



# 学友信息交流

复旦大学数学系 62 届学友联谊会

第三十五期  
2017年04月15日

学友聚会专栏



## 本期刊发说明

本期主要内容是今年 10 月大型聚会专栏、悼念沐定夷同学续栏与健康专题网文汇读专栏。

今年聚会专栏，因聚会的反馈回执仍较少，又反馈截止期 5 月 15 日将近，为催促准备与会的同学尽快反馈回执，特再用此专栏来推进反馈回执的进程。本专栏具体内容有：再次公示《新回执》，以便尚未反馈回执的同学快便填写寄发；汇集至今为止所有收到的回执，以便大家参考使用。

悼念沐兄专栏，因《交流》34 期上，尚未刊发的一些有关沐兄的留念照片需要补发，又新收到了一些有关悼念沐兄的文辞应及时刊发。本栏具体内容有：沐兄女儿的悼文，范伟民的悼词，以及此前刊发过的悼念辞篇；有关沐兄生前的一些留念照片。

健康网文专栏，因广受大家欢迎，故拟继续收集有关贴切我们健康的网文。本栏具体内容有：有关心脏病的；有关癌症的；有关晚上喝水的；有关免疫力的。

## 今年 10 月大型聚会专栏

### 秘书组呼吁

从本期编发起，至聚会回执截止日，尚只有一个月。至今收到回执的同学只有 12 人，离实际参加人数相差甚远，故而秘书组大声呼吁：已决定参加今年聚会的同学务必在反馈回执的截止日前将自己的回执反馈给郑国莱！特别要强调的是，住在上海的同学理应义不容辞地起好带头作用，因为你们一直是每次大型聚会的主力军，应当更主动、更迅速地反馈自己的回执，为最后决策聚会方案起好奠基作用。拜托大家积极行动起来！

学友联谊会秘书组 郑国莱 2017.4

## 2017年10月聚会最新回执

(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: [guolaizheng@sina.cn](mailto: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、回执汇登

### 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



### 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



### 张九思回执

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。

张九思 2016 年 11 月 30 日



### 崔绍农回执

国莱学友：

现在我填写了回执空白处，请你接受。

崔绍农 340\*\*\*\*\*032x1 人参加。20 日返回远处。

聚会时间 我同意。第一天 参加 不发言。

留念照 参加。中餐 参加。下午侃谈会交流 参加。生日晚宴 参加。

晚上卡拉 OK 参加，我不善于操作机器。第二天参加旅游，景点，同学多的参加。

2022 年，我不知在何处，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

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- -9 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）。

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

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》\_\_\_\_\_

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

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



聚会第一天(10月18日),开幕式(参加)(1)人,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(参加), (1)人卡拉ok晚会(不参加)。

聚会第二天(10月9日)旅游景点待定。  
农家乐活动不参加。

葛锁网 2017.3.30

### 董太亨回执

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)



### 陈云程回执

我(陈云程,身份证号 310104193811122835)共1人参加今年10月的入学60周年的庆典活动。聚会第一天(10月18日,周三)开幕式参加,开幕式不发言,留念照参加1人。中午聚餐参加1人。下午侃谈会参加1人。同学集体生日晚夕参加1人。今后的《学友信息交流》要办下去。建议扩大《复旦数学系62届》微信群。



陈云程 2017年3月30日

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。

董太亨 2017年3月5日

### 马怀祖回执

国莱学友:

我准备参加10月份的学友聚会,人数1人,对活动的安排没有什么意见,一切服从组织安排。我过去的邮箱好久没用,连密码也忘了。现在用的邮箱是 mahuaizu@163.com。有事请用这个邮箱和我联系。



马怀祖 2017.4.

