



高州水库大坝

作者：苏怡盛



高州中学校园

作者：陈 钊



高凉中学

作者：柯 波

目 录

高州水库大坝(照片)	苏治盛(扉页)
高州中学、高凉中学(照片)	陈 钊 柯 波(扉页)
解放以来的高州水利建设·····	张 革(1)
高州县传染病防治简史·····	王期藏(9)
高州教育(三)·····	吴茂芝(15)
高州最高学府——广东高州中学(之四)·····	钟竞达 熊 葵(30)
高州公园小史·····	梁基毅(48)
高州县旅台同胞情况简介·····	梁基毅(50)
团结奋斗 保卫南疆	
——张炎将军抗日战争初期事迹·····	张焕兰整理(55)
旅港知名人士江茂森先生事略·····	陈 兴(65)
《洗夫人全集》摘录·····	刘明宽(68)
清末农民起义军陈金缸部在高州曹江南山屯兵轶事	
·····	罗兆龄口述 阮韩城执笔(72)
曾次丰逸事·····	黄以年(76)
杨廷桂其人其事·····	陈 兴(79)
海 南 豆·····	柯 波(80)
封面设计·····	张宗俊
封面题字·····	秦萼生

解放以来的高州水利建设

张 革

一、地 理、自 然 概 述

我县地处亚热带，座落在云开余脉南麓，地势从东北向西南倾斜。南部为平原区，海拔五十米以下，占全县总面积43.3%；中部为低丘陵区占44.6%；北部高丘陵区占12.1%。境内有鉴江、罗江、梅江、袂花江四大水系。鉴江贯穿全县，它在境内的一级支流有8条，其中集雨西积在百平方公里以上的有大井河、曹江河、沙田河、南塘河、黄塘河；二级支流有云炉河、新垌河。全县气候温暖，雨量充沛，北部年雨量达2000毫米以上，南部也有1600毫米左右。北部山区植被良好，落差大，水力资源丰富，全县可开发的水能蕴藏量有61000多瓩(不包括高州水库所属电站的26640瓩)，其中仅马贵河可开发的就有2.434万瓩。南部地区河床平坦，加上沿河流域水土流失，淤积严重，由于北高南低，台风掠过，气团上卷，形成暴雨，泛洪西积达八万五千多亩，对人民生活、生活威胁很大。

二、治 水 史 略

由于生产和生活的需要，我们的祖先一向重视治水。但在旧社会里，长期的封建统治、政治腐败，以致科学文化、生产技术落后，一直都使用原始的手段、治标的方法治水。解放前至解放初期，人们常用戽斗、扳桶或龙骨车这些简陋的工具从河里或挖出的沟里取

水灌溉。在茂南一些高亢的地方——石鼓、祥山、分界、公馆有用二十递龙骨车来取水的，足见抗旱之难。在沿江河、山溪的地区，有群众联合起来用草木土石拦河筑陂和用竹、木料建造大江车借助水力来提水灌溉、碾米、榨油、造纸。解放前，这些草木芒箕陂、土石陂和大江车全县（包括现茂名市郊的公馆、袂花、鳌头地区）约有两百多处。鹤山的低山陂，高六米，长三十多来，二百多年来至今尚完好无损。至于机灌，解放前仅有农校农场于一九四四年建作灌溉试验用的一台十二马力抽水机。一九四八年间，伪省府也在农校侧旁建了一宗所谓试验性的平塘，蓄水量仅数千立方米，这就是解放前最大的水利投资，但也只是个点缀性的建筑，根本解决不了灌溉用水问题。真正能起到一点抗旱作用的还是群众自发地在田头、村边修掘的大小水凼——即田头窝和村边塘。但由于历史条件限制，这些规模很小的水凼都无法抗御旱害，稍遇干旱只好将希望寄托于祈雨一类求神拜佛的迷信活动。对洪水就更无能为力。解放前县内只有象谢鸡河那样的小支流间或筑有些矮小土堤防冲，而象鉴江等较大江河的洪水则无法设防，因而水害频繁，正如茂南民谣所唱：

“三天无雨是小旱，一朝大雨水浸禾”。陈大岭等地连吃水都常要跑出几里路去担，无水插秧，只好旱播，年景好时亩产百来斤，年景稍差只有几十斤或颗粒不收。沙田、镇江、石鼓、祥山、袂花、兰石一带沿江洼地，则每年都受浸，只能一年种一造，即所谓大片田。解放前，通常四年左右就有一次全县性的较大洪涝灾害，每两三年就发生一次较大而积的旱患。据县、府志记载及有关资料的不完全统计，近千年来造成大量伤亡，倾家荡产的水旱灾害就有七十六次，即平均每隔十三年左右就遭殃一次，高州解放前的历史是一本多灾多难的辛酸史。

