



学友信息交流

复旦大学数学系 62 届学友联谊会

第三十二期
2016年11月18日

学友聚会专栏



沉痛悼念韩大哥专栏

编辑《沉痛悼念韩松才同学专辑》的征稿通知

韩大哥的仙逝，令我们同学震惊！也让我们同学感怀！不少同学来电或来件，提出应编辑“沉痛悼念韩大哥的纪念专辑”，秘书组接受了这一提议，决定尽快编辑该专辑，并委请戴世强同学担任主编重任，郑国莱与叶秀明同学将全力辅助实施。现在，秘书组号召大家都能来撰写悼念韩大哥的诗文或提供图照，并在 2016 年年底将诗文、图照发给戴世强同学或郑国莱、叶秀明同学。谨望广大同学全力支持与积极配合！

学友联谊会秘书组 2016. 11

戴世强: sqdai@shu.edu.cn ;

郑国莱: guolaizheng@sina.cn ;

叶秀明: yexiumin1938@163.com



韩大哥仙逝信息

2016年11月3日下午，戴世强接到韩大哥大儿子的短信：我是韩松才的大儿子，刚才打您的电话关机了，打了郑国莱叔叔的电话没人接。我父亲于昨晚 17:30 分去世，告知各位叔叔。定于明天上午 9 点举行告别仪式。

戴世强回音道：惊悉韩松才老大哥不幸辞世，万分悲痛！他一直是我们的年级所有同学最崇敬的榜样！我已在我们复旦数学系 62 届校友群的微信里发了消息，大家对老大哥逝世深表哀悼。

想起两年前来桂林看望老大哥时他还神采奕奕，如今却已阴阳两隔，怎不令人伤心！

你母亲近来可好？请向他致以诚挚慰问！请节哀顺变。

戴世强 2016-11-3

韩大哥大儿子回音道：谢谢各位叔叔！

戴世强在微信上转告了韩大哥逝世的最新信息：这是我刚才接到的短信。我们的老大哥韩松才已于昨天不幸辞世，特告。

戴世强 2016-11-3

2016年11月3日下午，郑国莱接到韩大哥大儿子来电：我是从桂林打来，找郑叔叔，励老师接电，但此时却因电话瞬时中断而无法知道来电内容。

郑国莱发件询问：2016年11月4日上午，郑国莱发件如下：

老韩：昨天下午，励老师接到一个自称是从桂林打来的电话，询问郑叔叔在不在？励老师接话问道：“你是谁？”，不一会就挂断了。该电话我闻知后，想到韩大哥一直是你亲自打电话给我的，怎么会不是你来电？那就有几种可能：一是确是你家儿孙辈来电，这说明你的状况属于“已不能自行打电话了”，情况就十分严峻；二是电信骗子冒充你的儿孙辈来电，试图行骗（此前，有过教训！），但在励老师的追问下，对方退却了。如是后者，那就算了，只是应警惕这种来历不明者的来电！如是前者，那就得尽快得到你的最新情况，故而想到得马上发个邮件给你，告诉我这次通话的实情，同时为望回复我一个邮件，告知究竟有否突发情况？就此事！打扰了！
国莱 2016.11.4

韩大嫂来电：2016年11月5日下午，韩大嫂来电至郑国莱家，励老师接电，被告知：老韩于11月2日下午近傍晚，正待要吃晚饭，老韩还蛮高兴地说：“我得去吃一杯小酒啰！”，随后就自个儿走到冰箱前，就在此一刹那间，老韩倒下了，再也没能醒过来。此后，励老师谨向韩大嫂表示慰问、致意节哀，并问及韩大嫂的近况，告知她尚还好。最后，互致保重，多作电话交流。

韩大哥孙辈来件：2016年11月4日下午来件：

我爷爷已于11月2日下午5点20分于家中突然逝世，今天早上已火化。之前家里想打电话告知郑爷爷，但可能是信号原因未打通。

郑国莱回忆近期和韩大哥的通话内容：约在10月20日左右，老韩看了《交流》31期后，专门来电说道：“看了31期，得知了不少同学的动态信息，很是高兴，希望你继续把《交流》办好。也看了你对保健总结的‘六好’，我做到了‘五好’，只是‘身动好’没做到；对于‘吃姜片’能防止感冒，老唐她也正在施用。”在通话中，郑国莱感觉得到老韩的种气还很足，声音也很洪亮，应该说他的健康状态还是不错的。最后，老韩要郑国莱代他向见到的其他同学问好。而今，老韩突然仙逝，实让人惊愕！悲怅之余，也为他庆幸，他走得如此安详、如此静然，没有痛苦，没给亲人带来麻烦，这也是一种为家人造福呀！韩大哥的突逝，促使人联想到，看来“身动好”还是异常的重要呀！望韩大哥安息！愿韩大哥千古！

郑国莱悼文

惊闻韩大哥突然噩耗，顿感惊愕！震惊！无比沉痛的心情实是难以言表！从此，我们同学中，痛失了一位德高望重的老大哥！悲失了一个以身作则的楷模！我永远怀念他！我恒久祭祀他！

回忆我与韩大哥相处的历程，他始终是我敬重的好榜样！在学年代，当时我是（4）班的团支书，他是年级的党支书，我曾因工作繁忙及学业遇到困难而向他提出过辞呈，但他则耐心地开导了我，追求理想与勇挑担子是有志者的历史责任，只有用更加奋发图强才能解决好你所碰到的困境！他的坚定与鼓励使我在进步道路上又上了一个台阶。同时想到他的工作要比我忙，他的学业基础也比我差，可他恰能迎难而上、勇往直前，他的身教激励了我，他的榜样带动着我！从此，我就紧跟着他走，跟随着党走完了五年的在学进程！大家毕业后，我们同学之间基本上没怎么联系，都忙于各自的事业与家庭。然他一直期盼着老同学能去桂林游走，凡到桂林去的老同学（前后好似有 10 几位吧！），他都给予了热情地接待（我约在 1994 年前后也去过桂林），并作了陪同导游。到了 1990 年，韩大哥退休后来沪，推动起第一次老同学聚会，是他一直鼓励我要挑起我届学友联谊会的担子，也是他时常会来电跟我探讨联谊会的工作，应当说我的坚守，跟他的不断关怀与积极鼓励是分不开的！我届联谊会所取得辉煌成绩，韩大哥是功不可抹！如今他离我们而走了，我会听从他的遗愿，继续推进我届联谊会的工作！韩大哥，你就放心地走好！

