

奋斗百年路  
启航新征程

## 寻访北碚红色印记

## 齐亮为华蓥山起义建立秘密通道

特约通讯员 王洪



齐亮

1947年10月,新成立的中共川东特别区临时工作委员会(简称“川东临委”)在重庆百子巷150号召开会议,决定在上川东、下川东分别开展武装起义;成立上川东地工委,负责华蓥山一带的工作,由临委书记王璞兼任书记;成立下川东地工委,负责云阳、奉节、巫溪、巫山诸县的工作,由临委副书记涂孝文、临委委员彭咏梧分任正副书记;重庆市委书记由临委委员刘国定担任,冉益智任副书记;临委委员肖泽宽负责川黔边境诸县的工作。会议还决定,临委五位成员除刘国定外,都下乡传达临委会议精神,发动群众,组织地下武装,为配合“川干队”入川,策应解放区战场,做武装起义的准备。

会后,齐亮化名李仲伟,前

往莲华中学,与黄友凡(化名黄颂文)、王朴组成重庆北区工委,负责江北县和北碚的党组织工作。

大规模的武装起义需要大量的人力、物力、财力的支撑。齐亮到莲华中学后,一方面与王朴一起做王朴母亲金永华的工作,希望她变卖田产资助党组织在华蓥山的武装起义;一方面建立起一条重庆通往华蓥山地区的秘密通道,把筹集的人力、物力、财力输送到起义前线。

齐亮首先以莲华中学所在的复兴场(今复兴街道)为起点,将东岳庙支部改组为复兴特支,静观镇则以王朴接力的志达中学为联络点,安排了大量的党员以教师身份开展工作,充实了学校党的力量;柳荫镇则派党员陈方银前往复兴场,以开油蜡纸火铺为掩护,建立联络点,发展党员10余名;偏岩场则由党员陈宗愚(又名陈中益)开设庆丰商店,建起联络点,建立了7个党支部,发展党员80余人;石坝乡则由偏岩联络点负责,建立了3个党支部,发展党员30多人。这样,顺利完成重庆-复兴-静观-柳荫-偏岩-石坝-华蓥山秘密通道的建设。

1948年初,齐亮召集各联络点负责人在偏岩场附近的观音庙“打麻将”,要求各地党组织派人打入各保的地方武装。至该年年底,党组织已控制了沿线14个保的武装力量。1948年春,临委书记王璞经该线路前往广安,对这条秘密通道非常满意。齐亮还指挥了一场“大出殡”行动,把购买的枪支和弹药装在棺材中,送上华蓥山。

当年4月,中共重庆地下党组织因《挺进报》事件遭到破坏,齐亮、王朴、黄友凡三人研究完北区工委的紧急应对措施和人员撤离方案后,为谁留下来坚持工委工作发生了激烈争执。三人各执理由要留下,都愿把危险留给自己。最后,因齐亮、黄友凡是外地人,特别是齐亮是四川省委青年组派来的,一直是特务追捕的对象,易引人注意,会议最终决定由王朴留下。

齐亮撤离莲华中学后,并没有离开重庆。王朴被捕后,他心急如焚,立即派人维持学校的稳定工作,安慰王朴的母亲,多方打探王朴的消息,准备营救。当得知是刘国定背叛了革命时,齐亮意识到自己的处境也相当危险,但他仍时常乔装往来于沙坪坝、北碚等市区之

间,处理紧急工作。

当时,北区工委在北碚领导了两个特别支部,一个是由喻晓晴任书记的特支,下辖天府煤矿、草街乡、龙凤乡、黄桷和二岩4个党支部,有党员100余人;另一个是由聂敬民任书记的特支,有党员6人,准备以嘉陵江日报社为阵地,秘密收听延安广播,出版党的地下刊物。

齐亮于当年9月秘密来到北碚,安排聂敬民所在特支的党员撤往丰都。随后,齐亮与喻晓晴见面,决定成立北区工委临时工作班子,喻晓晴任书记,钟歧青、王成忠为委员,分别负责北碚、江北县下区、江北县上区的工作,组织上保持独立性,不发生横向关系。临时工作机构只研究原则和重大问题,具体工作由各负责人处理。这一特殊情况下的安排,完整地保存了北区工委的力量,也使支援华蓥山地区武装起义的地下交通线未间断。

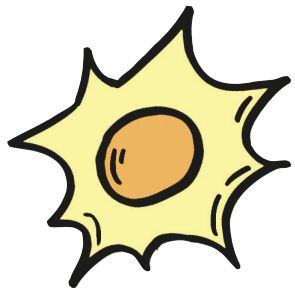
撤离了被暴露的同志,安排好北区工委的工作后,齐亮与妻子马秀英(中共党员)一起前往成都寻找上级党组织,经中共川康特委副书记马识途安排,在温江中学任教,暂时安定下来。

