



华东师范大学

数60级校友分会 通讯

第六期
2013秋



编辑前言

南方的酷暑和北方的洪涝终于过去了。我们的第六期《通讯》将随着初秋的金风送到各位校友手中，希望在这心旷神怡的季节，它能为你增添快乐的回忆和随想。

本期通讯又有几位同学讲述了他们的不平常的故事。扎根四川的秦志仁对三线的教育事业充满了责任感和使命感，积极投入，贡献不小；刚出校门的杨光辉当了兵，葛企禹下了矿，可真谓“烈火炼金刚”。

远方老叶的来文情真意切，令人感动，不禁引起我们的共鸣：追念父母，反思自己。荣闾多从涂仁进的《迟到的忏悔》一文感悟到人是有底线的，引发了对“文革”的反思，值得一读。

费青云和方兆青介绍他们曾经工作过的“第二故乡”，苦乐之情跃然纸上。感谢张梅丽、张峰，把他们游览过的西栅小镇和巴马奇观，做了详细而生动的描写。在汉字输入领域有所建树的姚鸿滨又一次提倡大家用电脑、上网，动情地推荐了这种比电话、短信成本低，效率高的交流工具，为晚年健康生活展示了无限空间。在《养生与健康》中写文章的三位同学介绍了他们如何根据自己的具体情况，保持良好的心态、健康饮食、适当锻炼，取得效果，我们衷心祝愿他们和所有的老同学们快乐、健康、长寿！

六月，确实是收获友谊的时光。你看，袁隽到成都，张峰到北京、上海、杭州，见到那么多的老同学，相聚时刻，其乐融融。

张念范荣获创新奖和张峰被评为抗癌明星的两则消息令人鼓舞，让我们祝贺他们，为他们感到高兴和骄傲！

令大家关注的2015年的聚会，已初步确定时间、地点，欢迎同学们积极参与，集思广益，使活动办得令大家满意、高兴。

忆海钩沉

在万源的日子——巴山记事之一 秦志仁
军旅生涯三十年 杨光辉
初次下井 葛企禹

思考和感悟

我的“孝”思 叶庆炎
同学少年多不贱——读涂文有感 言多

享受生活

初探巴马 张峰
西栅小镇 张梅丽
用电脑、上网 晚年更健康 姚鸿滨

他乡寄情

乐山大佛见闻 方兆青

西昌印象 费青云

养生与健康

诗三首 肖而温
我在抗癌路上前行 陈金凤
防微杜渐谈养生 陆长铮

相聚时刻

成都六月会袁隽 童季贤
收获友谊的六月 张峰

简讯

张念范荣获创新奖
张峰被评为抗癌明星
2015 聚会时间、地点初步确定
母校成立“校友总会”

在万源的日子

——巴山记事之一

秦志仁

从1965年毕业到现在，一晃已过去近半个世纪。因信息闭塞，工作繁忙，除少数几个在川、渝工作的同学之外，我和绝大多数同学都已推却了联系。时值古稀之年，大家都有了很大的变化，我的记忆力又渐渐衰退，当年同学少年的光辉形象已渐渐模糊。汤德祥、张小萍等老同学热心地为大家搭起信息平台，让大家通过这个平台回忆丽娃河边的青春岁月，报告几十年的奋斗历程，交流晚年的心得体会，使老同学间的情谊更深、晚霞更红。这真正为大家做了一件好事，借此机会，我要衷心地道一声：谢谢！我早想写一点东西和大家交流，汤君也数次来电相约，但近半年来苦于体力有些不济，一拖再拖，深感歉意！

当年，我们华师大数学、物理、中文、外语、政教、历史6个系共17位同学被分配到四川省达县地区，其中学数学的就占了5位。达县地区位于川东北的大巴山区，是老革命根据地，当时有13个县、市，面积三万余平方公里。汉渝公路纵贯南北，沿线是三线工厂的布点地区。我们到地区后再分配时，17个同学被拆得很散。有的县一个人，有的县两个人。我和物理系的一个女同学被分到万源县。她后来几经周折回了浙江。我这一去就是12年半，直到1978年春被调到达县师专（今四川文理学院）。在达县师专，我又整整工作了12年多，1990年春奉省委之命调到重庆师范学院（今重庆师范大学）任职。

在达县地区的25年中，我跑遍了12个县市，亲历了那里的贫穷、落后和十一届三中全会以后的发展变化；亲身感受了当地人民淳朴、刚毅、不怕牺牲、奋发图强的精神；亲自聆听了包括张爱萍将

军等老一辈革命家和当地老红军、老干部的亲切教诲，在人生的道路上留下了深刻的印象。

这里先谈谈在万源的日子，在达县师专和重庆师院的情况将在以后的文章中介绍。

万源县（今四川省万源市）地处川陕边境，抗战期间由赵祖康（解放初是上海市副市长）等设计修建的汉渝公路纵贯全县，沿县山高沟深。县城太平镇附近有“秦川锁钥”四个大字的石刻。地理位置十分险要。“万源”顾名思义就是“万宝之源”，全境4200平方公里，40余万人口，地上、地下资源丰富，但解放前经济文化十分落后，人民生活十分贫困。解放后虽有所改善，却由于大炼钢铁等众所周知的原因，植被、环境受到很大破坏，贫穷、落后的面貌仍然非常显著。多年来，当地人民有改变落后面貌的强烈愿望。与邓小平等同时赴法勤工俭学的陈茂材先生回国后应邀到家乡创办万源中学，为当地的文教事业做了不少好事，可惜1957年未逃厄运，直到十一届三中全会后才获得平反。上世纪廿年代当地殷实人家的子弟李家俊等在川东地下党王维舟等直接领导下，在家乡举行了全省第一个武装起义，失败后英勇献身。红四方面军入川后，当地群众踊跃参军参战，为革命作出了很大的牺牲。徐向前亲自指挥的、关系红四方面军川陕革命根据地生死存亡的万源保卫战就发生在县城附近，战斗过程惊心动魄。这些在四方面军的军史和许世友等许多老将军的回忆录中都有记载。许多动人的故事至今在当地民间仍广泛流传。1965年，正值襄渝铁路和062基地紧锣密鼓筹备之时，一年后，我在大竹参加“四清”回县时，大三线建设已全面铺开，大批建设者和民工从全国各地涌来，偏僻的

山沟里涌现出了蓬勃的生机和活力。

1965年及后来的“文革”期间，万源也分来了好几批从北京、天津、上海等地大中专学校毕业的学生，这些人后来证明都很有才能，但由于极左思潮的影响，大多无用武之地，比如后来成为我国第一批18个博士之一的李尚志，中国科大毕业后被安排到一个偏僻的乡村小学教书，北大等毕业的学生也曾遭遇类似的命运。“文革”期间在最困难的时候，工厂停工、学校停课、政府机构瘫痪，派性斗争激烈，生活条件十分艰苦，我们这些外地去的学生互相支持，互相鼓励，又得到三线职工的一些帮助，总算平安生存下来。学校复课以后，情况稍好了一点，但教书还是很困难的事。受学“朝农”、“共大”等影响，当时的万源中学也在高山上办起了农场，师生边开荒种地，边上课，结果是劳民伤财，误人子弟。在山上因为要生存，好端端的一大片森林被砍个精光，真是十分可笑，又十分无奈。

在万源搞教学的日子里，现在还感到有点成就感的是参加了二年师训班的工作。由于当地小学老师奇缺，即使在职的相当一部分水平也很低，为缓解这种状况，县上在离县城150余华里的一个中学办了一个中师班，教师从中学抽调，学生由贫下中农推荐。近100名学生程度相差悬殊，有高中毕业生、也有小学毕业生，来源有重庆知青、也有当地的青年，极少数思想意识和组织纪律也很差劲。面对这样一批学生，如何培养、教育，使他们在最多二年的时间内成为能适应当地小学教育需要的教师，也是一个难题。幸好抽调来的教师比较齐心，大家一心一意对学生严格要求，耐心教学，我在教数学的过程中，也采取了一些特殊措施。通过扶正去邪，

很快形成了一个团结向上的集体，收到了较好的效果。学生毕业后绝大多数能胜任所担负的工作，我们的工作也受到了当地的肯定。

在万源，爬坡上坎是家常便饭。有一段时间我经常被县上抽调出去，接一些检查或调研的任务，后来在中师班做实习指导，也因为我年轻身体好，一个人负责几个区。下区、乡，主要靠两条腿，一天走一百多里山路是家常便饭。晚上常住农民家里，跳蚤、虱子司空见惯，路上惊险之处，什么“一线天”、“蛇倒退”，“七十二道脚不干”我都经历过。有两回经过悬崖，差一点把命丢掉，现在回想起来仍感到后怕。我走遍了万源的山山水水，下区乡，苦是苦，但老百姓对我们非常热情，常常尽其可能为我们提供方便，当时老乡们热情好客的一些情景，至今仍历历在目。

在万源12年半的日子里，我经受了艰苦的磨炼，也受到了深刻的教育，对“人民”、“人民利益”这几个字有了更深刻的理解，为我后来的工作打下了思想基础，也和当地人民结下了比较深厚的友谊。1978年初达县地委下调令，把我从万源调离以后，我还常常想起那里的山、那里的水，那里的学生、那里的人民。无论在达县师专，还是在重庆师院，我都尽可能的在我职权范围内做一些有利于当地教育事业发展的工作。现在的万源经过改革开放后，三十多年来的建设，已是山清水秀，高速公路、铁路畅通，成为四川离北京最近的一个县级市，人民生活有了明显改善，城乡面貌也有了十分显著的变化，我衷心地祝愿在实现“中国梦”的过程中，万源与全国同步。（待续）

