

学友信息交流

第 34 期

复旦大学数学系 62 届学友联谊会

沉痛悼念沐定夷同学

沐定夷同学追悼会报道

3 月 18 日上午 9:25-10:25, 由上海交通大学数学学院组织、举办的“沐定夷教授追悼会”在上海龙华殡仪馆龙柏厅肃穆举行。

我届老同学先在微信上惊知沐兄病逝的噩耗, 不少同学便随即在微信上发布各自的悼词; 也有一些同学如谢惠民与郑国莱等则专门写了悼文。据此, 秘书组决定将在《交流》34 期上头版开辟“沉痛悼念沐定夷同学”的专栏。过后, 从沐兄女儿给谢惠民同学的电话中, 得知了 3 月 18 日将举行沐兄追悼会的信息, 于是, 我届学友联谊会秘书组便分别在 2017 年 3 月 16 日与 17 日在微信群与邮箱群上分别发布了沐兄追悼会的时间与地点, 要求现在上海的老同学自行决定是否参加这次追悼会, 参加者的集合时间是 2017 年 3 月 18 日上午 9 时左右, 地点是龙华殡仪馆的门口。

3 月 18 日上午 8:00 左右, 郑国莱先来到了龙华殡仪馆, 探知了龙柏厅的座位; 也了解了购买花圈的有关事宜。8:30 左右, 郑国莱便等在龙华殡仪馆的门口。约 9:45, 戴世强同学第一个报到, 随后先后是钱雪元、吴敏金、沈顺理与叶秀明同学, 等到 9:10 左右, 不见再有其他同学到来, 6 人便一殡仪馆的景观处起摄影留了念, 随后便同去购买花圈, 悼带上署名的是“复旦数学系 62 届学友联谊会”(以作代表我届全体同学)。9:20, 我们一行 6 人走入了龙柏厅。先各自签到留名, 同时左臂就别上了黑纱, 手也拿上了一朵鲜花。随后, 我们从繁忙的接待群中找到了沐兄的女儿沐阳, 一一向她告知了我们几位同学的到来, 随之稍作了交谈, 我们除了表达哀思外, 还谨望她节哀保重!

在追悼会开始前夕, 我们中, 沈纯理认得交大的几位老师, 他们便交谈了起来; 其他人则辗转观察了龙柏厅的灵堂布置与摆放: 追悼会横幅居中悬挂, 两旁是一付歌颂沐兄教育形象的对联, 四周摆满了学校、青浦养老院、亲友、同学的花圈, 出席者近百人, 站满了整个堂厅, 气氛悲哀、凝重。

9:30 左右, 追悼会主持人先请沐兄家属(女儿、女婿与外孙女)站在前排, 交大有关领导站在家属右侧。后面 7-8 排是亲友、同学与学生。主持人要求前后排之间留有一定的空隙, 以便各自行礼!

站好队后, 主持人就宣布“沐定夷教授的追悼会”现在开始, 奏起哀乐, 全体默哀! 随后先请交大有关领导致悼词: 简述了沐兄的经历以及病故时日; 歌颂了沐兄的教学风范; 赞赏了沐兄的教育业绩; 夸奖了沐兄的为人师表。最

后以期望沐兄“安息吧”为结语。随后是沐兄女儿致答谢词。她在答述中，不时夹带着痛泣之声，有时还哽咽难语。她回忆了父亲的慈爱与关怀，沁显之她丧父的哀伤与悲痛；讲述了父亲的献教生涯与爱生事例，袒露出她敬重父亲的心怀；详说了学校、亲友与同学对其父亲的关怀与照顾，洋溢着她真诚感激的情愫。最后以期待父亲“一路走好”、“千古安息”作结辞。

随后，主持人请家属、领导、亲友、同学先后向沐兄遗体鞠躬、送花、告别；也请领导、亲友、同学还向家属表示慰问、致哀，并接受家属的答谢！

追悼会随之结束。我们6位同学便在龙柏厅前与龙华殡仪馆门口都拍了照、留了念。大家临别前，都感慨地说，我们都要珍惜自己的健康，都该好好享受生活，从现在起，我们同学应多多相聚、交流，充分感念同学间的深厚情谊！大家觉得甚有必要，将每年一次5月的校庆返校日聚会，增加到每年两次聚会，并请秘书组切实做好相应的组织工作，在场的同学都表示，只要秘书组有通知与号令，自己一定会前来参加聚会！

10:45左右，大家互相道别，各自择路回家了！

郑国莱

忆沐定夷兄

谢惠民

沐兄走了，也带走了我生活中的一个部分，唯有用我现在能想到的片断回忆来填补于万一了。如在“我的点滴回忆”一文（见校友信息交流第十一期）中所说，在1957年复旦新生正式入学报到之前，沐兄和我都提前报到并住在十号楼的230室，开始了我们的相识。我对沐兄的第一印象就是他非常谦虚有礼。例如我发现他生活上有一个小细节，当我问他时，他笑答曰：“这是张大哥”（指也提前报到的张有絃）教我的。”不记得从什么时候开始，很多同学对沐定夷同学都直呼为沐兄，这种带有调侃性的昵称很快也就定型了。当然沐兄的年龄确实比我们好多同学要大，比我大三岁多。由于开学之后我和沐兄被分在两个班级，接触很少了。只是听说沐兄于健康情况差，从班干部的位置上退了下来。在毕业前只记得一件事。在1960年上半年的数学联系实际活动中，据汪国强告诉我，沐兄带领了一批同学通过大量计算解决了一个实际问题，从中表现出他的数学才干和组织能力。这在我们年级中也许是最早的一个。

大学毕业后沐兄到交通大学工作，久无联系。此后一直到1993年沐兄将他的大作《数学分析》寄给我之后，我才知道他在数学分析教学中已经做出了不平凡的业绩。（戴世强兄在校友信息交流上早就介绍过沐兄在这方面的出色成就，在网上也有沐兄过去的学生对此的介绍。）本来我可能有一种看低工科院校的高等数学的思想，对于那些教科书往往不屑一顾。但拜读了沐兄的大作之后，我完全改变了上述错误看法。当然交大也从来不是“一般的”工科大学，而这套数学分析教材即使到今天，如果用于教理科学生的话，也仍然是一部非常优秀的教材。（可惜此书只是由该校出版社出版，此后再未见有新版问世。）

由于我的教学工作主要也是教数学分析,因此开始了我经常向沐兄请教和他有问必答的书信来往(他的几十封来信我都保存至今).他信上总称为我为“惠民学长”,实在不敢当.我要他改,但他一直如此,我也没有办法.由于写信往往太慢,还经常通过电话讨论问题.从中我得到的帮助不是用言语可以计量的.这在我的“勿以善小而不为”一文(见学友交流信息第四期A辑)中都已经写过.此后在编写《数学分析习题课讲义》(出版于2003—2004年)时,就请他为该书的审稿人.进一步又和他合作编写《吉米多维奇数学分析习题集学习指引》(出版于2010—2011年),可以说这也是我们年级的校友友谊的结晶之一吧.