1949年1月,叛徒刘国定在重庆、下川东、上川东大肆破坏党组织后,官升至中校参谋,更加得意,又带着特务到成都破坏党组织。齐亮夫妇在转移途中被刘国定带领特务逮捕。

齐亮夫妇被捕后,被关进了渣滓洞监狱。他们经受了敌特的严刑拷打、威逼利诱,始终保持着共产党人的崇高气节。齐亮在狱中教难友们学习俄文,总结自己的工作经验,写成《怎样做支部书记》,供大家学习讨论。

1949年11月14日,齐亮夫妇与江竹筠、胡友猷等30位难友一起被敌特枪杀于歌乐山电台岚垭。

## 炎炎夏日,出汗后记得做这3件事



## 人为什么会出汗

汗水是由汗腺分泌的,而汗腺分为大汗腺和小汗腺。大汗腺有腋窝、乳晕、外阴道等;小汗腺几乎遍布全身皮肤,全身大约有200万至500万个汗毛孔。

以下这两种情况,人会出汗:  
第一种是正常生理情况下的反射活动。在运动、劳动,或处于高温环境时,体内产热大量增加,汗腺就会分泌汗液;汗液蒸发时,会带走大量热量。在大夏天里,汗腺就像人体自带的“空调”,是咱们散热的主要渠道。

此外,人在精神紧张或情绪激动时,也会冒汗,大家经常说的“捏了一把汗”就属于这种情况。

第二种是疾病的信号。汗液还是咱们人体的晴雨表,一些异常出汗信号往往是身体发出的警告。

## 这4个部位出汗,身体可能出问题了

俗话说:汗从哪里出,病从哪里流。一些异常出汗往往暗示着身体可能出问题了。

1.头部出汗过多  
通常表现为只有头部和脸部出汗特别多,其他部位

正常。

头部出汗分为两种情况——

①脾胃湿热  
表现:头部出汗比较多,恶寒发热,小便不顺畅,舌苔黄腻。

建议:不吃油腻的食物,清淡饮食,健脾祛湿。  
养生食谱:五指毛桃汤,五指毛桃有健脾补肺、祛湿化痰的作用,可用于脾虚浮肿、食少乏力、肺弱咳嗽、盗汗、风湿痹痛等症。

②积食  
这种情况通常出现在大吃大喝、暴饮暴食后。  
表现:头部和脸部大量出汗,同时感觉肚子很撑,口渴。

建议:不要过量饮食,每餐吃七分饱;严重者请咨询医生开些助消化的药物。

养生茶饮:陈皮茶,只需将一小片陈皮和少量姜丝(一小捏)冲水,一杯能消食的陈皮茶就完成了。陈皮茶能帮助减缓脾胃不和(感觉胃肠消化不了食物,难受),消除积食。

2.手脚心出汗多  
手脚心经常出汗,很可能是这两种情况——

①湿热  
表现:手脚出汗,没有食欲,疲乏困倦,小便黄,舌苔黄腻。

建议:少吃甜食、甘甜饮料、辛辣刺激的食物、肥甘厚味,忌饮酒(湿热之性最大);宜食清热祛湿的食物,如绿豆、冬瓜、丝瓜、赤小豆、西瓜、绿茶等。

②阴虚  
表现:手脚心发热出汗,咽喉干燥,口干(睡后明显),大便干结不畅。

建议:饮食上要避免吃辣椒、喝白酒、吃牛羊肉,多吃些滋阴的食物,如沙参、玉竹、牡蛎、石斛、雪耳等内热明显的,可多喝新鲜的梨汁、藕汁、生地汁、马蹄汁。

此外,手脚多汗还可能是多汗症,可以通过胸腔镜微创手术治疗。有这种情况的朋友可以到医院就诊。

3.颈部大汗淋漓  
颈部出汗特别多还可能是低血糖的信号。糖尿病患者由于胰岛功能的异常,低血糖的情况时有发生,如果处理不当,常常会有意外发生。

所以,一定要尽快识别低血糖的信号:出汗(尤其是脖子和发际线处大量出汗)、心慌、手抖、饥饿感、无力等。

应对:有条件的可先测一下血糖,看是否低于3.9毫摩尔每升;如果没有条件,先吃些含糖食物,如糖果、饼干或含糖饮料。

4.偏汗  
表现为身体的一边出汗,而另一边无汗,这种情况通常见于偏瘫患者。需要注意的是,偏汗还可能是中风的先兆。

如果出现偏汗,同时还伴有头晕、头痛、呕吐、意识不清等症状,可能是中风发作的信号。

大家都知道,中风很凶险,不仅发病突然,还可能威胁生命,还有一部分人即使抢救过来也常留有后遗症。所以,早期识别非常重要,一旦出现一定要警惕,立即到医

院就医。

## 关于汗的3个小疑惑

汗虽然常见,但是关于汗的疑问可一点也不少,趁着这个机会,给大家说一说。

1.出汗到底能不能排毒?  
答案是不能。事实上,汗液是人体正常的代谢产物,汗液中99%都是水分,剩余不到1%是组织代谢的废物。出汗其实排的是水,而非“毒”。而且,身体本无毒,又谈何排毒?

