



学友信息交流

第四期 C 辑
2010年10月17日

复旦大学数学系 62 届学友联谊会



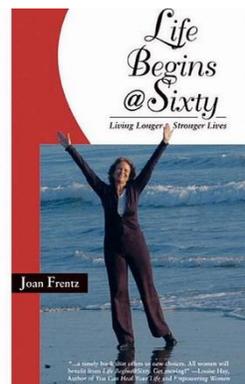
网络拾零

感悟篇：人生六十始（外三则）

著名心血管病专家洪昭光先生在《解放周末》上发表过一篇题为《人生六十才开始》的文章。文章第一段说：“大自然给予人类美好的生命 120 岁，其中 0—60 岁是第一个春天，61-120 岁是第二个春天。第一春是播种耕耘，辛勤劳作的春天，很辛苦；第二春是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。孔子在谈人生时说：“六十耳顺”，“七十从心所欲不逾矩”，意思是，只有到这个时候，一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律，

左右逢源，得心应手”。以“人生六十才开始”为关键词搜索或见

链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_48cc68b50100ghjt.html



在 Google 键入 “life begins at sixty” 即可发现，“人生六十始”已堪称国际流行语。美国专栏作家 Mike Bellah 撰文 Life Begins at Sixty，例举了世界各国众多在 60 岁至 112 岁期间事业上做出重大贡献的名人及他们的业绩。美国健身学家 Joan Frentz 新近出版了名为 **Life Begins @ Sixty** 的专著，论述了六十岁后人生这段美好时光的健身之道。愿阅读感悟篇中资料时能品味“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适与恬淡。（学友联谊会秘书组）

人的正常寿命应该是 125 岁

<http://book.sina.com.cn>



人的正常寿命应该是 125 岁，这是所有脊椎动物的正常寿命。它的计算公式是：人的大脑发育基本上是在 25 岁完成，大脑成长期的 5 倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说， $25 \times 5 = 125$ 岁，这才是一个人的正常寿命。

现在的人一说到能活 80 岁、90 岁，那就是长寿了，包括世界上第一长寿国——日本人的平均寿命，也不过在 80 岁左右，难道说，人的寿命真的就局限在这个范围内吗？其实不然。

中国民间有句俗语叫“七十三，八十四，阎王不叫自己去。”这种说法，据史料记载是源于秦朝，这是一种迷信的说法，但许多不明真相的老人，一到了这个年龄，心理上就产生了一种莫名其妙的精神负担，并时时有一种“大限已到”的阴影笼罩在心头，在这种紧张心

理的作用下，常常就真的能够顿生出许多疾病来，结果使自己居然就跨不过这个“坎儿”。于是，73、84 就真的成了人类寿命难于逾越的两道鸿沟。

其实，73、84 是中国两位圣人的年龄(孔子和孟子)。孔子 73 岁去世，孟子 84 岁去世。在人们的普遍意识中，像孔子、孟子这样的大圣人都逾越不了这两道生命的“沟坎儿”，更何况我们凡人呢？

然而在医学发达的今天，如果我们再继续迷信这两个寿命的“沟坎儿”，平白无故给自己制造精神紧张，施加心理压力，那就当真是糊涂之极了。

科学表明，人的寿命远不止 70、80、90 岁这么短，而应该更长，甚至就连百岁老人也不算大，而应该能活到 120~125 岁。同时，这还是一般动物的正常寿命，人还算是命短的。

这不是凭空杜撰，也不是自我安慰，而是通过大脑的成长发育期的规律计算出来的。这个计算公式是：人的大脑发育基本上是在 25 岁完成，大脑成长期的 5 倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说， $25 \times 5 = 125$

岁，才是一个人的正常寿命。——这个结论，来自世界医学界多年的观察和研究：人世间上所有脊椎动物的寿命都合乎这个公式，而人又怎能例外呢。

翻阅中国古代医学的文献，中医学中常有“人生 160 岁”之说，在古老的《神仙道》等书中，也不乏有许多超长寿人的记载，在乾隆盛世的楹联中，也有“花甲重逢再添三七岁月，古稀双庆又多一个春秋”（141 岁）的颂词，但因无确凿的证据，所以不敢妄断这些传说故事到底是真是假。现在单就我们的邻国日本来说，活到百岁以上老人就有 5000 多人，并且还有人，即便是这样，也不应该视他们为寿星，因为他们活的仅仅是个人本来应该有的寿命。

