



学友信息交流

第 8 期 A 辑
2011 年 10 月 12 日

复旦大学数学系 62 届学友联谊会



专题栏目 我们的老师

秘书组按语 为充实明年庆典纪念光盘的内容，黄智强学友提议将五年中教过我们的老师的名录编进光盘，秘书组认为此提议甚好，实是一项很有意义的尊师工程，决定在《交流》中开辟“我们的老师”栏目，将我们年级基础课、专业课、讨论班的任课老师、辅导老师与指导老师尽可能全面、完整地编入光盘。黄智强学友表示由他先作回忆整理，编写成文。现将黄智强学友与章治本学友的来往邮件原样刊登于《交流》第八期“我们的老师”栏目，以此作为大家回忆共议的平台，望大家踊跃审查、修改、补充，并将写就文稿寄发给《交流》各期的编者或秘书组成员，相继刊登，以臻完善，争取早日完成此项共铸工程。这里，需要特别关照的是，“化工班”有其特殊性，对于他们的任课老师也只能由“化工班”同学来回忆整理，为此渴望“化工班”同学积极、热情地承担此项光荣任务，秘书组期盼着！谢谢大家的支持与配合！

学友联谊会秘书组 2011-9-15

一点建议 黄智强



“六个一工程”里面有一项是编辑学友们的通讯录。这工作我们做过多次，并不时在“学友息交流”中补充和更

正。应该说还是做得很好的。

求学五年，蒙不少老师悉心教导，才得学成，心里总对他们非常感激。不少老师已作了古，我们自己也垂垂老焉。整理他们的名录，是在心里对他们的一个思念。

但我们一直忽视了在校时给我们讲课和辅导的老师们的信息，包括他们的姓名、讲授或辅导的课程、老师健在否？当然最好有他们的照片。

前不久，我回忆了一张名录，并征求了一些学友的意见，请他们修正、补充。感谢陈恕行、谢惠民学友，他们发了多封电邮；董太亨、李国莹学友打来电话；高熊飞学友从杭州打来多次电话；丁仁、叶秀明、朱仁华、章治本学友也提供了不少信息。我根据他们的提议初步完善了一下，又发给们，不少学友又补充了一些内容，远在加拿大探亲的章治本学友不但写了信，而且把我的原稿补充修改了一番。真的非常感谢大家。

下面我把章治本学友的信和更正的“授课老师名录”展现在下面。请学友们进一步更正、补充和完善。谢谢大家。

致智强兄 章治本



智强师兄：你好！

首先，建议你以后用 Microsoft Word 文件来整理。较之记事本，其有好多功能利于文件操作。

其次，建议你发动更多的学友来回忆，有好多同学脑子好得多。如数理逻辑专门化共 5 位同学中的刘辰楼、龚奇敏、张蔼珠，他们的授课老师主要是陈火旺（据说该老师后调长沙国防科技大学）；又如广州的热心于同学聚会的马怀祖、汪国强；常微分方程的邱家恒、谢惠民，他们可以将他们的课程写得详细些；

又如在复旦退休的一批。

第三，建议在文中请不要用“学长”——一般对届次较高的同校学生，而用“同学”或“学友”。

以下在你第二、三、四次来文的基础上，用红色字表示我改的。

祝

中秋快乐！健康长寿！！万事如意！！

愚弟 治本草于多伦多

授课老师名录

教师名单中，前一行为主讲老师，后一行为辅导老师。

数学分析

胡家赣、金福临、陈传璋、夏道行（据谢惠民学友说，我们二年级时，恰逢夏先生回国，他上了一段时间分析课，微分几何内容作为数学分析的一部分，就是先生上的，高熊飞学友说，场论也夏先生教授的。）