军旅生涯三十年

杨光辉

昨天，我们曾拥有朝阳，风华正茂，朝气蓬勃，带着报效祖国的雄心壮志和美好理想进入各级学校，谱写人生的新诗篇。我与陈金凤、魏少山一同进入军队大熔炉——江西上饶的海军第三专科学

校，军旅生涯从此开始。

入伍集训是我军人生活的第一步。到军校报到后，就在上饶414部队参加了3个月的集训。集训的内容就是训练敬礼、立正、稍息、正步走、紧急

集合等队列动作，了解作为一个军人必备的基本知识和技能。这一步实现了我由青年学生向革命军人转变。

接着就是下连当兵。作为一名海军工程兵，奔赴祖国东海前哨——洛华山，在近一年的时间里，与战士同吃同住同劳动，钻孔、放炮、打坑道，建弹药库，真正地锤炼革命意志。

“五七”干校又是我在军人生活中的一课。下连当兵以后，我来到湖北当阳海军河溶“五七”干校，当了2年多的农民，“战天斗地”，脱胎换骨。

当军代表，由人类灵魂工程师转变为船舶建造工程师，才是我最主要的军人生活。1972年5月，重新分配后回到上海，在中国人民解放军驻江南造船厂军事代表室（船体专业）工作。从数学教员到从事军舰建造的军代表，这个跨越简直使人无法相信，但现实就是这样。一切从零开始，拜老军代表为师，自学金属材料学、焊接技术、制图放样、造

船工艺等专业知识，期间抽空在交大“充电”，边工作边学习。一路走来，这个造船圈子里的很多人愿意教我很多东西，我也很幸运，遇到的人都很乐意、主动帮助我，我很感恩。我也想说，机会总是会留给有准备的人。

在军代表工作中，主要经历了“33”常规动力潜艇、“037”护卫艇、远洋航海训练艇（郑和号）、“904”综合补给船（海仑号）等的建造，为海军装备建设作出了贡献。期间，我个人受嘉奖数次，记三等功一次，也算是对工作的肯定。

最后说一下，我有幸去了西沙、南沙，南海风光，令人难忘。那是1992年7月3日。我随海仑号补给船，离湛江基地，7月5日抵南沙海域，对永署、南熏（见照片）渚碧、东门、赤瓜、华阳六礁的守礁官兵进行补给，7月13日离永署礁返航，7月15日停靠训练中心码头。结束南沙之行，胜利完成对守礁部队的补给任务。有兴趣的同学可以详谈。



初次下井

葛企禹

我和其他几名刚毕业的大学生一起坐火车到谢家集一矿报到。当时搞国家社会主义托拉斯，成立华东煤炭公司溴化碘公司，下辖九龙岗、大通、李郢孜一矿、李郢孜二矿、谢家集一矿、谢家集二矿、谢家集三矿、新计孜矿、毕家岗矿、李咀孜矿、孔集矿等十一座矿井。由煤矿发展成的淮南市也自东至西形成一狭长的条矿。有矿的地方是一个商业集镇，无矿的地方大部分是农田或塌陷区（即地下煤采空后形成的自然积水的凹坑）。市内只有五条公交线路，最快的也要30分钟一班车，故而交通主要靠火车。有人曾自豪地对我说，淮南市是国内火车站最多的城市，全市有十几个客运的车站，每天有十班火车来往通过。

我们被安排到矿单身宿舍住下。单身宿舍离矿门口约五分钟的路程，旁边有矿外食堂和澡堂。我和南京邮电学院通讯专业的丁瑞林、上海铁道学院运输专业的范苏华分在一间宿舍。他俩都是上海人。我们成了很好的朋友。山东大学中文系毕业的于子、江苏师院物理系毕业的朱康和、扬州师院数学系毕业的鲁学良住在隔壁。加上华师大教育系毕业的吴哲民和山东大学采矿专业的女生小李，我们八个人将和山东洪山煤校毕业的一批学生一起参加生产实习。

我们一起到谢一矿干部科报到，矿外和矿里的环境截然不同，矿外是灰尘满地，矿里却洁净无尘，绿化也很好。干部科长陈志龙负责安排我们的劳动。他说分公司领导对我们这批非煤矿专业毕业的大学生很关心，特地安排到谢一矿下井劳动。谢一矿是当时煤炭部命名的全国标准化矿井。井下条件是淮南煤矿最好的。它是平槽煤低瓦斯井。煤层很浅，离地面约二百米。（谢一矿井口标高为90米，井下大巷标高为-120米）。其它煤矿专业的大学生

都分到李一矿参加劳动。那里的地质条件复杂，既有平槽煤，也有立槽煤，煤层也较深。考虑到我们的具体条件，分公司决定除每周日休息外，再安排周三、周六二天学习，这样每劳动两天可调整一天，以便我们恢复体力适应劳动环境。他建议我们先下井参观一下，休息两天再正式参加生产劳动。

第二天上午，陈科长带我们到矿上的招待所浴室，换上井下工作服、劳保鞋，戴上矿工帽，顺通道走向矿灯房。我们把矿灯电池栓在皮带上，矿灯插在头盔上，全副武装走向井口。每个矿都有两个井口，主井是运煤的，副井是上下人和运材料的。谢一矿还有专用的通风井口。副井口是两个并排的大铁笼子，矿上称为吊罐。笼子分上下两层，每层能站十四个人。我们下井时不是正常的上下班时间，就到上层的罐笼站好，栓上安全铁索，防止运转时有人跌出去。下层装好材料，安全员吹哨放行。司机开动马达，在刺耳的噪音中，两个笼子一上一下，到达井底。井底出口是一条平直的大巷道，巷道约三米高，由于是标准化矿井，巷道内十分整洁，灯火通明。一条轨道铺在中间，顶上挂着电缆。左侧是一条沟，沟内流水清澈见底。考虑到我们是第一次下井，陈科长带我们两人一组爬进空的矿车，再三叮嘱我们不要抬头和伸手，矿车把我们拉到“石门”口。

下车后，进了“石门”，走不多远就到了工作面。工作面是一个斜坡，斜坡的一侧铺着一排凹口为半圆形的铁板，矿上称为溜子。采下来的煤就顺着溜子滑下去，下面用链板机接着，把煤送到出煤口，再放到矿车上，运到地面煤堆。经拣选后用火车送到全国各地。工作面有一百多米长，全靠工人头顶的矿灯照明，约有十几个工人在忙碌着。工作面的一侧是煤壁，工人们用风镐打眼，将来装上炸药，

把煤炸下来。煤炸下来后要用金属支架把煤层的顶部撑住，否则上面的岩石压力很大，会把顶板压碎。工作面的另一则是采空区，那里煤已采空。金属支架也收回再用，顶板岩石一两天后会自然地塌落下来。所以，煤矿的工作面是在不断移动的，一层煤采完以后，工作面就报废，成了采空区。

由于煤层是自然形成的，各处厚薄不均匀。谢一矿的煤层采高在两米二十左右。我们顺着工作面往下走，刚开始人是立着进去的，但中间煤层只有0.5米高，我们只能由蹲着走到爬着行。头经常要碰到顶板。虽有矿工帽保护，也觉得很疼。有时顶板上会自己掉下来小石块，砸在安全帽上“啪”的一声，也很吓人。当时吴哲民就偷偷地对我说。“井下太危险了，不能干”。吴哲民原来是调干生，中间曾被打成“右派学生”而耽误了学业，与我们班的熊意和一样，后来恢复上学，于1965年从教育系毕业，他的社会经验很丰富。在我们实习期间，他和老于经常利用休息时间跑分公司干部处，最后我们几个师范毕业生都分到技工学校工作、老于调回山东，而他却分到附设在第二矿工医院的卫生学校工作，避开了下井的危险场面。

连走带爬通过了工作面，人总算可以站直了，我们都松了一口气。顺着大巷走回井口。大巷虽然很宽，但中间是轨道，不时有矿车通过，我们只能顺着水沟列队行走。看着同伴们脸上的煤灰，不禁宛然失笑，只盼赶快上井洗澡。

后来，我和洪山煤校的高玉柱一起分到掘进区五大队劳动。掘进五大队是煤炭部命名的国家级掘进队，从事岩巷掘进，每月的生产任务是一百米。采煤和掘进是煤矿的两个主要生产单元，掘进是为采煤准备新的工作面。我上中班，上班时间是上午六点到下午两点。谢一矿实行工作面交接班制度，中班交接班的时间是上午五点二十分和下午一点二十分。因此我必须在三点多钟起床，到井口食堂吃过早饭并买一只馒头当点心，换好工作服，四点二十分到队部开预备会，四点二十分下井。队长知

道我从未下过井，安排我的工作推矿车。即把分散在巷道内的碎矿石装上矿车，再把矿车从工作面推到大巷。上班后工人用风钻在工作面打上钻孔，放入炸药，然后队长就叫大家离开工作面，转个弯到巷道里休息，吃带下来的点心。工人们也说些笑话，谈谈家常。只留安全员一人装雷管、拉炮线、到巷道里放炮。等炮烟消散并确认无哑炮后，队长再允许我们进入工作面。工人开动装岩机，把砸下来的大量矿石装进矿车。我和小高轮流把矿车从工作面推到大巷道，换一个空的矿车进来，装满的矿车由机车把它拉走。从主井开到地面，倒在煤矿的矸子山上。虽然只是推推矿车，由于上学时从未参加过这么长时间的劳动，我觉得十分累。

