



学友信息交流

复旦大学数学系 62 届学友联谊会

第三十三期
2017年1月12日

学友聚会专栏



本期刊发说明

本期理应是《学友信息交流》32期的正常编发期，但因韩大哥的仙逝，便应时加发了一期，故而本期就成了《交流》33期了。

本期主要内容为再刊发《2017年10月我届大聚会的正式通知修正版》与《2017年10月我届大聚会的正式通知新回执》，原因是《正式通知》与《回执》都得作些必要的修改。根据《交流》32期刊发后的反馈情况，《正式通知》中有两处小误：一是聚会日期有小误，不应是“17日-19日（周二-周六）”，而应是“17日-19日（周二-周四）”；二是聚会会场有小误，不应是光华楼东楼“1001”室，而应是光华楼东楼“2001”室，故而秘书组拟出了《正式通知修正版》。又《回执》中内容有所不足，有同学在反馈中提出了新的提议，甚至有回执中尚未提及的意向：有同学表示将不参加旅游活动，也有同学提醒聚会第二天的侃谈会不应取消，就是只有几人愿意侃谈，也可进行呀！况且总有不去旅行的同学，他们也是应组织活动的；也有同学指出，如果某项活动参加的人数太少的话，可以予以取消；加上历次大聚会都有出现不参加旅游的，甚至有不参加拍聚会留念照，乃至不参加聚餐的，为此，秘书组拟作必要的修改与补充，拟出了《新回执》。好在已发回回执的同学还不多，大多与会同学应根据新回执要求填写，使反馈能达到较完美的总体状况。这次新回执内容，增加了要求每位与会者详细填写是否参加每一项活动的意向，以便秘书组准确掌握参加每项活动确切人数，从而可精确算出出席

开幕式、拍留念照、每次聚餐（预定餐桌）、每次侃谈会、第二天旅游（预定旅游大巴车）、参加卡拉OK等的人数，以确定哪些活动必须搞！哪些活动不必搞！进而测算出需要征询的赞助额与与会同学的最低交费额。对此，务请每位与会同学按新回执要求在**2017年5月15日前将新回执发回或寄回郑国莱同学**，以便在2017年5月下旬的校庆返校日上，让出席聚会同学共同来作出最后的决策。最后决策的详细情况将刊发在2017年7月12日群发的《交流》35期上。



本次大聚会，也许真的是我届同学最后一次大聚会，希望大家都能格外珍惜，也渴望大家予以最有力的支持与配合，以使本次大聚会能成为大家最难忘的一次成功大聚会！最后，还是再强调一下，别忘了一件特别的大事——与会者必须在**2017年5月15日前将新回执发回或寄回郑国莱同学！**

本期内容还有：《交流》32期反馈情况选刊，老同学聚会“十大忌”的网文；悼念韩大哥的悼念信息；健康长寿网文选登。

我届学友联谊会秘书组 郑国莱 2017. 1

学友聚会专栏

2017年10月62届同学大型聚会正式通知修正版

经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-19 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。

2017年10月我届大聚会的正式通知新回执

（择项同意的，请用“√”表示）

我（姓名：_____，身份证号：_____）

将和老伴（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。

我将参加的各项聚会活动是：聚会第一天（10 月 18 日-周三）：

开幕式（参加，不参加），（1,2）人；开幕式发言与否？（发言，不发言），发言主题是（_____）；

留念照（参加，不参加），（1,2）人；中午聚餐（参加，不参加），（1,2）人；下午侃谈会（参加，不参加），（1,2）人；同学集体生日晚餐共（1,2）人；晚上卡拉 OK 晚会（参加，不参加），（1,2）人；我（能，不能）操

控卡拉 OK 机点唱。

聚会第二天（10 月 19 日-周四）：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：_____

我确定参加侃谈活动，共（1,2）人。

有同学提议的“农家乐”活动（参加，不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：我希望（办，不办）2022 年毕业复旦 60 周年庆典活动；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，我的建议如下：

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。如果用微信回复也可以，但必须在微信上，按回执要求一一填写之，切勿只作简单地告知回复！