龚静芳、徐业基、孙芳烈、朱振民、费荣昌；

解析几何

孙振宪
郑祖麻、叶敬棠；

高等代数

王光淑
徐瑞芬；

线性代数

黄缘芳
吴时霖？；

常微分方程

朱家骏
李君如；

偏微分方程

许政范
孙芳烈；

积分方程

许政范？黄育仁？（据章治本学友回忆，他对许先生讲弗莱德霍慕（音大概如此）型积分方程时的神态还有点记忆犹新）

复变函数

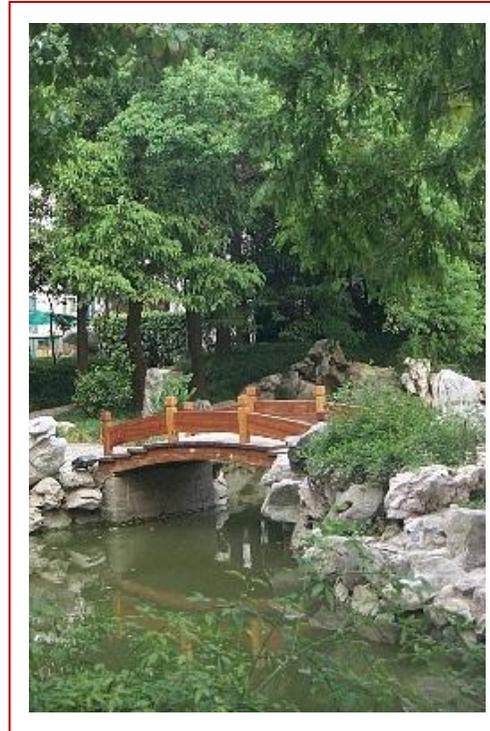
何成奇
范莉莉、郭毓陶；

实变函数

夏道行
李钟鲁、据高熊飞回忆还有一个女老师辅导过；

泛函分析

夏道行



徐业基？；
 概率论与数理统计
 陶宗英
 ？；
 计算方法
 许自省
 宗月娴；
 体育

是分班同时上体育课的。其中有一个是病弱同学集中在一起的，好象袁采、高鹏飞学友就在其中。

据章治本回忆，听说在解放前，他的任课老师在拳击方面是有些名气的。他还选了一些同学在晚饭前的自由活动时集体教了几次，后因国家取消此项目比赛而停止。

普通物理
 吴建华；
 理论力学
 徐小伯、后换成 宋家骥
 孙幼烈？；

连续介质力学
 许安民
 据陈恕行学长回忆，有位留苏回来的老师名陈文熊；

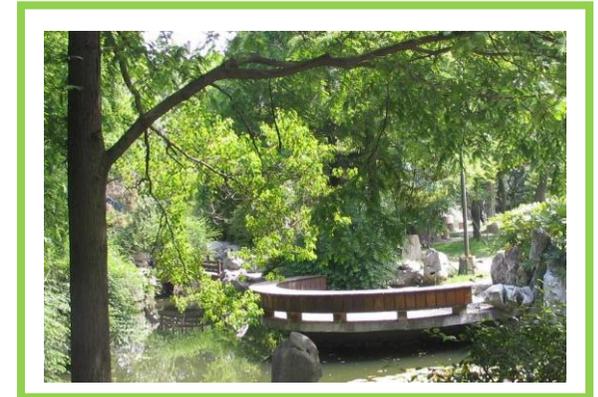
政治经济学
 （据章治本学友回忆，好像有此门课程。授课者为经济系一位戴眼镜的女教师）？
 俄语（章治本学友回忆是为高中时就学俄语的在一、二年级时开的第一外语）

是一位头发梳得油光光的男的副教授；
 辅导是一位个子比较大一点的女教师；
 英语（章治本学友回忆三年级时的第二外语）
 是一位男教师；
 （没有配辅导老师）；
 英语（章治本学友回忆刚进复旦后有为留苏预备生开的外语）
 ？

力学专业
 理论力学
 蔡圣善（物理系老师）
 徐小伯、丁伯金；
 高速空气动力学
 谷超豪；

数学专业

泛函分析专门化
 专题讨论（方向为：非线性算子谱分析）
 夏道行、李钟鲁；
 泛函分析续论
 夏道行
 标子与半群
 夏道行；
 赋范环论
 夏道行；



广义函数论

夏道行；

微分算子

严绍宗；

理论物理

？（物理系老师。姓名中好像有个鹏字）

常微分方程专门化

金福临、李训经

非线性双曲型偏微分方程专门化

流体力学

陈文熊；

非线性双曲型偏微分方程引论？

李大潜

俞文此（最后一字有一偏旁：鱼）；

讨论班

李大潜、俞文此（最后一字有一偏旁：鱼）；

混合型偏微分方程

谷超豪（是试讲性质，没有辅导老师）

微分几何专门化

黎曼几何

胡和生

忻鼎稼；

现代微分几何概念

苏步青

华宣积；

嘉当外形式法

苏步青

张爱和；

理论物理（与泛函分析专门化同学一起上）

讨论班

胡和生；

概率统计专门化

马尔可夫过程

吴立德；

统计

汪嘉岗。

数理逻辑专门化

陈火旺；？



《明年聚游初步设想》回执连载

自《交流》六期刊登《明年聚游初步征询设想》以来，联谊会秘书组陆续收到一些学友的回执。这些回执的主要内容，我们将在《交流》上连续摘录刊载，七期已开始登载了，八期依序连载如下：

殷冠华：将参加明年庆典聚游活动，参加人数 2 人，准备交纳“自我介绍”、“当年照片”与“晚年照片”，旅游活动很想参加，但是要明年的身体状况。

朱仁华：“明年聚会我很想”，届时我再视实际情况来定。

华俊荣：明年同学聚会一定参加；旅游行程不要太紧，路上时间要短；对光盘意见，由于各种原因估计信息不会齐全，且还有信息安全问题；经费除各人自己负担部分外，可否每人适当多交一些。

章治本：虽然我们老俩口现在加拿大，明年的聚会还是想回国参加的。人数：我们老俩口；参加六个一活动。因为旧照片在国内，要回国后再扫描，如果时间上赶不上（不知这一项的截止日期，最好能告诉我此日期），就只好请求赵崇诰或陈恕行或张如兴，看看在他们手里有没有留着的毕业前我的照相。至于近照，我可以对护照上的用数码相机再照相后提供。因为在加拿大，原国内手机停用了。这点我在离开北京前曾经电子邮件给郑国莱并请他转告同学们。

丁仁：明年聚会我一定参加。纪念光盘及通讯录所需资料一定按时递交。考虑到外地旅游的组织工作非常庞杂，加以学友年纪都大了，旅途中的安全问题更会让负责组织工作的学友操心牵挂，负担太大，故建议在上海多聚几天，不统一组织去外地旅游。学友联谊会秘书组 2011.9

专题栏目 人生感悟

按语 关于人生，英国哲学家、数学家罗素说过这样一段话：

An individual human existence should be like a river—small at first, narrowly contained within its banks, and rushing passionately past rocks and over waterfalls. Gradually the river grows wider, the banks recede, the waters flow more quietly, and in the end, without any visible break, they become merged in the sea, and painlessly lose their individual being.

本期排版者按自己肤浅的理解翻译如下，谬误之处尚希见教：

人的一生应当像条河，起初是狭窄河岸之间的涓涓细流，奔腾不息，穿越嶙峋山石，翻过悬崖峭壁；慢慢地，河流越来越宽阔，河岸越来越遥远，河水流淌得越来越平静安详；最后不见任何痕迹，河流融入大海，一无痛楚，不再有自我。

这是对人生何等深邃而富有诗意的思考！我们都老了，复旦同窗，五载共学，其情其景，记忆犹新，但离我们却越来越遥远了。我们或曾历经磨难，或曾春风得意，到如今，都已成过眼烟云；我们的心胸却更为开阔，心态则更为淡定。让我们或摊开纸笔，或点击键盘，写下我们回忆，抒发我们的感悟，与当年同窗分享交流，为你我增添生活的情趣。

资料：罗素 (Bertrand Russell 1972—1970)，英国哲学家，数学家。罗素提出的“罗素悖论”及其专著 Principles of Mathematics 对二十世纪数学均有重要影响。1920 年曾来中国讲学，回英国后写了一系列关于中国的文章，后结集出版，书名为 The Problem of China，对中国文化给予了高度评价。

人生沧桑不胜感慨 陈天平



收到多期校友信息交流,令人回忆起许多往事. 人生沧桑,不胜感慨.

想当初,我辈何等意气风发,在向科学进军口号召唤下,满怀着各种希望和憧憬,昂首阔步地进入复旦大学数学系.有上海,南京等地数学竞赛的优胜者,有全国各地名校毕业的翘楚.有留苏预备班的“Devarish”.

