

刚刚脱险的外国友人也参加了救援行动



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]

大震后,位于唐山东北15公里的陡河水库告急。时逢天降暴雨,水位猛涨,大坝岌岌可危。为了及时溢洪,战士们硬是手摇绞车,启动了那两扇40吨重的溢洪闸门。而在唐山的废墟上,开滦煤矿的万名井下工人,已经深陷大地。救援的大军正在路上,而煤矿的万名干部职工正在奋力自救,想方设法,通过各种途径返回地面……

报告文学

须永的遗骨运回国内

〔时事社东京8月1日电〕于上月28日在中国河北省唐山市因遭到大地震袭击而死亡的新日本通商公司的须永芳幸(27岁),下午4时20分,他的妻子节子等3名遗族乘伊朗航空公司800次班机同遗骨一起回到国内。身穿黑色连衣裙的节子怀抱丈夫的遗骨,两旁由亲友架着走下舷梯,机场上有亲属同事等50人戴着黑纱迎接。

海外报纸在8月1日前后还报道:

- 丹麦格兰兰地区教师访华团一行19人安全离开唐山。

- 法国法中友协第六访华团23人,除一人在唐山遇难,其余安全脱离震区,经香港回国。

- 援助唐山陡河发电厂建设的9名日本技术人员,有3名在地震中死亡。

共有51名外国人,在唐山亲身经历了惨况空前的“七·二八”大地震。他们都下榻于唐山宾馆。唐山宾馆在“七·二八”凌晨被击碎了!震前两个小时,观看唐山市儿童文艺演出后,兴奋得难以入睡的法国人、丹麦人、日本人,还聚集在休息厅的电风扇下,于罕见的高温中喝着啤酒和汽水,高声谈笑。他们1点多才返回各自的住房。不久,他们被突然而来的狮吼虎啸般的声音惊醒。可怕的地声!震耳欲聋的楼房倒塌!日本人所在的四号楼整个垮了下来。

法国人、丹麦人居住的新楼被震出无数裂缝,架子虽未倒,楼内却已险象环生:楼板塌落、门窗变形、楼梯断

裂……唐山市外事办公室主任赵凤鸣和科长李宝昌回忆说,他们当时是被困在此楼二楼一间门已无法打开的小屋里。唯一可行的通道是窗。“跳楼吧!”“跳!”窗玻璃被砸碎了。楼下草坪上两个重的人体落地声。赵凤鸣摔折了脚骨,他让李宝昌背着,赶紧寻找翻译和警卫人员,紧急援救当时住在唐山宾馆的51位外宾!当时黑暗中已闹嚷嚷地传来异国语言的呻吟声、呼救声。翻译张广瑞不停地用英语大声喊道:“先生们!女士们!请镇静!现在发生了强烈地震,我们将尽一切力量抢救你们,保证你们的生命安全。你们一定不要跳楼,不要跳楼!请把窗帘、褥单接起来,从窗口往下滑……”那些变了形的窗口,挂出了一条条奇特的“保险索”。有一部分人已按照翻译的指点,谨慎地开始滑下危楼。他们的脚刚刚沾地,中国外事人员就立刻招呼他们:“快跑!离大楼远点!”

这时,李宝昌正带着人闯进大楼。他们攀上断裂的楼梯,踩着摇摇欲坠的楼板,撞开一扇扇错位的房门,寻找那些被砸伤的或是无法自我脱险的人。惊慌地缩在墙角,正不停地在胸口画着十字的几位丹麦老人,像是在大海的狂涛中看见了救生圈。一位哭泣着的老太太,一把抱住了李宝昌。赤脚的李宝昌首先扶起钢筋人,踩着尖利的碎玻璃、钢筋条,小心翼翼地背出危楼。那边,随时可能倾塌的四号外宾楼正在发出紧急呼救。不惜一切,抢救外宾!那一刻,

这意念竟牵动了多少刚刚离开死亡、刚刚从废墟里钻出的中国普通百姓的责任心。他们纷纷奔向外宾所住的危楼险区,钻进各个角落寻找、呼叫,冒着可能再次遭受的生命危险。李宝昌等赶到了四号危楼。他们在岌岌可危的墙壁上架起了一个梯子。

