

学友信息交流

第九期

2012年1月10日

[复旦大学数学系62届学友联谊会](#)

写在前面

元旦已过，春节将至，在此恭祝大家：龙年快乐、全家幸福、身体健康、万事如意。

本期有如下内容：学友联谊会秘书组写的“‘六个一’工程实施新想”和“毕业50周年庆典聚会反馈信息综述”；“个人简历”栏目收录了郑国莱、陈道灼、章治本、殷冠华、马怀祖、杨友春、崔秀明、张如兴与李立新等位同学的个人简历；郑国莱写的“2011年6月学友上海聚会报道”；章治本写的“向韩大哥和龚大姐致意”；最后，为了交流大家的健身心得，我们登了谢惠民的“游泳日记摘抄”；为了使“我们的老师栏目”更完善，我们登了胡美琛给郑国莱的信。

今年是我届同学毕业的50周年，将于10月下旬在上海母校举行隆重的毕业50周年庆典暨聚游活动。这次活动是我届师生的“第十次全国大型聚游活动”，也是我们同学具有特别意义的欢聚宴会，兴许更可能是大家难忘的离别压台大戏。

关于“纪念书册”，在此想再啰唆几点，仅供参考。

1. 作为给母校的留念，作为我们同窗五年的回忆，出一本“纪念书册”可能是一个简单可行的选择，但要办成这件事，需要大家的共同努力。当务之急，就是需要大家尽快提供素材，个人简历、历史照片、回忆感想等都可以。有计算机的同学，最好用电子邮件发来，其他，可以书信邮寄来。

2. 此“纪念书册”用什么书名，请大家发表意见，特别请文笔较好的同学多动动脑筋。

3. 书的大小，怎样合适？是16开还是大32开？也请发表意见。

4. 个人简历，各人可随意，能反映自己的情况就行，不过以200至400字为宜。李立新写的，就太简单了一点，记得在学校时，为了省事，他补衣服，不用针线，而用订书机订订就可以了。

5. 为了在聚会时，把书发到每人手上，最晚交稿日期，暂时定在六月下旬，若有特殊情况，再临时处理。

“六个一”工程实施新想

自“六个一”工程通告以来，已接受到了很多学友多种形式的反馈信息（已在《交流》上陆续刊载），考虑到其中三项工程——“一样纪念物品”、“一册通讯新录”与“一次附带旅游”的实施操作有着紧迫性与预酬性的特点，又审议、吸收了大家的反馈意见，经秘书组商议，提出了对这三项工程的“实施新想”，现

通过《交流》九期再作通告，望全体学友热烈相应、竭力支持与尽快践行！

最费功力、最为紧迫的工程，当是“一样纪念物品”。它需要“足够的素材”与“必要的周期”。据此，秘书组决定至少要制作成“纪念 DVD”，有可能就同时立即行动起来制作“纪念书册”（两者编辑过程相近，制作要求有异。两者各有特色、各有举荐、各有功能与各有侧重）。经推荐与征询，丁仁学友勇于站了出来，挑起了制作“纪念 DVD”母带的重务，沈纯理学友乐于承担制作“纪念 DVD”子带的要务。为无条件地支持他们的工作，在此我们号召大家多多提出制作意见与快快提供制作素材。”丁仁学友勇于站了出来，挑起了制作“纪念 DVD”的重务，我们要赞颂他！更要感谢他！考虑到熟悉与方便，秘书组推举并委请黄智强学友代表秘书组配合、辅助其工作，也希望大家绝对地支持他们两位的工作，接受他俩的讨教与求助。在此，我们号召大家能够做到：多多地提出宝贵的制作意见与快地提供必要的制作素材。

现在设想，制作“纪念物品”的基本素材将取用于《交流》各期、历次聚游活动文件与王汝龙学友网站资料。然后，能反映我届同学成长情况及业迹状况的材料甚为短缺，急需大家尽快提供。故而，恳请我届同学立即行动起来，最快速地向秘书组及《交流》各期主编提供“个人简历”、“回忆文稿”与“影像资料”，特别是我们同学中的老领导、老党员，曾任的行政干部、人民代表、政协委员，学术有就的院士、博士、教授，经历感人的海外学友、国内同学，渴望你们能主动、积极供稿。因制作周期之故，务请大家马上动手之！

对于“通讯新录”，首先要求大家将已有所变动的通讯信息、老《通讯录》中有误的点滴信息，也尽快地提供给秘书组，以确保《最新通讯录》的完备性与准确性。如有可能，将考虑使之纳入“纪念书册”与“纪念 DVD”；如无可能，则将继续将之打印之。

对于“附带旅游”，将采用“不一刀切”的对策。凡是要求“附带旅游”的学友且超过一定数量的，我们秘书组将予以热忱服务、竭诚组织。对此，我们提出实施意向：凡要求参加“附带旅游”的学友，务必在明年7月前，将你参加旅游的人数及景地报给秘书组，如总人数不足，则本次庆典活动将不再组织“附带旅游”了。

其他三项工程，将在明年校庆日聚会活动时讨论具体的落实措施。

学友联谊会秘书组

2011 年月 11

毕业50周年庆典聚会反馈信息综述

自《交流》期刊登明年庆典聚会“六个一”工程方案以来，不断收到同学们的反馈信息，随之先后在《交流》六、七、八期上刊载过，现将尚未交流的新信息汇总如下：

6月，殷冠华学友来件，表示将参加明年的庆典活动，并随之发来了两篇稿件；《老了还是要服老》，（已在《交流》八期刊出）与《个人简历》（将在《交流》九期刊出）。

8月，章治本学友来件，表示将携夫人一起参加明年庆典的“六个一”工程活动，并询问了为配合出版“纪念品”而须交稿的期限，随后又来件表示将于11月底前，交送“个人简历”稿件，有关个人当年及近年照片将随后再发送给联谊