到大约一点钟左右时，队长派了一名工人送我和小高上井。我问队长，你们什么时候下班，队长说今天恐怕要干到三点钟才能交班。他叫我们上井洗完澡后就回去休息，不要参加班后会了。按矿上规定，中班工人每天上井后应在三时四十分开班后会，总结当班工作情况，强调安全生产，进行政治学习，到四、五点钟才能回家。第二天凌晨三点多又要起来上班。虽然成家的煤矿工人都有工房居住，但工房多数是一室半的，十分狭小。工人的子女又多，天气炎热时睡不好，春秋季节因为房道里孩子们的嬉闹也无法安静入睡。做中班还算是舒服的，上早班和夜班的工人更难安顿。通过下井劳动，我体会到煤矿工人的伟大，为了国家的工业化建设，成就了别人，耗尽了自己。煤矿工作面的粉尘很大。特别是在掘进工作面，打眼时石粉（煤粉）飞扬。按操作规程工作时必须淋水和戴口罩，但这样会影响工作效率，工人们极不欢喜，因此矽肺成了矿工们的职业病。也就是从下井劳动开始，我树起为煤矿的教育事业贡献一生的决心。

由于“四清”工作的需要，煤炭分公司党委决定让我们参加谢一矿的“四清”工作队，我被分在队部的专案组，告别了相处半月的掘进五大队的工人们，我又开始了新的生活。

我的“孝”思

叶庆炎

中国在7月1日起实施一些新法，其中有修改后的《老年人权益保障法》。修改后的这个法律规定，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员应当经常看望或者问候老年人。社会上把此解读为“常回家看看写入法律”。也就是说，做子女的不时常探视父母，就是违法。为此，我一度思绪万千，为什么现在要用法律来提醒人们要关心自己的父母呢？！作为子女本应孝顺父母，赡养老人，还需他人来提醒？连回家看父母还需动用法律？

千万经典，孝义为先。中国古代有一句话叫“百善孝为先”，孝敬老人、善待老人、关爱老人、让老人安度晚年，这是做儿女的本分，更是于情于理于法都不能推卸的责任。羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。孔子说过：“今之孝者，是谓能养。至於犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”他的意思是，当今的孝子，只是说能够供养父母就行了，就是狗马都能得到饲养。若对父母不孝敬，那么供养父母与饲养狗马又有什么区别呢？除此之外，自古以来，还有很多关于孝的名言警句以及诸如“二十四孝”的感人故事。据我所知，还有一种花是专门献给母亲的，称为“母亲之花”，它就是萱草花，古人也称“忘忧草”，因而母亲所住的屋子又叫做“萱堂”。我的祖先叶梦得（是宋代的词人）曾写道：“白发萱堂上，孩儿更共怀。”萱草就成了母亲的代称。今天发布这样的法律，说明中华民族关于孝敬父母的优良传统已经岌岌可危了。

我又想到，要是这条法律早五十年出台，我就不知道怎么做人了？太为难我了。现在我想起了我的母亲，4年前（2009年）我曾给几个同学发过电邮，写的是我阔别了17年后回国探望我日夜思念的年迈的母亲。她衰老得很快，背佝偻了，原来是

一米六三的身高，现在却只有一米四几；牙掉完了，脚不能走路，又突然间不再说话了。当我走到她的面前，旁人叫着我的小名，问她认识我否？总算还好，她点了点头，当时我的心好酸好酸啊！在我的脑海中顿时出现了60年前的情景，我上幼儿园和小学都要穿过很多条马路，妈妈都要牵着我的手过马路，送我到校门口，看着我跳跳蹦蹦地进学校，直到看不到我才慢慢离去。我长大了，我被分配到四川工作，全家人，以及许多亲朋好友都到十六铺码头来送别（那时候去四川好像比出国还远），唯独妈妈没有来，她害怕她自己和我都会受不了的。当鸣笛起锚时，一片哭喊声，犹如生离死别，记得有个同学跨过船舷，想往江里跳。社会会变，山河会变，而母亲对子女的爱从不因时光的流逝而有所改变。一个母亲只要把孩子的头放在自己的胸口，就会觉得无比地幸福。然而，我并不是很懂得父母的爱的，自己长大了，展翅而去，常常是头也不回潇洒地说一声再见，再也不需要妈妈牵着手过街了，根本就不知道父母的眼睛仍然在盯着自己的背影目送自己远去。父母老了，老得嘴巴不能言语，老得眼睛不能传神，老得手脚不能动弹，老得忘了你是谁，但是可以绝对地肯定，她心中的不舍，心中的留恋，她想拥抱的，想抚摸的，一定是……最后她撒手离去，那时我不舍，想抓住过往的一切美好时光，全是枉然了。

过去，父母望着自己年少气盛离去的背影，并痴痴地盼着自己回来。如今又换成了自己望着子女的背影离去，与自己无话可说。这时才真正地体会到做父母的大不易，更体会到做子女的总是亏欠父母太多太多，报答得太少太少。“养儿方知父母恩”，“子欲养而亲不待”。直到今天，我还不是天天早上在窗口看着女儿走出大铁门，看着她穿过马路，直到看不到她的背影才慢慢离开窗子的吗？！这是一个

多么深切的对比啊！父母老了，当子女的是否认真地陪着父母吃过一顿饭，是否认真地看过他们一眼呢？还是在父母去世时才惊觉世上唯一无条件爱你的人不存在了。这时才泪眼婆娑地凝视他们的最后一面？倘若没有失去，是无法深刻地了悟到拥有至亲的幸福和珍贵。我就是世上十分愚昧的人，醒悟得太晚太晚了。

两年后的三月二十六日清晨接到来电，传来了我母亲的噩耗，我回国奔母丧，直到四月二十六日离开上海，这是我一生中最难忘怀的一个月，是我极度悲痛的一个月，有较长的时间我无法正常地思考，难以入眠（有很多天每天只睡两个小时），当然，有时差反应，有对气候的不适应等因素的影响，但是心理因素是主要的。

那年的五月八日是西方的母亲节，也是这里的华人颂扬母爱、传承孝道的节日。可是那个母亲节我却有着与往年完全不同的感受。在往年平日里总是惦念和担忧，在母亲节常是祈祷，愿母亲能健康长寿。如今母亲已经离去，她那孱弱、伛偻的身躯不再需要负担任何的病痛与折磨了。那个母亲节我完全是在追思和悼念中度过的，我似乎觉得妈妈与我更近了，我仔细地翻阅了所有我从上海带来的妈妈的遗照和她生前的各种证件，有她的学习证、工作证、退休证，还有死亡证和火化证。一个从旧时代到新时代的妇女与为人母的苦心就从中跃然而出，看到她的学习证时，我不禁两眼汪汪，我清楚地回忆起当年她克服了传统的封建家庭的种种阻挠，坚持外出学习，学习上又克服了重重的困难，

她考取了当中学英文教师和化学教师的资格，又考取了药剂士的执照，最后她选择了去医院搞药剂工作。记得她是为了怀念她的妹妹（我的小阿姨）而去搞药剂工作的，小阿姨生前是在一家医院（惠旅医院）搞药剂工作的。妈妈有非凡的远见，要不是她坚持外出学习和工作，不久父亲就因为公私合营的社会主义改造而去了安徽，抚养六个子女和两个老人的重担全落在妈妈的肩上，她每月的工资仅仅是34元6角4分。妈妈肩上的担子好重啊！没有她的远见和坚忍伟大，能有这个家吗？能有我们的今天吗？很难想象，从她那纤瘦柔弱的身躯能看出她的坚强和伟大吗？！透过她的每一张照片我似乎都能看出妈妈的伟大。看到妈妈的遗物，似乎都会把我带回自己的童年，当我与弟弟一看到妈妈常用的一只手提袋时，我们同时都惊呼了起来，我们同时都回到了童年。那个母亲节在我的耳边不时地迴荡着一首歌，那就是上世纪八十年代末的一部台湾电影《妈妈再爱我一次》的主题歌：“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝，投进了妈妈的怀抱，幸福享不了。没有妈妈最苦恼，没妈的孩子像根草，离开妈妈的怀抱，幸福哪里找。”想着想着妈妈，我变得年幼了不少，我已经泪流满面了。

就是在日本也有一则大家耳熟能详的故事，一家著名公司在招考职员时，第一个要求就是“回家为母亲洗一次脚”。日本人那么精明，为何出这么一个简单而又奇怪的题目？道理很简单：孝德，是做人的道德底线。跌破了这个底线，一切努力都是枉然了的。看一个人是好是坏，孝德是第一个标准。

同学少年多不贱

——读涂文有感

言 多

校友分会寄来的《通讯》，已读到了四期，同学的各色文章让人感到很真切，温暖人心，浮想联翩。大家写的虽只是普通的经历、遭遇、日常生活、工作等等，却让人老是盼着下一期。这都是我们大家的原生态映像。色彩缤纷的故事反映出几十年来，

同学们都发挥了巨大的正能量，这让人高兴、让人自豪、让人激动。这些正能量之Σ，在我们求学时，根本无人能正确估计出。这不得不感恩学校给同学们做了厚实的知识储备，我们在校时养成了充分的学习能力和必要的研究能力，这让我们能从1976

年开始的社会过程中凭借这优势为社会做出较大的贡献。回想求学时，有人主张青年人应多发些光，就受到批判，必须作检查。多亏了改革开放、拨乱反正，让大家有可能为社会多做些工作、让我们有可能聚在一些。

