

学友信息交流

第二十期

2014年1月8日

[复旦大学数学系 62 届学友联谊会](#)

热烈祝贺

陈恕行教授

当选中国科学院院士

新华社北京12月19日电（记者吴晶晶、余晓洁）：2013年中国科学院和中国工程院院士增选结果19日分别发布。中科院新增选院士53名，中国工程院新增选院士51名。

中科院的53名新院士是从391名有效候选人中脱颖而出的。新当选的中科院院士平均年龄54岁，其中60岁及60岁以下的占85%。经过此次增选，中国科学院院士总人数为750名。新院士中数学物理学部9名，化学部9名，生命科学和医学学部9名，地学部10名，信息技术科学部7名，技术科学部9名。

2013年新当选中国科学院院士数学物理学部（9人，以姓氏笔画为序）名单

序号	姓名	年龄	专业	工作单位
1	向涛	50	凝聚态理论	中国科学院物理研究所
2	孙鑫	74	凝聚态物理	复旦大学
3	励建书	53	数学	香港科技大学
4	汪景琇	69	太阳物理	中国科学院国家天文台
5	陈十一	56	力学	北京大学
6	陈恕行	72	数学	复旦大学
7	欧阳颀	57	凝聚态物理	北京大学
8	周向宇	48	基础数学	中科院数学与系统科学研究院
9	赵政国	56	粒子物理与核物理	中国科学技术大学

感言一则

陈恕行

今年我幸运地被增选入中科院院士，多年来的耕耘得到学术界与教育界的肯定与认同，甚为喜悦与感激。

我第一次参与中科院院士遴选是在2005年，谷先生当时还未满80岁。那

时他与其他几位院士推荐了我。谷先生一方面鼓励我参与，另一方面也与我说，要有落选的准备。在推荐材料递交后不久，我就出局了。但此后我在科研方面作了更大的努力。2005 年底获得了国家自然科学基金二等奖。2006 年与 2008 年关于马赫反射结构稳定性的论文发表在国际顶尖数学杂志上，2010 年在印度召开的国际数学家大会上做 45 分钟邀请报告。这些在学术界产生了一定的影响。

继 2005，2007，2009 三次评选未成功后，按规定在 2011 年要停一次，所以，下一次就得等到 2013 年。其实我感到自己已年过七十，也不一定再继续参与评选了。然而此时有不少同仁给予我很大的鼓励与支持。复旦的老师不用说了，也有的在他校的老师主动跟我说，我给你留着机会准备推荐你，使我深为感动。65 岁以上的人需要有 6 名院士推荐才能进入评审程序，而 80 岁以上的资深院士不能参与推荐。所以能进入评审程序，成为有效候选人就已是周围同事、同仁的极大支持。当时在数学口，有效候选人共有 20 人，但最终能入选的名额是 2 至 3 人，故竞争是很激烈的。在此后的评选过程中我自然又得到了许多人的进一步支持与帮助。

我此生未离开过复旦大学，也未离开过数学学科，一直在崎岖的山路上攀登。在此攀登的过程中能得到学术界的肯定，能得到众多同仁的如此支持，真是十分感谢。从我进入复旦大学起，就得到我的师兄，学姐们的关心与帮助，许多点滴事项永久留在我心头，使我难忘。现在只是感到自己年龄偏大，难以有远大的计划。以后只能尽力再在学术上做一点贡献，并为培养年青人才出一把力。

2014 年来临，谨祝学友们身体健康，合家欢乐！

关于校友会征文通知的说明

近期收到了上海复旦大学校友会的《征文通知》(见后)。按照该通知的要求，需要告知全体校友，故而，今便刊登之。

我届学友联谊活动有着光辉的业绩，在复旦校友圈里应当算是走在前列的，理应将之反映出来，故而学友联谊会秘书组认为拟撰文应征，为此将汇请部分骨干学友起草该文，题目初步拟为“我届学友联谊活动二十五年的辉煌历程”，现请全体学友积极参与议论并提供文思与图片（希于 2014 年 1 月 20 日前寄发给郑国莱）；该文章草稿成稿后，也将在《交流》二十一期上刊发，让大家知晓。另外，校友会也渴望校友个人都来投稿应征，故而也请大家热情响应、如期投稿。

学友们，行动起来吧！大家一起努力，在“征文”活动中，为我届同学继争新荣！再创新誉！

62 届学友联谊会秘书组 2013.12. 30

关于复旦大学校友会成立三十年征文启事的通知

各位历届领导、工委会、校友：

1984 年 4 月 22 日，上海复旦大学校友会正式成立，明年将迎来我们的 30 年大庆。为筹备庆祝活动，配合各项工作的开展，准备编辑一本《上海复旦大学校友会 30 年的回忆录》，现就有关事项通知如下：

