



编辑前言

在乍暖还寒的季节，我们的第三期《通讯》（2012春版）带着暖暖的气息和大家见面了。前两期《通讯》出版后，得到同学们的欢迎与关怀，有的积极写稿，有的主动资助，令人感到温暖。

在小学数学教材领域小有名气的张卫国同学，近年身体不好，已推辞了所有约稿，但同学会向他约稿时，他欣然同意，用视力极差的双眼、大而不端正的字体写了一篇令人感动的稿件。身患绝症的张峰，在以顽强的毅力与绝症抗争的同时，积累了许多养生保健的中医知识，他将为我们《通讯》开设一个《养生与保健》栏目，做一系列的讲座，请老同学参与，谈感想、论体会。大洋彼岸的叶庆炎同学热心写稿，成了我们的“专栏作家”。德钟和鸿滨就他们的“数字化生活”，夫妻双双把稿投……。不少同学关心《通讯》的经费，纷纷表示可以资助。远在桂林的孙惠芬同学已经为《通讯》寄来了2000元的资助款。这一切使我们觉得《通讯》一定会在大家的努力下，越办越好。

本期的文章内容丰富多彩，透出的一个主题是：不管我们经历过多少事，吃过多少苦，现在应该是我们享受生活的时候了。像张峰和卫国那样，在疾病和困难面前保持一个好的心态，乐观地生活；像德钟、鸿滨夫妇那样，紧跟时代步伐，走近数字化，享受现代化；像老罗、毓蕃那样，迈出门、走出国门，欣赏山水美景，领略异国文化……。最终，我们希望大家要像老叶文章中提到的，健健康康地活到100多！

健康太重要了，汪礼初同学的突然去世，令大家感到悲伤，也提醒大家必须珍惜生命，珍惜自己的老伴，珍惜自己的家庭，珍惜我们现在拥有的一切！

关于我们的《通讯》，不少同学反映，由于自己不用电脑、不上网，用子女的信箱，往往不能及时看到或看不到《通讯》；有的同学还认为，纸质版的《通讯》，想看就看，很方便，特别是一期一期收集起来，很有意思，亲友面前还可以“炫耀”一下。为此，我们从本期开始，将尽量扩大邮寄范围，以满足大家的要求。当然，我们也希望学友们能“七十学吹打”，学学用电脑，学学上网，使得自己生活更丰富。

学友深情

新春小宴

——记龙年立春日十九位同学相聚宋园……费青云
乐善好施的孙惠芬……凌谷芳

往事追踪

“离教从核”做嫁衣……凌永明
我在上海第56中学的炼钢经历……童季贤

感悟人生

读《通讯》有感……张卫国
读书乐……叶庆炎

走近数字化

电脑和网络——我生活中的好帮手……柳德钟

我家的“神六厨房”……姚鸿滨

享受生活

智利行随笔……郑毓蕃
我的“老年别墅”……罗泉珍

养生与保健

五志养生——两故事的感悟……张峰

东鳞西爪

麻将杂谈……叶庆炎

消息

老同学汪礼初突然去世……汤德祥

新春小宴

——记龙年立春日十九位同学相聚宋园

费青云

大约在年初八，王蕴澄来电，称久未见面，新春将至，老同学们想聚聚。2012年2月4日，龙年正月十三，立春日，上午十一点，我来到共和新路延长路口的宋园茶艺馆（据说是拍摄滑稽电视剧《红茶坊》的地方），董新新早在门口迎接我们。热心的好同学新新，虽然身患糖尿病，却还不断来回上下二层楼楼梯，引领同学到二楼所订桌面。同学们都按时到达。男生有：汤鹏飞、戚永华、吴允

升、洪亚得、董新新、费青云、凌永明七人；女生有：郑肇芬、张梅丽、俞鑫娣、毛美琳、张小萍、王蕴澄、梅旭芳、陈芝兰、韩士珍、张其敏、凌谷芳、陈雪琴十二人，倒又是阴盛阳衰。另有远在宁波的汤德祥来电祝贺。

坐落停当，二楼大堂正在演出弹词节目，上海评弹团团长秦建国的外甥与一位女下手正在弹唱《玉蜻蜓》。台上弦索叮咚，吴侬软语；台下互吐



情愫，如沐春风。我原以为茶艺馆无非喝茶吃茶点，不料此处亦卖酒菜。顷刻之间，上了冷盘：猪门腔、咸青鱼、素鸡、泡椒木耳、山药……。继而热菜：炒鱼片、清炒虾仁、北桥豆干红烧肉……。汤：似乎有发菜汤、干贝鲜贝汤。点心：萝卜丝饼、酒酿圆子、南瓜面疙瘩。菊花茶代酒，水果西瓜，丰俭适度，还比较绿色健康。“劈硬柴”每人仅出60元。在新年之际，我们不得不佩服订餐同学的能干，地方找得好。

小宴毕，游览了相邻的闸北公园。园内有宋教仁墓，宋教仁是辛亥革命的革命家，1913年被枪杀，于右任曾为之写诔文。想来宋园茶艺馆之“宋”，

乃宋教仁之“宋”也。我们在公园照了相。游览畅谈之中，我们了解到张小萍喜添健孙；毛美琳每天走一万步，药也不吃，精力充沛。同学们大部分已不再工作或赚钱。少数人偶尔辅导孙辈数学。许多人帮小辈领小孩做家务。只有汤鹏飞宝刀未老，为祖国国防做出了很大贡献，并还在作很大贡献，令我们钦佩，令我们骄傲。下次再相聚，我建议请他做一个报告或重点发言。

老夫衰微，恐挂一漏万，还请小宴同学雅正。最后向华东师大65届数学系毕业全体同学，恭喜健康，但愿人长久，神州共婵娟。

乐善好施的孙惠芬

凌谷芳

乐善好施、扶贫帮困是中华民族的传统美德。孙惠芬（以下简称惠）同学就是这样一位具有热心爱心乐于助人的好人。如今乐善好施已成为她生活中重要部分。

她对自家的兄弟姐妹无微不至地关怀。虽然她在千里之外的桂林，却时刻关心他们的生活，只要知道谁家有人生病或有困难时，她都会想法解决或汇款资助；她还多次地带领他们一起出外旅游，给他们带来了快乐，她是他们家的主心骨。

她对家乡的亲戚、战友也是倾注了无比的关怀，每年回她爱人的湖南老家时，她有个决定，亲戚中只要有考上大学的年轻人，她都会资助2000元予以鼓励，并且对家乡的亲戚都给适当的礼款以表关怀；当她知道他爱人的战友生活困难时，她当即决定每年给予汇款资助。她在她的亲戚、战友中口碑是极好的。

她还对有困难或有病的老同学（无论高中的还是大学的）给与多次的无私帮助。她每次回沪都会去探望一些有病的或生活较困难的老同学。例如：我们高中有个女同学得了心理毛病，当惠得知女同学在精神中心住院时，深表同情，立即约同学一起

前往探望，并捐款资助，尽管这位女同学并不太认识惠，惠却无怨无悔，以后只要她回沪，都会去看望，而且在回桂林后的春节，还寄钱委托我去看望。还有，我们高中有个男同学得了绝症，她二次回沪都约了同学买了礼物去家探望，给他快乐。后来她在桂林得知他不幸走后，还寄钱来表示悼念。又有一次有位高中的女同学本来生活就困难，又不幸摔伤了腿，她又掏出身上所有的给予帮助。还有一位在柳州的高中同学也得了较重的病，她除了寄钱还亲自坐车去柳州探望……这样的好事真是不胜枚举。就在今年春节前夕，得知王嘉英的爱人（也是惠高中的校友）有病时，她不管自己腿有伤痛，毅然决定与毛美琳、尤美娟一起去三亚探望，又资助了2000元，实在使王嘉英感动不已，连得病人也快乐不已。

可以这样说，惠走到哪里，好事就做到哪里，她做的好事数也数不清，因为她觉得能帮助人是快乐的是幸福的。有人说：“为自己活着的人，低劣；为别人幸福活着的人，高尚。”惠就是高尚的人，是我仰慕的一位好同学。