会秘书组。

9月，借张有絃学友回沪的东风，部分上海学友在“上海人家”酒店进行了聚会（聚会情况另作报道），与会的12位学友都表示要积极参加明年庆典聚会，会上一致认同将在明年5月校庆日聚会时具体商讨、落实各个庆典活动事项。同月，姚琦学友回沪探亲，专事来电，表示她和楼世拓两人也将参加明年庆典聚会，并赞同在庆典聚会结束后搞上海周边地区旅游活动。

10月，《交流》八期编发后，钱雪元学友专门来电，赞赏《交流》刊登介绍学友经历的文稿，要求多多刊发此类稿件，并提出希望留在复旦的学友带头刊登“个人简历”。对于制作庆典“纪念品”，表示他主张优先考虑出版“纪念书册”，认为我们年纪大了，习惯看“书册”，而不习惯看“DVD”，至于出版费用，他提议可要求每位学友交纳一定的成本费。

同月，葛锁网学友回件，他表示支持搞“纪念光盘”，对于庆典期间要不要搞旅游活动，他主张“不搞一刀切”。

同月，陈天平学友来电，告知他将出差成都，询问了四川学友的联系信息，因根据这些信息暂未能联络上，他表示将利用此行去弄清成都、重庆两位学友的准确信息。

同月，谢惠民学友来电，询问了沐定夷学友的近况，并再次表示他将赞助一定资金，以用作制作庆典“纪念品”的成本；还肯定表示，将在11月底前，交送“个人简历”稿件。

同月，周列川学友来电，告知他将依然携夫人一起参加明年的庆典活动。

同月，黄智强学友来电，介绍了他跟丁仁学友商讨出版“纪念DVD”的结果，告知丁仁学友欣然勇于接受制作“纪念DVD”的光荣任务，并转告说，他在网上得知，王远猷学友主动提出愿意为制作庆典“纪念品”提供技术支助。随后，我和他商定，将由他代表秘书组联手主管制作“纪念DVD”事务。

学友联谊会秘书组 2011年11月

个人简历栏目编者按

制作“纪念DVD”及“纪念书册”是“六个一”工程的主体工程，而“纪念DVD”及“纪念书册”的核心内容又理应是全面反映我届同学的成长情况与业迹状况。据此，尽可能多地汇集广大同学的“个人简历”，用以充实“纪念DVD”及“纪念书册”则肯定是理所当然的举措。

为了加快“个人简历”的收集、汇总步伐，学友联谊会秘书组决定在《交流》刊物上，推出“个人简历”栏目，以推动广大学友积极跟进、主动提供、尽快交发各自的“个人简历”文稿，进而达到尽早汇集好我届同学的成长及其业迹素材。在《交流》的前面几期里，已刊登过邱家恒、吴茂康、桂祖华、林进福、周先明、赵崇诰、葛锁网、徐元宙、曾桂忠、汪世奇、马斌荣等学友的“个人简历”；《交流》第八期上，陶志光学友的文稿里也包含着“个人简历”的内容；本期（《交流》第九期）再刊登陈道灼、马怀祖、杨友春、崔秀明、殷冠华、章治本、张如兴、李立新与郑国莱等位同学的“个人简历”，希望大家能够紧跟这些同学的步伐，尽早向秘书组交发自己的“个人简历”文稿。这里，我们期待我届同学中

的老领导、老党员，曾任过级别较高的行政干部及省市级以上的人代会代表、政协委员，院士、博士、教授们，在留在母校的同学，能够带好头，为广大普通学友作个好榜样！

《交流》第十期北京学友负责编发，已经完稿的学友也可直接寄发给马斌荣学友（谨望同时给秘书组同学发一份，以作汇总备案）。同时更渴望能由北京的学友来唱“个人简历”栏目的主角，甚至可在《交流》十期上多刊载些北京学友的有关“回忆当年学习生活”及“北京学友交往情况”的文稿材料或影像资料。

为能尽快收集到海外学友的文字、照片资料，我们也恳请海外同学自行专门出一期《交流》特辑（只要赶在明年 5 月份前出版就行），希望你们能推举几人站出来组织一下。我们热切地盼望着有佳音的回复、反馈！

当然，如果来稿量多的话，我们将陆续编进《交流》各期，直至明年庆典以后的各期。

学友联谊会秘书组

2011 年 12 月

个人简历

郑国莱，男，1939 年 8 月出生，浙江桐乡人，大学本科，中共党员，汉族，高级教师，副编审。1962 年毕业于复旦大学数学系。1984 年获“上海市优秀班主任”称号；1978 年至 1987 年间先后担任复旦大学附属中学教导主任、副校长之职；1988 年至 2002 年间任上海科学技术出版社主任编辑；2003 年至 2004 年间任东莞市松山湖复旦学校和东莞市松山湖国际学校校长；2005 年 12 月至 2006 年 1 月任上海东方激光文化教育有限公司终审室审读；2006 年 7 月至 2007 年 7 月任文汇新民联合报业集团 DEP 项目顾问；2006 年 8 月至 2010 年 8 月任上海复旦大学校友会常务理事及数学工委会主任；1990 年 7 月至今任复旦大学数学系六二届学友联谊会秘书长。主要业绩：1981 年，所带班级高考平均分和所教数学学科高考平均分都在全市名列前茅；1984 年，所教学生袁勇杰在美国 35 届数学竞赛中，考试得满分，并获金质奖章。1984 年以来，先后在《文汇报》、《上海教育》与《中学教育》等载文 20 篇。1988 年以来，先后组编与主编（或副主编）了《中学数学精讲》、《上海市重点中学整体改革构想与实践》、《中学渗透德育教案精萃》、《小学生数学辞海》、《初中生数学辞海》、《高中生数学辞海》、《高中数学疑难解析手册》、《汽车概论》、《奥林匹克数学解题宝典（初中）》共 33 册。1988 年以来，先后参编了《帮你解除困惑》、《中学生百科知识日读（初中分册）》、《中学生百科知识日读（高中分册）》、《学校管理新论》、《新时期中国共产党人·理论成果汇编》、《中国共产党人格言宝典》、《人生格言经典》等 20 册。1990 年起，策划、编辑、出版了《职业高中汽车维修专业系列教材》——必修教材、选修教材、同步训练、教学用

