

红 记  
色 忆

# 军民大生产

中条山上闹嚷嚷，  
军队生产忙。  
扛着锄头背上枪，  
上山去开荒。  
山上锄头响叮当，  
土地变了样。  
谷子玉麦黄又黄，  
吃着甜又香。  
红旗飘扬，歌声嘹亮。在中条山深处坡坡岭岭、沟沟洼洼的上空到处回荡着鼓舞人心、振作士气的歌声……根据地的军民充满了革命的乐观主义精神，白天开荒，晚上学军事、学唱歌。他们枪不离身、锄不离手，一边生产一边随时准备投入战斗。  
1942年夏秋之际，全国多地出现罕见的旱灾、蝗灾和瘟疫等自然灾害，绛县也未能幸免。日伪军趁机会加强对中条山根据地及周边村的经济封锁，妄图把根据地军民困死在山谷中。1943年的早春，绛县县委、县抗日政府发动群众开展生产自救运动，县委书记王学海带领县大队二中队在迴马岭一带开荒，县长卢旭东带领县大队一中队在里册峪一带开荒，县大队队长李怀中带领队员在棋子沟暖埔一带开荒。

迴马岭村支部书记苗绍龙、村长闫永气在岔儿沟、南沟、大晋堂注等多处选择了八十多亩的开荒地。为了不误农时，他们把锅灶搬到工地。  
民兵在前边用斧子和镰刀，把灌木丛和高草清理干净，堆放到地边；干部和战士们站在后边站成一排，抡起锄头一锄一锄地刨出树根和高根，抡出石头。山区土地石头多，每锄下去都震手，许多同志的手心都打出了紫红色的血泡，但人们都咬牙坚持着干活，没有一个人停下来。他们相信：坚持到底就是胜利，只要把种子埋到地里，就有希望。他们干着重体力劳动，出力流汗却吃不上好的，每天只能吃到三合面饼子（草籽、灰草籽碾烂掺进树皮面，再掺些高粱面，烙成饼）和野菜糊糊，不知多少天才能吃一顿榆树皮面（把榆树皮剥下来晒干磨成面，当地人叫榆皮面）糍子。经过十几天的艰苦劳作，他们开出了三十多亩荒地。  
岔儿沟的荒地开完后，接着要转移到南沟和大晋堂注开荒地。此处离驻地往返十八九里路。王学海决定，军政干部和机关战士们就驻扎在那里，每天可以节省四个多小时的走路时间。

在那艰苦的开荒过程中，战士们不仅要忍受肉体上的劳累和疼痛，还要接受饥饿的折磨与挑战。筹备的食物一天比一天少了，同志们每天只能吃半饱。粮食难以筹集，只好用野菜、草根、树皮充饥。由于草庵地铺潮气大，吃的又不好，许多同志都得了浮肿病和疥疮，身上长满了虱子，饥饿和疾病折磨着每个人，但他们在困难面前没有被压倒，硬是一锄一锄地完成了五十多亩地的开荒任务。  
荒地开出来了，接着又打响了熏肥战斗。他们在地里挖槽子，放蒿草、围灌木、压土壤，然后点火熏制肥料，再用箩筐把熏好的肥料分散成小堆并用铁锹扬开，安排当地养牛户，把开好的荒地一犁一耙地犁翻一遍。  
春播的时候，他们扛着锄头，背上种子到岔儿沟工地，挖窝的挖窝，下种的种下种，全部种上了玉米。南沟和大晋堂注适宜种杂粮和蔬菜，庄稼能手在耩斗里装上谷子，撑着两条腿坐在后边咯吱咯吱地摇着耩，战士们三人一伙，一人在中间扶着耩杆，两人背着拉绳在前边拉耩……  
农作物种下后，军民们每天更是忙得

