

吃对食物的七大法则



▲资料图

“完整食物”更营养

安玛莉博士认为,保留食物中所有可吃部分,比如全谷类食物、未去皮的果蔬等,能提供更多营养素,并且营养比例更均衡,不建议过度加工,以免损失营养。

范志红说,完整的食物营养更全面。以主食为例,全谷杂粮保留了种子外层和谷胚部分,可提供相当于精米3倍以上的维生素B1、B2,以及钾、镁等矿物质。未经过精磨的红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等杂粮,富含更多膳食纤维、维生素和抗氧化物质。

此外,许多果蔬皮也是营养物质的“聚集地”,最好不要随意丢掉。例如,苹果皮中含有丰富的维生素C、多酚类物质,具有很强的抗氧化活性;茄子中类黄酮含量最高的地方就是茄子皮与肉质连接处,具有预防心血管疾病、冠心病等慢性疾病的作用;番茄皮中的番茄红素,有助疏通血管、抗氧化、增强免疫力。只要清洗干净,能带皮吃最好。

少些食品添加剂

很多食品为了改善口感或便于保存,会加入食品添加剂,如蛋糕、饼干、甜饮料等,否则几乎没办法生产。

云无心认为含有食品添加剂的加工食品让人们的生活更美味、便利,我们无需过度抵触,但新鲜的、未经深加工的食物更有利于健康。过度使用添加剂,不仅让营养大打折扣,还可能存在安全问题。消费者在选择食物时要权衡利弊,尽可能买新鲜、天然的。

食材要因时制宜

我国传统养生观念认为“不时不食”。“冬鲫夏鲤,秋鲈霜蟹”,万物生长都有周期,并与气候环境的变化密切相关,应季食物才是首选。安玛莉博士也认为,人们要遵循大自然的生长规律,多吃应季食物。

范志红表示,从农业生产角度看,应季食物的品质优于反季。以番茄为例,冬天大棚里的番茄,维生素C含量只有夏天露天种植的一半。“不过,北方冬天应季蔬果少,就算反季的味道、营养不如应季的,吃总比不吃好。”

近的要比远的好

安玛莉认为,在同样的情况下,要优先选择本地的农产品,价格便宜味道好。

云无心解释说,随着储存时间的增长,食物中部分营养物质的含量会逐渐减少,例如白菜中的维生素C。本地食物从田野

多借鉴传统饮食

安玛莉博士建议,各国人民应沿袭祖先留下来的饮食传统。如今,全球饮食交流密切,越来越多西方食物,如奶酪、熏肉、培根等摆上了国人的餐桌。西方国家偏爱肉、蛋、奶等动物性食物,我国传统饮食则以植物为主,如粮食、蔬菜、水果、豆类等。云无心表示,西方传统饮食中,高脂肪、高糖、高热量食品较多,不符合国人体质和需求,尤其是快餐更要慎选。

范志红认为,借鉴传统饮食要注意弃其不良,取其精华。比如部分地区的饮食传统中主食

让餐桌多些花样

安玛莉博士说,营养均衡非常重要,每餐都要有足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。《中国居民膳食指南2016》推荐,每天应吃3种以上谷薯类,4种以上蔬菜,3种以上动物性食物,2种豆类和坚果类,以及适当烹调油和调味品。

范志红提醒,要想做到膳食

听从身体的“声音”

安玛莉博士说,身体知道你究竟缺什么,我们应多去感受它的需求。范志红解释说,舌头容易受味觉驱使,去吃一些重口味、不利健康的食物,但身体永远不会骗自己,“吃完后身体舒服、更有活力的才是最合适的食物”。当然,这些食物应该是天然、新鲜的,而非高油、高糖、高

过多,蔬菜较少,不利于营养均衡;西北地区传统饮食中,常见莜面卷、荞麦面、红小豆、绿豆、芸豆、小米等五谷杂粮,这些食物比精米白面更利于健康,应该保持;江南和广东的传统饮食中,蔬菜占比很高,顿顿离不开绿叶菜,清炒、烫菜、白灼……做法清淡、多样,有助于防控高血脂症、糖尿病等慢性病;拥有600多年历史的湖北“沔(mián)阳三蒸”,将多种蔬菜切碎裹上米粉蒸熟,防止营养过度流失,有菜有主食,少油又少盐,十分健康。

平衡,就需要做个有心人,注意观察每顿饭的食物种类,不要被名称“欺骗”。比如,牛肉面听起来兼具肉和主食,实际上肉类只有几片,很难满足《指南》中的摄入量要求。她还建议,如果发现自己果蔬摄入不足,可以在三餐之外,吃番茄、黄瓜等既是蔬菜又可以当水果的食物。