那么，人为什么会短命呢？是什么原因缩短了人类的寿命？现在让我们来说说人类的生存方式。

简单地说，人类的生活方式大体可以分为三类：

一、饮食：饮食是人类生活的必需，但饮食过饱、过量、偏食以及化学物质的影响，都会在无形中缩短人类的寿命，特别是在工业污染已经严重影响到人类各种

食品卫生的今天，健康与长寿必然会受到极大的威胁。

二、工作与休息时间的颠倒：科学技术的飞速发展，使人类的生存技能不断遭遇到种种挑战，今天，某种工作技能还是一种权威，明天就可能遭到淘汰。因此，人类为了生存，就很难顾及有规律的生活，而不规律的生活方式，必然会干扰或破坏人体内各个器官的正常运行节奏，最终导致种种疾病的频繁发生。

三、运动量不足：随着科技水平越来越高，现在坐在办公室里工作的人越来越多，而过多的坐姿工作，却使人的身体失去了应有的活动量，所谓的“高楼工作病症群”，指的就是这些常年坐在办公室工作的人，由于缺乏必要的身体锻炼，致使体内许多“部件”不到“退休年龄”就发生了生锈或失灵。

严格说来，这三种不科学的生活方式，虽然给人类寿命带来了严重障碍，但最大的障碍，却是来自于我们的大脑。也就是说，虽然我们身上出现的许多疾病，都与我们的生存环境和生



方式有关，也与我们的劳逸结合失去了平衡有关，但如果我们有一颗健康的大脑，我们依然可以战胜许多疾病而赢得健康与长寿。

岁月的历练

人到老年，才真正“认识自己”，也才真正属于自己，并且用一种宽容、舒适和诚实的方式接受自己。

人到老年，开始明白：老年有老年的风景。青春会随时间的流逝而褪色，而青春的“心境”，才是生命中一道“不变”的风景。

人到老年，开始明白：世事并非黑白分明，在黑白之间还有一系列的“中间色”。

人到老年，开始明白：衰老不是从中年后开始，而是从对生活的“厌倦”开始的。

人到老年，开始明白：孤独、寂寞、痛苦、失败，是人生不可缺少的调味品，“善待”这种调味品就是“善待”真实的人生。

人到老年，不再拥有童年的笑脸和青春的美丽，却常

常有午夜梦迴。

人到老年，能坦然面对自己的平凡，懂得并非人人都能成功，人人都有大作为。但做人本身也是一生的事业。

人到老年，“胸怀”开始变得像“大海”，装得下四海风云，容得下千古恩怨。

人到老年，可以把美丽的花朵和丰收的果实揉进生命的脉络，滋养人生，丰富人生。

【说明：以上这段摘录自网络诗歌“岁月的历练”，原作者——观自在：农夫。配乐视频 ppt 音乐悲壮，画面清新，见链接 http://www.56.com/u25/v_MTg5NDEyMjI.html 或发邮件至 rding@126.com 索取。】

四十个忠告（摘录）

每天带着好心情步行 10~30 分钟；

每天至少静坐 10 分钟，若能独处一室静坐为更好。

一位诗人说：Is there something made by man that approaches the beauty of Nature? Perhaps music! 所以每天听听高品味的音乐，是对心灵真正的

滋养。

每天至少朝天空看一次，领略我们周围世界的宏伟。

要多吃种植的食物，少吃人造的食物。

每天设法至少和三个人一起大笑一次。

要象国王那样吃早餐，象王子那样吃午餐，象乞丐那样吃晚餐。

【说明：以上这段文字摘录自网络视频资料“40个忠告”。配乐视频 ppt 见链接

<http://www.tudou.com/programs/view/pITcIE8t2cs> (英汉版)

<http://www.slideshare.net/gretacalinda/advicepml> (英文版)

或发邮件至 rding@126.com 索取。】

手机在手 亦喜亦忧

你了解手机对健康的副作用吗？随着手机功能越来越多，人们越来越依赖手机。手机价格的大众化也使手机逐渐成为人们的日常用品，现在许多小学生都有自己的手机。但人们还是对手机有一丝顾虑，担心手机的辐