### 葛锁网回执

国莱兄:你好!辛苦了!呈上我的回执。

葛锁网(1人),前来参加10月入学60周年同学聚会.将于10月(17)日去秘书处报到.10月20日后(返回原处)。



对聚会日期(10月17~19日)我完全同意。

我将参加以下活动:



### 刘宏宝回执

我(姓名:刘宏宝)将和我老伴(姓名:梁隆芬)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)。

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），2人；中午聚餐（参加），2人；下午侃谈会（参加），2人；同学集体生日晚餐共2人；晚上卡拉OK晚会（参加），2人；我（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）。

我确定参加景点旅游，共2人，我选的两个景点是（秋霞圃，汇龙潭）。

我确定参加侃谈活动，共2人。

有同学提议的“农家乐”活动（不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：

我希望（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，我无意见，感谢会务组热心服务，你们辛苦了！

刘宏宝 2017年4月2日

### 王远猷回执

我（姓名：王远猷 身份证：330121193802087118）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（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）

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）

聚会第二天（10月19日-周四）：

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（同学多的）。

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（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：

王远猷 2017年4月6日

### 夏道藏回执

我（姓名：夏道藏）将和我老伴（姓名：孙玉玲）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（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），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），（2）人；开幕式发言与否？（不发言），发言主题是（）；留念照（参加），（2）人；中午聚餐（参加），（2）人；下午侃谈会（参加），（2）人；同学集体生日晚餐共（2）人；晚上卡拉OK晚会（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（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）。

我确定参加侃谈活动，共（1,2）人。

有同学提议的“农家乐”活动（不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：我希望（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。

夏道藏 2017 年 4 月 10 日

### 叶秀明最新回执

我（姓名：**叶秀明**）将和我老伴（姓名：**王蓉仙**）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（17）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），建议改为

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），发言主题是（ ）；留念照（参加），（2）人；中午聚餐（参加），（2）人；下午侃谈会（参加），（2）人；同学集体生日晚餐共（2）人；晚上卡拉 OK 晚会（参加），（2）人；我（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）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）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：（扩大微信群。）

叶秀明 2017 年 4 月 10 日

### 悼念沐定夷同学续栏



## 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消息, 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 2017. 3. 18

## 悼文汇编

### 忆沐定夷兄



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紘）~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”的活动中，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!

谢惠民 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

### 沐阳的致答辞

——沐定夷女儿沐阳在沐定夷追悼会上的悼辞



尊敬的各位领导、各位老师、各位亲朋好友：

今天我们怀着无比悲痛的心情在这里举行仪式告别我的爸爸——沐定夷教授，寄托我们的哀思。

首先谨让我代表我们全家向今天参加追悼会的各位领导、各位老师和各位亲朋好友表示诚挚的谢意！感谢你们在百忙中来到这里和我

们一起向爸爸作最后的告别！在爸爸生病住院期间，承蒙各位领导、老师和亲朋好友的关怀，多次探望慰问，给了我们莫大的安慰！在这里我还要感谢中福会养老院，近几年来，由于我远在海外，是养老院给了爸爸悉心的照顾，作为女儿我非常感激！我还要对经常去帮爸爸配药的方老师、章老师和吴老师，还有每逢佳节送去学校慰问的陈老师和查老师，以及经常去探望爸爸的各位老师、同学、学生和各位亲朋好友表示由衷的感谢！

爸爸的离世留给我们深深的怀念。在他长达三十多年的教师生涯中，为国家培养了一批又一批的优秀学子，真是桃李满天下！（其中包括我的丈夫）可以说爸爸的一生是严谨治学、兢兢业业的一生。他上的课融会贯通、风趣幽默，他写的书深入浅出、旁引博证，让学生们在学习数学知识的同时领略数学的纯粹的美和独特的魅力。现在亲爱的爸爸永远也走了，我们再也无法亲耳聆听他的谆谆教诲，再也无法目睹他的音容笑貌，但我们会记住他教会我们的知识、记住他飞扬的神采！

爸爸你就放心吧，我一定会教育好你最疼爱的外孙女，把她培养成有用的人，象你所希望的那样！

最后我代表全体家属向数学学院领导、养老院领导、亲朋好友、老同事、老同学、老邻居多年来对爸爸一贯的关心和帮助表示衷心感谢！

敬爱的爸爸，安息吧！（三鞠躬）

沐阳 2017. 3. 18

### 范伟民悼词

沐兄已然仙逝，想打开 math62，却不能。只得作罢。今日找文件，忽出现你叶兄的邮箱，这才将悼念沐兄的回忆文发给你，望转告各学友。另告知，我将参加 2017 同学聚会先保个名吧。