“离教从核”做嫁衣

凌永明

向老同学们汇报一下离开师大后的工作经历和一些感想。

1965年从师大毕业以后，我被留校任教，但直到1971年开始才教一点课。当时，我已安家在嘉定。1973年初，我向系里提出，请调至地处嘉定的上海科大工作，系领导答应予以考虑。岂知到了9月份，系领导突然通知我，要调我到同处嘉定的上海原子能核研究所工作——这真是我做梦也没想到的！原来，当时上海市承担了我国大陆第一座核电站（代号“七二八”工程，即现秦山一期核电站）的设计、试验任务，市革委会决定从市内高校、科技和工交三个系统抽调人员充实原子核所，而师大被指派调3名教师（物理系2名，数学系1名）。系里通知我时，已是师大上报市革委会“一办”审批后的决定！我强调自己对“核”一窍不通，不愿服从调遣，可赖了三个月，终究犟不过，只能于1973年12月离开师大到原子核所报到——我开始“离教从核”！

既来之，则安之。但对于只有大学普通物理课程中少得可怜的一点点核物理知识的我来说，要适应工作谈何容易！我只能硬着头皮，一边啃读有关专业书籍，一边请教老同志，边学边干。大约四五个月，我承担的反应堆物理实验装置屏蔽计算结果居然被认可并被设计采用！我首次尝到了“从核”的“甜头”。

可是“好景”不长。由于种种原因，1974年下半年起，核电站设计队伍陆续从原子核所撤出，在上海市区另觅新址工作（后来独立组建研究设计院）。尚未入“核门”的我，则不想再回市区，遂于1974年12月被调入所的科研业务管理部门——

科技组，从此开始了在原子核所“为他人做嫁衣裳”的生涯！

在所科技组（“文革”后改为“计划处”）的工作，说是管理，其实主要是为科研人员服务，包括编制全所科研计划、申请项目经费、协调落实人财物等各种条件、组织科技成果评审鉴定、申报科技成果奖励等等。经过一段时间的努力，我很快适应了新的环境，并能较出色地完成各项工作，得到领导和科研人员的好评。这样，一干就是18年！其间，我付出了极大的艰辛，经常白天忙于各种事务，晚上回家精心做文字工作，熬到下半夜是家常便饭，真可谓把个人的“黄金时代”献给了原子核所！1992年10月，我又被调入所开发处，从事科技成果转化和所办小企业的管理工作，为“小老板”们服务，直至2002年10月退休。

回顾在原子核所近30年的工作，虽是“为他人做嫁衣裳”，但我无怨无悔。每当我经手申报的项目获批、成果获奖时，我看到所办企业效益节节攀升时，我都会感到由衷的喜悦！我付出的辛劳也得到了充分的肯定，自己曾多次获得所、中科院和国家自然科学基金委的表彰和奖励。更令我感到欣慰的是：经长期积累和思考，我于退休前夕归纳提出的“民用非动力核技术”领域，被原子核所作为近十年的主要研究方向，还被国家发改委列为高技术产业化专项予以资助扶持。能为原子核所和我国核科技事业发展作出一点微薄的贡献，此生足矣！当然，我羡慕当老师的老同学们已经桃李满天下，我也钦佩不少老同学在各自的领域里取得不凡的成就。但无论如何，我们都有一个共同的心声：衷心感谢、永远不忘母校的培育之恩！

我在上海第 56 中学的炼钢经历

童季贤

1958 年是中国大跃进最疯狂的一年，我正在上海第 56 中学读高一。

当时我们的党为了在经济上“赶英超美”，而钢铁产量是一个国家经济水平的主要指标。为了在 1958 年钢铁产量翻一番，从 500 万吨到 1000 万吨，于是发动了全民大炼钢铁。中学生也要为此做贡献，我们于是停课在操场边“挖地建炼钢炉”，大家都没见炼钢炉，怎么建？只有由老师带队到处参观，这时已有许多单位走在前面开始炼钢了。参观回来就依葫芦画瓢用耐火砖砌“炼钢炉”，在地面上向下挖半米的坑，大约有 2 米宽 4 米长吧，砌的炉高有 1.5 米，中间是炉膛，火从后面用鼓风机由上方吹向炉膛，这就是土法炼钢的地方。学校里大约建了有三四个这样的炼钢炉，不远处的师范学校还建了炼铁的小高炉，那个更复杂些，上海其他学校和某些单位也建有这样的“土高炉”和“土炼钢炉”。具体数字只有天晓得。

学校停课，轰轰烈烈的全民大炼钢铁运动开始了，同学们觉得不上课挺好玩的，有的搞运输，有的收集“废铁”，有的炼钢，因为我身体比较好就被分配到炼钢组里。同学们捡来的废铁是要登记公布的，谁谁捡的多还要受表扬的。这些废铁有废锅、铲、锤、钢筋、铁栅门等等。我们将这些“废铁”送进炉膛里把它们烧红，同时加进一些石灰石什么的，然后用大火钳夹出放在铁砧上，另外两个同学用大锤捶打，反反复复打成 20*10*10 的长方体就算成钢了，原来炼钢是这么简单哇！？我们学生不

知道，那些炼钢专家也不知道吗？全上海是这个样子，我想全国也差不了多少。

我们日日夜夜大约奋斗了一个多月吧，上海 56 中学和附近单位炼成的“钢”收集堆放在不远的师范学校的操场上，这样土法炼的钢越堆越高渐渐成了“钢山”了，我们在围墙外面都看得清清楚楚，真是雄伟壮观。1958 年我们国家真的实现了钢产量翻一番，达到 1050 万吨，人民日报大红字标题向党中央报喜，向全世界宣布中国大炼钢铁运动取得了伟大的胜利！人们欢呼上街游行庆祝胜利，高呼毛主席万岁。

1960 年 9 月我到华东师大读书，在回家的路上仍然看到了这座大炼钢铁运动的人造“钢山”，只是日晒雨淋后，锈色覆盖，没有那么雄伟了。我不懂为什么这座“钢山”在操场上“屹立”得那么久（将近两年）？这些废钢铁最后又怎么处理的？

那个年代我们国家有过多少荒唐的可笑的愚蠢的事：没有 1957 年的反右派哪有 1958 年的大跃进，没有 1958 年的大跃进哪有 1960 年的大饥荒，据说，中国大饥荒年代死了几千万人。可怜啊！悲惨啊！1965 年 9 月我大学毕业分配到四川工作，10 月下乡搞“四清”运动，和我一起工作的队员有一个挺漂亮的姓何的姑娘，她告诉我，她家原有 9 口人，1960 年大饥荒前后死去了 7 个只剩她和一个妹妹了。悲伤的故事有许许多多，但愿这永远成为历史，永远不再重演。

读《通讯》有感

张卫国

对于我们这一代来说，从小到大，经过太多太多的事情。生活窘困、运动频繁、工作繁重……。因此特别向往退休生活，可以过得悠闲一点。我也是这样，希望退休以后可以到处走走，看看。可是天不如人意，退休后爱人就得病，需要人日夜照料，一切都乱套了。

幸好，我还有一些业余爱好，如集邮、看书等等。稍有空闲，抽身去集邮市场收集一些喜欢的邮票与明信片。在家里收集一些资料，作一些说明，增添一些生活的乐趣。北京春秋两次有书市，可以买到一些便宜又喜欢的书。如有关艺术、茶文化、人物传记等。平时烦闷时，看看影碟作为消遣。虽然日子过得艰难（特别是儿子因单位“改制”下岗以后），

总算也过来了。

十多年的退休生活，一大缺憾是把身体搞垮了。什么糖尿病、高血压、严重的骨质疏松、视网膜脱落等都找到我头上，近几年又做了眼睛和骨科的手术。但读了清代诗人袁牧的《喜老》诗“何物是真吾？身在即为宝。就使再隆钟，凭人去笑倒，试问北氓山，年少埋多少？”后，一切都释然了。

我们这些老同学都已年逾古稀了，生活过得慢一些，有什么事要悠着点干，不要急，从容一点。古人说：“事从容则有余味，人从容则有余年”，是值得我们遵循的。“情于故人重”，读了同学会寄来的《通讯》和张小萍寄来的同学通讯录有感而写成此文。

读书乐

叶庆炎

近日看到有关美国民众平均寿命的文章，2009年美国男性平均寿命是76.0岁，女性是80.9岁；2010年男性是76.2岁，女性是81.1岁。说是男女都增寿0.2岁。全世界许多国家步入了“老年社会”。在193个国家中，日本女人的平均寿命达到86岁多，世界第一；男人为79岁。香港女性为86.1岁，位居世界第二，男性为79.8岁，也是世界第二。阿富汗人寿命最短，只有42岁。2009年中国卫生部长陈竺表示，中国的人均寿命为73岁，在发展中