韩大哥虽然走了，但他留下的精神财富将永放光芒！我们悼念他的最好方式就是应将他的精神继续发扬光大！

韩大哥的一身是光明磊落的一身！韩大哥的一世是平凡的一世！韩大哥的一生是闪光的一生！在同窗期间，他平易近人、关怀暖人、身先士卒、勤奋促人、朴实引人；在毕业期间，他带头分配去外地，他引领诸多老党员都远离上海，他对那些需要关怀的同学给予了必要的照顾；在工作岗位上，他始终如一地兢兢业业、廉洁奉公，永葆党员的青春；在退休后的日子里，他促成了复旦大学数学系 62 届学友

联谊会的诞生，他一直推动着学友们的聚游与交流互动，他在桂林接待了多位学友去桂林旅游，他一直惦记着我们年级的每一位同学，他回忆着在学时的每一时事，……

韩大哥的形象，我将永铭心间！韩大哥的为人，我将永随人生！韩大哥的遗愿，我将永践力行！

韩大哥，你一路走好！你安息千古！

叶秀明悼文

惊悉韩松才老大哥仙逝，万分悲痛！我们同窗五年，大哥对我们的关爱，历历在目，至今不忘。毕业后，我与大哥也往来不断：六十年代，我出差时曾去桂林大哥家住了一晚，借用大哥的自行车游览桂林名胜；八十年代初，大哥也曾来过我在嘉定温宿路十四平米的陋室；九十年代后，大哥积极参与学友聚会，音容笑貌常在，“積字斋诗钞”给我们留下永远的纪念！您是我们最崇敬的老大哥！大哥您一路走好！安息千古！

11月3日传来韩大哥噩耗后 复旦数学系 62 微信群的反响

哀悼！-----陈天平；

惊悉老大哥韩松才不幸逝世，谨表沉痛哀悼！-----马怀祖；

沉痛悼念我们的老大哥韩松才!!! -----叶秀明；

沉痛悼念老大哥韩松才！-----丁仁；

沉痛哀悼！-----颜伟成；

沉痛悼念韩松才学兄！老大哥一路走好！-----金瑞椿；

沉痛悼念韩松才学兄！老大哥一路走好！

今年春节时，我和老韩通过电话，问及今年同学聚会的事，他说年纪大了，今年可能不会成行了。给我的感觉是身体因年老乏力吧，没有想到会走得这么快。他比我大 10 岁，在复旦时，是他教育帮助我，引导我树立共产主义理想信念，加入了党组织，终身难忘！我一定要坚定信念，为共产主义事业奋斗终身，以告慰老韩在天之灵！

怀念老韩，找了几张照片制作了这音乐相册，寄托哀思！-----殷冠华；

沉痛悼念松才学兄，非常怀念铸工班的日日夜夜。戴世强知道他是在哪里去世的吗？-----葛锁网；

沉痛悼念韩松才学兄！他在广西经委任职间,在沪创办的“广西经委招待所”至今仍在很好地经营着.愿他一路走好！-----徐福生；

惊悉韩松才同志仙逝，不胜悲痛，特作歌怀念：好人韩松才 爱国思想好
敬业工作好 诚信人品好 友善修养好 千古上天堂

我们这个团队凝聚力这么好，令人向往，固然有国莱兄他们的热心，固然有有紘兄他们的解囊，但更重要的是受到了松才大哥他们同窗 5 年的带领和影响。威谢松才大哥！怀念松才大哥！！

松才大哥走得痛快，没有拖累国家、社会、家庭，自己也不痛苦，善终、有福。-----刘宏宝；

老大哥走好！-----吴敏金；

老大哥朴实无华，一双眼睛始终发出诚恳和善良的光。你天国走好，我们随后就到！-----钱雪元；

惊悉韩松才老大哥不幸逝世，深表沉痛悼念！家属节哀！-----李滋新；

可惜在深圳没有见到想不到就这样再也在深圳见不到了老韩安息!-----高熊飞；

近 50 年的工作经历，让我们意识到，遇到一个好上司好领导好的引路人，实乃大幸。韩大哥引领着我们这批涉世不深，调皮捣蛋的弟妹们，也保护着我们，在崎岖的道路上，披荆斩棘，整整五年。-----张文；

刚接到松才大哥的爱人来电，讲松才大哥前天傍晚在家摔跤，摔在冰箱上，等救护车到已走了好长时间，因心肌梗塞而走，今年八十六周岁，十月二日生日，十一月二日走的，特转告大家。-----郑国莱；

沉痛哀悼松才大哥仙逝，愿大哥一路走好！我们在大学五年，松才就是我们的亲人大哥，一直对我们无微不至的关怀，我们从不懂事的青年，渐渐懂了一些做人的道理。松才大哥，我们会一直怀念你的。-----陈云程；

卞国瑞，厚道的好学兄，一路走好。卞国瑞；

愿松才大哥天国一路走好。-----严新樑；

愿松才大哥天国一路走好。-----陈恕行；

惊悉松才大哥辞世，深表哀悼！-----董太亨；

记得那个年代我去桂林出差,我想怎么也得去看望松才老大哥.他和陈光弟都没跟我一个小班过,但却是最崇敬的俩位大哥.那天我走很远很远的路见到松才大哥,多高兴!今惊闻松才大哥辞世,无限悲哀!松才大哥安息吧!在那个世界总有一天大家还相聚!-----黄炳源；

惊悉松才老大哥不幸仙逝，万分哀痛！他在八十大寿时留下的“積字斋诗钞”，闪耀着老韩的高尚的思想情操，留给我们永久的纪念！-----卢起骏；

惊悉韩兄驾鹤西去，万分悲哀！改革开放不久，去桂林参加年会。韩兄特地赶来会址邀我与另一位前辈去他家作客。后因会事冲突未能成行，实乃一大憾事。愿松才大哥天国一路走好。-----刘永才

