

母校动态

祝贺华东师范大学校友会成立 ——相约丽娃河畔 感恩青春师大

汤德祥

我们的母校华东师范大学校友会成立的活动于2013年9月20—21日，在上海中山北路校区举行。全国各地的校友联谊会和海外校友联谊会及各院系的分会的校友代表300多位出席了这次活动。我有幸代表宁波校友会参加了这两天的活动。数60级校友分会潘家珉校友也应邀出席了成立大会。应通讯编辑部之约，将有关活动报道如下。

庆典——成立大会

9月20日下午成立大会在中山北路校区的科学会堂隆重举行。会议由郭为禄副校长主持，来自美国、加拿大、日本、德国、澳大利亚等国以及北京、山东、江苏、安徽、江西、浙江、福建、湖南、广东、广西、香港、四川、甘肃、宁夏、山西、上海等16

母校动态

祝贺华东师范大学校友会成立
——相约丽娃河畔 感恩青春师大 ... 汤德祥

忆海钩沉

难以忘怀的年代 陈金凤
编辑生涯 乐在其中 张小萍
两个馒头的故事 唐明华

思考和感悟

同学少年多不贱 II
——金玉良言：“端端的书包” 言多

享受生活

2013推广行，同学情 姚鸿滨
几点建议 袁隽

身在异国

三个小故事 涂仁进
我的后半生 叶庆炎

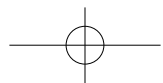
养生与健康

推荐四套手指运动健身法 张峰
打通络脉，增进健康 赵云香

相聚时刻

七彩景 同窗情
——忆2006年昆明聚会 凌永明
金秋十月 上海聚会
——迎远方客 贺潘兄寿 汤德祥
2015我们再相聚 王岳庭

编辑后记





个省、市、自治区及特别行政区的海内外校友代表相聚丽娃河畔。校党委书记童世骏在致辞中对各位校友的到来表示欢迎和感谢。他说：“我们早就期望把华东师大校友会的旗帜插遍全国，甚至全球，让师大人在每个角落都能找到‘家’，今天可以说迈出了具有里程碑意义的第一步。校友会不仅是一个利益共同体，而同时也必须是一个价值共同体和情感共同体。今天成立的华东师大校友会要为全国乃至全球数十万华东师大校友提供一个互助互利的平台，但更多地是要为校友们提供一个体验校友情谊，追求师大价值的家园。同时校友会既是一个体验共同体也是一个记忆共同体。是一个在分享记忆的基础上形成的荣辱与共的大家庭。在全国范围的华东师大校友会成立以后，我们会用新共同体验来为我们今后的人生、为我们后辈校友们提供更加美妙的记忆元素。”

百岁老人施平先生、徐中玉先生在校党委书记童世骏、校长陈群陪伴下为校友会揭牌，给大家留下温馨的记忆和无限的感动。希望“爱在师大”的传统不断光大，校友会事业不断发展。

校友会代表大会审议通过了《华东师范大学校友会章程（草案）》、通过选举产生了华东师范大学校友会会长、副会长、秘书长、常务理事。现任校长陈群博士被选举为校友会会长。即席以“为了我们共同的母校”为题作了热情洋溢的发言。

晚会——丽娃记忆

9月20日晚间在中山北路校区大礼堂内座无虚席，世界各地校友纷至沓来，观赏了这场在阔别多年的舞台上举办的主题为丽娃记忆的文艺盛会。晚会由08级传播学院校友、上海东方广播有限公司动感101主持人邹丽，和09级传播学院校友、江苏卫视新闻中心主播王尧担纲。在温馨感人的暖场视频和音乐系同学带来的管弦乐演奏《佳节序曲》后，晚会正式开始。

为欢迎校友回家，在各类大型合唱比赛中屡获殊荣的华东师范大学老教授合唱团带来了两曲俄罗斯民歌：《红莓花儿开》以及《忠实的朋友》，乐声悠悠，仿佛将人带回到旧时光。

接下来由留学生们精心编排的一曲现代舞，将满腔的热情凝成舞姿，用个性的舞姿诉说年轻一代留学生对于丽娃河无限的依恋和对未来的火热期

盼。紧随其后的一首合唱曲目《四海》，由7月刚在维也纳金色大厅演出的校合唱团演唱，现场观众对母校的思念之情被歌声淋漓尽致地演绎了出来。

最令人感到惊喜的是满载青春记忆的各届十大歌手重返校园带来的演出。1993年校园十大歌手徐爱崇，1996年校园十大歌手孙骏，2000年十大歌手顾斐来，2005年校园十大歌手胡乐野，2012年留学生十大歌手、喀麦隆籍校友罗纳，艺术团合唱团团员、泉州校友会会长陈龙斌分别演唱了当年的获奖金曲，熟悉的旋律勾起了校友们对校园生活和青春时光的无限留恋。

校内人气组合“红不了”带来清新的校园民谣歌曲《不老》，享有盛誉的夏雨诗社，在这个美丽的夜晚也带来了优美的诗朗诵选段，与音乐系学生带来四重唱《爱在华师大》和杰出校友高凌媛演绎的《我爱这片土地》和《今夜无人入眠》一起，谱写出了饱含优雅气质和艺术气息的完美乐章。

最后，在校音乐系交响乐团带来的《瑶族舞曲》、《威风凛凛进行曲》乐曲声中，这场精彩纷呈的歌舞盛会圆满画上了句号。

晚会，带着校友们对母校的记忆与热爱，让浓厚深远的爱校之情留在这片充满着青春朝气的热土上。思念永不消退，青春永不散场，校友们将带着这份感怀，投入各自精彩的人生旅程中，继续演绎着生活的喜乐欢歌。

座谈——校友交流

9月21日上午，在中山北路校区逸夫楼会议厅召开了校友工作座谈会，诚请各地校友代表为母校发展奉献心智。海内外校友代表积极热情发言，内容涵盖了方方面面。但都表达了：母校是属于全体校友的，校友们感恩母校，认识到每一位校友都是母校事业的创造者，又分享着母校的成功、牵挂着母校的未来。校领导童世骏书记、会长陈群校长、常务副会长郭为禄副校长、秘书长邢和祥处长都表示：每一位校友在学校的记忆都是不可复制的，而留给学校的记忆更是弥足珍贵的，学校将永远把热诚服务校友作为己任，并希望每一位校友关心和支持母校的建设和发展。

交流会一直延伸到12点多钟，还有言而未尽之感，相约以后建立微信群进一步交流。



忆海钩沉

难以忘怀的年代

陈金凤

我已迈进古稀之年了。军旅生涯中有很多战友功成名就，军功显赫，而我在冥冥之中选择了平凡，平凡中继续执着的人生，庸庸碌碌一辈子。要说有哪些值得回忆的事，我想还是说说70年代所做的工作。这是一段值得回味而难以忘怀的经历。

海军标准规范研究所的前身，是海军舰船建造规范编制组（简称：规范组）。1972年10月中旬，我从“海军河溶（五·七）劳动学校”调到上海求新造船厂军代表室工作。到1973年5月，郝海江总代表要我参加筹备规范组，负责规范组的行政管理和财务。其实一开始对“规范”是什么含意，为什么要筹建规范组，我都不清楚，军人的本质就是服从命令，我就跟着总代表一起参加筹建规范组。

海军为什么要成立这个组织，她有什么作用？还得从当时的形势说起。那个史无前例的“文化大革命”年代，“四人帮”以“抓革命、促生产”为借口，在各个部门搞“关、卡、压”，阻碍工农业生产和科学技术的发展，尤其是我们海军装备技术的发展受到极大的影响。为了提高海军舰船装备产品质量，1973年根据国家船舶标准委员会“七三·三”会议，海军决定由海军装备技术部驻上海地区军事代表办事处（以下简称：上办）负责组织《海军舰船建造规范》（以下简称《规范》）集编工作。这是我们海军一项前所未有的工作，上办党委非常重视，决定由时任求新造船厂军事总代表郝海江为组长的五人筹备小组，负责组建《规范》编制组。

编制《规范》，实际上就是要编制一部符合海军作战要求的舰船建造规范，设计部门和生产单位都必须按规范来设计和建造、生产海军舰船及其各种装备，而军代表也必须按这个规范来检验和接收。它的制定编制成功，将对保证海军舰艇装备的产品质量，提高海军部队作战能力，维护我国海洋权益，保卫海洋领土安全起到很大的作用。这部规范包括

舰船总体及各大系统设备、船体结构、舰船材料、电气设备、轮机动力、舰船武器系统、抗电子干扰、声纳、雷达等等，所涉及的内容项目很多。所以任务繁重，使命光荣。当时提出首先编制《海军舰船建造规范（电气设备）》（以下简称《规范（电气设备）》）。

世上无难事，只怕有心人。在筹备《规范（电气设备）》时，困难很多，既没有办公地方，也没有专用经费，更不要说办公桌椅和办公用品，一无所有，一切都要我们自己想办法解决。我的工作负责规范组的行政管理和财务工作。军马未到，粮草先行。首先要落实办公地点，然后才能调配编制的科技人员。大家意向是选上海交通大学。因为70年代初，学校停课，大部分学生不在学校，而且交大也是培养造船技术人才的摇篮，和我们海军，尤其是和海军装备技术部（以下简称：海装）的关系更为密切。经过联系，我们得到上海交大的大力支持，答应将电气大楼的五楼教室，全部借给规范组作办公用房。并答应将第六学生宿舍楼，作为外地来沪参加集编工作的科技人员宿舍。全体编制人员可在教工食堂搭伙就餐，还免费提供水电和电话通讯。上海交大领导还指定两位干部负责解决我们日常工作中的困难。有了他们的支持，我的后勤工作就轻松多了。电气大楼五楼，一共有四个教室，我们筹备组自己动手清理杂物，打扫卫生，筹集办公桌椅，准备迎接编制人员的到来。而编制人员的办公桌椅，从上办借一部分旧的，另外一部分由对口单位704所提供，不够部分借了交大学生用的课桌椅，一切因陋就简。