图共 22 册；2000 年起，策划、编辑、出版了《中等职业技术教育汽车维修专业系列教材》共 18 册。

陈道灼，男，1939 年出生，福州人，中共党员，高级工程师，1962 年毕业于上海复旦大学数学系概率论专业。先后在部队与地方科技部门从事武器弹道理论研究及计算以及计算机软件开发工作。曾任中国兵工学会理事、福建省计算机学会常务理事，现任福建省留学生同学会、福建省留学人员联谊会常务理事。1981 年省里公派我赴日本富士通学习计算机通讯软件开发，三个月；1986—1988 年国家公派我赴日本九州大学研究生院进修“数据库及其系统”；1991 年单位派我赴香港学习计算机系统软件开发，三个月。参与集体编写专著两本《火箭弹散布理论》与《火箭弹散布计算》、译著一本，以上均由国防工业出版社出版。在国内外发表论文 30 余篇，完成科技项目 11 项，其中荣获省级科技进步三等奖两项。

学习与工作之余，我喜好文体活动，尤其酷爱打乒乓球、唱歌与舞蹈，使我身心健康、精力充沛。

我于 1972 年结婚，育有一男一女。现有家庭成员 9 人：本人与夫人，儿、儿媳与两个孙子，女儿、女婿与外孙女。全家和睦、幸福快乐。

章治本，1940 年 5 月 24 日生于江苏武进。1957 年江苏省常州高级中学毕业考入复旦大学数学系数学专业。

1962 年复旦毕业后，随着工作单位的变迁、改制，先后于同一系统的国防科委第十研究院第 19 研究所（地址：石家庄）、第 35 研究所（地址：陕西凤县）、系统工程总体部（地址：北京），第四机械工业部第十研究院科技部技术组、第 1001 研究室，电子工业部雷达工业管理局软件研究室，中国瑞达系统装备公司信息系统研究所、系统工程总体部。历任技术员、工程师、高级工程师、研究员级高级工程师，工程组长、研究室主任、副总工程师、副主任、总工程师。

从事过若干国家重点/重大工程项目和民用电子系统工程总体工作；参与过一些学术会议以及在系统内讲授过一些专业课程。2000 年办理退休后继续为国家重大工程项目聘到该项目完成。2006 年不再上班后至今通稿《电子可靠性工程教材》。曾获 1981 年电子工业部优秀科技成果奖。1983 年受聘为电子工业部第三届科技成果评审员。前后发表的论文以及编/译著共 30 余项。在所有这些工作中发挥了自身潜在的光和热，所到之处，被人（包括北大/清华学子）誉为“到底是复旦数学系出来的！”

殷冠华，1939.02.11 出生在江苏省 张家港 金港镇（原江阴三甲里）。现住湖南省 湘潭市 湘潭电机集团 禾花村 24 栋 31 号。高级工程师。

大学毕业后，于 1962 年 10 月 7 日分配到机械工业部湘潭电机厂工作（现湘潭电机集团有限公司），直到 1997 年 3 月退休。

在湘潭电机厂工作期间，先后从事过产品设计、科研、新产品研制和技术管理工作。研制成功我国第一台可控硅脉冲斩波调速城市无轨电车、我国第一台 108 吨电动轮自卸车、和美国 ESSCO 合作研制成功我国第一台独立型 5kW 太阳能热力发电站等。其中 108 吨电动轮自卸车获国家科技进步特等奖，目前吨位已经提高到 300 吨。1975 年 10 月到荷兰参加国际电工委员会第 40 届年会，回国后成立 IEC TC9 牵引电气设备委员会国内秘书组，担任秘书长。1981 年 6

月至 1982 年 10 月在美国麻省 WACHUSETT 太空电子公司 (ESSCO) 联合设计太阳能热力发电站, 负责热机系统工作。从 1986 年开始担任牵引电气设备研究所 (技术中心) 党委书记、副所长, 直至退休。

1997 年退休后继续留用, 1997 年 9 月到 1998 年 1 月在江苏江阴培尔中专教书, 1998 年 2 月至 2005 年 1 月在北京华能工作, 先后在河北省石(家庄)安(阳)高速、宝(坻)山(海关)高速、湖南省耒(阳)宜(章)高速和临(湘)长(沙)高速等 4 条高速公路从事机电工程的设计施工工作。

2005 年 2 月在家休息。现担任湘电集团老科协副会长兼秘书长。

马怀祖, 浙江奉化人, 1939 年 1 月 19 日出生于上海。

1. 主要学历:

1955 年 7 月在上海市市北中学高中毕业, 1955 年 9 月至 1957 年 7 月在北京俄语学院留苏预备部学习俄语, 1957 年 9 月至 1962 年 7 月在上海复旦大学数学系学习, 毕业于概率与数理统计专门化。

2. 毕业后工作简况:

1962 年 10 月起一直在电子第五研究所(中国电子产品可靠性与环境试验研究所)从事电子产品可靠性基本理论和数据收集、利用工作, 历任技术员、工程师、室主任、副总工程师、总工程师、副所长, 技术职称为研究员级高级工程师, 于 1999 年退休。

3. 所获主要奖励:

以本人为课题负责人的研究课题“电子设备可靠性预计手册”于 1989 年 2 月获机械电子工业部科学技术进步奖一等奖, 并于 1989 年 7 月获国家科学技术进步奖三等奖。

1993 年 10 月起被评为享受国务院政府特殊津贴专家。

4. 曾担任主要社会兼职:

中国电子学会理事 (1988~2002);

中国电子学会可靠性分会主任委员 (1990~2004);

广东省人大代表 (1993 年 2 月~1998 年 1 月)。

杨友春, 男, 汉族, 1937 年 10 月生, 江苏大丰市人。1962 年 9 月工作, 1974 年 4 月入伍, 1978 年入党, 2001 年 2 月退休。1962 年 9 月~1974 年 3 月, 复旦大学数学系助教; 1974 年 4 月~2001 年 2 月, 南京军区南京总医院工作, 先后任工程师、高级工程师、信息科主任, 南京大学和第二军医大学兼职教授。

发表多篇论文和著作。多项科技成果获奖, 其中军队科技进步二等奖 3 项、国家科技进步二等奖 1 项。1990 年被国家人事部授予“有突出贡献中青年专家”, 1991 年享受国家政府特殊津贴。三次荣立军队个人三等功。

崔秀明, 男, 中共党员, 江苏南通市人, 生于 1938 年 4 月, 高级工程师。1962 年毕业于复旦大学数学力学系力学专业。1964 年赴浙江大学化工系自动化专业进修一年半。毕业后, 参加祖国西部石化建设, 在化工部第五设计院(中石化设计院)工作, 任技术员、设计组副组长等职, 1969 年底调回原籍, 任南通化肥厂技术员、车间主任、厂革委会副主任, 1976 年任南通医疗器械厂厂革委会主任、书记, 1979 年任南通县电子研究所所长, 县光学仪器厂书记, 县电子工业公司经理等职务, 1984 年任南通县经济委员会副主任, 1990 年任通州市科学

技术委员会主任至退休。

在化工部第五设计院工作期间，任国家重点项目刘家峡化肥厂（甘肃氮肥厂）设计组副组长，主持该项目扩大初步设计工作。该项目年产 5 万吨合成氨、11 万吨尿素。采用重油气化技术，国内首创，尿素规模国内最大。

1984 年被选为中共江苏省第七次代表大会代表，出席省党代会，1993 年被选为南通市第十届人民代表大会代表。“八五”期间，主持的通州市“国家、省科技成果重大推广计划”集中试验区项目，通过省科委验收，并分别获得江苏省科技进步奖二等奖和南通市科技进步奖二等奖。

张如兴，1935 年 7 月 11 日生于扬州，在扬州读完小学和中学。1955 年入合肥工业大学采矿系学习。1958 年被选送入复旦大学数学系学习。1962 年回合肥工业大学从事高等数学教学。1971 年调至扬州教育学院，直到 1995 年退休。

本人终身教数学，讲课还算受学生欢迎。任教研室主任，副教授。“桃李满扬州”是我一生的成绩。

我家现有八口人，老伴王佩中是幼儿教师，儿、媳四人中，有三个有高级职称。孙子读中学，孙女即将大学毕业。我的一生没有虚度年华，晚年也很美满幸福。

李立新 原名李义富，江苏省江宁县人
出生年月为 1936 年 8
南京航空航天大学计算机系教授，已退休
江苏省信息学奥林匹克竞赛委员会副主任
住址：南京市江宁区将军大道揽翠苑 11 幢 202 室
电话：025-52767196

2011 年 6 月学友上海聚会报道

郑国莱 2011. 11

今年 6 月，张有紘学友回国践务，历赴上海、杭州、武汉等地，来电告知他将于 6 月 13 日~17 日回沪，期望跟一些学友聚会交流。据此，秘书组就马上向部分学友群发了聚会通知，原定安排在 6 月 16 日下午假复旦光华楼 2001 室举行。后考虑到有些学友当天下午有事难以脱身，又顾及到届时张有紘住宿于静安寺附近，故而在跟张有紘再次直接通话时，明确告知改期为 6 月 15 日上午 10 时在静安公园集合，随后秘书组一一电话通知了准备参加本次聚会的各位学友。6 月 14 日金瑞椿学友来电告知他现正在上海，于是他正好赶上 15 日上午的聚会活动。

6 月 15 日上午 10 时前，与会的学友——黄智强、陈天平、袁采、刘永才、郑国莱、舒五昌、金瑞椿、萧尔健、叶秀明、严新梁、王婉华与沐定夷夫妇共 13 人先后赶来，唯缺主角张有紘没到场。因张有紘没留下手机号码（跟他通话时要过，但他未能告知），加上他回沪后也没来电确认聚会时间，故无法再跟他联络上。基于此况，大家决定先赴静安公园对面的“上海人家酒店”去聚会、聚餐，留郑国莱再在静安公园等候（结果还是没能等到）。在上海人家酒店的一间包房里，大家围坐桌台，热烈交谈。

首先让大家高兴的是，与会同学都很精神，健康喜望，特别是令大家一直惦

念的沐定夷学友，尽管病弱缠身，但珍惜会聚老同学的强烈渴望，使他勇气、韧劲倍增，总是克服了行走困难，仗着轮椅赶来相聚，其联谊意识、虔诚态度值得赞赏。交谈中得知，他前时又摔过一跤，幸好这次他留神避害了，未再造成更大伤害，见到的他，依然思维清畅、神态精爽。

其次交流了各自的现况，海外归来的金瑞椿学友也开始了退休生涯，这次回沪除了想会见一些知亲好友外，还考虑游览国内景地，准备耽到12月份再回美国。袁采学友比以前清闲多了，只是慈善会的一些重要会事还得去。陈天平学友也已正式退休（陈恕行学友也一样），只是需要料理一些扫尾工作，有时还有学术出差任务。其他学友退休生活依旧，各有春色。

