



学友信息交流

第七期 A 辑
2011年7月12日

复旦大学数学系 62 届学友联谊会



聚会
论坛

明年庆游活动初征反馈综述

学友联谊会秘书组

自

《交流》第六期刊登《明年聚游初步征询设想》一文后，陆续收到了不多学友的回执及反馈意见，这里摘要刊录如下：

葛锁网：关于 2012 年聚会，你的六个一工程设想很好，我很赞成！我认为大型聚会很可能是最后一次，因此要尽可能动员大家参加。要把聚会搞好一定要解决经费问题，二要解决人员组织问题。关于经费，你先搞一个预算，并立即成立一个基金会，从现在起开始募款。路费原则上自己解决，确有困难者，也可从基金中解决。六个一工程浩大，必须建立一个专门班子策划组织。摄影、聚餐、旅游（在上海当地）都不难，庆典力求简单。工作最大的是影碟和通讯录的编辑和制作，你可和赵崇浩商量，最好在上海找一些热心校友先做起来，有什么要我做，尽管吩咐！

马斌荣：赞成搞前五个一工程，第六个工程单独自行组织。都是年过 70 的老人，举行这样的活动，必须有医务人员随团，并且要作好医疗保险，否则，万一有事，烦事无穷。

谢惠民：我和老伴将参加明年庆典聚游活动，有赞募基金意向，同意交纳当年、

晚年照片，自我介绍，……如果有旅游活动，我可能参加，但要看明年身体情况才能决定，我个人意见是不一定组织旅游，这是一件花费精力极其烦杂的事，……

赵崇浩：我将参加明年庆典聚游活动，愿意参加制作光碟事宜，同意交纳当年、晚年照片，自我介绍、聚会合影、回忆文稿、谢恩抒怀，也参加旅游活动。

叶耕中：我和夫人决定参加 2012 年的同学会的一切活动。

沈仁欣：我和老伴将参加明年庆典聚游活动，同意交纳当年、晚年照片，也参加旅游活动，庆游时间拟选择甲方案。

汪芳庭：已与王远猷、周列川相约，明年的聚会我们一定参加。

王远猷：我将参加明年庆典聚游活动，参加人数共 2 人，愿意参加庆典录像事宜，同意交纳当年、晚年照片，自我介绍、聚会合影、回忆文稿，也参加旅游活动，庆游时间拟选择甲方案。

吴茂康：我将不参加明年庆典聚游活动，同意交纳当年、晚年照片，自我介绍。

汪世奇：我本人身体尚好。去年因脑供血不足，眩晕住过半个月院，现已康复，但不宜长途旅行，故决定不参加明年的老同学聚游，很是遗憾。

直接反馈的回执意向就这些，数量不多，但当面接触过的学友还不少，有海外见到的张有紘、桂祖华、张文、崔绍农与王汝龙，也有在上海参加今年校庆聚会的陈恕行、胡美琛、舒五昌、王婉华、罗惟德、徐福生、沐定夷、沈纯理、李振芳、黄智强、严新梁、刘永才与董太亨等，他们几乎都表示将参加明年的庆游活动，也对“六个一”工程提供了各自的建设性意见及愿意参与的相关筹备事宜。

归并以上所反馈的各种意见，现提出如下促进筹备工作的四点事项：

1. 坚持“六个一”工程的设想。由于对于搞“一趟旅游”活动有不同的意见，故而秘书组将采取“不一刀切”的对策，即根据实际参加人数（不少于40~50人为界，如有所不足，拟考虑增加学友的亲属来补数）来组织，当然马斌荣提议的“单独自行”意见也值得欲参加旅游的学友予以参考、斟酌。

2. 坚持“回执必须反馈”的意向。不少学友反映，现在离明年庆游活动时日尚早，难以很快作出抉择，道理也很实在，然而筹备工作较为繁杂，如不尽早着手，涉及100多人的大事，恐怕短时很难应酬。只有知道了每个学友的反馈意向，才能作出科学、明智的规划与决策，所以**秘书组要求至今还没有寄或发回执的学友一定要补寄或发之，反馈时限延长至今年10月1日国庆节前**。倘若收到的回执或反馈意见过少，则秘书组将在《交流》第八期上刊登“**是否继续筹备明年庆游活动**”的决断。

3. 坚持“一盘光碟”的构想。“一盘光碟”是“六个一”工程中的最大难点，光碟的内容涉及当年、晚年照片，自我介绍、聚会合影、回忆文稿与谢恩抒怀等，其中“自我介绍”则是向母校、母系汇报的核心内容，也是最能体现我届学友成长状况的最佳素材，故而秘书组强烈呼吁广大学友大力支持并全力配合之，务请予以拨冗书写交纳，写多写少自定，相互之间不必攀比，重在述明各自的平凡业绩。倘若收到的“自我介绍”过少，必将大大削弱这盘光碟的质量，秘书组也将研究“**是否继续考虑制作光碟**”的决断。

4. 坚持“既定筹备工作”的程序。秘书组将在此后继续做好原定的各项筹备事宜，尽早落实“六个一”工程的相关人事，并请他们各自做好筹措事务。

2011年6月

今年校庆聚会散记 黄智强

今年校庆活动日是5月22日，上海复旦大学校友会一反以往先组织广大校友在相辉堂（即登辉堂）听报告的惯例，而是提供三项服务：活动场所，就餐客饭和医疗咨询服务，我们则直接由东



道主陈恕行学友安排光华楼2001会议室进行活动，并在教授餐厅一间包房内提供二桌饭菜，这是他连续多年招待老同学的感人之举。

今年我届同学聚会时间是上午9:00，聚会内容为：交流学友各方面信息，讨论明年毕业复旦50周年庆典活动方案，商议落实《交流》第七期编发事宜。出席聚会的同学有陈恕行、郑国莱、黄智强、严新梁、徐福生、胡美琛、舒五昌、王婉华、罗惟德、沐定夷夫妇、沈纯理、李振芳、刘永才与董太亨等14人。

当天天气不佳，预报有阵雨，但大家热情颇高，特别要提及的是沐定夷和董太亨两位学友，定夷由其老伴颜老师的陪同，坐着轮椅出门，先乘的士、转地铁，再推着轮椅准时赶到会场，其盼聚热情可赞，其参会精神可颂；太亨一直极为珍惜老同学相聚机会，不远百里、虔诚有加地乘坐动车赶来上海与会，他俩对我届同学联谊活动的热情及无条件给以支持与应酬的态度，是值得大家尊敬与学习的；当然，还要提及的是，有一些学友因事或因病无法前来参加聚会，特专门向秘书组告假，这种态度也是值得大家尊重与效仿的。

在聚会上，郑国莱首先代表与会同学向多年来一直赞助、操办每年的校庆聚会表示崇高敬意与深切感谢，并提议待大家全都退休后，聚会聚餐拟采用“AA制”方式，此动议得到了与会学友的一致赞同。接下来，大家很关心郑国莱、舒五昌与王婉华三人的旅美情况。郑国莱是应其复旦附中81、84两届带班学生的盛情邀请而前往的，可见他们师生情谊之深；舒五昌与王婉华则是参加上海复旦大学校友会所组织的访美旅行团而成行的，自由度相当有限，只在“世联会”会场里跟郑国莱一起见到了桂祖华。郑国莱先详细介绍了旅美的见闻及先后与张有紘、桂祖华、张文、崔绍农、王汝龙五位老同学的交往情况，舒五昌与王婉华也随时插入他们的见闻，作了不少补充（都可见“旅美见闻”栏目）。时近中午，三人介绍的见闻尚未述完，恕行学友提醒大家拟移师餐厅再讲，可边用餐边议事，于是大家便去了教授餐厅用餐。

在用餐其间，大家先对“《交流》第七期编发事宜”作了议论。郑国莱介绍《交流》七期编辑的现状：文稿部分在郑国莱、黄智强、胡美琛、沐定夷四人供稿及旅美期间所获得的在美老同学新信息的情况下，由郑国莱负责组编的“聚会论坛”、“旅美见闻”、“养生健康”、与“信息更补（3）”四个栏目，大致已接近完成，但尚需作进一步充实，故聚会上又郑重约请了黄智强学友专写本次聚会

报道稿“今年校庆聚会散记”，也请了王婉华学友撰写旅美见闻稿“”，再请了刘永才学友认写了聚会论坛稿“”，他们当场都愉快地接受了再供稿任务，现只待他们三人交稿后，文稿部分便可大功告成了；图稿部分则由叶秀明学友负责编排，大致有刊头设计、文稿编排、插照安置与选照扫描等项事务，并负责编制“影照选登”栏目，只待郑国莱将文稿部分发给他，他即可合成为《交流》第七期样本，最后再由秘书组成员共同来审定之。

在餐桌上，大家对“明年毕业复旦 50 周年庆典活动方案”作了商议。大家都赞同一定要办好这第十次大型聚会活动，对于“一场庆典”，大家推举陈恕行学友为主持者，提请袁采或徐福生学友作主讲者，也建议能约请各种代表人物作发言者；对于“一张影照”，罗惟德学友依然爽快地接收了该项任务；对于“一次聚餐”，陈恕行学友主动提出可由其来安排；对于“一盘光碟”，赵崇浩学友在回执中已表示愿意帮助制作，王远猷学友在回执中已表示愿意帮助摄影，沈纯理学友当场也表示愿意给以协助，然而大家认为，最关键是要汇集到相当数量制作素材：当年、晚年照片，自我介绍，聚会合影，回忆文稿与谢恩抒怀等，否则数量少了，制作出来也无多大价值，因此大家一致觉得，一定要收齐“初征回执”，并主张将回执期限推迟至今年“国庆节”前；对于“一册讯录”，张文、叶秀明学友都愿意承担该任务；对于“一躺旅游”，大家主张“不一刀切”，可为身体尚好且愿意旅游的学友给以组织服务。特别要关注的是，可否募集到一笔赞助款，以支付一定的公共开支及适当减少经济困难学友负担，可喜的是，谢惠民学友在回执中已表示愿意赞助一定钱款，兴许还会有其他个别学友加入到赞助行列，但估计累加后的数量不会见多，对减轻大家的经济负担甚为有限，因而陈恕行学友提议可否搞一个“教学论坛”，如能得到母校、母系的支持、认可，则能得到校系一定的公款支助，从而进而较好地达到“减轻大家的经济负担”的目的。此提议引发大家的浓厚兴趣，遂议出取名为“数学、计算数学与力学教学论坛”，然而要促成该论坛难度不小，首先是游说、推举论坛者缺乏合适人选，郑国莱当该义不容辞，但他已很不熟悉现在在位的校、系领导，最多能承担起起草“论坛呈报报告”的任务，“游说”任务必须得找出合适的人，在这里，顿请大家群策群力、荐定佳者。此提议最后能否如愿以偿，则还得努力加餐、拭目以待。

写此报道的用意，无非既是要让大家了解目前筹备工作的进展状况，又是期

望大家积极配合秘书组的筹备部署，并给以智慧与心力上的支援，眼下最迫切的是，要求尚未反馈“回执”的学友务必在今年国庆节前将它发或寄回给郑国莱！

2011年6月

旅美见闻

编者按：今年5月6日~7日，在美国华盛顿举办第十二届复旦大学世界校友联谊会，我届学友郑国莱、舒五昌与王婉华3人借此良机，采用不同方式实现了旅美之行。本栏目就请他们分别发表见闻与观感；另外，刘永才学友在校庆聚会上听闻旅美介绍后，引发了其曾旅美的情思，也撰文“趣闻轶事”以供大家欣赏。

旅美感怀之游 郑国莱

我的旅美之行，乃系学生盛邀之举。我在华盛顿的81届学生彭亮得知将召开“世联会”的消息后，便跟在海外的多位同学商议邀请我旅美之事，在得到许多同学大力支持的前提下，他发动同班同学一起赞助旅款，后我在美的84届学生李雅闻讯后，也效仿了81届学生的义举，也联络班级同学同样募款，并与彭亮联手承办了我们夫妇俩所旅美涉及的全部事宜。



承办者考虑到我们是初次旅美，在行程、购票、出行、安全、健康、接送与陪导等具体问题上都会碰到诸多问题，为使我们顺利操作，做到自始至终地给予指点，具体周到地予以一一安排。筹款解决之后，首先要确定旅美方式，当时得知，如随赴美旅行团游，签证相对容易些，但考虑到我旅美的主要着眼点是访问学生与会见自己老同学，承办者果断决定采用了以自主游为主、跟团游为副的方式；



接下来最担心的是签证问题，为此承办者为我开具了“世联会”专门邀请信、赴美担保书，担保人财产证明，还委派赴美有经验的同学专程到我家给予辅导与指点，结果签证官仅问了四个简单问题，很快就“OK”了；得知成功签证后，承办者顾及我俩在旅美行程中可能出现患病问题，遂为我俩办理了在美期间的医疗保险；随后的大事就是规划我的具体行程及其接送、陪导问题，根据我学生在美的分布，承办者为我设计了七站行程：第一站是游硅谷，这次从上海飞旧金山，得在芝加哥中途转机，因芝加哥机场很大，转机路线比较复杂，转机时间有限，为使我们顺畅及时转机，承办者为我们查阅了转机相关信息，并给出了转机行进流程图及其路线，到达旧金山机场后，安排了由我 81、84 届一对夫妻学生负责接机、陪游与组织师生聚会聚餐；第二站是旧金山游，安排由我 81 届学生负责接送、陪游；第三站是拉斯维加斯、洛杉矶与圣地亚哥游，因该天系非双休日，故承办者只得出资委请我老同学张有紘负责接机并陪游，再由在洛杉矶工作的我 84 届学生负责送机；第四站是华盛顿游，由 81 届承办者全面安排我们的参加“世联会”、游览市容、购物及有部分师生与老同学桂祖华夫妇一起参加的聚会聚餐；第五站是巴尔的摩游，安排由我 81、84 届各一位学生陪游华盛顿几个景点并送至巴尔的摩，再由在巴尔的摩工作的我 84 届学生陪游巴尔的摩，当晚由其将我们送回华盛顿；第六站是参加旅行社的美国东部游，由 81 届承办者落

实办妥参加旅游团的一切手续，同时落实了在波士顿允许老同学张文、崔绍农当天入旅行团陪我同游事务；第七站是纽约游，承办者先落实好老同学王汝龙当天入旅行团陪我同游事务，再落实散团后由在联合国总部工作的我 73 届学生负责接手，并陪同参观了联合国总部，当晚仍由其落实有多届学生与老同学王汝龙