我们边筹备，边以海装的名义向六机部第七研究院有关研究所、上海交通大学、有关船厂及海军各有关军代表室、海军院校、三个舰队等单位借调舰船设计、建造的技术人员和技术干部。到了1973



年的7、8月份，各单位借调的50多位人员都陆续报到，并立即投入工作。筹备工作基本结束。办公用品向上办机关领用，所需经费，先向上办财务借钱，然后凭发票报销。上办机关在虹口区，而交大在徐汇区，相距甚远，当时没有地铁，交通拥堵，到上办办事一个来回就得大半天，尤其领办公用品，东西多，上下车不方便，虽然累点，当时还年轻，不算什么，再说为《规范》编制，做好后勤保障工作，也是我应尽的职责。另外，我根据当时总后的有关文件，争取到为规范组的每个人每天发贰角钱的伙食补贴，每人每月发给市内交通月票一张。虽说补贴的钱不多，但在低工资、低收入的时代，能为大家一点微薄的补贴，也是一项有利大家安心编制规范的好事。

为了编出高质量符合部队作战要求的《规范》，我们组织编制人员下舰艇部队和船厂调查研究，调查海军舰艇在作战训练中的使用情况及对编制海军舰船建造规范的意见要求等。要组织这么多人下部队，人员安全和生活安排，自然也是我的职责范围的工作，但这靠我一个人是不行的。我们动员全体规范组人员，齐心协力把下部队调查研究工作做好。我们先后到南海舰队、东海舰队有关舰艇部队，开座谈会、调查舰艇装备在作战使用中存在的问题和改进意见，也到上海各个造船厂、生产军工产品单位，进行详细的调查研究。

经过科技人员的共同努力，于1975年8月份《规

范(电气设备)》打印成册。9月在广西南宁召开《规范(电气设备)》全国审查会议，与会者都是各单位、部门的科技精英，还有海军、海装机关领导。经过近10天的审查，通过了《规范(电气设备)》。这是海军自成立以来，也是全军第一部具有权威性和法规性的舰船建造规范。得到了海军领导机关的赞扬，都认为海军舰船建造规范太重要了，一致建议海军舰船建造的其它规范也要编制出来。于是规范组继电气设备规范出版后，1975年，相继组织轮机动力、船体结构、武备系统等规范的编制工作。当然，这个时候，规范组所需经费逐年增加，并且自立银行帐户，大大加强了规范组的后勤保障工作，为编制规范创造了良好的条件。

回忆和怀旧能净化人的灵魂，忆往昔，峥嵘岁月稠。回想四十年前的往事，心潮澎湃，感慨万千。从1973年5月进驻上海交大参加规范组工作，到1982年5月撤离上海交大，历时9年。9年间，规范组从无到有，从临时规范组列编为海军序列，这是艰苦的9年，创业的9年，也是为海军装备发展打好基础的9年。9年间先后编制出版了电气设备、舰船轮机动力、船体结构、武备系统等规范，并分别获得国家、军队科技进步一、二等奖项，为海军装备科技发展树起一座不朽的丰碑。为了这座丰碑，规范室的科技干部奉献了自己的青春，而我能为履行自己生命中最基本的责任感到欣慰。

编辑生涯 乐在其中

张小萍

上师大，学数学，不是我高考时的志愿。师大毕业以后，又没有当成老师，却干了一辈子的编辑工作，这只能说是命运的安排。

1965年，我和高尚华、陈秀凤、张卫国分配到了北京人民教育出版社。一报到，我和高尚华就去了北京郊区的房山县参加“四清”。因“文革”，我们提前在1966年6月回北京参加教育部系统的“文化大革命”。教育部是“文革”的重灾区，幸运的是我们几个都没卷进去，老老实实当着观潮派、

逍遥派。1969年教育部解散，直属单位跟着取消，我们都下放到安徽凤阳教育部“五七”干校。1973年以后人教社恢复工作，我们才陆续回到北京。由于机构的调整，1983年我和高尚华分到了高等教育出版社，主要从事高校和中专的教材出版工作，他们两位留在人教社，主要编写中小学教材。在高教社，我虽然在多个部门工作过，但主要的工作是当编辑。在几十年的工作中饱尝过甜酸苦辣，但幸运的是，我还是很喜欢这份职业，如今在老同学面前



说说自己的体会吧。

我为他人做嫁衣，他人为我当老师

人们都说“编辑工作是为他人做嫁衣”。是的，当编辑，辛辛苦苦爬格子，出名的是作者，编辑的工作是读者看不见的。但是，我觉得编辑工作是学习机会最多、读书机会最多的工作之一。我不是一个勤于学习的人，读书也不多。但是，几十年的编辑工作让我终生与书打交道，它让我读很多书。这些书使我增长了知识、开阔了眼界、练就了本领。长年累月接触数学专业各方面的书，对于数学的理解、对数学发展的了解就更深入了。我的学科知识也有所长进，在修改稿件时就能够纠正作者的一些学科性错误，得到作者的肯定。除了数学，我还审读其他相关领域的图书，它们对我也非常有用。比如计算机科学类的图书，让我较早地接触计算机并使用计算机。英文翻译书，对于提高自己的英文阅读能力和翻译能力非常有帮助。说老实话，开始接触英文翻译稿时，与其说是审读，不如说是学习。看多了，慢慢地自己对英文的驾驭也自如多了。

不仅图书本身是我学习的对象，有些作者也成为我真正的老师。在我的工作生涯里，接触过许许多多的作者。那些治学严谨、工作认真、做人谦逊的作者成了自己学习的榜样，影响着我，让我终生受益。比如《高等代数》《近世代数基础》的作者张禾瑞先生就是其中之一。他的《近世代数基础》，这本10万字左右的小书，可以说是抽象代数领域里最薄也最具生命力的教材。从1954年初版以来已印了60多万册。我有幸成为该书1978年修订版的编辑，认识了张先生，知道这本书是积累了他在德国8年教学的体会，回国后又倾注了大量的心血写成的。在和张先生相处的过程中，让我明白了怎么才算一本好教材，怎样才能写出一本好教材，为我后来的工作奠定了基础。

选择之中做伯乐，传承文化有可为

在长期的编辑工作中，我体会到编辑工作远不是简单的“剪刀加浆糊”。它的重要职责是选择和决策，要选择有关领域里优秀的作品加以传播，因此编辑是在传承科学文化中有重要作用的一项职业。回忆这辈子做数学编辑，可以聊以自慰的是：在数学教材的领域里，由我担任责任编辑的书，有不少的书已经成为经典教材。而这样的教材往往经

过自己的发掘，并下了很多功夫而做成的。比如聂灵沼、丁石孙的《代数学引论》。在这本书还作为讲义在试用时，我凭着对这两位作者丰富的教学经验和写作能力的了解，判断这将是一本好书。所以我就找到了作者，希望能听作者讲课，以了解教材使用情况。得到作者同意后，我每周2次骑车一个多小时去北大听课，与作者交流。当作者认为成熟了可以出版的时候，我当然先于其他出版社，得到了该书的出版权。后来这本书获得全国优秀教材特等奖，还在台湾出版繁体字版。丁先生后来当了北大校长，还从政成为国家领导人。但他总记得我这个当年的小编辑，一直和我们保持着联系。2009年我和北大几位老师一起去看望他时，他和他的夫人还说起我为他编辑出版的这本书。

除了传统的教材，我还努力实现高教社数学类图书的出版范围的延伸。在传统上，高教社在数学学科方面只出版高等学校本科和中专层次的教科书，而随着教育的发展，对数学类的图书的需求实际上发生了变化。所以我极力主张高教社在纵向上，要扩大研究生教材、学术专著类图书，包括英文版图书的出版；在横向上，要扩大数学史、数学的思想方法等数学文化类图书的出版。这些书在经济效益方面肯定是不如教材，但对于提高整个国家的数学水平和读者的数学修养是非常需要的。我还重视翻译书的出版，在我策划下，出版了几套有影响的翻译教材，比如《俄罗斯数学教材选译》、《法兰西数学精品译》。特别是2002年，国际数学家大会在北京举行时，我看准时机，努力争取，为高教社获得出版大会论文集的机会，并在十分困难的情况下，按时高质量地完成三大本文集的出版任务，让高教社的书展现在世界各大学的图书馆书架上，得到了各方面的好评。

细微之处显功夫，耕耘之后享成果

当编辑，当然大量的时间要花在“爬格子”上。编辑爬格子的目的是两个，一个是扫除稿件中的各种错误、疏漏，规范文字、符号、标点，使之符合出版要求。第二是为排版人员服务：我们要把书稿（我们那个年代都是手写稿）中容易混淆和产生歧义的汉字、符号（数学书稿中尤其多，比如大小写的C，大小写的O，拉丁文a和希腊文 α 等等）批注清楚，使得排版人员能清楚地识别，不致发生错误。对于后者，属于技术性的，比较容易做好，



而对于前者，则是需要功夫的。记得我刚开始当编辑时，一本厚厚的稿子，一个星期就看完了。觉得没什么错呀，不会发现错误，也不会修改。后来慢慢在老编辑的指导下，知道编辑看稿子不能像读小说，是要“看进去的”。所谓“看进去”就是要注意行文的逻辑、语言文字的规范、内容的科学性等等。实际上再优秀的作者的作品中都难免有错，我们的责任就是尽量地减少错误。在这个过程中，又容易犯“过度修改”的毛病，常常会觉得把书稿改得满篇通红，才显示我编辑的本事。结果有时就会把自己的语言习惯、表达方式强加于作者，引起作者的不满。所以要做到修改得当，即“需要改的才

