



山村老教师和他的 鸟类王国

融山、海、湖于一体的浙江省嘉兴市海盐南北湖，环境优美，是休闲度假的好去处，也是大批鸟儿繁衍生息的一方乐土。在南北湖的一座山上，有一个“校长教师一人挑”的山村教师，他的名字叫陈其昌。在数十年的教书生涯里，他把所有精力都花在了孩子们身上，他还利用课余时间钻研鸟类知识，为160多种鸟制作了390多个精美的鸟类标本。陈其昌说：“畅游在神奇而又妙趣横生的鸟世界里，不仅增长了许多知识，而且还会得到很多乐趣呢。”标本制作完成后，陈其昌把它们放在家中免费展出，吸引了万余人前来参观，其中包括浙江省自然博物馆的专家，不少人看过标本后都称赞他建起了一座鸟类“博物馆”。

陈其昌是土生土长的海盐县澉浦镇南北湖村人。地处钱塘江北岸的南北湖依山傍海又有上万亩山林，每到春秋两季，大批候鸟总会把这里变成一个充满鸟语花香的世界。这一切，让陈其昌自小就与鸟儿结下不解之缘。如今，陈其昌年逾古稀，老人希望这些他倾注了大量心血的宝贝能有一个好归宿，“希望这些标本能继续发挥它们的科普作用，让更多人了解鸟类、保护鸟类、保护生态。”

5月1日，在距离南北湖区约2公里远的海盐县澉浦镇中心小学，两鬓斑白的陈其昌带着笔者走进了学校。因为放假，校园里静悄悄的，走到一间教室前，陈其昌打开门，一

个精彩的鸟类王国顿时出现在笔者眼前。展翅欲飞的苍鹰、侧耳倾听的长耳鸮、左顾右盼的红隼、若有所思的灰背隼、憨态可掬的领角鸮、“怒发冲冠”的红翅凤头鸮……一个个陈列在柜中的鸟类标本栩栩如生，连神情姿态都极其生动，叫人目不暇接。

因为教室面积不大，这些标本被摆得密密麻麻。为了方便参观，陈其昌把这些标本分了类。从贴在墙上的简介中笔者发现，这些鸟类标本涉及游禽类、涉禽类、陆禽类、鸣禽类、攀禽类和猛禽类，总共六大类，在每个标本下方陈其昌都贴了一张纸，简要介绍鸟的学名和主要特点。在这间教室里，存放着200多个鸟类标本，无论说起哪个，陈其昌都有一个故事，他已成为这个鸟类王国的“国王”。

1969年，陈其昌被安排到北木山小学当山村教师。后来，北木山小学与南木山小学合并成谈仙岭小学，陈其昌是这所小学里唯一的老师。“校长教师一人挑”的他坚守山村，教授从幼儿园到小学三年级的全部课程，在课余时间，他开始学习鸟类知识，并把所学教给孩子们。

1992年，为了让学生们认识更多的鸟，并更好地开展鸟类保护，陈其昌决定制作鸟类标本。关于标本制作，陈其昌刚开始也是一窍不通，他自费买了不少死鸟。之后几十年，



图为陈其昌和他制作的鸟类标本。

陈其昌几乎把所有课余时间都用来制作标本。制作鸟类标本不仅过程繁琐，而且花费也不小。在标本制作过程中，陈其昌中过毒、被误解，但他还是克服重重困难，制作了390多个鸟类标本，并自费编印了《南北湖鸟类图册》，向学生和游人开展保护鸟类的科普宣传。

“我制作鸟类标本，是为了让更多人了解鸟、保护鸟，所以我在制作标本的同时也将这些标本免费展出。”陈其昌说标本放在教室里，还是不够理想，游客一多，就会影响正常的教学秩序，希望能有个更好的地方拿来存放这些鸟类标本。

【达人之“达”理】因为热爱，所以甘愿付出；因为牢记初心，所以坚持。陈其昌制作标本的初衷就是为了通过免费展出宣传鸟类知识，让更多人意识到保护鸟类、保护生态的重要性，他只要看到参观者对南北湖的鸟儿有了更多了解，他就会特别开心。

