

深入开展“两学一做”学习教育

不惜唯我身先死，后继频频慰九泉

邓恩铭：
最年轻的中共一大代表

□文/片 张九龙

“卅一年华转瞬间，壮志未酬奈何天。不惜唯我身先死，后继频频慰九泉。”这是山东中共党组织的创始人邓恩铭在牢狱中写下的《诀别》诗。在山东博物馆中，珍藏着两封邓恩铭的家信。由于残缺和落款没有注明年份，只能从内容上判断，一封写于益都，一封可能写于济南。两封家书饱含深情，娓娓道来，反映了邓恩铭对家人浓浓的爱，这是现存关于邓恩铭的极少革命文物。

邓恩铭，又名恩明，字仲尧，男，贵州荔波人，水族。16岁的邓恩铭离开家乡投奔在山东益都（今山东省青州市）为官的叔父邓国谨。次年，考入济南省立第一中学。在济南求学期间，邓恩铭开始阅读《新青年》、《新潮》和北京大学日刊，开始走上革命道路。

在五四运动中，邓恩铭和山东第一师范的学生领袖王烬美一见如故，结为亲密战友。为扩大爱国运动的影响，他和王烬美等人决定效法北京的少年中国会和天津的觉悟社，联合济南各学校进步学生，于1920年11月21日在济南公园大厅成立了励新学会，会



员达50人，并创办《励新》半月刊，研究宣传新思想，促进新思想、新文化的交流。邓恩铭和王烬美二人作为主要领导人，带领励新学会为马列主义在山东全省的传播和推动新文化运动起了非常重要的作用。

1921年初，邓恩铭、王烬美等人秘密成立山东共产主义小组，并成为小组负责人。同年7月，中国共产党第一次全国代表大会在上海召开，邓恩铭和王烬美代表山东共产主义小组出席了会议。当时邓恩铭年仅20岁，是12名代

表中年纪最轻的，也是唯一的少数民族代表。

在担任山东省委、青岛市委书记时，邓恩铭掌管过党的许多经费。自己一直生活清寒，每月组织发给的生活费，也多被他用于接济困难的同志。家中多次向他索款，他只是回信说明自己“生性与人不同，最憎恶的是名与利”，“只能谋个人的温饱，无力顾家”。他长期对外以小学教员的身份作掩护，春秋都穿那一件灰白大褂。到工厂活动时，他又总是着粗布裤褂，从外观看完全像是朴实地道的工人。

1929年1月19日，因叛徒告密，省委机关遭破坏，邓恩铭在济南第二次被捕。他在法庭上和监狱里同敌人作了英勇的斗争，并组织领导了两次越狱斗争，第一次是1929年4月19日晚上，只有杨一辰一人逃出；第二次是7月21日晚饭后，在地下党的接应下，6人冲出监狱，他却因受刑过重，体弱多病，行动困难，被敌捕回打入死牢。国民党山东当局对他恨之入骨，面对敌人酷刑，邓恩铭依旧坚贞不屈。1931年4月5日，与刘谦初、吴丽实等22位共产党员一起被国民党山东当局枪杀于济南纬八路刑场，牺牲时年仅30岁。

跟着中纪委去读书系列：
回望光辉历程，
走向伟大复兴

□张九龙

在中国共产党成立95周年之际，经党中央批准，由中共中央党史研究室编写的《中国共产党的九十年》26日正式出版发行，向党的生日献上一份礼物。该书记述了中国共产党从1921年成立至2012年十八大召开90多年的历史，准确生动地展现了中国共产党90多年的奋斗历程、光荣传统、优良作风、宝贵经验和伟大成就。

全书分为新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期三册，是迄今为止国内公开出版的权威读物中，全面系统反映中国共产党历史时间跨度最长、内容最为系统完整的一部党史基本著作。

90多年来，党团结带领全国各族人民，完成和推进了三件大事：完成了新民主主义革命，实现了民族独立、人民解放；完成了社会主义革命，确立了社会主义基本制度；进行了改革开放新的伟大革命，开创、坚持、发展了中国特色社会主义。中国特色社会主义是党和人民90多年奋斗、创造、积累的根本成就，是贯穿党的全部历史的一条红线，也是贯穿编写工作的一条红线。

《中国共产党的九十年》坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神，坚持党性原则和科学精神的统一，始终把党的两个历史决议和党中央关于党的历史的重要论述作为叙史论史的根本依据，切实秉承实事求是的科学态度，力求体现准确、朴实、凝练、生动的良史文风。