夫妇一起参加的聚会聚餐，第二天再委请王汝龙夫妇负责送我们到机场；敲定行程后，承办者又为我们购买了全部行程中需五次乘机的电子机票。整个操办过程，承办者真是不畏其难、不厌其烦地操劳着，周密、细致地为我们办妥了旅美的一切事务，解决了旅程中可能出现的一切难题。这次旅美之行，我们几乎不花任何心力，顺当、轻松、健康、圆满地完成了旅美游访美差。

感怀是我旅美之行的最大收获。感怀之一，我在海外的 81、84 届学生对班主任我的盛邀义举及精心、周到的安排、护游，实让我无比感动、无限感慰，使我感心激动、感泪流



洒，令我无以言表、无从语白！可以说，学生的这份深情厚谊，胜过了自己的亲人，甚至超过了我的小辈。感怀之二是，我在美国的老同学对我的热情接待及真诚、温馨的陪导、体贴，真叫我无穷感激、无上感慨，引我感思汹涌、感想连绵，发我无法平静、无声默念！应该说，老同学的这份挚情浩义，时时在沁我肺腑、处处在润我心灵，在感潮澎湃之刻，可汇聚我一句最朴实的心声，那就是：我定将老同学的恩情融化在今后更好地为我届同学竭诚服务的行动中去！

游闻是我旅美之行的最好成果。硅谷站，学生带我们游览了太平洋西岸（硅谷以北海岸）的 17 里海岸线景区，它是我至今见到过最赏识的海边景色，那里风景旖丽、气温凉爽、景站依序、岛礁林立、怪树透魅、银沙献媚、海豹群喧、海鸥低翔、松鼠徘徊，黑鸦俯转，使人心旷神怡、陶醉留恋。旧金山站，学生带我们依此游逛了优美轩雅的斯坦福大学、雄伟壮观的金门大桥、扼要镇湾的金门炮台、热闹繁华的渔人码头、唐汉浓烈的中国城、悬差曲旋的花街与屋路起落的伯克利大学，让人赏识有加、情趣尤增。拉斯维加斯站，有絃学兄带我们游赏了灯火辉煌的威尼斯水城、赌景壮观的赌城、情秀诱动的中心城街与赏心悦目的音乐水幕；次日参加了科罗拉多大峡谷一日游，途中观赏了蓄水不足的胡佛水库，在峡谷边直观了连绵深邃的鹰崖峡区，行走了悬空峡谷的玻璃桥，在玻璃桥上望穿了令人胆寒的峡谷深底；再日赴洛杉矶，在有絃学兄夫妇的陪导下游览了好莱坞影城，观赏了耀眼夺目的街区景观，素赋盛名的中国戏院、影坛巨星的手脚印迹与亲笔签名、独一无二的星光大道、享誉天下（举行颁发奥斯卡金像奖典礼）的柯达剧院、观到落日的天文台与俯瞰全市的旋转餐厅；翌日赴圣地亚哥，仍在有絃学兄夫妇的陪导下，游赏了独具魅力的军港胜景，眺望了停泊港湾的多种战



舰，驱车驶过了跨越海湾的弧形大桥，领路了美丽多采的科罗那多岛，参观了古老盛名的五星级科罗那多酒店，圣市的媚彩魅色、春姿秋态催人醉恋，实乃为世间休闲圣地，拉站之旅激人赞叹不已、回味不止。华盛顿站，学生带我们观赏了藏量丰富的多个博物馆、免费开放的国会大厦、高耸入云的华盛顿纪念碑、简朴大气的越战纪念墙、只能远眺的白宫建筑，发人深思联想、感慨有余。巴尔的摩站，学生带我们游览了典雅宁静的市容景观，迈步于悠闲自乐的港区胜地，引人追往究昔、慕赏故名。东部旅游站，我随旅行团先后参观了世界上最甜蜜的地方——好时巧克力世界，欣赏了康宁玻璃中心陈列的玻璃精美制品，夜晚兴赏了尼亚加拉大瀑布的壮美夜景，白天乘少女号游船驶近了气势磅礴的、水雾壮阔、三瀑竞辉、彩虹映照的大瀑布水帘；次日会同张文、崔绍农两位老同学一起参观了美国名校哈佛大学和麻省理工学院，接着又共同登上游船，徜徉于平静的港湾，极目远眺了城市建筑的雄雅风姿，随后游览了游人接踵的市中心和昆西市场，叫人深记难忘、联想良多。纽约站，汝龙学友陪导我们登顶帝国大厦的观光台，环赏了纽约全市景色；搭乘游船近赏了扬名天下的自由女神像；迈步于纵横交错的纽约街道，信步于辽阔硕大的中央公园，留恋于气派轩昂的时代广场，穿梭于繁华旺盛的商楼街店；到了联合国总部后，在总部工作的学生陪伴我们参观了联合国安理会大会厅、联合国大会会场、同声翻译室、各国赠送联合国的赠品陈列场所，还在联合国安理会大会厅主席座位上、联合国秘书长的座位上、联合国大会会场讲台上及中国代表席座位上拍照留了念，令人欣喜无常、终生难忘。

旅美期间，无论是西部还是东部，车行中只见的是树林或草地，似乎没见过过农田或蔬棚；都市的街区当然是到处可见的高楼大厦（类同于各国），可州市的乡镇却遍见的是连绵不断、独居性的别墅住宅，中下层居民的生活水准肯定是远远超过了我们国内；路途中接触到普通民众（包括军人、白领等）都友善亲和、礼待乐助；住宅区内几乎不见警管人员，房主也几乎无需安置防备设施，治安状况实堪良优，民风人情实让人称道赏识。

我旅美的点滴见闻、粗浅感想，定有不足之处，望其他去过美国的学友补偿促正，以求大家共享同赏。

趣闻轶事 刘永才

五月校庆活动，郑先生讲了赴美旅游见闻。受其启发，补充几点，作为饭后笑料。



一、大失所望

20年前，受美国新泽西州州立 Rutgers 大学 RUTCOR（运筹学中心）主任 P. L. Hammer 教授邀请赴美讲学（见图 1），我有机会亲自了解美国了。登上 UA（联合航空公司）飞机，满脑子想可以一睹年青美貌美国空姐的芳容了。谁知，机舱内出现的是“空婆”，且同声翻译的耳机也要三美元，大失所望。后来知道，美国的航线也有三，六，九等之分，飞往大陆中国的均属低档，服务人员均是“空婆”，而飞往日本的均属高档，服务人员均是帅哥靓女。回国途中，享受到此优质服务。

二、校友情深

飞机由上海到旧金山转机到纽瓦克，在旧金山办入关手续。排在我前面的是南美公民，拖儿带女，行李一大堆，包括烧饭炊具。海关官员严格检查，所有行李一一打开，弄得大哭小喊。我心中暗暗发急，虽只有两只箱子，如果打开大箱子，事后，我一人就无法关上了，除非丢去三分之一行李。灵机一动，急忙拿出 Rutgers 大学的邀请信及上海科技大学的工作证，强调我是访问学者。谁知，该官员竟是 Rutgers 大学的校友，亲热万分，一切 OK!!! 还帮我把行李装上车。南美朋友见了大姆指翘翘。

三、国宾待遇

飞到纽瓦克，科大学生来接我，带我去纽约他家暂住。已是半夜，两人谈兴正浓。突然，暗处出现两辆全付武装的摩托警车，响着警笛，亮着警灯，朝我们逼来，来势汹汹，与美国警匪片所见一样。我学生说，肯定违反交通法规，准备罚五十美元。下车，我马上掏出机票及护照，告诉他们，我刚从中国来美国，与老朋友谈兴正浓，忘了看交通标志，反向入单通道，very sorry。居然，美国警

察人情味十足，非但不处罚，还驾警车开道，一前一后引导我们驶向目的地，我们享受到国宾待遇。

四、和谐美国

周末搭长途车去纽约玩，出了停车场就是纽约有名的红灯区---42 大街。大街上皮条客，妓女都有。如果一黑人小伙尾随你，口中念念有词，可以听出 *eighteen girl*，说明他可提供十八岁女孩，必是皮条客。如果尾随一女郎，口中念念有词，可以听出 *I can do*，必是妓女，她可提供服务。你唯一对策是进入一家正宗商店，摔掉尾巴。唯，42 大街上有的是 *sex shop*，正宗商店很难找。我在 42 大街拍到一张照片，见图 2。右下角是某宗教组织在唱诗传道，左上角是成人影院，放的是 XXX 电影。双方各行其道，相安无事，互不干涉，水火相容。据说，在美国贩毒是犯罪，吸毒只损害自己健康，不犯罪，警察见了非但不抓，还提供一次性针筒，以免交错感染。



五、赌城风采

纽约到大西洋城（东部赌城）来回车费 17 美元。将到大西洋城，一位乘务小姐征询每人意愿，乘客分成两组，一组由北进入赌城，另一组由南进入赌城。我进入 *Bally Grand* 赌场，属北端。乘务小姐将我们领入赌场，每人可拿到 12 美元赌资，都是 25 美分的硬币，共 48 枚。另有 5 美元优惠券，第二天即可换现金。也就是说，我们的车费由赌场老板买单。来赌场前已向学生取经，可玩吃角子老虎机，21 点，轮盘赌。未来赌场前，满脑子是美国电影中的镜头，赌场是高危场所，随时随地可有人拔枪互斗，人人自危。谁知，真实场景是一片融洽，祥和。老虎机前坐的是老人，他们动作优雅，不紧不慢投入硬币，等待丰收。在轮盘赌和牌桌前也都是淑女和绅士。唯，两排 LED 显示红灯闪烁不行，一排显示赌场开办以来赔出的总金额，另一排显示赌场当天赔出的总金额。数字不断加码，

2011 年 7 月 12 日

人心激动，好像老板要因亏损而去跳大西洋了。我用获赠的硬币玩了老虎机，直到硬币被吃完。中间也有中奖的时候，硬币像“大珠小珠落银盘”，爽得很。21 点和轮盘赌均用筹码作赌资，换多换不起，换少要受气，只好作罢。

六、美国人“捣浆糊”

美国州立大学行政人员工作轻松，办事马虎，他们的不经意造成我回国旅途的坎坷。回程由纽约搭乘 UA 飞机到东京，后转中国民航由东京到上海。飞到东京，出 UA 导航台转到中国民航导航台，刚好一架中国飞机飞去北京。接待我的柴先生说我的机票上的 929 航班根本不存在，是错票。我们国家以北京为中心，飞向北京的航班编号为偶数，929 是奇数，不可能是到上海的机票。这张机票是 UA 在 Rutgers 大学的代理商所给，犯了错误。再找 UA，他们给出两个方案，一个是当天留宿东京（费用由他们承担），明天有到上海的飞机，第二天回上海。因为我在两个导航台之间转换，每进出一次，都要受日方人员仔细检查，很不是滋味，不想在东京逗留。另一个方案是由东京搭乘西北航空公司飞机到 Osaka(音)，然后再转机到上海。我孤陋寡闻，以为 Osaka 在中东，中东是是非之地，不愿去。我对 UA 工作人员讲英语（日语不会），‘Please write it in English’ UA 工作人员写下 Osaka。我还是不知是何地。‘Please write it in Japanese’ 大阪，一切 OK。以后旅程一帆风顺。但是转机的二十分钟要找空姐帮我找行李（行李标签还是 929 无效航班），没有时间去买免税商品了。当大阪飞机刚一起飞，一位日本中级管理人员告诉我，我的行李究竟在纽约，还是在东京，或是在本机上，无可奉告。呜呼，一切追讨行李的努力付之东流。我的心早已飞回上海，其它的随便吧!!!

2011 年 6 月 8 日

出书动态

自《交流》第四期刊登“出书动态”栏目以来，又获得了几个新信息：

出书：沐定夷与谢惠民 ——《吉米朵维奇数学分析习题集学习指引（第一

册）》已于 2010 年 6 月高等教育出版社出版：

写书：桂祖华——《数学新思》已基本完成，并正在构思继《微积分新探》、《矢量新说》与《数学新思》之后的第四“新”作——《……新路》，还欲潜心作好《微积分新探》英文翻译版的准备工作。

今后，秘书组仍将继续刊登学友们在出书、写书方面的最新消息，以促进大家的写作、出版热情。与此同时，我们要求大家把自己的或其他学友的文化成果、学术成就提供给秘书组，以便随时在《交流》各期上予以报道，让大家一起共同分享令人兴奋的喜讯与悦情！谢谢大家的大力支持与竭诚配合！



养生保健

编者按：我届学友现都已跨过 70 老齡，随着大家年龄的增长，老齡症状逐渐就会明显起来，患小病者不时常有，患非小病者也时而有闻。显然，无病症者要尽量避免患病；有病者则应通过有效途径来战胜病患、走向康健，这里都有一个如何养生保健的问题，应当说，该问题实值是我们学友头等关切的大事。

而今，不少学友身体一直很健康，各项指标也都属正常范围之内，这些学友肯定会有自己的保健体会；也有一些患过病的学友，如今恢复、修补得很有成效，他们也有其切身的实际体验；当然，还会有正在患着这样、那样病痛的学生，他们除了正常的看病吃药外，也一直在探索克病康复的良法。很显然，这三类学友之间展开深入的交流探讨是十分有益的，在互相取经、互相鼓励、互相优补、互相促进中，求得共同提高保健水平、提炼养生秘诀，使之有越来越多的学友走向健康长寿！

据此，我们今天开辟了“养生保健”栏目，先请了两位学友谈谈自己的点滴体会，以作抛砖引玉。我们渴望，在以后的各期里，有更多的学友能投身到交流探讨的洪流中去，为提升我届学友的健康长寿水平作出自己应尽的努力与奉献！

在本栏目里，放进了海航老兵王寒写的《向百岁进军》一文。该文由黄智强学友推荐，正好匹配本栏目的主旨，内容丰富，甚有借鉴价值。此文是作者于2010年9月作为其向母校...海军航空学校建校60周年大庆的献礼。现作适当摘录，登载于本栏目后面。

病之忆 胡美琛

郑国莱约稿约到我这里，我本觉得没什么可写的，然约情难却，只好乱涂上几句。

2005年6月初，我和我先生去美国探亲旅游。8月初的一天，半夜里我突然感到肚子痛，我儿子和儿媳陪我去新泽西大学医学院看急诊，医生初步检查和验血后没有发现什么大问题，就对我说，既然你不久即将回国，就回国后再去仔细检查吧。