脂肪的垃圾食品。

云无心表示,如果只追求味觉上的享受,大部分人容易被甜点、油炸或烧烤食品吸引,建议多学习营养知识,培养良好的饮食习惯,用理智战胜欲望,跟着身体需求选择食物。

(摘自生命时报)

老年人易“脱水” 别等口渴才喝

每天,我们的身体都会失去大量的水分。因此,补充水分十分重要。尤其是老年人,如果出现脱水症状会产生各种各样的风险,更要时常注意补充水分。

●老年人更容易脱水

随着年龄的增长,人体的成分会发生变化,水分的含量也会逐渐减少,脂肪含量会增加。一般情况下下人体内的水分占体重50%至60%左右。在60岁以后体内的水分会比年轻时减少10%,大约在40%至50%的水平。因为身体里的水分变少了,所以会比年轻时更容易出现脱水症状。再加上随着年龄的增长,用于储存体液的肌肉量也减少了,由此,体内变得难以储存体液也是引发脱水的主要原因之一。还有让人感觉喉咙干渴的“口渴中枢”也会减退。

因此,老年人对缺水的反应也比年轻人迟钝,有时可能身体处于需要补充水分的状态,自己也会因中枢功能障碍,不会发现口渴了。此外,生病和排泄障碍、食量减少和服用药物等也是引起老年人水分不足的原因。

当身体脱水时,还会出现食欲不振、呕吐、目眩、有倦怠感,严重时可能出现谵妄等神经系统症状。更为严重的是,当血液变浓还会阻塞血管,由此可能会引起脑梗塞或心肌梗塞,因此老人预防脱水需要特别注意。

●老年人应该补多少水

预防脱水要做到好好吃饭、多补充水分。老年人除了从饮食中摄取水分以外,一般还需要补充1升至1.5升的水分(要根据老年人身体健康情况而定,有时心肾疾病状态是需限水的。有时还会需要补充更多的水分,特别是发热和洗澡前后)。

另外,睡觉前、起床后、沐浴前后、运动前中后等及时摄取水分也很重要。

值得提醒的是,老年人有时不易感觉到自己口渴,也有不积极摄取水分等情况。这时,需要家属或者护理人员多次提醒,并进行帮助。把握好时常使用的饮水杯一杯的容量,然后记录喝了几杯;将饮品装入500毫升的容器内,每次确认喝了多少。

(摘自家庭科学)



▲北大红楼李大钊办公室

东城区五四大街29号的北大红楼,始建于1916年,1918年落成,成为北京大学校部、文科及图书馆所在地。建筑通体红砖砌筑,红瓦铺顶,砖木结构,平面呈工字形,东西宽100米,正楼南北进深14米,东西两翼楼南北进深各34.34米,总面积约1万平方米,称得上是当年北京城最有现代气息的建筑,具有强烈的视觉冲击力。

当年的设计者恐怕没有想到,北大红楼的主色调——红色,以后将成为中国革命的象征和主调;这里会成为马克思主义的中国传播的主阵地,成为中国革命的摇篮,诞生了中共北京第一个党组织。

1920年3月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

中共中央政治局机关旧址故事

熊瑾玎自称外地来沪做纱布生意的商人,到“生黎医院”与周生贻协商,顺利租下二楼的三个房间,对外声称经营湖南纱布,挂出了“福兴布庄”招牌。党组织鉴于如此重要的秘密机关仅靠“熊老板”一人难以应付,再加之熊瑾玎40多岁的年龄,没有一位“老板娘”陪伴,很容易引起他人的无端猜疑。为了掩护需要,周恩来便与熊瑾玎商议,选调一位女同志来上海充当“老板娘”。熊瑾玎思考良久,选择了正在湖南互济会工作的朱端绶,她是熊瑾玎的学生,年仅20岁,思想进步。于是,组织上安排朱端绶以“老板娘”身份来到机关工作,协助承担机关内部事务和抄写传送中央文件的任务。

中共“六大”后,中央各部门逐渐健全,以“福兴布庄”名义设立的中央政治局机关成为中枢。由于熊瑾玎、朱端绶的细致谨慎,再加上戏院、医院每天大量进出人员的无形掩护,中央政治局机关在白色恐怖的腥风血雨中历时三载安然无恙。

原为假扮夫妻的熊瑾玎、朱端绶,由于志同道合,后来成为一对真正的革命伉俪。

当时熊瑾玎负责外出跑业务,朱端绶除了在商号坐庄,还承担起了放哨、整理文件等工作。邓小平经常来机关,曾教朱端绶用药水抄写机密文件。由于朱端绶机智灵活,组织多次派她递送文件、情报,她都能够巧妙摆脱盯梢,出色完成任务。熊瑾玎还手把手地教朱端绶做饭菜,教她学习古

文和格律诗词。朝夕相处的生活和共同的革命理想,使他们两颗心越来越贴近。这一切,周恩来都看在眼里,在等待合适的机会。

1928年中秋节的前一天,熊瑾玎给朱端绶写了一首诗:“小小朱家子,超然思不群……同心今缔结,共度百年春。”他在诗中表达了对朱端绶的真挚感情。朱端绶深受感动,但出于少女的腼腆,她没有当场应允。第二天,周恩来兴冲冲过来对他俩说:“今天是个好日子,天下亲人团圆赏月,你们结婚吧。我做月老,好不好?”熊瑾玎按照周恩来吩咐赶紧准备起来。于是,就在花好月圆的中秋节晚上,熊瑾玎和朱端绶在福州路陶乐春饭店二楼举行了婚礼。

可见,撮合两人真正走到一起的是周恩来。朱端绶在《自传》中回忆:“瑾玎对我一往情深。中央组织部部长周恩来曾来做我的工作。同瑾玎一起‘生活’了3个月,我看出他是一个品德高尚的人、真心实意的人……从此我和瑾玎携手前进,并肩战斗了45年。”

只是限于当时的特定环境,这对志同道合与相互关爱的夫妻并没有时间度蜜月,而是投入到更加紧张繁忙的工作中。

1931年4月25日,中央得知顾顺章被捕叛变,采取紧急措施,中央和江苏省委机关立即转移。熊瑾玎和朱端绶迅速将中央文件等转移至法租界一幢楼房里。“福兴布庄”虽然结束了使命,但作为中共中央政治局的办公场

所,在党的历史上留下了厚重印记。熊瑾玎和朱端绶的爱情也使这座普通楼房更富传奇色彩。

1938年—1946年,熊瑾玎任《新华日报》总经理,朱端绶也在报社工作。解放后,熊瑾玎担任全国红十字总会副会长,从事福利工作。朱端绶到国家建设部工作,后任副部长级干部。1973年1月24日,熊瑾玎与世长辞。1994年1月24日,朱端绶安详逝世。两个1月24日,隔了整整21年,真是天意,这对恩爱夫妻,就连“走”也“选”在了同一天。

(摘自中国纪检监察报)

不久,小组内的共产主义者和无政府主义者之间产生严重分歧。无政府主义者主张自由联合,不赞成全国性和地方性的领导,反对党的纪律和分工;反对无产阶级专政,认为权力、法律及政府是一切罪恶的根源。经过一番争论,除陈德荣外,其他5位无政府主义者退出小组。于是,李大钊将北京社会主义青年团骨干邓中夏、高君宇、何孟雄、缪伯英等转为党员。

1920年11月,北京共产党小组举行会议,将北京共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,又同陈独秀谈起了建党之事。下旬回到北京后,张申府把和陈独秀谈话的情况告诉了李大钊,两人一致认为要尽快成立组织,发展党员。

1920年10月,在北京大学图书馆主任李大钊的指导下,邓中夏、高君宇等19人在北京大学秘密成立马克思(马克思)学说研究会,又称“北京大学马克思学说研究会”。第二年11月17日,《北京大学日刊》登出启事,对外宣告马克思学说研究会成立。在一次“社会主义是否适宜于中国”的辩论会上,李大钊上台演讲,指出资本主义社会转变到社会主义社会,就好比雏鸡破卵而出,是必然之理。此后,马克思学说研究会的成员迅速增加,研究会19名发起人中,至少有15人在1923年前加入中共党组织。

1920年2月,陈独秀离京南下上

海,李大钊秘密护送,途中他们商谈了建党工作,由此留下“南陈北李,相约建党”的佳话。分手后,他们俩分头开始建党筹备工作。

不久,经共产国际批准,俄国共产党(布尔什维克)远东局海参崴分局外国处派出全权代表维经斯基(在华期间化名吴廷康)、秘书马马耶夫及翻译杨明斋一行来华。在维经斯基等人的推动下,上海、北京建党的步伐加快。8月,上海共产党早期组织“中国共产党”率先成立。

8月底,北大学生张国焘到上海与陈独秀商谈建党工作,陈独秀希望李大钊“先组织北京小组”。9月中旬,北大讲师张申府去上海接来华讲学的英国哲学家罗素,住在渔阳里二号陈独秀家,