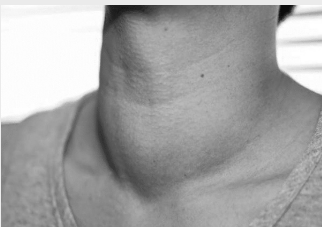
不可开交。谷子要用小挖锄一一定苗、拔草；高粱、玉米要用大挖锄一锄一锄地定苗、锄草。特别是蔬菜更难管理，有的要搭架，有的要打岔，有的要封堆，有的要间苗，有的要压秧，有的要绑扶……除了拔草锄地外，遇上旱天还得从沟里担水，一畦一畦地浇水……  
金秋季节，粮食大丰收。岔儿沟两米多高的玉米棒子看不到头；南沟、大晋堂注以及村民自己开荒种地的炭元河，到处是绿油油的白菜、白生生的萝卜、圆滚滚的南瓜、沉甸甸的谷子、红彤彤的高粱……  
秋收开始了，谷子、豆子堆满场院，百姓赶着耕牛拉着石碾在场院转圈碾谷子、碾豆子；军民们把玉米一个一个扒出来，用箩筐一担一担地担到后土窑政府大院，堆放在搭好的笆垛上；把割好的高粱大把大把地绑好，叉开搭在木杆上。一蹶蹶金黄的玉米像一座座金山，一排排火红的高粱像一排排灯笼，数万斤的南瓜、萝卜、白菜、洋芋等蔬菜堆积如山。  
这些粮食和蔬菜，除了供给根据地的军民食用外，其余粮食都运送到了沁水条东地委支援前线。

## 越来越多人查出甲状腺问题 是什么导致的

### 甲状腺有什么用？

甲状腺紧邻喉下方，包绕气管前外侧部，大小及形状和蝴蝶类似。因像古代的盔甲，所以取名为甲状腺。  
甲状腺利用碘为原料合成、分泌甲状腺激素，后者通过作用于全身各大器官，在物质、能量代谢、交感神经兴奋、骨骼肌肉健康等众多方面发挥重要作用。当甲状腺分泌激素异常时候可以导致甲状腺功能亢进（甲亢，分泌增加）或甲状腺功能减退（甲减，分泌减少）。

### 甲状腺有哪些常见病？



甲状腺

甲状腺最常见的病因是 Graves 病（一种自身免疫性疾病，约占 60~80%）。其他的包括各种甲状腺炎引起的一过性甲亢、高功能甲状腺瘤等。甲亢时往往有怕热、多汗、心慌手抖、容易激动、体重减轻、大便次数增加等临床表现。

### 甲减

和甲亢相反，甲减则表现为怕冷、乏力、嗜睡、体重增加、便秘、皮肤干燥、容易脱发等。导致甲减的最常见的病因包括桥本甲状腺炎、碘缺乏、甲状腺手术或碘 131 治疗等等。

### 甲状腺结节

甲状腺结节相当常见。有超声研究发现约 20%~76% 的女性存在至少 1 个甲状腺结节，而且随着年龄增长而增加，女性患病率高于男性。

发生甲状腺结节的高危因素包括肥胖、吸烟、饮酒等。绝大多数的甲状腺结节为良性，恶性的概率估计远低于 5%。

### 甲状腺癌

甲状腺癌的高危因素包括家族史、年龄（儿童高于成人）、性别（男性高于女性）及甲状腺照射等。  
甲状腺癌中约 90% 以上为分化型甲状腺癌（乳头状癌、滤泡状癌），这类甲状腺癌预后非常好，远期生存率和一般正常个体无差别，最终通常不是死于甲状腺癌本身。甚至其中部分癌可以在医生综合评估和患者充分沟通后，仅选择超声随访。

### 甲状腺疾病患病率

#### 越来越高、越来越年轻化？

经常在网上看到一种说法“现在患甲状腺疾病的人越来越多了，甚至甲状腺疾病越来越爱找上年轻人，都是因为现在年轻人压力大、爱熬夜导致的”，真相真是这样吗？

实际上，国际上并没有针对一般人群的甲状腺癌筛查的指南，通常仅建议对有上述高危因素的人群进行筛查。

而我们所感知的人群甲状腺结节（癌）的患病率在“升高”，更多应归因于我们普通人群体检、超声普及率的提高，导致原本就存在的甲状腺结节（癌）被检出“增加”。

一句话总结就是：不是患病的人变多了，是被检查出来的人变多了。

我们也不提倡自行查体甲状腺。因为有研究显示，即便是经验丰富的甲状腺专科医生，也只能发现约 50% 超声证实的结节。而约 50% 体检检查出的“阳性”结节，并不能被超声所证实。此外，对于 <2cm 的结节，查体的检出率很低。专业医生查体尚且如此，我们一般民众的准确率更可想而知，犹如“抓阄”。自检只会增加焦虑和不必要的检查。

