



# 学友信息交流

NEW

第三十一期  
2016年10月12日

## 复旦大学数学系 62 届学友联谊会



### 学友聚会专栏 欢迎张有竑同学回沪聚会

有竑同学于 2016 年 9 月初来电告知国莱同学，他将于 9 月 30 日抵沪，10 月 6 日回美。希望能在在沪期间，再与一些老同学碰碰头、叙叙旧。并说对于明年大型聚会，他愿意继续有所赞助，再尽微薄之力，何时需要赞助费，可及时告知他。

事后，因考虑到他来沪期间正值国庆长假，估计不少同学会有自己的安排。为此，国莱同学便先向 10 位学友征求意见，得到的反馈是 3 人乐意参会，2 人已有安排而不能参会，其余 5 人没有回复。经反复思量后，觉得参会人少，也可聚会，难得机会应当珍惜。于是，国莱便向更广泛的同学发出正式聚会通知：决定于 10 月 5 日中午在徐家汇顺风大酒店进行迎张聚会，并要求收件同学于 9 月 25 日前回复，明确告知参聚与否。结果有 11 位同学明确告知愿意准时到会，他们是袁采、天平、五昌、婉华、纯理、佐祥、惠民、太亨、智强、新樑与秀明，连同有竑与国莱，

共 13 人。

10 月 4 日，新樑来电，告知因他夫人近日不慎跌了一跤，需要服侍照顾，无法前来了；智强则来件，告知自己已患上感冒，身体欠佳，也难前来。时至 10 月 5 日，大家商定于上午 10:30 到达顺风大酒店。当然，国莱于 10 时半前首先抵达，闻知聚餐被安排在 839 包房，同时也琢磨起菜单，并点上了大部分冷盆、热炒。不多时，秀明与惠民同时到了，国莱请惠民也加点了 1 只菜，秀明则随时抢拍了几张自然照。之后，纯理、太亨也到了。大家问了候，太亨见到惠民感触说，越是路远者时常会越早到。随后，服务员为了及时疏散大堂内的餐客，便将我们已到的 5 人引到了包房，让之休闲等待。接下来，先后达到的是有竑、天平、五昌、婉华与佐祥。国莱把已点好菜单。交已到会者过目，并要求大家加点各自喜欢的菜肴，婉华也加点了 1 只菜，其余同学说，今天吃菜啥都无所谓，主要是大家好好叙叙谈谈，照先点的吃（此时的点菜总价为 650 元左右），不够还可续点。于是，国莱便交服务小姐去报菜，但却遭

到回绝，说国庆期间，包房最低消费为平均每人 1200 元，国菜便不满地争辩说，我们订包房时没被告知包房的最低消费标准呀？随后，就跟当班经理去交涉了，当班经理说，国庆期间，和平时消费有所不同，你们就加上几个高档菜吧。据此，我们就叫天平加上了 3 个较高的高档菜。点好菜后，大家就闲聊起来，同时等候袁采的到来。过不多时，冷盆一一先后上了菜，热炒菜也来了几只，此时仍不见袁采来到。有同学就提议要否打个电话给袁采问问，在大家一时犹豫不决之时，纯理说，如袁采要来的，一定还在路上，如他有事不能来，打电话去，他也来不了。还是大家再等上几分钟为好。几分钟后，还是不见袁采的到来，于是，大家就开始了用餐，边吃边聊。此时，已时近中午 11:30 了。

大家闲聊的话题很广泛。健康长寿显然是最热门的话题。大家从近期闻知邵学才、徐元宙两同学先后病逝谈起，再联想到此前近逝的曾桂忠、陈道灼与楼世拓同学，首先感悟到我们已到了年龄不饶人的时候了，保重身体确实是我等的头等大事。有病的同学一一过世，这在既使我们觉得伤感、悲哀的同时，也更增强了大家的保健意识，人总会离世的无形压力也促加了各自的强体措施。大家互视了参聚的 10 位同学，国菜先说，这里 10 人中，脸色最好、红润有加的就数佐祥了，他肯定非常健康，其原因大概就是他长期坚持练气功、打太极拳的缘故吧（此前就听说过）。佐祥应口说，他是 1937 年出生，年龄可能在这里 10 人中是最大的，近年来，自己身体一直尚好，这确实跟自己长期练气功有关。又说自己已坚持练气功、打太极拳 35 年，效果相当好，不仅改变了他人的人生思维、改善了自己的处世心态，更是收到强体质、壮生理的效果。现在，他每

天早上 5-6 时起身，后就开始打坐练气功，上午打一次太极拳，天天如此，雷打不动、风雨无阻。此时，惠民感同身受地说，他现已才刚开始打太极拳，尚属“小学生”阶段，也感有所收益。为讨教佐祥，便挪动座位，移至佐祥右旁，以作交流、释疑。国菜又说，现在天平身体也相当棒，他天天坚持在保健器材上作不时锻炼。人看上去，显得起色好、比较年轻。天平接口说，现在五昌也相当不错，每次体检结果，生理基本指标都属正常，当算不容易。秀明接口说，国菜也一样，我最佩服的是，他每天只睡 4-5 小时，且中午也从午休。国菜接口说，各人有各人养成的生活习惯，我只是做到生活有规律，每天早上 4-5 点钟起床，上午 8:00 左右从家里走到上海图书馆，8:30 “上班”，坐二楼中文阅览室最后一排靠窗的座位，阅摘、整理网上资料，作为自己的爱好与追求，可达到运动思维、振奋精神、增强活力的效果，下午 4-5 时“下班”，再花半小时走回家，走路一定要走到出微汗才有效，既热了身，又活了血，可收到运动机体、提速循环提升器能的效果。晚上看电视，近晚上 12 时睡觉。现在基本生理指标确也在正常范围内（详细可见后面稿文）。接着，太亨感慨地说，身体健康确实太重要了，自己因夫人脑中风病瘫在医院，去年几乎一年都是整天陪伴、服侍老伴，不仅亲身感受到老伴因治病而被折磨的苦状，也使自己在精神上痛苦难言，与此同时，也大大消耗了自己的体力与精力，好在自己精神上还较为坚强自奋，身体尚未被拖垮，至今也还没能完全恢复，看来我们不仅要关心自身的健康，还应多多关爱老伴的康健。看到有絃的现状，大家都觉得要比此前好，只是说话时偶尔会出现语阻，究其原因，他说，是曾患过小血块流至脑

部而出现脑梗过，幸好及时治疗处理，后遗症极其轻微。同样，又见纯理也显得精神焕发，神采奕奕，谈笑风生，行走也较为轻快自如了。

回顾在学时生活也是大家离不开的话题。惠民、国莱、天平与有絃回想起当年入学前，被提前到校报到后的情景。大家记得男同学中好像还有沐定夷与盛沛栋等，女同学就是张霭珠与李振芳两同学。我们的任务是，协助系里做好我届同学集中报到的接待工作。惠民回忆说，期间印象特别深的是：男同学都住在 10 号楼 230 室内（唯一的一间东西朝向的房间），大家在培训之余，还一起研究《数学通讯》上的疑难“征解题”，经过几次共同探讨，终于解出了“征解题”，随之也讨论了解答者该起何“笔名”？后经议论定为“木一良山铃”（文字音同）。解答稿投寄后，在下一期《数学通讯》上，竟然刊出了我们的正确解答，当时大家都感到很自豪！谈到当时所经历过的运动时，秀明伤感地回忆道，记得当时搞“批判资产阶级个人主义”运动时，我们都个个向党交心，谈出了藏在各人心里的一些隐秘思想。自己也谈了“听了一些右派言论”后的曾出现过的活思想，结果这些都被存录在案，留在系里有关自己的档案中。这些材料虽没塞进个人离校时的档案中，但依然保留在系里。到了文革时，自己无端被审查，并从母校系里抄来了当时的“交心”材料，结果单位里就因此把我打成了“漏网右派”，甚至升级为“反革命”，文革中，自己吃足了苦头。据此，大家评论说，那时党的知识分子政策确实太“左”，把哪些有见解、不盲从的知识分子当作“眼中钉”、“肉中刺”，并打成了“右派”，真是毁了多少知识精英的前程。随之，大家也议论到，解放前夕，不少有识之士在当时地下党的工作下，坚决不跟随蒋介石去台湾，

愿意效劳于新中国，可这些知识界精英们到了文革时都很惨，大多都被整死了，这说明当时在“尊重知识分子”、“人权”上确实存在很大问题。大家还联想到，文革中也把当年是搞地下党工作的许多老干部都整倒了，甚至连彭大元帅与刘少奇主席都被整死了，这实在是难以让人想通呀？随着文革后，一些重大政治事件的（如三年自然灾害期间饿死三千万、彭德怀《万言书》与七千人大会等）真相披露，我们也从中得到了教训，也促使我们的觉悟有了升华，觉得做人应该做一个清醒的人，做一个求真务实的人。交谈中，也谈到了龚雅茹同学，她在我届同学中口碑一直都很好。工作热情高，对人很平近，也从不整人，可惜的是，她在文革中恰被逼疯了。纯理回忆说道，当时她太真、太傻，可能是因她对党忠心、对组织信任，便毫无顾忌地向当时的领导、群众讲了一些自己心里有对林彪怀疑的话，结果就因此被当作“现行反革命”来打，突然的身份倒置、变故当然使她难以接受、想通，出现“逼疯”的后果也确实可想象得到。“913”事件后，她当然被平反了，但她的精神与身体却遭到了重创，好在她的姐姐始终在照顾她，也促成了她的婚姻。国莱记得，在她婚后曾在复旦碰到过她，也随她到其教工单身宿舍的住房里坐了一回。当时国莱依然感受到她仍很关心自己，而谈她自己的就不多，国莱也没从这次谈话中，感受到她的婚姻状况到底如何？后来听说她的老公对她并不好，之后又闻知她离了婚，这样，她的精神再次受到刺激，似乎“疯”病复发，在她最需要得到关爱时，依然是其姐姐将她带回南通身边，不离不弃地照料她（估计是她作为复旦的提前病退人员），在其姐姐的精心照料下，她慢慢地康复了起来。直到 1992 年南通聚会时，

她在其姐姐的陪同下，参加了这次聚会，当时她也跟和她熟悉的老同学作了或多或少的交谈与交流，给大家的感觉是，当时她确实可算是个正常人了。之后，就一直没跟大家有所联络，至今，我们也无从得知她的最新消息。

时政大事也难免是个话题。佐祥谈了他的“炒股”情况。最好的时候，他曾赚到 100 万，随着股市的动荡，他的股值也相应地缩了水，至今他还赚了 60 万。据此，佐祥表示，他曾在上次大聚会上所作的承诺依然有效，对明年聚会，他一定会有所表示、有所贡献。因其他人几乎没人炒股，故而话题只能转到“炒房”上，因现在股市萧条，而房市看涨，所以许多股市资金都转移到了房市。对房市，大家议论轮了一番。议论中，大家感到国家还是希望房市能维持温和上涨或微涨的态势，否则在经济下滑的当下，要保经济增长指标是有困难的。所以维稳房市是必要的。但让其快涨也不利于扶植实业经济与创新经济。炒房确实受益匪浅，五昌说，他在徐泾的一套房子，买的时候是 34 万，去年价值达 200 多万，今年已涨到 350 万左右，净赚了 300 万。大家联想到，现在有多少人握有几套、10 几套乃至几十套房子，其价值实实让人吃惊！炒房的得益如此丰厚，也难怪现在会有不少人（有的还不惜假离婚）也跟着热衷于去作投资或投机炒房，并促使近期房价会如此地急速快涨！如再不好好控制，其后果、灾难就不堪想象！东海、南海话题也有提及，是否会因东海、淡冷南海问题而引发局部战争或出现中美对抗局面，大家觉得现在肯定不会，只要美日不决意挑起战火，我国是会很有耐心的，但我国现在的应对策略是拿出强势应对的架势，并作好各种应变的实际措施。接

着，话题转到台湾问题。有絃刚从台湾旅游过来（后得知，他是订了台湾某航空公司来国内的，是因该航空公司有优惠政策，凡乘坐该公司飞机来国内的，都可享受免费飞回国内一次的机会），说目前台湾的旅游行业很萧条淡冷，蔡英文的民意基础在下滑，其前景较为难测。大家便跟着议论开来。有的认为蔡英文之所以能上台，一是国民党太软弱、无能，二是岛内年轻人大多接受了台独思维，这次总统选举中，年轻人政党“时代力量党”竟然获得了 3 席，超过了中蓝的亲民党（2 席）和深蓝的新党（0 席），可见台湾的年轻人中蔓延起台独的苗头，随着时间的向后推移，加上民进党在执政，年轻人中的台独势力还会不断增长（有同学插嘴说，香港的不少年轻人都打起了“港独”的旗号，台湾年轻人会崇仰台独思维，也确实不怪），看来其发展情势难以乐观，据说，我国已作好了多种事态出现的应变准备，武力解决台湾问题也许也不会成为应变出拳的一种准备吧！国家保持稳定、走向强盛也是大家感兴趣的话题。大家对当前能保持稳定、走向强盛的态势表示十分欢欣鼓舞。至于今后会否出现领导人独揽大权的局面，大家表示表示关切。我们中多数人觉得中国之所以能保持着五千年文明与国家统一，这跟历史上各代都出现过大权独揽的国家领导人有极大的关系。历史证明，出现大权独揽的国家领导人，并非是不可接受！事实上是，哪个朝代出现了“明主”或“好皇帝”，国家就会强盛好几代。而一旦大权独揽的“皇帝”走到昏庸腐败的地步，这个朝代会被新一代大权独揽者的朝代所取代。联系当前，习近平走向大权独揽的可能性是存在的，只要不学以前历代“昏君”，不走“不保晚节”的老路，做一个能坚持以身作标、清

廉为民、公正为官、严格治党、清醒把舵与永葆晚节的大权独揽者，我们相信，全国人民是会拥护的。

明年聚会显然是绕不开的话题。国莱先简单陈述了三天活动的具体安排。第一天（10月22日，周日）与会者报到并安排好报到者的食宿。第二天（10月23日）上午9:00召开纪念大会，11:00拍留念集体照，中午与会者作欢庆级聚餐；下午1:30侃谈会；晚上5:30集体过80岁生日（1937年出生的正值生日年；1938年出生的也是可作为生日年；1939年及之后出生的拟作为提前的生日年）并作生日级聚餐。第三天（10月24日）上、下午继续侃谈，中餐为一般级聚餐，晚餐为告别级聚餐。晚餐后，不住宿招待所的便可散会回家。第四天（10月25日）早餐后，招待所住宿者办理退房、退餐券事宜。完后各自返回。有设想在上海作自主游的，则可自行安排食宿。这里，需要说明的是：这几天，招待所住宿者的早餐由陈恕行同学负责解决。至于拍集体照费用以及四次聚餐费用，将由赞助者同学出部分或大部分费用，不足部分将由参会者平均分担。因只有掌握准与会者的确切总人数（可测算出每次需订多少桌及其总费用），才能估算出需要征用的赞助总数，随后才能测算出需要赞助同学赞助多少费用，也随之可测算出是否需要与会者平均分摊尚不足的部分。故而2017年7月群发聚会正式通知后，与会同学必须向秘书组报来各自确切的参会人数（注：这次聚会，带亲属的，只限于老伴）。听了国莱介绍后，纯理代表大家表了态，我们一定遵循秘书组的决定，在费用上要我们出多少，我们就一定出多少。我们等待秘书组的指令。得补充一下，闲谈期间，有絃曾接到王震源从美国打来的电话，后也让国莱也接了电

话，被告知，10月里，他会应邀到国内多地讲学，上海只能呆上一天，除了讲学事宜外，空余时间已不多，故而此行无法促成老同学聚会，只能待后会有期吧。此外，他也告知国莱，他的夫人去年病故了（1997年那次聚会，大家还见到过），两个女儿则在美国东西两头，自己平时仍忙于讲课等事。国莱听后，顺便就提醒他一定要注意自己的身体与健康，不要用过了头。随后大家互相叮嘱后，便挂断了电话。之后，有絃跟大家说，当年震源去美国，实属很不容易。他那时既无背景又无熟人，硬是靠自己的实力——凭借自己在国内外数学杂志上所发表论文的数量与质量，敲开了美国大学的大门。在美国立足后，又极其勤奋地投入于大学教学与数学科研，取得了可观的成绩。据此，他因成果丰硕，至今依然活跃在国内外大学的数学讲坛上。

时光真快，不知不觉已到了下午2:30左右，于是叫来了服务员，要求开出买单，见买单显示989元，因事先讲好采用AA制，这样正好每人摊派100元。结好帐，大家便相互告别，希望后会有期，也提出：日后盼望秘书组能及时告知相关的聚会活动。

秘书组 郑国莱供稿

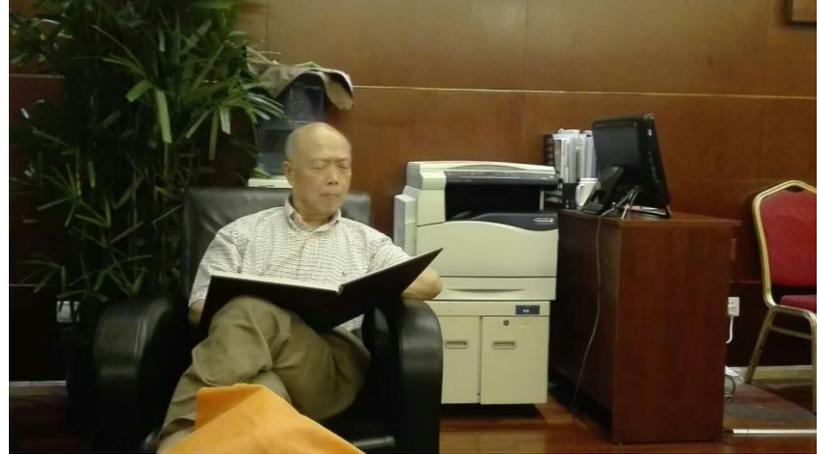
2016.10.6

10月5日上海学友聚会留影









# 共同探讨：明年聚会定在何时为好？

近日，张文提出建议将聚会日期放在 4-5 月份，我们觉得聚会日期究竟放在何时？只要能让更多同学乐意参会，我们都支持！现在，乘群发《交流》31 期的机会，秘书组决定，希望所有准备参会的同学都来发表意见，只要参与发表意见者中，多数主张的日期，我们就采纳！并将在发聚会正式通知时表明！

估计，大多数同学对何时聚会都会无所谓，所以如有多数者同意将聚会日期改在 4-5 月份，秘书组也会认同的。不管怎样，秘书组还是盼望能有更多甚至更广泛的同学来参与意见，我们将完全尊重大多数同学的意见，并作出最后的有关聚会日期的决定。

顺便也说明一下，此前为何要定在 10 月份？我记得，从第八次大聚会开始，都是选定 10 月份，当时选定 10 月是因为 10 月份，秋高气爽，天气好，方便大家出游。为此，这次第十一次，也就自然会选定 10 月份。现在看来，因明年聚会并无旅游安排，所以改动聚会月份是可以的，希望准备参会同学能广泛地提议将聚会时间定在何时能更好？秘书组等候大家的反馈心声！

秘书组

2016. 10

## 旅游纪实专栏

北海遇校友

章治本

### 1. 我和夫人公共汽车上巧遇龚奇敏夫妇

我和夫人 2014 年在北海过冬，乘公共汽车途径

广东南路站，突然间看到上车的人流中出现了龚奇敏，同行的还有他的夫人以及他们所在单位同事。多年不见，我和龚去侨港海滩聊了 1 小时许分手。他告诉了我下面一段故事。

### 2. 龚奇敏夫妇在排队时巧遇颜伟成夫妇

就在龚奇敏夫妇正排在北海市给外来 70 岁以上老人办理免费乘车卡的队列里，忽然听到后面有讲上海话的，就回过头搭讪，二者居然互不相识地从都是上海人开始套起近乎来，哪知越套越近乎，从复旦大学到数学系到 57 年入校，啊！原来是同年级同学！！他们交换了手机号码。

注：北海市 2016 年 1 月 1 日起施行新政：只给在北海购了房的外地 70 以上老人办理广西老年优待证，凭证可在广西境内免费坐公交车。

### 3. 我和夫人还是在公共汽车上巧遇颜伟成夫妇

按照龚给我的号码，给颜电话，始终打不通，可能是我们和颜夫妇手机的芯片都是异地的，电信提示的话说是超时连不上；不久干脆又变成对方已关机。我和夫人还不甘心和颜的失联，还曾到龚说的颜夫妇所住酒店查问，查无此人！只得默认确实失联。哪知道，若干天后，我和夫人上了 12 路，就是在我们座位前面一排两位正在说话，我从侧面一看，正是颜大啊！找到全不化功夫。原来是颜夫妇抽空去泰国玩了一圈回来

了。

#### 附：略尽地主之谊

我和夫人请龚/颜及他们的夫人到我们的临时居家聚餐；并约会同游银滩公园(央视中午天气预报最后是北海，以大球为背景标志物)。见照片1。



照片1 章治本夫妇陪同颜伟成夫妇、龚奇敏夫妇游银滩公园

注：我们背后是号称亚洲第一大音乐喷泉。

#### 4. 巧遇崔绍农

我和夫人 2015 年在北海过冬，乘公共汽车途经某站，忽然间看到上车的人流中匆忙往车后面座位走去的一位戴眼镜的好像是老崔。我就问靠近我们的一位，你们从哪里来的？答马鞍山。进而再问坐车后面座位上的是否姓崔，答是。于是我走到老崔旁边，当然是认得的，不必象去年龚/颜靠搭讪套近乎。之后我和夫人临时改变我们的养生路线，随着马鞍山团

队行动，一起游了北海银滩和银滩公园。80 岁的崔大姐还能手脚灵便地在北海银滩沙滩边的一辆供游人拍照的较高车辆上爬上爬下，而且无需别人帮护！当时正值修路 5 路临时改道，老崔团队包吃包住在侨港，进出各需步行半小时，他们的日程又很紧凑，连到我们新居的时间也抽不

出来。附照片 2。

附言：老崔让我用她的机子为她拍了很多照，老崔可否能选些发到我们的校友信息交流上，让大家分享 80 岁大姐的矫健风采！

#### 5. 叶耕中夫妇到我们北海的家

老崔一个月北海日程过后不久，看到老叶给我的电邮。按给的手机号打过去，联系上了。我们去他们住的酒店看望了，告诉他们去越南游的注意事项，

请他们在离北海前到我们的北海家吃海鲜。他们来了，也很尽兴，但是



不完美的是送他们走时开始掉小雨点，之后还越下越大起来。后去电话，总算是他们安返酒店。

# 对《旅俄散记》的若干补充

章治本

国莱学友的《旅俄散记》写得太好了！很是详实。

我和夫人也曾于 2015 年 8 月底到 9 月上旬按大同小异的路线游了。

几乎是每到一处，同时有好多中国游团，人山人海似的！

我们两人一致感到：游俄罗斯太值了！这曾经是上世纪 50 年代“一边倒”的时期，我们年轻人向往的圣地啊！虽然只游了莫斯科和圣彼得堡两地，老会情不自禁地哼起优美的苏联歌曲：在莫斯科郊外的晚上、世界青年圆舞曲等等。俄罗斯确实确实是“我们祖国多么辽阔广大，她有无数田野和森林，...”。不时想起上海和列宁格勒曾经是姐妹城市，更会想起我们复旦大学堪比的列宁格勒大学，那里的数学系有在偏微略有名气的拉陀盛斯卡娅。等等等等。

现对国莱学友的《旅俄散记》补充以下点滴。

我和夫人也曾于 2015 年 8 月底到 9 月上旬按大同小异的路线游了。

几乎是每到一处，同时有好多中国游团，人山人海似的！

我们两人一致感到：游俄罗斯太值了！这曾经是上世纪 50 年代“一边倒”的时期，我们年轻人向往的圣地啊！虽然只游了莫斯科和圣彼得堡两地，老会情不自禁地哼起优美的苏联歌曲：在莫斯科郊外的晚上、世界青年圆舞曲等等。俄罗斯确实确实是“我们祖国多么辽阔广大，她有无数田野和森林，...”。不时想起上海和列宁格勒曾经是姐妹城市，更会想起我们复旦大学堪比的列宁格勒大学，那里的数学系有在偏微略有名气的拉

陀盛斯卡娅。等等等等。

现对国莱学友的《旅俄散记》补充以下点滴。

## 1. 关于老人出国旅游

只要是出国旅游，70 以上老人需有 70 以下的陪伴。我俩只得在旅行社给的险责自负纸上签名。

## 2. 叶卡捷琳娜一、二世

这两位俄罗斯历史上赫赫有名的女皇，原来是嫁到俄罗斯来的“外国人”，这样，是外国人曾经不止一次地铁腕统治过俄罗斯。

## 3. 警察与扒手

游团中国领队以及俄罗斯的地导都会谆谆教导，看好自己的包！双肩包要挂前胸！！当心莫斯科和圣彼得堡的小偷！！！因为一旦你被盗，将会是实质上的“状告无门”。俄罗斯的警察对抓小偷几乎是没有什么兴趣的，办事拖拖拉拉，而且手续特别繁琐，还将耽误你的出游活动。出了事，不如不告！

我们游团的圣彼得堡地导安娜，领着游团在冬宫入口的排长队过程中，给我们游团发出警告：你们进去后要当心，因为已经看到了(并用手指向)在前面的长队中出现了几个黑发的贯偷，千万护着自己的小包。当我们的游团在冬宫出口外集合时，团中一位曾经的中国人民解放军团长，在他们夫妇游览时，他斜挂在腰侧的小包被盗走了其中的卢布和一张银联卡！因为银联卡上有 2 万多，正在和领队紧急商量如何防止被刷卡，时值周末又有时差，终于联系到国内女儿去挂失。团长说，在冬宫里夫妇俩边看边往前走时，迎面给人碰了，当时根本就没有想到碰一下就会被盗了。

## 4. 莫斯科百米深地铁

我们游团安排了下百米深地铁站台参观。长长的电动扶梯煞是雄伟壮观。



照片 A 莫斯科百米深处地铁站台

照片 B 长长的电动扶梯

## 5. 莫斯科凯旋门

现在的莫斯科凯旋门，是 1966 年始建 1968 年落成的。其最早的前身是莫斯科人于 1814 年为庆祝战胜拿破仑而建在特维尔关卡的一个木制凯旋门，1826 年腐朽倒塌后，1829 年在原址用石料重建 1834 年建成。但 1936 年与其附近建筑被推倒，其中构件置于博物馆保存。直到 1966 年在新址重建。其上理所当然有许多与拿破仑有关的内容。其造型类似巴黎凯旋门，但形体远不如后者雄伟，雕塑的艺术性即使是我这个外行看着亦觉得大为逊色。

巴黎凯旋门是拿破仑于 1806 年下令修建的，未建成前拿破仑帝国即已灭亡而遭停工。直到 1825 年重新开工 1836 年落成。



照片 C 莫斯科凯旋门

照片 D 巴黎凯旋门

## 6. 教堂

在无神论的苏联时代，大的教堂除极少保留外，统统改为别用，小的教堂荡然无存。苏联解体后，东正教复活很快。我们参观的一个大教堂，只开放部分区域，其余部分正在施工恢复原样。让我惊讶的是：小的教堂似乎分布到社区，可以看到那都是新的建筑。

## 7. 圣水洗手

在圣母升天大教堂前侧，有一个亭子，其中有几处喷出泉水称为圣水，供游人洗手，保佑游人。

## 8. 红场石条垂直埋砌

坦克可以隆隆开过红场，红场铺石不被破坏。由于石条路面不像石板路面平整，因此红场仪仗队不服天安门广场仪仗队走得那么齐整划一，不信你来红场试试！然而，在 2015 年反法西斯胜利 70 周年红场阅兵式上，红场仪仗队服了！

## 9. 克里姆林宫墙内的核心

国莱文详细叙述了参观克里姆林宫的情况，我这里来个评说：居然俄罗斯政府核心与东正教核心同在克里姆林宫墙内！

## 10. 火车站的名称

你在莫斯科，要去圣彼得堡，那么你就要到“圣彼得堡火车站”上车。反之亦然。即你在圣彼得堡，要去莫斯科，那么你就得到“莫斯科火车站”上车。

## 11. 小费

在俄罗斯旅游，没有小费一说，但是也仅仅是趁火车还是先就付点小费为好，会给你送来热腾腾的热茶；否则据说是那就自取冷水吧！

## 12. 圣彼得堡地导安娜

在莫斯科火车站接站欢迎我们游团的地导是安娜。

安娜听我和夫人说的是上海话，就主动向我俩自我介绍说，她曾经专门到上海学过一年中文，她是乌克兰人，毕业于圣彼得堡国立大学东方系，现在还能经常和远在乌克兰的妈妈通话，她对俄乌关系感到迷茫。她的男朋友是俄罗斯人。接站那天是周末，男朋友也陪着她一道一早到火车站接站的。



照片 E 与安娜摄于冬宫广场

## 13. 滴血教堂是收费的

到欧美旅游，有个顺口溜：“上打瞌睡，下车看教堂！”因为教堂

是免费参观的。唯有圣彼得堡滴血教堂例外！

## 14. 沼泽地上建城

俄罗斯和其它西方国家一样，在沼泽地上建城还是很有一套的。圣彼得堡就是在沼泽地上建城的。挖土开运河，土方堆积成地。威尼斯亦如此，不过挖的小水路高度密集。

## 15. 历代沙皇陵墓集中于一个大教堂

现在的彼得保罗大教堂的前身是 1703 年木质的，1733 年改为石砌，钟楼高 122 米，金光闪闪塔尖直刺蓝天。从彼得大帝起到亚历山大三世的历代沙皇陵墓均在此教堂内，连末代沙皇尼古拉二世全家遗骸也于 1998 年迁葬于此。

## 16. 水法

在国内，只看到圆明园遗存被破坏的水法，没有看到全貌。到了波罗的海海边的沙皇夏宫，水法群集。原来，西方人早就发明，在地势高处有大型蓄水池，沿坡在地表下排有水道，开启闸门，那水就自动往下流，到喷头处飙出！

## 17. 水比油贵

同样体积的矿泉水比汽油要贵。

## 18. 关于汽车

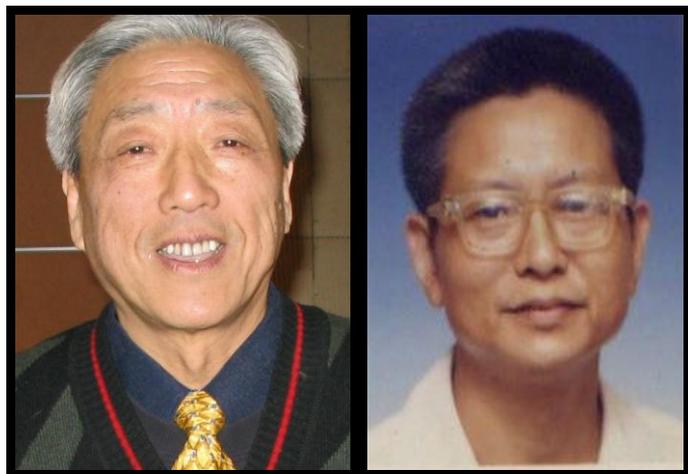
莫斯科和圣彼得堡现在是世界名车汇集之地。苏联时代销到中国的吉姆、吉斯、伏尔加等品牌已经绝迹。

## 19. 离开圣彼得堡前的最后插曲

我们整个游团哩哩啦啦地往站台走时，有的老人还拉着笨重的大拉

杆箱被拉开了距离。结果他俩走到别的站台，开车前，领队终于找到一起上了车。

最后，来个特殊的结尾——打趣一笑：当我读到国莱文中 7 月 11 日的开头用词“梳洗”，我猛然回想起有次我们学友大聚会晚餐中间，国莱兄当仁不让地招呼“光头”众兄弟齐齐起立的豪迈壮举。喔！难道现在返老还童有发了。连忙放大其全家福照片，仍然是聪明的脑袋在发光啊！



**2016年9月徐元宇宙学友邵学才  
学友相继因病去世，谨此致以沉痛  
哀悼！**

**复旦大学数学系 1962 届学友**

# 健康长寿专栏

## 关于健康长寿，我在生活中的点滴体会

郑国莱

在我国已步入老龄社会的今天，这个话题已非常时髦，社会也十分关切，传媒更是重点介入：电台有着“活到 100 岁”的节目，天天播放；电视也有类似的节目，各台则是百显神通，花样繁；报刊杂志都不落后，围绕健康长寿的主题，刊登了大量的文章；网上更是丰富多彩，不时会放上最新鲜的健康长寿资料。这些都是些富有指导意义的“营养品”，对我们这些 80 左右的翁妪来说，应当有着极大的参考价值。

其实，在我们生活圈范围内，都会有一些健康长寿的鲜活例子。如天平与美琛同学等。他们都是在自身实践中，提炼出一些健康长寿之道，如能将他们经验中适合自己的东西，拿来活用于自己身上，或许会更加实用、有效。

至于我，确实也从各种传媒中吞览过不少文章或资料，凡是对自己较为适合的，我都尽量付之实践，从我能在较长时期内保持着令自己欣慰的健康状态，确实说明这些实践收到了一定的成效，同时也琢磨出了一些体会。

我目前的健康状况是：尽管因年龄不饶人，不少老人症状会时常显现出来，然人身的基本生理指标倒还在正常范围内，突出的是尚无“三高”病症，不胖不瘦，体重为 150 余斤。如要寻找原因，我的切身感受

有以下六点。

1. **要心态好。**心态是生理机制的调节器。心态好会激发人的生理活力，从而促进健康。心态好反映为：面对生存，要有积极追求的心态，不要幻想，一定要“**实想**”。也即要不断自我振奋，始终在追求现实可达的目标，这样就能保持着旺盛的生命动力；面对诱惑（主要是权、利、财、色、毒的诱惑），要有坚守德、法的心态，不做违反道德、良心的事，不做违法乱纪的事，这样才能保持着纯洁的心灵，保持着平和实在的人生；面对烦恼，要有淡弃的心态，烦恼是最为损伤身体的“**慢性杀手**”，严重的会导致“**抑郁症**”，要学会自我排解，要始终坚持淡弃自己无法排解的烦恼，这样才能保持有轻松愉快、乐观向上的生活状态。

2. **要脑用好。**脑是生命的发动机。脑不用要退化，易诱发痴呆；脑过分用，又易诱发抑郁，故而脑必须适度用，用在需想、可行、见效的事上，以养成做思维体操的习惯。

3. **要身动好。**生命在于运动。老年人只能做适度运动。任何生理器官，不用易“生锈”，过分用易“报废”。因各人的习惯、特点不同，各人的运动方式会有所不同。我的做法是每天走路至少累计一小时。我现在，天天走去上海图书馆，走回家里，各花了半小时，走到出少量的汗，既热了身，又活了血，一些老年小症状得到了逐步消失。

4. **要水喝好。**水是生命之源。保持有节奏地喝水习惯，有利于清洗肠胃，有利于维持生命活力。

5. **要食欲好。**食欲是生理营养的生命线。老年人的生理退化现象不可抗拒，减缓退化的最好办法是食补。保持食欲旺盛尤显重要。不挑剔

食物有利于营养均衡补充；多吃蔬菜有利于促进正常便秘。

6. **要睡眠好。**睡眠是人体整体、修补器官的最好时机。过多睡眠易老熟，过少睡眠易老衰。由于各人生活习惯不同，我曾听北京一位专家讲过，如睡眠时间在 4-8 小时内，都算属于正常状态。我每天大约睡五小时。中午也无午休习惯。一天基本上能保持精神振作状态，只是偶时有倦意的感觉，但也会很快消失。

我的这些健康长寿之谈，仅供大家参考，也愿我们彼此互勉！

最后，让我们一起为能活到一百岁而努力奋斗吧！

2016年9月

## 人生的最高境界

网文（推荐阅读）

人生的最高境界：忙中不说错话；乱局不看错人；复杂不走错路。

自律的最高境界：无功不受大禄，无助不受大礼，无能不得大位。

生活的最高境界：常与高人交往，闲与雅人相会，每与亲人休闲。

事业的最高境界：爱岗尽职无憾，养家小康无忧，自己开心无悔。

荣誉的最高境界：你已离开江湖，江湖还有你的传说。

交友的最高境界：久不联系，常在心中。

爱情的最高境界：虽已白发苍苍，依然执手相视

生命的最高境界：哭着来，笑着走。

懂得：健康是最大的利益；明白：满足是最大的财富；知道：信赖是最佳的缘分；体会：心安是最大的幸福。。

## 不感冒方法，简单到难以置信

网文（推荐阅读）

不感冒方法，简单到难以置信。晨起含姜，八旬翁十五年不感冒！

有一位 80 多岁的老人，他每天早晨含姜，已坚持 15 年。15 年来不但没有患过感冒，原有的胆结石、肾结石也都好了。

这个老人坚持天天早晨含姜，从不间断，外出旅游也带上生姜，至今已有 15 年了，在他身上出现 3 个奇迹：

一是不得感冒了。自从含姜至今，他没有患过一次感冒，偶尔有一点感冒的迹象，喝点姜茶睡一觉就没事了，治好了他过去最头痛的感冒病。

这位老人说，含姜一定要在早上，晚上绝不能这样做。古人云：「早上吃姜，胜过吃蔘汤；晚上吃姜，等于吃砒霜（早上吃姜有益，晚上吃姜有害）。」

二是治好了胆结石。这位老人几年前体检时，发现肝左叶胆管结石 0.8\*0.2 厘米，他从未吃过医治胆结石的任何药物，只是坚持每天早上含姜，今年再体检时，胆囊未见异常。据他讲，早晨含姜，胆结石、肾结石都可以治好。

三是肝功能全部正常了。他从 1998 年至 2002 年连续 5 年做「二对半」检查，有 2 项阳性。今年体检时，乙肝病毒、检查「二对半」全部阴性。

据这位老人介绍，含姜的方法是：将生姜割去皮（姜皮属凉性），每天切 4、5 片生姜（切的像厚纸一样薄，切得太厚很辣），放在碗内。每天早上起来，先饮一杯开水，再用开水冲到盛有姜片的碗中消毒处理，然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼，含 10 至 30 分钟，将姜片咬烂，让生姜的气味，在口腔内散发，扩散到肠胃内和鼻孔外。

看似普通的生姜，的确具有某些神奇的功效。相传在一个偏僻的村庄，一个村民干完农活出过一身大汗后，突然患了病，浑身发烧、头痛、无力、处于昏迷状态，家人非常着急。这时一位上了年纪的老农煮了半碗汤让病人喝下，谁知，后半夜病人出了一身大汗，病竟好了。

医生解释说，生姜中的有效成份能减慢脂肪食物氧化变质的速度，还能减少老人斑的产生，延缓衰老的出现。因此，民间有：「晨吃三片姜，赛过人蔘汤」之说。

## 度过晚年的最好方式是照顾好自己

网文（推荐阅读）

你一定听孩子对你说过这样的话：

“妈，你千万别太省了，想买什么就去买，别想着攒钱了。”

“爸，不是让你别抽烟了吗，你现在最重要的就是照顾好自己身

体。”

其实孩子们并不想要我们有多少钱，也不是想我们能为他们做多少事，他们最大的愿望，其实是我们把自己的身体照顾好，陪他们走更远更长的路。

不管是为了孩子，还是为了自己，我们现在的首要任务，都是把自己照顾好。要记住，自己的晚年掌握在自己的手里！

照顾好自己，就要适度锻炼。

运动是健康的源泉，身体锻炼好，八十不服老。在外出锻炼和活动时，还能与朋友们畅叙胸怀，既锻炼了身体，又消除了孤独感，真可谓一举两得。

不过，中老年人锻炼，一定要量力而行，根据自己的体质、环境、运动基础，以有氧运动为主，千万不能逞强。

照顾好自己，就要吃得好一点。

想吃什么就吃什么，不要因为舍不得花钱，而不去买贵的食物。人生在世，能吃是福啊！

每天炖点汤，吃一勺坚果，多吃蔬菜水果，然后配合着适当的运动，既能保证身体健康，又能满足口福哦！只要适当控制体重就好了。

照顾好自己，就要和年轻人交朋友。

和年轻人交朋友，发现生活新的闪光点，探索人生有趣的事物，多接触新东西，比如玩微信，关心国家大事、孙辈教育、健康养生，也赶一回潮流。

很多中老年朋友的身材比年轻人还好，心态更是年轻无极限，这样

的人即使生理年龄 80 岁了，看上去也不过五六十岁！

（老人多交朋友不应仅局限于年轻人，老人多和老人交朋友更容易，更有效，因为有共同语言，且相伴时间更多。——董蕴琦加注）

照顾好自己，就要找点兴趣爱好。

我们要自寻快乐，培养自己喜欢的兴趣爱好，充实丰富晚年生活。比如琴棋书画、栽花养鸟、唱歌跳舞、打球散步、游山玩水、读书看报等。

同时，也不要因为年纪大了，就不打扮。穿得精神点、潇洒点，也有利于心情愉快，青春永驻哦。

照顾好自己，就要快乐生活每一天。

年龄大了，生活更要有滋有味，开心快乐地度过每一天，就是对生活最好的回馈！

中老年朋友们：

现在可是我们人生最好的时光！有钱，有闲，有时间，还有老中青三代的朋友，所以简单养生，轻松生活，真正的人生才刚开始呢！

大家照顾好自己，就是最好的度过晚年的方式，也是对子女们最好的爱！

## 信息更补专栏

章治本邮箱：[beijingzhangzhiben@aliyun.com](mailto:beijingzhangzhiben@aliyun.com)

丁仁电话：186-3218-3905（常用）；139-3019-2593