改，不需要改的尽量不改”，做到让作者心悦诚服，不是很容易的。需要责任心，需要能力和本领。我们常常为了一个公式、一个名词、一段引文、一个成语，甚至一个符号、一个标点查阅几本参考书，查几种百科全书。当我们认真地审读加工过一本书稿后，常常就有一种自己是一个“清道夫”、一个“美容师”的感觉。每当经过自己努力，一本一本书稿印成一本一本漂亮的图书时，我们当编辑的都能与作者一样分享成就感。

总起来说，编辑工作让我有学习的机会，有显示创造性的可能，又有耕耘后的成果。它怎么不是一件快乐的工作呢？

两个馒头的故事

唐明华

期终工作刚刚结束，正想轻松休闲，不料接汤德祥先生微信，被要求为我们的第七期《通讯》奉献一篇文章。有些什么可以写的呢？何况本人根本不善于写作，正在犯愁之际，汤兄接二连三发来华师大丽娃河的风景照片，美极了。看着看着被这迷人的景色陶醉了，也想起了五十多年前发生在丽娃河的一段往事。

那是春末夏初季节的一个下午，我和几个同学在丽娃河畔休闲、聊天，也许是趁考试前空闲时间放松一下（这几个同学究竟是谁已经记不起来）。大家边赏丽娃河的美景边说说笑笑，丽娃河岸边的垂柳倒映在水中，清澈的水中不时有一些小鱼在相互追逐游来游去。时而话题转入这河水有多深、能否下水游泳等问题。此时不知是谁冲我说：“你敢不敢下去游？”那时本人年轻气盛，受不了这样的激将的话。回答说：“敢！而且还游一个来回也不是问题。”（一个来回是指从小岛边到大路桥下，大概有二、三百米）就这样话一去一来地争不停。最后以两个馒头打赌。打赌就打赌，也没什么了不起的。脱下鞋就从小岛边一下跳入河中，稍带凉意的河水一下使我脑子清醒了，我已经知道中了激将法了。事已这样也只能硬着头皮撑下去。我在河水中游，他们在岸边还一直监督着我。不过还算顺利终于游完了事先说好的一个来回。五十多年过去了，

现在想起真是幼稚可笑。

说起关于两个馒头打赌的事情，又使我想起另外一个也是用两个馒头打赌的情形。那也是我们大学二、三年级的时候。有一次我们班级被安排在食堂劳动，任务不重，做馒头，只是把由工人师傅发酵好了的面团，按一定重量称了之后放入一个木模之中，再倒出来，按一条条线印切成一个个的备蒸。这样做出来的馒头大小匀称。那时候粮食是两两计较而不是斤斤计较的呀！这样的工作还挺有趣的，有点像小朋友玩橡皮泥似的。尽管这样的工作是在深夜进行，大家都干得十分欢乐。很快工作都做完成。于是七、八个女同学围绕磅秤在一个个称自己的体重，见我在旁边看热闹，招呼我也去称称。我淡定地对她们说：“我不用称就知道自己几斤几两。”她们说：“吹牛皮！那你说说你多少重量？”我回答：“一百零二斤半。”她们不信，说来说去最后还是用两个馒头来打赌。她们让出磅秤让我站立在磅秤上，果然磅秤的指针稳稳地停在102.5上。（肯定是她们输掉的，因为她们不知道在她们秤之前我已经在这个秤上秤过了的。）这也是五十多年之前的事情了，想起来真可笑。

以上所说绝非虚构，就是故事中参与者除本人外，还有谁？很想知道。这也是写下这样故事的用意，希望能在2015年杭州聚会中寻找答案。



思考和感悟

同学少年多不贱（II）

——金玉良言：“端端的书包”

言 多

费学长在《通讯》第4期写了文章《三角形的积周平分线》，最后是说“写出来抛砖引玉”。我是把最后一句解读为“立马横刀”。大家都知道，在学号6007***的同仁中，自认为“制砖”技术比过费学长的只能是凤毛麟角，他的“炼砖”技术在80年代就已通过了华师大数学系认证。我辈是无法对其挑战的。但是，要对中学教材如此拓展，实让人难以苟同。因此，只能请出师长相帮。

端端，巴金的外孙女，80年代初上小学。由于功课太重，才二年级就成了家里“最忙，最辛苦的人”。有一天巴老在小书桌旁“听见端端一个人自言自语发牢骚：‘活下去真没劲！’”，觉得问题严重。写了三篇文章论述学生学习负担过重的弊病，认为学生减负已刻不容缓。三十年过去了，这倒好，现在学生的书包已装上了拉竿与滑轮。还是商人有作为，能为学生减负办实事。

巴老唯一的希望是孩子们“不再是最辛苦的人，一定要比我们这一代幸福”。

巴老写端端的三篇文章，作为金玉良言，我认为还是恰如其分的。

另外，关于学生时代的辛苦，抑或幸福，还写

几句。

我们刚进大学一年，功课已够重了，有的教师还要把一批学生圈起来，大概有七八个人，押着他们日夜鏖战，克难攻坚，像特种部队的魔鬼训练，看起来特辛苦，但效果显著，成绩斐然，当年就开讲座，读论文，如“深批猛揭”菲赫金哥尔茨的谬误等等。后来，这批特攻队员都冲向了南疆北界，四海五洲，“弹洞全村壁”。¹

现在的大学生可遇上好日子了，看天天在眼皮底下来来往往的师大学生，他们的衣食住行，恰如“四十八年过去，换了人间”。况且还不用担惊受怕，成为王申酉²式的人物，让人暗中盘算要把自己送去劳改营。

近来在电视节目中看到成千上万年轻人的集会镜头，那就是幸福一代的典范了，他们正在狂热追捧伊姐的情夫，场面“要似昆仑崩绝壁，又恰像台风扫寰宇。”³个个幸福万分。在这类场合下，央视两年前播出的如下尴尬的一幕决不会重演：央视记者去河南采访“你幸福吗？”一位外出务工的受访者在追逼下对CCTV的话筒回答“我姓曾”。⁴

¹ 见毛泽东《菩萨蛮·大柏地》中的词句“当年鏖战急，弹洞前村壁”。当今的“村”应指“地球村”。

² 王申酉，华东师大物理系1962级学生，民间思想家，因表达不同政见，1977年被冤杀。1981年平反。见《人民日报》记者金凤的文章《杰出青年思想家王申酉》等。

³ 见毛泽东词《贺新郎·别友》。

⁴ 2012年国庆前央视《走基层百姓心声》特别调查节目中的一个，因受访者所问非所答而引起网上热议。



享受生活

2013 推广行，同学情

姚鸿滨

2013 年元旦刚过，我应河南卫视摄制组邀请，进北京拍摄他们的创业节目《命运 60 秒》。4 月上旬，河南卫视播出了介绍我们的《神奇老汉的〈汉字工具箱〉》，至今在网上还能查到，网址是：<http://www.iqiyi.com/zongyi/20130410/ee988224b37bc12f.html>¹

这是我和柳德钟的 2013 年《汉字工具箱》推广之旅的起点。

是什么让我们在 2013 年成为推广年呢？一则是《汉字工具箱》软件相对成熟了，更主要的是社会上对写字问题重视程度大大提高了。我们几十年的心血有了为社会服务的新机遇。俗话说“60 岁学吹打”，我们可是“70 岁学吹打”。我们决定通过参与一系列活动，一方面进一步扩大《汉字工具箱》的影响；另一方面了解社会对我们软件的反映及改进意见；特别是进一步了解对老同志用电脑、上网的作用，以及对加强写字教学，有利于防治提笔忘字等问题的作用。

5 月我们选择参加了“深圳文博会”。这是全

国规模最大，办展最早的文博会。在申请到文博会的展位后，我们很快得到了在深圳的老同学张峰的全面支持：从落实宣传资料的印刷，到住宿地的预订，张峰多次实地考察，具体落实。5 月 14 日，我和柳德钟一人一个拉杆箱，背着投影仪、展板、广告纸等，踏上了参展的征途。当我们到达深圳时，张峰早已在车站等候，并一直陪伴到我们安顿住下。第二天，在张峰的引领下，我们很顺利地到展览馆报到。并在张峰、孙兴两位老同学的帮助下，把展板张贴布置好。我和柳德钟都是矮个子，他们两个高个子充分发挥了作用。博览会开展后，张峰几乎天天来，孙兴也不时来客串，他们和我们一起接待参观者，发资料，讲解，和参观者座谈，为我们减轻了不少负担。在老同学的大力支持下，我们顺利地度过了每天上午九点到下午 5 点共 4 天的展示任务。

展示会上，《汉字工具箱》软件受到了参观者的欢迎，也销售了一些软件，通过展示，了解到用户的改进意见。张峰还为我们联系了深圳的国学单



姚鸿滨夫妇在深圳文博会参展



张峰、孙兴在帮助布置展位

¹ 遗憾的是，节目的标题《神奇老汉的‘汉字工具箱’》，错成了“汉子工具箱”，姚鸿滨也误成“姚宏斌”。



位、电脑公司进行《汉字工具箱》的报告，宣传《汉字工具箱》及洽谈合作事宜。

文博会结束后，张峰还专门邀我们和孙兴品尝了深圳的美食，游览了深圳的一些景点，使得我们的深圳之行，充分享受了同学情。使我们的深圳行做到了工作与旅游完美结合。谢谢张峰，谢谢孙兴。