我与韩大哥在学校里是没有什么往来直到约十年前我去桂林旅游到了他家才有了进一步了解对他的书法与诗词有所欣赏:对我们的党支书才华才有所认识連想到十几年前在汪東兴家他一下正确叫出张有紘三字並且给我解释紘是意思这是我第一次有人正确地说出紘字的含义我的名字中学班主任是谗成横其他人谗成各种各样都有连数学竞赛后报道的记者也是白字所以我到了美国就改为张有宏至今最後韩大哥安息吧-----张有宏



学友聚会专栏

2017年10月62届同学大型聚会正式通知

过一年左右时间的酝酿、探讨与筹备,在广大同学的大力支持下,复旦大学数学系62届学友联谊会秘书组依据多数同学的意见,决定于2017年10月17日-23日(周二-周四),举行复旦大学数学系62届同学入学母校60周年庆祝聚会。现特作正式通知,谨望决定与会同学在2017年5月15日前,填写好回执及其反馈信息,用或发电子邮件或寄信的方式,将回执反馈给郑国莱同学。邮箱地址:

guolaizheng@sina.cn; 通信地址:上海市番禺路305弄5号503室,邮编为200052。

由于掌握好参加聚会的确切总人数,这是筹备好本次聚会的最关键条件,它关系到食宿的安排,特别是客房的预定数、餐桌的预订数与旅游车的用车数,从而来决定赞助费的征助数,以至每个同学可能要承担的金額数。为此,务请决定参会的同学一定要准时于2017年5月15日前将回执反馈给郑国莱同学。秘书组将在5月的复旦校庆返校日同学聚会上,向到会同学汇报汇总的反馈情况及其拟定的聚会具体方案,并让大家一起来作出最后的决断——最后敲定的聚会具体方案。这最后敲定的聚会具体方案将刊登在7月12日编发的《学友信息交流》上,望大家予以特别的关注!顺便提醒一下的是,望同学们作好相互提醒告知事宜,特别是那些改变了电子邮箱或没有电子邮箱的同学,同地区的同学务必要作好告知义务!

考虑到筹措聚会资金的具体情况,秘书组在听取了一些同学的意见后,明确决定,这次聚会谨望同学**只带老伴**一起参加,以促进同学老伴间的交流与联系,并考虑在拍摄同学集体照的同时,也拍一张有老伴参加的集体照。

本次聚会的大致安排预告如下:

10月17日,下午1:00起,秘书组接受外地同学报到手续,并落实食宿事宜。

10月18日,上午8:00起,秘书组接受上海同学报到手续,并落实参加26日一日游的具体事宜。

10月18日,上午9:00,在复旦大学光华楼东楼1001室举行复旦大学数学系62届同学入学母校60周年庆祝聚会开幕式。先考虑特请四位同学作专题发言:1.东道主同学代表致开幕词;2.袁采同学发言;3.葛锁网同学发言;4.海外同学代表发言。后三位同学的发言内容自定,参考内容有:感谢母校,感恩师长;感慨世道,感悟人生等。当然,最好能请到一位德高望重的老师也作个发言。与会同学可作当场的自由发言。

10月18日,上午11:00,拍摄纪念集体照,一张是与会师生合影;另一张是与会同学及其老伴合影照。余下时间,大家可自行拍些同学合影照。

10月18日,中午12:00,与会者聚餐。

10月18日,下午1:30,与会者侃谈会,不限主题。

10月18日,下午5:00,与会同学集体过生日暨晚餐。

10月18日,晚上7:30,在复旦工会礼堂举行卡拉OK晚会,让大家唱唱跳跳、促促拉拉、说说笑笑,争取度过一个难忘的晚上。这里,我们推举崔绍农同学担任晚会主持人;此外,还需要征求至少一名熟悉操控卡拉OK机的同学,以能点放同学点唱的歌曲。

10月19日,暂时确定安排上下午各一个景点或仅游一个景点的旅游,中午、晚上两顿饭请旅行社安排旅游团体餐。

旅游结束,即告本次聚会结束。

10月20日,住宿于复旦招待所的同学办理退房、退餐券事宜。办完后,就各自作出随后安排。可再留上海几天,作自主游;也可踏上返回的行程。

以上日程安排中,旅游社及其旅游景点尚未落实,极需参游者积极配合。旅游社将于聚会前予以落实;旅游景点则需参游者通过选景、统计来确定。秘书组将在《交流》32期上的**旅游景点**专栏上,列出可供选择的景点介绍(共14个),望参游者据此作出自己的选择,并在回执中填明各自的选项。秘书组将根据反馈统计,让最后决断会作出裁决。跟列次聚会旅游一样,参游人数有多有少,多的时候需要两辆大巴,少的时候只需一辆大巴,如果这次参游人数不足一辆中巴的话,则旅游就较难成行,并还需作出继续聊侃的安排;如参游人数只有半数左右,则得考虑旅游与侃谈并

行的方案。这可见，确切掌握确定参游人数很是重要，故而与会同学在回执中一定要填明参游选项。

另外，卡拉 OK 晚会也需进一步落实，复旦工会礼堂的卡拉 OK 设备可否使用、操作员有否有人选也得在聚会前予以弄清楚，希望复旦东道主同学尽早作好具体的落实事宜。

本次聚会已确定有 4 位同学愿意赞助，赞助费将于 2017 年 9 月到位；赞助费将用于聚会的食宿、旅游与租会场等费用。秘书组将尽量减少同学的费用，每个同学到底要承担多少？将取决于与会的总人数，以及相应的食宿、旅游、拍照与借会场等费用，最后的测算结果估计要在 2017 年 9 月完成，为此，每个同学的应承担的费用，只能在大家聚会报到日上告知！如能提前测算完毕，则将会在《学友信息交流》35 期或 36 期上予以公示。

复旦大学数学系 62 届学友联谊会秘书组
2016. 11

回 执

(择项同意的，请用“√”表示)

我(身份证号_____)将和我老伴(姓名: _____, 身份证号: _____)共(1,2)人前来参加今年 10 月的入学 60 周年的纪念庆典活动，又并将于 10 月(17,18)日向秘书组报到。10 月 20 日后，我将(自助旅游，返回原处)。