刚接交大李重华老友电话，惊闻沐定夷兄仙逝，不胜伤痛。想起五年同窗，三十一年同事之情谊感到要写些出来以慰其灵。

沐兄是个古板守旧，不拘言笑之人，说起话来总是慢条斯理，且是喜用成语以明理的，那怕就是走起路来也是像在渡方步。所以同窗学友给他取了个外号：老学究。我和他虽说是在同一个专业，可是所主攻方向却不一样，他是平稳过程组的而我是马尔可夫过程组的，故交往不是很多。直到毕业分配，宣布分配名单时，才知道他和我分配到上海交通大学，这才使我们的交往是急急升温。接下来就是，合照，留影，留言，送别。各人

自有一摊好友相聚相送。渐渐静下来时，沐兄到我宿舍说，他已办了离校手续，早就回家住了。问我何时去交大报到，他要和我一道去。还告诉我，那天他十点来接我一块去。并给我一个公共电话，可以随时连系。我说反正八月十五已过，早去晚去在月底前报到，有半个月的工资可拿。那就放在 29 号去报到吧！他说就这样定。走时还说了一句：天马行空矣。

很快到了 29 号，我一大早起来打好了行李，把书放进了竹藤箱，一个网线袋里是面盆，热水瓶，吃饭的碗和洗漱用品。然后和还没有离开的几个同学道了别，就待在宿舍里，美美的想着这一天可拿到工资了，从此以后有钱寄给父母了。十点，老学究准时出现，说：走吧。上来就要帮我提箱子。我知道他那身子是开过刀的，很瘦弱，就说还是帮我提那个网线袋吧。就这样出了校门，上了车，望着校门渐渐远去，他说了一句：五年寒窗无春秋，今日方始争春辉。然后说我们这样去报到，带着行李既吃力也不方便，不如把东西放在我家，空身把事搞定，再搬行李如何？我说行。这样换了一次车，到愚园路下了车到了他的家。



老沐家不大，门口却有个很大的空旷院落，周围只不过还有三二户人家。我们把行李放好后，见了沐定夷的母亲。一眼看上去，那就是个大户人家出身的。人五十左右，瘦小而有精神，脸上挂着微笑。我见了说：伯母，您好！，她说：你大概就是定夷的同学吧，以后你们就是同事了。定夷身体单薄，以后在单位还有劳你多照顾他。我连忙说：伯母放心，五年同窗的情谊，就如过去所说是年兄年弟了，自会相互帮寸的。接着又问了我何方人世，父母安好，我都一一作答。最后她说：时间是吃中饭的时后了，就在这里便餐吧，吃饱了去办事，好有精神。我推脱不过，也就吃了中饭。这也是我五年第一次在人家

里吃饭。走时，老母还说以后常来，就当自己的家。使人感到亲切难忘。

饭后乘车没几站就到了交大，一见校的大门，就像皇宫的大门，就有种压抑感，总算进了门没多少步就看到大广场，周围的大楼，心中突然开朗起来。在校办公楼好不容易找到人事处的牌子，这才推门而入。只见里面几张桌子，只有三个人。还没开口，就有一个坐着的人抬头望着我们问：干什么的？我们说是来报到的。他说：过来！解绍信呢？我和沐定夷连忙过去问：您是？还没说完，就听到说：我是科长姓黄。我们把解绍信递过去，他打开，把二张都看了，把解绍信又还给了我们，说：你们回去吧，我们会和你们领导连系的。这一下我和老沐都傻了。我忙说：我们是国家分配过来的。他说：我知道，你们先回去，我们现在不能接受你们，会和你们领导讨论这事的。好了，就这样。我们只得灰溜溜的出了人事处，一脸茫然，不知所措。到了大街上，我说赶快回学校，去问怎么办？沐定夷说我和你一块去，不过你得到我那里拿行李，不然你睡那里？我也就去拿了行李和网袋，箱子不拿了，就回到了系里。那时都快下班了，也只找到系总支书记。我们把事一说，他就发了火，要我们到外面房间等，在电话里他说：你们怎么这样做？分配会议请你们来，你们不来。四个人的材料你们也看过的，这二个比那二个要优秀。何况，总不能你们不来，别人就不能分配？那二个已分配到华师大了，人家已报导了好些日子了。下面就是对话，最后说：好！就这样，我等你回音，希望快一点。书记出来对我们说：先回去吧！到时后再通知你们，范伟民，你还是先回宿舍吧，到时后好找你。