在参加深圳文博会的基础上，我们乘热打铁，一口气参加了山东的“北方文博会”和武汉的“期刊博览会”。会上不仅得到了用户对《汉字工具箱》的好评，也激励我们进一步开发了当前的新版鸿钟码软件。在山东，有部队干休所的老同志邀请我们给他们办班；在武汉，一个70多岁的老先生为购到鸿钟码软件，往返3次找我们，感动之余，我们特地赠送了一套软件给他。

2013年，我被无锡市老年科技协会（简称“老科协”）聘为市科普宣讲员，并进入了《江苏创新驿站》专家组（全省首批为107人）。我们在无锡各个社区，共举办了4期“鸿钟码打字”学习班，由于鸿钟码只要会写汉字，就能输入，不需要用户熟悉汉语拼音，也不需要记复杂的拆字规则。所以，办班的基本要求是用户只要会用鼠标即可。学习班取得了很好的成效。有一期学习班学员的平均年龄为72岁半，绝大多数都能掌握好用鸿钟码打字。其中，江南大学学员李义有的学习体会十分说明问题，他在文章中说：“几个小时的学习解决了困惑老年人几十年的头痛问题，不但摘掉了老年人自称‘新文盲’的帽子，而且圆了大家的电脑梦。……使我深深感到‘鸿钟码’写字式汉字输入法简单易学，一学就会。……提高了老年生活质量。……实现了软件安装的‘零’的突破，提高了母语汉字的写字水平，本人现住无锡市‘蠡溪苑’，一直把‘蠡’字的头部“”写成“夕”。而且据我所知，犯这一错误的人不在少数，通过这次的学习才恍然大悟。……解决了生字、冷僻字的输入方法。……掌握了辅导第三代小学生学习写字的方法。”

《汉字工具箱》可以在4个领域中发挥作用：基础教育、特殊教育、民族双语教育、对外汉语教育。为此，我们的行动也是围绕着这4个方面进行。

通过各种途径，国内已有一批小学，开始在低年级语文教学中用《汉字工具箱》。不仅在无锡，在江苏省，甚至在北京，也有两所小学在使用。无锡聋哑学校现在已经在他们低年级的语文教学中日

常化地运用《汉字工具箱》。

为了让《汉字工具箱》能更好地为我国少数民族同胞学汉语服务，我早年就参加了少数民族学汉语、学民族语言的“民族双语”教学活动。2013年9月，我参加了在银川召开的“中国民族双语教育学会年会”。由于长期在该学会的参与及工作，在2013年全国年会上，我被增选为学会理事。我们的《汉字工具箱》已经被中央民族大学预科、内蒙古大学蒙学院等单位采用，用于教学。

为了争取在对外汉语教学中运用《汉字工具箱》，我和柳德钟多次到北京。2013年第4次到北京是在10月份，受到陆长铮夫妇的热情款待。他们精心安排了聚会地点，并约好了一批老同学：赵云香夫妇、束际宁、还有我们大学毕业后第一次见面的陈秀凤。活动安排在雍和宫边上的“金鼎轩”酒楼。这是一个要排长队才能进入的风味食府，还好，陆长铮为我们预订了包间。人相继到齐后，大家十分高兴，互相交流情况。当然，讲得最多的是大家的身体及保健。美味及回忆、交流，使得时光飞驰。最后，大家只能以在食府前合影留念分手，并相约2015年在杭州再相聚。

2013年11月，我去浙江金华参加了国家语委



北京老同学聚会



与王岳庭合影

语用所的学术会议。我是一个马大哈，这次出行中，又出了一次洋相：在动车上听耳机睡着了。到达金华后，一个小女孩拍醒我问：你的座位是几号时，我突然惊醒，意识到是到站了，拉起行李箱冲到门口，无奈动车已经启动。只好到下一站下车，幸好到下一站车费只需 15 元，并且车站检票员也放了我一码，没有要我补票，并叮咛我怎么买下一班车返回。还好，两个小时后，我顺利地返回金华，到

会务组报到。

2013 年 12 月，在老同学王岳庭的安排下，我又到杭州向王岳庭邀请的浙江省教育厅师范处处长、王岳庭公司成员等，介绍《汉字工具箱》。得到了处长及公司成员的不少分析及改进意见。王岳庭的公司颇有规模，也很成功，所以他可以承诺招待大家 2015 年的杭州聚会。在杭州，免不了要受老同学的招待，包括宴请，好在他是私人企业，私人宴请，并不违反国家规定。

在新的 2014 年，我们将继续进行我们的推广工作。但是，推广的手段重点放在利用网络等工具，减少直面用户的方式。还继续举办“鸿钟码打字”学习班。

最后，我和柳德钟承诺：对于老同学，无论有电脑打字的需求，或有第三代子女需求识字写字软件，我们都将无偿提供。想了解《汉字工具箱》最新版本的老同学，可以在《汉字工具箱》网站上下载最新试用版试用。网站地址：<http://www.hztools.com/>，我的邮箱是：YaoHBLiu@163.com。

几点建议

袁 隽

退休至今，十余年来，参加大、中、小学的同学会不下数十次。尤其是几次华师大数学系 60 级同学的大型聚会，参加者都在百人左右。许多人千里迢迢、兴高采烈地赶到聚会的城市，相见时亲密无间，互相关心，无话不谈的热烈场景，给人留下了不少美好的记忆，让我对古人所云：“人间岁月闲难得，少年知交老更亲”这两句话有了更深一层的理解。

然而，我们毕竟都是年过七十的人了，再组织大型的聚会似比较难了，所以，许多人都期盼着 2015 年的杭州相聚；再出《通讯》亦不易了，所以才有同学会的领导者逼着我写一篇稿子的事发生。写什么呢？真正不知从何处下笔，只好就“继续保持同学之间的联系”提一些建议交差。

一．补充、完善《华师大数学系 60 级同学通

讯录》。原先印制的《通讯录》有一些手机、网址、住址等已发生变化，需要订正。这是继续保持联系的基础。

二．利用电子邮件或手机微信、短信交流信息，这也是一种能经常保持联系的好方式，既快捷又方便。尽管交流的信息不完全准确、真实，这只是供参考用的。而且，总比只听一面之词好，“兼听则明”嘛。

三．我的体会，外出旅游，对老年人来说还是选择自由行比较好。故可以利用旅游的机会看望住在该旅游城市的同学。

四．住在同一城市（包括临近城市）的同学，亦可采取 AA 制（或其他方式）不定期的聚会。

五．可能的话，将现存的历次聚会的影像资料，搜集起来，进行编辑，连同 2015 年聚会的影像资料一起刻录成光碟，送给每位同学。



身在异国

三个小故事

涂仁进

常有朋友问我：“在美国教学和在中国有何不同？”我不知如何回答。也许以下几个小故事能显那冰山一角。

听证会

在一次测验讲评发卷后，一位学生拿着她的试卷来问我为什么扣了一道题的分。我仔细地看了一遍，发现答案已被改过。但因缺乏充分证据，我就将扣的分改过来了。第二次测验，她又故伎重演。可她未料，发卷前，我已复印了她的答案。我把她改过的卷子和复印件给系主任看了，他让我去找校法律顾问（一位律师，教授）。据顾问的建议，我通知那位同学“因你的不诚实，据校规今后你不能再来听课了。你这课的成绩将是F”。不幸的是，她非但没思过改错，反而利用她的法律专业知识，造伪证将我告上学校的听证会。学校的听证会是美国大学为解决学校各种纷争的法律机制。

听证委员会由两位不修我课的同学（其中一位是学生会主席），两位非数学系教授（其中一位是英语系系主任，他担任听证会主席），和一名图书馆管理员组成。另有她的两名证人出席。因数学系从未发生这种事，为了表示支持我，数学系其他教授也都前来列席旁听。天哪，我哪见过这阵势？事到临头，我只得硬着头皮为自己辩护了。想不到，她的那两位证人，不但没为她作伪证，反而为我作证。最终，听证会以全票一致否决了她的上诉。

感谢上帝！不然，我的麻烦可就大啦。

生日蛋糕

我们家从来不过生日。可我曾在课堂上得了一个大蛋糕。

那是发生在我读博士时。因为我是笨鸟晚飞，所以只得非常用功。有一次，一道作业题使我大伤脑筋。几天几夜，食无味，寝无眠。于是我开始怀疑题目出错了。那题目是：如果（A），那么（B）。可是经过反复推导，我得到的是：如果（A），那么（C）。其中（C）不是（B）。我又推得：如果（B），那么（D）。其中（D）不是（A）。于是，我去那位教授的办公室说了我的看法。教授听后说：“在今天的课堂上，请把你的想法讲讲”。我没同意。不料，教授提前20分钟，结束了他的讲课，并对全班说：“仁进对我布置的某道题有意见。现在请她来谈谈。”我仍没同意，只是摇头。那时教室内一片寂静，大家都看着我，等着我。周围几个同学说：“涂，你讲吧！”。我无可奈何，只得把我的推导写了一黑板又一黑板。我真怕教授不高兴，谁知他竟带头鼓起掌来。事后，那位教授修改了命题。这事也就忘了。

有一天，教授带了一个大蛋糕进教室。大家都很奇怪。谁知他说：“今天是仁进的生日。让我们来祝贺她生日快乐！”等大家吃完蛋糕，课正式开始。

感谢上帝！我竟有这殊荣与大家一起分享我的生日蛋糕。

开飞机

阿拉莫萨是美国卡罗拉多州的一个小镇。我曾在那里教了一年书。秋季开学不久，有一位学生对我说：“我已有13年未进校门。在中学时代，我的数学就不好，现在几乎全忘了。大家都说“数理统计”这门课很难。看来，这门课我肯定要得“F”了”。我鼓励了她一番，并建议她充分利用我的答