上述两套书虽然都只是教辅读物,但在出版之后还是得到比较好的反映,特别对于初学微积分又很想学好的学生有一定的帮助,对于考研的学生也有点用处.《讲义》一书出版以来上下册几乎每年都重印,印刷次数均超过10次.《学习指引》(全三册)出版后也已重印多次.两套书至今都没有发现较大的学术性错误.这一切都有沐兄的心血在内.对于《讲义》,沐兄不仅审稿把关,而且提出了许多具体的修改意见.在《学习指引》的第一册中沐兄的贡献尤多,许多精彩的证明或解法都是他提出来的.

在我和他的交往过程中当然经常遇到他的健康问题.他的情况实在很不好.首先是从他少年时代开始的胃出血就不断发生,一年一次是常有的,甚至两次.在胃部分切除十年后又出现肠花生.更严重的是在2005年摔倒并后脑着地,进而造成了以后更严重的多次摔倒与多处骨折,以及左眼失明.最严重的一次甚至发出病危通知,经过高压氧舱治疗才转危为安.这里必须提到沐兄的夫人颜老师.她也是数学老师,对沐兄的教学和编写教材等工作,包括编写上述《学习指引》在内,都作出了贡献.她还是社会活动家,当选过人民代表.但由于沐兄的健康问题越来越严重,后来她的主要精力只能放在家里照顾沐兄了.很多同学都记得,沐兄多次参加同学聚会是由颜老师推着轮椅从徐家汇到复旦来的,直到2012年.参加过那次聚会的同学可能会知道,当时沐兄上厕所小便都不能独立完成了.在这样的情况下颜老师还从徐家汇推着轮椅使沐兄能够到复旦来参加同学聚会,满足他与同学见面的愿望,这实在不容易.

由于我在1983年后一直在苏州工作,而沐兄恰好是苏州的女婿(颜家是苏州的一个大家族),因此每年常来苏州,见面机会也就较多了.我和老伴与沐兄一家的来往也比较多,多次聚会时的合影照片也较多.

颜老师于2013年不幸突然去世,于是沐兄只能到青浦养老院生活了.我们年级同学有不少人去养老院看望过沐兄(最早的一次见校友信息交流第18期),我与老伴于2014年8月也去看望过沐兄(见校友信息交流第23期).可以说情况出乎我们的意料,沐兄比较顺利地适应了养老院的生活,面对现实,坚强地度过了难关.当然,在近4年的养老院生活中,也遇到便秘、疝气、血尿等多个问题.沐兄在对待这些疾病时的态度非常理性,认真细致,谨慎服药.对于每个疾病,他都和医生有充分的沟通,对用什么药物和治疗方案都仔细考虑.这些病痛终于都没有造成很大的问题.去年他比较顺利地过了八十周岁的大关,实

在很不容易. 他经常说自己没有想到能够活到这个年纪. 当然这部分也要归功于沐兄的养老院确实是名副其实的五星级养老院, 旁边又是中山医院的分院, 为及时就诊提供了良好的条件. 在我的印象中, 在多次电话的长时间通话中他都很有精神, 思维清晰, 还非常健谈. 只是讲话慢一点, 有些事情记不完全了.

从与沐兄的长期接触中我深深感到, 沐兄对数学是真正的终身的喜欢, 决不是将它作为谋生或获取名利的工具. 他最喜欢的谈话内容都是数学或与数学有关的人和事. 当然, 沐兄还有多方面的兴趣爱好, 而且在社区和侨眷中发挥余热, 真正做到了有乐共享. 例如他的一大爱好是唱英文歌. 从网上可以查到, 沐兄在交大新村的外文合唱队中起到教师的作用, 他教唱过近60首的英文歌曲. 他还告诉我其实他更能唱的是京剧, 而且是从小得到的家教. 他还在社区教英语会话, 很有成效. 还需要看到, 所有这一切为社区, 为同事, 为朋友所作出的贡献是沐兄在身体相当差并多次患病的情况下坚持作出的, 就更可以理解沐兄的为人之道了.

3月16日早上接到沐兄的女儿从上海南丹路老家中来电, 告知她父亲已于14日去世, 对我来说实在太突然了. 因为我在1月6日, 还与沐兄通过长达一个小时的电话, 其中的一个内容是告诉他, 《讲义》准备出第二版了. 他对此非常支持, 并再三表示希望早日看到新的第二版的书. 在19日, 20日又因其他事情和他联系过. 后来由于较忙, 此后未再联系. 他怎么会就走了? 从他女儿的电话中才知道, 又是(1月26日从没有扶手的椅子上)摔跤, 又是脑部着地. 开始似乎没有大碍, 告诉他在美国的女儿不必回来. 但到2月4日即开始昏迷. 送上海六院后医生认为只有开颅手术的办法. 但是手术后仍然昏迷, 直至3月14日脑衰竭而去世.

沐兄一生的待人处世, 以及在数学和教学方面所作出的贡献, 都是我和很多同学的楷模. 愿沐兄的在天之灵安息吧!

2017. 3. 18

我的悼文

惊闻定夷兄仙逝的噩耗, 深感悲切、倍觉沉痛!

定夷兄, 一直是我的亲密大哥, 交往颇多. 入学时, 我俩都是提前来复旦报到的新生, 同住10楼230室. 那时, 我们都参与了接待其他同学入学的有关事务; 又一起参与了解答《数学通报》上的征答题. 其后, 我俩虽分在不同班级, 但因家址较近, 故有所来往, 我也去过他的家, 交往中得知他的体质较差, 然心态很乐观, 精神极奋发, 我深受感染, 受益匪浅. 交往相对较多些的, 还是在学友联谊会成立之后. 我记得, 我俩曾同去谢惠民兄出差来上海的住宿处, 小聚深叙过; 我也多次去过他的新居, 慰问探望、促膝交流过; 也几度主动慷