曾记得,在大草棚教室中,听略有口吃的胡家赣老师“羌(像)...”的数学分析课,孙振宪老师解析几何课上的徒手画的“欧拉”角;夏道行老师(已在第二教学楼)略带地方口音的“让我们糙(造)一个反例”,黄缘芳老师浓重福建口音的“近世代数”,许政范老师齐刷刷一黑板的数理方程.虽经过五十几年,仍历历在目.

还记得,红专大辩论,大跃进时的铸工班,蹲在地上做泥工,累得腰都直不起,还烧着滚烫的铁水浇真空泵铸件.农业药械厂的夜班,张庙工地的彻夜劳动,以及连夜编教材.预备教师的选拔,研究生入学考试,直到五年后毕业,各奔东西走上工作岗位.

这五年中,我们学到了一生受用的严格的数学训练,也经历了反右,反右倾,批判白专道路等一系列严酷的政治运动和斗争.

毕业后,我作为研究生,师从陈建功.几年的研究生生活,是我学术生涯的起点,对我后半生起着决定性的作用.我终生不忘恩师做人、做学问的教导.就在研究生毕业前夕,灾难也在悄悄地逼近.我被鉴定为政治思想落后,不适合在大城市工作.也不顾我爱人已在上海工作.一纸方案,发(分)配到四川南充师范学院.

正当走投无路之际,文化大革命风暴席卷中国大地.南充成为武斗的发源地.在去信询问如何报到后,得知该校无需我去报到,复旦大学人事处董玉杰处长(我一辈子也忘不了他)一方面要我别急,另一方面立即上

报高教部.不久,我的分配方案改成上海市分配.最后落实到光明中学教书.转了一大圈,又回到上海.只能讲是冥冥之中自有定数,老天看我上有年近七旬老母,中有新婚不久的妻子,下有刚出生的儿子,不忍让我远离(她)他们.当然,文化大革命的风暴也没有放过我.由于发了一些对老人家、林彪、江青大不敬的言论,在清理阶级队伍运动中,被打成现行反革命.罪名是攻击无产阶级司令部,罪证是防扩散材料.从此,我被清理出人民的队伍,变成了阶级敌人.紧接着,关牛棚,扫厕所,挖防空洞,烧砖窑,什么人间的脏活苦活都干过.除了坐牢房,什么人间尊严都丧失殆尽.(有一次,人们在谈到献血时,讲我的血不是人血,是牛血),多少人在这过程中受不了屈辱而自尽.我庆幸能坚强地挺过了这一关.而支撑着我的还是我的老母,妻儿.我不忍抛弃他们,更不能让他们为我背黑锅.事实上,我没有错,没有做过任何反革命的事.更何况,我的聪明才智还没有发挥,天生我才必有用.等这场政治斗争结束后,我还会有用武之地.而后,随着政治形势的不断变化,我的结论也随之改变.1972年,林彪摔死在温都尔汗后,我的身份被改成严重政治错误(大概是对于林副统帅的议论不能再算作罪行).1975年,邓小平复出后,又被改成一般政治错误.粉碎四人帮后,彻底平反.我在这里,也要对那些在我受难期间理解和关心支持我的人们表示由衷的感谢.特别要向在我平反过程中为我奔走的领导表示深深的敬意.

1978年,在苏老,夏先生的关怀下,我又重回复旦大学.在随后的三十几年中,虽然也有各种困难和挫折,但还是做了一些喜爱的而又力所能及的工作.很快又到了年龄,循例退休.

如果把人生理解成一个动力系统,那“命”就是初始条件,它包括父母的基因,出生前父母的身体素质,精神状态,生活条件,自然环境等.这些决定了人的一生的先天条件.我把它理解成一个人的“命”.而人在一生中遇到的变化,包括自然灾害,战争,社会变迁,可以理解成动力系统的外力,也可理解成“运”.这是人们无法抗拒的.例如,文化大革命的厄运,谁也逃不过.汶川大地震,日本福岛大地震和海啸等自然灾害,灾民也无能为力.人们对于这些不可抗拒的外力,只有尽可能趋利避害.



改革开放给人们带来了改变命运的契机。我等总算抓住了改革开放的尾巴，摆脱了严酷的政治运动和斗争，可以做一些自己想做的事，也有了与国际交流的条件。后辈也有了出国留学的机会。也算交上了一段好运。

回顾七十年的人生经历，不由想起孔子的至理名言：

“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而不逾矩，从心所欲”。

遗憾的是，由于各种政治运动，特别是文化大革命，使我等在三十岁时无法而立。一个一生心中的痛。

而今，我等都已过古稀之年。我是一个敬畏天地和鬼神的人。能躲过险恶的政治斗争，抵挡住各种疾病的侵袭，幸运地活到今天，真得感谢上苍。如今，子女也已成家立业。度过平凡而宁静的余生。看看书，写写字，会会友，聊聊天，旅旅游，喝喝茶，养养身，弄儿孙，走亲访友，过着“不逾矩，从心所欲”的生活，是我余生的最大乐趣。当然，在力所能及的情形，做些研究工作，帮助年轻人也不失为另一大快事。

如果要我回顾七十年来的人生，我只能讲，历尽坎坷，一生无大成就。但扪心自问，上对得起父母、祖宗，没有辜负他们的对自己的期望和培养。中对得起社会、单位，做了我应该做的事情，付出了我毕生的精力。下对得起子女、学生，努力把他們培养成有用的人才。

最后，我以先外祖父的遗训来总结我七十年的人生感悟：

失意之事常八九
自有天公作主张
无定功名兼富贵
难忘道德与文章
勤而能俭家斯立

苦后逢甘味自长
百年岁月随所遇
忠心立世乐倘祥

我想再加上两句

人生循环无足怨
盛衰倚伏理之常

陈天平，2011年9月1日

附：本想只谈退休后如何养生，快乐度过晚年。不愿回顾这段令人心碎的经历。对于这段历史，有些同学可能也有听说，但不了解详情。那就索性把来龙去脉讲一下吧。但愿没有扫了大家的兴。