8月中旬我回国后，经肠镜检查，发现得了结肠癌，马上联系复旦大也学上海肿瘤医院动手术，虽然没有发现癌细胞转移，但为保险起见，医生建议我作化疗。为我开刀的医生是位大肠癌专家，当时正好和国际上一家大医药公司罗氏公司协作，为罗氏公司新生产的化疗药物阿伐斯汀(Avastin)作临床研究，



将此药与现用传统化疗药物一起使用，他照顾我，让我参加第一批试用，共十几个人。阿伐斯汀的作用是阻断对癌细胞的营养供给，试用药物很贵，对我是免费的。我开始以为是新药试验，感到有点害怕，于是我马上联系在美国约翰霍布金斯医学院读博士学位的儿媳，她很快告诉我，罗氏公司的这个新化疗药，已经在一年半之前由美国食品药品监督管理局正式批准上市使用，经这么一说，我便签约同意参加该项临床作统计研究，并得知全世界三千多人参加。此项研究分三组试用对比疗效，我被随机分配在用药最好的一组。

每次化疗，胃口下降，手脚发麻，没力气，头发也掉了不少，但可以在家里进行，将化疗药物放在一个特制的瓶子内，背在身上，由一根导管慢慢将药物注入体内，每次两天，不用住院，经过半年，完成了这一阶段化疗，接下来的半年，我注射了八次化疗药物阿伐斯汀。经过一年化疗，终于胜利完成，身体慢慢恢复正常，头发也长出不少，逐步变成了原先的样子。

外科医生认为，经过手术及化疗后，将和正常人一样，想干什么就干什么，只要定期检查即可。好几个西医都不赞成我再去看中医，但我还是听从人家的介绍与建议，看中医进行调理。随后，我便慕名去中医岳阳医院挂了一位著名中医的特需门诊，价钱不小，病人很多，轮到我时，医生一边给我诊脉，同时一边问我病情，还一边用手抄写我的病历，抄在医生自己的一张卡上，这是不对外的，也不让我看，然后对助手示意让其开了某号药方，随之结束，前后不到三分钟。我拿回七包中药回家煎服，但我实在不能相信这样看病的效果。第二次去岳阳医院看病，我换了位特需门诊医生，吃了三个月的中草药，没什么感觉，不好也不坏。一般的调理，大概要服三五年中草药，但我没这个耐心。2007年春，我去南京游玩后，感到不服中草药也蛮好，便把带去的准备在南京煎服的中草药，全部塞进马路边的垃圾桶里，就此和中草药拜拜了。

我看中医的过程中，始终不大相信中草药，觉得煎药麻烦，中药无标准，随手乱抓，又很难吃；另一方面，还怀疑当今中草药的质量，是否被化肥农药污染，而且中药也有副作用。我不煎服中草药后，改为吃提高免疫功能的中成药---百令胶囊和云芝糖肽胶囊，直到现在。

我这种对中医中草药的看法不一定对，因为坚持服中草药至今的病人还是不少的，而且据说效果还不错。

这些年来，我一直注意饮食起居，按时去医院复查，开刀后的最初五年，每半年复查一次。我平时经常上网，和老同学、老同事以及以前复旦的学生通过 E-mail 互通信息，互发有趣的图片，也常在网上看时政消息（包括小道消息）。我每年都要出外旅游，多采取自由行方式，玩得休闲一些。平时，常常在上海市内到处逛逛，看看新建广场商场，吃吃各种小食和大食。各处走走瞧瞧，没事就出去玩玩，不去想自己生过的病，以愉快的心情，度过每一天。

我的养生之路 沐定夷

疾病的折磨使我越来越认识到人们常说：“生病往往由于不良生活习惯所造成”的真实含义。当年读书时，我是体弱组成员，平时不重视健康，缺少体育活动，导致终身体弱。到了老年，我先后跌倒三次：第一次，自己不慎摔跤，由于缺乏伸四肢保护自己的条件反射，以致脑部直接着地，受到一定程度的伤害；第二次，跌的部位与第一次在同一侧，程度更厉害，脑部重伤，左眼失明，几乎送命；第三次，跌前有预感，脑部逃过一劫，但落下骨折的后遗症。由于幼时无知，形成忽视体育锻



炼的不良习惯，到如今付出了如此大的代价，但这也让我明确了养生之路，应从培养良好生活习惯起步。现在我根据“生命在于运动”的原则，每天坚持进行室外活动。参与社区活动不仅能驱逐孤独与寂寞，也有助于我养成坚持每天活动的习惯。起初，由于社区居民的后代在国外的不少，他们希望自己与第三代有共同娱乐的内容，要我教他们唱些外文歌，我自己外文有基础，对唱歌有兴趣，也就边学边干起来。谁知这工作不仅使我交了很多朋友，也丰富了我每天室外活动的内容：“这歌很好听，你能教我们唱吗？”，“我还不会唱这歌，能带我再唱两遍吗？”，“沐老师，我们想参加迎世博双语考试，你帮我们练练听力好吗？”，他们的学习劲头与进步使我忘却了病痛，更重要的是在帮大家用重复练习发音的同时，我发现因脑部重伤记忆衰退现象也有所改善，因此我认为参与社区活动是养生的妙招。

向百岁进军 王寒

七十今不稀，八十不足奇。九十非遥远，百岁也可期。

要想人长寿，养心为第一。心态要平和，乐观且积极。
君子坦荡荡，小人常戚戚。世间最难事，莫过管自己。
忧则天地窄，怨则人消极。哀则自摧残，怒则临大敌。
愁则损心神，气则伤肝脾。营养又运动，健康心欢喜。

无私天地宽，淡泊名与利。潇洒走一生，夕阳也亮丽。

第一章 人活到百岁不是梦

2009年，中国60岁以上老年人口达到1.6714亿，占总人口的12.5%。已达到老龄化社会（10%）的国际标准，因此老年问题，备受人们的关注。古人说：“人生七十古来稀”。今天有人问：“我们能活一百岁吗？”我认为：“能”。

先从理论上来看：据英国生物学家巴封教授的多年研究：哺乳动

物的寿命，是他生长发育成熟期的 5~7 倍，狗的成熟期是 2 年，狗的理论寿命是 10~15 年，人的成熟期，按长出最后一颗牙来计算是 20~25 岁，人的理论寿命应是 100~150 岁。

再从实践来看：2002 年全世界百岁老人共约 21 万人，中国 1953 年第一次人口普查时，百岁老人有 3384 人，1990 年第四次人口普查时有 6681 人，2000 年第五次普查时有 11100 人，2006 年已有 17800 位百岁老人。贵州苗族老人龚来发，1996 年去世时 147 岁；四川青城山采药老人李青莲去世时 154 岁；最长寿的老人是云南老中医李庆远，1933 年去世时 256 岁，创了吉尼斯世界记录。据北京市统计：到 2006 年底，北京共有百岁老人 311 人，（男 74 人，最长寿 109 岁；女 237 人，最长寿 113 岁）。每个人有不同的情况，但也有共同的基础，那就是良好的生活条件。

中国历代	平均寿命	中国历代	平均寿命	中国历代	平均寿命
4000 年前的 夏朝	18 岁	1957 年	57 岁	1991 年	69 岁
2000 年前的 秦朝	20 岁	1963 年	61.7 岁	1997 年	70 岁
1800 年前的 东汉	22 岁	1978 年	68 岁	2005 年	72.9 岁
国民党时期 1949 年	35 岁	1985 年	68.9 岁		

我们先从纵的方面，回顾一下中国历代人的平均寿命：

可见随着社会的发展，和生活的改善，寿命也在不断提高。

再从横的方面，看看世界的情况：欧洲人 16 世纪平均寿命为 21 岁、17 世纪为 26 岁、18 世纪为 34 岁、20 世纪为 50 岁，100 年前瑞典，是一个非常贫穷的国家，在社会民主党长期领导下，建立了“从摇篮到坟墓的福利国家”，人从出生，到上学、工作、医疗、退休、养老、都有优厚的社会福利，2004 年瑞典人均 GDP 为 28840 美元，折合人民币每月收入 1.7 万元，人民生活无忧无虑，平均寿命高达 84 岁，居世界长寿国家的前列。非洲塞拉利昂，虽然盛产钻石，资源很丰富，但打了十多年内战，人民饥寒交迫，伤亡惨重，人均年 GDP 仅为 150 美元，折合人民币每月收入 87 元，寿命只有 36 岁。说明寿命和生活水平有很大关系，所以我们应当感谢祖国给我们这样好的社会条件，才使我们能够长寿。

我们说生活好是长寿的基础，但并不是所有生活好的人，都一定能长寿，这不是化学上的可逆反应，在历史上生活最好的人莫过于皇帝，在物质上，皇帝要什么就有什么，但他就是要不到长寿，因此秦始皇派人到海外寻找长生不老的神丹妙药，唐朝 20 位皇帝，有一半死于吃长生仙丹，晋哀帝才 25 岁，就由于吃仙丹而死。在皇宫里到处都是寿字，皇帝要求人喊他：“万岁，万万岁”，实际上，多数皇帝都是短命的，从秦始皇算起，直到清末代皇帝溥仪为止，其间 2100 余年，共有皇帝 335 人，其平均寿命只有 41 虚岁。

另一类寿命不长的人群，就是知识分子，北京统计：近五年来，中关村地区去世的 135 名专家教授，平均年龄仅为 53 岁，数学家张广厚去世时只有 50 岁、光学家蒋筑英去世时不过 43 岁，都是英年早逝！知识分子与皇帝的短命死因是完全不同的，皇帝短命的原因是吃喝玩乐，荒淫无度，是玩死的；而知识分子的死因是过度劳累造成了

“过劳死”，是累死的。虽然原因不同，但结果相同，**都是未遵守科学养生而死**。可见生活好只是长寿的物质基础，还要遵守科学养生之道才能长寿。总之，从理论和事实来看，人是有可能活到一百岁的。

第二章 衰老的原因

一、中医看法

(一) 先天不足学说：世界卫生组织公布影响寿命的因素中：外因占 85%。(外因包括：个人生活方式因素占 60%，社会因素占 10%，医疗因素占 8%，气候地理环境因素占 7%。)内因(遗传基因)占 15%，先天不足，则易衰老。

(二) 后天失调学说，脏腑虚衰、精气神亏损、气血不足、阴阳失调、正气低下、精不能生髓，髓不能养骨，身体得不到充分的营养，而失去正常的生理活动，从而使邪气易于侵袭，形成肝郁、血瘀、痰阻、导致衰老。

中医认为抗衰老，主要是在重视先天、调理后天的基础上，遵循补虚祛邪的原则，重视整体，调整阴阳，进行食疗和用药。

二、西医看法

(一) 遗传基因学说：人体内的遗传基因控制生物钟，进而支配细胞分裂。细胞分裂次数多的寿命长。如红细胞寿命为 120 天，白细胞为 9~13 天，血小板为 7~8 天，人体血细胞不断生生死死，每天要换血 0.83%，每过 10 年造血能力下降 6~8%，到了生命极限，不能继续进行细胞分裂时，人就衰老死亡。

(二) 自由基学说：自由基是一种未配对电子的原子基团，它夺取细胞的电子而使其氧化。从而使细胞损坏和衰老，人体内也有清除自由基的物质，如维生素 A、C，和超氧化物歧化(SOD)酶等、随

着年老，清除功能减退，自由基增加，加速了机体的衰老和死亡。

(三) 免疫功能学说：免疫系统是人体最主要的抗病系统，人到老年，免疫功能下降，易感染疾病，引起机体衰老和死亡。

西医认为提高免疫功能，控制自由基氧化，增强体力，预防疾病等，可延缓衰老。

无论中西医，都认为人的衰老不是一个单纯的生物过程，而且还涉及个人生活方式和许多社会因素。

第三章 长寿原因

一、医疗因素

正常寿命衰亡有两种：即生理性的衰亡(老死)与病理性的衰亡(病死)。目前老人 90%是病死的，而真正无疾而终的老死不足 10%。2000 年北京统计：癌症、脑中风、心脏病、和慢性阻塞性肺病是威胁老年人健康的四大杀手，占全部死亡人数的 82.7%。据欧美统计：约 2%的人死于 1 岁以前；5%死于 40 岁以前；15%死于 60 岁以前；65%死于 80 岁以前；90%死于 90 岁以前；**多数都是病死的**。

918 年的大流感侵袭了全球 5 亿人，死亡 2500 万人，超过第一次世界大战死亡人数的总和。近 20 年来，艾滋病已夺走了 2800 万人的生命，目前还有 4300 万患者，说明疾病危害的严重性。因此，医疗因素是长寿的首要关键。目前世界上老年人死亡率最高的疾病是心脑血管疾病和癌症，2000 年全世界死于心脑血管病的近 2000 万人，占总死亡人口的 1/3，北京每 16 分钟就有一个心脑血管患者死亡，世界卫生组织前总干事中岛博士认为如采取预防措施，可以使死

亡减少一半。美国近 20 年来，由于加强了预防保健，就使脑中风下降 59%，冠心病下降 52%，而我国由于不够重视预防保健，心脑血管病成倍上升，2001 年我国用在卫生资源上 6140 多亿元，由于病残早死造成损失 7800 亿元，两者合计 14000 多亿元，占全国 GDP 的 14.6%，（三峡工程 15 年总投资才 2000 亿元）如注意保健，加强预防，不但自己少生病，少受罪，子女少受累，而且国家也少开支医药费。据计算预防花 1 元，可节省医药费 100 元，说明预防的重要性。

二、心理因素

世界卫生组织提出：“健康的身体寓于健康的精神”，我国海南、广西等地的百岁老人的共同经验之一就是：心胸开阔，性情温和，爱说爱笑，因此，保持开朗乐观的情绪，也是长寿的重要素。兹马诺夫斯基医学博士长寿公式

$$= (\text{情绪稳定} + \text{适量运动} + \text{适度饮食}) / (\text{懒惰} + \text{酒} + \text{烟})$$

三、饮食因素

科学家对长寿地区进行了调查，长寿有很多因素，其中饮食习惯对长寿有重要作用，长寿地区的人们饮食以粗杂粮为主，且多食蔬菜、水果及奶制品。老人日热量摄入值，均未超过 2000 大卡，从不暴饮和偏食。