二楼实际上是塌落下来的四楼,断壁上躺着血淋淋的日本人片冈。唐山市警卫处的李永昌、地区公安局的小崔一起攀登上去。片冈脸色青紫,一块楼板重重地砸在他的骨盆上。无法往下抬,抢救者用毯子将他裹起,两头各拴上一条床单,慢慢地,通过斜靠墙壁的梯子往下“顺”,上边放,下边接。片冈在剧痛中惨叫。李宝昌大喊:“先别管他疼!救命要紧!”又一个外国人逃出了死神的巨掌。一个小时之后,宾馆内抢救的高潮暂告平息。这些在今天回想起来仍感到惊心动魄、充满恐怖的所有来自异国他乡的外宾们,从来也没有能够忘记当时在中国经历过的这一天:在陌生的土地上,他们一夜间成了名副其实的灾民。他们淋着雨,在宾馆废墟前的小广场上席地而坐,身上披着花窗帘,四个人头上顶一床棉被,围着一堆用蘸煤油的碎木片燃成的小小的“篝火”……

冷。渴。饿。除此以外,还有在不同肤色、不同信仰的人中体现出的友谊和忘我。从宾馆的果树上,中国人给外宾们摘来了又小又青的苹果。“权当早餐吧!抱歉的是没有水洗,没有刀削。”不,不用了,现在还讲究什么?“都是受灾的

人。外国人和中国人用手势在说话。他们用床单擦一擦“青果”,就往嘴里填。那酸涩的滋味一定终生难忘。一位丹麦女医生在为受伤的中国翻译擦洗伤口;另一位丹麦朋友伏在地上,为刚刚抬来的中国伤员铺展床单。风雨中,身体虚弱的日本人和法国人背靠背坐着,相互支撑。更多的人在照着正在呻吟的日本重伤员。还有三个日本人没有找到。

当几乎筋疲力尽的李宝昌又一次带人钻进废墟的时候,他突然发现,一群法国人和丹麦人也自动地跟在他的身后,领头的竟是法国访华团60岁的团长蒙热。“我们也要去找日本人……”“不,不行!”李宝昌被这意外的情况弄得不知所措,“你们,快回去!”可是外宾们已经奔上了废墟。李宝昌通过翻译喊叫:“你们别参加!别参加!你们幸存下来就是我们最大的安慰,我们不能让你们再被砸伤!”几个年轻的外国人挣脱开拽住他们的手,已经跑到了中国人的前面。一位法国太太也跑了上来。她脱下自己的高跟鞋,塞在李宝昌的手里,又指指李宝昌被鲜血染红的赤裸的双脚。

所有的人回忆起来,都认为这是奇异而动人的一幕:在一片黑黢黢的废墟上,白种人、黄种人,自动地组成了一个救死扶伤的集体。他们身边是随时可能倒塌的断柱、残壁,他们头顶有晃动着断梁,然而他们除了记着那几个濒死的生命,已经把一切都忘了。踏着一双法国高跟鞋的李宝昌在喊叫,在指挥。法国人、

丹麦人、中国人在一起寻找日本人的踪影。人们最后发现:日本专家田所良一、武藤博贞已经遇难,身负重伤的须永芳幸也在送到唐山机场后死亡。7月28日下午,中华人民共和国外交部决定派一架专机到唐山接送外国人。两辆汽车从宾馆风驰电掣般地驶向机场。像任何汽车在7月28日那天都会遇到的情形一样,它们在路上被成群的伤员截住了。司机面前是老人、孩子、重伤员……无数双求救的眼睛。“这是外宾,”司机嘴发涩,心发颤,“这里有受重伤的外宾。让我走吧。……”这就是我们善良而真挚的中国人民。

当他们听到“外宾”两个字时,那一片呼救声、叫骂声立时止息了。中华民族历来把礼仪看得重于一切,高于一切,世世代代继承了这种民族的风格。他们默默地退让开去。尽管那些被木棍支撑着的伤腿能挪动的每一步都痛得钻心,那些躺在板车内被推开去的伤员,每一声呻吟都揪着亲人的心,他们还是让开了道路。这几十名外国人在机场同样受到了最高的礼遇:在饥饿的7月28日,他们得到了空军警卫连给他们送来的一人一小白杯宝贵的米汤和一个又厚又硬的油饼。最后,他们穿着空军战士捐献的绿军装、蓝裤子和“老头布鞋”登上飞机。那一刻,他们哭了。他们拉着中国朋友沾着血迹的手,一遍遍地问:“你们自己的家人不知怎么样?”“开滦矿工不知怎么样?”“还有他们,那些扮演小白兔的小朋友,他们现在在哪里呢?”

