

# 唐山成功地推开了瘟疫



钱刚 著  
当代中国出版社友情推荐

1976年7月28日的唐山大地震,相当于400枚广岛原子弹在距地面16公里的地壳中猛然爆炸,强烈的震撼中这座百万人口的城市顷刻间被夷为平地。作者经过10年的不懈追踪访谈,缜密的整理和分析,全景式记录了当时的情况,反思了人类究竟该如何与自然相处的终极问题。

[上期回顾]

1976年9月28日,距唐山地震过后整整两个月的那一天,一辆特别列车驶离唐山车站。当列车在修复不久的京山线上缓慢行驶的时候,天津、北京、保定等地政府已从电话中得到如下消息:“唐山孤儿将经过你市。”这是震后送往外地的第三批,也是最后一批孤儿。

报告文学

几乎从倒塌的楼房埋下第一具尸体开始,与死亡紧紧伴着的另一恐怖的阴影便已向唐山逼近。瘟疫!历史上,“大灾之后必有大疫”已是一条令人惊悚的必然规律。唐山怎么办?

中国人民解放军北京军区抗震救灾“前指”后勤组的吉普车,连日在唐山地区奔波。“前指”的帐篷里,所有人的表情都是那样严肃冷峻。他们能够看见,那个妖魔的影子就在眼前晃动。

防疫专家提出了触目惊心的报告:

——城市供电、供水系统中断,道路阻塞,部队和群众不得不喝坑水、沟水、游泳池水,生活于露天之中;

——粪便、垃圾运输和污水排放系统及城市各项卫生设施普遍破坏,造成粪便、污物、垃圾堆积,蚊蝇大量孳生;

——人畜大量伤亡,在气温高、雨量多的情况下,尸体正迅速腐烂,尸体腐烂气味严重污染空气和环境;

——唐山市历年是河北省痢疾、肠炎、伤寒、乙脑多发流行区之一。现人员密集,居住拥挤,感染机会较多,传染病又缺乏隔离条件;

——当地各级卫生机关和群众防病组织遭到严重破坏!

指挥员们比任何人都更清楚那一切意味着什么。

初到唐山的时候,我身上背着背囊、水壶、挎包,包内有上海的好友侯卓晨为我准备的黄连素、六神丸、十滴水、驱蚊剂等各种防病药物,还有两斤大蒜。瘟疫的阴影已经笼罩着唐山。几天后,当我背着喷

雾器出现在废墟上的时候,我更为强烈地感受到了这一点。

如火的骄阳下,弥漫着令人窒息的尸臭。瓦砾上,到处有粪便、垃圾和呕吐物。在各地医疗队所在地那一面面红十字旗前,排着长长的就诊的队伍。皱着眉头、捂着腹部的面如菜色的唐山人,正在等待领取黄连素和痢特灵。仅仅数日,不少病者已被疾病折磨得筋疲力尽,有些人坐着,有些人躺着,连挥手驱赶蚊蝇的力气都没有。我到民政局长蒋忆潮的“家”去,那芦席小棚简直成了蚊蝇的世界,棚顶棚壁黑压压一片,在那里的几个小时,只见他女儿挥动苍蝇拍的手就没有停过。在街上,我看见一只防蝇的大菜罩,菜罩内躺着一个可爱的婴儿……

这是一场人类顽强地推开瘟疫的严酷的战役。当唐山地区各种传染病和发病率日趋上升,已接近暴发程度的时候,中央抗震救灾领导小组正采取紧急对策。据文件记载,当时从全国调集21个防疫队,共1300人;调来消毒药240吨,杀虫药176吨,各种喷雾器3100多个;调来军用防化消洒车31辆;调来喷药飞机4架……

“安-2”飞机隆隆的引擎声在空中轰鸣。带有蒜味的马拉硫磷、敌敌畏雨雾般飘落。从早到晚,飞机不停地在85平方公里的唐山市区上空盘旋。地面上,东方红18型机动喷雾机、防化消洒车、群英式背负喷雾器和圆桶形压缩喷雾器一起开动。

夜晚,废墟上升起一堆堆火,“六六六”的烟雾飘向各个角落……

那些日子,所有被采访的唐山人几乎都证实了一个事实:蚊子似乎见不到了。据北京军区抗震救灾“前指”统计:蚊子的密度下降90%~98%,而苍蝇的密度只下降了50%。成群的苍蝇仍在肆虐,仍在危及唐山人的生命。它们从那些散发着臭气的地方飞出来,毒杀一群,又飞出一群;而弥漫着整个城市的臭气仍有增无减。指挥部所有成员焦虑与复杂的目光,都同时转向了这最主要的也是最后的一个目标。尸体。24万具正在腐烂的尸体。

此刻,在唐山,这项最为险恶、最为繁重的工作,正由无数年轻的军人承担着,艰难地进行着。灾后初期,所有的埋尸部队都处于无防护状态。士兵们冒着扑鼻的尸臭,赤身露臂挖掘尸体。尸体腐烂,皮肤脱落,他们只能找点破旧布和乱纸垫手。尸体暴露出来的时候,刺激性较强的有毒的硫化氢、氨、甲烷气体混合而成的气味使人晕眩。士兵们只能向尸体上喷洒白酒,或戴上简易的自制纱布口罩,往鼻孔中塞入酒精棉球。

8月1日后,开始有防护用品运到。北京军区司令员陈锡联向所属部队发出指示:“挖掘尸体要注意,因为是夏天,部队要轮流作业,要有防毒面具、防毒手套,要组织好。”

在唐山市文化路路口的尸体集中点附近,我看见抬尸的士兵从废墟上走下来。尸体用旧棉被包裹着,两端用电线扎紧,吊在一根钢筋上。钢筋勒进了年轻士兵的肩膀。那是两个如此瘦小,还长着孩子似的脸的士兵。他们的军帽歪到

了一边,衣袖高高挽起,尸体流出的水一滴滴到他们的衣裤上,已经湿了一片。

唐山市第一医院院长老张,流着泪向我诉说他亲眼目睹的情景:“……楼下那具尸体,好多天了,从边上走过都熏人;两个战士说要钻进去扒,我不行,要中毒的!等吊车吊开楼板再说……可他们硬是砸开楼板钻了进去。很久,递出来一条胳膊,又递出来一条腿……”

在废墟上,我还访问过一个个教导员。他说:“清理尸体的最初两天,根本没水洗手,战士们从废墟上下来,就用手抓馒头。他们直感到恶心,吃不进饭,一个连队喝不完一锅粥!几天后,一个连队一个连队地生毒疮,全身的毒疮,还淌水……”

那些日子里,每天都能看到一卡车一卡车的尸体向郊外送。尸体来不及一具具掩埋,许多时候就挖一个大坑,将尸体堆入。在唐山通往丰南的公路边,我亲眼看见过这样的大坑,推土机正在吼叫着,把土堆入大坑,将它填平。每辆尸车上通常有三个士兵,运尸时,他们头戴防毒面具,坐在驾驶室的顶上。他们排在一起,似乎在相互支撑着那倦极了的身躯。

他们倦极了。当唐山和瘟疫在进行决战的时刻,他们常常通宵达旦地工作。上海医疗队一位女医生曾向我们说她的亲身经历:一天深夜,她起来解手。帐篷四周都是尸体,她掂着脚,小心翼翼地走着,忽然,脚像踩着了一条胳膊。“哎哟”,那“尸体”叫了一声,呼地坐起来。女医生吓傻了,好半天她才反应过来,

那是一个裹着雨衣、在尸体堆中睡着了的士兵,一个累极了的埋尸队员。当女医生看清那是一张多么年轻稚气的脸时,她的眼泪止不住地淌了下来……

当年我在唐山机场遇到过一支部队。一天早上开饭前,正在整队,一个士兵突然栽倒在地,不省人事。上海医疗队立刻派人赶紧抢救,过了一段时间,医生回来说:“……死了。”我已记不清那士兵是因为发什么病而死的了,只记得人们说,他是在连日埋尸的极度疲劳中犯病的。遗憾的是,当时我也没有记下这支部队的番号。事后,我向许多部队的领导打听,他们都说不得本部队有过死亡的记录。

但唐山人会记得这些士兵,会记得这一群年轻小伙子的!他们的经历,完全不亚于一次残酷战争的经历;他们的牺牲,完全不亚于血与火之中的牺牲。过了多少年之后,幸存的唐山人一定还会像今天一样对子孙说起,昔日废墟上曾有过几百个、几千个什么样的军人,他们做过什么,他们为的又是什么……

1976年入冬后,奉中华人民共和国卫生部的指示,唐山进行了一次“尸体再清理”——将所有掩埋深度不够的尸体重新挖出,或火化,或深埋。这又是一次极其浩大的工程。数万民兵为骨干的清尸队伍,走上废墟,日夜苦干……次年春暖花开,唐山安然度过灾后的传染病暴发期,传染病发病率比常年还低!至此人们可以写下历史性的一笔:震动世界的奇迹——唐山,成功地推开了瘟疫!