出了系，我们才知道，交大要的是汪振鹏和李振芳。奇怪的是怎么不给，反倒把我们给弄过去了，不然我们二个是去华师大的。沐定夷望了望我说，在分配前，有人找你谈过话没有？我说你呢？他说没有，什么都不知道。我也就把我的事全对他说了。第一次是龚雅茹找我谈话，他问我如果把我分配到总参怎么样，我回答，我父亲身体不好，要问问父亲？我个人到没什么。就这样我立时给父亲和二哥写了信。老二坚决不同意我到部队，父亲也反对，写了信说家里老大是在军事工产是部队，老二复旦毕业也是分到部队在海军，这老三怎么又是部队，我又有病在身，希望组织上照顾一下。就这样，龚雅茹第二次找我，说收到我家里的信，决定我不去总参，问我是想去工科院校还是师范院校。要我想一下隔几天回话。后来我告诉他到工

科院校。沐听了什么也没说，就说有消息还是老样子我来接你，我说不了，我打电话给你，我就先到你家，再说吧。这一天就这样结束了。

晚上睡在床上真不是个滋味，结果会怎样呢？想起龚雅茹最后对我说，我们本来考虑你留校的。可是郑绍廉先生不要你，说你太固执，会吵架。你就吃亏在这个脾气上，以后工作了，什么事先要忍住，不要做出头鸟。当时真是后悔，我对工科院校，师范院校都不喜欢，那里就是教书匠的地方，要不是那一次被鼓动的，也就留校搞研究工作了。这好，还不知道要到什么地方了。心情不好又加上三号楼三楼人都走空了，风一阵阵吹来，地上的纸片，废报纸，嘘嘘的声响是一片荒凉，真是凄凄惨惨。

过了几天总算系里来说现在可以去报到了。我立马打公用电话给沐定夷，他要我即刻到他家，一块去报到。这样我和沐定夷又到了交大人处。推门进去，只有一个年青的科员在，我们说是来报到的，他看了介绍信问你们要到哪个部门？我们说是读数学的，问哪里有教数学的。他说这里只有基础部有数学教研室，是教数学的。我们连忙说就是这里，就是这里。他在介绍信上写了几个字，又拿出一个表格盖了人事处的章说，行了，去到这表格上的几个部门去盖章，最后到基础部把这介绍信和盖章的表格交给他们，他们会给你们安排工作的。我和沐定夷高高兴兴的拿了各自的介绍信和表格出门了。

刚一出门，就见那位黄科长进们，可说是擦身而过。他看了看我们，没说什么就进去了，我们刚想抬步就听里面传来黄的声音，问，刚才二个人是不是来报到的？回答说是的，又问，你批给他们了？又答是的。黄说，我还没回来，你怎么好批给他们？一下子我们抬起脚又放下了，坏，又要出事。那个年青的说：挨哟！这怎么办？黄说，我刚刚是到保密委员会去开会，就是讨论他们二人的事，总算通过了。你也太大意了，这种事以后一定要等我来，才能批。我和沐定夷这才走出了办公大楼，去各部门盖章。

到了财务科，盖好章，我问：我应该有9月份工资，是不是可以发给我？一个盖章的说：工资发过了。你的工资到十月份一道发给你。我说那不行，没工资，我吃什么？他说：你刚来，还要做表格上报到上面去批才有钱发下来，现在肯定不行。我看没办法，就对沐定夷说你在这儿等一下，我到人事处去。到了那里，那位黄科长说：怎么你又来了？我说财务科不肯发工资给我。我是靠助学金吃饭的，现在助学金没了，又不发工资，今天晚上就没得吃的了。他说你向你