射会否导致脑癌。在美国，由乔治·卡洛(George Carlo)牵头的研究团体说，在生物实验和对手机用户统计分析的初步结果显示，使用手机可能跟患癌有关。台湾地区交通大学教授的观点却与此针锋相对，他们指出，移动电话电磁波属于微波，与微波炉、微波通讯和雷达的频率相当，是非游离性电磁辐射，不会致癌。丹麦研究人员调查 30 年间的统计数据后也认为，使用手机并不会引发脑瘤，与不久前世界卫生组织监督进行的一项大规模国际研究结论(研究发现长期使用手机，可能会增加罹患脑癌的风险)相互矛盾。

类似的争议还有很多，手机对人类健康的影响有待更加深入广泛研究。手机致癌问题的争论众说纷纭，莫衷一是，是否有害仍无定论！理应关注这场争论。据泰晤士报报道，有研究显示，儿童使用手机吸收的辐射量比成年人多 50%。因此，有关部门发出警告，16 岁以下的少儿不要用手机。2010 年 5 月 24 日 中国广播网报道，一个国际团队发表了一个针对“手机使用与癌症关系”的流行病学大型调查。法新社(AFP)在报道该项研究时强

调说, 这项研究表明“使用手机与脑癌之间没有明显联系”。

但除此之外, 手机对健康的各种副作用也不可低估。大量统计资料表明, 手机使用增加了交通事故。另据报道, 英国科学家估计逾 1300 万人患上“无手机恐惧症”, 即手机用户对手机产生的过度依赖, 当他们手机无电、电话卡余额不足、遗失手机或没有网络覆盖时, 便心情紧张, 严重时甚至作呕或冒冷汗。这种看似不是病的“病”是人们因日常工作压力和负荷过大由手机诱发产生的恐惧感。研究显示, 每天接听手机一小时易患耳疾, 连续 4 年以上每天接听手机至少 1 小时的人辨别声音更加困难。电磁辐射的时间越长、音量越大, 对耳朵的危害也越大。这种辐射不但对耳朵影响大, 还可能造成神经衰弱、白内障、睾丸退化、身体疲劳、头痛、免疫功能下降等问题。

有关手机辐射是否对人体产生危害, 一直是各方关注的焦点。国内外众多专家学者、手机供应商纷纷对此作出分析, 争论的结果明显分成水火不容的两派。但可以

肯定的是, 正确使用手机能有效地将辐射可能造成的伤害降到最低。



为了健康, 防患于未然, 有些提示值得关注。

手机不要挂于胸口, 不要太靠近心脏; 使用手机通电话时, 大脑与手机不要贴得太近, 可以采用手机专用耳机, 实现手机-大脑远距离使用; 尽量减少每次通话的时间; 尽量少用手机, 如果身边有其他电话可用, 就不要使用手机; 建筑物角落与电梯中应慎打手机; 尽量不要边走路边打电话; 手机信号强度仅剩一格时不要使用; 在交通工具上尽量少打电话。

几类人应慎用手机: 癫痫病患者, 严重神经衰弱者, 心脏病患者(手机电磁波可使心电图发生异常), 甲状腺功能亢进症及糖尿病患者(手机电磁波可能导致内分泌紊乱), 白内障患者(手机电磁波可能使眼球晶状体温度上升), 孕妇及母乳喂养者(电磁波辐射有可能致胎儿畸

形,还可能导致产妇内分泌紊乱,影响泌乳),儿童及青少年(手机辐射可能影响少儿大脑发育,严重的会诱发脑瘤),体弱多病的老人老人。

以上资讯只要在“百度”或“谷歌”中以“手机与健康”之类的词语为关键词搜索,极易获得。这里顺便列举几个相关链接:

<http://www.sina.com.cn>

<http://www.100md.com/index/OM/01/86/>

<http://tech.sina.com.cn/it2/2002-07-18/126793.shtml>

<http://tech.sina.com.cn/news/ology/1999-5-25/308.shtml>

<http://www.100md.com/html/DirDu/2007/02/01/34/80/58.htm>

食疗歌 (外三则)

在百度或谷歌中键入“饮食与健康”、“长寿食疗歌”之类的关键词,可搜索到有关饮食与健康的一系列告诫与建议,可供参考。

生梨饭后能化痰,苹果消食容貌娇;

木耳抗癌素中荤,黄瓜减肥有成效;