三、水利建设卅年

解放后党和政府十分重视治水，每年都拨有一定数量的资金投资水利建设。仅县自筹的投资就约占全县总支出的7~8%。对较大的重点工程国家还另有专项拨款。县委和县政府对较大规模的治水行动都统一部署。重大工程由县和各级的第一把手亲任指挥，各部门密切配合，从而保证了治水斗争的顺利进展。三十年来的水利运动经历了三个不同主攻方向的时期，在战略上是按照先除旱灾，治涝防洪到稳产高产、综合利用的步骤来进行的，方法是统筹规划、先易后难，除害兴利、先急后缓，发动群众、民办公助。现按三个重点分别记述：

（1）消除旱患

解放初的几年，主要是组织群众维修、完善原有的水利设施，拨出专用款项帮助群众解决抗旱的工具、材料，发动挖井修塘抗旱。在打井运动中曾出过名闻全国的龙首式水井打井英雄柯振玉。同时，还涌现了大批治水模范人物。这几年的特点是充分利用原有设施、开掘自然水源来与旱灾作斗争。

一九五三至一九五七年是高州人民对旱灾宣战的准备时期。县里健全了水利事业机构，设立水利科，展开了全面的查勘测量、调查研究，对河流作出初步的治理规划，探求了治旱之道。一九五三年动工兴建第一批小型水库——文林水库和栗涌水库。由国家投资，省水电厅设计，县出人力施工。结果高质量按时完成了工程任务，取得了治水的初步经验，培训了一批施工技术骨干。接着，又铺开了正涌、虾公涌等第二批山塘、水库工程。在总结初步经验和进行了全面调查研究的基础上，一九五六年上马了高州引鉴工程，县委书记

记赖鸿维亲任指挥，用民办公助的投资方式，用诉旱灾苦算受害账的办法发动群众，动员了两万多劳动力上阵，日夜奋战，艰苦奋斗了一个冬春，于一九五七年三月八日胜利地完成了这个自行设计，总干渠27公里，底宽12米，灌溉十六万亩的中型水利骨干工程，解决了茂南旱区大部份农田的用水。放水之日，群众欢呼雀跃，奔走相告，盛况空前。

一九五七至一九六三年是水利大会战时期。一九五七年冬，中央石油部为解决茂名石油工业用水，投资兴建良德水库。由广东省水利设计院设计，高州承担施工任务，冯柱朝任指挥。为了做到少花钱多办事，县委决定用民办公助的办法，自筹劳动力，将原来拟建一个良德库区的资金用来建造良德、石骨两个库区（统称高州水库）。库容从原设计的四亿多立方来增至十一亿五千万立方米，建成后可灌溉三县一市124万亩农田和发电2.7万瓩。高州水库和灌溉渠道的建成，解决了我县21.3万亩农田灌溉用水，从根本上改变了鉴江平原的干旱面貌。与此同时，为解决丘陵区的农田用水，还建造了一大批小型骨干水利工程。仅在一九五八年上马的小型水库就有15宗，蓄水量5134万立方米，投资222.4万元，用去水泥1863吨。原设计灌溉50万亩，但实际上达不到这个数目。这主要是由于当时受“左”的思想影响，在规划时存在着主观主义和瞎指挥，不按实际的需要和可能来安排工程项目，片面地追求大干、快上，便出现如下的情况：一些不应建的工程也动了工，如后来破坝还田的石溪水库、大旱水库；一些工程贪大，超出客观实际需要的规模；由于贪多图快，一哄而上，战线太长，器材、资金、技术力量和准备工作都跟不上，致使这批小型工程存在着程度不同的质量低劣现象，形成了大批残缺不全的危险工程，无法发挥效益，甚至有的出了事

故，造成了较大的经济损失。但这个会战毕竟是有成绩的，它为消灭旱灾打下了物质基础。一九五九年以后的几年里，党和政府组织全县人民对这批危险工程进行巩固、配套，至一九六四年底初见成效，使全县耕地面积75%水利化，基本上结束了旱患威胁，从此转上了以管为主、提高效益、建设稳产高产农田的新阶段。