亲戚啊，朋友啊，同学啊借一借不就行了吗，下个月会补发给你的。我说我家在南京，上海没一个亲戚，那里来的朋友，同学也都散了，到那里找他们去？我现在也就只认得你，你也认得我，不如你就借给我吧，在你这儿，我是想跑都跑不掉的。他回答我一句说你这个人真是麻烦，好吧，我写个条子，你到财务科去领钱。这样我得了9月的半个月工资。24元2毛5。我立马去了邮所给老爸寄了10元。沐对我说：真孝子也。基础部是在香花桥路，这又乘车到了交大分部，找到办公室，交上了信和表格，办公室的人去叫来了数学教研室的团支书张克邦，由他领我去宿舍住的地方。一切安定了，就和沐定夷去拿行李，路上他对我说：不好意思，现在才知道是我的原故，事情才会这样曲折的。你的家庭，听你说那是没问题的，而我有个姑父是国民党的参议员，现在在台湾。我说：这不没有事吗，上代人我们有什么办法？别管了，一切不是很好吗？难怪，我看你母亲有大家闺秀的风范。他笑了笑说：不亏是个名校，要求就是严格。

我拿了行李，箱子和网线袋，到了宿舍，住了下来，这才知道宿舍这个房间就三个人，一个党支部书记刘振周，一个是团支书张克邦，而我却是非党非团的平头百姓，大有被改造的味儿。吃过晚饭无什么事，就躺在床上休息。一会儿传来了争论声，二位支书在争论一个数学问题，我忽然来了兴趣，仔细一听，差点笑出声来。原来二人争论的是，一个数列，其奇数列，偶数列都收敛同一个数，问原数列是否收敛？一个说不一定，但是举不出例子，一个说肯定收敛，但又证明不出，在争论不休。我忍住听了一段时间，最终还是没忍住，就坐起来说。这肯定收敛。话刚落，他们就问怎么证明？我说二个大 $N$ 取大的一个做原数列的 $N$ 就可以了。这他们才恍然大悟。我也就不说什么了，心想这种问题连大一的习题都排不上，老师都不会做，这是什么大学，还名校？一天也累了，很早就睡了。

一大早被广播吵醒了，起来洗洗吃了早饭，就带了吉米多维奇习题集到楼下办公室做题了。这也叫准备吧！反正今天就有工作任务了。一切开个好吧。由于太早，室内只我一人，不知该坐在那里，就随便坐了。后来进来了二个教师，也只是望了望，也没打召乎。再隔会儿，来了一人和前面的打了召乎，听声音似乎是认得的，我一抬头，正好和他对视，我大声叫了起来：“黄毛，是你！孙微荣！”他也叫了起来：“范伟民，你怎么来了”我连忙站起来说：我和沐定夷分配到这里了。“哦！沐定夷也来了。他原是我们班上的，后来开刀休学了一年。真想不到又在一起了。”他看到我在看书，就拿起来看了看说：用不着这个，太深了，我们这里用的是同济大学的习题集，我这里刚好有一本，你去看看。我翻了翻说就用

这个？我想这叫习题集？名校是这样的？我不说话了。黄毛说他去问问我们是跟那个老师辅导，就出去了。我感到无聊就起身到了外面，老沐来了，在外面我们谈了起来，我把遇到的事对他说了说，结论这是是什么名校，太差劲了。老沐说：既来之则安之，差也有好处，省力气。就这样开始了我们的教师工作了。一会儿孙微荣回来说，老沐是辅导范荣良先生，我是辅导黄

事情是有惊无险地过去了，一切也都平平常常，可谁知就在这不经意间，使得沐的人生成成了背着社会关系的小心谨慎的一生，也使得我成了交大不咋的一生，我们成了向二个相反方向奔跑的车，也都有了不同的得与失的人生。（待续）

范伟民 2017. 4, 1

## 健康专题网文汇读专栏

### “伤心”排行榜：一半心脏病跟吃有关

2017-04-01 13:37 来源：[人民网—生命时报](#)