慨赞助我届学友大型聚会活动过；特别是他极其热心于老同学聚会，有聚必来，尽管他行动不便，但他还是要求其夫人严老师推着轮椅来到聚会的任何地点。在他多次摔倒受到异常的身体重创后，他依赖他的乐观、自信和严老师的超人般的护理，奇迹般地得以康复，他的奇迹给了我们健康人莫大的鼓舞与激励！他康复后，坚持每天外出适当走动，他还在老年活动室教他人唱外语歌，……他的病例给大家极大的启示，他的精神实是我们学习的榜样！之后，严夫人因劳累过度，突发急病而先于他故世，随之他只能住进青浦的养老院，多位同学曾前去探望过他，我和黄智强同学随戴世强同学同去看望过他，见他活得很自在、很奋进，积极参加那里的一切可参与的活动，每天生活很有规律，生活气息颇有声色！他的状况，一经传播，广泛得到广大同学的点赞！他的养老精神值得我们予以学习、推广、效仿！所有这一切，让我们永远的记取，恒久的珍效！

如今，他安然地告别了我们，我思念他！哀悼他！赞别他！他的音容犹鲜！他的榜样恒在！他的精神永存！

定夷兄，一路走好！一道顺善！一世千古！安息吧！

您的小弟 国莱

2017.3.16

再刊 2017 年聚会新回执说明

自刊发 2017 年聚会回执以来，至今只收到回执、回件及其回复共 9 份，今将随后刊登，以供大家参考。收到回执不多，其因很可能是“嫌离回执截止日期还过早”吧！然今日离回执截止日期——5 月 15 日只剩一个多月了，决定参加今年聚会的同学可再不该拖延了，望抓紧时日把聚会回执填写好，尽快或回件或寄信给郑国莱同学，以便秘书组掌握确切的与会人数、参加每项活动的准确人数、哪些活动必须搞（并需尽快做好后续的各项准备工作）、哪些活动可不必搞、必搞活动的费用估算、测算几位赞助者的赞助额度、测算每位与会者的交费额度等事宜！如缺乏以上数据，5 月下旬的复旦校庆返校日决断会就无法作出聚会的最后决策，也无法出台聚会的最后方案！为此，务请决定与会的同学必须尽快将各自的回执发回或寄回秘书组郑国莱！

这里，明确地强调一点是，5 月 13 日是回执反馈的最后日期，秘书组将依据回执所示的实际参会人数来测算赞助者的赞助额度与与会者的费用额度，凡未能在截止日期（5 月 15 日）反馈回执的同学，拟先作不准备参会来处理！如之后临时决定想参会的话，请必须在 9 月底前向秘书组提出申请，再商补救办法，估计将在某些活动费用上要增加部分超预算费用，特作告知之！

回执公示以后，曾收到个别同学家属的质疑，提出在回执中不该把个人身份证信息放在回执中，以免被别有用心者讹用，此意见秘书组表示接受，并顺之对回执作了必要的修改——成了回执的最新版本。之所以原回执中要求大家提供身份证号码，是为了用以租用旅游车，如今只能在聚会报到日，再收集准

备参加旅游活动者的相应的必要信息了。

为便于大家尽快填写回执，秘书组决定今日将回执的最新版本再作公示，以便大家看了《交流》34期后，可直接据以填写之！

根据大家在微信上的交流意见，秘书组觉得有必要再郑重提醒两点：

一是要珍惜本次的聚会机会，这也许真的是我届同学最后一次的全年级聚会，错过了，以后很可能就难得一见了，故而凡是身体还许可的，务请尽量争取前来与会，以留住我们同学间最珍贵、最难忘的纪念！二是要从实际出发，凡是身体欠佳、行动不便、易引病发的，则诚请以健康为重，以聚会安全、顺利为上，勿必赶来聚会，可采用电贺、信贺、件贺的方式参与聚会！

学友联谊会秘书组

2017.4.

2017年10月聚会最新回执

新回执

（择项同意的，请用“√”表示）

我（姓名： ）将和我老伴（姓名： ）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。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年聚会最新回执刊登

张九思回执

（择项同意的，请用”V“表示）

我（身份证号 370*****312）将和我老伴（姓名：孙玉芬，身份证号：370*****321）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：

反馈回复者姓名： 张九思

2016 年 11 月 30 日

崔绍农回执

国莱学友：

我现在填写了回执空白处，请你接受。

崔绍农 340*****032x。1 人参加。20 号后返回远处。

聚会时间 我同意。第一天 参加 不发言。

留念照 参加。中餐 参加。下午慨叹会交谈 参加。生日晚宴 参加。

晚卡拉 OK 参加。我不善操作机器。第二天参加旅游，景点 同学多的参加。2022 年不知我在何处无法预知。《学友信息交流》我喜欢阅读，只是辛苦了编辑制作的同学们。
崔绍农 2017.1.

吴敏金回执

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：吴敏金，身份证号：)将和老伴(姓名：倪国珍，身份证号：)共(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(18)日向秘书组报到。

对于聚会日期(10 月 17 日-19 日)，我表示(同意)

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），（2）人；开幕式发言与否？（不发
言）留念照（参加），（1）人；中午聚餐（参加），（2）
人；下午侃谈会（参加），（1）人；同学集体生日晚餐共（1）
人；；晚上卡拉 K OK 晚会（不参加）；

反馈回复者姓名： 吴敏金 2017年1月15日

华俊荣来件

国莱：

今年聚会，我将和老伴一起前来参加聚会。

华俊荣 2017年1月25日

周列川来电

国莱：

今年聚会具体安排怎样？望用微信告知我！

周列川 2017年2月1日

（当场给他答复，要他打手机给叶秀明同学，由秀明同学用微信告知的）

马斌荣来件

国莱兄：

我在美国。校友聚会，我需请假，祝贺校友们聚会愉快！身心健康！

马斌荣 2017.02.02

殷冠华回执

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：殷冠华），身份证号码：

430*****013_____) 共 (1) 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) 日向秘书组报到。10 月 20 日后, 我将 (返回原处)。

对于聚会日期 (10 月 17 日-19 日), 我表示 (同意)。

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), (1) 人; 开幕式发言与否? (不发言); 留念照 (参加), (1) 人; 中午聚餐 (参加), (1) 人; 下午侃谈会 (参加), (1) 人; 同学集体生日晚餐共 (1) 人; 晚上卡拉 OK 晚会 (不参加) 人。

聚会第二天 (10 月 19 日-周四): 我主张 (侃谈)。

我确定参加侃谈活动, 共 (1) 人。

有同学提议的“农家乐”活动 (不参加)。

聚会后的学友交流活动: 我希望 (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) 办下去。

对今后的学友活动, 我的建议如下:

1、继续办好《学友信息交流》 _____

2、扩大现有的微信群《复旦数学系 62 届》, 现在已有成员 36 位 _____

反馈回复者姓名: 殷冠华 2017 年 2 月 18 日

张友絃来讯

2 月 20 日, 收到张有絃在微信上来讯: 今年 10 月份聚会, 我一定参加, 并参加秘书组组织的一切活动。

张有絃 2017. 2. 20

董太亨回执

回执

(择项同意的, 请用“√”表示)

