

名震全国的卫生模范村——梅村

△ 严自顺

梅村开展除四害讲卫生爱国卫生运动,是从解放后不久形成的。梅村地处涇县大交镇,毗邻翼城县,土地肥沃,盛产粮棉,过去在封建地主阶级剥削下,劳动人民却过着糠菜半斗粮的生活。全村54个贫农,只有一头骨瘦如柴的小牛,终日不得一饱。

1948年,全村205人患伤寒、痢疾等传染病的就有111人。张玉山老汉说:“旧社会,如虎狼,贫病交加苦难当,白天干活似牛马,夜晚蚊虫把人伤。”

解放后在党的领导下,梅村人民在政治上经济上获得了解放,随着生活水平的日益提高,人们对讲卫生、增体质有了新的要求。以张玉山为首的梅村党支部因势利导,积极响应党中央号召,从1952年起,在全村深入开展了除“四害”讲卫生爱国卫生运动。针对部分群众对开展运动产生的活思想,党支部召开了老议会、老婆子会、群众会,以“消灭日本鬼子难?还是消灭四害难?是干干净净好?还是邋邋遢遢好?要发展生产没有健康身体行不行?”为主题展开讨论,提高认识;组织全村300人召开向四害、痢疾诉苦进军誓师大会。用新旧社会活人活事进行对比;还先后四次带领群众代表赴外地的太阳社、

回义村参观学习。通过一系列措施,使全村干部群众消除了顾虑,提高了认识。

群众参加爱国卫生运动的热情一旦被点燃起来,就会激发出无穷无尽的力量。广大群众积极向“四害”开战,消灭鼠雀,坚持白天生产晚上干,晴天田里闹,雨天家里干,早上弓箭筛扣,中午掏蛋泥窝,下午黄昏抡打捕捉。还用蝇拍打、药水喷、艾蒿熏、烟火阵和填阴沟、除杂草、扫墙角、整畜圈的方法消灭蚊蝇。自开展运动以来,共歼灭老鼠13567只,消灭麻雀12732只。接着又在村里倡导了卫生健康文明的生活方式。设立了公共食堂、澡堂、理发馆、托幼园、图书馆、学校等。

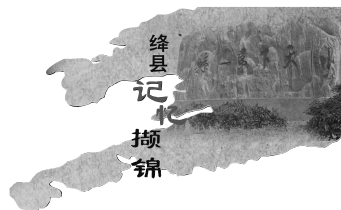
群众逐步养成自觉的卫生习惯,每天黎明,屋里屋外,街道院落,打扫的干干净净,男女老少都漱口刷牙,常洗衣服。全村64个厕所,合并改良成35个,全部安装了脚踏、拉手、转板、抽板、厕所盖等。全村两眼水井,人畜分用,加高了井台,安上了井盖,拉起了井棚,有公用水桶,卫生公约。改良了畜圈,实行了分类喂养和消毒,实行鸡舍分层、经常清扫。全村填平了7个污水池,35条水道全部疏通。许多家庭厨房添置了橱柜、纱窗,

做到缸罐有盖、碗筷有序。与此同时,大量种植树木花草,一进村就给人一种清洁卫生的感觉。除“四害”讲卫生运动的开展后,全村基本消灭了蚊蝇鼠雀蚤虱、臭虫、蛆,各种传染病大大减少,该村1952年患有伤寒痢疾麻疹的有111人,1953年下降为53人,1954年18人,1955年以后就没有了;妇女软骨病和婴儿四六风已经绝迹。解放前蚊蝇成群、老鼠结队、粪囊满圈、垃圾成山,各种疾病猖狂流行的落后状况得到彻底改变,全村呈现出丰衣足食、畜满圈、美观整洁、文明健康的崭新景象。

梅村开展爱国卫生运动发生的巨大变化,得到了广大群众称赞和各级领导的重视和肯定。先后被评为省、区、县卫生模范村。1958年8月,全国卫生检查团来涇县和梅村检查爱国卫生工作,梅村一下被评为全国卫生红旗单位,时任涇县县委书记侯维秀和所在的东方红农业社社长范怡代,表梅村出席了在北京召开的全国爱国卫生群英会。至今由周恩来总理签名的国务院奖状和中央卫生部副部长贺彪的题词还在梅村村委会珍藏着。这年10月,中央卫生部长李德全带领华北三省区卫生代表团来梅村检查工作。听着

村干部的汇报,看着村口悬挂着的“涇县梅村社会主义新农村”半圆形红色大字及照壁上毛主席巨幅画像;整洁卫生的村容村貌,望着村民们红润健康的脸庞,李德全等领导十分高兴,高度赞扬梅村人民在党的领导下,以坚韧精神和辛勤劳动,彻底告别了旧社会留给人民的愚昧落后,建设社会主义新农村的伟大壮举。

那些天,外地来参观的人群络绎不绝,整个村子像过节日的沸腾了。村民们高兴地唱到:社会主义新农村,万紫千红一片新;蚊蝇鼠雀找不到,蚤虱臭虫不见了,家家户户讲卫生,疾病绝迹不再生;街上看着多漂亮,街道整齐树两旁;院里看着多清爽,鲜花满院散清香;家里看看赛洞房,墙壁崭新地净光;岁岁年年满园春,全村一派新气象;饮水思源颂党恩,全村永远心向党。



这些藏在餐桌上的“食物刺客”每吃一口都在滋养癌细胞

哪些“食物刺客”有明确的致癌性?