老教师的幸福感 戴世强



什么是幸福？100个人可以有100个答案。

对于老教师来说，什么是幸福？也会有不同的答案。

有名有利就是幸福吗？不是。进入我这个年龄段，名利已是过眼云烟。想想自己在青年时代的名利观，有点汗颜。

我现在觉得，每天有一群青年学子相伴，可以时时与他们切磋砥砺、倾心相谈，是一种真正的幸福；在长长的教学科研生涯中，有一批心存高远的青年在身边（彼此间的地理距离不成为问题），听自己絮叨，与自己争论，共同探索科学真理，是一种真正的幸福；无论在何时何地，常有年轻朋友在关心你、牵记你，这才是一种真正的幸福！

我生也有幸，在自己的成长历程中，一直得到师长们的关怀。困惑时，

有人指点迷津；畏缩时，有人循循善诱；失败时，有人激励打气；顺利时，有人鼓舞鞭策；得意时，有人提醒告诫。这种无微不至的关心，对我来说，是不竭的暖流，是动力的源泉。从懵懵懂懂的青年时代开始，我就想，有朝一日，自己有机会做老师，我要像我的师长那样，接过他们的接力棒，成为关心青年人的好老师。27年前，就是我国开始有教师节那一年，我梦想成真，从科研单位转到了高校，成了老师。我就想，我应该遵循我的导师的教诲，成为教学科研战线的“铺路石子”。

经常听人说，你要给学生一杯水，你自己得有满满的一桶水。对于自己有多少“水”，我心里明白得很。由于自己早先努力得不够，我的学识能力远远不及我的师长。唯有通过终生学习，才有可能缩小一点差距，然而，差距一直存在着。因此，我认识到，必须摆正自己的位置，与新一代一起学习，平等地切磋学问。记住古训：“弟子未必不如师。”要在共同钻研新知识的过程中相互学习、不断前进。而且，我觉得师生相识相知是一种缘分。我珍惜这种缘分，因而，凡是在我的课题组呆过的年轻人，不论走到哪里，音问一直不绝，情丝始终不断，而且眼见他们跨过一个台阶，茁壮地成长起来，我从中享受了无限的温暖和幸福。想起在我昔日的研究生中已有十几位成了教授、副教授，我就有这种幸福感。在昨天的学校教师节表彰大会上，看到我过去的一位硕士生，成了上海大学十大杰出青年之一，我就有这种幸福感。在参加了表彰大会后，手捧学生献的花束走在大街上，听到路人在说：“今天手里捧着鲜花的都是老师”，更增添了我这种幸福感。

开博之后，我结交了一批同龄的或年龄相近的新朋友，更多的是年龄比我小许多的年轻人，可以说是“广义的学生辈”吧！他们把我当作年长的挚友，向我倾诉心中的疑虑或烦恼，与我分享他们成功的喜悦。比方说，他们拿到了青年基金项目，就在第一时间向我报喜，我也觉得比自己“高中”了还高兴。因为，我把他们当成了自己家中的晚辈。所以，与年轻博友的交流，增长了我的这种幸福感。

说真的，还有什么比目睹年轻一代的迅速成长更令人感到幸福？

在茫茫人海中，我们每个人只不过是一滴水小水滴，微不足道。新旧交

替，生生不息是自然规律。作为老教师，我最愿意看到的是：“长江后浪推前浪，江山代有才人出”，在中华民族伟大复兴的事业中不断涌现德识才学兼备的英才！

写于 2011 年 9 月 10 日，第 27 个教师节

风风雨雨数十年 陶志光



我这几十年的生活真是风风雨雨，波折一个接着一个，虽平凡有趣却也无奈。高中毕业后，我考入北京俄语学院留苏预备部，正在满怀期待去苏联的时候，因为中苏闹翻，改为在国内安排，来到复旦数学系。二年级时因病休学两年，转到了 64 级。大学毕业分在教育部，任务是准备去亚非拉一些国家作外援教师。也可称为准外援教师。刚听说要去加纳，加纳发生政变，计划当然取消了。接着又有消息说可能去也门，事情还在半保密状态时，文化大革命开始，也就不了了之。形势如何发展只有天知道，我和七八个来自北京上海的准外援教师被分配到广东韶关冶炼厂。这是周总理亲自批准从英国引进的项目。工厂还只是一大片荒地，几十个干部吃住在茅棚，办公在茅棚，到处招兵买马，一片大会战的气氛。我主要参加铅锌矿中锗的富集的中试。1970 年我回到了广西，来到当年邓小平领导闹革命的老革命根据地——东兰县。我在东兰县一所公社高中教数学八年半。我在那里见到了不仅是我从未见过，也是我难以想像的贫困山区。1978 年将我调到广西大学。

为简明计，现将广西大百科全书中一段抄录如下：

陶志光(1937-02-23 ---) 广西大学教授。灵川人。1964 年毕业于复旦大学数学系。1980 年至 1982 年在美国宾州州立大学(PSU)和加州大学 Santa Barbara 分校(UCSB)数学系访问研究。科研方向为数学基础理论

中的泛函分析。主攻算子值解析函数与 L_p 空间中映照的点态遍历性。推广了著名的 von Neumann 定理, Fan 定理, 并在算子值解析函数的框架内拓广了函数论中几个大定理, 诸如 Schwarz 引理, 极大模原理, Rouché 定理, Pick 定理, Wolff 定理, Julia 引理等等。是 20 世纪 50 年代初数学家 J. von Neumann 发表他的著名定理之后 30 多年里该领域具有基本意义的系统的突破, 在诸多学科中具有潜在的应用前景, 多篇文章受到美国和苏联权威杂志的评介, 引发了一系列后续研究工作。在主持的自然科学基金项目中率先证明了 L_p 空间中相当广泛的几类非线性算子具有点态遍历性。主要著作有: "Analytic Operator Functions", "On the Operator Equation $f(A)=A$ ", "On Pointwise Ergodicity of Nonlinear Operators in L_p spaces", "On Pointwise Ergodicity of Mappings in L_p Spaces" 等等。1990 年《关于算子解析函数的研究》获广西科技奖进步二等奖。1993 年经国务院批准享受政府特殊津贴。(《广西大百科全书: 当代人物》313 页, 中国大百科全书出版社, 2009 年)

老同学多聚聚 沈仁欣



我们都慢慢地老了, 能走动的时日不多了, 有机会老同学老朋友聚聚是大家的心愿。我因为生病休学两次插班两次才毕业, 平添了许多老同学, 陶宗英, 丁伯金还做了我们的老师。