再次热谈的自然是明年的庆典聚会，大家都表示要积极参加，作为地道主的上海同学理所当然应做好筹备、接待事宜，并决定明年校庆日聚会时再作具体、深入的讨论、安排。至于要否组织旅游一事，大家意见不一，有的认为银龄旅游的安全保障难能控制，慎重为好；也有的觉得无须“一刀切”，健康状况良好的、且愿意一起出游的，可以为他们做好旅游组织工作，但尚需达到足够中巴车人数才行，故取决于参报旅游的总人数。

谈论国事、时局依然是寻常之议题，叙说中，有抨击房改、医改、教改失败之义声，有惊呼缺信、缺德、缺情失望之忧音，有考问炒房、炒股、炒钱失措之质言，有叹斥物涨、礼涨、案涨失控之警句，……大家渴望伟人又现，期待昶盛魅世！

本次聚餐，由袁采学友点菜，以素食为主、略伴小荤，实乃爽口宜食、色富味佳，甚致欲旺情溢、清盘筵欢。原本启用“AA”制，最后陈天平学友义然起坐，主动、慷慨承付宴请费用，大家感怀不已、衷谢不尽！

宴毕，大家相约，明年校庆日再重聚相会；又互祝大家安康如意、幸度夕阳、潇洒人生！走出酒店，面对人旺车盛的南京路，大家挥手依依惜别，遥见人散影没！6月16日上午10时许，静安公园门口站立着一位海外归客——张有絃学友，耐心、焦急地等待着老同学们的出现，许久后依然无见学友人影，他只得用手机联络上郑国莱学友，方知自己记错了聚会日时，又失留了联络方式，导致了错失聚叙良机。为弥补失望，商定17日上午9时左右，委请几位愿意再聚的学友重会静安公园，经小范围询问、落实，翌日遂有张有絃、郑国莱、黄智强、陈天平四人再聚静安公园茶室。该茶室颇有特色：场所幽僻——独处一角、远离闹群；景色——小桥流水、亭榭点缀；环境清闲——草木葱翠、茶客各离；价格平宜——每人五元、随意冲泡，甚适宜于人们休闲聚叙。我们四人围坐于溪边的小圆桌，憩闲泛叙，静兴讯述。我们互说了各自的身体状况，均感怡养心态乃是健康之首；又议聊了各注的时事热闻，都觉清醒自善则是理智之道；还交流了各获的学友信息，齐望交流走动恰是“夕阳”之愿。不知不觉，时近正阳，因有絃学友另有应酬，我们只好依依惜别，散离于车水马龙、商闹道挤的南京路。

向韩大哥和龚大姐致意！

章治本（2010年7月初稿）

2009年10月我复旦数学系62届学友扬-宿-徐聚游活动中，曾有韩松才学友赠其诗作《积字斋诗钞》予各位学友之雅举。

韩大哥在我们复旦五年同窗期间，是我们年级首任党支部书记。他对党的事业忠心耿耿，平易近人，关爱同学，凡事身体力行，严于律己，堪称我们的领头人。

由此联想到我们年级末任党支部书记龚雅茹大姐。她上任后继续发扬我们年级党支部的优良传统。直到把我们分配到祖国各地，开始各自的新生活。

当年复旦流传这样的佳话：复旦市委常委、新闻系主任王中在某次复旦常委会会议时，忙里偷闲借常委会组成人员大名赋打油诗。其中有名句——“扬(杨)曦(西)光兮雾(吴)尚明”。现效仿勉强习作拼凑成句——“寒(韩)松才兮共(龚)雅儒(茹)”。

注 1：‘寒松’指韩松才大哥时年八十，身体健朗，精神矍铄，犹如岁月长河中傲然挺立之南山不老松也！‘才’谓其具吾辈鲜有之长于书法诗词之才矣；‘共雅儒’意赠其诗作《积字斋诗钞》予我辈儒子，倡导大家应使退休生活丰富多彩，宜行赋诗作文之文人之雅举哉！

注 2：此为吾随韩大哥试习作诗文一句乎！又笑！！

附：偶想

其一：若全国基层党支部书记均如韩大哥和龚大姐者，何至于目前需 N 次地要求“加强党的基层组织建设”。

其二：杨西光任光明日报总编辑时在“实践是检验真理的唯一标准”事件中足以表其马列主义功底之深。回想‘大炼钢铁’时，我亲见他视察复旦仅有的在第十宿舍空地上由物理系所建的区区几座土法‘反射式炼钢炉’，他了解情况后现场所作指示的大意是先建这几座就可以了。复旦也就以最小的代价偃旗息鼓般安然度过‘大炼钢铁’的群众运动！

其三：建议学友中能有合适者去访问龚雅茹大姐或其家人，或有了解其近况者，写成报道载《学友信息交流》，以解我等思念之情。

编者按：谢惠民同学做事，还是像在大学时那样认真。他的游泳健身心得，写成日记，很值得大家一读。

游泳日记摘抄

谢惠民

本文是在保健养生方面的一个交流，其中材料主要来自于我近半年的日记。为了说清楚起见，加一个前言和后语。

前言

我在年轻时实在很少游泳，当然也没学会。毕业后于复旦工作的开始几年的夏天，袁采同学多次教我游泳，这样打了一点基础（还记得他骑自行车带我去江湾游泳池的情景）。后来与几位朋友在黄浦江边和宝山海滨游了几次，有点进步，1968年曾经两次连续游 1000 米。但此后几十年几乎再没有下过水。