2.吃饭出汗多是病吗?  
吃东西出汗是一种生理现象,叫味觉性多汗。因为舌头上的味蕾有很多感受器,这些感受器被美味食物触及,就会向大脑发出出汗信号。

不过,如果是糖尿病患者,以前不多汗,短时间内出现局部多汗,吃饭时汗淋漓的,就要小心是否出现自主神经病变,应尽快到医院检查。

3.睡觉时老出汗是怎么回事?  
如果室内温度不高,睡觉时老出汗,很可能是盗汗。出现盗汗,可能是由结核病引起的,如果同时伴有发热、消瘦及咳嗽、痰多等症状,最好到医院诊治。

此外,盗汗还可能是气虚、肾虚的表现。如果排除了患结核病的可能,则可找中医师诊治,以辨证自身体质,对症用药,别盲目服药,随意进补,以免引起不良后果。

## 出汗后记得做这3件事

出汗后光擦掉还不行,有3件事需要注意,尤其是在天热的时候:

1.按捺止汗穴  
中医认为,汗是津液的代谢产物,血汗同源,因此,出汗过多会耗气,伤及津液而损心血。所以,汗出得太多也不是件好事。如果平时汗出得多,可以按按合谷穴。

定位:拇指、食指张开,将另一只手指的关节横纹放在虎口上,拇指尖点到之处即是。  
方法:操作时用一只手的拇指用力按揉对侧手的合谷穴,以产生酸胀感为宜。

2.多吃富含钠、钾的蔬菜  
平时可多吃些绿叶蔬菜汤,如油菜、菠菜、空心菜熬成的汤。  
因为这些蔬菜都含有丰富的钠、钾元素,维生素的含量也很高,能够较好地补充身体出汗流失的盐分。

3.喝盐水  
出汗如雨时,不仅流失水分,盐分(电解质)也随之流失,理论上应该既补水又补盐。

注意:因为大家平时盐就吃得很多了,所以像马拉松那样高强度、长时间的运动,或者高温作业的炼钢工人等,才提倡喝淡盐水。

建议:自制盐水,100毫升水中食盐含量不要超过0.9克。

据家庭医生客户端

三伏天是阳气最旺盛的时候,中医十分重视伏天生养。北京天坛医院中医科主治医师王文明2015年在健康时报刊文指出,一年四季之中,最能将身体的寒气排出来的时机就是三伏天,请大家收好这份“热养生手册”。

## 1.多用扇子

古人把扇子称为“摇风”“凉友”。北京同仁医院传统治疗科副主任医师陈陆泉2021年7月在健康时报刊文指出,从中医角度来说,扇子不仅可以纳凉,也是一种非常好的养生保健方法。建议中老年人夏季不妨多扇扇子,如果使用电扇,要注意不要连续吹,不能用大风吹,不可对着人直吹。使用空调的时候,最好采用吹吹停停的方法,室内温度以25℃至27℃为好,不宜低于22℃,室内与室外的温差以5℃至10℃为宜。

## 2.多喝热水

早在古代,人们就知道用喝热茶的方式驱散体内的热气,从而达到消暑的功效。当人体摄入热茶后,皮肤会慢慢发汗,在此过程中有助于热量随着汗液的排出而散发。相反,喝冷饮则很难把人体内的热量排出体外。

## 3.洗热水澡

夏季满身大汗的情况下冲冷水澡,极易发生意外。经常洗热水澡,能把身上的汗液及时冲走,使毛囊和皮肤保持干净,还能使皮肤透气,加速皮肤和肌肉血管的血液循环,使毛细血管扩张,有利于体内散热,促进新陈代谢。

## 4.睡前泡脚

夏季“热养”不如多用热水泡脚。睡前用热水泡脚有助祛除暑湿,使人神清气爽、增进食欲、促进睡眠。水温应该控制在40℃左右。

## 5.多吃点姜

俗话说:夏季吃点姜,不用医生开处方。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文2021年7月在健康时报刊文表示,姜是夏日居家驱寒的好食材。一般来说,生姜有温暖脾胃的作用,做凉拌菜时,切些生姜丝同食,便可缓解寒凉之气。但生姜的力度并不大,它的主要能力还在于解表发汗。干姜则不同,温暖脾胃的能力比较强烈,也比较燥烈,所以阳虚的成人可以选择。

## 6.运动出汗

运动是提升阳气的好办法,是主动健康的最好的方式,很多被动调理都不如坚持适合自己的运动更有养生效果。

## 7.按揉腹部

江苏省中医院老年医学科董蕾2016年在健康时报刊文指出,身体小腹部是最容易积聚寒气的位置,所以我们想要驱寒,可以从小腹入手,保持小腹温暖,寒气自然会消除。双手以肚脐为中心,先逆后顺各揉36圈,想去寒就早中晚各一次。但要注意,饭后2小时内别做。

## 8.穿好常服

夏日里女性要特别注意保暖,少穿露脐装、露背装,注意腰、腹、腿足及后背的保温。建议换上平常的夏装即可,万不可追求标新立异而总穿露脐装。

据健康时报客户端

## 一份「热养生手册」助你平安过伏