当然，如果你的确因其他原因偶尔超声发现了甲状腺结节，还是希望能看诊专科医生，医生会根据超声所见提出下一步建议。手术“一切了之”的做法既不规范，也不可取。

### 碘和甲状腺健康

我相信有很多读者都知道碘和甲状腺有点关系，当体检查出有甲状腺结节的时候，不少人就开始对加碘盐如临大敌。

实际上，我国是碘缺乏最严重的国家

之一。加碘盐是我们日常所需碘的主要来源（约占总摄入量的 70%），每克加碘盐约含碘 20~30ug。一般成年个体每天推荐的正常碘摄入量为 150ug，孕期及哺乳期分别为 220ug/天和 250ug/天。WHO 推荐的每日摄入碘的安全剂量上限为 1000ug/天。因此，我们每天一般的饮食都不会超过摄入碘的安全上限。

而且，目前尚无充分证据证明摄入过多（超过正常推荐量）和甲状腺结节（癌）、自身免疫性甲状腺炎（桥本等）、TPO 抗体阳性等存在明确的因果关系。

相反，碘缺乏的危害性是很明确的，这些危害性包括甲减、地方性甲状腺肿、孕期缺乏对胎儿神经系统的发育影响等。因此，绝大多数的甲状腺疾病患者（如甲状腺结节、桥本甲状腺炎）都不需要限碘饮食，并不需要改用无碘盐，只要正常、均衡碘摄入即可。但少数情况如 Graves 甲亢药物治疗的早期、拟碘 131 治疗的患者等除外。具体情况请咨询内分泌专科医生。

### 膳食和甲状腺健康

#### 碘和甲状腺

碘是一种必须微量元素，它是脱碘酶（一种和甲状腺激素合成有关的重要酶）发挥活性所必需。它还具有免疫调节、抗氧化等作用。

WHO 推荐的每日摄入量为 60~200 μg，可耐受的最高摄入量为 400 μg。日常生活中有很多含碘高的天然食物，比如肉、蛋、鱼、海产品及动物内脏等。此外，蔬菜中也如芥菜、芦笋、大白菜、南瓜、洋葱、番茄等也含一定量的碘。因此，正常人群只要均衡饮食，就可以摄取充足的碘，无须特别的补充。

#### 十字花科类蔬菜和甲状腺

十字花科类蔬菜如我们常吃的大白菜、西兰花、甘蓝、椰菜花、芥菜、白萝卜等含有异硫氰酸盐。该物质会竞争性抑制甲状腺对碘的吸收，引起甲状腺激素生成障碍，导致甲状腺代偿性肿大及甲减。

但这种作用只会发生在血浆中硫氰酸盐浓度非常高的情况下，而正常均衡饮食情况下的硫氰酸盐浓度都远低于此值，并

不会抑制甲状腺激素合成。只有在那些碘摄入量严重不足的人群中，并且每天大量（至少每天 1 kg 以上，并且天天吃连续 1 个月）食用十字花科蔬菜的人，才会产生甲状腺肿这样的副作用。

此外，豆制品中含有的异黄酮也有类似的抑制甲状腺激素合成的作用。同样需要在大量摄入导致高浓度、且存在碘摄入不足的情况下才会导致甲状腺肿、甲减的副作用。因此，甲状腺疾病患者如桥本甲状腺炎等饮食的核心是均衡，而不是各种所谓的“忌口”。

### 麸质和甲状腺

麸质是一种主要由麦醇溶蛋白和麦谷蛋白组成的蛋白质复合物。它存在于所有类型的小麦、大麦、黑麦和燕麦中。

麸质蛋白在小肠中不容易被彻底水解，容易诱发免疫反应。乳糜泻是发生于遗传易感者的自身免疫性疾病。该病患者在食用含麸质食物后可能会出现腹泻等典型的消化道症状。因此，无麸质饮食是乳糜泻治疗的基础。桥本甲状腺炎也是一种自身免疫性疾病，往往会合并其他自身免疫性疾病如乳糜泻。

有研究显示，桥本甲状腺炎患者中乳糜泻的发病率约为 5%~19%，其中儿童以及大于 65 岁的老人发病率更高。针对同时患有上述两种疾病或者对麸质过敏的人建议无麸质饮食。

至于单纯的桥本甲状腺炎患者，目前无证据表明无麸质饮食有益，因此不建议采用该饮食方式。虽然有研究显示，无麸质饮食可能降低甲状腺自身抗体浓度，但不影响甲功。

长期的无麸质饮食可能导致维生素 B<sub>12</sub> 以及微量元素钙镁锌铜硒等缺乏。最后，无麸质食物往往经过过度加工后含有相对较高热量，长期摄入后容易导致肥胖。

### 科普之窗

主办:绛县科学技术协会