随着年龄的增加，身体越来越差。1994年胃出血，1996年起痛风多次发作，2008年起血脂高。又多次发作腰痛，去看了名医，作了核磁共振，未查出有什么问题，认为是某种小伤。也发生了几次摔跤，还好未骨折。又容易发生事故，例如有一次取邮件时因信箱较低，我做了一个很少做的姿势，引起右大腿后方的疼痛，几个月才恢复。又有一次在散步时突然有一条腿痛，走路也不能正常了，这又要几个月才恢复。心脏也弱，稍有疲劳就会快速跳动不止。

实际上这几年我对于体育锻炼还是重视的，其中包括做八段锦等保健按摩，同时坚持每天散步至少30分钟。这些努力收到了一些效果，但还是不能令人满意。上述一些事故或疼痛有一部分就是在这几年发生的。

我于2010年3月退休，与沐定夷合写的《吉米多维奇数学分析习题集学习指引》(共三册)也已于今年4月完成，这样就有充分的时间来考虑如何进行更有效的体育锻炼了。

今年五月初偶尔发现，我单位的两位退休同事(今后称为徐某和刘某)常年坚持游泳。徐某是天天晨练，用40分钟游1000米。刘某是一周三次，每次一小时游1800米。(徐某接近70岁，刘某才60岁多一点。)我知道之后非常羡慕。于是向他们请教了具体地点和办法，知道该处是苏州游泳训练中心，离我家只有两站公共汽车路。每次用200元买30次的游泳卡，在三个月内用完，而且可以用医保卡上的钱。我不放心的是水质以及保护眼睛的方法(从前游泳后经常发生眼睛充血)。对于前者他们说没有问题，水质很好。至于眼睛，则可以用当前很普及的泳镜。这样就从五月中旬开始了我的游泳锻炼(同时仍然坚持每天早上半小时和午睡后的十五分钟的保健按摩)，并将它作为日记中的重要内容，每次游多少，感觉如何等等都详细记录。为了不要过分浪费各位老同学的宝贵时间，这里只摘抄其中的一小部分，并在文字上作了点修饰和说明。括号内是在编写本文时对当时情况的评论或补充。

日记摘抄

我主要是练习蛙泳。在日记中凡是涉及蛙泳的技术性的内容多数都删去了。

5月16日：第一次。游泳馆有两个25长的室内游泳池，一个深水，一个浅水。后者有十个泳道，中间六道水深1.2米，两边的四道还要浅一些。我当然先在浅水池中游。它的边上有两个大秒针，便于测量自己每分钟的心率。(测心率是老年人控制运动强度的主要手段。对七十以上的老年人来说，简而言之，运动时的每分钟的心跳数不要超过115--120次。但要有锻炼效果则也需要达到这个数字才行。)常年保持27度的水温，即所谓的温水泳。入池前后的淋浴设施很完善。总的条件非常好，大大超过了我的期望。除了七、八两个月的中小学生的假期之外，平时游泳的人不多，经常可以一人一条泳道，或两人一条泳道。(但每天八点前的晨练人较多。)几十年没有游泳了，如何游都忘记了，一下水感到非常陌生，吃水呛水时有发生。最后勉强完成了一次25米的连续游，相当累，胸口压力大，在水中觉得很不自在。陆地上25米是很短的，可是在水中游时总觉得对岸的距离特别长。出水后与管理员攀谈，知道有许多干部和老师来此游泳，80几岁的也很多。从第一次游泳就发现，无论在水中如何不适应，离开游泳馆时人要比进入游泳馆时舒服得多，这是个规律。我的简单解释是，由于水中呼吸比陆上困难，胸部始终受到压力，因此一旦离开水之后，呼吸就非常舒服顺畅了。

5月17日：第二次。由于早上交通堵，我决定每次步行25分钟去游泳馆，也算是一种准备活动。(回来则乘公交车。)今天与上次一样，一般只能游十几米。勉

强游了两次 25 米。心跳超过 140 次，且出现不规律的现象。中间又发生激烈的头痛，大概是头部缺血，已有部分肌肉酸痛。

5 月 20 日：第三次。今天一开始就头痛，但很快消失了。（此后再也没有发生游泳时头痛的现象，可见人体的适应能力是很强的。）游了三次 25 米，没有吃水，非常累，需要休息。

5 月 23 日：今天最高气温只有 16.9 度，怕冷，未去游。（这是无知，后来知道空气气温低时在水里不一定觉得冷。）

5 月 27 日：第四次。仍然很累，只连续游了一次 25 米就结束，吃不消了，心率已经超过 120 次。回顾自己在四十岁左右时曾经有坚持三年的慢跑锻炼经验，可以知道没有半年左右的持续锻炼是不可能很快进入自由王国的。

5 月 30 日：第五次。游了三次 25 米，出水后感到非常舒服。

6 月 1 日：第六次。今天游了九次 25 米，在停下来时心率能够迅速恢复到 100 次以下，对水的惧怕心理也没有了。听说有一位 86 岁的老者，每次来连续游 500 米，真是佩服。晚上心率只有 60，平时我总是 70 多一点，这个变化似乎太快了。

6 月 10 日：第十次。今天大雨，但去游泳的人反而多。今天是第一次用较好的泳镜，非常满意。（如何戴泳镜，做到不进水，不起雾，是需要学习的事情。泳镜进水的感觉非常不好，比不戴还糟糕。起雾则非常讨厌，我后来直到游了 60 次后才彻底解决这个难题。）

6 月 11 日：第十一次。游了十次 25 米后游了我的第一个 50 米，后半程呼吸急促，上气不接下气，很勉强，但心率不超过 120 次。

6 月 21 日：昨天第十四次游了后，今天早上发现右腿的一根筋非常痛，搽红花油贴膏药也没有用。决定最近不要连续游 50 米的距离，蛙泳蹬夹腿时不能用全力。从网上查到与我有相同情况的案例，即第一天游后第二天发作。还查到蛙泳容易引起什么样的伤痛和所谓的蛙泳膝等等。（这次的疼痛在半个多月后消失，主要还是靠积极性的休息，即游泳时动作柔和，该腿少用力。）