国家中占前列，要知道，在1949年前中国的人均寿命只有35岁啊，可见进步之大。按生物学规律，每一种动物的寿命是他们青春生长发育期的5至7倍，人类的生长发育期在20岁，所以在理论上人应该可活到120至150岁的。但由于生活压力、环境污染、天灾人祸，甚至吃得太饱，等等因素，使人因各种疾病或意外死亡。科学家们正在积极研究各种长寿药物，使人能延长生命到100岁以上。

看到有关的这些报导真使人高兴，但是又有些

忧虑。一是因为我们的年岁，怕等不到科学家拿出这类成果来；二是担忧科学家们何时能开发出使人能活得高兴的药物来。活得长并不是我们的唯一追求，要活得快乐才对。快乐要靠自己修心，权力和财富并不一定使人快乐，活在当下，在能使人快乐的药还没有发明出来之前，有一种办法倒是可使人获得快乐的，那就是读书。

人生到了一定的阶段，应该是进入到简朴生活的时候了。简朴生活 (Simple life), 就要以《湖滨散记》的作者梭罗在瓦尔登湖的隐居生活，或者以《归去来辞》的作者陶渊明辞官务农的生活作参考。也就是逐渐地与大自然相契合，远离人群，过着早上捕鱼，晚看夕阳的日子，与世无争，读书求乐。这时的读书与以往的读书大为不同，不必去问从书中学到了什么，能悟是乐，不能悟也是乐。正如清代文人张潮在他的《幽梦影》中写道：“少年读诗如隙中窥月，中年读诗如庭中望月，老年读诗如台上玩月；皆以阅历之浅深，为所得之浅深耳。”对于老年人来说，读书是为了乐，“但看书中无穷乐，洗尽耳边是非声”。为兴趣读书，可以有始无终，随兴致所之，在无压力下读书，今人称之为“悦读”，犹如有游湖之乐。

明代有一位史学家自述：读书之乐，怒而读之，悦然；忧而读之，欣然；躁而读之，悠然。南宋有一位藏书家说，饿了，读书等于吃肉；冷了，读书等于披裘；寂寞了，书就是朋友；忧郁了，书就是音乐。现代能证明阅读有更多的好处，治疗焦虑症和压抑症，防止老年痴呆，培养幽默感，使人圆通豁达，处世为人减少争执，增加朋友。那么何乐而不为呢？！

读书能够疗伤，这是近年来的一项新课题，台大图书资讯学系的陈书梅教授就是一位专长於“书目疗法”的人。四川大地震后，她就与台湾图书馆合作，编印了适合心灵受到惊吓的儿童阅读的书单，并募集了大量图书，送到四川，给震灾后的儿童们阅读，产生了极好的效果。在成人世界中也有阅读疗伤的例子。美国康乃狄克州的妮娜·珊柯维奇 (Nina Sankovitch) 在去年6月出版了一本《托尔斯泰和紫色椅子：我一年的神奇阅读》(Tolstoy and Purple Chair: My Year of Magical Reading), 叙述了她如何在一年内借着阅读和写书评来疗癒自己因姐姐病逝的伤痛，并重新振作生命活力的故事（在此从略了）。一位意大利诗人佩脱拉克曾写道：当你读书时，只要发现能让你感到刺激，或令你的灵魂感觉欣喜的绝妙字句，不要只想凭恃你的智慧之力，一

定要强迫自己以背诵牢牢记住它们，并以思考来熟悉它们，以便一旦苦恼之事突然发生，你随时都有疗药可治，好像它早已铭刻在你的心底那样。

当前旅行文学也很为热门，据说最早是航空公司想出来的广告文案。文学作品可以鼓励读者去做某一件事情。有人说，“旅行是离开了自己活腻了的地方，到别人活腻了的地方去”，当然，这是说笑话，或者是说外行话。只有热爱生活的人才去旅行，才会真正享受旅行的乐趣。应该说，旅行是离开自己热爱的地方去热爱另一个地方，把自己的感情贯注给人家，也把人家的感情带回来。

在这里我想介绍一位美国女诗人艾蜜莉·狄金逊 (Emily Dickinson, 1830-1886) 有一首关于阅读的著名诗作——《没有一条船像一本书》(There is no frigate like a book): 没有一条船，能像一本书，带领我们远离家园。也没有任何骏马，比得上诗篇的令人雀悦、奔腾。阅读旅程，没有沉重的开支负担，最穷的人也能享受。这运载人类灵魂的马车，取价何等低廉！这首诗以船和马车比喻阅读，都能带领我们远离家园（或自己居住的方寸之地），心灵跟着书本去漫游各地，或进入别人的心境，或一起体会书中的雀悦和奔腾。艾蜜莉当时的交通工具主要就是船和马车，今人当然有更快的汽车、火车和飞机了。靠着阅读，能随着书中的情境激发出我们的想象力，而想象力可带领我们遨游世界各地，甚至钻入无穷的多元空间。艾蜜莉的一生极少离开她所居住的马萨诸塞州安默斯特家园，但她却创作出1700多首诗作。虽然她生前只发表了七篇，在她死后大家发现她的才情和智慧，许多诗篇充满热情和想象，几乎不像是个深居简出，没有离开家门的人所写的。

阅读和想象几乎是不可分的，阅读可以引领想象，想象可以激起阅读的欲求。“想象力”在文学创作里的重要性是惊人的，莎士比亚凭借着自己的想象力，不一定要去过意大利，也能写出《罗密欧与茱莉叶》，也不一定要混入宫廷才能写出《理查三世》。在科学上想象力也是极为重要的（包括数学），爱因斯坦曾经说过“想象力比知识更重要”的话。

总之，书是取之不尽用之不竭的宝藏。英国哲学家培根说过：历史使人明智，诗使人机灵，数学使人周密，自然科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑和修辞使人善辩。他的话表明，每一种书有着每一种书的用处。我们这个年岁的人读书不光是为了获得知识，更重要的是获得乐趣。

电脑和网络

——我生活中的好帮手

柳德钟

说起生活中遇到的小难题，电脑和网络还真帮了我不少忙，随便说两件跟大家闲聊聊，分享一下生活中的乐趣。

去年11月中旬，我校“老科协”搞小组活动后请大家一起去一家饭店聚餐，从活动地点到这家饭店还要坐几站路的公交车，我还想为什么不安排在就近呢？原来这家饭店价廉物美。饭后姚鸿滨提议今年年夜饭就到这里来吃吧，我们也看到有一个大包厢，而且问了这里可订年夜饭的。说干就干，马上征求两个儿子及两亲家意见，都同意和我们一起吃年夜饭，连同大儿媳的弟弟一家共15人。第二天恰逢周六，小儿媳陪我一起兴冲冲地去这家饭店订年夜饭，谁知这唯一的一个大包厢早就被订掉了，真后悔怎么没先打个电话问清楚呢。离过年不是还有两个多月吗，怎么已经订掉了呢！一打听才知道原来这几年来订年夜饭都要提前好几个月，我们真是太落后于形势了，赶快再去找其他饭店吧！

离家不远的一个小饭店菜的味道不错，听说也能订年夜饭，马上直奔那里，可惜只剩一个小包厢还没订出去，经理说把边上长条桌搬走，圆桌换成大一点的能挤15人。一想万一真的订不到，这里还能对付一下，就订了。经理倒是通情达理，说你可以再去其他店找一下，看有没有大包厢。

马上打电话告诉大儿子订年夜饭情况，大儿子一听就说不行，太挤了，要我再找找看。怎么办？

我平时不大在外面吃饭，有哪些饭店？在哪里？都不知道！亲家母告诉了我两家饭店的电话，可是，一问都说早就订出去了。这时我想能不能用电脑到网上去找找看呢？马上上网在百度里搜索在无锡的饭店，一开始并不顺利，提供给我的是住宿的信息，马上改查餐饮方面的，可是提供了不少西餐店、小吃店、中餐店，后来搜索关键词改为“家庭聚餐”，总算找到一批所需饭店的电话和地址，马上逐家电话联系，有的说早已订完，有的说春节期间放假不订年夜饭。真是功夫不负有心人，打了二十个电话时终于找到一家还有一个大包厢，而且离家又不远。当天晚上与大儿子一起把这个宽敞的大包厢订下并把原先那个小包厢退了。仅半天时间电脑帮我解决了这个难题。

