

他是中国计划生育的最早倡导者之一,他被外界誉为“中国人口学第一人”,他是马寅初,他的人口理论闻名中外,在多学科、众领域皆有建树。1982年5月,马寅初先生在北京逝世,享年100岁。

## 马寅初养生秘诀:内养外练



马寅初,字元善,出生于浙江省绍兴市,毕业于美国哥伦比亚大学,中国当代的经济学家,教育家,社会活动家,曾任浙江大学校长。马老大半生经历坎坷,但他却能笑对世态炎凉,坦荡面对宦海沉浮,享有百岁高寿,这不得不令人心生敬佩。概括马老的养生经验,可以为“内养外练”四字。

### 内养从容

说到“内养”的功夫,就是“从容”二字。明代养生学家吕坤在《呻吟语》中曾经提道:“天地万物之理,皆始于从容,而卒于急促。”当年,任大学校长的马老被撤职,当他的儿子告诉他这个消息时,他只是“噢”了一声。数十年后,当儿子告诉他被平反的喜悦,马老又是“噢”了一声。这种修养、气度,实非一般人所能做到。

从容看待人生的人,会将人生中的种种苦难视为一种必经的过程。他们不会因此过于苦恼,也不会埋怨上天待他不公。事实上,马老的这种精神修养,也正符合我

国传统的养生之道。试想,不好的事情既然已经发生,如心情再受其影响,我们受到的伤害便是双重的了。因此,情绪浮动过大的人,往往不易长寿,讲的也就是这个道理。

### 外练体魄

而说到外练,则是一种自外修炼体魄的方法。马老对此的做法是:“热冷浴”。他早年在美国读书时,体质孱弱,时常患病。在耶鲁大学求学期间,有幸结识了一位93岁但仍鹤发童颜的医生。这位医生告诉马寅初,要想健体强身,洗“冷热浴”是一种极为有效的方式。于是他便照此方式热冷水交替洗浴,多年坚持不辍,并深得其益。

肤刺激较小,可起到镇静、催眠作用。而健身效果最好的沐浴方式,则当属用冷热水交替淋浴了。在医学界,这种“冷热浴”又被称为血管操。当我们用冷热水交替沐浴时,热水可以使皮肤血管扩张,而冷水则能使其收缩,这就好比让血管做了一场体操。若是长期坚持,人体就能更好地适应外界气温的冷热变化,不仅能够防治过敏性鼻炎,还能预防感冒、冻疮等,可以改善呼吸,加大肺活量。马老的这个冷热水交替沐浴的习惯,的确于身体十分有益。

### ——养生“血管操”

“血管操”的一般程序为先热后冷。先按热水浴方法沐浴,使毛孔扩张,皮脂污垢清除;再以冲淋法施冷水浴。冲淋时,老年人可按以下步骤进行:冲淋上肢、下肢、腰部、胸腹、背部、头顶。同时配合擦浴,转动肢体,以通体清爽、舒适为度。淋浴完毕,可用浴巾擦拭全身,直到身体发红发热为止。如此做法有益于全身血流畅通,使得“血管操”能发挥它的最大功效。

然而,马老的这个养生习惯毕竟在年轻时就已养成,老年人如若马上施行此种健身方法,身体难免会有些不大适应。因此,老年人在进行冷热水交替洗浴时,下列问题不可忽视。1、初洗冷热浴,老年人应从夏季开始,并根据个人的健康情况确定洗浴持续时间,以浴后自我感觉良好、舒适为宜。2、一开始的水温调节,必须先调至适当温度,循序渐进,而不应大冷大热,急于求成。如若一开始无法适应,可尝试以冷热水交替擦身,再渐渐过度。3、患有严重高血压、冠心病、风湿病、坐骨神经痛或有其他病症的老人,应遵从医嘱,不宜擅自进行冷热水交替淋浴。4、吃饭前后30分钟内不宜沐浴。因洗澡时,内脏的血液集中到体表,胃肠道的血液供应量减少,同时胃酸分泌降低,会使消化能力减弱;而饥饿会沐浴则容易引起低血糖,尤应注意。5、洗浴之时,应尽量少用香皂。人的皮肤为皮脂腺分泌的脂肪所滋润、保护,如洗掉这层薄薄的油脂,皮肤会干燥易裂和脱屑。尤其是老年人,皮脂腺萎缩,用碱性大的肥皂,会使皮肤更加干燥,降低皮肤的保护作用,使细菌得以孳生。



▲参加世界和平理事会特别会议时,听取代表发言。



▲1952年,任北京大学校长时的照片。

### ——养生“冷热浴”

先用热水冲淋全身,再将水温逐渐调至冷水,待洗至差不多时,再将水温调至热水,彻底冲净全身的肥皂泡沫和污垢。如遇夏季天热,可用冷水再冲一下;而秋凉以后,冷水冲毕,再用热水冲淋即可。

自古以来,洗浴就被认为有活血通络的作用,而当淋浴出现以后,它的健身作用便更加显而易见。在人淋浴之时,水温和冲洗的水压会对人体形成一种按摩作用,会使神经系统得到改善和调节,血管体表得到扩张,血液循环加速,有利于我们代谢体内毒素,从而增强机体的抵抗力。并且,水温不同,沐浴的作用也略有差异。热水对人体起刺激作用,入浴后会让人血压升高、心跳加快、交感神经兴奋,产生要活动的欲望;温水对皮



▲1980年,在北京家中。