专家小传：胡桃红，主任医师、教授、博士生导师，火箭军总医院心血管内科主任，国家卫计委脑卒中筛查与防治工程专家委员、全军心血管内科专业委员会常务委员

近期，《美国医学会杂志》（JAMA）发表的一篇文章显示，在 2012 年，美国因心脏病等导致的死亡中，有近一半与不健康的饮食方式相关。火箭军总医院心血管内科主任、主任医师胡桃红提醒，要想心脏健康，饮食上最好做到三多三少。

少吃盐。研究显示，在所有的不健康饮食方式中，高盐的危害最大。胡桃红告诉记者，高盐对人体的危害已经是老生常谈，大量临床数据反映，高盐摄入与人体血压呈正比，高盐饮食有升高血压的作用；吃盐多还能使血浆胆固醇升高，有导致动脉粥样硬化的风险。一般来说，全天的食盐摄入量最好不超过 6 克，大家一方面要少吃看得见的盐，试着用香料、药草或其他天然调味品代替盐，例如大蒜、姜、柠檬草等。另一面，也要防止看不见的盐来侵袭，比如酱油、味

精等。餐馆菜品用盐量明显高于在家烹饪，因此应适当控制每周下馆子的次数，且要少点汤。

少腌肉。此次研究中加工肉类摄入过多在“伤心排行榜”中排到了第二位。对此，胡桃红表示，香肠、培根、热狗、火腿等加工肉食，多数经过了烟熏、腌渍、盐渍等处理。加工红肉制品含有较多钠、硝酸盐、磷酸盐等；如果是烟熏、烧烤肉食，还会含有多环芳香烃化合物，这些成分对心脏都有一定的不良影响。因此，大家应避免食用过多加工肉制品，未加工的红肉如牛肉、羊肉的摄入也要有所节制。

少喝甜。甜饮料是不少人的最爱，但其中也隐藏着健康风险。此次研究就显示，甜饮料在“伤心排行榜”中排第六位。胡桃红提醒，甜饮料中砂糖和液体果糖会让血糖升高，人体的高糖状态会造成胃肠、血管、肾脏的负担同时加重，导致心脏负荷加大，升高血压，进而引发心脏问题。此外，过量的糖分还会造成脂肪堆积，增大动脉硬化的风险。一般建议，大家最好用绿茶等健康饮料来代替甜饮料。

多蔬果。现实中不少人无肉不欢，此次 JAMA 发布的研究显示，蔬菜与水果的摄入不足占据了“伤心排行榜”的第三位。胡桃红介绍，菠菜、韭菜、芹菜等蔬菜都含有丰富的维生素和纤维素，可降低人体对胆固醇的吸收。尤其芹菜，对血压有一定的调节作用。但炒菜时一定要清淡，不能太咸、太油腻。胡萝卜、西红柿等富含胡萝卜素，有助于缓解动脉硬化。苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量，每天吃 1 个，可促进胆汁酸的排泄。

多谷物。“日常应多吃谷物，包括全麦粉、燕麦、糙米、大麦、玉米、荞麦和小米等。”胡桃红说，全谷物不但可以防止身体吸收胆固醇，还可以降低甘油三酯，这两者升得过高都对心脏不利。同时，白面包、威化饼、炸面包圈、饼干、蛋糕、爆米花、膨化食品等则应该少食。

多菌类。胡桃红提醒，大家每日可食用 5~10 克黑木耳，其中含有大量维生素，对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。还要多吃香菇，因为香菇中含有腺嘌呤，具有降低胆固醇的作用，但香菇不能食用过量，每日最多不能超过 50 克。（莫鹏）

## 健康人体患发癌症只需 4 步！预防癌症是关键！

2017-04-03 05:00:00 来源：99 健康网

癌症是一种人们闻之丧胆、唯恐避之不及的疾病，如酗酒、吸烟、饮食不规律等不健康的生活方式更是增加患癌的风险。近几年来，人们身上的肝、子宫、肾脏等部位 患病的概率达到了最高，男女性患肝癌的比例分别上升了 70%和 60%。

### 癌细胞的形成过程

癌症，起始于一个细胞突变，但是这个突变细胞的后代必须经过 3-7 次单独的随机突变才能形成癌细胞。

原癌基因：现在医学家认为：每个人体内都存在原癌基因，维持机体正常生命活动需要它的参与。但当原癌基因的结构或调控区发生变异，基因产物增多或活性增强时，会使细胞过度增殖，形成肿瘤。