京沪高铁通车后，经过无锡的部分列车停靠在新建的无锡东站，它远离市区，新开通的公交车又少。姚鸿滨要去北京办事，一般卧铺车票不好买，只能买到东站上车的高铁票，从家里出发如果乘出租车估计要近100元，我马上打开电脑在网上地图中搜索，很快就查出到无锡东站有哪些公交线路，离我家最近最方便的是哪条线路，再决定我家附近哪条公交线可换乘接上，心中有数后再实地走了一趟，保证了正式上车那天顺利赶到车站。后来，不管是家里人还是邻居要问某某路在哪里？乘什么公交车？我都很快能帮着用电脑在网上找到答案。

实际上，平时用电脑上网查的门类是各种各样的：有怎样做菜（如怎么做鱼丸等，图文并茂）；准备买某种产品时先上网查查，比较一下价格性能和其他人的反映等（如上网购买过面包机、走步机等）；查天气预报；查购买火车票信息；现在有的幼儿园也在网上公布在校儿童的信息了，我就经常上网了解小孙女在校的情况；网上的信息真是完备，应当说是应有尽有：新闻、图书、电视剧、电影，游戏等等。告诉大家，我在网上QQ游戏中玩“斗地主”已经达到“大地主”的水平了。喜欢打麻将的人，还可以玩电脑及网上的麻将，也是和真人在博弈，也够刺激的，但是，好处是不必输赢钱，是健康的娱乐。多用电脑多上网，还有预防老年痴呆的功效。总而言之，不用电脑不上网，真要变成

“功能性文盲”了（这个概念由联合国科教文组织在1965年提出，主要针对不能适应现代技术应用的人）。

我和姚鸿滨认为，当前，我们的老同学《通讯》，如果改成电子版了，可以省事省钱，还可以缩短传播时间。老同学们也可以借此学用电脑、上网。用电脑及上网其实也不难。如果觉得打字困难，可以用手写板。要打字速度快一点，可以用我们发明的鸿钟码，鸿钟码特别适合不熟悉拼音，又不愿学五笔字型的人群，这是已经被实践证明了的。鸿钟码的口号是“会写汉字，就能输入”。如果想学鸿钟码，我们一定提供各种方便。

总之，希望大家都能在电脑网络上找到自己更多的乐趣。

我家的“神六厨房”

姚鸿滨

我平生喜欢做三件事：教书、编程、烹调。原因很简单，这三件事都有一个共同的特点：是可以有创造性的劳动。退休之后，课不上了。编程和烹调，却不仅不停顿，而且有了进步。要炒菜，就要进厨房。厨房是烹调的基地。

我和柳德钟两人至今还住在70平方的房改房中（九千多元购买），面积不大，但是，不仅三室一厅，厨卫、设备齐全，并且，地段好，生活十分方便。尤其是厨房，尽管面积小，但是，利用率高，设备众多。被邻里们喜称为“神六厨房”。形容其拥挤但是内容丰富，设施先进。

我家的厨房长235公分，宽150公分，面积约3.5平方米。经过改造，安装了“无油烟灶”，不仅扩大了约半个平方米的面积，并且在两个大功率排气风扇的作用下，长年累月，厨柜上一点油腻也没有，甚至于当灶上有东西烧糊了，在厨房外也闻不到。在“神六厨房”中，不仅有两个灶眼，一个

双斗洗池，两排上下的厨柜（15扇门），还有0.58立方米的一个贮藏吊柜。并且，安放了一个全自动洗衣机，一个220升的冰箱，一个煤气热水器。在26公分长，18公分宽的平面上，矗立着一个三层自制调味品架。安放了24种调味品。不仅如此，折叠式的拉门可以将厨房和小客厅完全隔离起来。厨房的过道只有60公分宽，有点窄，但是，在这里操作，不需要走动，转身之间，什么事情都能搞定。请大家评论一下，称之为“神六厨房”是否合适。

“神六厨房”的设备堪称一流，有电子式高压锅、电蒸锅、两个电磁炉、电饼铛（读chēng）、微波炉、光波炉、豆浆机、电动粉碎机、手摇绞肉机、手摇压面机、手摇碎菜机、全自动面包机、电炖锅，电热文火煲。由于实在太拥挤了，久已的电烤箱，在夫人的反对下，暂时还没有搬回家。好在电饼铛也有烧烤功能，如披萨饼之类也能对付。此外，如撒油勺之类的小玩意儿，由于可以



“神六厨房”全景

在热汤中把油撇出来，把汤留下，十分适合当前人的少油要求，也能提高生活的品味。

本人是想表明以下想法：住房不在大小，在于利用率，在于有没有现代化的设施。在动不动一、二万元/每平米的房价下，少买几个平米，足以使得设施现代化。有这样的观念，可以为目前尚在为住房而奋斗的年轻人作一个参考。

想早年在四川，在史无前例的“文化大革命”中，每人每月只有一斤咸肉的环境中，我和柳德钟就有一个共识：食物的匮乏一定要以烹调技术来补充。这样才能保证身体营养和美食的口感，避免将饭菜做得像猪食一样难吃。那时，没有烹调书，我们就千方百计地借菜谱来抄。随着改革开放后生活水平的提高，先进的厨房设备，为提高炒菜技艺提供了坚实的物质基础。我们的“神六厨房”一方面为我们的老年生活增添丰采，也在为年轻一代做好后勤服务。

下面介绍一些实在的经历，还谈不上是经验。

一、电磁炉

尽管有管道天然气，但是，四年前我家就开始了试用电磁炉。以后，由于电磁炉的一系列优越性，使得我们再也不想用天然气了。电磁炉第一是快，尤其在烧水方面的速度是天然气所不能比拟的。第二是污染少，用天然气时，即使是烧开水也要打开排气扇，而用电磁炉时，除了炒菜之外，一般烧水煮汤之类时，因为只有水蒸气，所以可以免开排气扇。有人会担心电磁炉有没有辐射，经向物理老师请教，得到的结论是没有大问题。因为电磁炉所发出的辐射波是低频的，远没有微波炉的辐射对人的影响大。尽管如此，我还是装了一块铁板在前面挡一下，尽量减少辐射。第三，可以进行定时及预约，火力调节也十分方便。偶而人离开了，锅中的菜烧糊了，在一定温度下会自动停电，以免起火。还有一个经验即是，买电磁炉时要买炉面是整个一块的，

如果面板上有拼缝，很容易在高温下，导致拼缝裂开，透水而导致烧坏机芯。

二、电子高压锅

电子高压锅是我家除了微波炉，电磁炉之外，使用频率第三高的炊具。电子高压锅是一个全自动的安全高压锅，它在放好要烧煮的食物，人工设定档次（如蒸鱼、烧饭等）后，就完全不要管了。在烧煮到一定温度和压力后，会自动顶起高压阀门，完全没有普通高压锅那种吓人的喷气声，也不需要断电。当达到你所设定的要求后，设备会自动发出10次嘟嘟声，告诉主人任务完成，并自动进入保温状态。电子高压锅不仅安全，效率高（烧4个人吃的饭从下米到可以吃，只要20分钟），烧出的食物可口。用电子定时面板的锅还可以进行预约操作，即让高压锅在几个小时之后开始工作。

三、全自动面包机

当今社会，食品安全是一个大问题，除了地沟油等严重问题，一般食品的问题也不能小看，超市等出售的面包，据说有大量的添加剂和氢化油（植物奶油，对人体不利）。所以自己做面包是不错的选择，我们从网上订购了一台ACA面包机，比一般百货公司的便宜一半以上，质量也很好。由于面包机是全自动的，只要按照要求投放原料，进行设定，不到三个小时，一个香喷喷的烤面包就可以吃了。我们不定期的制作，不但得到家人的欢迎，在一次老教师的活动中，自制的面包得到了一致的好评。

四、电饼铛

电饼铛是一个引进不久的家用电器，是市场上制作大油煎饼工具的家庭版。电饼铛由上下两个相同的煎盘组成，上下都通电，也可以人工控制只让下盘通电。可以根据制作食物的不同，选择不同的档次及设定不同的时间。可以进行煎制食品，也可以烧烤食品。由于具有不易粘糊的特性，所以，煎