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。

编发《交流》32 期后的反馈邮件、来电选登

我的一点修改意见

国莱兄：

我同意秘书组的安排。只有一点修改意见。

秘书组在游景点与不游景点之间摇摆了一下，正式通知中作出了 19 日游景点的安排，看来要游景点的人数还不少，但到底多少不摸底，车数不好定。

另一方面，侃谈是不受人数限制的，只要两个人就可以聊，所以我建议：

在正式通知中要明确说明：19 日分两个组—游景点组和侃谈组，请在回执中选定。游景点组按人数租车，侃谈组按人数租房（如果侃谈组人数在 10 人以下，可在招待所房间里聊，食堂里吃饭，秘书组出人召集）。

我自己一直感到，聚一次不容易，还是多聊聊为好。

锡祥 2016-11-2

张九思回执

(择项同意的，请用” V “表示)



我(身份证号 370102193607243312)将和我老伴(姓名:孙玉芬, 身份证号:370102193811133321)共(2)人前来参加 2017 年 10 月的入学 60 周年的纪念庆典活动, 又并将于 10 月(17)日向秘书组报到。10 月 20 日后, 我将(自助旅游)。

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)。

我确定参加景点旅游, 共(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(不能)操控卡拉 OK 机点唱。

我认为, 今后的《学友信息交流》(要)办下去。

对今后的学友活动, 建议如下:

反馈者姓名: 张九思 2016 年 11 月 30 日

吴敏金邮件

回件收到! 等《交流》33 期新回执!

吴敏金

2016 年 12 月 8 日



鲍佐祥来电

《交流 32 期》收到! 对于明年聚会活动, 我觉得也可在复旦外活动活动, 我建议可组织“农家乐”游乐活动。

鲍佐祥 2016 年 11 月 20 日



有关老同学聚会的网文赏阅

《退休后老同学、老同事聚会十大忌，最好看看!》

(2016-10-18 国学文化)