征集对象：

1. 自上海校友会成立以来，参加校友工作和活动的历届上海校友；

2.上海校友会各基层组织。

征集内容：

1. 个人在校友工作和活动的回忆录，如有照片，请附图；
2. 各基层工委会组织机构开展校友工作和活动的有关纪实性文章、大事记等；
3. 其他与校友工作和活动相关值得回忆和珍藏的人和事的资料。

征集要求：

- 1.文体以纪实为主，语言文字要精炼，内容真实，如有照片、图片需配文字说明；
- 2.凡是文章、照片、图片等资料需有出处与落款。

征集截止：

即日起至 2014 年 1 月 30 日。

投稿方式：

1.如平信或快递：

地址：上海市华山路 1626 号复旦中学图书馆三楼 305 室，邮编：200052，
电话：021-62485191，收件人：陆昌祥。

2.如邮件：

地址：fuaas1984@gmail.com。

注：各工委会负责人收到后，烦请转达此重要通知给各位校友，谢谢！

上海复旦大学校友会秘书处

2013 年 12 月 19 日

近期上海学友聚会报道

年内，上海有关学友发起了“小聚”的提议，并得到了相关同学的积极响应。

最早提出的是原化工班的秦强同学，他考虑到张仁荣同学年底前会照例出国探亲，故而先后发邮件给在沪的各位同学与在港的蔡绍华同学，提议于 10 月 8 日至上海沪华海鲜大酒店聚会，很快得到了大家的热情反馈，蔡绍华同学表示，今年尚走不开，将参加明年的聚会；张荣芳同学告知，他现时正在澳大利亚出游，估计无法参加今年的聚会；童序芳同学则因该时将跟亲人一起去“农家乐”度假，也难出席这次聚会，其他同学都表示欣然参会。时到 10 月 8 日前夕，上海正值受台风外围影响，连日刮强风、下大雨，对此，秦强同学很是焦虑，就分别再电询问每位与会同学并征求要否改期的意见，得到的是依旧不变的回复。然而到了 8 日当天，早上依然是风雨大作，要否再提议改期？秦强同学只得再次电问了几位同学，发现个别同学已经出门前往酒店，于是便照旧如期如时聚会。上午 11:00 左右，郑国莱、秦强、张仁荣与包复华同学先后冒着风雨、撑着雨伞，赶抵了酒店；早上原知包光初同学也说好会赶来，然估计他突遇要事而未能前来。尽管只有 4 人小聚，但大家依然兴致勃勃、十分高兴愉悦！觉得每年争取相聚一次，甚为必要！

大家在大堂订了餐桌，又在大堂的彩色视屏上审视了各色菜谱及其菜价，当场向酒店服务小姐点了菜单、指定了餐桌，随后便走上二楼餐厅，就座于所订餐桌，开始闲聊起来。好在很快，所点的菜肴就陆续端了上来。于是，大家就一边用餐、一边交谈。首先，秦强介绍了他发现该酒店的过程，首先是他参

加了一次在该酒店的熟人聚餐会，用餐后，深深地被该酒店的特色所吸引：一是价廉物美，大堂彩色屏幕上的所有菜都是特价菜（价格相当便宜，大致在 20-40 元左右），且还 7-8 个菜的菜价仅在 10 元左右，如口水鸡、鹅肝等，一次聚餐下来，平均每人所摊费用在 40 元以内；二是聚餐环境宽敞幽雅，用餐人不多不少，动静有度，是处闲聊的好场所；三是有免费供应的食品：饮料——南瓜汤、冷菜——蔬菜色拉与点心——油枣与冷饮——冰淇淋；四是交通尚方便，虽该酒店离市区较远，但乘地铁 9 号线（星中路站下车即可）十分方便。据此，秦强随后曾几次带亲属前来聚餐过。今年春节后不久，也是秦强召集了部分化工班上海同学在此聚餐，出席者有秦强、张荣芳、包复华、包光初和郑国莱 5 人，餐费为每人 39 元。顺便，秦强同学也分别介绍了该次聚会时所知的张荣芳与包光初两同学的情况：张荣芳同学生活得很潇洒、很自在，不时跟爱人一起外出旅游；包光初同学则生活得更有特色，他主要精力都潜心专研于风筝的制作技术，并创造性地制作了多种特色风筝，经常到市区内外陶醉于独自放飞风筝之中，也赢得不少赞赏者和吸引与众多的求买者）。秦强还汇报了本次聚会的联络及其反馈过程，同时也说了他曾发件给宁波的陈祖柏同学，至今没得到回复；郑国莱接着也说，为分发庆典纪念品，也发件给陈祖柏同学，同样没得到相应的回复（以前也发过，得到过回复），估计其通讯状况可能有变化；随后，郑国莱同学讲述了发起本次“小聚”的意图：一是交流大家的近况，叙叙旧；二是利用聚餐场合可分发我们毕业复旦 50 周年庆典的纪念品，年初聚会时已分发到的，其中两张光盘有重复，需要在今天调换；张仁荣今日到了，需将全套四件礼品交给了他，就此就当场了结了分发、调换事宜。当然，郑国莱也介绍了自己的日常生活，简单来说，就是：每天早上 5-6 时起床，每天早、晚餐后都外出到附近绿地走步一小时，每天上午 8 时至下午 4 时去上海图书馆看书、摘资料，下午 4:30 到家后烧晚餐，每天晚上 11:30 左右就寝，生活形成了国定规律，有动有静，无愁无虑；有思有乐，无恼无病，有奋有度、无索无酬，颇觉自得其乐。张仁荣介绍了自己的养老生活，大致是每年年底前去国外女儿处探亲，每年上半年再回国过常规生活。包复华也讲述了自己的日常生活，大致是有时去儿子家一同生活，有时便在自家生活。聚餐间，大家还聊及了时事与各色新闻。餐毕，买单下来，每人只花费了 30 元。接着，走下餐厅，在大堂拍了合影照。告别时，大家都表示，我们化工班同学应当坚持每年一次的照例聚会，并对秦强同学的不懈努力表示崇高的敬意！聚会后不几天，童序芳同学专门单独跟郑国莱同学作了次会面，既交流了各自的情况，又调换了发错的光盘。