疑时间来我的办公室进行个别辅导。由于她的聪明和努力，期末她得了“A”。这使她非常激动。她说：“我终于找回了学习的信心。”

春天来了。有一天下午，在办公室里，我接到她的电话：“今天天气很好，是个飞行的好日子。请你马上来机场。让我来教你开飞机。”我答：“谢谢你的好意。可是，我刚会开汽车不久，哪敢开飞机？”她说：“不要怕，这是架教练机。开飞机不难，比你的数学容易多了！”于是我便开车前往。

登机后，她先将飞机开到空中，然后对我说：“你试试吧！”。按照她的指令，我在空中兜了近一个小时。从飞机上看，顶上的天是那么蓝，周围的云是那么白，脚下的山是那么小，风景是那么美。

飞机下降后，看着我拿出钱时，她说：“别操心了。我已用加班的方式付了所有的费用”。当我夸她是个好教练时，她笑道：“你是一个好教授”。

感谢上帝！想不到，我这辈子还会有机会开飞机。

我的后半生

叶庆炎

记得去年《侨报周末》曾经连续刊登了两篇文章，题目是《纽约新移民底层生活写照》，在文章一开始就引用了电视剧《北京人在纽约》中的一句台词：“如果你爱他，请送他去纽约，因为那里是天堂；如果你恨他，请送他去纽约，因为那里是地狱。”这句台词让很多新移民心有戚戚。我看了后也感慨不已，时光突然倒流，二十多年前的一个夜晚似乎就在眼前：我默默地离开自己的家，在机场的安检口与家人道别，似乎有很多的话，又不知说什么才好。独自在候机大厅里透过大玻璃窗向外望去，一片漆黑，没有一点星光，这是黎明前的黑暗。那情景我就把它比作我的前途，我一人茫茫然不知所措，似乎是在背水一战，铤而走险。要是这部电视剧早三年放映，我的后半生或许就不是如今这样的了，因为我很清楚对于自己来说，地狱要比天堂离我近得多。我总不会这么自觉地奔向地狱。在同学中像我这样地来到纽约，也是属于独辟蹊径的了。既然来了，总不想走回头路。移民生活，如人饮水，冷暖自知。有人以为是登上了诺亚方舟，后来而才发现原来是身处泰坦尼克号的三等舱。渐渐地我才发觉这是“物竞天择，适者生存”的道理，正如一棵病树快要枯萎了，换个土壤移栽一下，能否生存，日后才知。

刚来美国，第一站是俄亥俄州的克利夫兰，而

后又去了北卡州的夏洛特想投奔老同学、老同事，但是当夜就被送上去纽约的“灰狗”巴士，那时不知自己是到了天堂还是钻入了地狱。后经别人介绍，说是有个上海人前几年来到纽约，现在生活已趋于稳定，就给了我一个电话号码，要我向他请教，在电话中此人要我牢记一句话：“先要沉下去，再慢慢浮起来。”我理解了他的意思，电话也很快就结束了，我与他也仅联系了一次。今天回思起来此人姓什么我都忘记了，但是他的这句话却始终记在我的心上。

人来到美国，过去做过什么就不必记挂了，未来要做什么也不必记挂。随遇而安。老是记挂自己过去的学历、经历、地位、待遇，那就“沉”不下去了，老是想到将来要变成大富豪，成天做白日梦，当然也是“沉”不下去，更也谈不上“浮”起来了。其实在过去被人恶整的时候常听到的一句话现在回想起来倒是蛮有用的，那就是要“脱胎换骨，重新做人”！我刚来纽约时路不敢走得太远，怕认不得回来，又不会问路，真是举步维艰。脚踩在地上总是觉得软绵绵的，不踏实，像是幼儿在学走路，东倒西歪的；而且一下子就变成了聋子和哑巴，要重头啣啣呀呀学讲话，这活像是一个婴儿一样。不过这“婴儿期”极为短促，而且这个婴儿又在重新成长，其实我是真的在脱胎换骨，重新做人，开始了第二个人生。在这里我不想回顾我的打工生活，因为这



实在是不堪回首。但是能使这个年近五十五的我，在与二三十岁的偷渡客的生存竞争中活了下来（当时正值金色冒险号在纽约搁浅），在之前我是确实没有想到的。

我这个“婴儿”必须立即自己养活自己，没人给我喂奶的。我先在九毛九商店买了一只不锈钢碗和一把刀叉（一直保存至今），因为不知在哪里才能买到筷子，也不知道中国城（China Town）在何方，吃了一个星期面包。我的心神慢慢地安静下来了，必须考虑生存的问题。“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”，这是台湾歌星齐秦唱的一首歌，也就是这首歌促使我有了闯荡外面世界的欲望，开始时我并没有理解这两句话，并且总是矛盾的，然而事实教育了我，确实是如此。正如纽约既是天堂又是地狱一个道理。

记得逃出苏联的诺贝尔文学奖得主索尔尼辛说过：“俄国可以没有我，我不能没有俄国。”这句话对我也很适用，什么样的苦我都能经受，唯独思念祖国、思念亲友、思念故土的时候最为难熬。我曾不止一次地从梦中回家，可总是回到我童年时代的家，总是在客堂里看到童年时顽皮的自己从高高的桌子上跳下来。一个白发苍苍的老人竟然与一个年幼无知的自己相聚在一起了。这是思念的结果，只有远离家乡的人才会有这样深切的思念。每当去中国城找工的时候，常常听到费翔所唱的《故乡的云》那首歌，当听到“归来吧，归来哟。浪迹天涯的游子”时，每次我必定是难忍泪水，暗暗流泪，哽咽不住，心如刀割。我总觉得这就是妈妈在向我呼唤。有时也会听到另一个著名的女歌星所唱的“啊，亲爱的妈妈！”，此时的我心潮澎湃、情不自禁。特别当自己遇上了困难，孑然一身，有山穷水尽、走投无路的感觉时，人有个天性，也许从小养成的，就会像小孩一样首先想到的是妈妈，想投入妈妈的怀抱，因为在妈妈的怀中是最温暖最安全的。

我来到美国毕竟太晚了些，一颗病树经过移栽，土壤变了，气候变了，虽然成活，也快枯萎了。一匹良马老了，趴在槽边，还想奔驰千里，但力不从心了。一个人在行进途中受了伤，倒在路旁，看着别人从自己的身旁飞驰而过时的心情，“沉舟侧畔

千帆过，病树前头万木春”。这是十分无可奈何，遗憾无穷的事啊。记得那个清代的纪晓岚在长江岸边对乾隆皇帝说，他只看到两艘船，一艘为名，一艘为利。可是他就没有看到就在他脚边的那艘沉船。

离别了十七年后我第一次回国探望年迈的妈妈，也到了成都，那里也可以说是我的故乡，我自己的家就在那里，我就是从那里出发飞到了地球的另一边的，绕了一圈我又回到了起点。当我打开自己的家门时，似乎很熟悉，但又觉得有点陌生。踏进家门，我立刻闻到一股熟悉的气息，这个家原来也是有生命的，我闻到了“他”呼出的气息，我突然觉得自己就像是从来都没有离开过这个家。我还是这个家中的我，我会不自觉地走到我的书桌前，习惯地拉开抽屉，我不知道要做些什么，只是一种过去长期养成的习惯而已。一些邻居来看我，跟他们谈起我在美国的生活，就好像是在谈起另一个我，一个在美国的我，从语法上来说，似乎应该用第三人称的了。其实这是一个前半生的我在介绍一个后半生的我。

我在异国他乡花了12年的剩余劳力获得了我今后生存和养老的可能。这里虽是不同的种族，不同的肤色，不同的语言，不同的风俗，却用的是同一条法律，不需要我去哀求任何人。这里绝对不是一个完美的天堂，然而却是一个穷人能够体面地活下去的地方。在这里是国穷民富，政府欠了巨大的外债，去保民生的福利，这里的市长见了老百姓要讨好，因为老百姓手上有选票。纽约的市长还乘地铁上班，每年只领一美元的薪水，平日还要被老百姓臭骂。

在美国，也鼓励年轻人常回家看看。赡养老人可以少缴税（在此不具体介绍了），在美国老年人的生活照顾、康复护理等人工服务费用是十分昂贵的。即使是有保险和退休金的老年人，长期下来仍是十分沉重的负担。很多美国人不得不聘请保姆或是定期上门的护士，来协助照料年迈的父母或残疾人。也有很多人愿意亲自照料家人，甚至有的人辞掉工作搬回父母身边来照顾父母的饮食起居。美国联邦政府和州政府中有相当多的管理机构向这些无论是请人还是自己照顾老人的家庭伸出援手，符合条件者能得到相应的补贴，以缓解他们的经济压



力。在政府部门的服务平台上，至少可以找到十几个不同来源的补助专案，并且有专家回答民众的问题和做申请咨询。如果申请人需要照顾的父母亲年龄在 65 岁以上，这些专家会指点申请人收集自己和老人的各种资料，让他们获得补助。子女负责老人的生活使其有所依，这是政府设立和发放补助的初衷。

美国联邦政府设有老年人管理局，有相当多的资助方案，其中家庭照顾者支持计划是特别针对照顾家中 60 岁以上老年人或病人的子女，向他们提供咨询，以获得医疗资助和人手服务等。联邦医疗保险（Medicare）是面向老年人的（俗称红兰卡），其中 A 和 B 两部分保证了老人住院和医疗保险。如果申请人的父母超过 65 岁，并且主要收入来源是来自联邦社会养老金，而且属于低收入阶层，还可得州政府的补助（Medicaid），俗称白卡。那么老人的药费也能够从联邦医疗保险支出，老人只需每月花 10 美元就能医药不愁了。还有一个叫社会安全局的，对残疾人或 65 岁以上的老人，如果其主要收入来源是来自社会养老金的，还可申请补助金（简称 SSI），这就可以增加很大一部分收入，