《通讯》第四期刊有涂学长的文章《迟到的忏悔》。题目很沉重，让人心中骇然。在求学时她给人的印象就是个“书读头”。到了1980年代初，去嘉定办事，不期遇到了还在读研的涂学长，时到中午，她就拿了几个搪瓷碗一起在食堂吃了午饭。在返回的路上我一直在想，“还是洋铁饭碗二三只（师大上学时的口头语），都二十年了，本性难移”。后来她去了美国，还当上了教授。近年听说郑权老师因病生活不能自理，她悉心照顾，其坚强的性格和超强的能力，为许多同学所钦佩。文章叙述的是作者在“文化大革命”中的两段经历，时间是1970年代，地点是辽宁沈阳，作者的身份是老师。本人也是“辽宁”“老师”，为此感触尤甚。“老师”这概念本来是明确的，是“授业·传道·解惑”的人，千年不变。但到了近代，随着社会的剧烈动荡，“老师”也会异化。北洋军阀时期，女师大的那位杨校长召来了荷枪实弹的军警，现场杀了一批自己的学生，只因她们有“不正当”的诉求；国民党统治时期的大中学校，普遍发生了迫害进步学生恐怖事件，驻校的督导先生为了仕途，不择手段罗织莫须有材料，把进步学生送进集中营感化教养，临解放统统活埋；到了60年代的“文化大革命”，一开始号召学生拿老师开刀，教师被虐杀的血腥暴行不计其数，到“文化大革命”后期，按“两个基本上”的指示，老师戴上了“资产阶级”的帽子，成了要被

专政的对象，派来专政的是捧着蜡质芒果进校的宣传队，此时老师们的一言一行都已身不由己，言不由衷了。在辽宁地区，教师处境更为凶险，因为第一把手陈大将军的能量实在太太，其所作所为可以无法无天，张志新、张铁生两个典型事件是众所周知。更能说明问题的是党史所载的事件：他凭一己之力，对举着“三项指示为纲”、主张全面整顿的老干部集团进行的反击，扭转了整个中国政治走势。在这时代，同志关系、师生关系都是扭曲的，畸形的，是没有底线的。过了几十年，涂学长还认为自己在“文化大革命”中的言行，伤害了对方，这是踩了人的底线。为此越过大洋，当面向对方道歉，表达对当时所作所为的忏悔。其实，她当年的言行没有任何伤天害理的行为，用“忏悔”这个词分量是很重的。

在1976年后公开站出来向对方道歉的著名人物也与华师大有点关系。光华（大夏）老学长、文化部长周扬在“文革”前的中国意识形态领域，向来是说一不二的权威，他的文章讲话是当时政治思想，文化艺术，学术理论方方面面的评判标准，但在1966年突然成了反革命修正主义分子。在走出秦城的拨乱反正时期，无数次当面向各色人士作了深诚道歉，对无法当面道歉的，就写信道歉，表明自己真诚的心意。

涂学长忏悔、周部长道歉，形式有不同，但他们都认为人是有底线的，过了底线自我救赎是必不可少的。

高尔基说过，“人是一个值得骄傲的称号”，这也是我们大家追求的目标。

享受生活

编者按 接到张峰来电说将带孙儿去巴马住一个月，原来不只是游玩，还要探求养生之路。于是请他写了《初探巴马》一文，果然很吸引人。真是“文化在先，践行其后，两者皆需”。据说广州的罗、南京的袁，明年也要效仿。听说张梅丽的《西栅小镇》一文是在潘兄的鼓励和催促下完成的，很值得看。我辈都已年迈，要学会度假、享受休闲，更要学会交流。

初探巴马

張 峰

为什么大城市医院林立，专家遍地而太平间总是人满为患？为什么山区缺医少药而长寿老人到处可见？而巴马却是世界第五长寿村？总想去探个究竟，今年八月终于心想事成，祖孙两人于十日到达巴马百魔屯。除了雨天在酒店外，其它日子都是爬山进洞、走村串户、访民问寿，初步得到相关信息而感悟，决不敢孤芳自赏，简略行文与校友共享。

一、养生好去处。

巴马的空气：据查负氧离子被称为“空气中的‘维生素’和‘长寿素’”。它不仅能改善肺的换气功能，增加肺活量，起到止咳、平喘、祛痰的作

用，而且能够改善和调节神经系统和大脑的功能，调节抑制兴奋过程，起镇定安眠、稳定情绪的作用，还能够促进人体的生物氧化和新陈代谢，改善心肌功能。适量的负氧离子对许多老年人的常见病、多发病具有预防和治疗作用。

世界卫生组织相关数据表明，空气中负氧离子达 5000 个至 5 万个能增强免疫力，达到 5 万至 10 万个能消毒杀菌，减少疾病传染，达到 10 万至 50 万能提高人体自然痊愈能力。据有关资料统计：北京市中心负氧离子平均浓度 100 至 200 个，四环路以内市区每立方厘米 300 个到 400 个，远郊区县每立方厘米 1200 至 1500 个。杭州西湖景区的云栖竹



巴马长寿村全景

径平均每立方厘米 2514 个，而武林广场周边每立方厘米仅 100 个左右，在植物园办公室仅 500 个，一般办公室有 200 至 300 个就算不错了。可在巴马，空气的负氧离子浓度却很高，在盘阳河两岸达 3000 个以上，县城城区的负氧离子也高达 2000 个以上。百魔洞每立方厘米的负氧离子竟高达 2 万到 5 万个。那天我在百魔洞观察，负氧离子动态指示曲线显示竟达到八万，一般都在七万左右晃动，而我进入龙皇宫洞竟达到十万左右，而在百魔洞口负氧离子也有两万左右，故每天都吸引一大批人在哪里唱歌，跳舞练功和吸氧。

巴马的水：巴马的水多是地下水和富含矿物质的山泉可滋泉水（“可滋泉”是唐朝武则天年间，由于泉水神奇的滋润、滋养效果，御医张文仲所赋予的名字），它创造了四次进入地下潜行，又四次流出地表的自然奇观。国际自然医学会经过 7 年的研究表明，可滋泉珍稀的天然小分子团水，能够进入细胞核和 DNA，活化细胞酶组织，激发生命活力。人长期饮用可滋泉，有显著的增强体质、延缓衰老的作用。据测试其钙离子达到 40 到 80 毫克，对肌肤具有净化、舒缓作用，能缓解肌肤泛红、紧绷、

干燥、灼热等敏感状况。百魔洞水同时受 0.45 至 0.5 高斯的强地磁影响，其水分子被切割成仅为 0.5 纳米的小分子结构，一接触皮肤就迅速渗入皮肤表层，直达有棘层和基底层。通过检验，泉水不含有机物、重金属、放射元素、微生物等，故接近零污染。水中 PH 值 7.38-7.53，属于微碱性，接近人体血液 PH 值。且富含丰富矿物质和微量元素，氧化还原电位低，故据说具有养肤生肌、祛除胃炎，化解肾胆结石之功效，这种水还能参加和改善生化作用，增强酶的活性，有利于降血脂、降血压，降低血黏度，促进微循环，使心脑血管粥样硬化症减轻和消失。据说每天喝四升这样的小分子水，坚持三个月，血糖恢复正常。从清晨到到黄昏在百魔洞的泉口取水的人群络绎不绝，我自然也加入了取水的人群。土地是万物之源，而巴马有一条断裂带，直接切过地球地幔层。这条断裂带就在盘阳河地下，断裂带把巴马一分为二（即西山、凤凰、东山三个乡为石山地区，其余七个乡镇是土坡丘陵地区）。地球的一般地区地磁约在 0.25 高斯，而巴马的地磁高达 0.58 高斯，是一般地区的一倍多。有科学考证：人们生活在恰当的地磁场环境中，身体发育好，血



祖孙俩摄于百魔洞的天坑（百魔洞洞中有洞，洞中有河，洞内通天称为天坑）

液清洁且循环好，心脑血管发病率低，身体免疫力高，能协调脑电磁波，提高人的睡眠质量。外地来巴马旅居的朋友，会感觉到在巴马睡眠很好，许多“候鸟人”买一张进百魔洞的包月门票，每隔一天到洞中强地磁的地方席地而坐，既吸氧又健身。非常有意思的是由于地磁的作用，在高磁场的反作用下，把有害的紫外线反射回去，保留了远红外线。巴马在高磁场的作用下，远红外线不仅能激活水，更能不断地激活人体组织细胞，增强人体新陈代谢，改善微循环，提高人体免疫力。

巴马的食物：巴马的土壤有丰富优质的双歧杆菌和乳酸杆菌。在巴马的土壤中锰和锌是其它地区的几十倍。锰不仅对于血管有保护作用，而且是人体多种酶的激活剂，不仅对血糖、血脂、血压有影响，而且有助于提高SOD（抗衰老），消除自由基的功能，起到延年益寿的作用。锌被誉为“生命之火花”，它与人体80多种酶的活性有关，是维持机体正常代谢所必须的元素。巴马的农作物通过吸收土壤里的锰的锌，储藏在茎叶或果实里，人又通过食物吸收而进入人体。因此，巴马的百岁老人无心脏病和脑血栓，绝大多数都是无疾而终。如果评选“中国最冷清、最不用排队”医院，那巴马县人民医院获此荣誉当之无愧。我在山上的瑶寨里尝试了一顿午餐，炒豆角肉片和炒青菜共13元，近二十年没有尝到真正的“肉”味，而今天如愿以偿。这里的苞米粥也是非常地道，粥上漂上一层米油，很是爽口。其后我又在集市化70元买了两斤当地称为“香猪”的名猪肉。据说巴马香猪又称七里香猪，素有“一家煮肉四邻香，七里之遥闻其味”之美称，是一种在巴马特有的自然气候和天然、封闭、独特的环境中独特经几百年来自然繁殖的、珍稀、名贵的地方猪种。拿它作为佳肴，不白来巴马一次。