四、环境因素

自然环境包括地理、水文、气象、气温、气压、日照时间等。根据全球调查，长寿老人多在空气清新、阳光充足、绿地多，污染少的地方，例如海南三亚南山村长寿老人多，由于三亚依山傍海，绿地森林多，无工业污染，气候温和（年平均气温 25℃）空气清新，负氧离

子含量每立方厘米 5000 个，为北京的 9 倍，是天然的大氧吧。被评为世界第二空气清新城市，从而人们健康长寿。

五、劳动和运动因素

根据调查表明：长寿老人中以体力劳动者居多。说明适当体力劳动或体育锻炼是长寿的重要因素。

六、社会因素

瑞典对 1000 名老年人 9 年的追踪观察后指出：长寿者多数是夫妻和睦、全家欢聚、室内外运动多、社交活动多。这些社会因素有益于健康长寿。总之，长寿是众多因素综合作用的结果。

第四章 长寿之道

卫生部规定，60 岁以上为老年人。但同是花甲之人：有的身体健康，有的疾病缠身；有的朝气蓬勃，有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰。单纯从年龄划分老年是不够科学的。专家认为可分三种年龄：

一、三种年龄

（一）自然年龄：就是过一年算一岁的年龄。

（二）生理年龄：是根据个体细胞和器官等生理指标确定的年龄。生理年龄可分 4 个时期：出生至 19 岁为生长发育期，20~39 岁为成熟期，40~59 岁为衰老前期。60 岁以上进入老年期。生理年龄的测定，主要用血压、呼吸量、和心电图等多项生理指标来决定。

（三）心理年龄：是根据个体心理状况而定的年龄。心理年龄是以意识和性格为其主要测量内容。心理年龄分为 3 个时期：出生至 19

岁为未成熟期，20~59岁为成熟期，60岁以上为老年期。生理年龄和心理年龄，都与自然年龄有密切关系，但三者并不同步。生理年龄和心理年龄可以通过人为保健加以改变，从而延缓衰老。一个人是否衰老，不能单纯看自然年龄，还要看生理年龄，尤其是心理年龄，人的心理状态对生活有很强的反作用力。所以老年人只要加强保健，不仅能使生理健康，（60岁的老人可有40岁中年人的心脏）而且能在心理上永葆青春（80岁的老翁可有20岁青年人的心态）正如苏轼所说：“老夫聊发少年狂”。

根据世界卫生组织的分类：44岁以前为青年，45~59岁为中年，60~74岁为初老，75~89岁为老年。90~100岁以上为寿星。百万人口中有75位百岁老人定为长寿地区。

在公元前，人类的平均寿命仅为20来岁，如今许多国家已达到76岁。1955年全球能够进入“70岁俱乐部”只有5个北欧国家，而1998年，已经扩大到96个国家。日本1998年有百岁老人8491人，为总人口的百万分之67。埃及1998年有百岁老人6135人，为总人口的百万分之94。美国1990年有百岁老人3.2万，为总人口的百万分之162；前苏联1990年有百岁老人21708人，为总人口的百万分之217；中国百岁老人，为总人口的百万分之13.6。而广西巴马县24万人口，有76位百岁老人，折算每百万有317人，海南三亚市南山村，2400人口有8位百岁老人，折算每百万有3333人。1990年，中国80岁以上的高龄老人达到771万，而且正在以每年5%的速度迅速增长，随着社会经济的发展，中国百岁老人大有发展前景。纵观过去的200年间，人类寿命经历了两次飞跃。第一次从18世纪人口平均寿命30岁，增长到1900年的45岁，主要原因是生产力的发展，解决了人类的饥荒和卫生条件的改善。第二次飞跃从1900

年45岁，增长到1996年的76岁，这是由于科学技术的突飞猛进，各种抗生素战胜许多传染病的结果。

科学家们预言，如果医学在预防衰老和治疗疾病方面进一步突破，则人类寿命将会产生第三次飞跃，达到百岁是大有希望的。我们不仅要活到一百岁，而且从亚健康状态（介于健康与疾病之间的中间状态，如焦虑症、无助感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感、过劳死，高血压、高血脂、高血糖等，现代社会中约60~70%的人处在亚健康状态，）中走出来，要健康的一百岁和快乐的一百岁。

二、 养生之道

中国历来有敬老的传统，对60岁称《花甲》之年、70岁称《古稀》之年、80~90岁称《耄耋》之年、100岁称《期颐》之年、77岁是称《喜寿》、88岁称《米寿》、99岁称《白寿》、108岁称《茶寿》。非常重视养生之道，养生涉及领域很广，群众归纳为一些数字，简单易记：

一个中心：老年以健康为中心。

二个基本点：1 活得糊涂点、2 活得潇洒点。

三个忘记：1 忘记年龄、2 忘记过去、3 忘记怨恨。

四个基础：世界卫生组织提出：1 心理平衡、2 合理饮食、3 适量运动、4 戒烟限酒。是健康的四大基础。

四个自己：98岁的钱伟长老先生认为：长寿靠药补，靠食疗，这些都只能是一些辅助的措施。他认为：长寿关键靠自己。

1. 要相信自己：首先应充满自信。自信的力量是长寿的一个重要的源泉。

2. 要说服自己：月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。生活中的坎坷势必造成感情世界中的大起大落，控制不好就要损寿。

3. 要发现自己：一个能够发现自己的人，就能不断地调整自己、改造自己、更新自己，从而发展、壮大和巩固自己。就能战胜困难，战胜疾病，最终赢得长寿。

4. 要征服自己：羡慕他人，仿效他人，忽略自己的社会角色，这是人们最常见的缺陷。只有征服了自己，才能任凭花开花落，云卷云舒，才能用顽强的生命力去面对挫折、疾苦和不幸。

五个要：1 要唱、2 要笑、3 要俏、4 要睡觉、5 要健康苗条。

五个难：101 岁的药王孙思邈提出：1 名利不去难长寿、2 喜怒不除难长寿、3 声色不去难长寿、4 滋味不绝难长寿、5 神虑精散难长寿。

五个快：世界卫生组织提出：身体健康的标准为五快：

1. 吃得快：说明人体新陈代谢功能好，有食欲、易吸收；
2. 便得快：说明胃肠消化好，大小便通畅，便于排毒；
3. 睡得快：说明神经系统功能好，入睡快、醒后精力充沛；
4. 说得快：说明人的思维能力好，大脑反应灵敏；
5. 走得快：说明人的心肺功能好，生命力旺盛，俗话说：

“看人老不老

先看手和脚”、“有病腰先病，人老腿先老”。腿脚是健康的基石。

五个有：世界卫生组织提出：心理健康的标准为五有：1 有乐观向上人生奋斗目标；2 有适应社会和自然环境能力；3 有良好而和谐的

人际关系；4 有健全而稳定的人格人性；5 有自知之明，能克制、调整和完善自己。

六个不要：1 不要饿了才吃、2 不要渴了才喝、3 不要累了才歇、4 不要晒了才睡、5 不要病了才检查、6 不要老了才后悔。

六个通：1 怒通肝、2 喜通心、3 忧通肺、4 悲、思通脾、5 恐通肾、6 惊通心、肝。

六个解：1 怒伤肝，忧胜怒，以恐解之。2 喜伤心，恐胜喜，以怒解之。3 忧伤肺，喜胜忧，以怒解之。4 思伤脾，怒胜思，以喜解之。5 恐伤肾，思胜恐，以忧解之。6 惊伤胆，忧胜惊，以恐解之。

七个然：1 遇事处之泰然、2 得意处之淡然、3 失意处之坦然、4 艰苦视之必然、5 挫折感悟超然、6 生活顺其自然、7 一生过得悠然。

七个应当：

- 1 体力上应当服老，学习上不应服老；
- 2 应当乐观向，不应悲观消沉；
- 3 对过去不愉快的事应当忘却，对未来新事物应当接受；
- 4 生活上应当安于现状，思想上不应满足现状；
- 5 对小事应当不计较，对大事不应悲观；
- 6 应当学会放松，不应松懈；
- 7 应当对社会多做奉献，不应当多行索取。

八个得：1 看得远、2 想得开、3 吃得好、4 睡得香、5 走得慢、6 练得勤、7 笑得多、8 气得少。

九个老：1 老心要强、2 老身要健、3 老伴要亲、4 老本要保、5 老家要看、6 老友要聚、7 老趣要养、8 老书要读、9 老天要谢。

九个也：93岁赵朴初老先生写的《宽心谣》

1. 日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；
2. 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；
3. 少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；
4. 新旧衣裳不挑拣，好也御寒，赖也御寒；
5. 常与朋友聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；
6. 全家老少互慰勉，穷也相安，富也相安；
7. 内外儿孙同看待，儿也喜欢，女也喜欢；
8. 早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；
9. 心宽体健养天年；不似神仙。胜过神仙！

十个爱：孔子说：“仁者寿”，又说：“仁者爱人”，什么是爱呢？

- 1 爱是奉献给予、并非占有索求，
- 2 爱是甘心情愿，并非被迫强求，
- 3 爱是共同欢乐、并非独自享乐，
- 4 爱是真心实意、并非虚心假意，
- 5 爱是大公无私、并非损人利己，
- 6 爱是肝胆相照、并非勾心斗角，
- 7 爱是雪中送炭、并非锦上添花，
- 8 爱是同甘共苦、并非甘聚苦散，
- 9 爱是风雨同舟、并非见异思迁，
- 10 爱是生死相依、并非朝秦暮楚。

十个忌：98岁季羨林老教授提出《老年十忌》：

一忌：说话过多、二忌：倚老卖老、三忌：思想僵化、四忌：不服老、

五忌：无所事事、六忌：提当年勇、七忌：自我封闭、八忌：叹老嗟贫、

九忌：老想到死、十忌：愤世忌俗。

（也就是“牢骚太盛防肠断，风物常宜放眼量”）。

十个老叟：《十叟长寿歌》

昔有行路人，海滨遇十叟，年皆百余岁，精神加倍有。

诚心前拜求，何以得高寿？一叟拈须曰，我弗嗜烟酒。

二叟笑莞尔，饭后百步走。三叟颌首频，淡泊甘蔬糗。

四叟拄木杖，安步当车久。五叟整衣袖，服劳自动手。

六叟稳回旋，太极朝朝走。七叟摩巨鼻，空气通窗牖。

八叟抚赤颊，沐日令颜黝。九叟理短鬓，早起亦早休。

十叟轩双眉，坦坦无忧愁。善哉十叟辞，妙诀一一剖。

若能遵以行，定卜登高寿。

注：1 戒烟限酒，2 运动，3 多吃蔬菜，4 步行，5 劳动，6 练太极拳，

7 呼吸新鲜空气，8 日光浴，9 早起早睡，10 乐观，心怀坦荡荡。

十一个朋友：人老了，离开工作岗位，离开集体、老伴总有一个要先走的，子女各自成家了，无人交流思想、无处寄托感情，老人往往感到孤独寂寞，如果能与朋友谈心，是老年的一大乐趣。人一生可能贫困，再贫困不能穷得没有朋友，人一生可能富有，即使再富有也不能富得忘了朋友。什么是朋友？

1 朋友是与我们真诚相见、无话不说、肝胆相照、患难与共的人。
 2 朋友是我们痛苦时第一个想要找的人。
 3 朋友是打搅我们不用說对不起的人。
 4 朋友是幫助我们不用說謝謝的人。
 5 朋友是我们步步高升也不用改變稱呼的人。
 6 朋友是讓我們深深依戀的人。
 7 朋友是我们互相信任的人。
 8 朋友是对我们的优点和成功衷心祝贺、而從不忌妒我们的人。
 9 朋友对我们的失败不鄙视、敢于大胆批评我们缺点、而不怕我们生气的人。
 10 朋友是能傾聽我们诉说煩惱並給予有益建议、而不洩露我们隱私的人。
 11 朋友是能在我们需要時給予我们无私幫助而不求任何回報的人。只有真正的朋友會告訴我们的臉脏了，并主动帮我们擦掉。朋友不是十全十美的，也不可能与我们思想完全一致，只要开诚布公，暢所欲言，心灵相通，休戚与共，就可以截长补短，携手前进。無論我们征程多么艰苦和遥远，在黑夜里和風雨中孤寂時。始終有人為我们照亮、撐傘、撫慰，这就是朋友。真正的友谊：无远近、无性别、无年齡、在天涯如在咫尺。马克思和恩格斯几十年并肩战斗，互相幫助的感人事迹，就是友谊的光辉典范。

十二个年岁：

0 岁出场亮相、 10 岁快乐成长、 20 岁春情荡漾、 30 岁进入沙场、 40 岁激烈对抗、 50 岁创造辉煌、 60 岁告老还

乡、 70 岁老当益壮、
 80 岁常常健忘、 90 岁晒晒太阳、 100 岁摇摇晃晃、 110 岁挂在墙上。

十五个宜：日本百岁女寿星：

1 发宜常梳、 2 面宜常擦、 3 目宜常运、 4
 耳宜常弹、
 5 舌宜舔腭、 6 齿宜常扣、 7 津宜常咽、 8
 背宜常暖、
 9 胸宜常护、 10 腹宜常摩、 11 肛宜常提、 12
 肢宜常摇、
 13 足心宜常搓、 14 皮肤宜常干、 15 大小便时宜不
 说话。

二十个乐：

1 知足常乐、 2 助人为乐、 3 自得其乐、 4 夫
 妻之乐、
 5 天伦之乐、 6 友谊之乐、 7 学习之乐、 8 电
 脑之乐、
 9 忘年之乐、 10 聊天之乐、 11 互助之乐、 12
 宽容之乐、

13 文体之乐、 14 劳动之乐、 15 音乐之乐、 16 书
画之乐、
17 旅游之乐、 18 棋牌之乐、 19 宠物之乐、 20
花鸟之乐。

二十二个多少：

生活：

1 多施少欲、 2 多爱少恨、 3 多笑少怒、 4 多乐少愁、 5
多眠少烦、
6 多行少言、 7 多让少争、 8 多浴少衣、 9 多步少车。

饮食：

10 多粗少细、 11 多菜少粮、 12 多鱼少肉、 13 多素少荤、
14 多果少糖、
15 多薯少肥、 16 多茶少酒、 17 多酸少盐、 18 多鲜少陈、
19 多软少硬、
20 多温少凉、 21 多淡少浓、 22 多餐少吃。