我(330*****034)将和我老伴(姓名: , 身份证号:)共(1)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)日向秘书组报到。10月20日后, 我将(返回原处)。

对于聚会日期(10月17日-19日), 我表示(同意), 聚会第二天, 我主张(旅游)。

我确定参加景点旅游, 共(1)人, 我选的两个景点是(滴水湖, 顾村公园)

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: 反馈回复者姓名: 董太亨

2017年3月5日

老同学网文刊登

桂祖华网文

阿桂之光

年老头发脱光, 牙齿全部落光, 腿脚全不灵光, 眼睛散光老光。想想来时光光, 去时也是光光, 何不旅游观光, 换得满面红光。虽然不再荣光, 就让往事忘光, 告别夕日风光, 珍惜当下辰光。笑迎明日曙光, 寸金难买阴光, 享受余下亮光, 安度老年银光。人生犹如星光, 蜡烛总要烧光, 追求创新之光, 金子总会发光。愿晚年发余光, 文章到处写光, 浪费诸位时光, 谢谢大家赏光。

有关健康的网文选登

善待暮年

杨绛

(这是一篇非常好的文章, 字里行间流露出这位女作家的智慧, 体验人生, 看透人生, 句句属实在理!)

北京著名女作家杨绛於2016年5月高龄105歲過世。下面是她在103歲時的一段鼓勵:

【善待暮年】

花开花谢，潮起潮落。不经意间，我们正走向人生的暮年。从呱呱坠地到两鬓染霜，岁月的行囊里装满了酸甜苦辣。接下来，在夕阳的路上能走多远，取决于我们的体魄和心态。

在曾经的岁月里，每个人都会有大小不一的光环，但这光环已是“过去式”。当光环退去，谁都是柴米油盐，谁都是一介布衣。

“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。

我们曾如此期望外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”今天，我们生活的国度里，银发浪潮席卷而来，老年人的比例越来越高，年轻人的负担越来越重。

老年朋友们，何不错开尖峰时间出行，给公共交通缓解压力。与年轻人相互理解、相互关怀、相互尊重，何乐而不为？

不要满怀焦灼，期待子女常回家看看。

子女们有各自的生活和事业，他们像永不停歇的陀螺一样，上有老下有小，“老”是“夕阳”，“小”是“朝阳”。

“朝阳”总比“夕阳”更令人关注和憧憬。这是动物繁衍生息的法则，是规律，谁也不能违背。记住，年轻人永远比老年人忙。

人生，夫妻也好，母女父子也罢，不管是怎样的水乳交融、心心相系，每个人都是生命的独立个体。因此，我们要学会在孤独的时候给自己安慰，在寂寞的时候给自己温暖。

老要有老的风骨，老要有老的优雅，正如春华秋实，四季轮回，各有风采。

暮年是美好生活的开始，是一种从容、恬阔、悠哉游哉的状态。

愿我们保持一颗宁静的心，少些期盼、多些宽容，宠辱不惊、去留无碍，微笑向前，善待暮年的自己。

中老年人请记住：营养比运动更重要！

2017-01-05

“民以食为天”、“生命在于运动”，吃饭和运动在生命中都是不可缺少的。

纵观全社会，每天积极运动的大多是老年人。他们有充足的时间去做上班时想做，而没时间去做的各项运动。散步、跑步、爬山、练太极、跳舞，大街小巷、公园、湖边百分之八、九十的都是老年人。

按道理这么积极的锻炼，生病的老人应该减少了，而目前很多老人的现状是：

刚开始运动时，头几年是少生病了，体质也强壮了。可越上了年纪，越练反倒各种毛病照得，也没少进医院，特别是心脑血管疾病，一边锻炼，一边照犯。

这到底是什么原因呢？

吃饭比运动重要得多。那些运动了身体照样生病的人，往往都是重运动而轻食疗的人。每天花上几小时运动，而吃饭却粗茶淡饭，讲究清淡，以素食为主。

1. 气血两亏

2. 人老了，气血两亏是老人的通病。各个脏器为你服务了几十年，同时也消耗磨损了不少。

3. 消化吸收能力减弱

老人还有一个特点，就是饭量减少了，胃肠的消化吸收能力也减弱了，而且睡眠的时间也在减少，所以造成上了年纪后免疫力的下降，容易生病。

4. 供血不足

老人气血两亏，血容量的减少，容易造成四肢供血的不足，所以老人相对怕冷，穿的衣服也较多。

我们运动后，四肢暖和起来是因为血液供应明显充足，而这时内脏尤其是心脑血管，这些对血液供应需求量大的脏器，就会相对的缺血。

运动并没使血容量增多，而是使血液重新分布，长时间的运动，老人就会出现头昏、心慌、气短、虚汗这些心、脑明显缺血的症状。

所以，中老年人请记住：营养比运动更重要！

营养均衡，才能疾病少、寿命长

合理、丰富的饮食能增强体质、补足气血，使全身各个脏器随时都能有充足的供血、减少心脑血管疾病的发生，延长生命。

老年人除适度运动外，重点应放在用食疗调补身体上。根据老年人身体的弱点，食疗上因注意以下几条：

-01-吃些软的、烂的、易消化的食物。

-02-水果每天保证一个桔子或一个橙子，或是一个苹果就行了。

-03-每天应喝 1~2 瓶奶、1~2 个鸡蛋，每周内都应保证有猪肉、牛肉、鱼、虾、鸡肉。

冬天经常吃些羊肉，鱼、虾是以海鱼、海虾为主，海鱼、海虾的营养价值高，同时污染少。

各种荤菜每周内轮换着吃，保证各种营养齐全，蔬菜方面以时令菜为主，反季节的蔬菜少吃。

同时，少吃或不吃鸭肉、螺蛳、蚌肉、乌鱼、螃蟹。这些性凉性寒的食物，老年人脾胃虚弱，而生冷寒凉之物易伤脾胃，所以平时老人也应尽量少食或不食。

-04-多吃粥类食物，经常用红枣、桂圆、核桃仁、白果、山药、板栗、空心莲子、松子仁转换着煮粥吃。

-05-老年人喝的茶，也是要相当注意的。因喝茶是天天喝，而且空腹时也会常喝，所以更利于吸收。到了秋冬季，苦瓜茶、苦丁茶、金银花茶、决明子茶等寒凉的茶，要尽量少喝。