二、旅游好地方。

巴马可谓是旅游圣地，主要是洞、水、山，长寿村和瑶寨等。我已去百魔洞、龙皇宫、水晶宫、百鸟岩，还想去鸳鸯洞等地。一个洞比一个洞漂亮有趣。百魔洞是典型的喀斯特溶洞，洞中有洞，洞内有天坑，是理想的“天然大氧吧”。洞内有巨大的钟乳石，或悬在顶部或拔地而起，有形态各异的动物、人形。这些岩石在灯光下闪烁着迷人的光彩，

如钻石、珍珠。魔洞内景物，随季节变幻。从洞中溢出的泉水与西边从仁乡潜过的盘阳河伏流在洞中交汇，泾渭分明，清浊可辨，奔腾咆哮直下坡月河段。

水晶宫就像一个无比宽敞的艺术迷宫，其中的卷曲石、鹅卵石的形态、密度、规模、发育程度都是国内外罕见，仰望洞内晶莹剔透的顶上倒挂着的水晶钟乳石如宫灯五彩缤纷，您怎么想象就会有什么样的奇景。您可以想象这里有如宝剑则寒光四射，您也可以想象它是银光闪闪的神塔，想象飞架苍空的彩虹，想象牛郎织女鹊桥相会，……

龙皇宫还在开发，预计明年六月对外开放。为了一睹溶洞的原生态，我们一行16人，头带矿灯，扶着拐杖深一脚浅一脚地行进在漆黑的溶洞内。用16盏矿灯一齐对准目标，洞内金碧辉煌，四处水晶钟乳罗列，洞中石柱、石笋、石幔琳琅满目，形态动人，栩栩如生如石林胜境，其雄伟气势不亚于百魔洞，据向导说，这里负氧离子每立方厘米有十万个之多。我用索尼单反77摄像出被无数闪光的气泡包围的景观，煞是好看，他们说这是负氧离子气泡团随气流上升而裂开成为负氧离子……。

百鸟岩，又名百鸟洞，因洞内燕子栖集，蝙蝠掠飞而得名。盘阳河自吉屯白熊洞潜入山下，形成伏流暗河后，在此洞流出。故非乘舟不能游览，洞中水平如镜，深不可测，洞内的歧洞和叉水道不可胜数，其洞壁雪白，可攀援其中。有石鹰、石柱、石幔、石观音菩萨等，百态千姿，令人目不暇接。整个洞仿佛一座装饰华丽、景幻莫测的水下龙宫。百魔洞是在岸上走，百鸟岩是在水上游。其乐无穷。鸳鸯洞，我还没有去光顾，据说鸳鸯洞为云贵高原南缘岩溶中高位双层溶洞。洞中石柱、石笋、石幔琳琅满目，形态动人，栩栩如生，有龙腾虎跃，巨龙盘绕，大瀑奔流，也有奇浪飞溅，鸳鸯戏水，银碟飞舞。洞中乳石峥嵘，气势恢宏，奇石造形精妙，在多处形成了奇特的洞中石林景观。洞内最大的石幔高颜色洁白，酷似飞流直下的瀑布，刹那间结成了冰柱，凝固在这美丽的鸳鸯洞中。

巴马原生态旅游景点不胜枚举，真的艺术的魅力在于自然，而山水之奇妙却在于气韵天成。去享受，去欣赏这鬼斧神工的纯天然之地，定能使您心旷神怡、回味无穷。

西栅小镇

张梅丽

一个假日和家人去乌镇度假休息，被这古老小镇深深吸引了，特别是那里的西栅景区让人感到一种大气，是江南世家的大家闺秀，端庄典雅、气质不俗。

江南水乡的灵性在于水。镇子坐落在京杭大运河的末梢，四面环水，一环水界把它与大千世界隔绝，水又在镇内叶脉般纵横穿插，灰瓦白墙的阁楼临水而立，鳞次栉比。行走在石板小街上，流连于里弄深巷间左拐是水，右转有桥，站在桥头一眺，桥与桥相望，水与水相连，绿丝垂柳，漫漫烟波，桥孔与水中的倒影合成一个会动的圆。

镇上有高级宾馆，更多的是民宿。景区经过几年的保护性开发，修旧如旧，完整勾勒出了这个具有千年历史的江南古镇的原始风貌。沿街两旁的明清民居修缮如旧，花格窗棂雕刻精细，门前虽是旧貌，屋内却装修精致：空调、地暖、净水器、仿古电话……设施完备，充满现代生活气息。民宿的房东和气、亲切，入住那里有一种“家”的感觉。不少民宿都有自己的招牌菜、特色菜，农家菜味道不错，价格也便宜。

入夜的乌镇西栅，一排排花灯亮起来，虽没有大城市夜景的艳丽、耀眼，但它是按照古镇的特点来设计的，朦胧、妩媚带有梦的色彩。它和丽江小镇有点像，但规模没那么大，街上有好多酒吧、餐馆和购买精致居家用品与实用小玩意儿的店，但它

没有丽江小镇的喧闹和嘈杂，有的是热闹和雅致。

相对于热闹的夜晚，清晨的西栅很静、很清新。打开那雕花的窗户，千年古镇如水墨画般地展现在你的眼前。有人说如果没有感受到乌镇的晨昏，就不能体会到江南水乡完整的美。确实，晨雾缭绕中的小桥人家、气势磅礴的夜景风光，都是乌镇之美的精华所在。

最后还要说的是西栅的细节之美：景区的卫生间是我见过的设计最好且最干净的方便之所。十几个厕所毫无雷同，有的像江南民居，一进去有明式太师椅和木茶几；有的完全是一所农家小院，有一口井，上面还有轱辘和井绳。每间厕所都从游客的需要考虑，备有手纸、烘手器、洗手液盒、放行李的搁板，简直完全是“五星级”的了。

不仅厕所，直饮水的供应点设计也很别出心裁。有的直饮水的基座是一只木盆，像漂浮在水乡清澈的河面上；有的是用几节毛竹管连接起来，像是从深山中引来的潺潺甘泉；有的下面像一只水槽，似乎在江南老宅的天井里……这些细节的运用，使直饮水供应点更是浑然天成，难怪人们大口大口地饮了起来。

原汁原味的历史，文化风貌和江南水乡的特色。美哉，西栅！

用电脑、上网 晚年更健康

姚鸿滨

过去有一个说法：人老腿先老。但是，当前又有一种说法：人老脑先老。防止大脑过早衰退的一个好方法是多动脑，多用手。使用电脑时要多用手，也有利于防止大脑的过早衰退。

当前电脑和网络的发展，标志着社会的进步：人们交流的空前，信息取得手段空前，信息的应用空前。用一句通俗的话来说，世界已经变成了一个“地球村”。无论你在地球的哪一个角落。通过电

脑和网络，人们可以即时进行聊天，包括视频聊天，互相发电子邮件，而老同学编写的《通讯》也可以用几乎为零成本的印制发行代价送给大家。当然，有人会说，现在电话不是十分发达吗，手机也可以达到你的要求。但是，至少在当前，用电话来完全替代电脑和网络的功能，代价还是很高的，是我们当前比较难以接受的。

上网的另一个好处是为上网的人提供了一个新天地，几乎所有的问题，都能从网上得到正确或是参考答案。这在前几期通讯中已经有了阐述。

对于用电脑、上网的好处，已经被越来越多的老年人所认识，越来越多的人加入了用电脑、上网的行列。这里从有利于每个人身心健康的角度，建议尚未用电脑或上网的老同学，根据自己的具体情况，以不同的形式及要求来用电脑及上网。

1. 请自己的年轻一辈代为上网

这是一个比较容易实现的方法，已经有一些老同学在采用这种方法。

具体的操作是：让家里的年轻人为你专门申请一个邮箱号，或者干脆借用他们的邮箱号。把这个邮箱号发给汤德祥或张小萍等，汤德祥的邮箱是 `tdx41@163.com`。请家里的年轻人代替上网收发邮件，不会加重他们多少负担。一般年轻人会定期收发邮件（多数人都是每天收发至少一次）这样，在他们收取邮件的时，也会帮助你收取老同学发给你的邮件或通讯之类的内容。你如果有什么事情要告诉老同学，也可以请他们帮忙，从邮件中发出。

2. 自己学习收发邮件，或进一步使用 QQ

在请年轻人帮助上网后，你一定会尝到上网的甜头，这时，你就可以尝试自己收发邮件。当然，一开始离不开年轻人的现场辅导。但是，你会很快发现，使用电脑上网收发邮件，就是这么几个固定的操作步骤，因为电脑的很多功能，操作步骤是死板的几步，只要用笔记下来操作几次就行了。

如果你感到使用电子邮件要打字比较麻烦，那么有一个更为方便的工具，就是利用网上的 QQ 工具进行语音聊天或视频聊天。使用 QQ 的准备工作是：在网上申请一个 QQ 号（或使用年轻人的 QQ 号），再花十几或二十多元购买一个视频头及电脑话筒就可以了（而比较新的电脑或者笔记本电脑、

平板电脑、IPAD 都是自带这些设备的）。在 QQ 上进行语音聊天，你就可以像打电话一样的和对方对话；而进行视频聊天时，你不仅可以和对方进行对话，而且可以看到对方的形象。使用 QQ 的局限性是一定要对方在线，也就是说，要对方和你同时都在电脑跟前。而发电子邮件这不受这个条件的限制。学习使用 QQ 的操作也就是固定的几步。也是不难学会的。