(每天吃三四顿饭，多嚼。每顿饭吃七八分饱)

三、 为何老年要以健康为中心呢？

希腊神话《斯芬克斯之谜》，讲怪兽斯芬克斯提出一个谜语：“有一种动物，早晨四条腿，中午两条腿，傍晚三条腿走路，问是何物”？如谁答不出来，怪兽就要把他吃掉，英雄俄狄普斯一语道破，谜底是人。这神话说明人从婴儿的四肢爬行，到长大的两腿走路，到老年的拄杖行走，经历了三个阶段。人生的中心也有三次变化：即青少年的

中心是学习，青年的中心是工作，老年的中心是健康。因为老人已离退休，没有工作任务，如果生病，不但自己受罪，而且给别人添麻烦，1953年世界卫生组织就提出“健康是金”，对老年尤为重要。世界卫生组织认为，健康包括：身体的、心理的、社会人际关系的、道德上的四个内容，身强力壮，但违法乱纪，也不算一个健康的人。

四、 为何要活得糊涂些、活得潇洒些呢？

所谓糊涂点，是清朝郑板桥写的名言：“聪明难，糊涂难，由聪明转入糊涂更难。放一着，退一步，当下心安，非图后来福报也。”也就是对国家人民的大是大非，坚持原则，毫不马虎，对个人名利小事，不屑于计较。退让不是懦弱逃避，而是蓄势待发，后退一步是为了前进两步。难得糊涂，是人历经世事沧桑之后的成熟和从容。这种糊涂与不明事理的胡搅蛮缠完全不同，而是大智若愚。只要对人民有益的事，明知自己吃亏，也不斤斤计较个人的得失，任劳任怨，埋头苦干，只问耕耘，不问报酬，即使个人受到打击迫害，甚至有生命危险，宁肯牺牲自己，也在所不惜。这种人品德高洁，正气凛然，威武不屈，富贵不淫，贫贱不移。俯首甘为孺子牛，对人民无私奉献。他们真正的大仁大智大勇。曾经沧海，阅尽兴衰，从人生百味中，体验到争强好胜的无聊，争名逐利的无耻，从而淡泊功名利禄，一切都淡然处之，以静养心。

此即诸葛亮所说：“非淡泊无以明德，非宁静无以致远。”“难得糊涂”是一种人生感悟，从“精明”到“糊涂”是一种思想飞跃，意味着要有所扬弃。对于大多数人来说，舍弃名利和地位是一个严峻的考验。只有经过痛苦磨炼，才能使灵魂升华，大彻大悟，才能得到高洁的心灵。因此才称之“难得”。怎样才能达到这种境界呢？要有高尚的理想，博大的仁爱，和高超的智慧。而且勇于光荣独立，不趋炎

附势，不随俗浮沉。做人切忌恃才自傲，咄咄逼人。锋芒毕露，易遭嫉恨，更容易树敌。经常处于烦恼和忧愁状态中，不仅会加速衰老，而且容易生病。当你处于困境时，“糊涂”一点能使你精神愉快，还可消除身心的痛苦和疲惫。因此这种“糊涂”对身心健康大有裨益。

所谓潇洒点：是说工作干得漂亮出色，生活过得轻松愉快。不当苦行僧，不做守财奴。与亲友相亲相爱，与众人和谐相处，既不奴颜婢膝，也不盛气凌人，有人说人生有三个阶段，在青少年时代，对人生充满美好的憧憬与幻想，看山是山，看水是水；进入社会以后，发现世间竟如此黑暗和险恶，不但幻想破灭，而且身受到打击，有人悲观失望，有人随俗浮沉，看山不是山，看水不是水；经过痛苦磨难以后，有人大彻大悟，认识到世上既有腥风血雨，也有灿烂阳光，只要执着追求，人间自有真情在。从而看山还是山，看水还是水。苏轼说：“古人所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊。无故加之而不怒；此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”只有胸怀远志，举重若轻，才能进退自如，潇洒愉快。

五、 何谓健康四大基础？

1992年世界卫生组织（WHO）发表的维多利亚宣言中提出健康的四大基础：第一，心理平衡，第二，合理膳食、第三，适量运动，第四，戒烟限酒。作为文明生活的准则。WHO认为如果能抓好这四大基石，可使脑中风减少75%，高血压减少55%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，人类寿命可延长10年。现在我们分述如下：

第一， 心理平衡（善于养心）：

（一）如何看待心理健康问题：养心不但要保养好健康的心理，而且要保持好健康的心理。对人体有害的毒素有：

1 外来之毒：包括病菌病毒、大气污染、饮水污染、食物污染、化学药品、农药激素等等。

2 内在之毒：包括人体内的自由基、宿便、尿酸、乳酸、废气、淤血、脂肪、胆固醇等等。毒素是造成人体衰老、生病和死亡的根源。人体也有自动排毒的功能，如通过淋巴排毒、肺脏呼吸、肾脏排尿、肝脏分解、大肠排便、皮肤出汗、等渠道排毒。而且各脏器都有固定的排毒时间，如每天晚上21~23点淋巴排毒、23~凌晨1点肝脏排毒、凌晨1~3点胆排毒、半夜~凌晨4点脊椎造血、凌晨3~5点肺排毒、早晨5~7点大肠排毒。在排毒期间，人要充分休息，可见夜间正常睡眠和通便十分重要。如果不能正常排毒，人就会生病。

根据统计老人90%是病死的，所以防病和治病是长寿的关键。在人体内的免疫系统，它对外来入侵的敌人（如病菌、病毒等）能进行识别，并加以消灭。从而防治疾病，恢复健康。以第一杀手癌症为例，医学家研究：40岁以上的中老年人，每天体内有3000~5000个正常细胞突变成癌细胞，而人体24小时自动产生1亿个以上免疫细胞抗体，来控制杀伤癌细胞，（用放疗和化疗治疗癌症，虽能杀伤癌细胞，但也同时伤害好细胞，从而造成病人体力衰竭；而免疫功能则只杀伤癌细胞，而不破坏好细胞）**只要人的免疫功能正常，有的疾病可能自愈。**而如果免疫功能低下，癌细胞就迅速发展，从而致人于死地。而免疫功能又与人体激素和心情有密切关系。

医学研究证明：人脑内有一百多种激素，其中有两大类，一类是好激素（如脑内啡啡类等）一类是坏激素（如肾上腺素类等）。美国菲尔斯博士研究发现，脑内啡啡大量分泌时，免疫细胞就十分活跃，免疫力随着提高，从而防御疾病，保持身体健康。人自身具有高超的自然治愈力，每个人的身体里都有一个非常了不起的“制药厂”。由快

感神经（A10 神经）来掌握，控制快感神经的关键性物质是脑内吗啡激素。实践证明：**想好事、乐观、愉快就分泌好的激素**（如脑内吗啡等）能把血流量和神经细胞，调节到最佳状态。特别欢笑能调节神经，改善内分泌功能，促进心肌运动，加强血液循环，增进新陈代谢，促使呼吸畅通，驱散愁闷。心理状态良好的人，心神安定，气血调和，身体机能和谐；生理活动正常，从而减少疾病，健康长寿。马克思曾经说过一句名言：“一种美好的心情，比十付良药更能解决生理的疲惫和痛苦”。反之，如果整天患得患失，愁眉苦脸，钩心斗角，争权夺利，甚至违法作案，即使一时侥幸得逞，依然心惊肉跳，日夜不安，但迟早要被逮住，那将痛苦终生。

也有人心胸狭窄，爱生闷气，容易愤怒发火，当愤怒时，交感神经兴奋性增强，心跳明显增快，可达 220 次 / 分，呼吸可达 23 次 / 分，因为发怒，大脑分泌坏的激素（肾上腺素等）猛增，这时氧气就变成有害的活性氧。同时，血压上升，血液凝块加快，免疫功能下降，降低消灭细菌、病毒和抗癌的能力，使抗体分不清敌我，大量杀伤自身的好细胞，大大削弱抗病能力，必然导致疾病缠身，美国斯坦福大学做了个很有趣的实验，用鼻管接收人的喘气，然后再把鼻管放在雪地里十分钟。人心平气和，冰雪不改变颜色；人心情不畅，冰雪变白；人生气发怒，冰雪变紫。把那紫色的冰雪抽出 1~2 毫升给小老鼠注射，1~2 分钟后小老鼠就死了。说明生气产生的紫冰雪有毒性。生气 10 分钟，会耗费人体大量精力，相当于一次 300 米赛跑。生气时的生理反应十分剧烈，分泌物具有毒性。因而生气、忧愁，会造成未老先衰，“伍子胥过昭关，一夜愁白了头”的故事，生动说明心理状态对身体的明显影响。情绪长期抑郁，慢性非传染性的“心身疾病”，（如心脑血管病，高血压、精神病、肝胆病、癌症等疾病）就会不期而至。

世界卫生组织对心身疾病患者在人群中比例估计：

- 17 世纪中叶每 500 人中有 1 人；
- 19 世纪末，每 200 人中有 1 人；
- 20 世纪初，每 100 人中有 1 人；
- 20 世纪 90 年代每 10 人中有 1 人；

进入 21 世纪，这种比例还在增加。这种疾病多半是由恶劣情绪、不当饮食、过度劳累等不良生活方式引起的。因此**“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”**，“**生气催人老，快乐变年少。**”**“忧则天地皆窄，怨则到处为仇，哀则自己束缚，怒则大敌当头。”****“忍片刻，风平浪静；退一步，海阔天空。”**

莫要恼（清）石成金

莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。
世间万物怎能全，只有痴人愁不了。
任你富贵与王侯，年年处处埋荒草。
放着快活不会享，何苦自己寻烦恼。
莫要恼，莫要恼，明月阴晴尚难保。
双亲膝下俱承欢，一家大小都和好。
粗布衣，菜饭饱，这个快活哪里讨？
富贵荣华眼前花，何苦自己讨烦恼。

不气歌（清）闫敬铭

他人气我我不气，我本无心他来气。
倘若生病中他计，气下病来无人替。

请来医生将病治，反说气病治非易。

诚恐气病将命废，气之为害大可惧。

我今尝过气中味，不气不气真不气。

由此可见，要健康长寿，就必须减少疾病，减少疾病的重要途径之一就是提高免疫功能。而提高免疫功能的有效方法之一就是心情快乐，（此外合理营养、适度运动、充足睡眠也能提高免疫功能）。但人生不如意事，十常八九，苏轼诗云：“月有阴阳圆缺，人有悲欢离合，此事古难全”。因此我们必须妥善对待人生路上遇到的一系列烦恼问题，才能保持心理平衡，达到快乐健康长寿。

周一良教授说：长寿要“四得”，即“吃得进，拉得出，睡得着，想得开”。想得开就是要保持良好的心态。主要从“仁”和“智”两方面入手。“鲁哀公问于孔子曰：“智者寿乎？仁者寿乎？”孔子对曰：“然”。子路见孔子。孔子曰：“智者若何？仁者若何？”子路对曰：“智者使人知己，仁者使人爱己。”子曰：“可谓士矣。”子路出，子贡入，问亦如之。子贡对曰：“智者知人，仁者爱人。”孔子曰：“可谓士矣。”子贡出，颜回入，问亦如之。对曰：“智者自知，仁者自爱。”孔子曰：“可谓士君子矣。”仁者乐山，智者乐水；仁者静，智者动；仁者寿，智者乐；仁者不忧，智者不惑；仁者自爱自重，宽厚爱人，并被人所爱；智者有自知之明，知人善用，并为人所知。孔子认为仁与智是做人的根本，也是长寿的基础。“仁”者何也？孔子多次答弟子问仁，如答颜渊曰：“克己复礼为仁”；答仲弓曰：“己所不欲，勿施于人”，答樊迟曰：“爱人”等等，孟子则把爱人推及爱物，并把仁义并列，强调：“居仁由义”。儒家教人行仁从善，忠恕中和。为何仁者能长寿呢？所谓仁者是品德高尚，大公无

私，心地善良，服务社会，关爱别人，能够“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，不谋私利，与人无争，因此易于与人和善相处，善于助人为乐。美国心理学家认为：“同情与帮助他人，也有利于自身的心理健康”。也就是“善有善报，恶有恶报”。

爱，就是能够并愿意让你所关心的人根据他们自己的意愿处世做人，而不强求他们满足你的意愿。如果你不能给他人以爱，你也决不可能得到他人之爱。长寿老人多数慈祥可亲，和蔼善良，心情愉快。但为何有人常常不快乐呢？每个人心中都有一把“快乐的钥匙”，但有人却把它交给了别人掌管。人们常说：“别人对我非议，使我不愉快”。认为别人的看法比自己的看法更重要。是外界事物或其他人使得你精神不愉快。其实，使你不快的，正是你自己。对别人正确的意见，当然要虚心接受，对非议污蔑，则一笑置之，不必计较。必须把快乐的钥匙牢牢掌握在我们自己手中。千万不要让别人来左右我们的情绪。虽然有人也知道忧愁和生气不利于健康，但就是控制不住自己，可见战胜自己，比战胜敌人还难。要想保持快乐的心态，首先就要克制自己，孔子说：“克己复礼为仁”。和“仁者寿，智者寿”，是有深远意义的。如何成为仁者？首先是树立正确的人生观，人民是我们的衣食父母，广大人民过上幸福、平等、自由的生活，是我们最大心愿。树立为人民服务的人生观，是我们多年追求的崇高理想。多少烈士为此而献出他们的宝贵生命。只要把自己的思想感情与人民大众融合在一起，就会成为一个有仁爱之心，襟怀坦荡的人。如何成为智者？就是勤于学习，善于思考，不断提高自己，就会成为一个有智慧的人。