全县人民经过卅多年的艰苦奋斗，建成的水利设施有大型水库一宗，蓄水十一亿五千万立方米，中型水库一宗，蓄水1155万立方米；小Ⅰ型水库28宗，蓄水8457万立方米；小Ⅱ型水库150宗，蓄水4796万立方米；小山塘工程468宗，蓄水1215万立方米。总蓄水库容量达十三亿零六百六十三万立方米。建成引水工程629宗，引用流量15.99秒立方米，干渠、支渠总长1405公里。安装电动排灌机组373台，8922瓩，机灌271台4305马力，水轮泵339处，438台灌溉4.37万亩，还有喷灌工程一宗灌溉面积400亩。全县山塘水库、机电灌站，星罗棋布，干、支、斗、毛渠，四通八达，有效灌溉面积59.39万亩，占总耕地面积70万亩的84.8%，其中，达到旱涝保收标准的有43.93万亩，达到稳产高产农田灌溉标准的有33.96万亩，水浇地有2.06万亩。为农业的持续增产提供了可靠的保证。

（2）治涝防洪

一九五五年修筑起高州第一条鉴江河堤——三文田河堤。此后，县组织了三次较大规模的防洪治涝会战。第一次是1967年沿江七个公社：曹江、环城、顿梭、沙田、镇江、石鼓、祥山在鉴江主河及沙田河两岸修筑起防洪土堤，使沿江两岸人民有了防护设施。接着，转入兴办高水高排、低水机（电）排的治涝工程，解除了沿江洼田年年受浸的灾难，促进了农业生产的发展。第二次是1973年，按抗御20年一遇洪水的标准全面加固鉴江河堤，并建造了部份石堤。同时在其

他一些有洪患的小河（如云炉河等）也修筑起土堤或石堤。第三次是1981年冬，按该年十月发生的大洪水水位将河堤加高1.5米，堤防边坡加大到1：2，使河堤得到全面修复、增补、加固，大大提高了防洪能力。

在与洪患的斗争中，我县人民不断地总结经验，提高防卫能力。目前全县建有河堤59宗，全长197.8公里，捍卫耕地面积9.5万亩，捍卫人口11万人，其中，捍卫万亩以上的大堤有四条，长70.4公里。由于历年来滥伐林木，盲目开荒，水土流失，加上一些人为的堵塞，致使河道淤积严重、河床升高，如果没有高州水库和一批小水库起着拦洪、调洪、减洪削峰的作用和漫长的堤围防线，一旦遇到大雨，其洪害将比过去更加严重。多年来，我县在防洪治涝方面虽做了大量工作，取得了很大成绩，但仍未达到根治的标准，每遇强台风、暴雨、大洪水，现有堤防仍不足以抗御洪害的袭击，决堤现象仍有可能发生，沿江人民仍未能完全摆脱洪水的威胁，改造自然，征服洪水的斗争仍将是艰巨的、长期的。

（3）综合利用——水力发电

我县虽有丰富的水力资源，解放前全未开发。反动官僚为了自己享受，于一九四七年弄来一台破旧汽车引擎拖带24瓩GCM牌的直流电机在现镇政府会堂处发电，这是我县最早出现的火电站。解放后，随着国民经济的发展，我县的电力工业也不断前进，1952年，为了扩大生产，将电厂搬到鉴江桥头（即现供电局），把原广南医院购置未用的卧式煤气机调来带动50瓩的交流电机发电，并架设了600米3.3千伏的高压输电线路，高州第一次使用上交流电和变压器。1956年又扩建了150马力柴油机带100瓩电机，此后两年，分别改扩了40马力带20瓩和60马力带40瓩的柴油发电机组，全县的火电

达到了200多瓩。

水力发电的兴建是1958年开始的。由于国家经济、技术、工业基础差，当时资金、设备、器材都很难解决，第一批小水电站都是土法上马的。马贵小水电站用木水轮机带动12瓩电机，苏村水电站用水轮机作苏村水泥厂的动力源，还有其他一些电站也是木水轮机带小型电机。但这毕竟迈出了兴建水力发电的第一步。此后的两年里，在严重的浮夸风干扰影响下，在新垌、谢鸡等地建了近百宗小水电站。因为选点不当、容量太小，又一时无法解决这么多数量的设备，这近百宗小水电站都没有发生效益，很快便废弃了，造成了大量人力、物力、财力的浪费。1960年后，总结了前段的经验教训，根据国家国民经济发展的需要和可能，又兴建了平山电站。当时缺乏设备，便派人跑遍全国，终于在重庆找到一套苏式的水轮机图纸，带回县内的农机一厂试制，于1961年5月1日成功地投产两台机组，发电320瓩。此后逐年共三次续建扩容，达到了原设计的装机八台1280瓩，年发电610万度，年收入34万元，年利润达12万元以上，成为我县第一个骨干水电站。1966年底金县建成的小水电站有十一宗，装机容量725瓩，年发电104.1万度。十年“文化革命”期间，全县没有建水电站，只有社、队办了一些小水电。至1976年底，全县计有小水电150宗，装机4351瓩，年发电626.5万度。