三个年级的聚会我都参加, 为的是怀念才进复旦时十九、二十岁的那种热情, 宿舍、教室、图书馆三点一线的生活, 会会四、五十年未见面的老同学老朋友。

去年是 55-60 级毕业 50 周年纪念聚会。报到那天十来个人一桌吃饭时一位在广西的同学来了, 热热闹闹地坐下, 指着我说: “你是沈仁欣”。那种感觉真好! 有位同学收集了好多一、二年级时的照片, 大家看得很高

兴, 更有连自己都不认得自己的。



当年我们中学同时考进复旦数学系的有四位同学, “复旦百年”校庆聚会时最多也只来了三位, 我们住一个房间, 回忆过去叙说现在。在北京的丁银福因为身体的原因我们一次都没有见着。



下面这四位大家可能认得, 扬州中学毕业的镇江人刘雨田都走掉三十多年了, 只有张爱和回祖籍泰兴时在扬州我家叙了一个多小时。



今年是 56-61 级毕业 50 周年，在复旦的几位同学正积极筹备，有一件事让我非常感动，为了寻找听说是从湖南回到常州工作的程建中，朱洪同学竟然请他的中学同学到常州市公安局户政科查到了并且证实是我们的同学程建中。说是重病在家不方便外出，后又登门拜访还拍了照片，再用 e-mail 发给大家。看上去身体还好，也十分欣慰。我在这个班时三个病友住一个小房间，胡孝伦“复旦百年”校庆聚会前就不在了，我记得他是湖州人，他与女朋友的往来信函是编上页码装订成册的。郝同壬我记得是苏北人，女朋友在化学系，星期六晚上或星期日常来给他补衣服补袜子或者说话打毛衣，真有意思，现在广州，有电话号码就是联系不上。几天前我收到邮件说当年的病友福建人林超贤也不在了，就是这样我们再聚会时就一个一个地少了。

2002 年 9 月我们北京聚会，我和夫人赶到前门的无量宾馆时在京的高中同学已在大堂等我们了。说好第二天自由活动时间到他家与在京的八、九位同班同学叙叙，第二天我俩早早赶到等待一个个同学的到来。有当年与我要好的男同学，有当年与她要好的女同学(五十年代初我们小地方还是男女有别的)。同学夫人为我们准备了丰盛的家乡菜，大家还欣赏了老同学的小收藏。亲爱的老同学们：大家可以为下面新老照片中的人物对对号。



我们与好多中学同学有了电话联系，每年通上几次电话，有时候会说上一个小时，大家都非常高兴。知道在民族歌午团唱歌的女同学在我们聚

后不久就因腰病卧床至今，看来我们真的老了。这次相聚还带出了我初中的 A, B, C 兄弟，都有四、五十年没有往来了，如今一朝有信息，第二天电话就追到了北京，我也高兴得跳起来了。我的初中是真正的农村中学，远离乡镇，是由战乱年代回乡的几位原中央大学校友、学生组建的学校(1946 年)。回想当年学校小，老师少，学生也不多，十四、五岁同学间如兄弟姐妹，老师对学生也像自己孩子。2007 年 5 月我们召集了一次开心的苏州四日游，还看望了大我们十岁的老师，相约九年后再来庆祝老师的九十大寿。

我现在常常没事就翻翻老同学老朋友相聚的新老照片，回味每次聚会的趣事，实在是一种享受，这里我也贴上几张照片与大家分享。





这两年我还有两个小规划：一个是召集更多初中同学来扬州聚会一次。现在就等新疆兵团做医生的老同学何时回宁波女儿家，因为她临退休前中风过，后来康复了，老同学都很关心要看看她，她也表示总想回常州武进老家走走看看大家。一个是再去一次北京，天津，看望北京那位卧床多年的老同学，看望上次没有见到的老朋友，看望我在天津工作时的老同事，其中已经有三位好朋友不在了，还有一位也已经腿脚不灵不方便出门多年，还有我们的朱仁华也有点不大方便了，不然以后谁都见不着要后悔的。现在联络的方式多了，有电话，有网络。口袋里也有几文了，每有老同学老朋友来都能叙叙，品尝扬州特色，那怕一碗汤元。欢迎大家再来扬州。



专题栏目 养老生活

我的养老理念 郑国莱



如何过好养老生活是我届同学现阶段所面临的最主要课题。思想是行动的指南，只有把养老理念搞对头了，才能将养老作为走对路了。不少同学都说我身体较好，也问及我的养老体会。确实，我的健康状况一直尚算不错，生理上的主要指标均在正常范围内，平时也基本上不大去看病吃药，稍重的疾患偶而也病过，后靠适宜的治疗，加上自身的内力康复了。生活实践使我逐步省醒到：保持较长时间的康健，需有一定的恰当理念来支撑；而有益的养老理念则往往感悟于切身的实践体验。

众所周知，平时每个人都生活在被细菌入侵、病毒感染的环境中，发病与否均取决于自身的内力——免疫力与康复力的强弱。如果较长期不患病，就说明人的内力功能——免疫功能与康复功能较强，反之则较弱；而突发常规疾病，则警示着人的内力功能暂时难以抑制细菌的入侵或病毒感染的感染，需要用药物制住细菌入侵或病毒感染，又得靠营养吸收来提升内源力，最终还是要靠自身内源力来实现康复结果。

在我的生活中，印象较深的是我退休后的三次患病经历：

2000年4月，我参加了我所在的科教编辑部组织的春游活动——游览江西龟峰。那天，我跟多位同事攀登龟峰峰顶，我依照惯例，快步走前，一路领先，多个年轻人也只能跟随在后面，路越来越陡峭，海拔也越来越高，攀登者之间逐渐拉大了距离，最后只剩下几个人去冲顶，结果我最早登顶，也首个快速下山，尽管受到凉风吹拂，但是我还是跑得汗流浹