对于聚会日期(10 月 17 日-19 日)，我表示(同意，不同意)，
建议改为 _____ 月 _____ 日— _____ 月 _____ 日。

聚会第二天，我主张(旅游，侃谈，自由活动，其他)。

我确定参加景点旅游，共(1,2)人，我选的两个景点是(豫园，秋霞圃，汇龙潭，醉白池，古漪园，滴水湖，外滩，新天地，田子坊，上海琉璃艺术博物馆，深海探索馆，顾村公园，上海植物园，上海世纪公园)。

除以上景点外，我提议的旅游景点有：

我(能，不能)操控卡拉 OK 机点唱。

我认为，今后的《学友信息交流》(要，不必)办下去。

对今后的学友活动，建议如下：

反馈回复者姓名： _____ 2017 年 _____ 月 _____ 日

请务必于 2017 年 5 月 15 日前将回执反馈给郑国莱同学。邮箱地址：guolaizheng@sina.cn；通信地址：[上海市番禺路 305 弄 5 号 503 室](#)，邮编为 200052。

《交流》31 期与紧急征询通知的反馈综述

自《交流》31 期与紧急征询通知发出后，通过邮件或微信，共收到近 20 人的反馈意见。现将反馈意见分述如下：

对于聚会日期，其中较多者表示无所谓；多人主张应维持原定日期(10 月份)；锡祥提议可提前一些(见学友来件刊登)；多人提议应避开人流高峰的日期(见学友来件刊登)；原来提出提前于 4-5 月份聚会的张文同学也表示“还是 10 月份为好”。据上，秘书组决定采纳大家的意见，为避开周末的人流高峰，为接受“提前”的提议，将原定日期适当提前于 10 月 17 日-19 日(周二-周四)。

对于是否组织旅游，反馈意见很不一致，有主张多聊聊的；也有认为不必拘泥于坐下来的侃谈方式，旅游中也可聊谈；也有觉得大家相聚一次不易，除了侃侃外，游游、走走、唱唱、跳跳，形式多样些，也是必要的。据此，秘书组决定采纳大家的意见，将聚会的内容尽量丰富充实些，还是考虑安排旅游、卡拉 OK 晚会的内容(将根据大家的反馈需求，并尽力去筹办)。

对于旅游景点，反馈意见极不统一，因各人体质不同、游兴不同，难能取得共识。对于紧急征询通知提供的 6 个参考景点，有的主张少游几个，有的认为如是集体自主游，估计很难能保持队伍一致，有的提出了新景点，如纯理提出“滴水湖”景点。看来，要保证集体出游，不解决车辆问题，是很难做到的。据此，秘书组决定还是应联系旅行社来安排旅游活动。为全面了解大家的意愿，本期提供了十四个上海一日游的景点(见上海一日游景点介绍)介绍，诚请大家作出各自的抉择(各自选择两个景点)，填写在回执单上，秘书组将依据多数人的意愿予以组织实施。

对于聚会费用，反馈中，现已初步确认有四位同学愿意赞助，赞助额度尚需根

据实际需要来确定。赞助费将用于聚餐、拍照、食宿、借卡拉 OK 会场与旅游活动等。现当务之急便是，要准确统计参加聚会的总人数以及要求参加旅游活动的总人数，故而要求每个参会同学务必要如期反馈《正式通知》回执。只有在准确掌握了两个总人数后，才能测算出所需总费用以及需要每个同学承担的费用。秘书组将争取于 2017 年 9 月前让赞助费用到位；又将于聚会同学报到时告知每个同学需要承担的费用。

62 届学友联谊会秘书组 2016. 11

学友来信选刊

国莱兄：是否在明年上半年或下半年举行，我无所谓。主要看筹备组的意见。



第二天的活动很难统一意见，因为各人兴趣与身体情况不同。上海的 6 个景点对一般老人已经太多，而当时的拥挤情况无法预料。外滩往往人山人海，豫园往往人满为患要在门口等待。我们现在一般老人集体活动都是包车举行的，对这 6 个景点用这种方式可能并不合适。如张有絃这次说，李国莹下楼都有困难，张自己走路也已有困难，等等。就我与我老伴来说，她若当时身体好，会参加上海一日游，主要是拍照，而我只能陪同了。但我就本心来说，对此毫无兴趣，宁可在复旦去看看老师，如金福临老师等。或者有卡拉 OK 也有兴趣，……

因此，我提出一个建议，即取消第二天的集体活动。第二天完全作为自由活动。如果第二天不想活动，就可以离开。（当然有人第一天晚上要离开也可以，一般第二天早餐后离开）筹备组提供第二天的各种建议和消息即可，例如对上海 6 景点提供的信息我看已经非常好了，去不去，去那几个完全由自己决定。谁和谁愿意一起同游，完全由他们自己商量决定。还有，如迪斯尼，也希望提高尽可能多的信息，供有兴趣的同学选择（我是没有兴趣的）。当然可以提出有否人愿意卡拉 OK，如有，则在哪里？还可以组织养生讨论（第二天上午半天即可），但不要求人人一定参加，也就是说不是会议的

集体活动。涉及政治性质的讨论最好不要举行。如这次上海聚会所见，将会上一部分人对时局的意见写入交流信息，实际上很不妥当（我甚至可以认为荒谬）。

当然，这样一来有许多修改，首先是没有告别聚餐了。也许很多人会觉得太冷清等等。所以这只是我的个人意见，仅供参考罢了。

惠民 2016-10-17



国莱学友：收到 e-mail 即复。我对（1）没异议。（2）很好。筹备组同学辛苦了，谢谢！

崔绍农 2016-10-17

国莱：首先要谢谢你和秘书组各位同学，多年来不辞辛劳地为大家服务。关于明年的活动安排，我认为以下半年的九、十月份较为适宜，这不仅是因为多年来的活动安排以这一时间段为多，而且届时秋高气爽，宜于活动，更重要的我们是在六十年前的秋天入学到复旦大学数系的，这样既在时间上满了六十年，又让大家再次感受到复旦秋天的氛围。上海景点的安排很好，表示支持。建议可适当减少一二景点，可使活动更紧凑些，组织起来也较为方便。