退休以后重聚，互相问候，拉拉家常，谈谈见闻本来是一件惬意的事，但是如果不注意，也会有不愉快的事情发生。

有经验的朋友根据观察，总结出了退休后老同学、老同事聚会的十大忌，大家一定要注意。

1. 摆正位置

这点特别提醒退休前担任领导的人员，从退休那一刻起，你就是一个普普通通的退休职工，和别人没有两样，不要再端着架子吓人。

也许上班时大家早就厌恶了你的假大空，此时还要上台讲话做指示，只会令人生厌。如果别人不再叫你厂长、书记、老总而是直呼其名，你千万不要生气。

退休人员中有高级工程师、也有工人，现在大家都一样，谁也不要瞧不起谁。

2. 不要评功摆好

上班时大家岗位不同，发挥的作用不同，但都是不可缺少的螺丝钉，都是为企业和社会做贡献。

不要再夸夸其谈你曾经为企业做了多少贡献，免得有人反感。

3. 不要揭伤疤

有人曾犯过错误，有人挨过批斗，甚至蹲过号子，往事不要重提，不论谁对谁错。

4. 不要炫富

有的人下海经商先富，有的人当了老板成了富豪，有的人子女有出息有钱有地位，这些都不值得炫耀。

有人开着豪车来，有人赶着公交来，富人别炫富，穷人莫自卑。

5. 不要问隐私问题

谁都有隐私，不要问比较敏感的问题。例如，老张，听说这些年你当老板发了，资产过亿啦？小刘，为啥子要跟老公离婚呐？老赵，你儿子都40岁了，咋个还不结婚呐？

结婚离婚是别人的自由，人家钱多钱少跟你没关系。

6. 不要谈论政治

我们都老了，从出生到退休都在努力奋斗，经历过磨难，退休了想过清闲的日子，别吃饭也不安分。

7. 不要拼酒

年纪大了，身体健康要放在第一位。聚会喝点小酒还是可以，但不要拼酒，更不要强人所难地劝酒，都吃不消的。

常言道：小酒怡情，大酒伤身。酒喝多了伤肝伤胃，还增加患癌症风险。自己身体变差了，生病了，家人也跟着受累。

8. 别抢着买单

众人聚会AA制，钱不多，每个人都掏得起，别抢着买单。你如果是大老板，有心要酬谢大家，也请保持低调。

9. 不要只诉苦

聚会主要是交流感情增进友谊，要多说些开心的事情才好。

不要总是诉苦，没有人喜欢和一身负能量的人聊天。

10. 不要计较

每人皆有不同个性。有的人退休后，脾气变好了；有的人退休后，脾气变坏了。不论脾气好坏，大家都是老小孩，得和谐相处。

如果参加同学聚会得不到快乐，就该婉拒组织者的邀请，参加其他能带来快乐的活动吧。

我们参加老同学、老同事聚会，是想从中收获快乐的，所以一定要切记以上十点，做一个受欢迎的老同学、老同事！

这些都是经验之谈，说得很有道理！

关于好老师的微信聊天记录

复旦数学系62届微信群已有35位学友入群，近期关于好老师的话题，有五位学友参加聊天，他们是：吴敏金(W)、陈天平(T)、葛锁网(G)、钱雪元(Q)和刘宏宝(B)，现把他们的聊天记录介绍于下，希望有更多学友入群。





W: 梁老师上两节数学课, 从第一块黑板写起, 不擦一字, 课讲完, 四块黑板正好写完, 且非常工整, 真是水平。这是浙大一老师, 你是这样的吗?

T: 不, 我经常倒叙上课。有时, 就需要写些错误的结论, 然后擦掉重写。

W: 一位数学老师, 吃香烟的。上课只带一个小小的火柴盒, 上面写着他备课摘记。上课开始时一看, 就放进口袋。滔滔不绝地讲到下课。板书从不擦去。

大家(师生们)都说他上得最好。

还有一位数学老师是这样的: 进教室上课, 先问前排女生上次讲到哪里? 然后在讲台上看 10 分钟, 接着把讲题写在黑板上。就边讲边写。写满黑板就下课。有时推导结果不对了。就指着黑板, 说出错可能在这里或在那里。你们(学生)课后自己查一查, 也下课了。

G: 夏道行先生给我们上课只带 5 支粉笔, 两节课讲完, 粉笔也恰好用完。

W: 这个水平更高!

Q: 浪费大家一点时间, 请猜一谜语: 启废禅让。谜底是我们的一位老师。

B: @吴敏金 夏道行

Q: 完全同意

T: 各位老师有其独特风格。夏先生只带几支粉笔, 许政范老师满满一黑板整整齐齐的板书。我们都印象深刻, 受益匪浅。我在中学里也有一位生物老师, 西装笔挺, 只带两支粉笔, 也没有任何讲稿。很少写黑板。上课时, 全班同学鸦雀无声。下课后, 感觉像听了一个故事。太牛了! 乌克兰大白猪, 瑞士夏洛克奶牛。过了六十年, 还历历在目。

W: 好老师, 还有一个特点: 教到一个定理, 能讲出该定理是谁首先证出的, 在哪个刊物发表, 与之相关论题, 有几人几篇, 乃至这些人的生活杂闻, 讲得头头是道, 很有味道。

T: 好老师, 风格不一: 用完粉笔下课, 写满黑板下课, 讲完内容下课, 当然更多的是下课铃响准时下课。不太同意

W: 前 3 种下课, 应是指板书讲授结束。余下时间用课堂讨论、集中释疑, 检

查作业、

最难是“准时”下课

我中学语文老师能做到讲完最后一句话正好下课铃响!