背、气喘嘘嘘，回到客房后，马上冲了个热水澡，澡后就接着去聚餐，席间又作了饮酒相拼，干了过量白酒，当场未有不祥反应，可是睡到第二天早上醒来时，觉到头有些昏沉，舌尖有些发麻，幸好旅程已近尾声，很快返沪回家。到家后，病情有所加重，头侧感到烈痛，致使难以入眠，于是我赶紧上医院看病，诊断后得知自己的高低血压均很高，又呈现心跳过速，现实使我清醒意识到：自己是因剧烈登山运动、冷热转换夹击与过量饮酒推激诸因素的综合作用下，突发了高血压兼心动过速病，而头侧烈痛很可能是脑部某处出现微血管破裂之果。据此，病休了几天，按医嘱吃药（倍他乐克），又强迫自己尽量多食，一周后病情缓解了，头侧烈痛逐渐消失了，但血压与心跳依旧还有所超标。当时，我判断：自己突发的高血压与心动过速系假性症状，我试行着每隔两周就减半用药，从每天吃一粒到半粒再到 1/4 粒，最后就干脆不用药，一个月后，我的血压、心跳恢复了正常，之后也没有出现过反复。这段经历使我悟感到：定要谨防过剧（过激，过烈，过怒，过喜，过力，过能，过速，过动等）活动，定要警戒过量饮酒（少饮，饮少），定要保持心态平坦，定要坚持食补强身。

2006年5月，我作了每两年一次的体检普查，在B超机里显示出我的左肾上断部位明显高出，医生也让我自看证实。当场医生嘱咐我事后应去作进一步查验。事后，我因在检查前后，肾部无任何不舒感觉，而尿液体检结果也无异状，故没影响自己的心态与情绪，也没当一回事，依然如旧生活。直到两年后再次体检普查时，发现自己的左肾已恢复了正常。这次经历又使自己坚信：人的内源力是自己康复的至关因素。

2007年10月，正当在浙江横店影城聚游活动临将结束前夜，我的腰部多处出现泡症，痛感难熬，活动结束后到医院检查，告知患上了带状疱疹，医生给我开了内服药——驱毒素与外涂药——制溢液，一个月后就痊愈了；痊愈不久，我肠胃出现突发异状，既胃账痛又腹泻，经医生诊断，患上了病毒性肠胃炎，这表明在我身上的病毒并未根治，又转移到了肠胃部位。医生开了针对性很强的药，我服用了一周，病患得到了平复了。可是，一个月后，病毒又转移了，我出现了尿痛、尿急、尿频、尿账的症状，看病后断症为尿路病毒感染，经过十个疗程的治疗，既打针剂——抗

病毒，又内服药——驱毒素，才最后总算结束了前后长达近半年的病毒折磨，我的身体也逐步恢复到了正常状态。这半年里，我竟消瘦了体重15斤左右，可见，我发病前，大概是因劳累过度与休息不良吧，体质已相当亏弱，免疫力在明显降低，康复力也暗示落次，才导致我经受了这场病毒淫害的劫难。幸好，自己尚有较为扎实的身体底子，加上我平坦心态保持较好、饮食营养强持有方，最终还是战胜了病毒，回归了正态。

我对内在的生理修补能力有着切身感受，除了三次患较大病被修补而治愈外，还在眼睛上有实际感受。我的左眼曾突然出现“黑斑”与“飞蚊症”，就医时，医生说，此种眼病无药可吃，只能配眼药水点点，时间长了，你会自然习惯的。我点一阵眼药水，无多大效果，后我干脆不点了，想到的就是多食补，依然靠“好胃口”与“有什么吃什么”，营养吸收了，修补力提高了，几个月后，自己的眼睛不知不觉地好了，“黑斑”与“飞蚊症”消失了。我想，这就是自身的内源力之修补能力来完成修补器官的原因吧！

长期少病与短时染疾的经历，引导我去省思、感悟、梳理与归纳，从而逐步形成了我的养老理念。

平时，我尊崇运动——依照个人实际的身体基础来开展自己适宜的运动需求，我在想，人就是要靠实际需求来推动、促进自己的，我的现状是较为重视思维运动（一是常接到有被征稿的通知，推动着自己去应酬写稿、投稿，其中有教育论文，也有诗词格言；二是为推进《交流》而强迫自己应去主动写稿与约稿），也较为重视身体运动（多半限于走路与骑自行车，日后尚需进一步加强）；我主张食补——依靠吸收食品的营养来补充自己正常的生理需求，自己从不挑食、忌食，还一向胃口极好、消化颇佳，既能强劲进补又能全面滋养，长此以往下来，造就了我有着较为厚实的体质；我信奉知足——从不奢望过欲，只求实能基需，我吃穿较为随便、娱乐比较简单、交际相当务实，形成了我有着非常俭朴的生活；我力尽淡定——抑制胡思乱想，谨防过分激烈，期求谐合包融，我弃思不现实的想、只做能实现的事，抑丢烦恼忧伤、浅尝不快委曲，铸塑了我有着相当平坦的心态；我注重内疗——通过提升自身的内源力（免疫力、修补力）来治疗病患，我觉得：免疫力是减少患病的法宝，修补力（自身干细胞的繁殖、再

生能力)是修缮人体的根本,也认为:食补滋养、知足颐生、淡定平心与克忧释恼均是提升免疫力、修补力的有效之道。这些都是我的实际感悟,撰文刊登于《交流》,意在推动探讨、促进交流、抛砖引玉、共力臻善。

我想,我们每个人都会具有各自的切身感悟,也都会形成各自的养老理念,谨望大家都能在《交流》各期上交流探讨,以利助于大家都能淡定地走上健身强心、延年益寿之路。

2011. 10

老了还是要服老 殷冠华



国菜师兄约我为“养生保健”栏目写一篇稿。来信说“我期待你-----我们当年的老骨干,多带头介绍自己的身体状况及其疗养经验,行吗?”,我能说不行吗?苦于自己没有太合适的内容好写,身体状况一般,也没有疗养过,更没有经验可谈。就谈点教训吧。

我的体质还算可以,得益于中学、大学的体育锻炼。工作后再也没有锻炼一说了。自己感到身体尚可,就很随便。就是退休后,在外地高速公路打工时,我这个60多岁的老头和他们年轻人一样在篮球场上蹦蹦跳跳。即使是70多岁后,自己还是不觉得老。不少养生保健的经验都说,要忘记自己的年龄,我也是这样想。但是岁月不饶人,71岁就是71岁,不会是17岁的,否则会吃苦头的。下面我谈谈自己吃苦头的教训。