佐祥 2016-10-17

国莱兄，您好！

邮件收到。所提到的两个问题，我的意见如下。

1. 聚会日期在今年 5 月份小聚会时已经商定在 2017 年 10 月，我认为以不改为好。4, 5 月份校内活动多，各届校友返



校都在此时，在住宿、用餐、活动场地安排上都比较紧张，容易冲突。各位学友都会有各自不同的情况，难以划一。好在现在还有较多的时间安排明年的日程，希望在十月份能有尽可能多的学友来参加。

2. 大家多年不见，想有多些时间聊天畅谈。可以有大组谈，也可安排小组分散谈。即使安排一些参观旅游，也宜找一些幽静的环境，可以边赏景边谈。上次议论到的苏州滴水湖是个 5A 级景区，估计环境还算优雅，我想是可以考虑的。“上海一日游”是适宜于没到过上海的游客：匆匆忙忙走一圈，拍几张照，看几个点，也不介意于人群的熙熙攘攘，可算是到过上海了。但对于我们学友来说就明显不合适了。

3. 明年 5 月校庆期间还有上海周边地区学友的小聚会，像 2012 年一样，它可作为预备会议。参加大聚会的人数该在此前确定了。而在预备会上可将一些细节讨论定当。

祝好

恕行 2016-10-18

国莱兄：我也赞成再听听大家关于旅游或其他活动安排的建议。到外面活动租车不是问题，现在租车服务多的很。借工会礼堂的场地应该说问题不大，但卡拉 OK 的设备水平如何就不好说，而且操作人员可能要自备的。整个活动的细节与具体落实还得在明年 5 月确定，是否？

祝好！

恕行 2016-10-19

国莱：我患脑梗不能赴沪请谅！ 崔秀明
2016-10-20

国莱兄：31 期学友通讯阅后，复三点：

1. 2017 聚会内容，改为全是聊天，很好；
2. 会期：我主张十月，不同意 4、5 月份，北方待习惯了，不喜欢雨季！；

3. 日期：请再提前一周——10 月 15 日报到。北方天气变化大，从今年的天气来看，一周前只秋衣就够了，今天要穿薄棉衣了！如果能提前到国庆前，我也同意！谢谢！ 锡祥 2016-10-27



健康网文专栏

7 种大病之前的小症状

古诗云：“山雨欲来风满楼”，说的虽然是天气，但用在防病保健方面未尝不可。就说人体的一些疾病吧，发生之前总有一种或几种以上的“小症状”出现，只不过由于医学知识的欠缺，加上这些“小症状”太过平常，被你有意无意地忽视了，才落得个“大意失荆州”的严重后果。

1. 声音沙哑与喉癌

不少人对声音沙哑掉以轻心，以为让嗓子休息一下就没事了，欧阳老师就是其中之一。他从教 20 多年，对烟酒有一种难以割舍的感情。半个月前，他讲课时发声费力、沙哑，自认为是用嗓过度所致，便用胖大海泡茶饮用。可半个多月过去了，嗓子越来越糟，甚至到了发不出声音的地步。这时，他才感到问题的严重性，遂到医院看了专家。专家检查后发现他的声带上长了一个东西，经病理科大夫确认为癌变，所幸还处于早期，经手术切除而痊愈。

[专家分析]引起声音沙哑的原因很多，如：说话太多、发声过度、声带小结或声带疤痕等，还有“喉癌”的偷袭。“喉癌”的早期阶段，只有声带增厚，或韧带受累，引起声带震动异常，相应出现程度不同的沙哑症状。这个时期恰是治疗的最佳时机，可收到“刀”到病除的效果，且不会失去嗓音。遗憾的是，由于不痛也不痒。绝大多数病人没有想到灾难已经临身，只是用含片或胖大海茶来缓解症状。待到病情严重时，往往已进入中晚期，动手术即使能挽救生命，也须做全喉切除，著名相声演员李文华就是一个典型的例子。

[温馨提示] 50 岁以上有烟酒嗜好的男性，若嗓音不明原因的沙哑 2 周或以上，应警惕喉癌发生，应立即就医，不可拖延。

2. 闻不出味与中风

赵老先生患高血压多年，一直服用降压药治疗，血压控制得不错。这天接到儿子的一个电话，说孙子得了结核病。赵老先生不由得心头一紧，接下来就觉得鼻子不太对劲，喝茶时闻不出茶香味。老伴是一名退休护士，觉得不好，催他立即上医院，磁共振检查发现脑部有小片出血灶——赵老先生中风了！

[专家分析] 闻不出味，医学上称为嗅觉消失，主要与疾病导致嗅神经受损有关，如慢性鼻炎、嗅神经萎缩或颅内肿瘤压迫等。不过，千万不要忽略了出血性中风，即俗称的脑溢血。赵老先生患有高血压，听到孙子患病的消息，情绪突然紧张，致使血压骤然升高，造成脑血管破裂而出血：在脑出血的早期，出血量较少，仅仅压迫了嗅神经，故没有口眼歪斜、半身不遂等严重症状，只是闻不出气味而已。一般人会不当一回事，而赵老先生的老伴懂得医学知识，故能早期得到诊治，避免了病情的恶化，可谓不幸中之大幸。

[温馨提示] 高血压患者要注意保持情绪稳定，一旦出现异常情况，哪怕是闻不出气味这样的小症状，也要及时就医。

3. 明显消瘦与痴呆症

都说“有钱难买老来瘦”，故刘大妈3年前体重逐减时不仅没有丝毫忧虑，反而有一种庆幸之感。可不久后，却陆续出现了一些不太正常的变化，如：忘性大，经常丢三落四；唠叨，说话词不达意；走在街上，明明是熟人却叫不出对方的名字；到市场买菜，挺简单的账算起来也很费力，甚至根本算不清……家人不敢懈怠，带她到医院检查，医生在诊断书上赫然写下了“早老性痴呆症”几个字。