日常的适度锻炼是必须的，但营养一定也要跟上去。这样，对身体才好。

防止脑退化症(阿兹海默氏症，亦称老人痴呆症)

洛杉矶加州大学老年中心主任 Gray Small 博士说:「那种认为脑退化症(译注-阿兹海默氏症 -过去亦称老人痴呆症，按香港医务卫生署建议改为脑退化症 -下同)完全来自遗传的和不可预防的想法，是对这个病症的最大误解。」研究人员现在已经明白，脑退化症就像心脏病和癌症，是经年累月发展起来的病症，是受生活方式因素所影响，这些因素包括胆固醇、血压、肥胖、癌症、忧郁、教育、营养、睡眠、脑力、体力和社交活动等等。

好消息：大量的研究指出，只要每日做一些简单小事就有可能把脑退化症发病机会降低。

为了寻找可以推迟脑退化症和其他痴呆症发生的科学方法，我阅读了过千份报告及访谈了数十名专家。结论就在一本新书：“你能做得到的 100 件简单事情可以预防脑退化症和与老年有关的痴呆症”。下面是我认最值得惊喜的 10 项策略。

1. 喝咖啡：咖啡得到平反，现在认为咖啡是一种新的补脑品。根据欧洲大量研究表明，中年时每日饮 3-5 杯咖啡，晚年时出现脑退化症的风险可以下降 65%。美国南佛罗里达研究人员 Gary Arendash 赞许咖啡，他说咖啡可以减少动物脑中的导致失忆的类淀粉含量。其他研究人员则因抗氧化剂的功用给咖啡加分。Arendash 劝人多饮咖啡，除非你的医生认为你不宜饮咖啡。

2. 牙线：说来也怪，牙齿和牙龈的健康有助于预防痴呆症。南加州大学研究表明，35 岁之前有牙周病的人，老年时患痴呆症的机会比没有的人多四倍。其他研究亦有患牙齿及牙龈病患的长者在记忆力和认知能力测试上得分较低。

专家们推测是由于口腔感染炎症向大脑迁移。

3. 谷歌（上网）：加州大学的 Gary Small 用核磁共振证实，上网搜索比阅读书本更能刺激长者的大脑。最令人惊讶的是：55- 78 岁的新手，只要一个星期每日上网一小时，便能活化大脑的主记忆和学习中心。

4. 新生大脑细胞：以前科学家们老是说大脑不可能产生新的细胞。现在却认为大脑每日产生万千个新细胞，关键是怎样使这些新细胞存活。方法是：带氧运动（例如每日急散步 30 分钟），紧张的脑力活动，进食三文鱼和其他含脂肪高的鱼，避免过胖、慢性应激、剥夺睡眠、酗酒和维生素 B 缺乏。

5. 饮苹果汁：麻萨诸萨斯大学的 Thomas Shea 博士这样说，苹果汁可以促进「记忆化学物」乙酰胆碱的产生。这也就是治疗脑退化症常用药 Aricept 的作用机理。他用苹果汁饲喂的老龄老鼠比用水饲养的老鼠，在学习和记忆试验中表现得比较优胜。人类的服食剂量：16 安士或 每日 2-3 个苹果。（注意 苹果通常喷大量农药，饮有机果汁较佳）

6. 保护头颅：若头颅受到撞击，那怕是年轻时期的轻度撞击，也会使晚年时痴呆症增加。职业美式足球运动员发生与记忆有关的疾病比常人高 19 倍。哥伦比亚大学发现，年轻时头部受伤的人得脑退化症的机会是常人的 4 倍。另一项研究表明意外跌倒受伤，五年后发生痴呆症的机会增加 2 倍。配戴安全带，戴头盔，家中防滑，不要冒险。

7. 冥思：脑部扫描显示，经常沉思默想的人，在年龄日长时，脑退化症的典型症状——认知衰退和脑萎缩比较少。宾夕凡尼亚医学院的 Andrew Newberg 说，记忆力有问题的长者，若每日作 12 分钟的瑜伽冥想，实践两个月，便可改进血液循环和思考功能。

8. 服食维他命 D：英国埃克塞特大学的研究惊人地发现，由于严重缺乏维他命 D，美国的长者的认知障碍症急升 394%。专家建议每日服食维他命 D3，800-2000 国际单位。

9. 充实大脑：即所谓“认知储备”。生活经验的累积——教育、婚姻、社交、具刺激性的工作、语言技巧、生活有目标、要动脑的休闲活动——都可以令大脑较好地忍受 色斑和缠结（译注——色斑 plaques 通常指 amyloid plaques 淀粉质色斑，是在脑退化症患者的大脑所发现的结构异常特征。tangles 是指 neurofibrillary tangles 是脑退化症患者大脑神经原纤维混乱状态。这两者都是脑退化症患者死后尸剖的诊断依据）。芝加哥鲁殊大学医学中心的 David Bennet 博士认为，如果有丰富的认知储备，一个人可以有明显的脑退化症的病理学病征，但没有痴呆的病状。

10. 预防感染：英国曼彻斯特大学 Ruth Itzhaki 博士新近的证据令人惊讶地证明疱疹，胃溃疡，莱姆病（译注——一种由蜱传播的全身疾病），肺炎，流感都与脑退化症有密切关系。按他的估计 60%脑退化症的元凶是单纯疱疹病毒。理论是：感染激发产生多余的淀粉样蛋白“糊”从而杀死脑细胞。虽然证据尚未

充足，但是为甚么不注射适合的疫苗、服抗生素、抗病毒药物来避免感染呢？

喝甚么来改善记忆 饮正确的饮料是保持你的记忆力和避免得脑退化症的好方法。

a. 上选：果菜汁 细西州范德堡大学研究结果，一个星期饮三次，每次一杯任何的水果蔬菜汁可以减少 76%的脑退化症。特别有效的是果汁是：蓝莓、葡萄、苹果汁。

b. 茶：据阿兹海默症协会报告，对长者而言，每星期一杯红茶或绿茶就可以把认知衰退减少 37%。但只有泡茶才有效，不要饮罐装茶，罐装茶没有抗氧化剂。

c. 含咖啡因饮料：有数十个研究证实咖啡因可以对抗记忆衰退和脑退化症。最佳选择：咖啡（一名脑退化症研究者一天饮五杯咖啡），茶、巧格力。但咖啡因对孕妇、高血压患者、失眠症患者、焦躁症患者不宜。

e. 有两种饮品不可以饮：含糖高的饮料，特别是果糖含量高的玉米糖浆。它使试验动物反应迟钝。含铜高的水，也可以使患老人痴呆症机会升高。应当使用可以除去多余矿物质的滤水器。