三中全会之后，重视了能源的建设，实行“谁建，谁有，谁管，谁受益”的政策，贯彻联办、自办、国家办并举的方针，采用集资，或以贷款代投资等办法来解决资金问题。在建设过程中，采取责任承包的方法来加速施工进度，使小水电事业得到迅猛发展。1978年以来，建成投产的有县办的水电站一宗，装机7500瓩，县社联办的两宗，装机4000瓩，企事业办的水电站五宗795瓩，社企队

联办两宗1370瓩，社队联办或自办的容量在100瓩以上的水电站有12宗3277瓩，容量在100瓩以下的小水电站73宗6279瓩，个体户自办或联办的19宗61.3瓩。三中全会以来，全县建成投产的小水电站共102宗2万瓩，相当于1976年以前建站数的四倍半多。目前，我县正在建设中的水电站有15宗9425瓩，预计1985年度可陆续建成投产，那时全县总装机容量可达33039瓩，占可开发水力资源总量的54.2%。全县已建成的高压线路有1110.4公里，低压线路3391公里，供配电变压器容量118123千伏安。有27个区，378个乡，5134条村，130163户人家用上了电。目前我县的水电建设仍将按照河流综合治理、梯级开发的总体规划，迅速而又稳步地继续前进。

四、回顾与展望

水利建设的卅年是艰苦战斗的卅年，尽管走了一些弯路，但成绩是巨大的。它促使高州的生产条件、自然面貌发生了根本的改变。今后水利工作的重点仍应是以管为主，提高效益；以河系梯级开发为中心，用综合措施来整治河流以防洪灾，使达到全面稳产高产和综合利用、兴利除害的目的。为农业增产、开发能源和发展国民经济服务。

高州县传染病防治简史

王期藏

高州县历史上是一个比较贫困落后的地方。烈、急、慢性传染病常年流行或间歇流行。解放后，三十五年来，高州人民在党和政府的正确领导下，响应了毛主席关于“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”的伟大号召，贯彻了“预防为主”的卫生方针，开展了一系列的疾病调查和防病灭病工作。成绩是显著的：严重危害人民健康的主要传染病，已先后被消灭或有效控制，出现了一派民康体健、人寿年丰的喜人景象。

一、防病灭病组织机构的建立和发展

缺医缺药，是构成传染病流行的重要因素。解放前夕，高州全县仅有一间十多人的县卫生院和一间助产学校。卫生院人员少，设备差。业务也只局限于县城，负担一些普通医疗和简单的预防工作，如接种牛痘和卫生稽查等。解放后，高州人民卫生机构和卫生队伍，从无到有，从小到大，从办区卫生所、墟联合诊所到办区卫生院、乡卫生站，建成了一个有医有药、有防有治、专群结合的全县医疗防疫保健网，从组织上为全县防病灭病打好基础。

县卫生组织机构，于1956年4月起，从一个综合性的县人民政府卫生院，改组为县人民医院、县卫生防疫站、县妇幼保健院等三个专业机构，分别成为全县医疗预防、卫生防疫、妇幼保健三大业

务技术指导中心。随着人民卫生事业的逐步发展，至1984年止，县卫生局直属的卫生组织机构有：县人民医院、卫生防疫站、妇幼保健院、卫生学校、中医院、秋林（精神病专科）医院、藤桥（麻风病专科）医院、慢性病防治站、肺结核病防治所、药物检验所等共10个单位。此外，还有湛江农垦第三医院，火星、胜利、团结三个农场医院以及石鼓煤矿局职工医院等。全县包括28个区（镇）卫生院共有43个全民或集体卫生组织机构。与1949年解放前夕对比，卫生机构增加了20倍，卫生技术人员增加了207倍（不包括乡村医生），病床增加了96倍。技术力量和技术水平的提高，医防仪器设备和病床的增长，为加强防病灭病措施和提高防疫保健社会效益，创造了有利条件。

