



# 华东师范大学

## 数60级校友分会 **通讯**

### 第四期

### 2012. 秋



## 母校校长给校友的信

亲爱的校友们：

栀子花香的六月，是学生的毕业季，我们送别了2012届的6984名毕业生，他们告别校园踏上新的征途。7月2日，我校党政领导班子也举行了一场特殊的“毕业典礼”，关于华东师范大学党政领导班子调整的决定宣布：“经教育部党组研究决定，陈群同志任华东师范大学校长；因年龄原因，免去俞立中同志华东师范大学校长职务。”作为华东师范大学校长职位上的“毕业生”和“新生”，此时此刻，我们想跟校友们说的话很多，但千言万语凝结于两个词——“感谢”和“牵挂”。

一甲子有余的华东师大，从丽娃河到樱桃河，走出了万千学子。一代代校友们始终牢记“求实创造，为人师表”的校训，无论是默默奉献的教师、文员、公仆，还是功成名就的教育家、科学家、企业家、银行家、出版家……，都追求真理、奉献心智，在平凡的岗位上书写着各自的不平凡，为人类进步、国家建设和民族复兴恪尽职守、奉献心智。“勤奋、踏实、责任、奉献”已成

### 母校校长给校友的信

#### 人生点滴

迟到的忏悔

涂仁进

久别巧遇记

葛企禹

#### 他乡忆趣

广州趣事

沈彩华

几则微故事

唐明华

#### 养生与健康

感悟阴阳与养生

张 峰

“笑”能使你健康长寿

张全珍

#### 回眸以往

回眸

肖而温

在芜湖监狱的一周经历

童季贤

#### 享受生活

游重元寺

俞鑫娣

适合自己的就是最好的——聊聊我的缝纫这点事

韩士珍

三句不离本行——美国生活小记之二

毛美琳

三角形的积周平分线——外孙的一个问题所引起

费青云

#### 教师心语

快快乐乐地生活

陈月珍

#### 读者来信

为《通讯》喝彩

钱聿珠

希望《通讯》早日实现网络化

姚鸿滨

#### 编辑寄语

#### 感悟人生

闲话谎言

叶庆炎

为师大人共有的气质，也塑造了华东师大这所大学独特的精、气、神。你们是学校形象的塑造者和坚强捍卫者，在你们身上，蕴含着大学所追求的“智慧的创获、品性的陶镕、民族和社会的发展”的内涵和意义，也指明了学校努力的方向。

如今的华东师大，正朝着建设高水平研究型大学的道路上迈出坚实的步伐，回顾学校走过的历程，或者上溯至1924年的大夏大学和1925年的光华大学，从硝烟弥漫的岁月到1951年华东师大的正式成立，从1959年学校被中共中央确定为全国16所重点院校之一到2006年进入国家“985工程”重点建设行列，从2002年闵行校区建设的启动到去年六十周年校庆，我们深切体会到，学校的每一个进步、每一次发展都离不开广大校友的倾力支持与热情关注。你们的心气、豪气、灵气、勇气、力气凝聚成人气，是学校发展的重要动力；你们的热情、友情、同窗情、师生情汇聚成激情，是学校进步的主要源泉；你们的笑容、宽容、包容汇聚成从容，是学校不断突破和创新的情感依托。

校友们，在此，我们两位代表全体师生真诚的向你们说一声“谢谢”，感谢你们身体力行树立了华东师大的良好社会形象，感谢你们对母校始终如一的关注、支持和宽容。校友们：你们也是母校永远的牵挂，希望你们永远珍惜母校的美好记忆，在人生道路上走的更加从容、自信；让我们彼此牵挂，共同开创华东师大更加美好的未来。母校期待着你的脚步声，请常回“家”看看！