T: 板书, 黑板, 时间, 都不重要。重要的是讲出书上(或板书中)讲不出的东西。以及与同学思想共鸣。说实话, 一个老师在一节课上真正有用的精髓就是背后的这些东西。好的学生只要听这几句话。其它的推导或可自己做, 或看书。但讲出这几句话体现出老师真正的水平。这是我的体会

W: 赞同

我不知道现在编写如“数学分析”的编著者, 对每个或重要定理能否写出其引入的历程及其派生的影响。这好像不单是数学史家的事。

T: 这只能由授课老师来讲。也就是书上无法写的内容。

W: 一般老师恐讲不出。

而且数学老师多数只讲“能”, 很少或不讲“不能”。如不定积分讲了好多方法求解, 而不讲不可不定积分的, 更不讲为什么不能。如初等函数, $\exp(x) \cdot \ln(x)$, 证之不定积分不能用初等函数表示。好像华东师大编的书提到一点点。

T: 例如, 数学分析(实变函数)的一个关键问题是讨论两个极限过程的交换问题。例如, 连续函数极限是否还是连续函数? 重积分化成累次积分, 累次积分的交换问题, 广义积分问题。有些在数学分析里解决不了的问题, 就放到实变函数中去解决。勒贝格控制收敛定理, 法都引理, 勒维引理。者八十年代, 我就建议过数学分析教材编写者采用此线索统领整个教材。

富比尼定理

W: 在大一时, 不讲

所以, 广泛读书很重要。记得一年级时, 实数连续统就有好几本书以不同公理引入开讲的。我们学校当时, 是假定有上界必有上确界来讲其他几个定理的。翻来倒去, 颇费功夫。对其实质, 靠自己去领会!

T: 数学分析中另一个重点是实数理论。我们学过五个定理。用任何一个作为公理, 可以导出其它四个。

韩大哥悼念专栏

张九思悼文

沉痛悼念韩松才学兄

惊悉松才学兄仙逝，无比悲痛！

松才大哥是我非常敬重的学兄，他为人正直，刻苦好学，关心爱护学弟，是我人生的楷模，他的仙逝使我失去了德高望重的好大哥！

松才大哥安息！

学弟九思



王锡祥祭文

祭“福星”韩松才陨落

如果说徐元宙是一颗“球星”陨落(他打球几乎打遍了神州大地。刚毕业不久，他从洛阳打球回北京，因他哥哥在我们研究所，所以我和朱德之有缘和他相见)，那么韩松才是一颗“福星”陨落！我用泪水寄托我的哀思，表达我对他的尊敬和怀念！

韩老大哥是有福气的：人过 85 有福气，他享年 86 岁，有福气；他真诚、善良，他走后，光我们同学都这么多人尊敬他、怀念他，有福气；他有个和谐完满的家庭，有福气；他走得安详，自己无痛苦、家人不受累，有福气！

1998 年冬，“神舟一号”按设计要求在预定地点胜利着落、发射圆满成功，我所在的神舟飞船技术总体组，经党委批准，去桂林、海南等地放松休闲几天。韩老大哥特地到桂林旅馆来看我，一见面，他就说：“你搞航天，是对国家有贡献的人！”，当知道我还受返聘时，他嘱咐说：“我看你不胖也不瘦、模样变化也不大，健康是第一位的！”。他次日有老朋友聚会，我们依依惜别。

2012 年聚会，我与韩老大哥有个合影，今发去。

愿韩老大哥一路走好，安息千古！

王锡祥祭

附：韩大哥与锡祥的两张合影照

近年逝世同学专栏

化工班的包复华同学之子来电告知，包复华已于近期病故。以下是近年逝世同学的照片：



包复华



韩松才



邵学才



徐元宙



楼世拓



曾桂忠



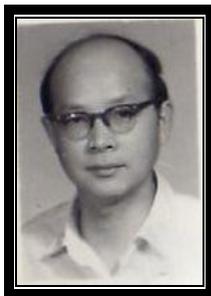
陈道灼



陶志光



丁达夫



吴茂康



吕听泉



尤桂铭



马世骅



孙道勋



王玲妹



张维英



钟以禧



莫晚芳



汪辛

健康长寿专栏

(网文刊登)