5. 不让你们的孩子患上脑退化症的方法。脑退化症不是年纪长大后才会发生。现在对孩子大脑所发生的事情对他们数十年后发生脑退化症有着极大影响。

根据最新研究，现在开始做五件事，就可以减少你的孩子日后脑退化症和记忆缺失的发生。

1. 预防头颅受撞击：

坚持要孩子在骑单车、溜冰、打篮球、足球、曲棍球、其他有肢体接触的运动时一定要戴头盔。

严重的撞击和虽然不显眼、但重复的脑震荡都会做成伤害，日后会出现脑退化症和记忆缺失。

2. 鼓励学习语言技巧：

一个有高超写作能力十来岁女孩，能逃过脑退化症的机会是 8 倍于一个文字语言技巧差的少年。

教孩子流利地掌握两三种语言，可让他们不易受脑退化症攻击。

3. 一定要孩子上大学：

教育是防止脑退化症的强力武器。在学校越读多几年书，发病机会就越低。

多数脑退化症患者都是年青时辍学。剑桥大学近年的研究，多读一年书，脑退化症发病机会下降 11%！

4. 提供刺激：

用体力、脑力、社交活动和新奇的经历使孩子的大脑忙碌起来。

所有这些都利于建立更大更好、更多的“认知储备”。高认知储备可预防记忆衰退和脑退化症。

5. 摒弃垃圾食品：

用浆果类、菠菜、和奥米加 3 含量高的鱼类饲养的试验动物，在老年时仍保有很好的记忆力。

而用含糖高，尤其是含高果糖的饮料，饱和脂肪及反式脂肪体积较细和记忆力受损，这些都是脑退化症的前奏。

佛、道、医三家的共同的养生秘诀

“要叫人不死、肠中须无屎”

佛家除要求人们戒杀吃素外，还认为早饭是天食，中饭是人食，晚饭是鬼食。因此，为了身体健康，不妨碍修行，佛家还要求人们过午不食。

道家也要求人们食素，同样要求人们过午不食，甚致专门修练一种可以几日甚致几年不食的“辟谷”术以求“长生”并成仙了道。

医家自古就提倡“早吃好、中吃饱、晚吃少、晚餐不吃最为好”，并特别强调“人要长生、肠要常清”。

总之，佛道医三家教人“过午不食”的目的就是要保持肠中无宿便。这是人体减缓衰老、防止疾病从而保持“不死”的常用大法。

【现代医学告诉我们】

人的肠道有 8-10 米长，并且千褶百皱，平均每隔 3.5 厘米就有一个弯折。人们即使每天都排泄，也总会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内。它们在细菌的作用下干结、腐败、发酵。日积月累，这些食物残渣最终形成厚达 5-7 毫米，重达 5-6 公斤的黑色、恶臭、有毒的物质，并像“锈”一样牢牢地粘连在肠壁上。其坚硬程度与轮胎相似。它们慢慢侵蚀着我们的身体，人们习惯称之为宿便。

这些宿便堆积在肠道内发酵、腐败，并不断产生各种毒素、毒气，被肠粘膜吸收到血液并输送到身体各个细胞。首先造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱。既而引发内分泌失调、新陈代谢紊乱。最后引发各种病症，促使人体衰老与死亡。

可以毫不夸张地说，肠道问题是人体万病之源。

【关于结肠】

科学研究结果还显示，人体的免疫系统逾 50%是位于结肠。

结肠一旦无法正常运作，体内的毒素就会经由其它管道（例如肾脏、皮肤及呼吸）而被排出体外，从而造成体臭、口臭、皮肤暗晦、皮肤过敏、发疹及色素斑等等问题。有些人以为肚臍的赘肉是由于发胖所致，

其实，那是结肠内的毒素大量积结，因而造成腹部赘肉显视及体重增加。

体内毒素过量累积也会加重肾脏和肝脏的负担，进而损及其它重要器官。

长期体内不间断的恶性循环，久而久之就会导致致癌物在体内累积，引发各种癌症。

“死亡结局始于结肠”，Dr. Bernard Jensen（1908 - 2001）的这句名言，正好说明了结肠清洁对人体健康的重要性。

总之，肠内的“宿便”是使结肠功能失调的罪魁；结肠功能失调是导致人体免疫系统不能正常运作的祸首；人体免疫系统“失灵”、使人体不能有效防止各类“外敌”的“入侵”，是导致人体疾病和死亡的重要原因。

【长生之术：清肠水】

因此，道家说：“要叫人不死、肠中须无屎”是有道理的，佛家的“闭关”、道家的“辟谷”等，都是上上等的“长生”之术。

然我等凡夫俗子，虽有学佛修仙之志，实无“闭关”“辟谷”之能，如何是好？

我国古代中医里有个“**阴阳水清肠方**”，就是专门用来清除宿便，防止结肠功能失调，可以让人“不死”的秘法。李时珍《本草纲目·水·生熟汤》：“以新汲水百沸汤合一盞和匀，故曰生熟。今人谓之阴阳水”。此句是指：从井里新提的生水和刚煮开的水各一碗混和均匀便是“阴阳水”。然现代社会水污染严重，谁敢冒着“污染水”中毒的风险去喝生水？

不要紧！按《易经》的理论：热为阳、凉为阴。我们把烧开水凉掉了不就是“阴水”吗！刚烧开的热水自然是“阳水”啦！**把凉开水和热开水各半，倒在一起摇几下就成“阴阳水”啦！若在“阴阳水”里再加些盐便成“阴阳水清肠方”了。**

【其具体方法】

一、阴阳水清肠方：

过夜之凉开水两公升+当时烧沸的热开水两公升+盐半两（摇匀即成）。

1. 为什么要用过夜的凉开水呢？因水乃天地之灵物、生命之源泉，其天生就具备吸收和贮存宇宙能量的能力。
2. 对于地球来说，太阳升起后为昼、为“阳”，太阳落山后为夜、为“阴”。烧开的水在凉后放一个晚上，会吸收夜间天地灵气而恢复其“阴性”的生命活力，可以调理人体的一切“阳性”疾病。
3. 而煮沸的热开水为“阳”水，可以调治身体一切的“阴性”疾病。
4. 此即《易经》所说“一阴一阳之谓道”也。盐则俱有洁净、杀菌、消毒、排毒等功能。
5. 用盐来融化坚硬之宿便、消灭肠内之细菌、净化腹中之毒素，用“阴阳水”来调理身体之阴阳、平衡肠胃之虚火、冲洗肠内之宿便。盖此理也！