华东师范大学第六任校长：俞立中

华东师范大学第七任校长：陈群

2012年7月

## 人生点滴

### 编者短评

人生总会碰到许多刻骨铭心的事件，有人忘却，有人记住。在美旅居多年的涂仁进同学在回国休假期间，竟然选择了忏悔，赢来了人生的激励。

四十多年，天南地北，失去联系。葛企禹同学居然在长途汽车上巧遇旅居在美子女处、回国休假的毛美琳同学，又在南汇与老同学相聚，真要感谢地球村的上海。

下面的两篇文章读了会让你感动和欣喜。

## 迟到的忏悔

涂仁进

2007年5月，我应邀重返沈阳，与40年前我曾经工作过的沈阳85中的老师和学生聚会，无比欢快。期间有两个情景让我难忘，也让我有机会表达我迟到的忏悔。

在与老师们的聚会中，一位满头银丝的老人向我走来，说“小涂，你还认识我吗？”“对不起，我记不起来了。”此时，校长过来解围，“小

涂，这是杜老师，她今年93岁了，一般的活动，包括教师节聚会，她都不参加了。可是听说你回来，说什么也要来。”杜老师！四十年前的一个情景立即浮现在我的眼前：那是在批斗杜老师的大会上。杜老师是学校的音乐教师，年轻时曾去过日本，被打成“日本特务”。对于这样的批斗会，我本来是只听

不说的。后来几个头头要求我，大批判时不能不发言，要有个态度。所以在这次批斗会上，我做了如下的发言：“杜\*\*，你自称是贫农出身，一个贫农子女，怎么可能东渡日本留学？”接着，我声情并茂地朗诵《白毛女》的台词。最后又问道：“杜\*\*，

是白毛女的故事是真实的，还是你的故事是真实的？”

现在，站在我眼前的就是当年受到我不负责任批判的杜老师。我一步上前，抱住老人。“杜老师，请接受我这迟到的忏悔吧！请

原谅我当时年轻无知。”但杜老师竟不记得我所说的情景，而只记得另一件事：当年学校音乐室暖气坏了，又不能及时修复，怕琴弦变形钢琴走调，所以把钢琴暂放在我的宿舍。有一天，被罚扫地的杜老师经过我房间时，我打开房门，请她进屋。她不知何意，就进来了。当我请她弹一首她最喜欢的曲子时，她看了我一眼，说“小涂，谢了！我不敢。”于是悄悄地走了。不久，她被疏散到农村，我们再也没有见过面。时过境迁，我早就忘了这件事。想不到老人竟记忆犹新，还说“小涂，你心善，我总想再见到你，所以就来了。”眼看这位被我批判过的老人，我被她的仁慈和胸怀感动了。也许这也正是她能幸存至今依然健康，93岁高龄还能独自乘坐公交车来聚会的原因吧！



作者与沈阳85中老师的合影。前排中间为作者，她的左边是文中提到的杜老师

在我返沈的第三天，被安排与一个班的同学聚会。在这个班里，有一位被我“狠打”过的姓李的同学。说起“狠打”，是这么回事：这位姓李的同学是班上一位调皮捣蛋的学生。在那年组织学生“学工”

时，在临去工厂前，我找他谈心，希望他能认真接受工人师傅的再教育，还叮嘱与他一起的班长要发挥李的特长，鼓励他的进步。“学工”开始的两周内，一切如我所愿，李同学劳动热情很高，受到同学和师傅的表

扬。可是好景不长，不久他开始旧病复发，不守纪律，谩骂同学，顶撞师傅。于是我又找他谈话，鼓励他“继续革命立新功”，并指出“虚心使人进步，骄傲使人落后。”他回答“老师，我知道了，你放心。”

谁知道有一天午休时间，不少师傅、同学和我一起都在值班室休息。当时李同学正坐在值班室的床上与人说笑，我站在他身旁与师傅闲谈。谈话中，师傅历数李同学的不良表现，特别强调他不听劝告，谩骂同学甚至师傅。李同学立即恼羞成怒，当场与师傅顶撞并出口不逊。我当时大喝一声：“李\*\*，你住口，你要是不愿意接受师傅再教育，你给我滚！”他说“滚？！咋个滚法？你给我滚一个看看！”我当时像着了魔一样，说“好，我滚给你看！”说着就随手操起一把用高粱秸秆做的扫炕用的扫把，用扫把柄向他打去。我真的