该书主题鲜明、观点正确；逻辑严明、结构合理；史论结合、夹叙夹议；图文并茂、文风朴实，适合广大党员、干部、群众和青少年阅读，也为全党正在开展的“两学一做”学习教育提供了基本的党史教材。

马克思曾经说过：“人们自己创造自己的历史，但是他们并不是随心所欲地创造，并不是在他们自己选定的条件下创造，而是在直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造。”

过去的90多年，是党领导和依靠人民自强不息、顽强奋进的90多年，是党领导和依靠人民在中华民族伟大复兴道路上实现社会巨变并取得辉煌成就的90多年。回首90多年党的历史，我们无比自豪；展望中华民族伟大复兴的光明前景，我们信心百倍。历史和现实雄辩地证明：没有共产党就没有新中国，只有社会主义才能救中国，只有中国特色社会主义才能发展中国；中国特色社会主义，是科学社会主义理论逻辑和中国社会发展历史逻辑的辩证统一，其形成是合理的，成就是辉煌的，发展是有规律的，更大胜利是必然的。

在21世纪上半叶，中国共产党要团结带领人民实现“两个一百年”奋斗目标，再创中华民族伟大复兴征程上新的辉煌。创造更加光明美好的未来，实现中华民族伟大复兴的中国梦，中国共产党任重道远。已经创造90多年辉煌业绩的中国共产党，必将继续高举中国特色社会主义伟大旗帜，胸怀理想、坚定信念，肩负民族重托和人民希望，把握历史大势、勇立时代潮头、引领社会进步，近代以来中华民族梦寐以求的中国梦一定能实现。

姚家香

在家拔罐只能用气罐
拔罐并非时间越长越好

□张九龙

里约奥运会闭幕了，赛场上，美国泳坛巨星菲尔普斯、美国体操运动员艾利克斯·纳杜等人身上的拔罐印，让拔罐瞬间火了。作为一种绿色的保健、治疗方法，拔火罐在我国已有两千多年的历史，这次借着奥运东风引起全球关注，离不开它的好疗效、实用性和易推广。

拔罐是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压，使之吸附于体表，造成局部瘀血，以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。拔罐疗法在中国有着悠久的历史，早在成书于西汉时期的帛书《五十二病方》中就有关于“角法”的记载，角法就类似于后世的火罐疗法。而国外古希腊、古罗马时代也曾经盛行拔罐疗法。

拔罐虽然好，但不是所有人都适合拔罐。临床上有出血倾向、浮肿、皮肤破损溃烂等的患者不适合拔罐，过于消瘦的朋友恐怕也没有福分享受拔罐，因为肌肉过薄会导致罐体无法吸附。另外，大血管分布处及疤痕处等部位也不适合拔罐。

拔罐也并非时间越长越好。有些患者拔罐的地方起了很多水泡，他们竟然说这是拔出了“湿邪”，好像还很享受。其实这种认识是个误区，这实际上是拔罐时间过长所造成的表皮与真皮分离，并不值得提倡，尤其是夏季。拔火罐的主要原理在于负压而不



在于时间，如果说在负压很大的情况下拔罐时间过长直到拔出水疱，这样不但会伤害到皮肤，还可能会引起皮肤感染。

那么，拔罐的紫印又是怎么回事呢？拔罐的紫印是这样出现的：拔罐时的负压吸引会导致血液灌注量快速增加，导致该区域的血管迅速被扩张，这种扩张的血管多是细小的毛细血管，在年纪比较大的人或缺少运动的人，体表毛细血管的脆性有可能增加了。这样，当血液快速灌注进来时，会造成一部分毛细血管破裂，从而导致皮下出血，这就是紫印形成的真相。因此有没有紫印应该顺其自然，出现了也没关系，但不必追求一定要出现紫印。这种印记一般一周左右会自动消退。

需要提醒的是，拔火罐后洗澡很容易着凉，因此，可以洗完澡后拔火罐，但是绝对不能在拔罐之后马上洗澡。拔火罐后，皮肤是在一种被伤害的状态下，非常的脆弱，这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。而如果是洗冷水澡的话，由于皮肤处于一种毛孔张开的状态，很容易受凉。

拔罐专业的器材分为竹罐、玻璃罐和陶罐，如果是在家里操作，只能选用气罐。因为拔罐过程没有涉及温热，对于普通老百姓来说，气罐更为安全、轻便，操作也相对简单，但这仅适用于缓解疲劳等一般保健。拔火罐如果是为了治病，那么一定要去正规医院，因为医生要在穴位上施以拔罐，而且要控制好火候，避免灼伤。