7 月 8 日：第二十四次。目前巩固了连续游 50 米的能力，而且在今天游了八次 50 米和两次 75 米，但是左腿的一根筋也开始出现了疼痛的现象，需要小心。

7 月 11 日：第二十五次。从网上学到了三三渐进制的运动量安排方法。对于我就是三次 25 米，三次 50 米，三次 75 米等等。发现越游越能游，越游越舒服。

7 月 18 日：第二十九次。今天似乎状态特好，将第三次的 75 米延长为 100 米，而且接下来再游了三次 100 米，还不累，总量为 850 米。今后要控制的是两个数字：总量和连续游的最大距离。

7 月 19 日：第三十次。昨天太累，今天肌肉还酸，只连续游了一次 75 米。

对第一个三十次游泳的小结：

- (1) 目前运动时的心率已不超过 115--120 次，即在安全范围内；
- (2) 呼吸还不好，累了就要吃水或呛水；
- (3) 体力已有明显的长进，走路或做事的精神都比从前要好。
- (4) 两个月下来全身的许多肌肉都有明显的增长，是几十年来都没有过的现象；
- (5) 蛙泳的技术有进步，但还要提高。
- (6) 游泳总量目前不要超过 700--800 米，游泳时间不要超过一个半小时。

（这段时间我主要通过网上查与游泳有关的知识，例如，有什么好处，要注意什么问题，蛙泳的技术如何，还看了不少蛙泳的视频。）

7 月 28 日：第三十六次。今天游了一次 150 米和一次 100 米。（不是每次都能如此，一般最多游一次 100 米。总之耐力还差，呼吸还急促。）今天又发现肛门

前部生成一个小痔块。(我有多年的痔疮,每天便后坐浴按摩可保持不发。这次是不小心,没有注意那个特殊位置。实际上,游泳对患痔疮者是最有利的运动。在水中本来就不会出问题,而在水前和出水后都可以利用淋浴的机会做按摩,加上每天早上的坐浴按摩,一天就有三次了。我的这个小痔块在十天后就完全消失了。)

8月9日:第四十四次。只游了两次100米,总量不过600米。今天遇到一位76岁的老海军,向他请教如何游过冬天(这是我的主要目标),他告诉我不困难,他已游了五年了,但至少要隔天游。泳镜的起雾问题在网上有多种办法和说法,经过考虑今天买了15元一小瓶的防雾剂。(效果很好,而且一小瓶可以用很长时间,每次每个镜片只要一滴即可。)

8月15日:第四十六次。今天游到后来左足中趾抽筋,但仍可以慢慢地游。出来淋浴时,右足也发生抽筋。回来查网,可能是时间过长,水过凉所致。此外也可能是受伤所致。(抽筋后来没有再发生,中趾在几个星期后也完全恢复了。)

8月24日:第五十次。今天状态极好,游了六次100米,决定再游个200米,可惜到175米时时间已到,被管理员叫了起来。不过也已经创造了自己的连续游纪录。

9月16日:第六十次。总量达到1000米,但连续游还只能100米。今天见徐某和刘某,向他们请教,他们一致认为关键是要游得不吃力,就可以游下去了。关于冬天坚持游,徐某说,一半练身体,一半练意志。(我想我们这一代人经历过多少艰难困苦的锻炼,意志是不缺的。)

对第二个三十次游泳的小结:

(1)这一阶段巩固了连续游100米的能力,可以游多次,总量达到1000米也不累。但只能偶而连续游100米以上的距离,什么原因不清楚。一个可能的原因是今年夏天睡觉很不好,经常失眠,很少能一天睡五个小时,这样体力当然不够了。

(2)多次试验证明,对我来说,一周游三次(一三五)是合理的安排,对消除伤痛恢复疲劳都有利。

(3)虽然我经常从网上获得游泳的知识,但也许还要读书。读书而不下水是不可能学会游泳的,但在多次下水之后再读书可能会有用。(于是我去了校图书馆借了三本游泳方面的书。后来发现我可以从网上的超星电子图书馆下载所有查得到的书,还可以先浏览以决定要不要下载。发现在许多书中对我目前最有帮助的是《游泳健身法》和《中老年人游泳指导》,其中系统介绍了游泳的好处和方法,包括中老年人应当如何游,许多有病的人如何通过游泳来康复等。其他关于游泳技巧方面的书当然也非常有用,有许多是网上没有看到过的。又知道什么是不应当做的,例如潜泳和蝶泳是中老年人应当远离的,此外老年人也不宜参加比赛。)

9月23日:第六十三次。今天在游到一半时改变游法,终于游了两次200米。分析原因,前一阶段过分讲究姿势要标准,从读书知道中老年人不必如此,舒服就行。(那些姿势在于如何游得快,这不是我们的目的。.)要提倡慢游。今天我就是学了书中的抓水、抱水的技术,同时放慢速度,强调柔和,因此才能游200米。回顾过去的慢跑锻炼就明白了,要速度当然跑不长,要跑长当然要慢。

9月28日:第六十五次。今天尝试书上的反蛙泳(是手不出水的那种),没想到一次就学会了。仰面平躺在水上漂,平生第一次,真是太舒服了。以后还可以学手出水的反蛙泳和侧(对于中老年人特别合适)。此外还想学反爬泳,即一般的仰泳。

(这些计划因目前的兴趣在练长游练耐力而只能留待以后试试看了。)