被气疯了，我不知道打了几下，也不知道打了多久、落点的部位，一直打到我筋疲力尽才住手。然后说道：“就这么滚吧！”他一直坐在那里，双手护着脑袋，挺着挨打。周围所有的师傅和同学们都惊呆了，站起来夹在李同学和我中间，并盯着他，防着他还手，使

我吃亏。李同学当时已有一米八几，真要还手，我哪里是他的对手！

我伤心不已，为了自己破碎了的师道尊严。接下来，我整天不开口，他却整天跟着我。一边跟，一边说：“我从小就不是好孩子，别人不知道，您还不知道？”“老师，您为我生这么大的气，值吗？”还嘀咕：“打两下出出气就得了，老师打人怎么没完哪？”最终我被他恼得心烦，便对他很平静地说，“李\*\*，老师打你是错的，我向你道歉！我也向你承认，我没有能力教育你，你去找别的老师吧！”他答道：“老师，我哪也不去，谁也不找。连你都不要我，谁还会要我呢？”“老师，我知道错了，我改还不行吗？”就这样，

他一直赖在我班里，直到毕业、下乡。



作者与当年学生的合影。前排中间是作者，第二排左起第6位是文中提到的李同学。

当我在34年后的聚会上见到他，并被邀请发言时，我说：“首先，我愿借今日欢聚之际，向34年前被我痛打的李\*\*同学及全班同学致歉。我要表达我积存于心中这深深的、迟到的忏悔……”李同学当场起来抱住我，说：“老师，我小的时候，不争气，辛苦你了。”当

我问他现在的生活情况时，他说：“我们这代人没出息，没赶上好时光。生下来时，没奶喝；长身子时，吃不饱；该唸书时，没书可唸；接着就下乡、回城；进厂子干不了几年又下岗。这不，这又‘买断’了。”接着他又不无骄傲地说，“不过，这些也都没啥。人家能活，咱也能活。”他告诉我，他现在在北行农贸集市那儿摆了一个修自行车的摊，虽很辛苦，但每月能挣千儿八百的，好的时候能挣2千多。他还说“老师，别看我瘦，我身体特棒，别人什么‘三高’的病，我不沾。一年到头，我连感冒都不得。”他还美滋滋地说，“等我把钱攒够了，我到美国看你去！”看着他略驼的背，满是皱纹的笑脸，我的眼睛湿润了。

## 久别巧遇记

葛企禹

2011年4月10日，我如约来到了龙阳路地铁站，是毛美琳同学约我来的。她说今天有部分老二班同学的聚会，问我可愿意参加。我当然愿意了。自从大学毕业，已有四十六年了。多年来与老同学的联系几乎中断。特别是2003年退休以后，住在上海的时间较多，更是经常

回想当年的校园生活。旧时的欢悦还历历在目，可我到哪儿去找他们呢？真是天缘巧合，我在车上遇见了毛美琳！毛美琳是数学系60级一班的美女，在校时我与她并不熟。相隔多年，即便路上相遇，也不可能互相认得出对方来。正好那天我与内弟一起乘长途

去常熟给岳母上坟，内弟是学桥梁设计的，十分健谈。一路上只听他谈笑风生，我只是洗耳恭听。突然，后面有人问：“你们是上海哪个大学的？”我回头一看，只见后排坐着一个老妇人，虽然满头白发，却显得红光满面、精力充沛。我说，“我是华师大的，他是同济的。”“你是华师大哪一个系的？”她问。“数学系60级的。”“那你可以认识我？我叫毛美琳，是60级一班的。”“我叫葛企禹，是60级二班的。”“你是葛企禹，张小萍认识吗？王蕴澄认识吗？”“当然认识。”我答“张小萍是学习委员、王蕴澄是生活委员。”这两个同学我怎么会忘记呢？张小萍、王蕴澄、凌谷芳(文娱委员)是我五年大学生活中接触最多的三个女同学。张小萍皮肤白皙、身体清瘦，是典型的南方美女。毕业后分配到北京工作。文革中我到北京去，先找到住在农科院的张卫国家，后又到甘家口张小萍的家中拜访过。当时她坐在床边的小凳子上，正在赶一篇英文的稿子，参考材料摊了一床，给我的印象很深。王蕴澄和我是一个小组的，组长叫姜美