和我的狗狗在一起

且领取 SSI 的人，通常都自动享受食物券和联邦医疗补助计划，这样，护工到户服务、日常照顾、急诊服务，还包括轮椅等医疗设备的购买等费用，都涵盖进去了。我对美国的贡献十分有限，但是以上的福利我都能享受，心中不免有一种“受之有愧”的感觉。说实在的，现在我很定心，因为有朝一日我如果不行了，起不来了，总会有人来侍候的，不怕子女孝不孝！难怪有人说像加拿大美国这样的国家都是儿童和老人的天堂。父母与子女的关系是由亲情和人的基本道德准则来维系的。

这里还有老人日间护理中心，老人有了红兰卡和白卡就可以参加，每天早上有专车到家门口接，到老人中心后就吃早餐，饮料就有豆浆、牛奶、咖啡，这是不限量供应的。还有稀饭、燕麦片粥、杂米粥、芝麻粥等和馒头、各式包子、花卷、葱油饼，鸡蛋一只等等自由选择，早餐后有各种活动，有英文晨读，然后是各种级别的英文班，有唱歌跳舞，麻将室、电子琴学习班、舞蹈班、歌咏班、乒乓球和台球室，以及按摩室等，中饭当然也是十分丰盛的，天天不同。下午 2 点后领点心，后有车送回家，或是等到 4 点后带着晚饭回家（当然有专车送回）。我家的“大家长”早就参加这种中心，算是“元老”了，我却坚持不去，宁肯一个人在家看书学习，写点东西，做做数独，睡懒觉。两个月前，经不住别人的劝说，也同意去老人中心，提出申请后，就由保险公司来审查，大约问了我好几十个问题，我都如实回答了，结果是不予批准，说我健康状况很正常，无高血压、糖尿病、心脏病，就连我原先患的老肺病（老同学大多都知道的新力斋的老病号）经反复检查也不见踪影了。本来就不想去的，现在竟然不被批准，觉得很失面子，产生了莫名其妙的失落感。也有老同学来信安慰我，说是不被批准就说明身体健康嘛，这才是最为重要的。后又经另一个保险公司的审核，勉强过关，毕竟我的年岁大了，同意每周有三天去老人中心。因而看来我的后半生要比前半生要好多了。苦尽甘来才觉得甜。最近汤德祥从微信中给我传来了一个名人的七段话，在第 5 段中说道：“经受过严寒的人，才知道太阳的温暖；饱尝人生艰辛的人，才懂得生命的可贵。”我觉得是很有道理的。



养生与健康

推荐四套手指运动健身法

张 峰

进入中老年后，由于多方面因素，人体的阴阳动态平衡失调，经络缺乏通畅，而使气血运输不畅，致大脑缺血、缺氧。再加上一些人为的“闲置”大脑。君不知用进废退，闲置大脑必然促使大脑退化，血液流动变慢。这样，不仅加快了衰老的速度，而且脑梗、动脉硬化和老年痴呆的等心血管疾病也会找上门来……

《黄帝内经》对经络学说非常重视，认为经络是经脉与络脉的总称，意指周身气血运行的通道。它是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成的理论。以手、足的三阴和三阳经以及任、督二脉为主体，遍布全身且无处不在的一个综合网络系统。它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成有机体。认为经络能够“决死生、治百病、调虚实”。

人的经络循行在周身内外，左右各有十二条经脉，十二经脉从肺经起，到肝经终，周而复始作圆周运动，它们互相对称始终保持动态平衡。当各种因素导之十二经脉左右不平衡，自然影响到脏腑，于是就出现某些症状，如麻木、酸痛等，严重时导致各种疾病。经过医治，使经络重新达到动态平衡时，其症状自然消失，疾病也就治愈。

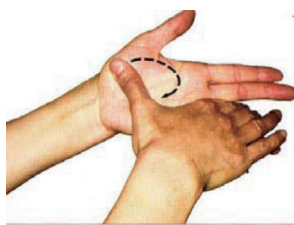
手上六经为：手太阴肺经，终于手的姆指端。（如肺经动态失衡会引起肺系统疾病，例咳嗽、气喘、伤风感冒、胸部胀满、喉痛、手臂内侧前缘部位疼痛等）；手阳明大肠经始于手的食指端（如该

经动态失衡会引起大肠系统的疾病，例腹痛、便秘、咽喉肿痛、齿痛、手臂前缘外侧疼痛、热肿或寒冷等）；手少阴心经终于手的小手指内侧端（该经动态失衡会引心脑血管系统等疾病，诸如心痛、咽干、口渴、目黄、肋痛、上臂内侧部位疼痛、心跳过缓、过速等）；手太阳小肠经始于手的小指外侧端（如该经动态失衡会引起小肠系统的疾病，例如腹痛、腰脊痛、消化不良、耳聋、咽喉肿痛、肩臂外侧后缘部位疼痛等）；手厥阴心包经终于手的中指端（如该经动态失衡会引起心痛、胸闷、心悸、心烦、腋肿、失眠、前臂内侧正中部位疼痛等）；手少阳三焦经始于手的无名指外侧端（如该经动态失衡会引起腹胀、水肿、遗尿、小便不利、耳聋、耳鸣、咽肿、目赤痛、颊肿、耳后肩臂及肘臂外侧部位疼痛等）。足上的六经也起点或者终点在足的指端穴位。

既然经络的起点或者终点都在手足指端穴位，而此处最为敏感。为使经络得到通畅，可大道至简。可以通过手指运动等最简单的方式，在最为敏感的部位按摩，达到经络的动态平衡，使症状消失，何乐而不为。我的左手臂曾经在一段时间里有些酸痛麻木，就是坚持手指运动而缓解，最终症状消失。

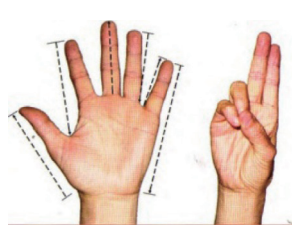
下面将推荐四套都由我亲自实践过，且确实有效果的手指运动养生操给大家，其中每一套都可以根据自己的状况单独进行（每一动作也可以单独运动），也可几套连做，贵在持之以恒。

第一套：



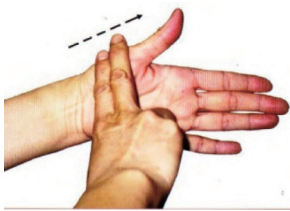
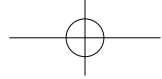
左手五指伸开，在中指，无名指之间分开。右手手掌向下，把食指、中指、无名指、小指四个指头插在左手中指、无名指指缝中，用右手拇指从左手大鱼际（姆指下）到小鱼际（小指下）画圆圈32次。右手运动同左。

图1 搓推劳宫穴到少府穴，即由大鱼际到小鱼际



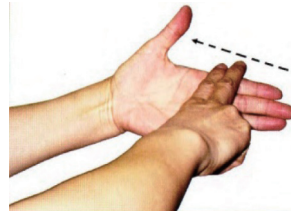
手指推经脉的手势，以及手上与经脉推的方向。

手上经脉与方向 推经脉手势
图2 推手三阴经、三阳经分解图



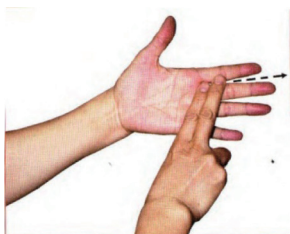
运动肺经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手拇指挠侧(外侧)，从根到梢，做32次。右手运动同左。

图3 推拇指挠侧，从根到梢



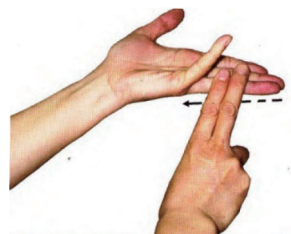
运动大肠经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手食指挠侧(外侧)，从梢到根，做32次。右手运动同左。

图4 推食指挠侧，从梢到根



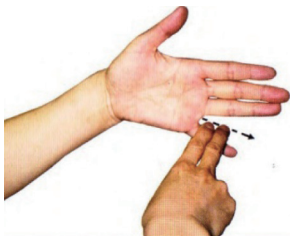
运动心包经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手中指指面，从根到梢，做32次。右手运动同左。

图5 推中指指面，从根到梢



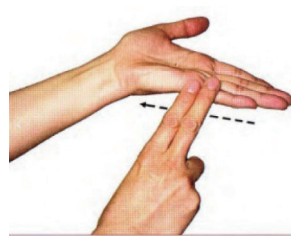
运动三焦经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手无名指尺侧(靠近小指侧)，从梢到根，做32次。右手运动同左。

图6 推无名指尺侧，从梢到根



运动心经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手小指挠侧(靠近无名指侧)，从根到梢，做32次。右手运动同左。

图7 推小指挠侧，从根到梢



运动小肠经
左手五指伸开。右手食指、中指相并，推左手小指尺侧，从梢到根，做32次。右手运动同左。

图8 推小指尺侧，从梢到根



互捏蟹眼处
以拇指、食指捏另一手手指第一指节的内外侧，即蟹眼处，两手各32次。

图9 以两手拇指、食指互捏对侧手指第一关节内外侧(蟹眼处)



互捏其他手指蟹眼处
以拇指、食指捏另一手(如图)各手手指第一指节的内外侧，即蟹眼处，两手各32次。使手六经共同强化。

图10 手指第一关节外侧蟹眼处(左右手相对)

