嘉庚风

常通风、多清洗、勤锻炼、强身体
——陈嘉庚的卫生健康理念与实践

1945年,二战结束,怀着对祖国劫后新生的殷殷憧憬,陈嘉庚将自己视为“战后建国首要”的方案建议——亦即其避难印尼期间亲著的《住屋与卫生》一书,刊印3000本寄送至国内各县市,希望“将所见所闻,贡献于政府社会以资参考”。他在书中揭露了国民健康与国家兴亡的紧密联系,提出“维新之道,莫重于卫生,人民身体之强弱,寿命之长短,与国家之兴衰,极有密切之关系也。”因内战爆发,该书设想多未能施行,但陈嘉庚关于卫生健康的诸多理念却得以流传,并对后世产生深远影响。

卫生之根本:水、空气、阳光

20世纪30年代前后,曾有欧洲卫生学家对世界各人种寿命长短进行研究,发现欧洲人平均寿命约在54岁,中国人约为39岁,印度人仅约28岁。有人认为这种差异源自不同民族的食物结构与营养成分,陈嘉庚却不认同,他指出,新加坡人与中印两国人民皆以米饭为主食,但因卫生习惯良好,死亡率已明显较后二者低;同样,我国西北部如青海等地“三餐多以羊肉作饭”,但体质却不如同是以肉食为主的欧美人强壮。

那么,健康长寿的秘诀究竟是什么?陈嘉庚认为,洁净的居住环境和良好的生活习惯是关键所在。他提出,应效法借鉴新加坡“改善住屋适合卫生”的经验做法,在战后重建时,对城乡的区域划分、规制标准等作出统一设定:一方面可通过建筑限高、多设窗牖、修建明渠、改造厕池、水井筑栏等手段,确保居民的生活环境中富有清洁而充足的水源、空气、阳光——这也被其视作“生命上最重要之三元素”;一方面则通过垃圾集中定时清运、限定牲畜圈养区域、禁止露天售卖餐饮等措施,有效防治城乡环境污染。值得一提的是,陈嘉庚还认为“清扫屋舍之事”不应“专责妇女”,他批评我国男子历来对卫生保洁等“杂事”不闻不问的态度,主张夫妻应共同从事家庭劳动。

新中国成立后,陈嘉庚关于改善“住屋与卫生”的部分方案规划终于得以付诸实施。1949年,他在全国政协第一届第一次会议中提出“今后人民新建住宅,应注重卫生之设计案”,并列举了“极感我国民间住宅有改善卫生设计之必要”的具体理由和办法。1958年,陈嘉庚发电致信福建省长叶飞:“闽南最害乡村厕所林立,请严令乡政府合作,废私厕立公厕。”他动员集美全镇居民填平房前屋后的私厕,砌起76座卫生清洁的公厕,集美卫生环境大为改善。可以说,在60年前的厦门,陈嘉庚就曾引领时代之先开展了一场成效显著的“厕所革命”。直到今天,厦门市提出“生态文明对标新加坡”,更高水平建设高素质高颜值现代化国际化城市,以新的发展理念、发展格局,再次诠释了陈嘉庚先生的超凡远见与深邃智慧。

“谁号东亚病夫此耻宜雪”

陈嘉庚认为,改善健康状况应“内外兼修”,在提升人居环境的同时,国民也应该自觉加强体育锻炼,掌握养生之道。他重视科学运动与规律饮食,每天清晨五点起床,起身前,先在床上作舒展运动,然后出门散步半小时,呼吸新鲜空气。运动后回家沐浴,以毛巾擦拭全身数次。六点半准时用早膳,早餐是半熟鸡蛋三粒、牛奶一瓶,以丰富优质的蛋白摄入保证身体健康。良好的生活习惯使他体魄强健,而不致因为对家国大事过分操劳而缠绵病榻。

民国初,中国人在国际上一度被西方人讥诮为“东亚病夫”,陈嘉庚对此深感痛心,立志通过提倡体育培养尚武精神、恢复国民健康。1919年后,陈嘉庚所创办的集美学校每年举办运动会,各校学生同场竞技、并驱争先。当看到许多学生因勤习体育,由初进校时“身体羸弱,脸色清白”到现今“身体健康,脸色红润”,他深感安慰,感叹道,“挽吾国积弱之颓风,矫社会摶沙之陋习,胥于诸生是赖”。

陈嘉庚(2排中)在集美学校第二届运动会开幕式时与来宾、教职员等合影(1920.5)

陈嘉庚亦十分重视民族体育,1929年,他邀请永春白鹤拳师组成的“闽南国术团”到南洋巡演,并亲自题赠对联“谁号东亚病夫此耻宜雪,且看中华国术我武维扬;勿忘黄帝儿孙任人鱼肉,相率中原豪杰为国干城”,一抒胸中之豪气。新中国成立后,他在家乡集美筑堤修建“龙舟池”,每年举办集美龙舟赛,鼓励乡民们在运动中强筋健骨、砥砺志气。直到今天,已经升格为国家级赛事的海峡两岸龙舟赛,仍然每年在集美开赛鸣锣,向广大民众传播着陈嘉庚科学健康、积极向上的生活理念。

从印赠药书到修建医院:陈嘉庚对地方医卫事业的贡献

陈嘉庚二十多岁时,曾在新加坡友人家中看到一本药书,名曰《验方新编》。该书收载了大量民间验方、单方,于内科杂病、妇儿外科、急救、食疗及时疫等无所不及,且药方大多价廉、简便,是一本具有普及性、实用性的医学典籍。陈嘉庚认为乡村“医少病多”,若每村备有一本医书,必定大有裨益,便自费印刷数千册,分赠各乡里,并登报广征良方,以增补该书之不足。