二、已被控制或消灭的主要传染病

传染病有其传播的基本环节和流行因素，而社会因素对传染病的发生与流行，有着决定性的作用。新中国建立以来，随着“预防为主”方针的贯彻和实施，我县成立了除害灭病领导小组，组成了县爱国卫生运动委员会，领导全县卫生人员和人民群众，开展了一系列的疾病普查普治、预防接种和爱国卫生运动，历史上严重危害人民健康的主要传染病，已被消灭或有效控制。

（一）消灭天花、霍乱、鼠疫三大烈性传染病：三大烈性传染病，我县在解放前都有不同程度的发生或流行。解放后，从1952年直到现在，这三大烈性传染病已被消灭。防治天花：天花于1952年以前，在部分区、乡仍有发生或局部流行。素有“而花乡”之称的木头塘区（旧为贺花乡）受害尤为严重。1951年1月，县接到告急疫情后，党政领导很为重视，县军政委员会主任车振伦同志，指示立即

组织天花防治队并亲自为工作队送行。当时，高城至木头塘尚未建公路，工作队绕道信宜县境，进入我县的上俗、下俗、木头塘等疫区，采取边防边治措施，深入病家抢救危重病人，开展全民接种牛痘，天花疫情终于被控制下来。疫区的经验教训，也大大推动了毗邻区和全县普种牛痘工作的开展和落实，至1952年止，我县天花已告消灭。

预防霍乱、副霍乱：从1950年开始，对重点地区人群，反复开展了霍乱预防接种工作，采取了疫源检索以及“三管一灭”（饮水、食品、粪便卫生管理和灭蝇）等措施。预防鼠疫：开展了疫源调查、鼠蚤类调查、自毙鼠检查以及灭鼠防鼠等工作。解放后，三十多年来，全县一直保持不发生霍乱、副霍乱和鼠疫。

（二）基本消灭疟疾、丝虫病两大寄生虫病：疟疾和丝虫病的传播媒介都是蚊子，都与生活贫困、防蚊设备差和环境卫生不良有关。

疟疾在我县流行很广，危害较大。过去农村村头巷尾，常可看到头扎汗巾、面黄肌瘦蹲着晒太阳的病人，青壮年因而劳力衰退，儿童发育受到障碍。妇女有的引起流产或不孕，患恶性疟疾者常因救治不及而死亡。

解放后，于1953年秋，曾发生过一次暴发性疟疾大流行。有的村庄发病率在30%以上，出现过禾熟无人割的现象；一些乡村，因受歪风煽动，大搞迷信活动。由于防治及时，措施得力，疫情很快平息。但在1957年以前，疟疾发病数仍屡占应报告传染病的首位。

在党的关怀和上级卫生防疫部门的指导下，我县于1954年至1957年开展了一系列的疟疾调查研究工作。先后对58个乡（镇）进行了疟原虫率和脾肿率调查；在山区、丘陵区、平原区捕蚊共4万多只，进行了蚊品种鉴定；山区以云胜乡为观察点，对按蚊进行了解剖，通宵活动观察；对婴儿疟疾进行了调查。三年的调查研究结果，

确定了高州的传疟蚊种为微小按蚊，揭示了高州疟疾的流行规律和流行特点，为我县制订抗疟措施提供了科学依据，全面抗疟工作也相应开展。1958年8月，全省在我县召开了消灭疟疾现场会议，汪川副县长代表我县在会上作了抗疟工作介绍。

三十年的实践证明，我县抗疟对策，在采取综合措施的基础上，根据不同时期、不同的流行特点，采取了相应的主导措施，方法是对头的，效果也是显著的。全县疟疾发病率，1984年与1954年对比，下降了99.66%，从1960年至现在，疟疾死亡率为零。

丝虫病的防治。解放前既没有引起当局的重视，更没有查治的资料记载。解放后，《全国农业发展纲要》把丝虫病列入限期消灭的危害人民健康严重传染病之一。我县于1971年开始了普查普治工作。在12个区先后采血检查共66万多人次，发现有微丝蚴阳性者或有体征者近二千例，其中石鼓、曹江、顿梭、环城等区感染率比较高。通过7年的反复查治，绝大部分感染阳性者已转为阴性或症状消失。1953年11月，省、市、县卫生防疫站进行考核验收，经随机抽样检查了石鼓、环城、泗水等区内的3个乡4千多人共9千多个血片，结果全部阴性，符合基本消灭丝虫病指标的要求。