（二）如何对待疾病问题？为何智者也会长寿呢？智者不但有渊博的知识，而且还有灵活的智慧，站得高，看得远，掌握生命的规律，

和科学的养生方法，知道平时如何防病，有病如何治疗，因而能够长寿。知识是健康的钥匙，想要有健康的身体，就要有健康的知识。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是带不走的，只有健康是自己的。愚蠢的人制造疾病（大吃大喝、吸烟、酗酒、吸毒、嫖赌、荒淫无度等）；普通的人等待疾病（病重才去医院检查）；聪明的人预防疾病。有人讳疾忌医，不敢正视自己的疾病，采取掩耳盗铃的态度，自欺欺人，贻误病机，使病情加重。有人乱找庸医，迷信邪教，明明可以治好的病，结果误诊而亡。钟道恒博士说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”，在精神病院里，既有许多没有受过良好教育的病人，也有受过高等教育的病人。衡量智慧的标准，不是看学历的高低，而是看你能否用智慧创造出幸福的生活。古希腊名医西波克拉底认为：“最好的医生是自己，最好的药物是时间”。你何处不舒服？在什么情况下最难受？唯有自己最清楚。一般人都知道高血压要少吃盐，高血糖要少吃糖，但对你来说，少到什么程度最合适？降压药有很多种，究竟你吃什么药最有效？大夫给你开出药方，还得靠你亲自去摸索，才能得出最正确的治疗方案。提高自己的体力和免疫功能，是健康的根本。这也要靠我们自己的努力才能获得。许多老年人在实践中总结出一套适于自己的养生保健方法，形成了固定的生活规律，因而使自己健康长寿。说自己是最好的医生，是指你要掌握预防生病和自我保健的方法，即所谓“久病自成医”。但并不意味着有了病也不去医院，全由自己来解决。相反，最好的药物是时间，有病必须立即去医院诊治。有的肿瘤病人由于治疗及时，能够转危为安；也有的病人，由于贻误时机，不治而死，常言道：“养病如养虎，虎大必伤人”，只有早发现，早治疗，才能早痊愈。所以要密切注意自己的身体情况，定期检查身体，发现异常，要及时诊治。即使在名

医指导下，也需要靠自己细心理解病情和医嘱，才能配合治疗，早日康复。被誉为药王的名医孙思邈，不仅精通医术，济世救人，利于当代，在 100 岁时还写下了《千金翼方》等医书，造福千秋。他用自己 101 岁高龄的实践，树立了“智者长寿”的楷模。

养生铭（唐）孙思邈

怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易疫，气弱病来袭。
勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。
亥寝鸣天鼓，寅兴漱玉津。妖气难侵犯，精气自全身。
若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。
寿夭休论命，修行在本人。若能尊此理，平地可朝真。

（三）如何看待老化问题？衰老是正常的自然规律，我国古书《内经素问》指出：“男子五八（40 岁）肾气衰，发堕齿槁。六八（48 岁）阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白，七八（56 岁）肝气衰，形体皆极。八八（64 岁）则齿发去。”“女子五七（35 岁）阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七（42 岁）三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七（49 岁）任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

随着岁数的增长，我们心态也在不断变化，过去不仅生活拮据，而且是精神紧张。我们许多人吃过苦、受过累、打过仗、还有人负过伤、挨过整、蒙过冤，身心有过很深的创伤。我们忍辱负重，终于顶住压力，熬过来了。经历了人生漫长的跋涉之后，步入了老年。这是人生的一大转折。退休之后，为之奋斗一生的事业戛然而止，过去每天忙忙碌碌，而今终日无所事事，接我们班的人，后来者居上，原来

是我们的下级，级别比我们低，工资比我们少，现在一下子，级别比我们高，条件比我们好，待遇比我们高，有人会顿生失落感；有的新领导盛气凌人，趾高气扬，对我们很冷漠，会觉得“人一走茶就凉”、和“人一阔脸就变，”产生厌恶感；昔日诸多的社交活动，日益减少和终止，生活空间突然狭窄，特别失去亲人和好友的人，又遇到不孝的子女，会产生孤独感；有人老来多病，或经济困窘，或无人照顾，似乎只能无可奈何地参加“老年等死队”，坐以待毙，会产生危机感，有人甚至产生“不如一死了之”的悲观绝望念头。有人出现了《离退休综合症》，这种情绪是可以理解的，但却不利于我们的健康。古语说：“70 不留宿，80 不留饭”，（过一夜或吃顿饭，老人身体都可能出毛病，）说明老人的时间很紧迫，要十分珍惜。人老了：“活一天，老一天”；“过一天，少一天；”“乐一天，赚一天。”抓住的时间是黄金，抓不住的时间是流水。应当把每一天的黎明，当作生命的起点，把每一天的黄昏，当作生命的小结。

人生只有三天：昨天、今天、和明天。爱后悔的人，老沉醉在昨天，昨天已然过去，活在昨天，咳声叹气。爱奢望的人，老盼望着明天，明天依然是谜，活在明天，忧心忡忡。务实的人，认真对待今天，快快乐乐过好今天，只有抓住今天，才能欣赏人生。有人形容老人“坐着打瞌睡，躺着睡不着”，“想记记不住，想忘忘不掉”，“哭时无眼泪，笑时泪横流”。有人说老人的四化是：“年龄老化，知识退化，思想僵化，等待火化”。这种看法显然太悲观了，生老病死，是自然规律，但不同态度，有不同的结果，“人老心不老，老而不老；心老人不老，不老亦老”。我们该服老之处就要服老，不要逞能，做力所不及的事，如果造成身体事故（如登高摔伤骨折）反而给别人添麻烦。遇事莫恼，走路莫跑、吃饭莫饱。两条腿走路不行就用三条腿（拄拐

杖）三条腿不行就四条腿（坐轮椅）。一切要实事求是，量力而行。但不该服老之处就不要服老，学习就无时间限制，“活到老，学到老”，是一代伟人周恩来的金玉良言。要成为智者，关键在于学习。“树老怕空心，人老怕松心。”现在形势变化飞快，一日千里，需要学习的东西很多，我们要根据社会的发展，与时俱进，不断更新知识。也可写写回忆录，总结自己的一生。在学习中，值得一提的是老人学电脑，电脑是足不出户的广阔天地，它可提供古今中外的历史、地理、科学、艺术、军事等各方面的信息，也可与海内外的亲友和网友聊天谈心，了解国内外大事，关心人民生活，使用电脑不但能丰富精神生活，而且能延缓大脑衰老和防止老年痴呆。进入老年，必须调整好心态。

年轻时，充满幻想，总觉得来日方长；而老了之后，才知道来日苦短。年轻时有个好胃口，但吃不到好东西；现在老了，有好吃的东西，却没有了胃口。瑞典有句名言：“我们老得太快，却聪明得太晚”。聪明的老人，能认清形势，放下包袱，激流勇退，一切从零开始，把过去忘掉，不要计较别人对自己的态度，更不去和人盲目攀比，常言说：“人比人，气死人”。不管达官贵人，还是亿万富翁，到头来，也和老百姓一样，都回归自然，只留下一把骨灰。无论成功与失败，欢乐与痛苦，荣耀与羞辱，都逝如流水，只有宁静致远。漠视金钱、享受、权力、地位、荣誉等等诱惑，只要自己清清白白，问心无愧，就能吃得香，睡得稳，就能抛开失落，远离伤感，活得自在，活得潇洒，活得快乐，活得长寿。忘却一切烦恼，安安稳稳过日子，平平淡淡就是福。即使经济上不富裕，却拥有内心的充实。人到老年，能坦然地面对自己的平凡生活。学会在现实中生活。在职务上战士与将军有很大距离，在财产上平民和富豪也有很大差别，但在人格上，是一律平等的，人本無高低貴賤之分，只要在建设祖国的大厦中，我们追

求過、奋斗過，曾经尽过自己最大的努力，盡心盡力，問心無愧，就是做了貢獻，这就足矣，本来就不图回报，没有回报又何妨？高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴，高兴就是快乐，快乐就是幸福。我们要会欣赏人生的夕阳美景。青春年华虽然亮丽，但它会很快流逝。而“青春的心态”才能永远伴随我们一生。人到老年，不再有少年的狂妄，青年的浪漫，中年的忙碌，更多的则是对人生的回味，一生中历尽了风风雨雨，尝遍了甜酸苦辣，赏够了春花秋月，饱经了升降沉浮，待到白发苍苍，回首往事，都会生出许多感叹。如果停留于感叹，郁结于心，而不能进入感悟之境，就可能陷于“剪不断理还乱”的困扰之中。从感叹到感悟，是一次飞跃，将“感叹”升华为“感悟”，需要宽大的胸怀，也需要超脱的智慧。胸懷要變得像大海一樣寬闊，裝得下四海風雲，容得下百年恩怨。做到“有容乃大，无欲则刚”，“心底无私天地宽”。中国有许多善于感悟人生的智者，为我们留下许多开启心灵的钥匙。“悟己往之不谏，知来者之可追”，这是陶渊明“向前看”式的感悟。“后之视今，亦犹今之视昔”，这是王羲之“往后看”式的感悟。由于他们对人生有了感悟，才能摆脱世俗名利的困扰，安于“采菊东篱下，悠然见南山”的恬淡生涯。总之，自己要善于发掘人生乐趣，诗歌棋画，兴趣广泛，珍惜良辰，欣赏美景，日子过得有劳有逸，有声有色，潇洒自如，怡然自乐。

人到老年，更加明白，看人看事不像过去那么简单。世间之事并非黑白分明，在黑白之间往往有一系列模糊不清的中间颜色。人到老年，更加明白，自己的人生之路是自己走出来的，脑袋是长在自己的肩上，不必管别人说三道四。但丁说：“走自己的路，让别人去说吧”。人到老年，更加明白，真金不怕火炼，只要自己守身如玉，坚贞不屈，一切诬蔑、打击、迫害、在历史的长河中，都会烟消雾散，“莫道浮

云终蔽日，严冬过尽绽春蕾”。人到老年，更加明白，如何正确对待自己，并且学会了在漫长黑夜中，为自己点起一盏希望之灯。人到老年，更加明白，衰老不是从年岁大了开始，而是从对生活的厌倦开始。真正可悲的，不是年岁的增大，而是希望的减少，希望少了，生活的动力就少了，欢乐和兴趣自然也就少了。人老之后，失去了许多晋升的机会，和物质的享受，但万万不可失去希望和理想。失去希望和理想，就像大海航行，失去罗盘和舵手，就像黑夜里走路，失去了指路明灯。人到老年，更加明白，没有完全合男人心意的女人，也没有完全合女人心意的男人，家庭需要理解和爱心。有的人失去老伴，心情难受，人之常情，但让不能死人拖住活人，活着的人要愉快地活下去，继续享受人间的快乐。人到老年，更加明白，没有一个十全十美的人，对人要宽厚和热情，才能获得爱情和友谊。人到老年，更加明白：天有阴晴，月有圆缺，人生也有苦乐，苦恼是难免的，苦恼往往是我们的欲望得不到满足而造成的。德国哲学家叔本华说：“欲望是痛苦的根源”。如果我们能找出苦恼的根源，就可以避免苦恼，并且把苦恼转化为快乐。快乐不是从天上掉下来的，而是靠我们自己去发掘，去创造。人生是有很多快乐的，如家庭、夫妻、朋友、聊天、互助、宽容、学习、电脑、运动、劳动、文娱、音乐、书画、旅游、棋牌、宠物、花鸟等等方面都可以找到快乐，可谓快乐到处皆有，就看我们会不会寻找。在各种快乐中，知足常乐和助人为乐、是最重要的快乐泉源，知足是“最大的财富”，需求越少，快乐越多；奢望是“人为的贫穷”，奢望越多，幸福越少。身在福中要知福。

欣赏音乐不仅可使人心里愉快，而且减轻忧愁，并可治疗失眠、神经衰弱、忧郁症等疾病。人老了喜欢怀旧，故地重游，与亲人相聚，共同追忆童年的趣闻乐事，与老朋友重温年轻时的梦、能找到那份真

情。

我们辛苦了一辈子，晚年要给自己宽宽心，和家人、老友一起旅游，欣赏祖国的大好河山，也是一件人间乐事。我建议去长寿地区，如海南三亚、广西巴马等地去旅游和考察，一定会有所收获。人生在世，不可能十全十美，苦苦追求十全十美，反而自己受累。喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，患得患失，烦恼就来了，不如面对现实，随遇而安，快乐一生。任凭外界风浪起，自己稳坐钓鱼船，就可以断除烦恼。幸福和快乐是一种感受，关键在于自己的心态。美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心。在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达的自己才不至于钻入牛角尖，而苦不自拔，也才能乐观进取。因为豁达的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加和谐和幸福。幸福的老人，要有宽阔的胸怀，我们不能决定生命的长度，但可以扩展它的宽度。我们不能改变天生的容貌，但可以时时展现笑容。我们不能妄想控制他人，但可以好好掌握自己。我们不能全然预知明天，但可以充分掌握今天。我们不能要求事事顺利，但可以做到事事尽心。我们不能达到理想的美满，但可以欣赏今天已得到的幸福。老年人不要把自己关在小屋里，离群索居，与世隔绝，这是蛹茧自缚，如果身体允许的话，应当走出家门，融入社会大世界中去，就会发现在弱势群体中，我们还能贡献一些微薄力量，在希望工程、阳光工程、捐助失学的儿童和困难的病人，奉献爱心，我们付出了代价，但内心得到助人之乐。如果把我們自己的心和老百姓的心，紧密地连在一起，就不会再感到孤独和凄凉，反而会得到温暖和甘甜。正道是“无情岁月增中减，有味人生苦后甜”呀！老年有没有第二春天？还能不能老有所为呢？“信心是半个生命，冷漠是半个死亡。”有信心，才能激发拼搏精神，产生顽强的意志。便会出现“沉舟侧畔千帆过，

病树前头万木春”的喜人局面。就会产生第二个春天的活力，尽最大努力，只争朝夕，发挥自己的潜力，为人民多做一点奉献。同时也有利于自己长寿。德国哲学家康德说过：“老年时象青年时一样高高兴兴吧！青年好比百灵鸟，有他们的晨曲；老年好比夜莺，应该有他们的夜曲。”人生如远行。老年就是进入一个新的境界。不要老是念念不忘往事，在新境界中创造新生活吧！长期躺在病床的长寿是不可取的，我们要健康的长寿，在身体容许的条件下，还能干些事情。