3. 学习全面的使用电脑及上网

俗话说，活到老，学到老。最好的办法是学会全面使用电脑及上网，这里建议有几个途径，供有需求的人参考。最简单的是购买或到图书馆借一本老年人学电脑的书。第二种办法是购买一套“开天辟地”的电脑光盘，自学并请年轻人给予辅导；第三种办法是参加老年大学的电脑学习班。不管采用哪一种形式，要注意电脑及网络的使用是一个实践性的技能，一定要自己操作，不能让别人帮助操作。在入了门之后，就可以使用各种网络工具得到你所需要的各种信息了。

当然要学会用电脑和上网，一定会遇到困难，面对这些困难，我们的对策是：

1. 眼睛不行了怎么办

年龄大了，眼睛开始不好了，怎么办？我们认为有多种办法进行弥补，一是使用大的电脑屏幕，使用液晶的屏幕（不闪烁）；二是充分利用软件的放大功能，现在，最常用的软件，如 WORD（打文章用），IE（上网游览网上内容用）的新版本，都有在屏幕保持原来的分辨率（即不是把屏幕上字放大）的前提下，在软件内部把字放大的功能。这样，视力差的用户也可以看得清楚了；第三，可以用一些朗读软件，例如“文语通”等软件，让电脑把文章读给我们听，当前“文语通”朗读的水平已经相当高了，与标准普通话相差不多。

2. 不会打字怎么办

我们认为，当前，要会使用电脑，有两个能力是要先学会的：一是使用鼠标，第二是打字，打汉字。学习鼠标的的使用不难，要学打字，要因人而异，有汉语拼音基础的人，可以使用拼音输入法，并将会很快入门；对拼音不熟悉的人，可学习我和柳德

钟发明的鸿钟码输入法，这个方法和写字一样方便，我们将免费提供软件。实在什么都不想学的人，可以使用手写板。只要添加几十元一个的手写板设备，就可以完全像写字一样在电脑上输入汉字，不过速度要慢一点。

当然，以上仅是针对当前比较普遍的台式电脑和笔记本电脑而言。对当前的一个新产品“平板电脑”而言，使用更是方便了。鼠标也可以省略了。用手指或是像铅笔一样的“触控笔”，在平板电脑上点点划划就能操作了，由于平板电脑像一本书一样大小，方便在手掌中操作，对于老年人也更方便

也更容易看清楚了。

联合国于1965年在德黑兰的一次国际性会议上提出了所谓“功能性文盲”的概念，指的是受过一定传统教育，会基本的读、写、算，却不能识别现代信息符号及图表，无法利用现代化生活设施的人。在当前，不用电脑、不上网的人，就可以归入功能性文盲的范畴。要避免划入功能性文盲的范围，实际上就是要人们不断学习。陷入功能性文盲的范围中可以说，已经开始脱离了社会发展的轨道。所以，不能以年龄大了来原谅自己，而中断自己的学习。以上的提法也是对自己的鞭策。

他乡寄情

乐山大佛见闻

方兆青

小时候常听大人说，四川有座峨眉山，那是佛教圣地，常有佛教信徒上山烧香拜佛。长大后也是命运的安排，大学毕业后把我分配到四川乐山工作，当时从未坐过火车的我，跳上了开往成都的列车，经过两昼夜的长途跋涉，把我送到了离峨眉山30余公里处的乐山大佛山脚下。

回想起到乐山的第二天，我们20余位师大同学一起爬上凌云山，当“山是一尊佛，佛是一座山”的世界第一高度大佛出现在我们的面前，我们被震撼了，我们的古人太伟大了，竟然能把一座山雕凿成一尊佛，从此乐山大佛伴随我生活了几十年。大佛成为我的骄傲，每当回上海，遇见亲朋好友，谈起自己在川的工作和生活时，总要介绍乐山大佛是我的邻居。

乐山大佛，位于四川省乐山市大渡河、青衣江和岷江的三江汇合处，大佛为弥勒佛坐像，通高71米，号称世界第一大佛。它始建于唐玄宗开元初年（公元713年），直到唐德宗贞元19年（803年）才完工。古人为什么要雕刻这个大佛呢？古代乐山三江汇流之处，水势非常勇猛，船只在此往往被颠覆。凌云山上凌云寺里有一个老和尚叫海通，一天

海通站在山岩上，望见一条大船被大水卷得无影无踪，船毁人亡，心中十分不忍，他想水势这样猖獗，水下必有水怪。于是他立志在岩石上刻造佛像，减杀水势，普渡众生。传说他请了当时两个有名的石匠——石诚和石虚上山来，石诚认为刻一尊与山岩一样高大的佛像就能镇住水怪，于是海通就请他找石工雕凿大佛。每天水怪涌起千丈巨浪想把石工们从岩上卷到水里淹死，石工们捡起岩山的石头向它抛去。90年间，经过一代接着一代的石工雕琢，乐山大佛终于屹立在三江汇合处，镇住了水怪，保护船工的安全。

上世纪80年代，广东顺德一农民到乐山旅游，照了一张凌云山、乌尤山、龟城山全景照，回家后发现照片上的山形宛如“健男仰卧”。此事惊动了四川省文物专家，后经专家们考证认定，这是一座世形隐性睡佛。从此巨佛出世轰动一时，游人络绎不绝。

如今，乐山大佛家喻户晓，我也从年青时代走向晚年。同学们，如果你从未来过乐山，看过大佛，不妨前来朝拜一下，空气新鲜，景色宜人的美丽的乐山，一定会给你留下美好的回忆。

西昌印象

费青云

西昌现在是我国一个大名鼎鼎的卫星发射基地。可是在1965年，许多上海人对它还是非常陌生的。当初，我、陈芝兰、董新新、张智海（如今不知他在何方，生活可好？）被分配到西昌地区。1965年8月24日，我们火车坐票从上海到西安，换火车再到成都。再换汽车，晓行夜宿到西昌，马不停蹄，整整六天。西昌专区文教局李局长接见了我们，希望我们红在西昌、专在西昌、永在西昌、死了埋在西昌。我早在1978年考取曹锡华先生的研究生就离开西昌了，这许多年后一些事物和情景仍旧历历在目，印象深刻。

初到西昌域内，只见不少尺把长的小猪崽在街上蹒跚奔跑、寻觅食物。又见街边都有“太阳沟”，有几尺宽，上无盖板，跟上海有盖板的、或埋在地下的窄窄的“小阴沟”不同。令我惊讶的是许多房屋已经歪斜得很厉害，廊柱离垂线已有5度、10度，却照样在正常使用，似乎毫无危险。这因房屋是木榫结构的。另一景观是彝族人，身披黑羊毛毡，叫“察尔王”。日当衣、夜做被，大热天、大冷天都如此。下层的彝民进城夜里常常宿在屋檐下。

西昌的河与上海的不同。上海河水较为平缓，一般听不到流水声。西昌的河都是哗哗地奔腾咆哮，奋勇向前。小河在落差较大的地方都是磨坊，可以碾米、磨黄豆做豆腐。

印象深刻的是“文化大革命”。首先是副食品匮乏、昂贵。例如当初我的月工资是42.50元，而

10只鸡蛋要了3元以上。将近工资的10%。一只母鸡要12元，又是月收入的四分之一强。印象更深的是“武斗”。“文攻武卫”嘛！上海出现的大约只是棍棒和红缨枪。而西昌在一夜之间，我们的学生竟然全身换上黄军装。只是没有领肩章。更要命的是荷枪实弹，腰挂手榴弹，仅800学生的西昌高中武斗中竟死亡10人！两派中一派守城，另一派攻城。当城将被攻下时，百姓怕良莠莫辨，玉石俱焚、纷纷提蓝背包、扶老携幼、从西昌往成都方向，绵延几十公里，“蔚为壮观”。我、陈芝兰及华东师大历史系、政治系的校友亦在其内。我们步行五、六十公里之后，有幸坐上了汽车。我们的学生开的车，4吨的解放牌货车，当初的大路货，无顶盖和雨棚，有的站着、有的坐在铺盖卷上。到一处关卡，突然子弹在头上方噓噓飞过来。我们忙下车，下到沟内，或躲到土堆后面。双方交火片刻，说是对方缴械了。我们方继续前进。夜以继日，到了雅安上百丈地区，离成都已不远了。车行之际，我眼前一黑，人突然仰卧到公路旁的稻田中。翻车了！车厢翻合在人们上面。我动动手足，似乎还管用，爬了出来。幸好翻车落差2米左右，水稻田稻已收割，田未干透，很软。可是还是三分之一的人受了伤。我的同事、中文系校友冯觉民脊柱压缩性骨折，X光片上一节脊柱骨从正方形变成了梯形。真是“天下未乱昌先乱、天下已治蜀未治”呵！

编后语（代约稿） 看了这两篇文章，想来都会引起回忆和随想，都有属于自己的“见闻”和“印象”，因为我们的分配和调转太“全国”了，那就拿出来描一描、写一写。手写稿可寄蒋鲁敏处，电子稿可发给张小萍或汤德祥。

诗三首

肖而温

一. 屋宽不如心宽

2012年国庆节前后，先后接待师大学友姚鸿滨、嵩山中学学友张寿丰来访。他们都对我们乔迁新居深情地表示祝贺及赞赏。有道是：

龙年乔迁逢天时，玉宇琼楼翡翠城*。
锦沙湖畔汇地利，升凤台前展前程。
肖府书香见人和，温馨顺和乐天伦。
盛世华章我献力，如今一家三代人。
龙腾虎跃今又是，琉璃街道迎嘉宾。
亲朋好友常相聚，空巢老人屋不空。