荷包蛋几乎可以不用油，制作蛋饺也十分方便、快捷。缺点是两个煎盘之间距离太近，不能加工厚一点的食物，但是，经过改制一个不锈钢环及购买合适的锅盖，可以烹制几乎所有的食物。电饼铛是一个可以提高烹调品位的好炊具。

五、电热文火煲

电热文火煲是在无锡才能买到的一个低档电器，也分好多型号，好一点也仅五十几元。这是一个保温性能十分优越的炖制食品的工具，并且十分省电。电热文火煲特别适合于熬稀饭和炖汤，只要把要炖的食物放在炉灶上烧开，再放在电热文火煲中，打开电源，用高档（70W功率，可定时），或用低档（40W功率，用于保温），然后，在一段时间后，煮透的稀饭或汤就可以上桌了。骨头汤如果炖的时间长一点，骨头都可以当巧克力吃了。许多到无锡的人，都会带N个回家，馈赠亲友，价廉物美。遗憾的是，由于该电器简陋，通不过国家检验，无法在其他地方买到。

六、巧用豆浆机

豆浆机已经是普及了，但是，我们购买的美的无网豆浆机得到了妙用。家里想做鱼丸，用一般的搅拌机容量太小。于是，我们想到豆浆机有一个榨汁功能，即可以不加热而粉碎食物，试了一下，效果不错。一次加工量也不小。同样，也可以加工其他食物。

最后，在家中备一个定时器是一个不错的选择。年龄大了，有时厨房灶上煮了东西会忘记，用了定时器可以在一定的时间之后，让定时器用嘟、嘟、嘟的叫声提醒你，可以避免东西烧糊。定时器价钱不贵，但是，一定要购买叫声响亮且会连续叫的型号。

以上拉拉扯扯，不过是班门弄斧。老同学中有不少理家高手，我在这里献献丑而已。不妥之处，敬请大伙赐教。

智利行随笔

郑毓蕃

去年12月12日凌晨出发，经过18个多小时的飞行（在新西兰停了3小时），我从澳大利亚的墨尔本飞到地球的另一端——智利首都圣地亚哥。我的任务是参加一个国际学术会议。到宾馆时当地时间是12月11号的下午（时间倒流了）。第二天小睡了几个小时，时差还没有倒过来。

访问南美洲是我的一个宿愿，地球上除了南极洲，各大洲总算都去过了。我有几位朋友居然还买了赴南极的旅游票。智利从南到北占了大部分南美的西海岸，离南极最近了。我没有这份勇气与他们同行，南极留给我下一世去了。

性格奔放和张扬的南美人

南美人，或者说西班牙葡萄牙人，是一个极乐观、性格奔放的民族，我在飞机上就感受到了。飞机从新西兰的奥克兰起飞不久，天很快黑下来了。我迷迷糊糊地睡着，机舱已完全黑了。等我醒来，听见后舱机组人员准备餐食的小房间里传来闹声。我走过去想要杯红茶。走近一看，一大堆人挤在五六十平方米的舱内，有乘客，也有乘务员，每人手里拿着饮料，红酒、白酒、啤酒，个个都在畅饮，就像一个小酒吧间。所有人都是讲着我听不懂的西班牙语。我挤进去对一个穿制服的乘务员说要杯茶。他一边参与说话，一边做茶。做完滚烫的红茶杯拿在手里准备递给我时，突然转过身又去回答同伴的话。他有些激动，不停地大声与对方争论。我等了一会，对他说了一声，“excuse me”（对不起）。没听到，我又说了一句，“excuse me”。他醒悟了，

转过身准备将杯子递给我时，手刚伸出一半，他突然转过身，大声反驳他同胞的什么质疑。我只得再次等候他“演讲”结束。他似乎有太多的话要说，我有点急了。再说了一遍“excuse me”。但他毫不动摇。我又等了三五分钟。他的同胞兄弟看到我的耐心，有些不好意思了。用西班牙语提醒他。他才最终回过身，一边对我说“sorry”，一边将茶杯递给我。我接过茶杯，一看，很可惜，一杯茶只剩下一半了。好在已不烫了。我一饮而尽，回到自己的座位。后舱内大声谈笑还在继续，对乘客的服务早已弃之脑后。这种场景不会发生在中国民航客机上。世界上在其他国家的飞机上，除了南美，也不会发生吧！但南美洲人的个性就是这样的张扬，浪漫又散漫，不究小节。在智利，这种南美洲人的个性到处可见！

英语的尴尬

到智利的第二天，我对圣地亚哥有了更多的了解。但英语在这里不通，大大出乎我的想象，而且总是一件伤脑筋的事。我入住的是一家四星级酒店。下午入店时大堂一个当班的receptionist（前堂）还能用英语回答我的问题，介绍生活须知等等。傍晚我觉得口很渴，到楼下去问自来水是否可饮用。一位新的receptionist当班。我客气地问：“Is the running water drinkable？”（这儿自来水能喝吗？）他似乎没听懂，我重复了一次，他嘀嘀咕咕用西班牙语回答我，我不懂。我只好做手势，拧拧龙头，左手装拿杯子样，然后做喝水的样子。他

似懂非懂，突然离开，好似去找会英语的同事。一会儿他回来了，手里拿了一杯水，放了一些冰块。见状，我只能声说 Gracias, gracias(thank you, thank you, 我学的第一句西班牙语)，拿着一杯水回了房间。

第二天在餐厅吃早餐时，又遇到了麻烦。在早餐快结束时我去倒咖啡，发现大瓷杯有盖子，我倒了半天倒不出几滴咖啡。一个侍从走过来，我做手势，一面说，“coffee is gone, please get some!”(咖啡没了，请加一点)侍从似乎没反应过来，用手指指我的胸口，说了一大堆话。我怕他不明白我的话。我又用明白的手势告诉他，壶里没咖啡了，请加一点。这位侍从很执着，不肯接过咖啡壶。又用手指我胸口，叽里咕噜说听不懂的话。僵持之间，我从背后听到一个用英语说，“He wants to know your room number!” 我恍然大悟！我连忙掏出我房间的钥匙给他看。一场误会才结束！我又摇了摇咖啡壶。侍从接过壶将盖子拧一下，咖啡就倒出来了。我略显抱歉地拿着一杯咖啡回到自己的座位。

到吃午餐时候了。我怕语言不通，在酒店附近找到一家 pizza hut(必胜店)。我要了一份 pizza，外加一大杯可乐。我慢慢地吃，pizza 与可乐都快吃完的时候，一位女侍从走近我，说了一大堆听不懂的话。我理解她是来问我对他们做的 pizza 是否满意等等。我连忙说 “every good, very good!” 女侍从连声说 “si, si”, (英文 yes, yes) 满带笑容地离开了。一会儿，这位女侍用托盘带上一大杯可乐送来了！天哪！一大杯刚喝完，怎么还喝第二大杯呢！见到面带笑脸的女侍从，我只能心里苦笑：都怪我说了 “very good”。我突然回忆起她刚刚说的一大堆话中似乎听到一个懂的词，“coca”。我还幸运，她没送上第二份 pizza! 在这儿不要不懂装懂，而且 “very good” 也不能乱说。

中国商人

我这次赴智利是参加国际学术会议。其实，我已是一个“淡出江湖”的侠客，学术问题已无多大兴趣。在圣地亚哥也不例外，溜出会议中心到处观

光成了每天的功课。在一家中国餐馆，一个从中国大陆移民过去的老板介绍，在圣地亚哥火车站附近有一个很大的华人社区。这引起了我的兴趣，我乘地铁赶到那里，发现那里几乎全是中国人开的店铺，成百家的商铺占了火车站附近整整一大片街区。与上世纪传统中国人国外开餐馆不同，这里的店铺种类五花八门，有小百货、电器用品、贸易公司等等。我饶有兴趣地进了一家卖旅游用品的小店铺。店主是一位哈尔滨来的女士，她热情地给我介绍了她自己的经历及在智利生活的感受。我在她店里买了一个很漂亮的旅行包，合人民币只有十七元，标明批发价，正常价也只有二十元，比在中国买还便宜。我又走访了另外几家，一家电器商店（河南人），一家纺织品店（山东人），一家贸易公司（北京人）。这些老板们大都是 80 年代到 90 年代到这里，他们不约而同地表示，智利是一个很容易赚钱，生活惬意的地方。他们说，这儿做生意比较讲规矩，按章办事。前几年，有一个警察为难中国人，他们联合起来告了他，结果这个警察被开除了。当然中国人做事还有“软的一手”，经常给这些警察一些“小礼品”，偶尔吃一顿便餐，一切就摆平了。这几位老板在国内是做小生意的，在这儿也是做小生意，但一些人已在圣地亚哥的“富人区”有自己的住房。例如一位北京人，家住我下榻的宾馆附近，那是一个使馆区，比上海衡山路要清洁，有气魄。他一个近 200 平米的房子才合 30 多万美元。他们的第二代已进大学，他们本人至少目前不打算回国。



