

# “中国好人”马长白 带着满满的爱走了

## 他乐善好施,累计帮助2000余名贫困生完成学业

■记者 梁凯鸿/文  
鼓楼区文明办供图

“中国好人”马长白近日在榕去世。

马长白一生行善,1991年以来,他通过变卖家产、多方筹集善款等方式筹措资金,在广西、西藏、甘肃等中国西部少数民族地区大规模开展结对助学、赈济物资、建教学设施、建引水工程和救孤济老等慈善事业。他的爱心为生活困难群众送去暖阳般温暖。



马长白在青海玉树州称多县歇武镇藏民家庭考察。

### 倾尽所有踏上行善路

马长白1946年出生于福州市农村。1964年9月,马长白从福州三中高中毕业后,到崇安县(后改名武夷山市)洋庄乡四渡青年集体农场务农。

上世纪70年代,马长白调到福州市第二化工厂当工人,但他一直没有忘记崇安县的山山水水,没有忘记与当地父老乡亲结下的深情厚谊。每次崇安县相识之人到福州求医办事,他都热情接待,免费安排食宿。该县曾有一名农民到福州求医,在他的联系帮助下治好了病,并在他家休养了2个月才回乡。因马长白风趣又乐于助人,人们常常称他为“活济公”。

1991年8月底的一天,马长白到广西南宁出差,当天《广西日报》一则关于平果中考状元小林因家贫无法上中专学习的报道深深刺痛了他的心。“不能让一个有发展前途的学生,因为贫寒而永远失去改变自己命运的机会,我一定要帮助她!”下了这个决心后,他立即写信给小林,鼓励她要想方设法克服困难去上学,同时承诺负责她在求学期间的一切费用,并随信附上50元钱。在马长白与其他爱心人士的共同帮助下,小林顺利完成学业,进入银行工作。

这个感人的事迹被《广西日报》报道后,广西一些农村贫困生、代课老师纷纷向马长白发出求助信。怎么办?帮还是不帮?当他想到社会对自己这一善举的肯定时,心中涌起一股热浪。在强烈的责任感与爱心的召唤下,马长白决心尽己所能去帮助那些需要帮助的学生。当他实地走访考察了广

西大化县、巴马县许多贫困生家庭,十分震撼,更坚定了助学的决心:给这些孩子们带去希望!

1992年,马长白提前办理内退手续。此后,他先后三次卖掉了自己500平方米的房产和其他财产,倾尽所有踏上行善路。他还动员亲戚朋友及社会各界爱心人士与贫困生结对助学,累计帮助2000余名贫困生顺利完成学业。

### 组织团队多方传递爱心

马长白深知,一个人的力量是有限的,众人拾柴火焰高。为此,他影响带动了一大批爱心人士,这其中包括医生、编辑、工人、机关干部、教师、学生等,大家组成马长白爱心团队,在助学、济困、赈灾等诸多领域传递爱心。

马长白在广西开展助学活动时,发现部分学生缺少文具、体育用品、课外读物,以及御寒衣物。他就把自己及亲友捐献的衣服及文具、书等物资邮寄给这些孩子。2002年开始,在他的牵头下,各界爱心人士每年会捐献2吨到4吨衣物,然后运到大化县七百弄乡分发给有需要的人。

2008年5月,马长白牵头成立了福州市马长白慈善社团,他曾自筹运费、亲自押车运输,将筹集到的1140万元物资,以及自己购买的9800斤食用油、4万本笔记本等,无偿发放给广西、西藏、甘肃、四川、安徽等地有需要的人。此外,他还为山西北景乡和广西七百弄乡的孤儿提供金钱和物资帮助,使他们能更好生活和学习。

### 帮助村民兴建引水工程

在多次考察走访中马长白发现,广西一些学校教学设施缺乏,

他便发动村民建成2所希望小学并投入使用,同时购买了大批课桌椅供学生使用。

2010年春广西大旱,马长白带着福州的媒体记者步行一个多小时,到离巴根屯十几公里的高山上考察。他和村民到河边取水,来回要四小时。而由于路程太远,每次只能背几十斤水。亲眼目睹这里水利设施极其落后,当地村民取水异常艰辛,他心情沉重。后经福州媒体报道,福州市慈善总会发动志愿者上街募集到5.5万元善款,马长白而后又想方设法借了4.5万元,凑成10万元作为善款。

马长白为建设弄冠村的四处引水工程奔走,先后三次到南宁购买抽水机及其他材料,并亲自测量,确定了工程方案,600多名师生和村民因此有了充足的干净水用于日常食用。众人因此立下石碑,“世代感恩福州慈善总会,时刻想念恩人马长白”。

因为马长白的种种善举,他2007年成为首届“全国道德模范”福州市候选人,2008年被省市三门选为“福州市十佳魅力老人”,是多届“年度感动福建十大人物”候选人和被提名人,2018年获评“福建好人”“中国好人”。

### 【声音】

#### 画家、作家韦茂森:

一个人做一两件好事并不难,难的是一辈子做好事。马长白持续做了二十几年慈善,从壮年做到白发苍苍。作为广西壮族自治区第十届、第十一届人民代表大会代表,我从他身上看到草根慈善家的风采,他是千万爱心人士共同打造的慈善品牌。

#### 全国最美志愿者钱宏伟:

马长白就近就地、由近及远地做公益,自己做的同时带动身边人一如既往坚持下去。马长白曾说,志愿者就是在有时间、有精力的情况下,做一些自己力所能及的事情。这么多年,每当我在做公益活动的过程中遇到挫折,马长白便会一直鼓励我不要打退堂鼓。如果没有他的指点和带动,我可能不会坚持做这么久的公益。

## 14岁少年患上腰椎间盘突出症 搬床进教室 趴着上课一个月

■记者 陈丹 通讯员 朱玉

福州晚报讯 腰椎间盘突出常见于中青年人群,可近年来,医生发现该病呈年轻化趋势。

14岁的明明(化名)因腰疼腿麻,站不得坐不能,被查出腰椎间盘突出症,因不想耽误学习,只能在教室后排支起行军床,就这么趴着上了一个月的课,没想到症状没缓解,反倒让小腿形成血栓。前阵子,明明妈带着明明到福州市第二总医院脊柱外科就诊,通过“两个小切口”的手术这才解决了明明的毛病。

手术当天,福州市第二总医院脊柱外科副主任医师、北京大学医学博士刘少强,通过单侧双通道内镜技术(UBE),在明明腰部开了两个0.8厘米的小切口,借助内镜摘除了他腰椎内突出的椎间盘髓核。这种新技术避免了传统手术的长切口以及广泛的肌肉剥离,最大限度减少手术创伤,也避免了融合置钉。术后第

二天,明明就开始下床活动。

明明的情况并不是个例。刘少强介绍,腰椎间盘突出症最常见于中青年人群,青少年腰椎间盘突出症的发病率为0.5%至6.8%,尽管发病率较低,但因其临床表现与成人患者有明显区别,临床上易延误诊断,如诊治不当可遗留严重的功能障碍。

刘少强表示,腰椎间盘突出症患者越来越年轻化,他发现青少年腰椎间盘突出症与腰骶部发育异常、遗传因素、外伤因素、脊柱矢状面形态等相关。刘少强提醒,青少年腰椎间盘突出症还可能和青春发育期提前,椎间盘的发育及柔韧性欠缺有关,而学习压力增大、长时间坐姿固定、缺乏运动等不良习惯则会造成其腰部肌肉劳损,在受到外力冲击时易罹患腰椎间盘突出症。家长们要提醒孩子,劳逸结合,避免久坐不活动,如果长时间伏案看书,中间一定要站起来活动一下,给脊柱一个放松的时间。

### □相关链接

## 天冷骨病多 预防有技巧

■新华社

立冬已至,气温骤冷。记者了解到,近日到医院就诊的颈肩疼、腰腿病、关节炎患者明显增多。天津医院运动损伤与关节镜二病区主任医师黄竞敏提醒市民,注意保暖,适当运动,谨防骨病“找上门”。

肩颈疼痛、关节炎等是冬季的高发骨病之一,老年人、长期缺乏锻炼的职场人更易中招。“天气转冷后,前来就诊的骨病患者明显增多,比平时增加了20%至30%左右。”黄竞敏介绍,天气转冷,血管收缩,血液循环变差,导致骨骼或局部组织供血不足、淋巴回流系统受阻,从而出现局部组织水肿、关节僵硬疼痛等症状,甚至造成运动功能受限。

黄竞敏说,老年人需要特别注意寒冷天气对骨关节的影响,不少老年人都有骨质疏松和肌肉减少的问题。肌肉是维护关节稳定的有力保障,但从35岁开始,肌肉质量每年以1%至3%的速度减少,70岁以上的老年人肌肉量减少加剧。骨骼肌质量降低,加之血管遇冷收缩,加重了关节的活动能力减弱,甚至容易摔倒造成骨折。

对于长期伏案的职场

人,黄竞敏提醒,因肌肉疲劳、血液循环调节能力降低,加之关节之前的一些损伤如半月板、韧带、软骨、肩袖损伤等没被重视,关节出现不缓解的疼痛和功能受限,应及时得到专业医生的诊治。

入冬之后,黄竞敏建议提早做一些针对性预防措施可以有效避免常见骨病的发生。

**一要注意保暖。**特别是颈肩背部、双膝关节等部位,保护局部血液循环,减轻因血运障碍导致的骨关节疼痛。

**二要适当运动。**谨慎选择运动方式和强度,长期伏案者可用升降桌,或做米字等颈部操。居家者提拉弹力带或伸举矿泉水瓶,锻炼肩关节周围肌肉;床上交替抬腿,完成股四头肌的收缩锻炼。肌力强者还可靠墙蹲马步,进行肌肉的收缩练习。

**三要科学饮食。**戒烟限酒,多食蛋白质和含钙量高的食物,如肉类、牛奶、豆类,以及新鲜的蔬菜水果等抗氧化食物。同时充足睡眠,多晒太阳,补充钙及维生素D,防止骨质疏松。

**四要专业诊治。**不要轻信网传的各类妙招,切勿盲目跟风购买按摩器材,三个月内症状无缓解,一定要到正规医院找专业医生诊治。



马长白在西藏昌都八宿县吉中乡吉龙村藏民家中发放慰问金。