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构,按对人的致癌危险性,将致癌物分成1类、2A类、2B类、3类和4类共5种,其中1类物质有明确的致癌性。

1、霉变食物→肝癌

霉变食物之所以可怕,是因为里面有1类致癌物质:黄曲霉毒素。黄曲霉毒素主要是由黄曲霉、寄生曲霉产生的次生代谢产物,在湿热地区食品和饲料中出现黄曲霉毒素的几率最高。它们存在于土壤、动植物、各种坚果中,特别是容易污染花生、玉米、稻米、大豆、小麦等粮油产品,是霉菌毒素中毒性最大、对人类健康危害极为突出的一类霉菌毒素。

黄曲霉毒素主要损害肝脏功能并有强烈的致癌、致畸、致突变作用,不仅能引起肝癌,还可以诱发骨癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等。很多圈友都知道砒霜的毒性很大,大概1/5克(60毫克~200毫克)就能致人死亡,而黄曲霉毒素的毒性是砒霜的68倍!



2、中式咸鱼→鼻咽癌

因为高盐度的腌制和暴晒,鱼在咸到脱水的加工过程中,会产生大量亚硝酸盐。亚硝酸盐跑到胃里,经过一些化学反应,很容易产生强致癌作用的亚硝胺。

3、槟榔→口腔癌

槟榔早在2003年就被世界卫生组织认定为1级致癌物。嚼食槟榔除了会使牙齿变黑、磨损、动摇,让牙龈萎缩,造成牙周病、口腔黏膜下纤维化,以及口腔黏膜白斑症以外,还可以导致口腔癌。



4、酒精→肝癌

酒精对肝脏的危害是逐步累积的,随着酒精量的增加和饮用时间的延长,从酒精性脂肪肝→酒精性肝炎→酒精性肝硬化,最后导致肝癌。研究表明,跟不喝酒的人相比,大量喝酒的人,更容易得消化道癌、肺癌、乳腺癌、膀胱癌、前列腺癌、胰腺癌等。因此,建议不饮酒、不劝酒!

哪些“食物刺客”的致癌性较高?

除了上面提到的1类物质有明确的致癌性,下面这些2A类物质致癌性也较高!

1、滚烫饮食→食管癌

国际癌症研究机构发表在《柳叶刀肿瘤学》杂志上的一项报告指出,饮用非常热的食物很可能导致食管癌。这里的“非常热”是指超过65°C的任何食物。经常食用超过65°C的食物,食管黏膜在高温下反复损伤,长期反复刺激易引起食管黏膜癌变。

2、烧烤、油炸食物→肠癌

烧烤食品,尤其是肉类烧烤食品令人担忧的原因,与两种已知的致癌物质密切

相关,那就是杂环胺和多环芳烃。富含蛋白质的食物在高温烹饪时会产生杂环胺,而脂肪在烤架上燃烧所产生的烟雾中则含有多环芳烃。多次煎炸食品的植物油、煎炸时所用油温过高,产生的苯并芘较多。食用油加热到270°C时,产生的油烟中含有苯并芘等化合物。

3、红肉→胰腺癌

营养学中将肉类分为红肉与白肉,其中红肉指的是未烹饪的状态下,肉质为红色的肉类,从这个定义来说,绝大多数哺乳动物的肉均为红肉。生活常见的红肉包括:猪肉、牛肉、羊肉等。有研究证实,红肉摄入过多会增加胰腺癌、结肠直肠癌、肺癌等患病风险。红肉虽被归入2A类致癌物,但不意味着“不能吃”。世界癌症研究基金会建议每周红肉摄入量不要超过500克。

如何降低癌症发生风险?

1、尽量少接触致癌物

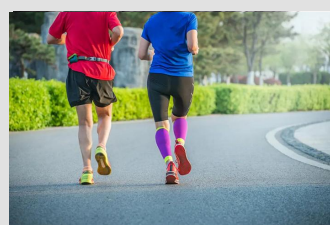
致癌物的致癌能力与剂量密切相关。即使是含有1类致癌物的中式咸鱼,也不是吃一次就致癌,但如果天天大量吃,时间长了,患鼻咽癌的风险就增加了。面对众多“致癌物”的报道和传闻,朋友们不必太过紧张,要理性对待,改变饮食习惯才是最重要的。

2、少用煎、炸、烤,多用蒸、煮、炖

烹调方法对食物的安全和营养起着至关重要的作用。想远离食物中的致癌物,烹饪时要避免爆炒、油炸、烧烤等方式,多用蒸、煮、炖等烹饪方式,多吃新鲜食材,少吃加工食品。

3、保持正常体重,避免超重和肥胖

身体质量指数(BMI)的计算方法是体重公斤数除以身高米数平方,即体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)²,BMI在



18.5~24.9属正常健康。

4、坚持运动,避免久坐

久坐缺乏运动,易带来超重、肥胖等问题,易增加结肠直肠癌等多种癌症发生风险,建议每工作1小时~2小时,起来活动15分钟,每天至少进行30分钟以上运动,每周至少150分钟运动。

5、保证必要的睡眠时间

平时作息要规律,避免熬夜。建议成年人每天要保证6小时~8小时的睡眠,关键是不熬夜,记得睡觉的时候不要开灯。

6、保持规律且均衡的饮食,不要偏食

平时五谷杂粮、肉类、蔬菜、水果都要食用,要避免和少吃“垃圾食品”。如果膳食纤维摄入不足,容易增加肠癌风险。杜绝平时不吃早餐、暴饮暴食,饮食不要过量,不吃得饱。

7、接种疫苗,定期体检

防控乙肝、丙肝感染,接种乙肝疫苗;防控人乳头状瘤病毒(HPV)感染,适龄人群接种HPV疫苗;及时规范处理癌前状态(癌前疾病,癌前病变)等。定期体检,未病先防,已病防变。

科普之窗

主办:涇县科学技术协会