实践证明，过了 60 岁的老人，智力还可能出现一个新的高潮，还可能出现第二个春天。据统计：1902 年至 1983 年，有 11 位 75 岁以上的老人摘取了诺贝尔奖金桂冠。英国维利克斯 93 岁得图灵奖、美国劳斯 87 岁，奥国佛利斯 86 岁、美国希钦斯 83 岁得诺贝尔奖，德国文学家歌德 82 岁时完成了文学巨著《浮士德》。西班牙大画家毕加索在 85 岁那年画了 165 幅画，特别是美国大发明家爱迪生，虽然只上过三年学，但他在 84 年的一生中，创造发明专利 1328 项，而且在 80 岁以后，还获得了 297 项的发明专利。他创造的经济价值高达 157 亿美元，被美国人评为第一发明家。大作家冰心提出“生命从八十重新开始”，冰心 80 岁时，写了《空巢》小说，得了全国优秀小说奖。贝时璋院士 80 多岁还搞科研，并取得可喜的成果。2005 年度中国科技最高奖的两位得主：叶笃正（89 岁）、吴孟超（83 岁）也都是高龄老人。科学家竺可桢 83 岁时完成了《中国近 5000 年来气候变迁》，2010 年 94 岁的老革命家李锐，还执笔书写痛斥时弊的战斗檄文，2001 年我的导师清华大学李宪之教授 95 岁出版了《寒潮·台风·灾害论文集》，受到中外学术界的高度赞誉。105 岁的老科学家周有光，至今每年还用电脑写书。2009 年 110 岁我国著名的生物化学家郑集教授，出版《不老的技术：百岁教授养生经》的养生书。

1978年延安市政协委员 140 岁的吴云青、开始学习英语，他 142 岁时仍然可肩挑 40 多公斤的水。著名经济学家马寅初教授，和大作家巴金都受到过沉重打击，依然坚持真理，写下很多著作，都活到 100 岁，这些生动的事实，正如南宋爱国诗人辛弃疾在词中，写到：“今朝盛事，人间八十最风流”，宋代爱国诗人陆游，在 85 岁写下《示儿》名诗：“死去原知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭毋忘告乃翁。”传诵千古。说明老年大有作为，老年确有第二个春天。关键是要保持一颗无私奉献的赤子爱心。100 岁的孙毅老将军参加过长征，劳苦功高，本来可以坐享清福，但他离而不休，主动辅导青少年，进行革命教育，并把自己的离休金，捐献给失学的儿童，一生把爱心无私奉献给人民，是仁者长寿的典范。总之，长寿的重要关键之一在于养心，养心就是要培养仁爱之心（爱人民、爱真理）和智慧之心，有健康知识、保健才智）做快乐健康的长寿老人。

（四）如何对待子女问题？年轻时，认为养儿可以防老，一切都寄托在儿女身上，老了之后，才认识到养老，更多的要靠自己 and 老伴。父母对子女的爱是无限的；子女对父母的爱是有限的。子女有病，父母揪心；父母有病，久病床前无孝子，子女能“常回家看看”就知足了。父母的家就是子女的家；但子女的家却不一定是父母的家。儿孙独立就是福。莫与儿孙作远忧。有的子女很孝顺，关怀父母，问寒问暖；也有的子女亲情淡薄，“娶了媳妇忘了娘”，也有的子女，或工作太忙，或远在海外，也指望不上。我们应把对子女的付出视为义务和乐趣，不图回报：一心想回报，只会自寻烦恼。

（五）如何看待金钱问题？在当前泛滥的《一切向钱看》的恶浪中，许多人都削尖脑袋向钱眼里钻，其实钱并不是万能的，钱可以买到高楼大厦，但不一定能买到温馨家庭。钱可以买到山珍海味，但不

一定能买到健康长寿。钱是身外物，生不带来，死不带走。存在银行里的钱，你死后就不是你的了，对钱不要看得太重，更不必斤斤计较，我们一生，为事业，为家庭、为子女，付出了很多，如今剩余的时间不多了，也该为自己的健康下下功夫啦。我们要转变陈腐观念，剩下的生活愈是短暂，愈要过的愉快，告别苦行僧，不做守财奴，要善待自己，该花的时候就花，不断提高生活质量。人老了，怎样开心就怎样过，做你想过又能做的事，不管别人怎样说，我们不是为别人的好恶而活的。如果有人需要我们帮助，慷慨解囊也是一大乐趣。聪明人做金钱的主人，不做它的奴隶。2000 年，世界首富比尔·盖茨与妻子设立盖茨基金会，捐款提高医疗、教育水平和消灭贫困。2008 年盖茨退休后，宣布将把自己的 580 亿美元家产全部捐赠给盖茨基金会，全身心投入慈善事业。盖茨曾先后提供 9300 万美元帮助中国防治艾滋病、戒烟、和防治结核病。盖茨号召中国富豪也捐款投入慈善事业。

（六）如何看待成败问题？要成功，要有朋友；要更大成功，要有敌人；要非常成功，要战胜自己。要成功，就要学会放弃。放弃眼前小利，才能获得以后大利。成功易使人骄傲，骄必败。

得与失（王寒）

有得必有失，有失亦有得。得时莫高兴，失时勿低落。

患得又患失，自我空折磨。烦恼从何来？祸根皆在我。

因祸可得福，得福能招祸。忘我看红尘，海空天辽阔。

《淮南子》中《塞翁失马》的寓言故事，很富有哲理：“塞上之人，有善术者，马无故亡而入胡，人皆吊之，其父曰：“此何遽不能为福乎？”居数月，其马带胡骏马而归，人皆贺之。其父曰：“此何

遽不能为祸乎？”家富良马，其子好骑，堕而折其髀，人皆吊之，其父曰：“此何遽不能为福乎？”居一年，胡人大举入塞，丁壮控弦而战，塞上之人，死者十九，此独以跛之故，父子相保，故福之为祸，祸之为福，化不可极，深不可测也。”这得失的反复变化，正如老子所说：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏”，充满了辩证思想的光辉。失败当然令人不快，但可以获得教训，使继续前进少走弯路，所谓“失败乃成功之母”。孟子说：“故天将降大任于是人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”司马迁说：“盖文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋；屈原放逐，乃赋离骚；左丘失明，厥有国语；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传吕览；韩非囚秦，说难、孤愤；诗三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”失败会使我们痛苦、但也磨炼我们的意志。吸取教训，可以转败为胜。吴王夫差战胜越国是得，但失去警惕，骄傲自满，从而亡国，因福得祸；越王勾践败于吴国是失，但他得到教训，卧薪尝胆，终于灭了吴，因祸得福。福与祸，得与失并非等同的，可能得大于失，也可能失大于得，而且矛盾的转化也有条件的，对于知理善悟的人，吃一堑长一智，能因祸得福；但对执迷不悟的人来说，不思悔改，小祸可能酿成大祸。世间的阴阳、得失、福祸、成败、荣辱、喜忧、多少、快慢、好坏、上下、高低、利弊、进退、强弱、大小等矛盾，都是相比较而存在，相斗争而发展的。在一定条件下，相互转化，是常有的事。因此不能因一时一事的得失福祸，而大喜大悲，只有登高望远，才能临危不惧，遇乱不惊。人的烦恼往往由于患得患失而引起的，而患得患失的根源皆在于念念不忘一个“我”字，不斤斤计较个人得失，心胸自然开阔。因此，懂得成与败，得与失的辩证关系，胜不骄，败不馁，才能乐观向上。

(七) 如何看待死亡问题？“人生自古谁无死”这是人生一条不可抗拒的客观规律，真正懂得这个道理的人，便会消除对死亡的惧怕，能够泰然处之。“留取丹心照汗青”，老年更加珍惜生命存在的价值，到了生命的尽头，不管是大官？还是小兵？是富豪？还是平民？即使有万贯家财和万亩土地，最后占有的只不过 2 平米的墓穴。美貌、荣誉、名利、地位等等生前苦苦追求和恋恋不舍的一切，都将灰飞烟灭。因此我们在生前要想的：不是我们从社会得到什么？而是我们给社会留下了什么？不是我们生前认识多少人？而是我们死后有多少人还会怀念我们？我们在生前要多做善事，乐善好施

尽量帮助那些需要帮助的弱者人群。我们在生前，一定告诫子女，丧葬一定要从简，有人“活时不孝，死后胡闹”，有人趁着老人去世，大肆挥霍，趁机“摆阔”和“敛钱”是极其恶劣的行为。有人把遗体捐献给医院，则是一个很好的选择。

第二， 合理饮食：

所谓“合理”就是指饮食营养的供给量正好符合人体的需要量，和保持恰当的平衡比例，只有这样才保证健康长寿。生病吃药，理所当然，但任何药物，都有副作用，我国自古就认为“民以食为天”“医食同源”。《素问》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。唐名医孙思邈指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。说明药疗不如食疗，治病不如防病。人是靠食物的营养来维持生命的，饮食不仅味美可口，而且必须讲究营养科学。

正常体重与肥胖者的疾病发生率(%)

体重	动脉粥样硬	高血压病	冠心病	胆石病	糖尿病	多发性
----	-------	------	-----	-----	-----	-----

	化					骨关节病
正常	28	18	25	1.5	1.5	7.8
肥胖	52	60	47	9	7	36

体重超过标准体重的 5~14% 时，则死亡率增加 22%；超过标准体重 15~25% 时，死亡率增加 44%；超过标准体重 25% 时，死亡率增加 74%。说明**饮食营养是一把双刃剑**，古代人的短命多因饥馑和营养不足造成的；而现代的“富贵病”（如高血脂、高血糖，高血压等等）则往往由于饮食不当和营养过剩吃出来的，可见**营养不足和营养过剩，都不利于健康长寿**。饮食不仅要注意数量，而且要讲究质量，既要满足 7 大营养素的需要，还要掌握食物之间的比例关系和营养平衡，食物之间既有相辅作用，又有相克现象，（如鲜蘑与豆腐同食相辅：能增强降脂和降压作用；鸡蛋与韭菜同食相辅：能增强补肾和止痛作用。而猪肉与茶同食相克：易产生便秘；猪肉与豆类同食相克：易形成腹胀和气滞等等）。

1. **热量营养素平衡**：碳水化合物（糖）、脂肪、蛋白质均能给机体提供热量，故称为热量营养素。平衡膳食的关键不仅取决于这三大营养素的摄入量，也取决于它们之间比例平衡。一般认为，蛋白质占热能 10~15%（每日每公斤体重蛋白质摄入量 1~1.5 克，如 65 公斤体重的男性约 65~70 克，女性约 55~60 克）；脂肪占 20~25%（每日每公斤体重脂肪摄入量 1 克以下）；糖占 60~70%（老人 1800~2000 千卡）比例适当，并考虑到不同营养素产生能量之区别（1 克蛋白质和 1 克糖各产热 4 千卡，1 克脂肪产热 9 千卡）食物中三营养素摄入量的比例为：糖：蛋白质：脂肪=6：1：0.7。当膳食中

脂肪热量提供过高时，将引起肥胖、高血脂和心脏病。蛋白质热量提供过高时，则造成蛋白质消耗，影响体内氮平衡。相反，当糖和脂肪供给不足时，就会削弱对蛋白质的保护作用。三者一旦出现不平衡，将会影响健康。一日三餐热量的合理分配是：早餐占 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%。

2. **酸碱平衡**：正常情况下人的血液 pH 值保持在 7.3~7.4（偏碱性）。我们常吃的精米、细面、鸡、鱼、肉、蛋、生猛海鲜、都是酸性食物，长期只吃这些酸性食物，就会使血液变酸、粘度增加，同时还会增加体内钙、镁、钾等离子的消耗，变成酸性体质，高血压、糖尿病、冠心病、肾脏病等很多慢性病就随之而来，严重时还会引起酸中毒。因此要搭配吃**碱性食物**如**甘薯、蔬菜、豆类、水果、海带、牛奶等，进行酸碱平衡**。

食物酸碱度

酸性食物	蛋黄	大米	鸡肉	白面	鲤鱼	猪肉	牛肉	啤酒
酸度 mmol/100g	~ 18.0	~11 .6	~7. 0	~6.5	~6.4	~5.6	~5. 0	~4. 8
碱性食物	豆腐	黄豆	土豆	苹果	香蕉	甘薯	菠菜	海带
碱度 mmol/100g	0.2	5.2	5.2	8.2	8.4	10.3	12	14.0

3. **氨基酸平衡**：世界卫生组织提出人体所需 8 种必需氨基酸的比例是：色氨酸 1.0，蛋氨酸 3.5，苏氨酸 4.0，异亮氨酸 4.0，缬氨

酸 5.0, 赖氨酸 5.5, 苯丙氨酸 6.0, 亮氨酸 7.0, 食物的氨基酸比例越与人体所需氨基酸比例接近, 生理价值(利用率)就越高。例如: 人奶 100%、鸡蛋 100%, 牛奶 95%, 黄豆 74%, 甘薯 72%, 大米 67%, 花生 65%, 小米 63%, 小麦 53%, 芝麻 50%, 生理价值 100%时, 即 100%被吸收, 就称为全部氨基酸平衡。多数植物性为主的膳食氨基酸不平衡, 应注意食物的合理搭配, 如将谷类与豆类混食, 制成黄豆玉米粉、黄豆小米粉等, 以提高蛋白质的利用率。

4. **营养素平衡**: 人体需要七大营养素: (即 1 蛋白质、2 脂类、3 碳水化合物、4 无机元素、5 维生素、6 水、7 膳食纤维)。各种营养素存在各种食物之中, 他们之间存在着错综复杂的关系, 并且不同的生理状态、不同的活动, 营养素的需要量也有所不同, 因此中国营养学会制定了各种食物的每日供给量。以达到各营养素间的比例平衡。以一般轻体力活动的老年男人(女性少些)为例, 每天最好能吃到 20 种以上的食物, 包括: 谷类及薯类 3 种, 约 250~400 克; 豆类 50 克; 动物性食物 125 克(鱼虾类 50 克、禽肉 50~100 克、蛋类 25~50 克, 奶类 250 克; 蔬菜 3~4 种, 400~500 克, 其中至少 1/3 以上为绿色、黄色、红色等深色蔬菜; 水果 1~2 种, 约 200 克; 菌藻类食品 1 种, 10 克; 坚果类食品 1 种, 30~50 克; 植物油 15 克, 水 2500 毫升(约 8 杯水)。

5. **维生素平衡**: 成人日需要量: 维生素 A: 0.5 毫克、维生素 B1: 1.2 毫克、维生素 B2: 1.2 毫克、维生素 B3: 50 毫克、维生素 B6: 1.2 毫克、维生素 B12: 2 微克、维生素 C: 100 毫克、维生素 D: 0.02 毫克、维生素 E: 12 毫克、维生素 K: 100 毫克。彼此存在协同和拮抗作用。