70 至 79 岁是长寿关键期 中医解读 4 种长寿方法

家庭医生在线

2015-09-16 11:09:12

俗话说“七十三、八十四，有病不好熬过去”，导致一些老年人认为七十三、八十四岁是自己迈向长寿的“坎儿”。专家指出，科学证实，老年人因为年龄大，适应能力下降，在生命中的确有一些应该提防的危险期。但七十三、八十四的说法是没有科学根据的，其实，70~79岁才是影响老年人长寿的危险阶段。专家发现，在70~79岁这个年龄段的老年人每月平均有两次健康问题。令人惊讶的是，80~89岁这个年龄段的老年人，每月的健康状况却与60~69岁年龄段的人一样稳定。

70 至 79 岁是长寿关键期

老年人的健康状况并不是随着年龄的升高而线性地减弱的。70~79岁是一个危险期，这段时期各种器官衰退较快，是各种老年病的多发时段，常易出现高血脂、动脉硬化、高血压、糖尿病等。而进入80岁以后，这些疾病就会出现下降趋势，精神和机体的健康有可能恢复到60~69岁年龄段那样的水平。因而，70~79岁这一年龄阶段被称为危险年龄段。老年人欲获高寿，70~79岁这10年的保健是至关重要的。

专家提醒，老年人在70~79岁时，更要注意生活规律化，多散步，多呼吸新鲜空气，不要过于疲劳，戒烟少酒，以食用高蛋白、多维生素、少脂肪为原则，定期测血压、血糖、血脂等。

古方中医推荐了四种最有效的长寿方法：

第一，练习爬行。爬行是锻炼心肺功能的一种重要方法，还能改善血液循环和营养代谢。常见的爬行方式有两种：一种是**壁虎式爬行**，全身着地，腹部和地面轻微接触，有利于促进消化和改善睡眠；另一种是**跪式爬行**，四肢着地，可让人放松，改善关节的营养循环代谢。但注意有高血压等疾病的老人，最好询问医生之后再。

第二，腹式呼吸。研究证明，坚持腹式呼吸半年，可使膈肌活动范围增加4厘米，肺的通气量大大提高。

第三，顺应四时阴阳变化。春天多出门散步，吸收自然中的阳气；夏天晚睡早起，多出汗；秋天早睡早起，收敛神气；冬天避寒就温，少出汗、多晒太阳。

愿已故同学在天国安息千古！

第四,吃粗粮,少食多餐。不要让你的消化系统过于疲惫。

心态平和也是许多长寿老人的共同特点,从中医角度看,受了委屈不要怨天尤人;身处逆境时,多发掘事物积极的一面;坦然面对问题、坚定立场、学会沉默;学会换位思考,包容一切;淡泊名利。只有这样,才能健康长寿。

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 小时的人在将来 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. 恐懼死亡的人。對死亡的輕度恐懼有著積極意義，有利於人們積極鍛煉和改善飲食，但過分擔憂就會影響壽命，對中老年人更是如此。2012年《美國國家醫學圖書館》雜誌刊登的一項關於癌症患者的研究發現，“死亡焦慮”是患者壽命縮短的原因之一。一項針對“9·11”事件後美國人的研究發現，對於死亡的極度恐懼讓心血管疾病風險增加3~5倍。