第二套:

经常锻炼手，可以改善大脑功能，提高记忆力和注意力，从而预防老年痴呆症。目前欧美和一些亚洲国家流行《双手相叩操》，就具有这方面的功效，

按下面各个示意图运动，每个动作可以练习6~8次，循环往复的次数以个人情况而定(图11到图17)。

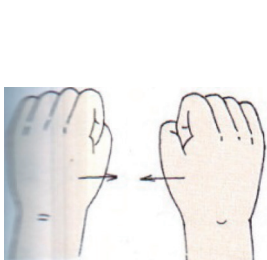


图11

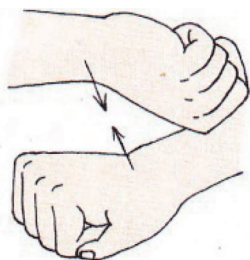


图12

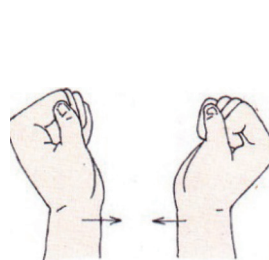


图13

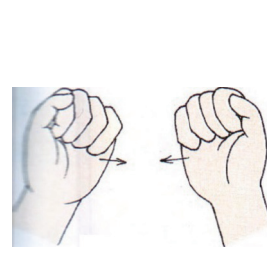


图14



图 15

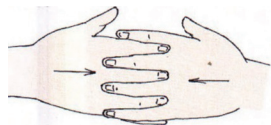


图 16



图 17



图 18

气血淤滞造成手臂肩膀酸痛，也可以通过刺激后溪穴来改善

如图 18 对准桌子边沿，然后手掌立起，以手为力使后溪穴与桌子边沿接触左右滑动手掌，或者上下做切菜动作来刺激该穴。每次做 50 上下为宜、事实上不拘一格，在刀切的同时加上些耸肩缩臀，摇头晃脑、旋转脖子等动作，如果有酸痛感，则效果更好。

第三套：

如您的脖子酸痛，手臂酸疼或者麻木，或者有高血压等心脑血管等疾病，可以练习下面简单可行的手指操。可以采取坐姿或者立姿，也可以行进中进行。如采取立姿，则可按下述方法进行。两足足跟并拢，以六十度八字分开，每个足指抓地，足跟稍微抬起，可以想象足跟各压一只蚂蚁，既不能压

死，又不能让其逃离。含胸拔背，头要正，颈要直目视前方。伸出两手或平行前举，或左右平举后，开始手指运动。注意无论张开或者握拳都必须有力量地慢慢张开和慢慢地握拳。一张一握为一次，一般一套按具体情况 50 次左右。



当然也可在散步中进行。

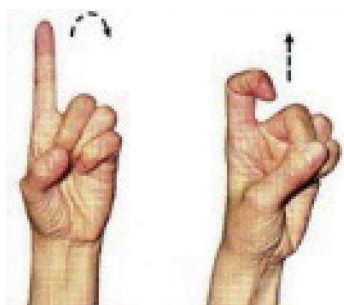
第四套：

可盘腿端座，两臂向左右平举，两手握拳，将需要运动的手指伸开，一伸一屈为一次。据自己实际情况轻缓运动 50~100 次。

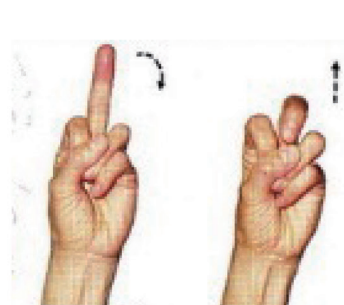
也可在散步行进中。也可以躺着等伸出两臂运动两手。根据需要单独运动一个手指。如需要运动几个经络请分早中晚分别进行。



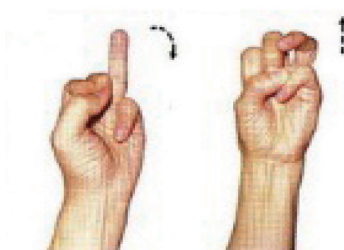
练肺经
姆指伸屈运动



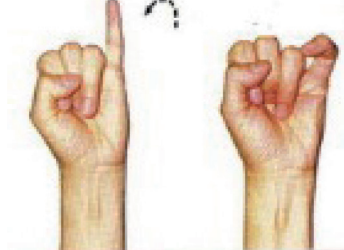
练大肠经
食指伸屈运动



练心包经
中指伸屈运动



练三焦经
无名指伸屈运动



练心经小肠经
小指伸屈运动

此手指运动疗效显著，据报导一七旬老者患心肌梗死，练习心经伸屈小指而缓解。一四旬男性口干舌燥，几天没有大便练大肠经而缓解。一五旬知

识分子因思虑过度长期失眠，练心经而缓解。一女性饮食不当引起消化不良逐渐瘦弱练大肠经而缓解。

打通络脉，增进健康

赵云香

我在《养生报》上看到一则有关“打通络脉，活百岁”的文章，对我启发颇大。过去我只知道经络中的14条经脉，但对络脉并不了解。中医大师认为经络是运行气血，联络脏腑和体表及全身各部的通道，其中经脉存在于身体内部，而络脉存在于人体的表面，且络脉的通畅是维持生命和气血正常运行的保障。

打通络脉的方法简单易行，我自己实践了半年时间，有些效果，愿与大家分享。首先，过去我冬天怕冷，手脚冰凉，今年情况有好转，手脚温暖，有时还可洗些冷水；其次，前两年头睡在枕头上时间长了就感觉麻木，要过十来分钟才能恢复正常，目前睡觉醒来，没有麻木感觉。

中医认为，人年轻时络脉容易通畅，而50岁后气血不足，脉道逐渐阻塞，也就是平时说的“通则不痛，痛则不通”。有报道说，美国国家卫生研

究院近日发现运用医学计算机模型和细胞信号传导等技术，发现中医所称的络脉其实就是人体神经信息和生物电信号的网络，50岁后就会逐渐闭塞，各种老年性疾病就会随之而来。美国专家最新研究成果与中医的通络长寿理论相吻合，中老年人如果能打通闭塞的络脉，确实对减少疾病，延年益寿大有好处。我国历史上一些养生大家摸索总结出一些通络方法，流传千年而不衰。具体操作方法及原理如下：

一、揉腹通气络

气络位于腹部正中线上，肚脐上下五厘米的位置。晚上躺在床上，双手掌摩擦发热后覆盖在肚脐上下，交替摩擦肚脐处，掌心热感减退后再次摩擦至发烫，每晚一次15分钟。实际上平时说的下丹田就是气络的位置，打通气络可激发老人体内元气，



促进脏腑功能，增强气血津液营养物质的化生，起到延年益寿作用。

二、捶腰通命络

命络位于后腰两肾之间，与肚脐平对的区域，即命门位置。每天早上太阳升起后，后背对着太阳，双手握拳，用拳眼轻轻捶打后腰命络区域，反复捶打十分钟即可。打通命络，可促进肾中精气互相转化的能力，使老年人衰减的肾精得到补充，延长寿命，增进健康。

三、推胸腹通食络

每天饭后半小时开始，双手掌在上腹部轮流向左右直推，力量稍大能带动皮下肌肉活动，每次推

五分钟。古代医家提出“推胸腹以安五脏”，利用的就是打通食络的原理。打通食络可激发胃气，增强脾气，促进脾胃消化功能，增强人体免疫力，减少疾病，防止早衰。

四、挠头通神络

晚上睡觉前，用双手十指肚抓挠头皮，每次十分钟。其功能：脑为元神之府，脑为髓之海，头皮处有许多密密麻麻的浮络，抓挠头皮时，可使络脉扩张和收缩，增强气血流通，让大脑得到充足的营养，使大脑延缓衰老。实际上挠头动作有空就能做。

以上方法不妨一试。祝大家马年吉祥，身体健康！

相聚时刻

七彩景 同窗情 ——忆2006年昆明聚会

凌永明

2006年5月17—22日，应束际宁邀请，由同学会组织在昆明举办了一次同学聚会，并赴滇西北的大理、丽江旅游。除东道主束际宁外，参加者有杭州的王岳庭及其同事（陈老师）、南京的袁隽、深圳的张峰、北京的陆长铮、白老师夫妇及上海的我。人数虽然不多，但也确是东西南北的同学聚会了。束际宁为此次活动作了精心而周到的安排，并盛情款待。17日晚，束际宁设宴为大家接风。老同学们久别相聚，畅叙往事、现状和友情，兴奋喜悦、溢于言表！

地处祖国西南边陲的云南，山水风光古朴秀丽，聚居着几十个少数民族，自然及人文景观极其丰富。18日上午，我们来滇的7个人在导游（傣族姑娘）带领下，首先游览了著名的路南石林。石林是典型的喀斯特地貌，境内奇峰壁立，千嶂叠翠，兀突峥嵘，千

姿百态。耸立于水池畔的一座石峰，宛若肩挎背箩的撒尼族少女，端庄婀娜人称“阿诗玛”。大自然的神奇实在令人惊叹！下午回到昆明市区，束际宁陪同大家浏览“七彩云南”市场。市场内翡翠雕饰和各类云南本土特产琳琅满目、美不胜收。陆长铮夫妇似有备而来，在束际宁参谋指点下选购了中意的翡翠玉镯。其他人也各有所获。逛完市场边用晚餐边欣赏绚丽多姿、精彩纷呈的少数民族歌舞表演。饭后束际宁邀大家品茗。遂在“庆洋祥”茶庄落座。茶艺表演温文尔雅，杯杯“普洱”浓香扑鼻，回味无穷。大家快乐地度过了在昆明的第二天。