约 11 月中旬，面对学友联谊活动的新形势、新背景，郑国莱同学觉得有必要寻找一些联谊活动骨干同学商议相应对策，试想找出一个如今能切实可行的活动方式与方案。于是，向袁采、陈天平、陈恕行、戴世强、沈纯理、黄智强、严新樑、叶秀明、谢惠民、葛锁网、桂祖华与董太亨（共 12 人）发出了“学友骨干小聚商议通知”。随后，先后收到葛锁网、叶秀明、陈天平、黄智强、沈纯理、陈恕行、桂祖华、严新樑、谢惠民与董太亨诸同学明确参加的回复，尚仅袁采与戴世强两同学没能及时回复。为确保大家记清聚会日子，又于 12 月 12 日再向所邀各位群发了“提醒通知”，12 月 18 日，收到了袁采同学的回件，说因活动有冲突，就不能前来聚会了。又在 12 月 19 日，郑国莱则专门电问了戴世强同学，得息是他两次都未收到“小聚通知”（因近期一个月正在其住院检查、治疗），为此，便当即告诉他“小聚”的时间与地点，可惜 12 月 21 日他已被安排有学术会议，只能遗憾地缺席了。12 月 20 日清晨，新闻广播中传来了

特大喜讯——陈恕行同学荣获中国科学院院士头衔，于是，明日小聚可顺增色为庆贺聚会，这无疑为本次小聚陡增了异常特殊的意义。

12月21日，曙光明媚，晨气清新，为本次小聚亮起了祥兆。今日气温虽然较低，但是大家的参会热情依然很高，在被先后通知的14位同学中，南京的葛锁网同学、苏州的谢惠民同学与杭州的董太亨同学都坚决表示一定会准时到会；上海的11位同学中，除了3位同学因事先已有活动安排而无法前来外，其余8位同学也都保证一定参会。上午10时左右，葛锁网同学第一个抵达上海沪华海鲜大酒店，随后相继踏足的是陈天平与郑国莱两同学。此时，首先订了餐桌，原本供数十种特价菜的二楼餐厅已被某单位包掉，于是便与大堂经理商定改用307包房（按规定，包房是不供应特价菜的），并给予供应5只特价菜的优惠。然后，我们三人分了工，由葛锁网同学到307包房等候其他陆续到来的同学；郑国莱同学便请陈天平同学在大堂菜样柜台前点菜，5只特价菜自然先点，然后又点了10余只非特价菜，当场服务小姐就开定了菜单。订完菜单，郑、陈两人也到了307包房。不多一会儿，谢惠民、陈恕行、黄智强与董太亨4位同学前后脚来到包房，见到陈恕行同学的到来，已到的同学便一一迎上与他握手。向他荣获院士称号表示热烈祝贺，黄智强同学也快速地拿出相机摄下了的多张留影。随后到达包房的依次便是沈纯理、严新樑、桂祖华与叶秀明4位同学，这样，参聚的11位同学全部到齐了。

服务小姐先端上了冷菜，热炒也陆续摆了上来。为使本次小聚增添祝贺氛围，当即叫了一瓶红酒，每人都倒了些，于是郑国莱便宣布聚宴开始，首先提议大家举杯共同祝贺陈恕行同学荣登院士高座，贺喜语、捧杯声此起彼落，气氛顿时炽热融和起来，黄智强同学也摄录下这感人的镜头。就座后，大家顺然议论起复旦数学系那届学生荣获院士的人数最多？一届一届排下来，我届有3位，似应排列为首位，为此大家共感自傲。顺此，郑国莱讲，已跟赵崇诰商定，准备在《交流》二十期上增辟“祝贺”专栏，栏目里将刊登3位院士的相关资料，当场也要求陈恕行同学提供自己的《感言》稿及标准照，陈恕行同学当即同意了，并表示会尽快发件给赵崇诰同学的。接着，谢惠民向陈恕行问及其科研的领域与课题，陈作了简明的介绍，说他当前深研的课题是谷超豪老师所开创的，目前的成果仅仅是开了个头，深研的路还相当长。接下来，叙谈转到了交流我届学友新信息的话题：首先大家关心的是沐定夷、徐元宙两同学的近况，郑国莱讲述了跟戴世强、黄智强一起去探望沐定夷同学的详细情况（这里，不再叙写了，可参见《交流》十九期的相关报道），桂祖华（他随后去看望了他）补述了一些新信息，说沐兄爱人颜老师很可能是因太劳累而突发病故的，那天晚上，颜老师突感不适，便自然去卧床休息，睡下不多时，沐兄发现颜老师的睡觉与平常很不相同，平常总要不时地翻身，可该日却极其平静，毫无翻动声息，于是沐兄便过去察看之，才发现颜老师已安详而静默地走了。没有痛苦的故世是个福分，也是对颜老师一生大德的抚慰与补偿；也没有需要亲人长期照料病人的苦难，这对沐兄也是最大的关怀！联想起来，大家都希愿我们同学都能享有这种福分。顺着这个话题，桂祖华同学讲述了他们夫妻俩在美照料病患女儿的苦难经历，以及其女儿病故后受到薄情女婿将他俩赶出家门的痛苦遭遇，幸好的是，其女儿在动手术前，就将自己在美巨额财产的继承文件交给了桂兄，另外，许多他在美的熟友也给予了巨大帮助，现安身于华盛顿市的一处老人公寓，财产继承问题目前正在法理处置当中。当然，大家也问及了南京、杭州同学的近况，葛锁网同学简述了南京同学的情况，也告知了杨友春、马锦

忠两位同学虽患了病，但尚稳定，只是马锦忠同学是患了“帕金森”病，虽一直受到其爱人的无微不至的照顾，然其生活质量肯定了较大的影响。说到马锦忠同学，黄智强也陈述了自己一次跟他通话的经过及情况；同时，也说了湖州的李永福同学也患有“帕金森”病，情况与马锦忠同学相类似。董太亨同学说杭州同学中只有高雄飞同学有变化，现已迁至深圳居住，迁居原因似是家务因素所至，现今通讯信息可见本期《信息更补总汇》栏目。接着，话锋又转到了健康话题，陈天平同学谈到，自己已养成了每天坚持健身运动的习惯，上午在办公室都要在健身器材上运动一番，办公室里的座位已改有振动式座垫，下午还得试以走步健身。因有坚持适当运动作基础，再加上保持有良好的平和心态，健康指数一直维持在正常状态中，并保持有“吃得进，排得出，睡得着”的最基本健康标志。葛锁网、郑国莱两同学都有同感，他俩现在都有每天早晚坚持走步的习惯，确实感到这样做对身体健康大有裨益。交谈中，大家深刻醒悟到一个真理：保持良好心态是增强免疫力的首要条件，增强免疫力是维护身体健康的根本保证，维护身体健康是人生的最大幸福。愿我们同学都来共勉同享！谈及健康问题，大家觉得，随着年龄的增大，有些症状会不由自主地会出现些不测状况，严新樑同学说自己已有两次出现有绝短时（几秒钟）突发失知状态，这几秒钟里自己完全处于无知状态，待这几秒钟过后就完全恢复了正常，对此大家评论说，这是不良信息的兆头，应当引起足够的重视，因为这几秒钟如处在坐着、躺着也许不会出事，如果是正处在站着或走态时甚至正在马路中时，也许就会酿出后果，沐定夷同学就是一次是站着、另一次是在楼梯上，因一霎那失知而造成了跌伤脑部的严重后果的；叶秀明同学也谈到自己已有多次会在交通工具上睡着的现象，今天也正是因为公共汽车上睡着了而过了头，而只能再倒车再换车，因而迟到了许久，对此大家评议说，这是人走向老熟了迹象，也得予以充分的重视；桂祖华也谈及自己曾出现过无意识地多跨台阶的现象，幸亏自己在失步冲出倒地前，才未被摔伤，故而从此感到人老了，走步时必须要做到“看清，走准，踏稳”，大家都应引以“共铭”。有病症宜及时去看病、

检查、修补，这应是一个必要措施，它对维护健康甚有好处，郑国莱讲述了戴世强的近一个月里正在住院检查、治疗，刚刚出院，还说今年戴兄好像住院检查至少已有两次，由此可感到：这一方面说明戴兄十分重视不断进行“减指”性检查治疗（这也值得大家学习），另一方面也反映出“超标”有其顽固性、艰难性，如不去从根本上采取措施，要收到“减指”效果是不易的。联系到我们自己，都有生理机能退化、老化的不同程度的感觉，既要有不去忧愁的心理，因这是自然现象；又要有循此设法应对的思路，延缓老化的对策得必须认真实施，戴兄的做法给了我们有所启示。在聊到上海同学有何新情况时，郑国莱同学告诉大家，今年上海同学中先后有丁达夫（因故前多次癌症复发）、吴茂康（因老心脏病突发）与吕听泉（因脑溢血突发）3人相继病故，随后黄智强同学介绍了他所了解的吴茂康与吕听泉两同学病症突发的情况。

当然，议论侃谈时政新闻总会是个不衰的话题。大家赞赏习近平主政以来的反腐决心与力度也传叙了一些网上的传闻与民间的听闻；同时大家也都觉得多年来腐败细胞难制约的扩散，而今腐败的深度与广度较难估量，腐败的背景与护伞也较难厘清，故而反腐之路应是十分曲折与非常艰难的，大家正期盼着反腐震撼的早日到来！房市、房价不免会成为热点话题。房市民高烧难退、房价长涨不息，其根源何在？有着一定理智头脑的人，应能找到较为说得通的答

案。“房姐”、“房佬”门的房数及其来源按理是完全能迅速查清的，可到头来现今依然处在迷雾之中，实值令人费解。有人说，公安系统可将口卡做到联网，可为何房卡却会看不到联网的成果？桂祖华讲了他在美的亲身感受，女儿动手术前交给她的有关继承房产的文件，不可能是份房产清单，可他事后到相关行政部门去一查，只要输入他女儿的名字，其拥有的房产数、每套房子的购买、转换情况便是一目了然。可我们的相关部门为何难能做到呢？大家期望我国也能走上严格的正常轨道！其他话题，如食品安全、分配不公、两级悬殊等都有所议谈。

最后，大家对我届同学今后的联谊活动作了广泛的议论。陈恕行同学说，原本以为我届同学搞毕业复旦 50 周年庆典似乎应在复旦各系、各届中应是名列前茅罢，可未曾想到的是，他到复旦档案馆送去我届庆典纪念书盘材料时，得知超越我届的已有物理系的某届，他们此前已搞了入学复旦 60 周年的“金钻庆

典”，看来我届要争取平排，乃之超越他们，势必还得至少再在 2017 年也搞一

次入学复旦 60 周年的“金钻庆典”活动，对此，大家都表示要努力以就，郑国

莱同学当场表示，将争取在 1916 年下半年设想出一个可供讨论的庆典方案给我届全体师生，务请大家届时高度关注与广泛探讨。接着，郑国莱提出了如今开展学友联谊活动的新构想，意请大家随之加以讨论。一是上海及其临近周边地区的同学设想每年搞两次联谊交流聚会聚餐活动，一次利用每年的复旦校庆的校友返校日（5 月下旬），另一次拟放在每年的十一月下旬；同时也请北京、南京的学友也能自主地每年组织 1-2 次联谊交流聚会活动。二是争取把《交流》季刊持续地编发下去，为广大学友提供必要的养老生活营养，这就务必要求广大学友随时、随心、随意地写些反映自己生活浪花的叙事篇和反映自己思绪涟漪的感言篇，并及时地寄发给南京、北京、上海与上海四地的主编者。三是号召学友们随时地相互电问与走动，充实各自平时的生活内容。正对这个话题，葛锁网同学说，我届的学友联谊聚游活动次数，在数学系肯定是首屈一指的，也许在整个复旦也应会名列前茅罢，这是我届同学的骄傲，关于入学复旦 60 周

年的“金钻庆典”活动还是应争取搞成功，至于南京是否每年也能组织 1-2 联

谊活动，可让大家去讨论讨论，然我个人觉得还有一种方式可提倡，即有哪位学友到南京来，我们就借此东风组织聚会一次，希望大家如到南京来，及时跟我或赵崇浩同学告知一声。陈天平同学提出，2015 年母校将会举行校庆 110 周年活动，我届要否也配合之，举行相应的聚会活动，大家也可议论议论。陈恕行同学接着说，现在自己在复旦还在岗，也有一定的潜在能力，如大家到复旦来聚会，聚餐之事可由我来操作；同样，不论何种名义的其他中心型聚会，如放在复旦召开，不仅聚餐之事乃之外地同学的住宿问题依然可由我来安排与处理。以上这些议论，将肯定会对今后组织学友联谊活动起到相当的推动作用。

在该议题交流之间，郑国莱同学办理了买单手续，获知总费用为 547 元，每人平均花费 50 元都不到。这绝对是价廉场好之处。如改在特价菜餐厅用餐，或许还会便宜不少。

不知不觉，时间已接近下午 3:00:0，郑国莱顺此提议马上排集体留影照，于是大家就在包房里排成一排坐、一排立的阵式，请服务小姐拍了五张合影照。

照毕，小聚也随之结束！大家怀着满意的浓兴和眷恋的情思离开了上海沪华海鲜大酒店。

学友联谊会秘书组
2013.12. 22

谈谈睡眠养生法

赵崇浩

去年 11 月，在南京理工大学，召开了“江苏省在宁高校第十届老年人《体育与健康》研讨会”，会上交流了“养心、健体、乐生、和谐”等方面的感悟和经验，并发了有关的“论文集”和一本叫“跟《黄帝内经》学养生”的书，书中介绍了很多有关养生和保健方面的知识，我想把有关睡眠养生方面的一些知识，介绍给大家，仅供参考。

睡眠占了人生的三分之一，可以说睡眠的好坏是生活质量一半的基础。所谓“睡眠养生法”就是根据宇宙自然与人体阴阳变化的规律，采取科学合理的睡眠方法和措施，以保证睡眠质量，调节机体功能，恢复体力，养蓄精神，从而达到防病治病，强身益寿的目的。

好的睡眠有下列作用：

1、消除疲劳，恢复体力：睡眠是消除身体疲劳的主要方式。睡眠期间是胃肠道及其有关脏器合成并制造人体能量物质以供活动时用的好时机。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

2、保护大脑，恢复精力：睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3、增强免疫力，康复机体：人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠做为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

4、延缓衰老，促进长寿：近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰，而有规律燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则使时间缩短，使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

5、保护人的心理健康：睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散，而长时间者则可能造成不合理的思考等异常情况。

睡眠时间如何安排？（现列出生理时钟说明，以供参考）：

1.00:00--01:00 浅眠期--多梦而敏感，身体不适者易在此时痛醒。

2.01:00--02:00 排毒期--此时肝脏为排除毒素而活动旺盛，应让身体进入睡眠

状态，让肝脏得以完成代谢废物的作用。

3.03:00--04:00 休眠期--重症病人最易发病的时刻，常有患病者在此时死亡，熬夜最好勿超过这个时间。

4.09:00--11:00 精华期--此时注意力、记忆力最好，是工作与学习的最佳时段。

5.12:00--13:00 午休期--最好静坐或闭目休息一下再进餐。

6.14:00--15:00 高峰期--是分析力和创造力得以发挥淋漓的极致时段！

7.16:00--17:00 低潮期--体力耗弱的阶段，最好补充水果来解馋，避免因饥饿而贪食致肥胖。

8.17:00--18:00 松散期--此时血糖略增，嗅觉与味觉最敏感，不妨以准备晚膳来提振精神。

9.19:00--20:00 暂憩期--最好能在饭后 30 分钟去散个步或沐浴，放松一下，纾解一日的疲倦困顿。

10.20:00--22:00 夜修期--此为晚上活动的巅峰时段，建议您善用此时段进行商议，进修等需要思虑周密的活动。

11.23:00--24:00 夜眠期--经过整日忙碌，此时应该放松心情进入梦乡，千万别让身体过度负荷，那可得不偿失哦！

什么样的睡眠才是最好的睡眠？睡眠时间多少合适？

睡眠应该是一种无意识的愉快状态，入睡快而睡眠深且无梦就是最好的睡眠。睡眠时间因人而异，虽说成年人平均每天睡眠时间为八小时，但其实足够的睡眠不是从时间上的多与少来分别，而是视乎能否达到熟睡的状态，专家建议的睡眠时间一般应维持 7~8 小时，视个体差异而定。如果的确入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上 6 小时可完全恢复精力，当然未有不可；而入睡慢而浅，睡眠多、常多梦者，即使睡上 10 小时，精神仍难清爽，应通过各种治疗，以获得有效睡眠，单纯延长睡眠时间也对身体无益。如果你每天睡眠超过 12 小时的话，除非是病了，否则反而会产生“越睡越累”的情况。

促睡十要诀

- 一、按时上床。
- 二、保持卧室空气流通和适宜温度。
- 三、坚持睡前的习惯性活动。
- 四、晚上尽量少吃难消化或油腻或有刺激味的食物，睡前 2 小时不可喝含酒精或咖啡因的饮料。
- 五、睡前不能进行剧烈运动，
- 六、不要带着问题上床，如果真有什么一时解决不了的问题，可用笔记下来，留第二天再想。
- 七、睡前不要动脑过度，苦思冥想会使大脑兴奋异常而难以安静。
- 八、睡前洗个热水脚，会使你感到更舒适并有利于身体保健。
- 九、睡前活动应与白天的主要活动相反，如体力劳动者睡前应看点书报或听些音乐，脑力劳动者则可进行些轻微的体力活动如散步、做操等。
- 十、上床即睡，如无睡意最好不恋床，起来干点事待有睡意时再上床即睡。

有助于睡眠的食物

1.龙眼：味甘.性温，具有补心益脑.养血安神的功效.临睡前饮用龙眼茶或以

龙眼加白糖煮汤饮用，对改善睡眠非常有益。

2 红枣：对多梦、精神恍惚有显著疗效。反红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶文火煨成膏，睡前食用可提高睡眠质量。

3 小米：具有健胃、种脾、安眠的功效。研究发现，小米中含有丰富的色氨酸，它能使大脑思维活动受到暂时的抑制，使人产生困倦感。临睡前喝一碗小米粥，可使人人安然入睡。

4 黄花菜：又名金针菜。用黄花菜煮汤或炒菜，在晚餐时食用，能促进睡眠。

5 核桃：味甘性温，是一种很好的滋补营养食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。用核桃仁、黑芝麻、糯米熬粥食用，可促进睡眠。

6 牛奶：牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质氨酸，临睡前喝杯热牛奶，有催人入睡的效果。

7 水果：因过度疲劳而失眠，可吃一些苹果，这些水果属碱性食物，有抗肌肉疲劳的作用。

8 糖水：因烦躁发怒而难以入睡时，可饮一杯糖水。果糖在体内可转化成大量血清素，使大脑皮层受到抑制而进入睡眠状态。

睡眠对生理组织的影响

有生理学实验表明，缺乏睡眠的人，不仅免疫能力大幅度降低，每天的衰老进程是正常人的 4-5 倍。睡眠对生理组织的影响，有下列研究：

1. 睡眠与细胞寿命

缺乏睡眠对细胞氧化更新的后果，其主要导致组织的损坏，这一过程是通过酶的作用来修复的，对于分子间的不断修复和细胞的总体最高寿命是分不开的，就衰老而言，最重要的检出 DNA 的损伤并修复他们，而细胞的完整性又是其分裂增殖寿命的基础，而这种修复机制是在生命体进行高深度睡眠下完成的。

有科研实验表明，高强度的睡眠时间是平均机体花费在修复 DNA 损伤的力度最大，在细胞分子学上来说，DNA 损伤与 DNA 修复间的这种平衡是细胞衰老的最重要指标。

当机体缺乏修复这一机制时，细胞的分裂增殖寿命只是完整细胞的五分之一左右，这可以看作睡眠对机体生理影响的重要意义。

2. 睡眠与机体免疫

无论是缺乏睡眠，还是缺乏完整的睡眠，对于人体的免疫系统是崩溃性的打击，人体的胸腺会急剧性萎缩。这是人体最重要的免疫器官，在通常情况下，只有在中老年时期，胸腺会缩小成一个樱桃大小，而 T 细胞的增值会大幅度下降，不仅白细胞和淋巴细胞大量减少，并使巨噬细胞有了抑制作用。

在人体缺乏免疫系统的保护下，各种致癌疾病对人体的威胁可以说是致命的。即使是在短期，人体会感到恶心，昏头昏脑，精神萎缩，四肢乏力，这不仅是免疫力直接下降的生理趋势，还是疾病的前兆。

通过临床取样调查，在短期缺乏睡眠人群中，普遍出现了免疫力大幅度下降的症状，而且有近 76% 的人身体组织器官有轻微癌变的趋势，这一比例是相当高的。

3. 睡眠和神经系统

神经系统是机体主要的机能调节系统，它直接地调节着机体内各器官，系统的机能，而睡眠与中枢神经的生理作用这一关系是紧密分不开的，

作为一种调节机制，睡眠是通过下丘脑是用于调节内脏的活动及激素内分

泌., 而神经内分泌不仅取决于中枢神经的指令, 更是生命体本有的“生物钟”的活动周期。

从生理学来说, 生物钟本就是 DNA 起遗传作用的记忆编码, 如下丘脑组织, 在人体深度睡眠下, 平均夜晚 10 点到左右会分泌还原性谷胱甘肽, 超氧化物歧化酶(SOD) 等等, 这些都是不可合成的人体必需激素, 主要用来修复细胞的损伤, 促进细胞的增殖与分化, 确保各组织、各器官的正常生长、发育。

4. 夜晚睡眠的重大意义

实验已经表明, 即使是短期性的缺乏睡眠以及缺乏足够的睡眠时间, 人体会急剧化的衰老, 免疫力大幅度低下。

夜晚的深度睡眠, 通过下丘脑的神经中枢作用, 实则是调节各种组织细胞的代谢活动来影响人体的生理活动, 主要用来修复细胞的损伤以及还原组织功能的完整性。

生物钟是受大脑的下丘脑“视交叉上核”(简称 SCN) 控制的, 通过内分泌激素的分泌周期向中枢神经系统发放“时间信号”, 从而影响机体时间生物效应, 这说明机体的修复机制必须是在夜晚进行的。

影响睡眠的八个坏习惯

1、枕头过高

从生理角度上讲, 枕头以 8~12 厘米为宜。太低, 容易造成“落枕”, 或因流入头脑的血液过多, 造成次日头脑发胀、眼皮浮肿; 过高, 会影响呼吸道畅通, 易打呼噜, 而且长期高枕, 易导致颈部不适或驼背。

2、枕着手睡

睡时两手枕于头下, 除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外, 还易使腹内压力升高, 久而久之还会产生“返流性食道炎”。所以, 睡时不宜以两手为枕。

3、被子蒙头

以被蒙面易引起呼吸困难; 同时, 吸入自己呼出的二氧化碳, 对身体健康极为不利。婴幼儿更不宜如此, 否则有窒息的危险。

4、剧烈运动

睡前剧烈活动, 会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态, 这种兴奋在短时间里不会平静下来, 人便不能很快入睡。所以, 睡前应当尽量保持身体平静, 但也不妨作些轻微活动, 如散步等。

5、对着风睡

人体睡眠时对环境变化的适应能力降低, 易受凉生病。古人认为, 风为百病之长, 善行而数变; 善调摄者, 虽盛暑不当风及生卧露下。所以睡觉的地方应避开风口, 床离窗、门有一定距离为宜。

6、坐着睡

有些人吃饱饭往沙发一坐, 打开电视沏壶茶, 够舒服的。可能工作太累了, 看着电视就睡着了, 这就使第二大隐患出现了! 因为坐着睡会使心率减慢, 血管扩张, 流到各脏器的血液也就少了。再加上胃部消化需要血液供应, 从而加重了脑缺氧, 导致头晕、耳鸣的出现。有人说中午就歇一会儿, 谁还带个被子去单位呀, 找个地方一呆就得了。

7、睡前饱餐

睡前吃得过饱, 胃肠要加紧消化, 装满食物的胃刺激大脑。大脑有兴奋点, 人便不会安然入睡,

正如中医所说“胃不和，则卧不安”。

8、睡前饮茶

茶叶中含有咖啡碱等物质，这些物质会刺激中枢神经，使人兴奋，若睡前喝茶，特别是浓茶，中枢神经会更加兴奋，使人不易入睡。

信息更补汇总

最新及以前信息更补

1. 高熊飞 家址：广东省深圳市福田区岗厦星河世纪 B 栋一单位 1308 室，邮编：518033，手机号：13692773109，E-mail 地址：依旧不变。
2. 葛锁网 改变 E-mail 地址：gesuowang@163.com。
3. 张九思 改变 E-mail 地址：hyqrsjzjx@126.com，后又更补为 13361003051@163.com，请再联系时，先发后者，如被弹回，再发前者。
4. 徐元宙 改变 E-mail 地址：finetsui@126.com。
5. 戴世强 更改家电为：021-56611633。
6. 吕听泉 已于 2013 年 11 月病故。

(刊载于《交流》十九期)

1. 龚奇敏 家址：四川省成都市 8 1 0 信箱离退办，邮编：610041，家电：(028) 85169112，手机号：18108116709，E-mail 地址：2319713112@qq.com。
2. 丁 仁 增加常用手机号：13273132301。
3. 桂祖华 其儿子家电话：63734088，其在沪时手机号：18801797911。
4. 周继高 E-mail 地址：Lxr1111@126.com。

(刊载于《交流》十八期)

1. 钱雪元 更新 E-mail，**新邮址是 xvqian@163.com**。
2. 华俊荣 家址中“轻院”应改为“老轻院”。
3. 汪世奇 家址中应在“中华西路”前加上“甘井子区”。
4. 吴茂康 已于 2013 年 1 月因心脏病突然发作而病故；
5. 郑道鹏 家址为浙江省台州市椒江区解放南路 45 号中诚小区 2-301 室，邮编 318000，电话为 0576-88815163，手机为 13957680657；
6. 秦强 家电应是 021-56435299；
7. 包光初 手机为 13370067703；。
8. 徐元宙 更新家电：34613037(H)，手机：13901983877。
9. 华俊荣 家址中“轻院”应改为“老轻院”。
10. 汪世奇 家址中应在“中华西路”前加上“甘井子区”。
11. 夏格德尔 新疆乌鲁木齐市天山区胜利路 666 号新疆大学现代教育技术中心 巴依里克 先生（其子）转交，邮编 830046，电话：(0991)8762702，手机：13999827552，13999271834（子），E-mail：byik@xju.edu.cn。
12. 胡美琛 更新 E-mail，oyhmchen@163.com。

13. 刘永才 更新 E-mail, lycfly080715@163.com。
14. 李滋新 更新 E-mail, lizixin6228@gmail.com。
15. 沐定夷 现已入住中国福利会养老院, 地址: 上海市青浦区公园东路 1126-1128 号, 1107 号房间, 邮编: 201700, 电话: 021—33863535, 手机: 18049976153, 网址: www.zfhyly.com, 新浪微博: weibo.com/zfhyly, E-mail: zfhyly@126.com。叶秀明 更新 E-mail: yexiumin1938@qq.com。
16. 丁达夫 已于 2013 年 6 月病故。