*我居住的翡翠城社区，位于东湖旁的“琉璃路街”上，座落在成都的母亲河——“锦江、沙河”，正当两河交汇处，有新建的老景观--“升凤台”。

二. 居家待客休闲

人是铁来饭是钢，玉米红薯粗粮王。
家常便饭细作磨，少荤多素有营养。
亲友来到叙家常，家常便饭加菜汤。
远道来客贵宾到，成都小吃火锅嚐。
婚寿庆典办特事，高档餐馆莫铺张。
出游结伴AA制，避暑休闲保健康。
探亲旅行早计划，交通安全莫慌张。

三. 养生保健自律

年老体衰平常事，科学养生长寿星。
有氧运动延衰老，劳逸适度乐天伦。
顺应天时与地利，黄帝内经助我行。
中医经络通不痛，全身按摩爽精神。
一日之计在于晨，晨练太极晚收心。
午前动脑午后眠，精气神旺血脉通。
夜向血脂粘度增，调控血粘防中风。
莫道三高会夺命，对症下药血压稳。
药食同源有古训，饮食清淡最养身。
营养平衡少污染，人无奢求最养心，
融入社会心境好，助人为乐德寿馨。

我在抗癌路上前行

陈金凤

天有不测风云，人有旦夕祸福，一年前的四月二十三日，在我平静的老年生活中，突然被长征医院确诊为食管鳞状细胞癌，T2N1M1 IV期，经PET—CT检查，进一步确诊为鳞癌，在食管中段，伴纵膈及两肺门多发淋巴结转移，双肺多发结节，考虑转移，不宜手术治疗。这一恶耗真是晴天霹雳、如雷击顶，压的我难以喘息，回想起坎坷的人生经历，想不到进入古稀之年的我，得了不治之症，悲观失望、抑郁、焦虑的情绪笼罩着我的神经，我想老天为什么如此不公平，家门如此不幸。这个阴影也影响着我的家庭，面对整天以泪洗面的老妻和孝顺儿女的无微不至的关心，老同学们的安慰、劝导和鼓励，我冷静了下来，认真思考。我想，是福，还是祸，是祸躲不过。既然祸水已经侵蚀了你的身躯，那就认真对待，和它周旋，在战略上藐视它，战术上要重视它。我以一颗平常心，开始走上抗癌的路。

2012年4月26日住院，在五个疗程的住院化疗期间，始终保持良好心态，坚持做保健操，加强营养，在历时三个月的化疗阶段，除了头发脱落较

多外，我的血液各项指标比较正常，尤其白血球的指标，大多在标准范围内，7月26日出院后，开始漫长的继续治疗和康复旅程。除了继续服用化疗药“维康达”外，同时服中药调理；在饮食方面，合理调配，加强营养；注意休息，遵守自定的作息时间；坚持锻炼身体，做经络疏通，穴位按摩，并学炼郭林气功。但我的抗癌路程还很短，只有一年时间，将来如何发展，就看我的造化了。

人间自有关爱在。生病的这段时间，我体会到人间的真爱，是一副治疗百病的良药，除了家人的关爱外，还有老师和同学们的关爱。当老师和同学得知我患了癌症后，纷纷来电问候、安慰，鼓励我树立信心，战胜癌症，有的特地上门慰问、安抚，送DVD片，寄《生命新起点》的书，协助介绍中医等。是老师和同学们伸出关爱、温暖的手，抚护着我的心，正因为有老师和同学们的抚护和关爱，我鼓起勇气，树立战胜病魔的信心，相信“癌症≠死亡”。今天，想借我们的《通讯》这一扇窗，向老师和同学们表示衷心感谢，祝老师和同学们身心健康，老年幸福。

防微杜渐谈养生

陆长铮

随着年龄的增长，各种病症凸现出来，什么高血压，高血脂，高血糖纷纷踏至而来，每天都要吃上六七种药。

知道了张峰抗癌情况，我就非常高兴，惊讶。为张峰创造的奇迹而高兴。我认识到自身有种奇异的抗病能力，药治不如提高自身的免疫能力。我平时就注意看一些养生的电视节目，学着，细细琢磨适合自己的养生方法，提高自身的抗病能力。人与人不同，只有自己最了解自己，经过比较长的试验，根据自我的感觉，自我的测试，调理自身。现在我

每天早上喝25ml的老陈醋，一勺蜂蜜，坚持每天上午9点，下午5点到外面快走1小时的锻炼，现在每天只吃2种药，主要治高血压和防止心绞痛。一般小毛病如感冒，我不吃药，经一周时间左右，自己通过自身的作用会好的。老年人的饮食自己一定要管住自己的嘴巴，尽量清淡，多吃蔬菜，水果，少吃荤菜，量也要少，特别不要撑着吃。

现在我身体血压，血脂，基本控制下来，趋于正常。

成都六月会袁隽

童季贤

今年六月一号我接到袁隽电话，他携夫人、妹妹及弟媳一行四人下午到成都，请我帮忙找合适的旅馆，由于是私人旅游，尽量节约点。我在交大周围找了一圈，有个商务酒店比较便宜。下午四点多我带他们进住。条件不怎么样。

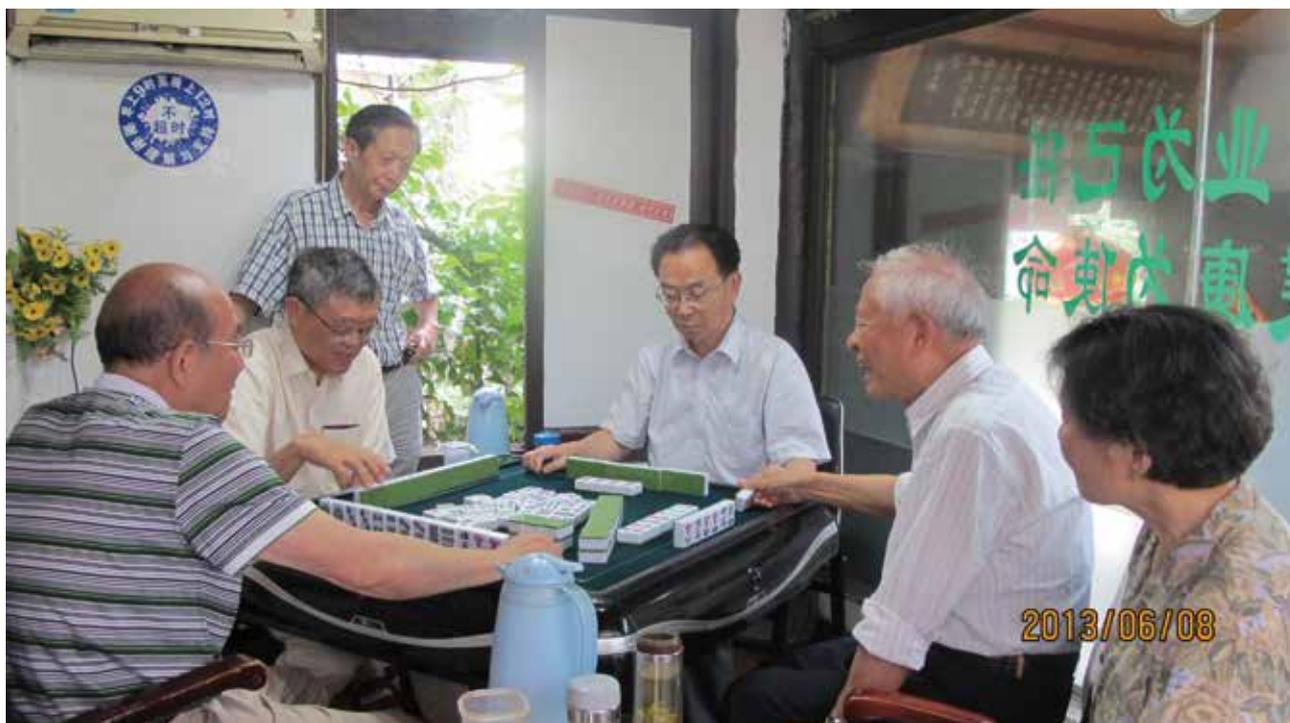
第二天，峨眉校区在成都的住宿部通知我，他们房间空出来了（昨天（星期六）住满了）。中午我带他们转到西南交大校内的住宿部，比较干净比较便宜。那是家属宿舍改造的，两室一厅的套房只收 140 元 / 天。他们正好住下四人，安顿下来了。

第三天袁隽告诉我，早上在学生一食堂买早餐，四人买 20 元餐票，食堂的说，你们吃不了那么多，只要 11 元够了，他不信，还是买了 15 元，结果四个人真的吃不完。看来便宜出乎意外。其实，国家对学生食堂伙食是有补贴的。

来的当天我们为他们接风，在“徐记家婆菜”

用晚餐，由于林建东在青城后山街子古镇家中修道，王描江在美国潇洒，我的夫人在交大新校区打牌，只有我和吕也悠夫妇做东。但是，后来他在麻将桌上把钱交了，变成了我们请客他买单了。就是在这里，今年也为尤柏松接风。姚鸿滨今年来访，也是在这里，由于他发了财，补发了 NW 工资，坚持要请大家，反客为主做了东。今年郑毓蕃因在交大附近开会，我们约了老同学到文化公园聚会，来了不少老同学。