紫茄祛风通脉络,莲藕除烦解酒妙;
海带含碘消瘀结,葱辣姜汤治感冒;
胡椒驱寒兼除湿,香菇存酶肿瘤消;
大蒜抑制肠胃炎,菜花常吃癌病少;
鱼虾猪蹄补乳法,猪牛羊肝明目好;
啤酒能降胆固醇,绿豆解毒疗效好;

蜂蜜润肺又益寿,葡萄悦色人不老;
盐醋防毒能消炎,韭菜暖肾补膝腰;
花生降醇也健胃,冬瓜消肿又利尿;
柑橘消食化痰液,抑制癌菌猕猴桃;
香蕉含钾解胃火,禽蛋益智营养好;
萝卜化痰消胀气,芹菜能降血压高;
生津安神属乌梅,润肺乌发食核桃;
番茄补血驻容颜,健胃补脾吃红枣;
白菜利尿排毒素,蘑菇抑制癌细胞;
精力衰竭食泥鳅,鸽子蚕蛹强精妙;
食莫多贪七成饱,酒防狂饮不醉妙;
胸怀淡泊能长寿,心平气和寿自高;

编成一册食疗歌，劝君时刻要记牢。

水果疗歌



红枣补脾又生津，调和诸药润肺心。
柿饼清热又健脾，止渴补血舒脉理。
苹果止泻又开胃，助消化来补身体。
柑桔理气润燥湿，止咳化痰清口味。
桃子活血并补气，润燥还能健身体。
李子止渴带生津，多食反而会伤身。
菠萝止渴又解乏，疏通肠胃益处多。

草莓健胃并补脾，气血和顺益身体。
枇杷味美治哮喘，孕妇食之能助产。
罗汉果小功效大，润喉止咳把痰化。
补中益气是桂圆，干鲜龙眼营养全。
阴虚内寒可食杏，补充胃酸食欲畅。
梅子解渴又安神，乌梅可杀痢疾菌。
猕猴桃能防癌症，常食也能治胃病。
安胎利尿吃葡萄，还助消化效果好。

梨子润喉又化痰，梨汁止咳润心肺。
香蕉通便清内火，润肠能使血脉和。
滋润咽喉有橄榄，既解毒来又化痰。
润肺乌发核桃仁，滑肠补肾强腰身。
补肝健肾有桑椹，养血明目又生津。
益肺平喘食白果，银杏缩便白带无。
消食降脂是山楂，抗癌健胃散淤滞。
椰子果汁能止渴，即可防渴又清火。
山区佳果数板栗，提神健胃营养高。
藕节止血能散瘀，能治咳血止血痢。
西瓜原是好果品，利尿消暑疗百病。
水果各味能治疾，合理食之收效益。
偏食多食反有害，适量对症才开胃。

花卉疗歌



花卉飘香疗疾病，四性五味任君选。
 杏花味苦可温补，梨花润燥可化痰。
 兰花去腻清肺热，梅花解郁能疏肝。
 止血疏敛数玫瑰，平肝降压有牡丹。
 清暑止血食荷花，桂花暖胃又散寒。
 烫伤调经选月季，合欢花儿助君眠。
 长发香肌茉莉花，腊梅止咳又化痰。

醒脑安神夜来香，健胃止呕葛花餐。
 痔疮便血槐花验，白菊明目又平肝。
 妇女停经选红花，月经疼痛有凤仙。
 鼻炎服用辛夷花，金银花蕾治黄疸。
 百合润肺又止咳，迎春消肿可发汗。
 治疗中风圣诞花，芍药敛阴又柔肝。
 参花泡茶可补脑，丁香花治气管炎。
 清热水肿南瓜花，昙花煎服结核安。
 食用桃花能美容，治疗呃逆柿花煎。

蔬菜疗歌



要想健康身体好，蔬菜食疗要记牢；
 茄子祛风通脉络，黄瓜减肥美容貌；
 十月萝卜小人参，冬瓜消肿利水尿；
 莴苣通乳利五脏，健脾益胃红辣椒；
 止咳化痰胡萝卜，白菜宽胸疏肠道；
 大蒜治疗胃肠炎，芹菜能降血压高；

