹒跚,但依旧意志坚定、义无反顾地向前走。

在波澜壮阔的长征铁流中,女红军表现出吃苦耐劳、乐观向上,英勇顽强、不怕牺牲,信念坚定、勇往直前的革命精神,留下了许多可歌可泣的故事,永远震撼着每一个人的心灵。



到达陕北的红一方面军部分女干部(左起陈琼英、蔡畅、夏明、刘英)

一到春季,你的嘴唇是否就开始干燥、起皮、刺痛?不管是喝水还是涂润唇膏,嘴唇依然反复干裂。这可能正是唇炎在作祟,要及时就诊。

在饮食上,多摄入富含维生素B2和矿物质的食物,少食用刺激性食物;

避免长时间暴露在强烈的阳光下或寒冷干燥的环境中;

避免频繁舔唇或咬唇等不良习惯,改用吸管饮水,减少唇部刺激;

需要注意不能撕嘴唇皮,以免刺激和伤害到嘴唇黏膜;

每次进餐结束后,要清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。同时,要减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等。

唇炎患者在选择润唇膏时,要注意避开薄荷醇、羊毛脂、化学防晒剂等物质。

秦静

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

畅游四省 安徽 浙江 福建 江西空调旅游专列9日

紫阳街、台州府城墙、神仙居景区、婺州古城、开元寺、西街观景平台、长江澳风力田、北港文创民俗村、猴研岛、龙凤头沙滩、吴石故居、三坊七巷、南后街、篁岭、屯溪老街、宏村

- ◆服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
- ◆老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)
- ◆全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化
- ◆安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

4月9日 2480元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

新疆-阿曼尼沙汗纪念馆、和田夜市、团城、塔克拉玛干沙漠、359旅屯垦纪念馆、刀郎部落、白沙湖、卡拉库勒湖、慕士塔格峰、石头城、盘龙古道、班迪尔蓝湖、棉花文化馆、艾提尕尔清真寺、喀什老城双飞8日**升级2晚携程四钻酒店 2+1航空巴士**.....4月8/12/15/19/26日**2980元**

苏沪杭-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、西湖景区、乌镇东栅、陆家嘴、外滩风光带、南京路步行街纯玩双动4日**青岛独立成团精选携程四钻酒店住宿**.....4月8/12/15/19/22/26日**2380元**

西藏-米拉隧道、巴松措、嘎拉村桃花沟、雅尼湿地、南伊沟、藏家村落、卡定沟天佛瀑布、羊卓雍措、八廓街、大昭寺广场双飞双卧9日**有氧列车进藏 全程车载制氧机 供氧缓解高反 赠送旅拍**.....4月6/14/18/24日**4180元起**

沈阳-鸭绿江断桥、丹东老街、虎山长城、边境游船、长河岛、大孤山、沈阳故宫、张氏帅府、九一八纪念馆、老北市、辽宁省博物馆双飞5日**青岛独立成团带全陪 纯玩无购物一价全含**.....4月8/11/18/25/29日**2980元**

贵州-百里杜鹃、平坝樱花、黄果树风景名胜、荔波小七孔景区、西江千户苗寨、长桌宴、西江夜景、酒金谷、云青小吃街、多彩贵州表演、青岩古镇双飞6日.....4月6/10/15/20/25日**3580元**

河南、陕西、山西、河北-洛阳牡丹园、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇兵马俑、延安红街、壶口瀑布、王家大院、夜游平遥、老醋坊、云冈石窟、悬空寺、五台山、西柏坡、冉庄地道战纪念馆、狼牙山景区、赵州桥、大洼村四省双卧10日.....4月8/15/20日**2580元**

甘肃、青海-七彩丹霞国家地质公园、鸣沙山、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺双飞8日.....4月9/16/20日**1980元起**

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万象射击俱乐部展示厅、万荣酒吧街区、苗人村落、蓝色泻湖、普西山、古城夜市、早市、香通寺、光西瀑布、风情园织布村、湄公河畔、老挝人家7日**无自费 升级2晚四钻酒店**.....4月10/19日**1380元**

新加坡、马来西亚-名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、国家皇宫、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、蒙地卡罗、双峰塔、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺6日**青岛出港独立成团 全程入住网评四钻酒店**.....4月7/14/21/24日**2980元**

韩国-青瓦台、景福宫、光化门、韩屋村、好客空间展示馆、首尔塔、清溪川、新罗免税店、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日**烟台起止全程升级2人间 特别安排北纬三十八度线韩式烤肉自助**.....4月7/14/21/28日**1480元**

北欧(芬兰、挪威、丹麦、瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日**国航直飞 拒签全退 赠送联运**.....4月23日**9999元**

摩洛哥-迈阿密海滨大道、马约尔花园、不眠广场、索维拉老城、阿依本哈度假村、托德拉峡谷、菲斯古城、古兰经学院、曼索尔城门、舍夫沙万、非洲洲、丹吉尔灯塔、麦克苏尔清真寺12日**纯玩无购物 上海起止 20人精品小团 免签入境**.....4月25日 5月16/23/30日**13699元**

肯尼亚、坦桑尼亚-东北大裂谷地带、纳瓦沙湖、新月岛徒步、埃尔蒙泰塔湖、马赛村、马赛马拉草原日落下午茶、马拉河区域、塞伦盖地国家公园、恩戈罗恩戈罗火山口动物保护区、塔兰吉雷国家公园、私人动物庄园、安博塞利国家保护区、凯伦故居12日**北京起止 赠送高额保险 纯玩无自费 赠送双人WiFi**.....7月22日**49999元**

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***