今年春节前,这里下了几次雪。有一天,我下楼倒垃圾,看见人家楼前路上的积雪已经铲得干干净净,我们的还没有人铲。我想起了“市应对低温雨雪天气工作指挥部”发来的短信:“市直各机关各单位,广大人民群众:请你们自扫门前雪,夺取抗冰救灾的全面胜利,过一个安乐祥和的春节”,我想自己该铲铲雪了,但是没有工具,就随便找了块木板。那块木板又短又厚,弯着腰铲起来很费劲。我想坚持一下,不会有问题的。但是越铲越没有劲。后来我老伴看见我倒垃圾很久还没有回来,就下楼来找

我。我看见她来了,我说,你接着铲吧,我不行了,要上楼休息了。就是这件事,让我腰酸背痛。休息了几天,腰酸背痛倒轻一点了。想不到,左脚(从脚板、小腿、大腿到臀部)又痛起来了,而且痛得比前几天的腰酸背痛还厉害,连走路都困难。我这个人很少生病,有病也不看医生、也不吃药,顺其自然,慢慢恢复。这次不得不去看医生了,吃药、贴膏药、按摩等,还是不解决问题。医生说脚痛的根子还是在腰部,我到医院做了CT,检查说是腰椎间盘突出。问题一天比一天严重,最后严重时痛得通晚无法入眠,人也无法下床,吃饭都要我老伴喂。后来,经同事介绍,一位紫薇星的医生来家里看我,带来了“多功能理疗仪”,给我按摩理疗。一天来2次,3天后,晚上能睡着了。半个多月,能下床了。2个月后,我能下楼了。但是直到现在,医生还是要求我多卧床休息,每天要坚持使用“多功能理疗仪”。每2天到他们营业部请他们按摩颈部、背部和腰部,以求得稳定不复发。这件事,给我的教训是“老了还是要服老”。我的见解也许有所不妥,仅供大家议酌,也谨望大家共同参与探讨。 2011.8

我的退休生活 朱仁华



班长让我谈谈退休生活,实在是乏善可陈,相互通气是应当的,退休后与上学时一样小病不断,先说养生。1. 我吃麻酱不少,它是中国的巧克力,非常好吃,不含胆固醇,另外我觉得(没有科学依据)对眼睛好,我的眼睛之所以好,一方面是常看3d画,好玩,另一方面是老吃麻酱饼(天津的几乎不放糖,是甜味剂)好吃。2. 冷天,每晚都要热水泡脚,这是我新添的毛病,一天不泡,到早晨三四点钟就会脚抽筋。痛的我从床上蹦起来。但是热水泡脚是一种非常好的方法。再说休闲,我不会养花,喜欢到公园里听一些老头侃,有些人的脑子,真让人佩服,比一些愤

青还尖锐。我至今不太会上网，但是有时会上网听评弹的开篇，上次听到徐丽仙的开篇，我的眼泪都流出来了，我是个没出息的人，自己有时也常自责，应当养成数学思维的习惯，有时惰性就放下了，我认为既然我们选择了数学，那么就应当把这当作上帝，生为数学学生，死为数学死，乐在其中，老有所乐，别忘了孔夫子说的：学而时习之不亦乐乎。我们欣赏了像诗般美丽的证明，不是非常愉悦吗？嗨，休闲有时像小孩过假家，找合适自己的就行。

这里我要写一下关于苏州话的议论，希望能得到大家的关注，原因是有一次看到凤凰台上有一个德国汉学家顾彬教授说现在的语言就预示将来的世界（大意），现在的德国语言已被二次大战污染，正在努力恢复，他非常关中国，文革以后，他到苏州认为变化不大，可是开放后再去就变化太大了……。因为在高中时我们学校的通用语言是浙江官话，许多同学到底也没学会苏州话，现在我对于苏州话的爱好突飞猛进，并有一些体会，希望大家一道来议论。

一。苏州话好听，这在南方大家都承认，到北方，一般人不体会，但都认为上海人讲普通话好听（他们将江浙人都认为是上海人）我仔细想过，在吴语系统之中，苏州话发音就有一股小心翼翼的因素，同样的一句“吾勿要”，您仔细体会一下，上海话每个字发音大小一样甚至把要字更大一些，苏州话把后两个就轻一些，苏州话说时就随和一些，不生硬。这样的例子，俯拾皆是，很多很多，所以苏州话在吴语系统比较更有谦卑劲儿，溢美之词全往这儿来了，说的比唱的都好听，糯是糯得来。糯就是亲和力，所以同在吴语系统中有说“情愿与苏州人相骂，不愿与宁波人说话”之说。

二苏州话文雅，说话好听当然文雅，我说的是他的骂人话相比之下要少一些，尤其是呈串的恶毒话少，说话时绘声绘色，有许多四声成语可以说明问题：痴头蠢脑，；痴性哄笼；神志糊恣，乒淋乓浪，鸡里古咯，铁里塔拉，哦呀哇啦。很多很多，发音都是平上去入四声。夹在语言中增加韵律性，苏州话中的哉，很有图像，例如“来哉”，随着声音的拖长，可有不同的意义。为语助者，焉哉呼也，与古代的“不亦快哉”是一样的。所以有人说苏州话是现代方言中最接近文言文的方言，古代文人雅士以说苏州

话为荣，就像高中时以说杭州话为荣，先说这些，自从电视出现计算机汉字拼音输入，方言全在退化，我为自己冷落了这美丽的语言而懊悔不已，我愿“我是流氓我怕谁”衰落，苏州话兴旺。

三。为了说明，以一例博嘻“阿要拨耐两记耳光啖啖啖”。这是吵架时的威胁话，用普通话就是“你想挨抽是吗？”。在这里要说明的是“啖”字的发音，字典中是 dan，因为在古时，就存在，也是吃的意思，究竟在古时发什么音不知道，例如苏东坡被贬岭南时作；“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，水浒传中燕青说“我恨不生啖其肉”，现在北方老农说起杂交高粱来说：“麻雀都都不爱啖它”，天津人对于大家不爱塔里的人背后说“谁啖他呀”。意思都一样，可是苏州话中发啖 (dan)的音就不好听了，扬州人为了好听，把 12345678 的 8，发成 (bia).，是不是，苏州人为了好听把 dan 音改成了 ta 的音了，对于发音的议论，我信口雌黄的太多了，主题是苏州话，这句话，如果是时髦女郎，就可说的太多了。问题是苏州人说的字多，慢，到头来也不真动手，说苏州话的好处很多，等以后大家一道来补充吧。