女性保健重在养血保暖



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]

几千年来,人类一直在寻找永不生病、长生不老的灵丹妙药或健身妙招,可至今仍然没有找到用一粒丹药或一招一式就能达到治百病乃至长寿的方法。所以世上一举全得的事情从来不曾有过,而且也永远都不会有。要想拥有健康的身体,就要遵循自然规律,对身体进行全面的“综合治理”,不断提高机体的抗病能力,只有这样才能圆你健康百岁的梦想。

健康宝典

因为月经、生育等特殊生理现象,血亏是女性共同的身体弱点。再加上现代女性上班劳累,下班后又要操持家务,照料老人、孩子,家庭琐事比较多,身体亏虚更是普遍现象。由于这些原因,女性所患的各种疾病都与血亏、肾亏、肾寒有直接的关系。所以运用食疗补血、补肾、祛寒凉是保证女性健康的关键。尤其是补血,对于每位女性朋友尤为重要,时时刻刻都需要注意。

而女性爱美又是健康中的另一大隐患。首先,爱美的女性为了身材苗条会不惜代价去减肥,但是减掉的只是脂肪,同时还减掉了血液。血液亏损,各脏器就都会因为供血不足而导致功能虚弱。有的人靠吃药减肥,伤害就更大了,肝、肾功能都会受到直接影响。

有一位三十多岁的女士,为了保持身材,吃得很少,早上只喝一点果汁和牛奶,中午吃少量的主食与蔬菜,晚上不敢吃饭,说一吃就发胖。从外表看,她是挺美的,身材苗条,但她永远都化着妆,我从来不知道她真正的面色如何。她说自己已经闭经半年了,吃了许多中药,调理效果也不明显。我告诉她,闭经意味着她提前进入了更年期,身体已经过早衰老了,这样的话,身材、皮肤还能年轻多久?她吃得过少,导致体内血液缺乏,再用什么药物调理也代替不了一日三餐,也补足了亏掉的血液。现在40岁左右就绝经的女性已越来越多,直接原因就是血少、血稀。

其次,爱美的女性为了显露身材而少穿衣服,宁愿受凉受冻。最不可思议的是,几乎所有正式和重要的场合,男士都是西装笔挺,女士却都穿着袒胸露背的晚装,好像女性天生耐寒、不怕冷似的。这种趋势已越来越日常化,天气稍热一点,女士们就开始穿得很少了,大热天就更不用说,穿吊带衫、露脐装、露腰装、超短裙的到处都有。难道她们真的都不怕冷吗?真的不会冻出病来?在我遇到的病例中,绝大多数女性常见病都与身体常年受冻有直接的关系。本来就血虚亏虚的底子再加上寒重,使经络淤堵,导致妇科肿瘤、乳腺肿瘤、甲状腺肿瘤在她们当中频繁发生,而且发病的年龄越来越小,三十多岁就患恶性肿瘤的也并不鲜见。

还有,爱美的女性会长期地、不分昼夜地在脸上涂抹大量含化学成分的化妆品。这些化学用品如果让你们去吃,你们敢吗?可你们却敢往脸上涂!脸上的皮肤和身体相互关联,涂到皮肤上的化妆品可以通过皮肤下的毛细血管被血液吸收,然后通过血液循环,渐渐伤害人的肝、肾和大脑等。本来,进入人体血液的东西都要先经过消化道这一人体特有的防疫体系。人体吃进去的东西,在通过消化道的时候,能消化的就消化,不能消化的就被排到体外,而且消化道里的各种酶能对外来的食物进行杀菌、腐化等处理,降低了许多食物对身体的伤害。因此消化道是保护我们身体、确保血液质量的最重要的防