[专家分析] “有钱难买老来瘦”是民间颇为流行的说法，医学专家却持否定态度。研究发现，60~70岁之间的老年人，肌肉开始萎缩。男性每10年萎缩4%，女性可达到6%。为求健康长寿，必须保持体重稳定，老年人消瘦不仅无益于健康，还可能是多种疾患的信号，如：恶性肿瘤、结核病、胃病、糖尿病、甲亢、营养不良等。美国通过对近500名女性痴呆症患者的病历研究，发现这些患者在没有患病的21~30岁之间，体重都保持稳定，以后差不多都出现了体重明显下降的状况，被确诊为痴呆症前10年左右往往有体重下降5千克以上的经历。专家的解释是，痴呆症早期即可损害病人的嗅觉与创造力，当嗅觉减退后，闻不到食物的香味，就没有胃口，导致食量下降，体重怎能不下降呢？

[温馨提示] 体重锐减可能是痴呆症的一个早期信号，如果你不是有意识地改变饮食习惯，当体重在10周左右减轻5千克以上时，你就该到医院看医生了。

4. 呃逆与心肌梗死

呃逆俗称“打嗝”，往往与胃部受凉或情绪波动有关，喝点热开水或休息片刻即可停息。可刚过“知天命”之年的郭师傅却是一个例外，一天上班时他突发呃逆，经休息、饮用热开水等措施处理，却无丝毫好转迹象：后被工友送入医院急诊科，心电图显示下壁心肌梗死，经医生抢救脱险。

[专家分析] 心肌梗死是心脏病患者最危险的并发症，通常有心绞痛、大汗淋漓、呼吸困难等伴随症状。但有少数患者(如郭师傅)仅仅表现为呃逆不止，乃因坏死心肌刺激了膈肌，引起膈肌痉挛所致。

[温馨提示] 中老年人特别是心脏病患者，如果突发呃逆不止，务必警惕心肌梗死，须及时到医院做心电图检查，以免猝死悲剧发生。

5. 小腿抽筋与动脉硬化

供职于一家合资企业的章工程师50多岁，身材虽清瘦但精力旺盛。近几个月来，他常感到小腿有些疼痛，还时不时出现抽筋的现象，颇令他不安。听人说这是缺钙的表现，于是，购买了钙剂服用，遗憾的是，始终见不到效果，小腿疼痛抽筋依旧。他没辙了，不得已走进了医院。出乎他意料的是，医生诊断其并非缺钙，而是动脉硬化导致腿部血供障碍所引起的“缺血性痉挛”。

[专家分析] 缺钙确能引起腓肠肌痉挛，导致小腿抽筋。但不可将小腿抽筋全部归咎于缺钙。其他疾病，如下肢动脉硬化也可产生这样的恶果。因为下肢动脉硬化后，引起循环障碍，小腿肌肉由于缺血而发生痉挛，抽筋疼痛等症状也就“应运而生”了。

[温馨提示] 中老年人发生腿痛抽筋，不要简单地归咎于缺钙，还可能与常见的动脉硬化有关。究竟是哪一种原因应请教医生，随便听信、盲从他人或自己想当然行事都是错误的。

6. 肛门瘙痒与直肠癌

已在大学讲坛上站了整整30个春秋的华教授，3个多月前突发肛门瘙痒。由于他忙于教学与学术研究，难以抽身，一直未去医院检查。在一个偶然场合他遇见了一位现在是外科大夫的中学同学，顺便谈了自己的情况。同学让他不要大意，有空时去医院检查一下。在门诊，只做了一项极其简单的检查——肛门指检，诊断就出来了，华教授患了直肠癌，幸好，还不算太晚。

[专家分析] 肛门瘙痒的病人不少见。原因也很多，如：肛周湿疹、皮炎、蛲虫侵犯等，但不可忽略直肠肿瘤，特别是肛门奇痒者。据俄罗斯学者夏波耶查，将近一半的直肠癌患者出现过肛周瘙痒，原因尚不清楚，可能是癌组织产生的特殊物质刺激肛门所致。

[温馨提示] 肛门奇痒很可能是直肠癌或乙状结肠癌的早期表现，绝对不可凭自己的一星半点医学知识来“自我诊治”。

7. 低血压与帕金森病

当你感觉身体发僵、走路时手臂不摆动时，你是不是以为是正常的衰老现象，还会发出一声“廉颇老矣”的感叹？当你的血压长期处于低水平状态，你是不是以为自己今生不会遭受高血压之害而暗自庆幸？如果是，你就错了！因为这些

症状表明帕金森病已经盯上你了。

[专家分析]帕金森病是一种发生于中老年人中枢神经系统的疾病,轻者手脚颤抖,重则行动困难,甚至生活完全不能自理。著名数学家陈景润就是因患上此病而永远地告别了他毕生追求的数学研究事业。帕金森病一般起病年龄在!55岁以上,发病风险随年龄增长而增大。除了嗅觉异常、身体僵硬、走路时手臂不摆动等前期症状外,老年人的血压值长期处于低水平,也是帕金森病的一个预警信号。

[温馨提示]年满65岁及以上者,如果血压长期处于110/50毫米汞柱左右,便很可能患上了帕金森病,应及早防治才是。

11 类人最易短寿

我们站在同一条生命起跑线上,有的人笑着挺到最后,有的人中途就被罚下,而开出罚单的其实是我们自己。不良生活习惯、对待健康的漠视态度加速了一个人的死亡进程,美国《赫芬顿邮报》近日刊文列出更容易短寿的11类人。赶快看看,你中枪了没!