二、服用方法：

早上 5—7 点钟，在一个小时内将 4 到 6 瓶加盐的“阴阳水”分二至三次大口饮完。

间隔期间可自然站立，以两膝为中心使身体上下抖动。

1. 为什么要 5—7 点钟饮用“阴阳水”？盖此为卯时也。卯时人体气血行大肠经，此时大肠吸收功能最佳故也。
2. 为什么要大口饮而不是小口喝？小口喝水因流速慢，水会被胃消化而成小便。大口喝水因流速快，水才会直接入肠清洗肠道、分解宿便。喝完后身体上下抖动，是为增加大肠的蠕动而尽快排便。

三、服用天数

开始连续三天，可基本排完宿便。

隔十二天再排一次，以后一个月至少排一次。因十二天是人体与宇宙阳阴交换的一个小周期，二十四至三十天则是人体与宇宙节律对应的一个完整周期。每个人的周期都不一样、但都在 24 天到 30 天之内，这与女性的生理周期完全一致！

四：效果：

- 1、会排出黑色之宿便。

- 2、肚臍会变小、腰变细。
- 3、脸上之各种痲、痘会逐渐消失，晦暗无华之脸会变得光彩夺目。
- 4、有口臭、体臭者变好。
- 5、胃口变好、不再便秘。
- 6、指甲上不正常的“月牙”会恢复正常。

常用此法可“长生”矣！2003年在美国仙去的宋美龄女士，从40岁起便用此法清肠、直至103岁！

祝您健康快乐幸福每一天！

对付牙疼，比电门开关都灵！

请保存着吧！转给朋友们！

2015-06-29

这几天突然牙疼，左边上下牙都疼，疼得我都跳起来。啊呀！“牙疼不算病，疼起来要了命”这句话可是千真万确的。

吃一粒“芬必得”，不管用。咬住一片止疼片，还是不管用，再咬住几粒花椒暂时麻木一会。呆会又疼，可咋办啊？

忽然，看到一片好文，说是按摩耳朵治百病，查到治牙疼的方法，我掐住左耳的耳垂下边，马上牙齿就不疼了！比电门开关还灵啊！

后来，每次牙疼起来就掐住耳垂下边，马上止疼。我得着这好方法，立刻想与大家分享，下面比较详尽的说一下，您看您需要掐耳朵哪里？哈哈……下面是他说：按一按耳朵就能治百病。

一天，在公共汽车上，一位中年妇女在我的座位旁站了一会儿，突然双手捂着肚子蹲在了地上。见到这种情景，我赶紧站起身，让她坐在我的座位上。我出于职业的习惯，就问她是不是肚子痛，她说是的，我说你在你的耳垂处找最痛的点，找到后用劲按，能止痛。她听后马上就把用手在两个耳垂处摸了一会儿，然后用力地按压起来。只过了十几秒钟，她就惊讶地抬起头对我说，还真管用，肚子痛好多了。她又继续按压了不到一分钟，这时她的脸上再也没了痛苦的样子，腹痛已完全消失了。

还有一次，一位朋友来我家玩，我发现她的头不敢转动，一问才知道晚上睡觉不当心落枕，正想问我有什么好办法呢。我就在她两个耳朵上的枕穴上按压起来，刚一按压她就大叫「太痛了」，我说你忍一会，等疼痛缓解一些时，你的颈子就可以转了。我按了2~3分钟后，让她活动一下颈子，她说真神，僵硬的颈子一下子轻松了许多。我又继续按压了几分钟，再让她试试，她的颈子已

能自由活动了。我说一定要抽空经常按摩这个地方，夜里睡觉注意不要贪凉，以后就不会再复发了。

人的耳朵确实是一个非常神奇的地方，如果我们把耳朵上的主要穴位连起来，其形状恰似倒置于子宫中的胎儿。而人体各器官和组织在耳朵上都有相应的刺激点，一旦受到疾病侵犯，耳上的某个特定穴位就会产生预警信号。因此，当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病，很多中医高手还可以通过观察耳部皮肤颜色的深浅变化，有无凹凸变形、脱屑、毛细血管是否充盈等现象来协助诊断疾病。比如在冠心病病人的耳垂处常可见到一条斜形的皱痕，此皱痕被称为「冠心病沟」。耳垂对血管缺血现象很敏感，一旦冠状动脉硬化引起冠心病时，耳垂组织就会发生缺血现象，并发生一定程度的萎缩变化，依据这条斜线状的皱痕来诊断冠心病，准确率可达 90%。人们在医院里也可以见到医生在患者耳朵上某个特定的穴位埋药籽或埋针，以此治疗各类疾病。

下面我为大家介绍一套见效最快的耳部自我按摩方法。

1. 提拉耳尖法：用双手拇、食指捏住耳朵上部，先揉捏此处，直至该处感到发热为止，然后再往上提揪 5~20 次。此处主要有神门、盆腔、内外生殖器、足部、踝、膝、胯关节的反射区以及肝阳穴、风溪穴等。

2. 上下按摩耳轮，并对外拉：以拇、食二指沿耳轮上下来回按压和揉捏，使之发热发烫，然后再向外拉耳朵 15~20 次。耳轮处主要有颈椎、腰椎、胸椎、腰骶椎、肩、肘等部位的反射区。

3. 下拉耳垂法：先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂 15~20 次，使之发热发烫。耳垂处的穴位主要对应头、额、眼、舌、牙、面颊等处。

4. 按压耳窝：先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、肺、气管、三焦等穴，按压至此处明显的发热、发烫。然后再按压上边凹陷处，这样来回摩擦按压至感觉发热、发烫为止。此处主要有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等部位的反射区。

5. 推上下耳根：中指放耳前，食指放耳后，沿着下耳根向上耳根推，要用劲推 40~50 次左右，推后不但耳部发热，面部、头部都会有明显的发热感觉，这对头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等病都有非常好的疗效，而且还有明显的美容效果，爱美的女士们不妨试试看。一套操做下来，最多 10 分钟的时间，你的面部血液循环就会明显改善，同时也促进了面部代谢产物的排出。坚持做 2 个月，你的面部就会富有光泽、弹性十足。

做完这套操后，再用十指梳头 100 次，可以刺激头部的经络，增加脑部的血液循环，降低血压，有效的治疗和预防动脉硬化、脑血栓的发生。

这套简单的耳部按摩操，可以在睡觉前和起床后各做一次。除了上述好处，它还能起到强壮内脏的效果，特别是坚持下去可以以补肾、固肾及治疗气虚，对肾虚、尿频、夜尿多、前列腺炎及阳痿的人有明显的效果。对遗尿、哮喘及