抑癌基因：人体内同时也存在抑癌基因，与原癌基因维持平衡，限制了癌症的发生。但在致癌因素的刺激下，原癌基因的发展势力扩大，而抑癌基因的发展较弱，两者失衡。细胞正常形态结构和功能代谢发生紊乱，即会发生细胞突变，患发癌症。

### 癌细胞的转移阶段

癌症细胞的转移主要分为 4 大阶段，期间也会受到人体免疫细胞的攻击。但不加以控制的癌细胞会无限自由增殖，加快扩散。在癌症早期及中期，及时积极治疗，都可治愈。

#### 1 第一阶段：侵犯

癌上皮细胞会松开癌细胞之间的连接，使得癌细胞克服细胞间粘附作用脱离出来，移动到其它地方。

#### 2 第二个阶段：内渗

癌细胞穿过致密的结缔组织，经过血管或淋巴管的内皮进入循环系统，此时的癌细胞会受到白细胞的攻击。

#### 3 第三阶段：外渗

此时存活率仅为数亿分之一的癌细胞会穿过微血管的内皮细胞到达其它的组织再生、定植，成为化验中可发现的“肉眼可见转移”。

#### 4 第四阶段：恶化

随着转移的发展，癌细胞会挤走正常细胞，破坏器官功能，形成转移的恶性肿瘤，最后足以致命。

### 八招预防癌症

#### 1. 多喝水，多排毒

每天多喝水或其他不含酒精的饮料可以降低患膀胱癌的风险，大量的水将尿液稀释，同时也降低了致癌因子的浓度。专家提示，检测每天喝水是否够量最简单的方法是去洗手间观察自己尿液的颜色，若淡黄色就说明喝足够了，如果是深黄色就说明还需多喝水。

#### 2. 多吃水果、豆类和谷类食品

世界癌症调查基金组织称：“许多证据表明蔬菜、水果、全麦食物和豆类食物可以预防一系列癌症，包括口腔癌、胃癌和肠癌”。专家推荐每餐可以吃糙米、全麦面包或者小扁豆之类的豆类食品。

#### 3. 提高身体素质、多锻炼

据世界癌症研究基金会研究表明，每天 30 分钟适度的锻炼会使患癌的风险减半。而锻炼也并不一定就是要在体育馆挥汗如雨，其他简单的活动如散步、园艺等都可以做为日常锻炼。



#### 4. 控制红肉的摄入量

为了减少肠癌的患病几率，一个人每周不应该吃超过 500 克的红肉。如牛羊肉，大约每周两顿即可。同时最好不要吃加工过的肉类，像火腿和培根，因为它们会致癌。

#### 5. 提高体内维生素 D 的含量

最近调查显示缺少维生素 D 会容易使人患上多种癌症，包括肺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌。建议每天在不涂任何防晒物的情况下晒 15 分钟的太阳，然后再去乘阴凉。或者食用补充维生素 D 的物质。

#### 6. 多吃大蒜

大蒜富含硫化物刺激免疫系统抗癌，对抗胃癌尤其有效。

#### 7. 不要长时间静坐

科学表明长时间静坐易增加患癌风险，特别是在子宫、肠和肺等身体部位。一天每多坐两个小时就会增加 20% 的患癌风险。这与是否做运动无关，即使是经常从事体力劳动的人长时间静坐也会增加患癌风险。

#### 8. 保持正常体重

英国平均 20 个患癌病例里就有一个是与超重有关，世界卫生组织称肥胖是继吸烟之后最易患癌的原因之一。由于肥胖者体内脂肪会产生高含量激素，如雌激素和胰岛素等，这会增加患癌的风险，如乳腺癌、肠癌和胰腺癌等。据研究表明，每减轻 20 磅（约合 9 公斤）体重就可以降低 10% 的患癌风险。