6. **无机元素平衡**: 人体必需无机元素为 27 种。其中含量占生物体总质量 0.01% 以上的元素称“大量元素”, 如碳、氢、氧、氮、磷、硫、氯、钾、钠、钙和镁等 11 元素, 共占人体总质量的 99.97%, 是构成人体器官的主要成份。占生物体总质量 0.01% 以下的元素称“微量元素”。如铁、锌、铜等。这些微量元素占人体总质量的 0.03% 左右。缺了也会影响健康、成人日需要量: 氯化钠(食盐) 4.5 克, 钠 2.8 克, 钾 2.5 克, 氯: 1.7 克, 钙: 800 毫克, 磷: :800 毫克, 锌: 15 毫克, 铁: 12 毫克, 锗: 10 毫克, 硅: 8 毫克, 锡: :3.5 毫克, 镁: 2.5 毫克, 铜: :2 毫克, 氟: 1 毫克, 镍: 0.5 毫克, 钼: 100 微克, 硒: 55 微克, 铬: 30 微克, 锰: 12, 微克, 钒: 3 微克, 钴: 2 微克。

各种元素在人体中并不是孤立地发挥生理作用, 是元素间的相互协同或拮抗发挥。如膳食中磷酸盐过多, 膳食纤维过多或脂肪过高或蛋白质缺乏, 都会影响钙的吸收。食物中含草酸、植酸较高时, 可影响钙、铁、锌等的吸收。锰是超氧化物歧化(SOD)酶的激活剂。硒是过氧化物(GSH~Px)酶的组成部分, 铜, 铁、硅、硒、碘、铬和锗等 7 种微量元素, 也与衰老有密切关系。而必需微量元素“过量”同样引发细胞畸变。钴、锰、锌、铬等摄入不足时, 和镉、铜等摄入量过多, 都可导致心脑血管病增高, 锰、镍摄入过多, 和硒、钼摄入不足, 都可能导致肿瘤的多发。广西巴马 1982 年调查表明, 长寿老人头发中具有高锰(22.47ppm)、低铜(6.9ppm)的特点, 各种元素在人体中相互协同或拮抗发挥作用, 要吃多种食物才能满足人体对各种元素的需要。

7. **脂肪酸平衡**:

饱和脂肪酸: 单不饱和脂肪酸: 多不饱和脂肪酸 = 1; 1; 1。

8. 洪昭光教授建议饮食应注意：

一、每天 1 袋奶，中国人 90% 缺钙，喝奶可补钙（新说：不能——读者）

二、每天 250~350 克主食。（要粗细粮搭配）。

三、三份高蛋白：1 两瘦肉或 1 个鸡蛋，2 两豆腐等。

四、有粗有细、不咸不甜、三四五顿、七八分饱。

五、每天吃 500 克蔬菜和水果。

“红”：西红柿、红枣等红色食品，有益健康。

“黄”：胡萝卜、黄心甘薯、南瓜等，可防夜盲和抗癌。

“绿”：绿茶、甘薯绿叶、绿色蔬菜，可抗氧化，防衰老。

“白”：白薯、燕麦、大蒜等，白薯燕麦能降血脂和通便。

“黑”：每天吃 5~10g 黑木耳有降脂作用，甘薯含有提高免疫功能和抗癌的物质，日本研究几十种食物中，甘薯抗癌作用列为首位。黑紫薯含花青素，有强抗氧化、抗衰老作用。

调查发现百岁老人少数人服用过蜂王浆、蜂胶、灵芝、虫草等增强免疫功能的补品。但千万不要吃不卫生的食物，如含铅食品、腌制食品、霉变食物、腐败油脂（产生过氧脂质）等，这些食物都不利于健康。

第三， 适量运动：

古人早就提出“不动则衰”。“户枢不蠹，流水不腐”，“生命在于运动”，“饭后百步走，活到九十九”。生物学家证明人的肌体“用进废退”。百岁老人多数是热爱劳动的。劳动和运动不仅强健肌体，而且益寿延年。所谓适量，就是符合老年人的身体状况，老人运

动与青年不同，主要是活动血脉，而不是锻炼肌肉，因此要注意适量，不可过度，适量如何掌握？要因人而异，一般来说，每次锻炼 30 分钟左右，身体稍感有些累，但不过度疲倦，即为适量。身体好时，可多练；身体差时，则少练。锻炼要由简入繁，持之以恒。运动种类很多，由自己选择。

1. 散步：世界卫生组织指出：散步是最好的运动。

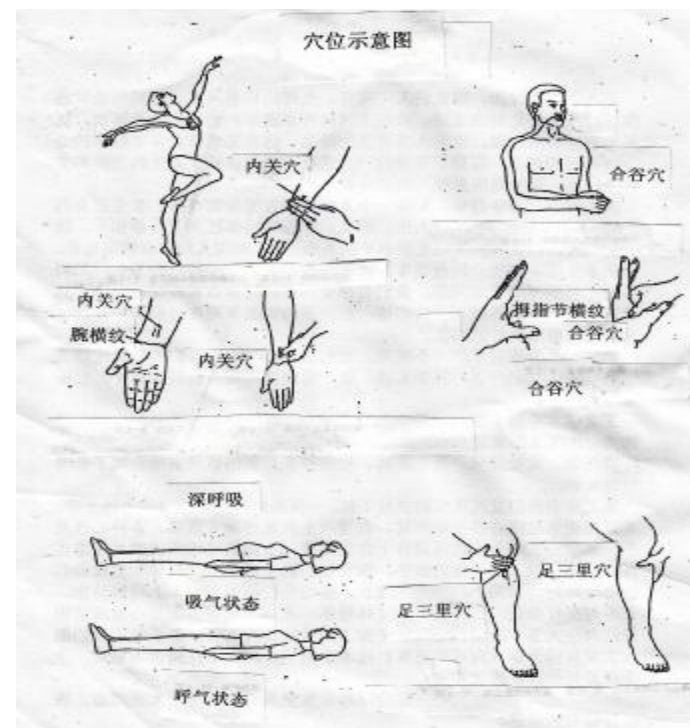
2. 太极拳：是中国传统瑰宝，不仅能增强体力，而且能调节神经系统，平衡功能，还能陶冶情操，正在全世界推广，美国调查练太极拳的人，骨折少 50%，年轻 3~10 年。

3. 综合锻炼法：

在祝总骧教授提出的“三一二锻炼法”的基础上，结合其他锻炼方法，进行综合锻炼。

(1) 通经络：

人体正如电灯系统一样，是一个互相有联系的整体，人体器官如灯泡、经络如电线、和穴位如开



关，当人生病时（如灯泡不亮）可能是血气不足（如没电）、可能器官有病（如灯泡坏了）、可能穴位阻塞（如开关坏了）、也可能经络不通（如电线坏了）。如果只是头痛医头，脚痛医脚，是不能彻底治好病根，而应当辩证诊治，如增强血气，提高自身免疫功能，疏通经络等等，人体有 14 条经络，和 365 个正穴，常用穴位有：1 合谷穴：位于第一二掌骨中间，用于头部保健和止痛。2 内关穴：位于手腕横纹向后三横指，在两筋之间。主要心胸部保健。3 足三里穴：膝眼下 3 寸旁开一横指，为长寿穴。能增强人体免疫力。4 涌泉穴：脚底前掌凹陷处，引血下行，可调节血压。5 阿是穴：根据中医“通则不痛，痛则不通”的原理，哪里疼痛。就按摩哪里。使血脉畅通。如腰痛就按摩腰眼（肾俞穴）。每天早晚按摩两次，每次 100 下。

(2) **挠头皮**：每日早晚以十指向后梳搔头皮 100 次。再用双手搓掌至发热，揉面部 100 次，可促进脑部血流通畅。

(3) **深呼吸**：即腹式深呼吸：可以平卧，也可以端坐，要求全身放松，意念集中守丹田（脐下三指）。早晚两次，每次 5 分钟。要消除杂念，胸部不动，呼吸放慢，开始每分钟 10 次，以后减少到每分钟 5 次，用鼻吸气，气归丹田，小腹慢慢鼓起，少停片刻，把气呼出，腹肌收缩，小腹凹下去。一般吸气 4 秒钟，憋气 16 秒钟，呼气 8 秒钟，横膈膜上下运动，对心肺等内脏按摩，还可使血液充分利用氧气，推动淋巴系统排毒。

(4) **抚胸腹**：用左右手交替，从胸部向下至腹部，再向上至胸部，上下左右按揉胸腹部 100 次，可改善消化、生殖系统。

(5) **伸手脚**：平卧两手伸张，再握拳，同时脚掌前后摆动 100 次。有利于舒筋活血。

(6) **练双腿**：练的方法有散步（每天 30 分钟走 3 公里（8000 步左右）、打球、踢毽、游泳、打拳等等。

第四，戒烟戒酒：

一、戒烟：烟有很多有害的成分，主要的有尼古丁、烟焦油、一氧化碳、氯氰酸等。

(1) 尼古丁：一支香烟里的尼古丁能杀死一只老鼠，能产生 10 万个危害人体的自由基，使小血管收缩，从而可引起心血管病变。此外，还可以直接削弱心脏的收缩力和损害脑细胞，导致记忆减退、头痛、失眠等。

(2) 一氧化碳：冬天使人发生“煤气中毒死亡”的就是它。经常抽烟，就会降低血液的带氧能力，造成组织缺氧，从而影响大脑的活动能力。

(3) 氯氰酸是致癌物质，长期抽烟使肺癌的发病率提高。据调查吸烟者比不吸烟者的缺血性脑卒中的发病危险增加 90%，冠心病的发病危险增加 2.2 倍；癌症死亡危险增加 45%，总死亡增加 21%。90% 的肺癌，75% 的肺气肿，25% 的冠心病都与吸烟有关，吸烟能造成性功能衰退，妇女流产和胎儿畸形。全球每 13 秒钟就有 1 个人死于吸烟，可见烟是人类的无形杀手。应坚决戒烟。

二、限酒：少量饮酒可舒筋活血，但是过量酗酒，则容易得肝炎、肝癌、皮癌、胃癌、便秘、神经紊乱等病症。还容易发生车祸和行凶。烟酒并用，危害更大。饮酒必须少饮：一般白酒每天不应超过 1 两；葡萄酒和果酒每天不应超过 4 两；啤酒每天不应超过 1 瓶。

长寿要诀刘惠荣

寿

有短

也有长

早衰可防

运动是秘方

讲卫生防肥胖

戒烟少酒身健康

坦荡无忧心情舒畅

情绪稳定乐观又开朗

遇怒不要恼遇难莫急躁

遇喜不要激动逢急不慌张

早餐好午餐饱晚餐少饭定量

生活有规律健康长寿相得益彰

长寿之歌王寒

要想人长寿，养心最重要。常助人为乐，知足乐逍遥。

红黄绿白黑，五谷薯莫少。一二三四五，食疗重药疗。

按摩通经络，抚胸挠头脑。坚持深呼吸，散步练双脚。

坚决戒吸烟，红酒饮要少。与民共呼吸，夕阳无限好。

最后，让我们满怀信心，保持一颗无私奉献的赤子爱心，与人民同欢乐、共呼吸，高唱长寿之歌，携手向百岁进军吧。

读后

海军航空兵老干部服务管理中心涂锁庚焦旗国

不凡的人生经历，豁达的人生境界、光辉的长者风范、达观的处世态度，以及个性化健康之道，构筑了《向百岁进军》的基本精神框架。这是构筑经验的积累，也是人生感悟的结晶。这也见证作者多年付出的心血和走过的艰辛，凝聚了王老的一片爱心，通篇充满了人生的哲理和文化的底蕴。读来通俗易懂，受益良多。

人生苦短，力争百年。如果一个人始终拥有健康的身体，享受甜美的生活，用豁达的心态笑对人生，那么，幸福和快乐将天天与你相伴。随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，我国人均寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活等元素的巨大变化，各种常见病日见增多，并长期困扰着老同志。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

王老这本小册子就是这样一本通俗易懂，献给广大离退休的实用保健指南，他从人的衰老原因、长寿因素、养生之道、心理保健、营养保健、环境保健、运动保健、再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健知识。

在工作中我们发现现有的领导干部，一旦从繁忙的工作岗位上退下来，难以很快地适应心得生活环境，容易产生孤独感和失落感。各种心理及生理的疾病已成为困扰离退休干部的痛疾，也

就是通常所说的“离退休综合症”。发挥老干部的余热，激发他们的生活热情，疏导和克服他们的心理障碍，增强他们的营养知识，帮助他们从科学意义上理解养生、长寿与医疗保健，饮食营养，文体锻炼，及其一切有益于身心健康诸因素的内在关系，是我们这些老干部工作者的份内之责。基于此，我们愿与大家共同分享《向百年进军》这本小册子。愿大家在阅读本书后，个个成为长命百岁的老寿星。

2009年4月

信息更补 (3)

自第六期刊登了《信息更补 (2)》后，又接到几条新的更补信息，本期补充刊载如下：

1. 张文 现已基本定居美国波士顿，通讯联系可见《学友通讯录》海外部分，E-mail 改为：luo12241993@yahoo.com，手机：617. 388. 7781。
2. 舒五昌 增加手机：15000596465。
3. 桂祖华 现已基本定居美国华盛顿，通讯联系可见《学友通讯录》海外部分，手机：202. 352. 4040。
4. 戴世强 增加 Blog：<http://blog.lehu.shu.edu.cn/sqdai/>。
5. 王远猷 现住其子王辉家，增加手机：13372511811，家电：56166235 (H)，E-mail：whfy0@sina.com，其子王辉手机：15158860066。
6. 崔绍农 新 E-mail：shaonong_cui@163.com。
7. 王汝龙 增加在美手机：914. 338. 8256
8. 张有紘 增加在美手机：702. 338. 4836
9. 汪世奇 家址有字误：应将“汇达园”改为“北府花园”。
增加 E-mail：851892379@qq.com(女儿汪晓秋)
1. 1. 包明德 现在已回上海老家，然其老家已动迁，暂不知其确切地址。

1. 2. 潘耀鲲 家址已变，新址不详。

1. 3. 余国和 增加 E-mail：crystalyuwei@hotmail.com

今后如不断有新的更补信息，我们仍然将随期连续刊登，望大家自行在原有的通讯录上予以更补之！同时也期待大家能主动将自己发生的变动信息先发给郑国莱或其他秘书组成员，以便统一加以汇总并及时随期刊出。谢谢大家的通力协助！

联谊会秘书组 2011. 7