（三）控制儿童七种主要传染病：包括白喉、百日咳、破伤风、麻疹、脊髓灰质炎、流行性乙型脑炎、肺结核等。这七种传染病对儿童具有危害性大，发病率和死亡率高等特点。

对这七种传染病，在解放前没有有效的预防治施，能及时治疗者也属少数，儿童的生命和身体健康，受到了严重的威胁。解放后，在一些区乡，一些年度，虽然仍有不同程度的流行，但是，由于卫生防疫工作的不断发展，特别是全面开展儿童计划免疫以来，预防这七种病的生物制品如“百日咳、白喉、破伤风三联菌苗”“乙型

脑炎疫苗”“麻疹活疫苗”“脊髓灰质炎糖丸活疫苗”“卡介苗”等,全县适龄儿童,都已享受预防接种,并收到预期效果,发病率和死亡率都普遍下降或大幅度下降,有的病种接近基本消灭。全县各个病种以1984年年发病率与最高年度发病率对比,白喉下降了99.19%,乙型脑炎下降了98.23%,脊髓灰质炎下降了93.10%,百日咳下降了92.31%,麻疹下降了73.14%。随着儿童免疫水平的不断提高和巩固,必将加速控制或消灭这七种儿童传染病的步伐。

(四)控制麻风病:自古以来,麻风病被认为是“不治之症”。麻风病人,受尽歧视和迫害,甚至被活埋惨死。解放后,麻风病人得到了党、政府的重视和关怀。在防治方面,我县于1956年建立了麻风病防治站(1958年合并县卫生防疫站,1977年政组成立县慢性病防治站)。同年,组织了86人的调查工作队,开展了普查普治工作,共发现麻风病人562人(包括解放前发病的),先后建立了三条麻风村和一个藤桥医院,收治了一大批瘤型患者。在生活方面,党和政府对麻风病人给予衣、食、住等的照顾和补助。病人生活安定,心情愉快,每年春节,还组织进行慰问。通过历年的反复查治,全县麻风病发病率已逐年下降,1984年年发病率与最高年度发病率对比下降了94.59%。累计治疗共924人,其中大多数人已参加生产劳动或工作。有七个区已消灭麻风病,其他为数不多的病人,正在加强防治措施,争取尽快实现达到基本消灭麻风病的指标。

三、民康体健 人寿年丰

高州三十多年来除害灭病的过程,也是广大人民群众和自己不卫生不文明思想认识斗争的过程。送瘟神,迎朝晖,随着各种主要传染病的控制和消灭,人民精神面貌、身体素质和生产生活都发生了

可喜的变化，出现了民康体健、人寿年丰的光明前景。

（一）“预防为主”的卫生方针，已日益深入人心：由于人民卫生事业的发展和全县医疗防疫保健网的建成，高州人民已从一个缺医缺药、瘟疫流行的旧社会，进入了一个有医有药、有防有治的新社会。预防医学、传统医学和中西医结合防病治病，成效显著；有病求神拜佛、听天由命的落后现状，已被抛弃；为群体健康服务的环境卫生、劳动卫生、食品卫生、学校卫生的监测和监督，已日益发挥其社会效益；净化、绿化和美化环境已成为人们提高环境质量的迫切要求。

（二）人民健康水平普遍提高，寿命普遍延长：由于主要传染病的控制和消灭，由于甩掉了“东亚病夫”的耻辱帽子，由于人们要求身心都处于良好的健康状态，体育锻炼和健身活动已蔚然成风。以高州城为例，每天早晨，不论男女老幼或工商干学兵，分布于体育场、公园、现山和环城路等处，开展体操、跑步、武术、气功、太极拳等健身活动。青少年健康成长，寿命普遍延长，据1981年统计，全县人口男女平均寿命为63.83岁，百岁以上寿星共有5人。健康长寿，成为人们良好的互相祝愿。

（三）解除贫病交迫窘境，走上治穷致富里程：三十五年来，高州人民搬掉了压迫在人民头上的“三座大山”，送走了瘟神，生产条件和生活水平都有了逐步的改善和发展，特别是1978年党的十一届三中全会以来，由于贯彻了对内搞活经济、对外实行开放的经济政策，全县工农业发展较快，农业连年都获得较大丰收，农民温饱问题已基本解决，新建了一大批新的住房，人民储蓄大幅度增加，一批高档商品进入了普通劳动人民家庭，社会安定团结，人民安居乐业，贫病交迫的窘境已成过去，治穷致富前景光明。