1. 长期单身的人。美国哈佛大学医学院一项新研究发现,在两性比例失调的环境中,弱势性别群体的寿命更短。另一项研究发现,单身女性比已婚女性少活7~15年,死亡风险增加23%,单身男性比已婚男性寿命短8~17年,死亡风险高出32%,相当于折寿10年,而30~39岁是风险最高的年龄段。近几年,我国崇尚单身的人越来越多,男女比例也出现明显失衡。工作忙、没车房、要求高、圈子小成为主要原因,苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣指出,大龄单身男女应该以知足的心态面对生活,从内心出发,不要盲目攀比,多创造与他人沟通的机会。

2. 习惯久坐的人。《英国医学杂志》刊登澳大利亚的一项新研究发现,每天久坐时间超过3小时就会折寿2年,即使经常运动也无法抵消久坐造成的健康危害。《美国医学会杂志·内科学》刊登的另一项研究发现,与每天坐4小时的人相比,每天久坐时间超过11小时的人在未來3年死亡率会增加40%。研究人员建议,能站最好少坐,坐着时别忘多伸懒腰。

3. 缺少朋友的人。美国社会学家罗文认为,朋友不仅能为我们提供资源和机会,还能帮我们分忧解难、减压增寿。美国杨百翰大学和北卡罗来纳大学教堂山分校研究人员合作完成的一项新研究发现,朋友少或几乎没朋友的人早亡

风险更高。研究人员表示,长期孤独对长寿的危害犹如每天抽15支香烟。研究还发现,与一般老人相比,社交广的老年人头脑更灵活,死亡风险可降低22%。王国荣指出,时间、耐心和真诚是维系朋友的3个重要纽带。

4. 痴迷电视的人。哈佛大学研究发现,每天看电视2小时会明显增加早亡、心脏病和2型糖尿病的风险。美国《纽约时报》刊登澳大利亚昆士兰大学的一项研究发现,25岁后,每天看电视时间每增加1小时,预期寿命就会减少21.8分钟。研究人员表示,缺乏运动和由此导致的不健康饮食习惯是这一群体折寿的关键。看电视的危害在老人和孩子身上最为突出,教育部网站公布的《3~6岁儿童学习与发展指南》建议,孩子3岁前别看电视;3~4岁连续看电视不超过15分钟,4~5岁不超过20分钟,5~6岁不超过30分钟。中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍指出,老人每天看电视的时间应控制在4小时之内,吃完饭别马上看电视,患有高血压、冠心病的老人不要看大悲大喜的节目或激烈的比赛。

5. 贪吃红肉的人。从美国得克萨斯州到弗吉尼亚州的区域被称为“糖尿病带”,这些地区人口寿命相对更短,中风发作司空见惯。其中,得克萨斯州东部的安德森县居民比其他地区的人少活7年,这与其爱吃红肉和油炸食物等不健康的饮食习惯密切相关,贪吃红肉会导致结肠癌、前列腺疾病、风湿性关节炎等多种健康问题。研究人员表示:“如果非要选一种不健康食物,那么非红肉莫属,过量吃红肉会导致预期寿命缩短20%。”

6. 失业的人。加拿大一项涉及15个国家2000万人口、为期40年的大规模研究发现,失业会导致早亡危险增加63%。另一项研究发现,老人在经济衰退时期失去工作,寿命会缩短3年。

7. 上班太远的人。长距离上下班占据了人们运动、休闲、聚会等时间。研究发现,每天上下班路程超过1小时会导致压力倍增,其负面影响堪比久坐。瑞典于默奥大学研究人员称,每天上下班距离超过50公里的女性最易减寿。

8. 性爱不和谐的人。一项以男性为对象的研究发现,性爱中长期达不到高潮的人死亡率比经常能获得性快感的人高50%,为了保证准确性,研究人员抛开性因素,将年龄、吸烟、社会阶层等纳入研究范围,结果依然成立。研究还发现,性高潮在很多方面能够为健康加分。美国加州大学的一项研究称,一次猛烈的性高潮相当于注射了一剂安定,有助于缓解压力,放松身心,同时可使体内抗炎细胞增加20%。经常获得性高潮会使男人长寿几率增加两倍,使女性寿命增加8年。另外,女性每周获得两次性高潮,心脏病几率降低30%。

9. 人缘不好的人。忽略与同事之间的关系可能意味着与长寿擦肩而过。以色列特拉维夫大学研究人员发现,同事的支持代表一个人在职场的融入程度,也是预测死亡率重要因素之一,在工作中获得同事支持率偏低的人死亡率比其他人高2.4倍。

专家指出，与同事相处需要技巧，要做到尊重、真诚、慎言、守诺，遇到冲突时，要学会控制情绪，等到心平气和时，再去解决问题，可以倾听、支持和鼓励，但不要过多地打探对方的隐私，更不可以宣扬。

10. 缺觉或贪睡的人。哈佛大学医学院最新研究表明，每晚睡眠时间不足 5 个小时或者超过 9 个小时的人平均寿命更短。长期缺乏睡眠会导致认知、记忆、肥胖等健康问题，并增加患心血管疾病、糖尿病、某些癌症的患病几率。研究还发现，经常睡眠超量同样会导致健康问题，睡眠太多易增加糖尿病和抑郁症等患病风险，每天平均睡 8 小时最有益延年益寿。研究人员建议，不能保证晚上睡眠时间的人最好中午睡半小时到 1 小时。

11. 恐惧死亡的人。对死亡的轻度恐惧有着积极意义，有利于人们积极锻炼和改善饮食，但过分担忧就会影响寿命，对中老年人更是如此。2012 年《美国国家医学图书馆》杂志刊登的一项关于癌症患者的研究发现，“死亡焦虑”是患者寿命缩短的原因之一。一项针对“9·11”事件后美国人的研究发现，对于死亡的极度恐惧让心血管疾病风险增加 3~5 倍。

65 歲後 ,這 10 個動作盡量別做 !

專家提醒：過了 65 歲後，這 10 個動作盡量不要做！

1. 爬樓梯 進入老年後，人體肌肉會減少 3%~5%，身體平衡能力也變差，爬樓梯這個鍛煉方法，有可能導致意外發生。美國醫學專家約翰·懷特博士說：數據顯示，在 65 歲以上的老人跌倒中，超過 51% 與爬樓梯相關。爬樓梯每年導致 2 萬人死亡。而乘電梯導致死亡的僅有 27 人。中國健康教育中心專家沈雁英教授說：絕大多數 65 歲以上的老年人，關節已經退化，上下樓梯或爬山時，膝關節承受的人體重量是平時的 3~5 倍，這會加重關節老化。她建議，老年人最好不要選擇爬樓梯這個鍛煉方法，如果需要上下樓，一定要抓穩扶手。