来源：养身厨房

## 晚上喝三口水竟然这么重要，大部分的人都不知道！

2017-03-23

春天气温开始回升，空气湿度逐渐降低，就会使皮肤中的水分轻易流失，体内也容易缺水，所以及时补充水分很重要！很多中老年人怕起夜，年轻人怕第二天起床眼睛是肿的，睡前都不敢喝水，这都是错误的观念。睡前一定要喝水，太重要了！

为什么很重要？这是因为虽然一整夜都在睡觉，但蒸发还在继续，水仍然会消耗，如果不喝水，第二天早上很可能脱水。

晚上对某些人来说是非常危险时段。睡觉时心率减慢，如果不喝水，血液浓缩了，血流慢了，第二天早上容易血栓。有的人清晨去锻炼，一出门倒下来，这就和没有喝水有很大的关系。

如果不注意补充水分，同时又有高血压、动脉硬化这些基础病，就很容易发生脑梗、心梗等血栓性疾病！后果可想而知！

睡前一杯水，喝的就是救命水！

救命水，不是真的喝了就能救命，而是这种饮水方式会给健康带来极大的好处，坚持喝有延年益寿的功效。

睡前喝一杯水，可以稀释血液黏稠度，减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。对于糖尿病患者来说，保持一定的水分还有利于控制血糖。

此外，在干燥的秋冬季节，水还可以滋润呼吸道，帮助人更好的入睡。喝水分三次，你真的会吗？

那么，怎么才算喝对水了呢？具体要分三次，可以这样做：

- 第一次：临睡前喝 200~300 毫升水；
- 第二次：夜间小便后喝两三口水，大约 100 毫升左右；
- 第三次：晨起再喝 300~500 毫升。

需要注意的是，睡前不宜喝太多水，稍微抿上两三口就行，尤其是中老年人。如果担心起夜影响睡眠，也可以在白天少量多次喝水，每次 100 毫升，以保持体内水分，晚上喝水节制。

分三次喝的水中，早上起来的第一杯水是真正意义上的救命水，中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后，身体的所有垃圾都需要冲刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度，增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种：

1 第一种是清澈的水，白开水、矿泉水皆可，能够降低人体血液黏稠度；

2 第二种是柠檬水，柠檬酸能够提升早晨的食欲；

3 第三种是淡盐水，它对便秘的人非常有益。但是有高血压的朋友不宜在早上喝淡盐水。

## 破坏免疫力的 10 大魔鬼

2014-09-01

(1) 缺少睡眠：缺少睡眠会导致免疫力下降，降低抗击病菌的“杀手细胞”只睡 4 个小时的人，体内抵御流感的抗体减少 50%。

(2) 压抑情绪：美国加州大学洛杉矶分校研究发现，夫妻就婚姻问题展开建别把问题藏心底。

(3) 不爱喝水：充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润，使感冒病毒难以迅速繁殖，更多的水。

(4) 被动吸烟：被动吸烟与吸烟一样有害全身健康，降低免疫。

(5) 滥用抗生素：滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力，这也是引起耐抗生素细菌感染的原因。

(6) 以车代步：研究发现，以车代步不爱运动的人与经常快走的人相比，4 个月内请病假的时间会长两倍。专家建议，每天进行 30 分钟快走等有氧运动，有助于改善白血球数量，改善免疫系统功能。

(7) 社交圈子小：研究发现，一个人的社交圈子越小，就越容易生病。在 18~55 岁的成人中，至少有 6 个朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强 4 倍。专家建议，经常与朋友联络，忙时给朋友发条短信是防感冒的新方法。

(8) 夫妻冷淡：肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。在身体接触时，体温微微升高，心跳稍加快，体内也随之释放出许多传感素，它能起到抑制抑郁，增强机体免疫的作用。

(9) 生活中缺少歌唱：唱歌有助于提高人的免疫力。德国法兰克福大学专家对唱诗班成员排练前后的血液进行了检验，结果发现，排练之后，这些歌手免疫系统中的蛋白质——免疫球蛋白 A 和抗压力

激素——氢化可的松的浓度都有了显著提高。

(10) 缺少幽默感：洛玛连达大学医学院研究发现，看滑稽视频 1 小时可显著提高免疫力。因为大笑有助于降低应激激素，增加或激活某些免疫细胞，提高免疫力。