19日早晨，我们一行七人登上中巴车，向滇西北进发。中午抵达大理。迎接我们的是白族导游——赵“金花”，这可是“五朵金花”的故乡！大理古城东临洱海，



西枕苍山，始建于明初，为棋盘式建筑，砖砌的城墙上列雉蝶，下环城沟，南北城门上建有巍峨的城楼。城内“三坊一照壁、四合五天井”的白族民居，玲珑雅致、色彩明快（白族服饰亦然），颇具特色。在大理，我们还游览了崇圣寺三塔（建于唐代，卓然挺秀、俊逸不凡）和蝴蝶泉。

在大理宿夜后，第二天早上继续往北前行，中午抵达丽江古城，导游当为纳西族姑娘。丽江古城始建于宋末元初，建筑布局科学合理，四千余户的瓦屋民居鳞次栉比，登高望去颇为壮观。但古城不筑城墙，据说是因为古代丽江世袭的统治者（土司）姓木，若筑城墙，“木”字加上框便成了“困”字。左街路面均用彩石铺砌，平坦洁净，几乎每条街一侧都伴有潺潺流水，随街绕巷、穿墙过屋。水边柳树垂丝、柳下小桥座座，真是“家家流水、户户垂柳”。古城内的木（土司）府大院仿照北京紫禁城格局而建，酷似小故宫，极具王府气概。我们漫步古城街巷，进纳西人

家尝农家菜，在木府听纳西古乐……丽江古城的独特韵味让我们流连忘返！

从昆明到丽江，一路上车内欢声笑语，窗外美丽如画，每到一处“摄影大师”张峰背着摄影器材奔跑后，忙着为大家拍照留念；袁隽则不时举起袖珍摄像机摄录沿途美景风情，以备回去与亲朋分享；王岳庭喜爱搜集文物古董，游览中到处不忘抓紧时间寻访古玩店淘宝。真是其乐融融！

21日下午，我们从丽江飞回昆明，顺道游览了世界园艺博览园，其规模宏大，繁花似锦，令人陶醉！晚上，束际宁特设滇菌菇宴，为大家饯行。绚丽七彩景、浓浓同窗情，大家畅谈对云南的美好印象，依依话别。

春城无处不飞花，七彩云南人人夸！5月22日，我们带着美好记忆告别昆明，分别踏上归途或开始新的旅程。在此，让我们再一次向束际宁真诚地道一声：谢谢！

金秋十月 上海聚会

——迎远方客 贺潘兄寿

汤德祥

2013年10月24日，又是一个金秋丽日。还是在上海南京西路818广场，20多位老同学相聚一堂，欢欢笑笑、高高兴兴度过了一个下午和晚上。难舍难分，说不完的话、谈不完的心。

这次聚会一是欢迎山东来的老同学汪锦琪、赵鸣礼夫妇，二是欢迎从深圳来的老同学张峰夫妇，同时为潘家珉大哥祝贺八十寿辰。

感谢我们在沪的同学会常务理事王平福、奚丽珍夫妇，经过他们的精心筹划，把三件事情放在一起，成功地组织了这次活动。让远方来客会了一会想见的老同学，又为潘兄八十寿辰设计了一个庆贺仪式。

相约下午二点会面。江、浙专程来沪的有尤伯松、唐明华、汤德祥，他们都一早出门赶来。上海老同学来参加聚会的有王平福、奚丽珍、黄国光、潘家珉、郑毓番、费青云、彭红英、陈志彬、李湘泉、张嫣如、袁是竹、张梅丽、陈德勤、陆琴秀、俞鑫娣、涂季进等。

到会的共有23人。接到通知但因事因病未能出席的老同学，在聚会时或在会前都分别与组织者通了电话，嘱咐代向大家问好。例如：汤鹏飞在北京因有公务不能赶来；王岳庭在杭州有商务缠身，表示请大家2015年5月到杭州再聚；姚鸿滨、柳德钟夫妇也因出差北京没能参加表示遗憾；袁隽同学也很关心这次聚会。

聚会时我们接通了张菊宝老师的电话，她九十多岁的高龄，仍然记得我们这些老学生，声音非常清晰、思路不减当年。大家争着向她问候。由此引发了大家一段段的回忆，带来一阵阵的欢笑。当年如何如何……现在怎样怎样……有集中的畅谈，也有三三两两在桌旁、窗前的相互交谈。特别令人高兴的是这一年来，在我们联系到的同学中间，大家都平平安安、健健康康，也越来越意识到追求健康、注意养生的重要性。有心人还带来了养生的有关资料发到每个人的手里，祝福大家保重身体，保持联系，为我们今后的聚会创造良



好的条件。

聚会的特色仍然是群策群力，简朴而实惠、丰富而多彩。下午有简单、美味的下午茶，晚间有丰盛的广场大餐，最高潮的要数为潘兄的贺寿仪式了。潘兄是我们老同学中首位跨入八零后的老大哥，如今他身体健康，精神矍铄，为我们这些后来者开了一个好头，树立了榜样。在贺寿仪式上，组织者准备了精美的多层蛋糕，于是关灯，点蜡烛，吹蜡烛，许心愿，切蛋糕，整个过程唤起了每个人的童心，有点浪漫也有点兴奋。大家祝福潘兄身体健康，长寿幸福！

现场的老同学们还交换了新的通讯联系方式，有新地址、有新手机及微信……通讯的方式越来越多，

今后的聚会在空中也能进行。进入了信息时代的一个新阶段，依托互联网、借助大数据，可以留言、留文字，还可以视频交流，那时会有不一样的感觉、不一样的体会。真正享受现代化带来的美好新生活。

晚上八点半后我们手提着潘兄回赠给大家的蛋糕先后离开广场，依依不舍，有的直接回家、有的借兴坐地铁陪张峰夫妇去外滩观看上海美丽、壮观的夜景。

最后还要提一下，张峰、涂季进两位摄影大师为我们这次聚会留下了精彩的镜头和难忘的合影，我们已将相片上传到我们自己的电子相册中。电子相册的网址：<http://photo.163.com/tdx41/#m=0&p=1> 欢迎大家登陆观赏。



2015 我们再相聚

王岳庭

2015 年是华东师范大学数学系 65 届同学毕业五十年的日子。昔日同窗能有机会再相聚，实在是件非常难得而值得珍惜的大事。汤德祥、张小萍、张峰、潘家珉、王平福等同学希望我承办 2015 年

的同学会，我当珍惜这个难得的机会，欢迎同学们在相隔 10 年后，再次相聚在杭州西子湖畔。

时间对于每个人来说都是公平的，流逝的时光不可能重来。当我们还在年轻气盛的时候，每个同



学都打起背包走向祖国的天南地北，有的远隔重洋，将近五十年的时间，半个世纪啊，同学们在各自的岗位上培养了一代又一代新人，为教育事业作出了重要贡献。

五十年过去了，我们的辉煌和业绩都变成同学们心中的美好回忆，也许有人记得你，也许你已被人遗忘，这一切对我们都不重要了。因为我们几乎都是 70 岁以上的老人，有的同窗好友已经离我们而去，回到了原点。珍惜健在同学间的友情，珍惜

我们现在的生活，珍惜自己的健康，努力活到一百岁吧！甚至更多！！中国梦是什么？对我们来说最实实在在的梦想就是健康，快乐，和睦和长寿！

欢迎你们——亲爱的同学！2015 年的春天，美丽的杭州将有你、有我、有我们华师大数学系 65 届的同学的欢声笑语回荡在西子湖畔。

我将作为东道主尽心尽力！

2014/1/22 于杭州

编辑后记

第七期《通讯》与大家见面了。四年来，由于大家的支持，《通讯》已经成为我们之间很好的交流平台，同学们喜欢阅读的一个小刊物了。但是由于稿源和精力等方面的原因，也采纳了有些同学的建议，编辑部准备在今秋再出版一期（第八期）后停刊。欢迎同学们踊跃投稿，在刊物在最后一期上讲你的故事，表达你的心声。

随着互联网的发展，越来越多的通讯手段和形式接踵而来。最早，我们老同学之间是用信函、用电话传递信息。后来有了电子邮件，又有了手机（包括短信），我们的联系方式进入了一个新的时代。近年又出现了微信。微信群就是一个群聊平台，既传递信息，又是网上聚会。它不受时间和空间限制，成本低、效率高，可以尽情地享受大数据时代

的各种信息源，又可以各抒己见：交流、关爱、沟通。2014 年 2 月 16 日，我们建立了“数 60 级”的微信群。目前入群聊的有绍兴的唐明华、深圳的张峰、宁波的汤德祥、广州的罗泉珍、北京的束际宁、上海的郑毓蕃、成都的童季贤、杭州的王岳庭、扬州的尤伯松、南京的袁隽和在美国的叶庆炎、张小萍等。他们在群聊中既谈了往事，又讨论了当下，还看到了照片，就像聚在一起。不用坐车，也不要乘飞机，这样的聚会太吸引人了，而它仅仅只要借助一个 3G 手机。

因此，在《通讯》停刊以后，大家可以用各种方式保持同学们之间的联系、交流，特别是利用现代化的手段，进行文字、声音、图像的立体交流，尽情享受现代化生活。

温馨提示

华东师大校友网地址：<http://alumni.ecnu.edu.cn/main/index.aspx>

我们的相片网址：<http://photo.163.com/tdx41>

观看密码：050522

本刊网络版：<http://wims.math.ecnu.edu.cn/wsjsx/>

《校友活动》“数 60 级校友分会《通讯》第七期”

向同学会资助的账号：

开户行：中国工商银行上海象州路支行

开户名：奚丽珍

账号：6222021001072770560

电话：13020293632 或 13024165240