四十多岁时,陈嘉庚一度染上胃疾,并延及盲肠,多方医治却效果不佳。他根据《验方新编》中所载药方采服,竟有奇效,由此对于医药卫生更趋重视。因此,当陈嘉庚在南洋经营商业卓有成绩之时,亦始终不忘提升家乡的医疗水平。1920年,陈嘉庚出资建立集美学校医院(后为集美医院),这是集美第一家西医医院。1947年,他又倡建同安公立医院(同民医院),进一步扩大医疗资源分布。

集美学校医院(集贤楼)

现今,两院经合并、发展,分别更名为厦门市第二医院、厦门市第五医院,并继续秉承嘉庚遗志,发扬“救世”精神,为厦门人民的健康福祉提供医疗保障。(陈嘉庚纪念馆 潘荫庭 供稿)

学生习作

阿拉宁波欢迎您!

□ 黄扬茜

若你常常在十二点半左右打开电视,调到央视台,那也许你会对宁波城市广告有很深的印象。“阿拉宁波欢迎您!”稚嫩的童声总是穿过空气震着耳膜。从高考完的6月开始,这句广告语时常在我潜意识里回荡,但三个月中我其实没有太注意到它。直到脚踩在宁波的机场地上,除了双肩包还带着大箱小袋,“阿拉宁波欢迎您!”这七个字如同混响一样环绕在耳边。

整理完宿舍,我并无心去漫步校园,毕竟将来还有漫长的相处。我总是在想,宁波到底是什么样的城市?我为什么要来宁波?夜色初上,宁波的夜来得比家乡早,六点出头黑幕已吞噬整片天。此时我深受老外滩美名的吸引在街上走着,街口看起来是十分旅游化的商业街,走进去却发现是保留老建筑的外墙做起的酒吧一条街。将古老的魂壳注入新生的灵魂,是我认为最高的文化保留形式。保留着夜的背景和历史的外墙,用星星点点的灯光装饰着氛围,滔滔不止的河水载着人们的生活,卖唱的人就像来来往往的人流的标点,让时间短暂地忘记了流逝。路的末端将我引向了江厦大桥下,路灯也星星点点,渲染着夜的静谧。宁波的夜并没有停止,它只是缓缓地流动,悄悄地涌着。与此岸截然相反的彼岸灯火通明,姹紫嫣红的楼就像宁波的自信心,它用手臂紧紧地搂住我这个客,在酒席上毫不吝啬热情招待着每一个宾客,毫不在意在散场时人们是否会绝情地走掉。过桥即入世,街边的橱窗无一熄灯,川流不息的道路旁耸立的百货大楼仿佛置身于黄金时代的香港。乱灯渐欲迷人眼,彼岸形形色色的行人只会渐渐融入夜的氛围中,但此岸的这万家灯火后又有多少值得书写的故事,他们掌控了夜,他们书写着宁波的夜。

从高酥记中带了一些甜味的心情离开,江浙味道总想用味蕾来引导我的心情。出租车拐了几个弯,黑夜再次填满了窗外,但不变的是那流水,不论是大江还是小溪,流动的水声就像烟火气一样窜进了平常人家。开车的是甘肃人,与机场接送的本地人不一样,提到家乡话语就像流水源源不断,却丝毫没有独在异乡的秋意,话语里没有半句关于宁波,但是我能感受到宁波满满的暖意。

夜晚的宴席散场,随着日光照耀,氛围也慢慢升温。天气微阴,台风正在往沿海赶来。躲进宁波博物馆里,不用担心不时的降雨。赤裸裸的砖感外墙,凹凸有致的楼型。时逢周末,博物馆里充满了脚步声,许多孩子跟着父母的脚步懵懵懂懂地第一次接触广袤的知识海洋。博物馆虽静,但不乏人气。每个展示柜前都立着人,但也都有位子让你挤上前一览,不像卢浮宫的热门展点只能远观不能静赏,也不像小地方的市博物馆人迹罕至。展厅之多,以至于就算走马观花也要花上许久。在我以为参观完楼内的展厅可以稍歇脚步时,藏在楼顶的特殊展厅拉起了我脚下的传送带。博物馆虽小,但主题俱全:城市的历史,限时的玉器展,宁波的红色星火……从灯光幽暗的展厅里走到顶楼的露台上,一下豁然开朗。周边没有高层建筑,露台就像一个大呼吸口,风从咖啡厅和展厅之间穿过,野性的砖墙似乎加大了风力。大风拂过,仿佛有鲲鹏助力,将密密的乌云吹出一个蓝天的角,吹散了心中纠结,解开了缠绕的问题。宁波真是神奇的城市,它知道如何让人们享受生活,如何进入舒服放松的状态,也知道如何将这能力藏于生活中,待热爱生活的人发现。

简简单单的宁波小旅结束,我回到宿舍,老爷爷在我出发前打趣:“阿拉宁波欢迎您!”猛然进入我的脑内。带着家乡口音的这句宣传语仿佛不是在邀请我去宁波,而是挽留我。宁波到底对我而言意味着什么?它的节奏好像缓缓的,就连流水都悄悄地流,但它好像又快进了我的人生到了大学阶段。它的生活看起来悠闲,但没想到掀开面纱,在背后还有浓厚的文化氛围和高生活水平的另一幅脸面。我现在对于宁波就是个过客,一个独在异乡的异客,但或许随着时间的流逝,我也能像那个出租车司机一样释然地留在宁波,侃侃谈着家乡。也许听着听着广告语,我就被好客的宁波算进了宾客名单内,也许最终记忆会变成“欢迎您来阿拉宁波!”

本报转载使用的部分文章及照片因不能与作者取得联系,请作者与本报联系,以便领取稿酬