2. 快速转头 “這個動作容易導致頭痛、頭暈，嚴重時甚至可能誘發心腦血管病急性發作、頸部骨折等。”沈雁英教授表示：有高血壓、頸椎病、骨質疏鬆等疾病的老年人尤其要避免快速轉頭。轉頭時，脖子也跟著動，脖子雖細，卻包含頸椎、密集的神經和血管等組織，是重要的“生命線”，脖子兩側的頸動脈為大腦提供 80% 以上的供血，大腦發出的信號都要經過頸部下行。

老年人往往高發心腦血管疾病，且頸椎更為脆弱，因此轉頭時一定要有意識地放慢速度。

3. 弯腰够脚麵 “雙腿直立，然後彎腰用雙手夠腳麵，這是常見的熱身動作，也總被我們用來衡量一個人的靈活性。”

但是，美國醫學專家約翰·懷特博士提醒：過了 65 歲再做“彎腰夠腳麵”，對脊柱、骨骼、肌肉乃至血壓等都會造成不良影響。上了年紀後，連接我們臀部和背部的關節力量開始削弱，更易導致肌肉損傷甚至骨折。運動前的熱身必不可少，可以通過活動腕關節、踝關節，或快走幾分鐘來代替。

4. 站著穿褲子 老年人的韌帶和關節會出現不同程度的老化或病變。站著穿褲子或穿鞋，不僅容易因平衡性差導致跌倒，繼而造成骨折，還有可能因為總低頭而刺激心腦血管，導致血壓升高。因此，老年人穿褲子或鞋襪時，一定要坐在椅子或床上，實在不行，也應依靠在可以固定的地方。

5. 仰臥起坐 如果你是年輕人，最好每晚堅持做幾十個仰臥起坐，但過了 65 歲，就別再堅持了。沈雁英教授表示：老年人做仰臥起坐，可能存在三大風險：一是雙手抱頭需要前驅力量，但可能因手臂肌肉力量不足，導致身體不平衡；二是它幾乎要用到人體的整條脊柱，而很多老年人頸椎、腰椎都有問題，再加上骨質疏鬆，極易造成運動損傷；三是頭部的位置變化較大，且以低頭為主，心腦血管病患者可能因此造成血壓升高，發生意外。

6. 軀干扭转 從身體的一側，以腰部為軸心，盡可能旋轉到另一側，這個動作對提高身體柔韌性有一定好處。但約翰·懷特表示：老年人背部肌肉力量下降，活動範圍也開始受限，站著做這個動作，很容易造成運動損傷，也可能因身體不平衡而導致摔倒。如果老年人想做這個動作，可以躺著或坐著進行。沈雁英教授提醒：大家一定要護好腰部，切忌轉腰太快，如果想鍛煉柔韌性，可以選擇打太極拳、游泳等方式。

7. 倒著走路 沈雁英教授解釋：很多人認為，倒著走路改變了平時一成不變的走路方式，能緩解大腦衰老。其實，大腦支配對側的理論主要是針對左右兩側，並不適用於前後。倒著走路，由於老年人的平衡性、視力、反應能力等有所下降，反而容易引發意外。如果聽到意外聲響，老年人還容易條件反射地猛回頭，更增加了健康風險。她認為，正常的快走就是最好的運動方式，走路時可以在手中邊走邊揉

健身球或核桃，這對刺激末梢循環有好處。如果堅持要倒著走，也一定要找個人少、車少的安全地段，並最好有人在後面隨時提醒風險。

8. 弯腰取重物 生活中，不少人都有過“閃腰”的經歷。沈教授說，**彎腰取重物是人人都要避免的動作**，65歲以上的老年人尤其要注意。取重物時要“**三步走**”：第一步，先將身體向重物靠攏；第二步，屈膝、屈髖，用雙手把物品拿穩；第三步，伸膝伸髖，這樣就把物品拿起來了。

9. 猛起床 人的血壓並非一成不變，夜間和白天會有較大波動。因此，早上醒來後千萬不能起床過猛，尤其對於老年人而言。國家心血管病中心辦公室主任陳偉偉告訴記者，當我們在夜裡睡覺時，血壓比較低，剛甦醒時，血壓會快速上升，部分有清晨高血壓的患者尤其如此，**如果起床太快太猛，有可能造成血壓突然升高，導致心腦血管病急性發作**。此外，**起床過猛還容易導致體位性低血壓，會因腦供血不足而導致暈厥或眩暈**。65歲以後的老年人起床時要遵循“**221**”原則：醒來後睜眼在床上躺2分鐘，起身後在床上坐2分鐘，然後坐在床邊等1分鐘，最後再站起來下地活動。

10. 排便太用力 70歲的廈門人王大爺，患高血壓10多年，最近出現便秘，有天早上好不容易來了“便意”，他一心急，排便時太過用力，沒想到突然頭暈目眩，突發腦溢血，一頭栽倒在地上。高血壓等心腦血管病患者，血管彈性變差，排便時患者的腹壓增高，外周血管的阻力增加，血壓隨之上升，如果**此時用力過大，很可能導致顱內血管壓力劇增，突發腦溢血**。老年人排便時，一定別太著急，慢慢來。**養成定時排便的習慣，多吃蔬菜水果**，便秘問題也迎刃而解。

本期说明

本期原本应由北京马斌荣同学来编发，并将于2017年1月12日编发，但因斌荣将于2016年年底左右要去美国，难以在2017年1月编发《交流》32期。为此，秘书组决定将由上海同学替代完成这期的编发工作。原定32期的主要内容是发布2017年10月大型聚会的正式通知等。然又因韩大哥的突然仙逝，有多人提议应编发《沉痛悼念韩松才同学专辑》，秘书组赞同这一提议，

并得及早发出编辑该专辑的征稿通知，为此最后决定提前于本月编发《交流》32期，以头版头条刊发编发《沉痛悼念韩松才同学专辑》的征稿通知。另外，《景点介绍》专栏部分原本是放在学友聚会专栏之后，以跟《聚会正式通知》紧相衔接；然又考虑到它的篇幅较长，又与《悼念韩大哥》专栏的氛围不够融洽，故而决定将该专栏归为附件，希望大家看完《聚会正式通知》后，再去读一下附件，以便填写好《聚会正式通知》回执。

重要更改

戴世强的邮箱有变，126邮箱已不用，需发给他的老邮箱：sqdai@shu.edu.cn