9月30日：第六十六次。今天连续游250米，结束时一点不气喘，心率也不超过120次。

10月13日：第六十八次。连续游300米。见一白发白眉老者，78岁，完全是三角形身材，他自从60岁退休后至今已经连续游了18年了。

10月26日：第七十三次。今天连续游500米，发现不累，关键是少用力，放慢再放慢，注意放松。与其说训练耐力，不如说是学习如何放松。在我的蛙泳动作中，尽可能使得手和腿的用力时间与全过程时间相比所占的比例低，也就是说多数时间是平躺在水中休息，因此才能游得长。

11月7日：第七十八次。先游一次100米，再游一次200米，然后长游1000米。今天呼吸很自然，不必大口深呼吸。可见强调“吐尽吸足”也只是对初学者来说的。

11月14日：第八十一次。为了测试自己目前的耐力，在游了一次100米之后，连续长游了1300米，在水中差不多是一个小时。(水中不累，但出水后觉得很累，可见这次的距离太长了，目前还是以巩固500--1000米的连续游距离为主吧。)

11月16日：第八十二次。决定今后主要在深水池游泳，只在学习新动作时去浅水池，但发现有许多不习惯的地方，只连续游了700米，总量1100米。

后 语

由于半年左右的持续锻炼，又找到了适合自己的慢游节奏，最近每次都能够长游几百米，当然速度很慢，就一千米来说，刘某是33分钟，徐某是40分钟，我的一个亲戚(五十几岁的女性)是35分钟，而我目前是45分钟。就一次连续游的距离而言，2011年的谢惠民超越了1968年的谢惠民。自然这样比也不适合，老年人不必去超越他人，也不要与年轻时的自己去比，当时是玩耍，现在是保健，根本不同。

对于游泳的许多好处我在这半年左右的锻炼中都有了初步的切身体会，心肺方面最明显，平时的心率从过去的70次左右降至60次或稍多一点，在激烈运动后也能较快恢复正常，呼吸的气明显长得多了，过去有透不过气的现象现在几乎没有了。全身能够直接触摸到的肌肉都有程度不同的明显增强，干枯的皮肤也有改进，手指甲一开始游泳时老是要变脆开裂，很讨厌，但在游了一个月后就再也没有这样的现象了。游泳后肠胃情况有改善，通便的速度提高了。在半年中除了日记摘抄提到的病痛之外，还发生过轻微腰痛等等情况，但不是游泳引起的，而且都不影响游泳，我还发现游泳对于它们的缓解和消除都是有帮助的。游泳时人在水中非常轻，凡是关节有毛病或体重超标的人，游泳是首选的体育锻炼项目。

当然游泳也有缺点，首先是花时间多，除了游泳时间之外，还要加上来去时间和两次淋浴时间，换衣时间，每次总要两个半小时或三个小时，占了半天的时间。其次是游泳中脑子不可能想其他事情，好处是得到了休息，但也缺少了活动，这与乒乓球之类的运动相比就是缺点了。此外，水中的漂白粉对咽喉有刺激作用，容易引发咳嗽或导致过敏等，我多年已不明显的足癣有发展，还了解到有的人还会因游泳引起的其他多种过敏等。从我在11月3日的体检来看，电子血压机上的数字从去年的134/74变为今年的124/77，水银血压机上的数字则从去年的120/80变为今年的110/70，这从来没有过，肯定与半年的游泳有关。总胆固醇和低密度胆固醇也有下降但仍未达标，坚持长期游泳能否对降低血脂

有帮助，还不清楚。

还要注意，身体不舒服时不要勉强游，有病一定要去看。网上可查到东北一位 70 岁的老人，多年坚持游泳，身体好极了。但有一天他刚才游了一会就上来呕吐不止，立即去世。10 月 15 日的现代快报报道，南京的一位 55 岁的游泳爱好者，在游泳时心脏突然停止跳动而死亡。他是我国在移奥会（器官移植奥运会）的第一块金牌获得者，获奖项目是 50 米蝶泳。游泳给他们带来了快乐和幸福，但如果方法更科学一点，对自己身体状况更密切注意一点，也许可以避免这样的猝死。

游泳实在是一项有趣有益的运动，可是对我们一代人来说，往往是奢侈品，许多人不会游。从《中老年人游泳指导》可以知道，原来不会游的老年人完全可以学会游泳，我这里就见过许多。老同学们，在保健养生的运动项目中，试试游泳吧！

最后借用一句歌词作为对老同学们的老年生活的祝福：

“你一生的忙碌为了笑逐颜开”。

2011 年 11 月于苏州

我们的老师栏目编者按：

在《交流》八期上，我们刊载了几篇回忆老师名单的文稿，受到了不少同学的好评，同时也促进了大家的回忆与补充。本期再刊载胡美琛学友的补充意见，借此我们号召大家作进一步的深入讨论，使我们的老师之名单更加完善、更加正确！

附：胡美琛的邮件：

郑国来：你好！

丁仁的信息交流第八期很好，我觉得里面有个别地方有点出入，我已告诉丁仁，也告诉你一下，可能以后有些用处。

偏微分方程（当时课程称数理方程）上课的是许政范，辅导老师肯定没有孙芳烈（因为孙芳烈是在概率论教研组），我们的小班辅导是周清清（58 年复旦毕业后分配到安徽大学后，再来进修的），可能还有郭柏灵。

积分方程不另作一门课（可查每人都有有的学生手册），也是放在数理方程课中，由许政范任教。

普通物理上课的是姚振璜（音，可能不对，后调上海科大），但不是吴建华，辅导是钱佑华。

连续介质力学上课的是陈文熊。政治经济学上课的是李幼芬。俄语一年级上课的是劳修全等，后来还有曹洁秋。

英语曾有伍况甫，吴辛茂（音）等（外语有英语俄语，又分快慢班，所以上课老师较多）

以上本人说的可能也不对，请大家谅解。

胡美琛