体弱多病的孩子，家长每天睡觉前给他按摩双耳5分钟，坚持下去，就可以根治这些疾病和增强孩子的体质。

对付牙疼，比电门开关都灵！请保存着吧！

简单五招捏出健康耳朵上的穴位比较复杂，但若有头疼、失眠的小病，我们可以自己按摩穴位辅助治疗。

招式一、牙龈肿痛按耳垂。

耳垂相当于面部，当因“上火”导致牙齿、牙龈肿痛，或脸上长小疙瘩时，可以用拇指和食指揉捏耳垂，或者去医院在耳垂上点刺放血，有很好的治疗效果。经常按捏耳垂还能美容养颜。

招式二、心绞痛按下耳窝。

经常刺激耳甲腔部位，俗称下耳窝，对血液和循环系统有保健作用。下耳窝相当于胸腔内脏器官。心绞痛时首先要保持镇定，不要惊慌，立即停止活动，卧床休息，最好抬高上身，然后可对下耳窝进行按压。方法是，将食指放到耳孔处，拇指放到耳的背面捏揉。这是最简便有效的急救方法，可以迅速缓解心绞痛，度过危险期。

招式三、打嗝按上耳窝。

上耳窝，即耳甲腔上方的耳甲艇，相当于人的腹腔，按摩此处有助于消化，并有强肾健脾之功。打嗝，中医称为呃逆，就是由于脾胃处虚弱，以及生吃不良食物、暴饮暴食引起的胃气上逆。

招式四、失眠上下耳窝都要按。

失眠，中医称“不寐”，它是由心、脾虚弱造成，可按揉下耳窝中的“心”、及其上方上耳窝中的“脾”两穴位。可将食指放到耳孔处，拇指放到耳的背面捏揉即可。

招式五、四肢疼痛揉耳轮。

耳廓的外周耳轮相当于躯干四肢，颈肩腰腿痛等躯体疼痛患者宜多按压耳轮。

中风是有先兆并可预防的

请你花一分钟读完这篇文章，并转到朋友圈也许有益。

纪实：某届年过五十的同学聚会，一位女士在烤肉时绊倒摔了一跤，旁边的朋友建议找医护人员，但她很确定的说自己没事，只是穿了新鞋被绊了一下罢了。在她还有点颤颤巍巍站立不稳的时候，她的同学们帮她清洗干净手，又为她盛了一小盘食物，她就跟着大家一起享受接下来的美好时光了。聚会后大家各自回家了，她的先生后来打电话通知大家，她回家后感觉不适被送到医院，晚上九点多，就过世了，原因是她在烤肉聚餐的时候已经中风。如果同学们懂得辨识中风的征兆，她现在也许还跟我们在一起。

其实中风是有先兆并可预防的。某脑神经外科医师说，如果他能在三小时之内接触到中风患者，他就可以将中风的后果完全扭转过来。

诀窍就是辨识诊断出中风的问题，并让病患在三小时之内接受医疗，而这并不是很难。

辨识中风，让我们记住 S、T、R 三步骤，请阅读并学习！有时候中风的征兆很难辨认，不幸的是，缺乏警觉就会带来灾难。身边的人辨认不出中风的征兆，中风患者就会严重脑伤。

医生说，旁人只要问三个简单的问题，就可以辨识中风：

S: (smile) 要求患者笑一下。

T: (talk) 要求患者说一句简单的句子（要有条理，有连贯性），例如：今天天气晴朗。

R: (raise) 要求患者举起双手。

注意：另外一项中风征兆是：要求患者伸出舌头，如果舌头「弯曲」或偏向一边，那也是中风的征兆。

上面四个动作，患者如果有任何一个动作做不来，就要立刻打 120！并且要把症状描述给接线生。

心脏病发作在睡眠的时候，60%的人没有再醒过来。但是，剧烈的胸疼足以把人从沉睡中痛醒。如果有上述任何一种状况发生的话，立刻口含两颗阿司匹林让它化开，然后喝一点水吞下。接着立刻联络急救中心，坐在椅子或者沙发上静候救护车援助…… 千万别躺下!!! 临上救护车并告诉医生你已经服下两颗阿司匹林。

一个心胸科医师强调，如果每个收到这份邮件的人，能够转发十份给其他人，肯定至少有一条生命将会被挽救回来……

我已经做了我的部分了！希望你也做你的部分……请转寄转发！别只存档。赠人玫瑰，手留余香！

一周只要喝三次，膝盖竟然不痛了！

2016-12-30 10:21 AM



南瓜、豆浆加一个鸡蛋竟然对膝关节有如此多的好处。（网络图片）

南瓜 营养含量丰富，可食、可饭、可菜、可药，是重要瓜类。网络热传的消息表示，一周喝三次南瓜豆浆，膝盖就可以不痛了。真的吗？一起来看看这则网文吧！

据报导，日本北海道有一个村子，村民以**南瓜**为主食，这村子没有糖尿病和高血压患者，因而南瓜成为风靡日本的天然食品。

南瓜在现代医学研究，可有效的预防和治疗高血压、糖尿病以及肝脏的一些病变，又被称为“**防癌**食物”之一。

南瓜所含的甘露醇又有通便功效，可减少粪便中毒素对人体危害，对防止结肠癌有其功用。

南瓜豆浆蒸煮 —— 防治退化性**膝关节炎**

南瓜及豆浆(可改用鲜奶取代豆浆，再加上一个鸡蛋)。

预防退化性**膝关节**秘方：一人份

1. 取豆浆及南瓜各一碗（南瓜将外皮洗净连皮带子切成小块）。

2. 将各一碗南瓜及豆浆倒进锅子或大碗公 内，放入电锅，外锅放八分满量杯的水，按下开关蒸煮。

3. 煮好后当早餐吃，还满好吃喔！要持续天天吃，可预防退化性膝关节炎、五十肩、肌腱炎等。

4. 如已经有严重退化性膝关节炎者，在晚上 九点再吃一次，持续吃三个月就有明显好转。

相关视频：

其它南瓜食疗料理：

南瓜粥：南瓜 50 克、糯米 60 克、红枣 10 克，加适量红糖，煮粥日服 2 次，连服 5 天，可治中气不足、神疲乏力。

南瓜汤：南瓜 250 克，煮汤，饮汤食瓜，早晚各 1 次，连食 1 月，可治糖尿病。

生南瓜：每日食 500 克，空腹，连服 2 天，可治蛔虫。

生南瓜汁：生南瓜捣汁服 200 毫升，可解鸦片毒。

南瓜子：炙焦研粉，黑砂糖调食，1 日数次，可治百日咳。

（责任编辑：任浩）

学友信息更补

1. 章治本 增加新手机号：13386896090。

2. 董太亨 上海梅陇家的家电：54286562；新用手机：13857129266。

学