第四天四号，袁有幸参加我们打牌。林从青城回来了。王从美国回来了，我们约在老地方开战。上午我们四人玩。由于倒时差，王下午才来。袁见到大家说，把她们“支”到乐山大佛去玩了，我们好打一天牌。大家批评他，怎么是“支”她们呢，应该是安排她们去玩。袁的女儿电话上说，成都是麻将之都，约了打牌是应该的。我与林说，我们每





周相约对身体健康是有好处的，大家同意这一观点。

玩牌前，吕对袁说，你今天输300以内是正常的。太小看袁了。结果，王输了150，我输了145，袁只输了120，而吕只小赢一点。林手气特好，全胜。麻将为什么能盛行，因为它不像象棋那样全靠技术，打牌输赢运气有七成，技术有三成。其实我们在一起玩牌，输赢不是主要的，在一起聚聚，经常是聊聊过去，聊聊同学，开开玩笑，逗逗乐，开开心。吕经常说，那次他输了350，马上美国都知道了，叶庆炎、陈志彬还电话慰问。林说，吕说薄熙来的事，让他一盘输了40。哪个又说陈希同的事又让谁输了50，等等。

晚上，袁夫人一行由乐山回来，我们又在“徐记”聚餐。席间，大家相约今秋或明春，我们四川四家麻友同学夫妇相约到重庆带上麻将乘船到南京。再到扬州无锡上海周游一圈。

昨天七号，袁一行四人从九寨黄龙回来，今天八号，我们又到老地方打牌。现在公认吕的牌技超过王了。在叶和陈的慰问下，技术炉火纯青，每场必胜。看来同学的慰问会带来运气的。而我和王屡战屡败。不好意思。

晚上，第三次在“徐记”聚餐，由大赢家林请客。席间袁一再盛情邀请我们到南京，他全程陪同。但愿能成行。（2013-6-8）

收获友谊的六月

张 峰

今年六月，我北上赴京领奖，沿途在北京、上海、杭州非常高兴地分别与师大老同学和高中同学有多次聚会，成了我难忘的“收获友谊”的六月。这里主要说说与师大同学的聚会。

在北京，像回到家一样，陆长铮、束际宁、赵云香夫妇和我五个人在科技会堂的一个酒店里会

面。其喜悦的心情难以言表，谈得最多的是健康养生。陆长铮介绍了通过五年的坚持，现把“三高”扔进大海。我们一致要他写篇文章，向全体校友传递幸福正能量。

六月八日我又回到我的故乡上海，故乡是美丽的，但同学之情在我一生中是最难忘却的、最珍贵

的友谊。回到上海的第二天和离开上海的前一天，在丽娃河边两次愉快的聚会上见到了许多老同学：陆琴秀大姐亲自包了粽子带到我们相聚的地方，王平福从金山赶来，汤德祥从宁波赶来，陈金凤带着战胜病魔的喜悦赶来，张小萍即将去美国了，也满面春风地来了，陈月珍老师不仅为我安排食宿，而且安排好家务第一时间来看望我。徐林森、潘素珍、杨光辉、蒋鲁敏、俞鑫娣、吴允升都带着珍贵的友情前来欢聚。两次聚会谈得最多的当然还是友谊和健康。在第一次聚会上，鑫娣、小萍、金凤他们还就《通讯》第五期在邮寄中有很多同学没有收到一事和大家讨论解决办法。在两次聚会之间，我抽空去了一次杭州，在杭州见到王岳庭，所以在第二次聚会上我通报了与王岳庭相见的情景。王岳庭为2015年杭州聚会提出了设想，他提到2015年是我们彼此认识的五十五周年，分别的五十周年，随着我们年岁的增长再要办大型的活动机会很少了。趁着我们还走得动，欢迎到杭州西子湖畔畅谈友谊。这将是一次同学间规模较大的幸福能量的传递，故王岳庭希望同学们安排好日程能去多一些。且表态，到杭州的住宿费由他出。我也表了个态，到西湖茶室饮茶的费用我包干。王岳庭说：如果我们还有同

学能资助点的话。那吃的问题可以解决一大部分，那时我们将玩得更开心。参加聚会的老同学们都赞同现在开始扩大宣传作准备，使2015年杭州相聚时人更多，办得更好。

在大学五年中，我与奚根荣同系、同班、同寝室、同上下铺，可见友谊之深厚，但他因公务繁忙，在聚会时没有到来，故又另行安排在徐林森家里碰头，林森、根荣和我可是铁杆的兄弟，见面当然有说不完的话。

我的高中母校曹杨中学将迎来六十华诞，而我所在的班是清一色的男子班。当年我们90%的同学考上国家重点大学。这次在北京，我见到了离休时已是大校和少将军衔的老同学，两个老同学都曾在驻外大使馆当武官，并为中国和沙特的建交作出过贡献。在上海期间，有10个高中同学相聚在浦东的班主任潘老师家里，潘老师当今已八十有五，仍然爽朗健谈。我们又相约去看望德高望重的恩师钱南山，他今年八十八岁，以独特的语文教学法使我们终生受益。

无论在北京、杭州，还是在上海我都收获了满满袋袋的友谊。师生之情，同学之谊，带给我的幸福正能量更将终生享用不尽。

简 讯

张念范荣获创新奖 在美国国家标准和技术研究院（NIST）工作的张念范学友最近荣获2013 R&D 100 创新奖（R&D 100 Awards）。该奖是国际科技研发领域极为推崇的科技研发奖，被称为是科技创新的“奥斯卡奖”，由美国权威杂志 <R&D>（即 Research and Development（研究和发展）的缩写）主办。它每年从全球的工业界、学术界和政府研究部门的上千项创新技术中，按照其科技突破性、创新独特性和应用实用性三项标准，由全球各领域的著名学者进行评选，选出100项年度具重大创新意义的技术。R&D 100 将很多出色的产品推介给世人，这些产品最终走进普通人的生活，成为不可或缺的日常用品，例如，人们非常熟悉的立体闪光灯（1965）、ATM自动取款机（1973）、传真机（1975）、液晶显示器（1980）、打印机（1986）、尼古丁戒烟片（1992）、芯片实验室（1996）、高清晰度电视机（1998）等等。

张念范和3位NIST物理学家共同获奖的项目称为“数量混合计量学”（Quantitative Hybrid Metrology，即 QHM），它是基于2012年发表在《应用光学》（Applied Optics）的一篇文章，文章的第一作者是张念范。该方法运用贝叶斯（Bayes）统计技术把两种或多种测量仪器测量的结果结合起来，

并严密地决定纳米（nm）规格的半导体晶体的晶体特征，它显示最后测量结果的精确度是任何单一方法能达到的精确度的三倍以上。这一测量技术上的创新每年可为半导体生产厂家节省数十亿美元，许多公司和研究机构已经采用了这一测量技术。除了直接的应用，该项发明提供了一个潜在的方法去应对半导体制造业测量低于 20 纳米晶体尺度的挑战。到 2019 年，晶体尺度将降为 10.9 纳米，至今还没有一个单一的技术能测量如此小的晶体尺度，而 QHM 提供了测量 10 纳米以下尺度的最好技术。

让我们为张念范学友这一突出的成就表示祝贺！为他感到高兴，感到骄傲！（本刊讯）

张峰被评为抗癌明星 张峰在本通讯第五期发表的《思维改变命运、快乐成就健康》一文被深圳市抗癌协会在评选活动中选中、收录在《生命新起点》中，同时张峰被评为深圳市 2013 年度深圳市“抗癌明星”。随后，又在中科灵芝的世界评选千人抗癌明星活动中被评为“中科世界抗癌明星”，文章也将被收入中科灵芝编辑的《生命礼赞》一书中。张峰于今年六月二日赴京领取“中科世界抗癌明星奖”。在北京，来自全国各地以及美国、澳大利亚等地的上千名癌友们，聚集在北京国家会议中心，参加中科灵芝《生命礼赞》的颁奖大会，原国家卫生部副部长杨伯龄等参加大会，中科灵芝董事长发表了热情洋溢的讲话，会上著名歌唱家、癌友朱明瑛放喉歌唱赢得癌友们热烈的掌声和心灵的共鸣。（本刊讯）

2015 年聚会时间、地点初步确定 在 6 月 17 日的上海大部分理事碰头会上，大家讨论了杭州王岳庭学友关于 2015 聚杭的动议及张峰的附议，达成以下共识：1. 赞赏和支持王、张两位的倡议，2. 与王再联系确认时间，3. 在第六期《通讯》中发布信息，4. 年底前收集反馈信息，5. 明年（2014 年）待条件成熟时成立筹备组，争取更多的支持。此后，与王岳庭学友取得了联系，初步商定聚会大约在 2015 年 5 月中下旬在杭州举行。9 月 13 日王岳庭又来信说：“同学们，虽然我们均已到古来稀，然而活着就应该让自己的生活更丰富、更精彩。我热情欢迎各位同学 2015 年到杭州来相聚，我一定努力让大家快乐和满意。”

为便于对聚会活动进行预算和安排，希望每位同学在今年年底之前，向王岳庭通报一下您是否能够参加，是否家属同行。王岳庭的联系方式是：手机：13906500526；电邮地址：wangyt0262@163.com

母校成立“华东师大校友总会” 母校华东师范大学将于 2013 年 9 月 20 日至 21 日隆重举行经民政部、教育部正式批准的“华东师大校友总会”成立大会（原校友总会是经上海市批准的），届时海内外和全国各地的校友分会将派代表参加，有关信息将在下期通讯中报导。（本刊讯）

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/wsyz/>

《校友活动》“数 60 级校友分会《通讯》第六期”

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