线。而涂在脸上的化妆品,在没有任何选择及保护的情况下就有可能进入血液,进而伤害身体。特别是一些常年做面部美容的女性,化妆品在热力及按摩的作用下,吸收的速度更快。等她们到了中年,就会发现只是脸上那层皮肤光亮,而皮与肉明显不协调,极度松弛,一旦停止做美容、不涂化妆品时,皮肤变得颜色暗淡、毫无光泽。一类的女性,血液里的毛病都很多,有的血粘度高,有的血脂高,有的血色素、血小板等指标不正常,这都与她们血液里的杂质太多有关。这种严重污染的内循环,不但使全身各脏器受损,而且污染的杂质还会淤堵在经络里,导致患各种肿瘤的几率大增。

女性的很多疾病都是她们自己在不知不觉中造成的,不但影响自己的健康和寿命,最重要的还影响到下一代。有过种种减肥经历或者长期受凉、贪凉的女性生育的孩子多数都身体不好。长期减肥、贪凉带来的血液不足、血稀、血寒,使她们的血液质量很差,她们的孩子出生后常常体质弱,易生病,发育慢。一般我给孩子看病,都习惯看看他们母亲的身体状况,这样就知道孩子的病因所在,这些先天不足的孩子不只是身体会常出问题,有的还胆小、不合群,严重的甚至会得抑郁症、自闭症,长大后很难与人和谐相处。还有的孩子血少、经络不通,会出现多动、不能自控等不良习惯,人见人烦,这类孩子多数是在家长的打骂中成长

的,自卑和逆反心理很重,长大后身体如果仍然没有得到很好的治疗与调养,就可能成为问题青年,严重的甚至会走上犯罪的道路。

年轻的女性,如果你们将来还打算生儿育女,那么请珍惜你们自己的身体。你们自己的健康关系到你们的后代,后代的好坏又直接影响到你们今后的生活。

真正的美是健康的美,就如树叶,虽然在叶子上擦各种营养素也能使叶子光滑、亮泽,可如果在树根上施肥、松土,让树的营养充足、均衡后,树叶就是饱满、健壮、绿油油的,是一种由内而发的自然、和谐、健康的美。因此只要我们身体内的血液充足、经络通畅,面部——人体的最末梢在充足血液的营养下,就会富有光泽和弹性,没有皱纹;而经络通畅,代谢产物都能及时排出,面部就不会长痘和斑。身体健康、营养均衡的人,同样是不胖不瘦,身材适中的。大家想想,为什么随着年龄的增长,人的形体在慢慢变化,变得松垮、虚胖?那是因为身体内的血液越来越少,肾火越来越弱,身体才会越来越虚弱、轻散,身材也自然就会随之变形、臃肿。

女性要想美丽,要想拥有姣好的身材,须注意以下几点:

1. 首先停止各种对身体有害的行为,祛除病因。

2. 加强补血、补肾食物的摄入,使血液充足,改善各脏器的功能。让肠子吃饱,大便就会通畅;让肝脏吃饱,解毒能力就会增强;让肾脏吃饱,

排毒能力也会大增。同时,坚持每晚泡脚,让身体不定期出汗,通过汗液排出毒素,彻底清理体内的环境。

3. 注意保暖,夏天在有空调的室内,尽量少穿露背、露腰、露肚脐、露肩的衣服,避免受凉;冬天注意护好双腿和脚部,因为寒从脚起,腿脚受寒凉直接伤肾。

4. 不要贪吃寒凉属性的瓜果蔬菜,少吃冰镇食品,少喝冷饮,也是使身体少受寒凉的重要措施。

5. 身体虚弱的女性多做耳部按摩,多梳头,多拍、搓双臂,可以疏通经络、活血。身体素质较好的女性,可以每天用背部撞墙15~20分钟,疏通经络的效果也非常好。

6. 多开窗通风,多到室外散步、活动,吸收新鲜空气,确保身体健康。

现代女性不孕症患者正在逐年增加,其中一个原因就是大量贪吃寒凉食物,造成体内普遍寒湿重。体内环境就如冬天,再播种、施肥、松土,种子也不会发芽。而我指导不孕妇女尽量避免寒凉,多吃性平、性温、营养丰富的食物,目的就是使体内环境进入春天,当春天到来时,种子就很容易生根、发芽了。

女性的健康不但关系到本人的生活质量,也直接关系到能否孕育下一代及下一代能否健康成长。我将在下一本专门写给姐妹们的书中详细介绍女性最关心的话题,教大家通过食疗及保健预防和治疗女性的多种常见病,并教大家通过正确的食疗吃出美丽、吃出苗条、吃出健康。