报 刊 摘 录

在中国占有重要地位的十一所大学

文序	小标题	创办年代/名称/创办者
1	最具偶像价值的大学：北京大学	1898/京师大学堂
2	最具纯粹的大学：清华大学	1911/清华学堂
3	最“小资”的大学：复旦大学	
4	最聪明的大学：上海交通大学	1896
5	最尴尬的大学：南开大学	1919
6	最博命的大学：中国科技大学	
7	最有人气的大学：浙江大学	1897/求是书院
8	最让人着急的大学：武汉大学	1893/自强学堂/张之洞
9	最争气的大学：中山大学	1924/国立广东大学/孙中山
10	最贵族化的大学：香港大学	1887/香港西医学院
11	最具人文魅力的大学：南京大学	

原文对表中各校均有评论。其中有关母校的评论全文为：“如果你在路上看到一个边走路边唱歌的女生的话，那她八成是复旦的，因为只有复旦才能培养出这么自由而无用的灵魂来。——自由而无用！这句话非常巧妙地阐释了复旦学生对于复旦的理解，有点自嘲，有点小资情调，但也精彩含蓄地解释了复旦学生的气质。也许是因为处在上海这样的一座城市里，复旦是温和的、精致的，而骨子里一直是骄傲的，并且是一种不动声色的骄傲。”

(章冶本摘编自多伦多中文报刊)

爱因斯坦会作何评论？

据报道，“2011年9月24日，欧洲核子研究中心公布了一份研究结果，科研人员在让中微子进行近光速运动时，其到达时间比预计的早了60纳秒（1纳秒等于十亿分之一秒），研究者认为，这可能意味着这些中微子是以比光速快的速度运行。根据爱因斯坦狭义相对论，光速是宇宙速度的极限，没有任何物质可以超越光速。如果此次研究结果被验证为真，意味着奠定了现代物理学的基础将遭到严重挑战”。对此“挑战”爱因斯坦在天之灵会作何评论？特地找出朋友远在一年前发送的爱因斯坦语录重读，并上网核实，发现爱翁生前确曾说过以下这样的话，颇有感触，特辑录于下，供学友赏析，如有兴趣可在Google中搜索到这些话的上下文及出处。

[1] If my theory of relativity is proven successful, Germany will claim me as a German, and France will declare that I am a citizen of the world. Should my theory prove untrue, France will say that I am a German, and Germany will declare that I am a Jew.

[2] Since the mathematicians have invaded the theory of relativity, I do not understand it myself anymore.

[3] One reason why mathematics enjoys special esteem, above all other sciences, is that its laws are absolutely certain and indisputable, while those of other sciences are to some extent debatable and in constant danger of being overthrown by newly discovered facts. (本期排版者摘编)

小常识：食物禁忌种种

1. 猪肉忌菱角（肚子痛）；
 2. 牛肉忌栗子（引呕吐）；
 3. 羊肉忌西瓜（伤元气）；
 4. 狗肉忌绿豆（引中毒）； 5. 兔肉忌芹菜（会脱发）； 6. 鸡肉忌芹菜（伤元气）； 7. 鹅肉忌鸡蛋（伤元气）； 8. 甲鱼忌苋菜（引中毒）； 9. 螃蟹忌茄子（损肠胃）； 10. 螃蟹忌柿子（会腹泻）； 11. 虾忌维生素（引中毒）； 12. 白酒忌柿子（会胸闷）； 13. 红薯忌柿子（引结石）； 14. 鸡蛋忌柿子（引腹泻）； 15. 鸡蛋忌糖精（会死亡）； 16. 花生忌黄瓜（伤元气）； 17. 芋头忌香蕉（得腹胀）； 18. 红糖忌皮蛋（引中毒）； 19. 洋葱忌蜂蜜（伤眼睛）； 20. 豆腐忌蜂蜜（引中毒）； 21. 萝卜忌木耳（得皮炎）； 22. 萝卜忌橘子（引甲状腺肿）； 23. 韭菜忌蜂蜜（引心痛）； 24. 韭菜忌牛肉（引发热）； 25. 菠菜忌韭菜（引滑肠）；
 26. 芥菜忌鲫鱼（引水肿）； 27. 鲤鱼忌甘草（引中毒）； 28. 黄鳝忌皮蛋（肠胃病）； 29. 竹笋不宜与豆腐同食； 30. 菠菜不宜与豆腐同食； 31. 茭白不宜与豆腐同食； 32. 驴肉不宜与猪肉同食； 33. 苹果不宜与海味同食； 34. 蜂蜜不宜与葛苳同食； 35. 未成熟的西红柿不能吃； 36. 未炒熟的四季豆不能吃； 37. 新鲜黄花菜不宜过多吃； 38. 发芽的土豆不能吃； 39. 腌制不透的酸菜不宜吃； 40. 隔夜的剩菜不宜吃。

（郑国莱摘编自国家林业局离退休干部局有关材料）

五色五味养五脏

医圣张仲景在《金匱要略》中提出了“肝病禁辛、心病禁甘、脾病禁酸、肺病禁苦、肾病禁咸”的忌口，是从临床实践中总结出来的宝贵的指导意见，五脏有病或五脏有亚健康状况者，应谨遵圣训，以策万全。《内经》云：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。”

又：五色五味养五脏——

红色（红米、红豆、西红柿等）和苦味（苦菜、苦瓜、莲心等）食物

养心；黑色（黑米、黑豆、黑桑椹等）和咸味（海带、海参、龟鳖等）食物养肾；白色（白菜、银耳、杏仁、藕等）和辛味（羊肉、胡椒、葱蒜等）食物养肺；青色（青菜、青豆、青果等）和酸味（酸枣、木瓜、梅子、柠檬等）食物养肝；黄色（黄豆、土豆、南瓜、红薯、玉米等）和甘味（甜菜、甘蔗、柑橘等）食物养脾。

（章治本摘编自多伦多中文报刊）

信息更补（4）

学友 e-mail 地址变动情况

1. 张 文 zhang_4008@hotmail.com（变更）
2. 汪国强 magwang@163.com（增添）
3. 黄幼从 yconh1990@163.com（变更）
4. 陈恕行 sxchen@fudan.edu.cn（确认）
5. 陈道灼 forsa4@forsa.org.cn（确认）