番茄富含维生素，韭菜补肾暖膝腰；
 亭亭玉立荷莲藕，止血安神解酒妙；
 养血平肝黄花菜，洋葱杀菌是良药；
 海带含碘治甲亢，常吃菜花癌症少；
 芋头散结治淤肿，荸荠利咽热火消；
 胡椒驱寒食木耳，银杏强身又补脑；
 香菇益寿抗癌症，蘑菇抑制癌细胞；
 蔬菜疗疾常食用，强身健体寿命高。

http://www.360doc.com/content/10/0827/08/1352405_49092547.shtml

<http://www.wuhai.gov.cn/jiankangkuaiche/changshou1.htm>

http://www.360doc.com/content/10/0119/08/392573_13966456.shtml

365 保健格言

一年三百六十五天，保健格言三百六十五款。按照格言办，寿域过百年。以下是随机摘录的几条，全文链接

http://www.360doc.com/content/10/0119/08/392573_13966456.shtml

1、"若要身体安，三分饥和寒"，吃饭七成饱，穿戴适当少，耐点饥和寒，益寿又延年。

3、早饭好而少，午饭厚而饱（八九分饱），晚饭淡而少。一顿吃伤，十顿喝汤。宁可锅中存放，不让肚肠饱胀。

7、保健主食："黄金作物"老玉米，营养保健数第一。"营养之花"大豆，抗癌蛋白最优秀。小米镇静又安眠，除湿健脾肠胃安。晚上睡个安稳觉，大便不稀又不干。

荞麦、燕麦有三降：降压、降脂、降血糖。山药土豆红白薯，它们都有四吸收：吸收血糖与血脂，吸收水分与

毒素。防糖尿病护肠胃，通便不得胃下垂。

10、保健菜类，三好三美誉：三好：植物花粉很好，西红柿非常好，黑木耳特别好。（花粉：植物精子，美容健肾，维持肠道秩序；西红柿：营养丰富，熟吃抗多种癌症；黑木耳：稀释净化血液，降低血粘稠度，溶化血栓，防治心脑血管梗）。

206、曹操养生诗：《龟虽寿》。
神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。

208、晋代医学家葛洪养生六真经。善于养身者，必先除六害：禁声色，薄名利，廉钱财，捐滋味，除佞忘，去嘴嫉。

209、庄子六字长寿经：少私：私为万恶之源，百病之根。鬼迷心窍，私欲缠身，斤斤计较，患得患失，夜不成寐，日不安神，食之无味，形劳神亏，积累成病，焉



能长命。寡欲：欲不可绝，亦不可纵。纵欲招祸，绝欲不生。少私寡欲，清静为正。少淫欲，不欺男霸女；节物欲，不图财害命；淡利欲，不夺权争势；寡名欲，不



投机钻营。清静：清之静之，心态安宁，稳中自控，静中养生。头空心静，身轻神宁。利于健身，利于防病。

211. 书法养生：挥笔泼墨，陶冶情志。凝神静虑，端己正容。秉笔思生，临池志怡。摒弃杂念，意力并用。心平气和，预防疾病。

224. 健康老人的特征：头脑清，耳朵灵。眼有神，血压均。呼吸匀，皮肤润。脉形小，体匀称。前门松

(小便畅通)，后门紧 (大便一天一次)。生息和，发光

泽，手脚灵，牙齿硬，底气足，身轻松。

264. 高寿歌谣：八十不稀奇，九十多来兮，百岁笑眯眯，茶寿 (108 岁) 乐滋滋，七十小弟弟，六十睡在摇篮里。

272. 就清废排毒而言，水果不能代替蔬菜 (水果含糖高，含纤维素低)，而蔬菜能代替水果。290. 三杯圣水—复活神水：睡前一杯水，午夜一杯水，晨起一杯水。三杯温开水，预防百病水，称之为圣水。(说明：温开水 25 度-----35 度，有很好的保健作用，誉为复活神水)

350. 饮食之宜与不宜：主食宜少，副食宜多；细粮宜少，粗粮宜多；肉食宜少，素食宜多；食宜早些，不宜过晚；食宜暖些，不宜过寒；食宜八分，不宜过饱；食宜缓些，不宜速咽；食宜清淡，不宜甜咸；食宜味薄，不宜味厚；食宜松散，不宜过粘；食宜杂些，不宜单调；食宜软些，不宜过坚。

355. 悔恨是利用自己的错误来折磨自己；生气是利用别人的错误来惩罚自己。