智利的总统府

参观总统府

我对智利了解不多，但有几个人物我很熟悉，其中一个前总统阿连德。所以总统府是一定要游览的。我很幸运，在街上遇上了一个中国政府代表团，一行三人，还请了一位当地的北京人导游陪同。从这个代表团的规模，我猜这三位大约是处级干部，因为部级干部没有这么自由，局级代表团人数又嫌太少。一了解，的确是浙江省、地、市经济部门的处级干部。他们出访的任务是考察巴西、墨西哥、智利的经贸活动。在智利“考察”三天，这天的任务是考察市中心包括总统府等。前两天是考察浙江人在这儿开的一家饭店，并在那儿用餐，另外游览圣地亚哥的几个风景点。我在街上与他们拉起老乡，同时也加入了有导游的“旅行团”，和他们一起去了总统府。

到总统府前，令我有些失望，智利的总统府比起上海普陀区政府新大楼寒碜多了（智利是一个有二千多万人的国家。普陀区大约一二百万人）。总统府前没有什么森严的警卫，正门口有几个警察站岗，这个门平时不用，接待国宾时才打开。总统与国家工作人员从边上一个半地下的门进入，我们作为游客也可到门口转转。门口的通道边还开了咖啡馆，大约总统府工作人员常在这儿喝喝咖啡，总统来不来就不知道了！

导游告诉我们从广场看到总统府二楼的几扇窗户就是总统办公的地方。当年皮诺切克发动军事政变，包围了总统府。阿连德总统不愿投降，用卡斯特罗送给他的自动步枪反抗，牺牲在窗前，可歌可泣。阿连德是中国人民的老朋友，他是通过议会道路（民选）获得政权的左翼社会党（与共产党联盟）领袖。我们国家在“文化大革命”最疯狂的日子（70年代初）还派了中国共产党代表团参加庆典，我记得王洪文的死党王秀珍是代表团成员，回国后我还听了她做的报告……。后来，阿连德被军事政变推翻，这证明了“议会道路不通”的马列主义真理。几十年后皮诺切克又被人民公审了。六十年风水轮流转。现在，阿连德总统的巨大雕像矗立在总统府的一侧，被人们瞻仰，而皮诺切克被人们唾弃，专制制度是



位于智利的总统府左边的阿连德总统的雕像

没有好下场的，这段历史令人深思。

诗人聂鲁达的故居

对我们这些 60 年代的大学生，巴勃罗·聂鲁达（Pablo Neruda, 1904–1973）并不陌生。因为他因获得诺贝尔文学奖，也获得斯大林国际和平奖。他在智利家喻户晓。他是共产党员，但他的雕像，在首都，在家乡小镇都可见到。即使智利曾经长期在最反动的皮诺切克将军的军政府的统治下，共产党员受到严厉镇压，但聂鲁达的作品照样流传，他深受人民的爱戴。这次到智利首都圣地亚哥访问，我有机会与朋友一起参观了聂鲁达的故居。聂鲁达的故居现在是一个博物馆，在离圣地亚哥不远的海滨小镇上，坐落在一个海滨的山坡上。聂鲁达的故居附近的百姓，在故居周围开了很多艺术性的旅游品的小店，使人觉得“靠历史名人打造旅游景点”、“旅游景点商业化现象”原来也挺“国际化”的。



聂鲁达的故居

我的“老年别墅”

罗泉珍

岁月匆匆，人生苦短，转眼间我们都已进入老年，如何过好晚年生活，我来谈一点亲身体会。

我们这一代人，经历的事情太多了，风风雨雨都已经受、酸甜苦辣都已饱偿。为社会、为家庭、为子女已经付出了许多，问心无愧。如今年老了，也应该为自己好好地生活一把啦！

首先要改变陈旧观念，告别“苦行僧”，当个“快乐鸟”，自己觉得怎么开心就怎么过。要多一些兴趣爱好，做你自己想做和能做的事。比如与老同学、老朋友聚会聚会，共叙友谊，找回年轻时代富有生命活力的好感觉；又比如，外出旅游，或故地重游，或看山川美景，领略大自然的魅力。

我是1999年退休的。刚退下来时，心里一度感到失落，不知如何打发日子。2003年广东流行“非典”，我和两位同事离开广州到肇庆的鼎湖山居住。鼎湖山是岭南的四大名山之首，它高达千米，山顶有湖，山上覆盖亚热带天然森林，溪流飞瀑，还有深山古寺，是著名的佛教圣地和旅游胜地。因为鼎湖山地处北回归线上，地球北回归线穿过的地方多数是沙漠和干草原，所以鼎湖山被中外学者称为“被回归线上的绿宝石”。1956年鼎湖山成为我国第一个国家自然保护区，1979年，又成为我国第一批加入联合国

科教文组织“人语生物圈计划”的世界生物圈保护区。

我的朋友在那里租屋住了几个月后，感到对身体很有好处。考虑那里离广州不远，交通也很方便，特别是房价比广州便宜很多，当时才900多元一平方米，他们就买房住下。后来，他们回广州在老同事聚会时谈起此事，我与另几个同事又去鼎湖实地考察后也买了房。大家住在一个小区，谈天说地，十分愉快。早饭后，我们一起上鼎湖山顶，一路上山清水秀，古木参天，走一个小时山间小路便到了1923年孙中山宋庆龄游过泳的“飞水潭”，一条瀑布高处冲下，周围空气里负氧离子含量很高。据有关部门测定，每立方厘米含有十万个负氧离子，有天然氧吧之称。每天都有许多老人和孩子在那里流连忘返，乐此不疲。

由于鼎湖环境舒适，我们每年差不多有大半年的时间都住在那里。在那里，我们又结交了许多新朋友，与新老朋友一块聊天散步，做操吸氧，生活得非常惬意、充实。

但是，近两年由于要照看小孙女，我们住在深圳，就少有机会去鼎湖山。不过，我们时刻留恋着鼎湖山的山山水水……。

一个将血管壁清理干净的有效方子

用丹参、天麻、田三七、山楂、西洋参、瓜蒌壳、何首乌这七味药，以相等的分量（如20克，40克，100克等）和在一起，打成粉，并放置在一个比较好的可以密闭的、防潮的保鲜盒里（防止药物霉变），然后每天早上一小勺，晚上一小勺。或装在“零号”的空胶囊壳里（药店有售），早上吃五颗，晚上吃五颗。有冠心病的人除了每天服用扩血管的药物以外（扩血管的药物是治疗病的标）。再吃这七味药（七味药是治疗病的本）能使病情康复。不过要记得病来如山倒，病去如抽丝这句话。一般半年下来心绞痛的人心前区都不会疼痛了。

叶庆炎提供

作者前言：新开《养生与保健》栏目是值得高兴和庆贺的事。扬州聚会后，回深圳体检发现已是癌症晚期。医生告之：最多只能有三个月存活期。在与绝症抗争过程中，一方面积极配合医生的治疗，另一方面以数学的思维方式加强充电。特别从《黄帝内经》中吸取营养，以阴阳五行的理论，注重主观能动性的发挥，保护和激发人体自愈系统，逐步调养向阴阳五行的动态平衡趋近，达到与癌和平共处。现在，

正向第五个年头冲刺，感慨万千。为了与学友们共同提高生活品质和延年益寿，想写些对养生保健行之有效的中医养生知识的文章（或简介或感悟），与学友资源共享，例如《五志养生——两故事的感悟》、《浅介阴阳五行》、《解读音乐与养生》、《养生误区谈》、《常用的穴位养生》、《简易气功养生》、《疾病的预测解读》、《生命方程式的解法》等，共同充电、探讨、互补，以达到真正意义上的养生与保健。

五志养生 ——两故事的感悟

张 峰

故事一

清代有一位巡抚大人患有严重的抑郁症。终日愁眉不展，闷闷不乐。几经治疗，终不见效。病情一天比一天严重，经人推荐，一老中医为其看病。在望、闻、问、切后，对巡按大人说：“您得的是月经不调症，我给您开一付温经汤。并介绍药效说，此当归、川芎、桂枝、芍药以调理木气；阿胶、半夏以调金气；人参、甘草、生姜以调理中气；丹皮、吴茱萸以调理血分之滞气；而麦冬能开腹中一切结气。气血通则经调也。并反复叮咛，月经不调贵在调养。您调养调养病就好了云云。巡按大人听后捧腹大笑，感到这个糊涂医生怎么连男女不分。自此以后每想起此事，仍不禁暗自发笑。久而久之，郁抑症竟好了。一年后老中医又与巡抚大人相遇，这才对他说：君昔日所患之病是郁则气结，确无良药。但如果心情愉快，笑口常开，气则疏结通达，病便能不治而愈。您的病就在一次

次开怀欢笑中不药而愈。巡抚才恍然大悟，连忙道谢。这是中医情志疗法中的喜乐治疗。

故事二

有个贵妇人，因思钱过度失眠两年。用药无数，其夫君四处求医都不得疗效。某日经人介绍求金代名医张从正来切脉治疗。张从正切脉后，与其夫君暗地商量让贵妇人发怒之计。每天借口给她看病，与其夫君一起饮酒聊天作乐，丝毫不谈论贵妇人疾病的治疗。至第三天吃喝完后，其夫君以五十两纹银作为酬金相送，张从正不辞而别。终于让这贵妇人忍无可忍，勃然大怒。把夫君和张从正骂得狗血之淋头。骂得一佛出世，二佛升天。竟然骂到疲乏之极，昏昏欲睡。沉睡了七天七夜，醒来后困扰她两年之久的失眠症就好了。此时其夫君才把原委告诉其妻。是名医张从正故意让她生气，通过“怒胜思”来治疗她因过思而导之的失眠症。妇人这才连忙向张从正致谢，张从正

笑说以后还要注意不要思虑过度，否则还会复发。说完奉还纹银五十两而飘然而去。

两个故事就是古代的五志治病养生的典型事例。

“喜、怒、忧、思、恐”的情志变化，称之为五志。这里中医把“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情中的悲与忧、恐与惊因性质相似加以归纳合并，成为五志。

在中医“整体—平衡”思维下，认为喜是心脏精气在外界刺激下的变化活动，故喜和心相关。即喜属心。过喜则气涣，喜伤心以恐胜之。过度的情志刺激而导之的疾病，我们最熟悉的就“范进中举”

喜和恐是两种不同的情志，而用五行原理来思维，则它们之间存在一定的关联。在不用任何药物的条件下，利用五行相克原理，即以—种情志对抗另—种情志，而产生克制和制约作用，达到五脏的阴阳动态平衡，使疾病治愈。（这里提到的“阴阳五行”知识将在下一—篇文中全面简介）

其实，忧是肺脏精气在外界刺激下的变化活动。故忧和肺相关，即忧属肺。过悲就会损耗肺系统脏器精气，导之肺脏功能失调。肺属金，火能克金。喜属火，所以喜悦的情绪可以克制悲忧的情绪。即过忧伤肺，以喜胜之。

思是脾脏精气在外界刺激下的变化活动。故思和脾相关，即思属脾，过思则气结，损伤脾中的精气，导之人体消化吸收功能下降，出现噎腐吞酸、纳食不香、胃脘胀闷等肠胃动力迟滞为气结。然而，脾属土，怒属木，而木克土。故过思伤脾以怒胜之。

恐是肾脏精气在外界刺激下的变化活动。故恐和肾相关，即恐属肾。过恐就会损耗肾脏精气导致肾脏功能失调。在极度恐惧的情况下会出现大小便失禁等。恐则气下。恐属水，思属土，土克水。过恐伤肾，以思胜之。

怒是肝脏精气在外界刺激下的变化活动。故怒和肝相关。即怒属肝，怒则气上。过怒就会损耗肝脏

之精气导致肝功能失调。在大怒或极度生气时发怒时往往会出现肋胀痛，肝区闷胀等不适反应，有人会有头晕脑胀、头重脚轻的感觉，甚至有许多因发怒导致脑溢血而死亡。怒属木，忧属金，金克木。故过怒伤肝，以忧胜之。

当然，在正常的情志活动中对五脏的精气消耗，机体可以通过自身的调节和补养加以恢复，对人体不会造成特别的损害。但情志活动过于激烈或过于持久，对五脏精气的消耗超过了人体自身的调节的范围和能力，即破坏了五脏之间的动态平衡，导致五脏功能的失调而产生各种疾病。而五脏中精气充足的程度也会影响人体情志的变化。例如肝中精气有余，则会急躁易怒。甚至狂躁不安，打人毁物，而肝中精气不足，则会情志抑郁，心情不舒。心中精气有余，则会喜笑不休。心中精气不足，则会悲伤易哭，心神不宁。肺中精气不足，则会出现多愁善感忧愁难解，甚至悲伤不止。脾中精气不足，则易于多虑多疑。肾中精气不足，则多恐易惊等。因此，人的情志变化不再是一种单独存在的意识活动，而是人体内在物质在精神意识上的外在表达。故既可以通过情志的变化来推测体内五脏精气的充足程度和活动状态。也可以通过调节五脏精气的方法来实现对情志的改变，从而达到治愈疾病的目的。这就是喜胜忧，忧胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜的《情志相胜》疗法。

意志的功能就是控制驾驭人的精神，心中有了意念和想法，就能用意志的力量去应对自然界的寒热变化。并用意志调整心态，使喜怒适中，或悔怒不起，而使外邪不入。从而达到保护人体健康的目的。亦即可以通过调节五脏精气的方法来治疗某些精神性疾病。

求医不如求己，中医学的“阴平阳秘，精神乃至，阴阳离决，精气乃绝”，说阴阳动态平衡才能健康。精神愉悦是健康的重要条件。养生首先养心，思维决定命运，寻求思维方式的突破养生就在其中。

快讯：张峰学友对养生有深入理解并身体力行，编辑部在约稿过程中，发现他提出的“音乐与养生”课题引起有些同学的兴趣，经过初步交流，计划组织一个“刊外专题探讨”活动。有兴趣的同学可以通过电脑、电话、短信参与讨论，比如可以从民族音乐、西方音乐、评弹、越剧等切入，切磋音乐与养生的关系，欢迎大家参与。联系电话：（张峰）.13603056951

麻将杂谈

叶庆炎

在校友会《通讯》第二期上读到童季贤的《一桌麻友四个半老同学》一文，由此我就对麻将产生了兴趣，因为这不仅是在享受生活，而且也是在融入世界潮流之中。文中说王描江在四个半中牌技出众，我就专门给了王描江一电，诚心讨教。岂知王描江说，最近五次他输了四次，童季贤在瞎说，其实牌技最好的还是童季贤自己，只因他不好意思自吹而已，他才是老谋深算。又说林建东喜欢做大牌，猛打猛冲，不鸣则已，一鸣惊人，敢於冒风险，输赢大起大落。吕也悠的特点是小心翼翼，稳扎稳打，小输小赢。王嘉英虽是十打九输，并不表明牌技不如人，主要是家务繁重，心不在焉，思想没有集中，一旦放下包袱，定是女中豪杰。王描江是富有涵养的，输了也不声不响，像吃了闷棍一样。

近日在一份杂志上看到有关麻将的报导，使我对麻将的认识有了很大的提高。说是在宁波月湖畔有个“中国麻将博物馆”，占地 1000 多平方米，2001 年开馆。我从没到过宁波，问了在宁波的汤德祥，他告知确有此事，而且给我传来了该博物馆的资料、照片。近代麻将的发明人是宁波人陈鱼门，中国麻将博物馆就坐落在陈鱼门的三进老房门的祖祠内。据说陈鱼门从小聪明，在少年时期就跟随一个叫楊启堂的学习英文。道光 29 年（1849 年），陈鱼门已是官居三品，因懂英语，被朝廷派遣回到宁波负责五口通商的相关外交事宜。当时清政府财力空虚，太平军在宁波周边的袭扰，陈鱼门要筹集军

费，加之宁波缺少娱乐设施，陈鱼门就改造了一种叫马吊纸牌的为麻将。那时陈鱼门与英国驻宁波领事夏福礼有公务来往，在私下又是十分亲密的牌友，常在宁波老外滩一带打麻将，因夏福礼的地位显赫，麻将也就成为宁波上流社会和商界的热门娱乐活动。“小赌怡情，大赌伤身”，当时部分宁波商贾因沉溺其中，致事业荒废，乃至倾家荡产，这麻将的发明也被宁波人视为一种社会的危险，故将陈鱼门叫作“厠老爷”，当时在宁波有句俗语是“厠老爷，造麻将”。

麻将牌中保留了很多宁波方言和航海文化，麻将原写作麻雀，麻将 是宁波话“麻雀”的读音，此外麻将和牌的“和”读作“胡”也是宁波方言。手中的牌多了或少了和吃错了牌或碰错了牌就称之为“相公”。这在宁波方言的老话中，旧时称应试生为考相公，久考不中者就称为“老相公”。“搓麻将”即打麻将之意，为浙东一带的用语。麻将中的“东、南、西、北”四张牌是寓意帆船时代航海业对风的依赖，七海扬帆皆受风之左右。“万、筒、索”也有各自的寓意，“万”字源於万贯财富，是对财富的渴望；“索”字源於海船的绳索和渔网；“筒”字寓意为水桶，航海中淡水稀缺，水桶就是生命的象征。取名“麻雀”，实为吉祥之意，在航海中若有麻雀落船，说明陆地已不远了，行将到岸。

宁波发达的航海业，客观地促进了麻将向世界各地的传播。据说麻将在日本的流行程度可能超过中国，据有关资料的记载，日本有 3000 万麻将爱好者

者，麻将俱乐部和麻将店达 25000 家之多，仅东京就有 4500 家。此外，日本还有大量的麻将杂志和麻将博物馆，经常举办麻将大赛。除了日本外，美国也是重要的麻将传入地，1865 年，祖籍安徽的戈铨化任职英国驻宁波领事馆，在居住宁波十年间，他与陈鱼门、陈励、陈允升、陆廷黻、徐时栋等关系密切，对麻将情有独钟，留下了不少诗篇。戈铨化晚年应聘至美国哈佛大学任教，成为全美第一位中国籍教授，他在哈佛校园推广麻将，将麻将传给美国的知识精英，在哈佛培养了一批牌术精湛的教授。早年胡适留学美国，发现在哈佛大学里居然有一大批麻将爱好者，顿时觉得不可思议。胡适曾将麻将称为中国人的特殊爱好，并称麻将是中国的国戏。据说犹太人也喜爱麻将，在美国长岛的犹太家庭也定期聚会打麻将，且订下了明确的游戏规则。美国的麻将协会最近举办了第一届北美麻将联赛，来自北美各界的选手在四方城内一决雌雄。麻将在美国已成为风行的休闲娱乐之一，2010 年 10 月，《华尔街日报》曾报导：“麻将在纽约的流行程度可与马提尼酒相提并论。”在澳门的威尼斯赌场 2010 年举办了大型麻将赛，吸引了全球高手参赛。

麻将的规则繁多，风行了百年之久，已有几百种打法，即便是在宁波，也有陈鱼门宁波麻将规则的变异，形成奉化麻将、宁海麻将等风格迥异的打法。童季贤他们玩的是成都麻将，我想若要举行全国或国际间的麻将赛一定会有统一的规则，或许早已有了。我不太懂，在此从略了。

人体的基因有 99% 是一样的，只有 1% 的不同，这就造成了人们之间的个性差异，观察周围的人群，会发现人的个性差异是很有意思的，在我上面所说的“四个半老同学”在打牌时的不同表现就是不同个性的表现，或者说是不同的性格特征。在“中国麻将博物馆”中有个叫“三缺一”的雕塑，上位坐着身穿长袍马褂的就是陈鱼门，他摸到了一把清一色，喜悦之情溢於言表；左边是一位日本浪人，眉头紧锁，好像是可惜浪费了一付好牌；另一人便是英国驻宁波领事夏福礼，他懊恼地看着自己手中的

一付牌，但仍保持着良好的风度。这一雕塑充分显示了麻将游戏的精髓，麻将是一种享受过程的游戏，要有耐性，要能运筹帷幄地把握全局，做到看上家（有人说骗上家），卡下家，盯对家，这样才能有获胜的可能。如果把这“四个半老同学”的搓麻将过程摄录下来，看看他们的表情是很有趣的，突显各人的个性，个性是不易被更改的特性，古人说：“江山易改，禀性难移。”

在中国麻将博物馆里有一付梁启超写的对联：“唯有打麻将可以忘记读书，唯有读书可以忘记打麻将。”不知是否是梁启超所题，我还有点怀疑，因为署名梁启超的“启”是简体字，那时还不曾有简体字的呀。但是，这付对联确实很有意思，照这么说，宁波人不是读书就是打麻将了。宁波人确实是十分聪明的，我们的宁波同学读书都是佼佼者，不知麻将打得如何了。宁波人做生意也是出了名的，在上海滩上做生意的宁波人多得很，大概与会打麻将也有关系的吧。



“三缺一”雕像

老同学汪礼初不幸突然去世

汤德祥

2012年3月10日上午10点多，老同学汪礼初突发心脏病离世。噩耗传来，大家震惊之余悲痛万分！

姚鸿滨、张峰、陈德勤、郑毓蕃、王宗尧、张念范、涂仁进、陆长铮、张小萍、袁隽、王岳庭等诸多学友通过给汤德祥、蒋鲁敏电子邮件或电话，表达他们对逝者的哀悼。

张峰同学在信中说：“惊悉老同学汪礼初仙逝，深为悲痛。汪礼初虽然不与我同过班，但我与汪礼初相交深厚，无话不谈。他忠厚老实，学习刻苦、办事认真。在学术上严谨独特。我们毕业30年相聚华师大就是由汪礼初、蒋鲁敏等同学精心策划组织的。其后才有杭州、云南、四川、扬州、上海等同学相聚。半个多世纪的友情，一切的一切历历在目，可阴阳两割，但他的音容笑貌始终在面前回绕，老同学安息吧。”

郑毓蕃同学从澳洲发来邮件：“得这消息，我非常悲痛，汪礼初是一位很忠厚、热心的老同学。我与他相处的时间最长，从大学毕业至他离开我们前，我与他都是一个单位。因我3月底才回国，不能参加他的追悼会了。我很难过。请各位代我致哀。”

张念范从美国来信：“我感到震惊，非常悲伤。在过去的十年中，每次我去华师大见到他时，总感

到他的善良和乐于助人。我不能参加追悼大会。请代我向他的家人表示深切慰问。我们都已年迈，请各位保重身体。”他还传来了一张当年他回国讲学时，汪礼初热情接待他的留影。

在3月12日上午10时举行的追悼会上，蒋鲁敏代表我们全年级的学友送上吊唁花篮。在沪的部分学友蒋鲁敏、王平福、俞鑫娣、梅旭芳、毛美琳、吴允升、周玉丽、董新新、王蕴澄、费青云、陈芝兰、凌谷芳、陈雪琴、郑肇芬、朱水根、李惠民等参加了追悼会。参加追悼会还有我们的老师陈月珍、洪渊、张维民等先生。3月12日早晨汤德祥还代表老同学给汪礼初家属去电致哀且表示深切的慰问。

汪礼初同学毕业后分配到上海半工半读师范学院任教，从1972年6月起到华东师大数学系工作，他长期从事基础数学和应用数学的教学，并从事偏微分方程的理论和应用研究工作。他完成了“淀山湖水质DO-BOD数学模型”国家六五重点项目，荣获国家环境部奖状。

主持了“上海市城市污水外排长江口研究”项目，达到国内外同类成果的先进水平。他1998年被评为教授，曾担任上海市数学会副秘书长，师大数学系副系主任。

温馨提示

华东师大校友网地址：<http://alumni.ecnu.edu.cn/main/index.aspx>

我们的相片网址：<http://photo.163.com/tdx41>

观看密码：050522

本刊网络版：<http://wims.math.ecnu.edu.cn/wsyz/>

《校友活动》“数60级校友分会《通讯》第三期”

向同学会资助的账号：

开户行：中国工商银行上海象州路支行

开户名：奚丽珍

账号：6222021001072770560

电话：13020293632 或 13024165240