周一海 文/图

名人养生

马寅初： 长寿需要“内养外练”

马寅初是中国当代经济学家、教育家、人口学家。他虽一生坎坷，但依然享有百岁高龄，其长寿秘诀就是：内养外练。

马寅初的内养，就是从容。他为人正直无私，襟怀坦荡，无论遇到什么样的艰难险阻，总是从从容容，坦然应对。他常以一副对联自勉：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。”他常说：“真诚、爽直的人，便极少有内疚、阴郁的折磨。”

马寅初的外练，既指规律的生活，又指持续的锻炼。他每天白天工作，早晨起来后按时锻炼，中午稍睡一会儿，晚上睡前洗个澡。一日三餐按时进食，他从不吃零食，在饮食上也不过分挑拣，从不暴饮暴食，每餐饭吃八九分就停筷，对烟酒更是从来沾。他每早必食燕麦粥，将50克燕麦片放入250克开水中，煮2分钟，再冲一个鸡蛋花，慢慢吃下。他还一直喜欢吃新鲜蔬菜和水果，甚至每周有两天以水果代餐。他的养生要诀有五句话：“吃食素淡，心境开阔，要坚持锻炼，苟无他故，必活百年。”他的生活规律不变，不仅在顺境中如此，在逆境中也是如此。

马寅初历来重视体育锻炼，冷热交替的洗浴方法，使他的血管一张一弛，保持了弹性。因此他到七八十岁时，血压还和年轻人一样正常。马寅初在百岁大寿时，还精神矍铄、满面红光。跑步的习惯和洗冷热水浴、爬山一样，伴随了马寅初一生，无论是在何等的困境之中都没中断过。马寅初认为，环境越是恶劣越要坚持锻炼，只有保持强健的体魄才不会被困难压垮。

荆墨

摇头抓耳 缓解久坐不适

长时间久坐，特别是在办公室的上班族，一旦坐久了，就会出现头晕、脑胀、双眼酸痛等症状，这主要是因活动量不够，血液流通不畅，脑部供血不足造成的，做摇头、抓耳的动作可缓解这些不适。

摇头 脑袋由颈部支撑，颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成，摇头晃脑可以使这些组织得到活动。经常坚持做，有助于增加脑部供血，减少胆固醇在颈动脉血管沉积的可能，不仅有利于预防脑中风，还有利于高血压、颈椎病的预防。

抓耳 人体各器官均有神经末梢聚集在耳朵上，拉引、按摩耳朵能通过神经末梢对各器官进行刺激，调理人体脏腑机理，使机体得以改善，达到强身健体的作用。另外，人的面部也有丰富的毛细血管和淋巴，有动脉和神经分布，摩擦面部等于刺激穴位，按摩经络，也可促进血液循环，促进新陈代谢，使人心情愉快，头脑清醒。

胡佑志

顺时养生

夏季养生重在“清”

入夏之后，天气逐渐变热，此时节养生，应以驱热除躁为主，以“凉”克之，以“清”驱之。夏季养生的关键在于“清”，要做到这一点，需要注意以下四个方面。

心情宜清净 天气热，人容易烦躁不安、生气易怒。所以首先要使自己的心情平静下来，切忌烦躁不能自制，因躁生热，从而心火内生。要使心情像清澈平静的湖水一样，正如古人所说要“静养勿躁”，这样才能避免因情志诱发疾病。

饮食宜清淡 夏日的饮食应以清淡、质软，易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。

多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。可适当增加稀粥以补充液体，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。另外，吃些醋，既能生津开胃，又能抑制、杀灭细菌，预防胃肠道疾病。

居室宜清凉 夏天不能整天倚赖空调，要趁着早晚气温稍低时，将门窗打开通风换气，避免室内空气的浑浊。尤其是下雨时及雨后，空气清新，含有丰富的负离子，这时应关掉空调，打开窗户尽情享受大自然赐予的精华。这样，阴凉的室内环境，会使人心静神安。

运动要清心 运动的目的是要使心情平静，心静自然凉。可以选择在比较凉快的早晚练习中医养生功，或漫步于江边湖畔，或在草木繁茂的园林散步。这会使人静心如水，消除疲劳。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩

