

乡音·健康之友

徐永远 著



乡音·健康之友

谢永旭 著

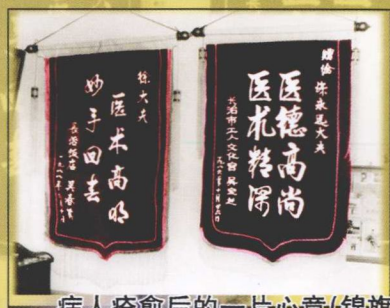




这是作者和祖母曹氏、姑父曹修敬、姑母徐凤英、表弟马小锁合影(是1947—1951年其姑父担任上、中、下庄村村长时的照片)



作者夫妇在部队留影(66年)



病人痊愈后的一片心意(锦旗)



作者在困难时



作者和病人通话关心了解康复情况

作者近照



作者儿子在
武警部队时



作者孙女 徐彤



作者女儿在山医大时

作者夫人 马丽军
左后一儿媳林云霞、
中儿子徐海斌、右女儿
徐海霞（是儿婚喜合影）



作者女儿徐海霞女婿王岩峰婚禧留念



右后儿媳林云霞,后二儿子徐海斌,三、女婿王岩峰,
四、女儿徐海霞,五、侄儿妻张花玲,六、老侄吉永胜,
一排中是作者可爱的小孙女徐彤。

歌颂领袖歌颂党

——

建国功臣毛泽东，	救国救民树先锋；
胸怀大志立奇功，	刀山火海也敢冲；
万里长征播下种，	革命途中出英雄；
八年抗战多艰险，	甘洒热血普春天。

——

改革开放邓小平，	为民造福显本领。
挥手一指搞开放，	各行各业一齐上。
引进外资大开发，	科研技术大步越。
一国两制实在好，	统一大业是法宝。

三

阔步前进江泽民， 三个代表暖人心；
抓纲治国选精英， 建设军队必先行；
祖国繁荣气象新， 人民生活日日增；
大干快上奔小康， 忠于人民忠于党。

四

现代领袖胡锦涛， 治国富民招更高。
领导带头一齐跑， 祖国大地金光照。
生活水平步步高， 科技发达大飞跃。
宇宙飞船神 5 号， 升上天空都知道。
各族人民拍手笑， 震撼世界威望高。
开放事业掀高潮， 一年更比一年好；
全国人民喜眉梢， 歌颂党的好领导。

作者：徐永远

现代总理温家宝

现代总理温家宝；胸有成竹干劲高。

访贫问苦都做到；群众心中威望高。

扶政关爱做的好；城镇贫民行低保。

农民为何笑眉梢？减掉农税政策好。

各族人民奔走告；赞扬国家好领导。

作者：徐永远

二〇〇六年五月

献 给

纪念抗战胜

利六十周年

(诗二首)

庆贺胜利六十年， 挥笔洒泪忆从前；
昔日岁月难无边， 饥寒交迫泪涟涟；
日寇侵华罪滔天， 三光政策血肉溅；
烧光抢光又强奸， 遍地尸骨胆寒战；
家破人亡实可怜， 乌云翻滚是阴天；
豺狼挡道独霸天， 何时才能见晴天？

二

八年抗战多艰险，革命英雄志如坚；
甘洒热血普春天，众多志士命归天；
没有他们哪有甜，永把烈士记心间；
他们功绩大无边，代代相传赞英贤。
正义赢得胜利年，切实掌好手中权。
齐心协力建家园，祖国昌盛乐心田。
党是咱的再生母，毛主席恩情万万年！

作者：徐永远

2005.8.18 于长治市

乡
音

健
康
之
友

前 言

伟大的祖国母亲伤痕累累,有过悲哀和欢乐。上下五千年,纵横千万里,她不仅有许多奇特的自然景观和风土人情,还有悠久的历史和丰富的文化渊源。真是文山叠海,英杰辈出;仙山宝寺,琼楼玉观,是游不完也看不尽的。祖国的美丽和强大是我们每个中华民族子孙的骄傲,特别是解放后和改革中,她像巨龙一样在腾飞,明天会更加辉煌灿烂。

然而,半个世纪以来,我走了大半个中国,但我没能为祖国和人民做什么贡献,回顾我的一生深感自愧。家乡的水土养育了我,党培养我怎样做人,毛泽东思想雨露滋润成长,人到中年,正是报效祖国,报答党恩之时,不幸一场无情灾难降临到我的头上,使我一跌千丈,难以自拔。多年来伤痛折磨得我死去活来,昼夜不得安宁,实在是生不如死。由于儿女情和故乡情揪着我的心,才活到今天。真是伤痛折磨日如年,儿女乡情把心连。

至于写我《苦难的家史 可爱的故乡》,我已想了好多年了。有人会问:“你为什么想写这个呢?”我开头已说了,我没能报国之恩,也对不起党的培养,在我惭愧之际,决定在残生之年,将我一生的简要经历留给后人,但愿以此受到一些启发,从中取之一些教训。为答谢党的恩情,

为留恋、赞扬我村的变化以及对古人“王天官”的崇拜和我村即将开放宣传而写。也想，一石激起千层浪，前人吃跌后人防。

因我中毒受伤很深，不能自理，手拿筷子吃饭都十分困难，使我心有余而力不足，难以如愿，直到今天才能动笔。我虽身残，但志还够坚，我深知国家还并不富裕，至今在长达十五年来，没有向国家报销过一分医药费。我是工伤，也给我一些补助，除此之外，仅用我的一点退休金维持生活和治疗，忍痛坚持自身采用医家功、针灸、按摩、理疗等办法进行舒筋、通络、排毒和伤痛作斗争，向“死神”争生命，逐步将抽缩一团的肢体，不同程度地舒展开了，尽管肌肉、神经疼痛难忍，但手能拿筷吃饭也能够写字了，我终于战胜了病魔，又站起来了。真可谓“天助我也”。

王金成、杨补助、李俊杰等同志都是我从小同学，他们几个聪明过人，德才兼备，曾为上庄村的改革开放和繁荣富强打下了良好的基础。新上任的李兵生、赵直余等两委领导班子，协调一致，开拓前进，为上庄的建设和开发，打开了新的局面，又迈出了新的步伐。真是长江后浪推前浪，一代更比一代强。

在新形势下，总设计师邓小平提倡改革开放，这是时代的要求，社会的进步，我是从战火中与灾荒年过来的人，又是几次从死亡线上挣扎活过来的，深知做人难，更知和平幸福生活来之不易。我们应很好珍惜她，齐心协力地建设自己的家园，使她更加富强、文明、多姿美丽。

我身为上庄村的一员，生长在这块土地上，做贡献是

我的自恋。当今社会改革开放借助“天官”历史建筑开发旅游,和旧资源发展现代经济为上庄村民造福、为祖国争光,对此我感到无比的高兴和光荣。

人生是美好的,健康长寿是人们所向往的宝中宝。“好死不如赖活着”。人生命只有一次不可能有第二次,因此要特别重视生命是个宝,健康最重要,有病早治疗,无病防治好。社会的进步生活水平的提高,健康保健要紧跟,生命在于运动,这个道理大家都懂,怎么样运动才能起到好的效果。有的同志并不大清楚,这里我向大家介绍几套健康长寿的秘诀仅供大家参考,希望人人健康,个人长寿!

徐永远

2004年9月于长治

作者简介

徐永远,乳名徐安国,男,生在旧社会,长在红旗下。系山西省阳城县润城镇上庄村人。中共党员,大专文化程度,执业医师职称。曾任本系护士长副主任、主任、工会主席等职。

家传行医三代,自幼随父学医,58年参加工作,62年从地方医院应征入伍,在部队各级首长的重视培养下,先后进修了内、外科、妇儿科和针灸、按摩专科,对一些疑难病症的攻克,做出了成绩。因此常受到表扬和奖励。在部队七年中连年被评为“五好战士”,多次出席先进会议并授予“雷锋式战士”、全军卫生系统“标兵”等光荣称号,嘉奖七次立功两次,幸福地见到领袖毛主席和其它中央领导同志。

回到地方后继续从医,也同样受到地方领导和群众好评,多次被评为“先进工作者”和“模范共产党员”。85年又被地方医院树为卫生系统标兵等光荣称号。不幸于86年中毒致使终生残疾爬不起床来,年仅40多岁,又一次失去他的美好前程。

作者自幼失去母爱受尽磨难,曾几次失去前进的机遇。坎坷多多,伤残、受尽磨难一生中四次死而复生是他命运的转折,痛苦时他没被病魔所吓倒,而是鼓起了勇气向死神争生命,向残体要健康,他是因工负伤,但近20多

年没花过国家一分钱,凭他原有的功底和一技之长,自身治疗加强锻炼,坚持奋斗近二十年,又神奇的站起来了,他不仅能走路,还能够为大家服务,真是可喜可庆。

在他有生之年决心将他三代单传的秘诀和他多年积累的临床经验,亲身经历以及实践理想中的一些诗篇传给后人,使人人懂得健康,首先保健预防的重要性和怎样健身保健长寿之精华写入书中献给读者。

自序

在这本《苦难的家史 可爱的故乡》小册子问世后，有不少的好心人，对我进行了鼓励并善意提出了宝贵意见，对此我深表谢意！他们共同的想法是：“亲身经历是你生活真实的写照，感人肺腑，一些曲折和坎坷特别是你幼年失去双亲，青年失子，中年40岁因工重伤致残等一些艰难的不幸的遭遇，我们都十分同情，从中也能受到启发，你又顽强的立了起来，我们为你高兴……你应把你多年的健康、长寿秘诀和你的技术专长也写进书内，这是个无价之宝……”在同志们的启发下，我想也是，我的儿女已成家立业，无人继承，眼看将要失传，我已进入花甲之年，百年后带走实在有些可惜，不仅失传，更重要的是我多年的心血积累的一些经验，也都化为泡影。为了传给后人，为了人民群众的健康长寿，2006年我决定将我家传的秘诀公布于众，让人人知道、个个受益，将健康长寿知识献给人民，希望爱好者用心学习，并用于实践，发扬光大，健康人生，为祖国医学界争口气，为伟大的祖国争光，由此也才决定将这第三部分“健康长寿之友”写进书内重新出版，为此将书名改为《乡音 健康之友》。

中华徐家医功三代单传，是“绝秘”的，从不外传，传统旧观念只传男，不传女，传单不传双，因此单传到我家名下已几十年了，在漫长的几十年中，我仅因我家传的一技