# 买菜、掌勺之人握有一家人的生死大权



马悦凌 著  
江苏文艺出版社友情推荐

温度无处不在,时时刻刻影响着我们的日常生活,但对于大多数人来说,它只是一个气象学上的概念。在这本书里,专家带我们踏上神奇的生命探索之旅,去发现温度对生老病死的决定性作用,去运用温度来保证健康、应对疾病、提高我们的生活质量。

[上期回顾]

观察指甲上半月形的多少可以判断体内寒的轻重。一般来说,健康人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4,除小手指外的其他的手指,半月形也应占1/5~1/6。另外,通过观察半月形的颜色和指甲的纵纹、手掌的颜色、手掌上的青筋,以及手纹都可以看出一个人的健康状况。

健康宝典

这话听起来好像是小题大做,可细细分析就能明白其中的道理了。

家中买菜、采购食品的人,多数是按自己的喜好,自己的饮食习惯去买。我有个朋友特别喜欢吃寒凉的食物,他只要买菜一定买回各种寒凉的蔬菜、水果,家中的冷饮也是一年四季不断。一家人跟着他常年吃着寒凉的食物,全家人都身体虚胖。夫人有严重的妇科病、关节炎,女儿才上小学就开始脸上冒痘,而且经常过敏。连他家喂养的小狗也因为跟着吃寒凉的食物经常咳嗽、打喷嚏。

买菜的人买回什么,一家人就跟着吃什么;掌勺的人做什么,一家人也跟着吃什么。掌勺的人勤快,喜欢变着花样为一家人烧出可口的饭菜,并且懂得一些基本的食疗知识,一家人都会满面红光、身体健康。如果家中掌勺人总是偷懒,不愿意做饭,一家人的一日三餐就只能将就、凑合。特别是早餐不认真做,只是各种点心就打发或根本不吃饭的家庭,家庭成员很少有身体是健康的。

什么叫遗传性疾病?一家人长期吃着同样的食物,长期都有同样的饮食习惯,能不生同样的病吗?所以家中买菜、掌勺的人,一定要学会饮食保健的知识与方法。在买菜、买食物时,要根据季节、根据家人的身体状况,选择能让一家老小吃出健康的食物。尽量少买食品,多亲自动手加工食物,尽量烧出营养丰富又美味可口,并有利于消化吸收的一日三餐。要

舍得在一日三餐上花时间、花精力,让一家人能吃上新鲜、安全、美味、营养的饮食,才会在带给家人健康的同时也带来幸福与快乐。

西医和中医在指导人们如何吃得好、吃得平衡、吃得健康的问题上,都提出了自己的观点。西医注重的是食物本身的成分,通过含量的有无、多少来指导现代人的饮食。如西瓜每100克含水93.6克、蛋白质0.6克、脂肪0.4克、碳水化合物5.0克、粗纤维0.1克、热量108千焦、钙6毫克、磷7毫克、铁0.3毫克、钾124毫克等;荔枝肉每100克含水84.8克、蛋白质0.7克、脂肪0.6克、碳水化合物13.3克、粗纤维0.2克、热量255.4千焦、钙6毫克、磷34毫克、铁0.5毫克、钾193毫克等。西瓜的水分多于荔枝,荔枝的碳水化合物、热量和磷、钾的含量明显高于西瓜,其他差异不大。

通过这些数据,我们知道了这两种水果之间存在着几种成分上的差异,可是具体又会对身体产生什么样的影响呢?又该怎样根据自己的身体状况去运用呢?西医的营养学家会根据实验室得出的数据给你一一解答,可在生活中的实际指导意义并不是很实用。因为我们知道食物中各种成分含量的多少,可我们不知道自己的身体内有哪些成分,又缺少哪些成分。去医院做各种检查,确实能查出体内微量元素的含量及其他数据,但它并不能告诉你最关键、最最重要的营养问题,就是你的身体到底是缺了热量、碳水化

合物还是粗纤维。在这么多不可知的情况下,在缺乏实验数据的情况下,我们怎么可能做到食物与身体需要之间的平衡呢?

中医对饮食的认识与传统的中医理论融会贯通,创立了完整的食疗理论。中华民族自古以来就认为食物与药物均来自于大自然,并遵循着“医食同源”的原则,代代传诵着“药补不如食补”的名言。前人在这方面积累了非常丰富的经验,根据食物的性、味、功效进行搭配,做出了具有“食养”和“食疗”效果的膳食。

《黄帝内经》中记载“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。这就是说,人们必须以谷、肉、果、菜之类的食物互相配合来补充营养,增强体质。进而又“谷肉果菜,食养尽之,勿使过之,伤其正也”。这是告诫人们:谷、肉、果、菜虽为摄生之物,其性有温、热、寒、凉、平之不同,味有辛、甘、酸、苦、咸之分别。如果偏食或过食,非但不能补益,反而有伤正气,不利于健康。

就拿西瓜来讲,中医认为西瓜性寒,味甘淡,能清热解暑,生津止渴,有除烦、清肺胃、利小便的功效。《体逢源》记载:西瓜,能引心包之火,从小肠、膀胱下泄,能解热病大渴,故有天生白虎汤之称。”但因为西瓜性寒,平时已有胃寒疼痛或经常腹泻、便溏的人就要忌食;又因为西瓜含有大量的果糖、葡萄糖,多吃西瓜会使血糖升高,所以糖尿病人要尽量少吃或不吃,以免

加重病情。立秋之后天气转凉也要忌食西瓜;病后、产后以及妇女行经期间忌食西瓜。盛夏之际冰镇西瓜也不宜多食,其性大寒,伤脾胃。这些对食物的功效及注意事项的介绍,在各种中医的食疗著作中都有详细的介绍。

中医的理论基础是阴阳,中医又将所有的东西也用阴阳区分开来,温热为阳,寒凉为阴。我们所吃的任何一种食物也有阴阳之分,有温、热、寒、凉、平之分。温热寒凉平不但体现在食物分类上,也体现在我们每个人的身体素质上,还体现在四季变化的温度以及南、北方不同区域所造成的温热寒凉的差别上。只有将食物的温热寒凉因人、因时、因地灵活运用,才能使人体在任何时候都能做到阴阳平衡,不温不凉,身体才会健康,才不会生病。

**因个人体质选择食物**  
身体内寒气较重的人,血液亏虚的人,要选择温热性质的食物来吃,如牛羊肉、洋葱、韭菜、生姜等。温热性质的食物吃后身体会发热,使机能兴奋、活力增加、血脉畅通,能改善衰弱的身体状况及萎缩的机能。现在的人普遍饮食寒凉,又大量使用空调等降温设备,所以现在的人可以说绝大部分都属寒凉的体质。

身体内热大,生命力旺盛,血液充足,就不能再大量地吃温热性质的食物了。吃多了会上火,机能亢奋,所以适当地选用寒冷的食物来降温、去火。

**因气候变化选择食物**

气候的变化就是温度的变化,进入夏季温度就高,进入冬季温度就低。所以,在温度高时多吃寒凉的食物以清热、解暑,温度低时多吃温热的食物以保暖。如果天热了吃狗肉,那马上就会热出病来,鼻冒火,咽喉疼痛,大便干燥,胸闷心烦;如果天冷了吃西瓜,轻者胃痛、腹胀,重者腹泻、腰痛。

夏天外面的温度高,而室内因为有空调的广泛运用而不再闷热。炎热的天气带来的燥热大大减少,也不太容易中暑,可人们却还在吃大量的降温解暑的寒冷食物,又因为冰箱的广泛使用,冰镇过的食物是寒上加寒,带给身体的不是阴阳的平衡,而是身体内的寒湿加重。

冬天气候寒凉,应该多吃温热的食物保暖,可室内又因为有暖气,空气燥热,人们开着暖气喝冷饮,吃西瓜和香蕉,等等,这些都完全违背了大自然的规律,使得人们在寒冷的季节没有及时补充热量,却在不断地给身体降温。

**因地域的不同选择食物**  
每个地区因气候、地理的不同生长着不同的食物。最明显的就是热带地区多盛产寒凉性质的水果,如香蕉、西瓜、甘蔗等;而寒冷地区多盛产洋葱、大葱、大蒜这些温性食物以及土豆、大豆等性平的温和食物。老天爷已经给生长在当地的人们准备好了适合他们身体需要的食物,这就是一方水土养一方人的道理。而现代交通的发达,轻松地打破了这一界限。