65歲後，這10個動作盡量別做！

一個日常動作每年致2萬美國人死亡！65歲後，這10個動作盡量別做！

爬樓梯，會給身體造成致命傷害？

美國一項研究表明：

超過51%的人跌倒與爬樓梯有關。爬樓梯每年導致2萬美國人死亡。

專家提醒：過了65歲，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. 快速轉頭

“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傳。

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. 彎腰夠腳面

“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. 站着穿褲子

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. 軀干扭轉

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. 彎腰取重物

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. 夢起床

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。

9 種病一杯白開水搞定

1. 心臟病睡前一杯救命水

如果你心臟不好，可以養成睡前一杯水的習慣，這樣可以預防容易發生在凌晨的，像心絞痛、心肌梗塞這樣的疾病。心肌梗塞等疾病是由于血液的黏稠度高而引起的。

當人熟睡時，由于出汗，身體內的水分丟失，造成血液中的水分減少，血液

的黏稠度會變得很高。但是，如果在睡前喝上一杯水的話，可以減低血液的黏稠度，減少心臟病突發的危險。因此睡前的一杯水，可是一杯救命水呀。

2. 色斑清晨一杯涼白開

很多人都聽說過早晨喝一杯水對身體有好處。有人喝鹽水，有人喝蜂蜜水，還有人為了美白喝檸檬水，到底喝什麼水最好呢？人體經過了一宿的代謝，體內的垃圾需要一個強有力的外作用幫助排，沒有任何糖分和營養物質的涼白開是最好的！如果是糖水或放入營養物質的水，這就需要時間在體內轉化，不能起到迅速沖刷我們機體的作用。所以，清晨一杯清澈的白開水是排毒妙方。

3. 感冒要喝比平時更多的水

每到感冒的時候，就會聽到醫生嘮叨：“多喝水呀！”這句医嘱對於感冒病人是最好的處方。

因為當人感冒發燒的時候，人體出于自我保護機能的反應而自身降溫，這時就會有出汗、呼吸急促、皮膚蒸發的水分增多等代謝加快的表現，這時就需要補充大量的水分，身體也會有叫渴的表現。多多喝水不僅促使汗出和排尿，而且有利於體溫的調節，促使體內細菌病毒迅速排泄掉。

4. 胃疼喝粥“水養護”

有胃病的人，或者感到胃不舒服，可以采取喝粥的“水養護”措施。熬粥的溫度要超過60℃，這個溫度會產生一種糊化作用，軟嫩熱騰的稀飯入口即化，下肚後非常容易消化，很適合腸胃不適的人食用。稀飯中含有的大量水分，還能有效地潤滑腸道，蕩滌腸胃中的有害物質，並順利地把它們帶出體外。

5. 便秘 大口大口地喝水

便秘的成因簡單地講有兩條：一個是體內有宿便，缺乏水分，二是腸道等器官沒有排泄力。前者需要查清病因，日常多飲水。后者需要大口大口地喝水，吞嚥動作快一些，這樣水就能夠儘快地到達結腸，刺激腸蠕動，促進排便。記住，不要小口小口地喝，那樣水流速度慢，水很容易在胃里被吸收，產生小便。

6. 惡心用鹽水催吐

出現惡心的情況很複雜。有時候是對於吃了不良食物的一種保護性反應，遇到這樣的情況，不要害怕嘔吐，因為吐出臟東西可以讓身體舒服很多。如果感到特別難以吐出，可以利用淡鹽水催吐，準備一杯淡鹽水放在手邊，喝上幾大口，促使污物吐出。吐乾淨以後，可以用鹽水漱口，起到簡單地消炎作用。另外，治療嚴重嘔吐後的脫水，淡鹽水也是很好的補充液，可以緩解患者虛弱的狀態。

7. 肥胖餐后半小时喝一些水

有些人有着这样的谬论，不喝水可以减肥！现在医学专家可以明确地告诉你：这是一个错误的做法。想减轻体重，又不喝足够的水，身体的脂肪不能代谢，体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。

身体的消化功能、内分泌功能都需要水，代谢产物中的毒性物质要靠水来消除，适当饮水可避免肠胃功能紊乱。你可以在用餐半小时后，喝一些水，加强身体的消化功能，助你维持身材。

8. 失眠 热水的按摩作用是强效的安神剂

人体逐渐进入梦寐的状态是体温下降的一个过程。而适宜人体睡眠的环境要求中，温暖的环境必不可少。睡前洗个热水澡和用热水泡脚一样，都可以给人温

暖的外环境，弥补体温下降带来的不适，催人入眠。而值得一提的是：水对于身体有着独特的按摩功效，轻缓、柔和、滋润的效果是最好的镇静安神剂

9. 烦躁多多喝水

人的精神状态如果和生理机能相联系，有一种物质是联系二者的枢纽，那就是激素。简单地讲，激素也分成两种：一种产生快感、一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”，而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。

当一个人痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升，但它如同其他毒物一样也可以排出体外，方法之一就是多喝水。如果辅助体力劳动，肾上腺素会同汗水一起排出。或者大哭一场，肾上腺素也会同泪水排出。