玉，也是个女同学。我们60年底到崇明修海堤，当时我又瘦又矮，没有力气，她对我也很照顾。1962年我得了疟疾，请假在家修养，她还到我家来探访过。这些事我都牢牢记在心里。就这样，我从毛美琳口中知道了同学们在退休后已有两次大的聚会。虽然我从未参加过，但大家也经常提到我，并为找不到我而着急。也是毛美琳告诉我，今天许祥官邀请原二班的部分同学到南汇去参观桃花节。

在毛美琳、张小萍的安排下，我终于在龙阳路地铁站3号出口和董新新、王蕴澄、凌谷芳等同学相聚了。我们先去惠南镇许祥官儿子开的蛋糕店小坐、点饥，然后参观了桃花节、鲜花港。路上畅叙了别后的情况。虽都已到垂暮之年，仍未改当年的同学本色。我也拿到了一份新版的同学通讯录，又可以和久别的同学交流了，真是万分欣慰！

(写于2012年7月 改于2012年8月)

## 他乡忆趣

# 广州趣事

沈彩华

来广州快三十年了，对广州由陌生到熟悉，由不习惯到适应，觉得广州还是个挺能吸引人，较宜居的城市。

广州临近香港，受香港的影响较大，香港流行什么，广州马上也流行开了，广州可以说是国内领军世界潮流的城市，但广州人在赶世界潮流的同时，又固守着自己的传统习惯，尤其是老一辈的广州人，有很多的老的传统和讲究，有很多的规矩、“忌讳”。例如，“猪肝”要叫“猪润”，因为“肝”“干”同音不吉利。猪舌要叫“猪俐”，因为“舌”“蚀”同音。丝瓜要说成“胜瓜”，因为“丝”“输”相似。最好玩的是

猪脚的叫法，前蹄叫“猪手”，后蹄才叫“猪脚”，逢年过节禁忌就更多了，像过年时要吃“猪手”，不吃“猪脚”就是其中之一。

广州人最会讲饮讲食，广州人讲究吃，也会吃。普通的东西，在他们手里会变出许多不同的美食来，看过《舌尖上的中国》这部纪录片吗？里面讲到了广州的“炒沙河粉”和“竹升面”，炒沙河粉在广州是大街小巷到处可见的一种食品，米粉做的，可做三餐的主食。十元钱左右一盘，够饱的了。米粉的形状有扁的、圆条形的、粉丝状的，可煮可炒，更有一种叫“拉肠”的东西，它

是用动物的肠子做的，而是大米磨成粉，调成浆状，放在布上或不锈钢盘上蒸熟，中间放上肉类、蛋类及蔬菜，卷成像肠子一样的东西，再淋上酱油熟油，味道不错的。普通的鸡，他们可以做成白切鸡、手撕鸡、盐焗鸡、咸香鸡、酱油鸡、玫瑰鸡、木桶鸡等十几种口味。普通的马蹄（即荸荠）把它磨成粉可做成清甜可口的马蹄糕，最常见的白萝卜，他们把它刨成丝，加入米粉、香肠、腊肉，蒸成美味可口的萝卜糕。单大米粉做成的糕点就有芋头糕、萝卜糕、马拉糕、仑教糕、松糕、黄金糕等等，这些都是平民食品，在超市、饭店、酒楼都能买到。“食在广州”真是名不虚传。

广州人会吃，广州人也敢吃。天上飞的，地上爬的，河里游的，都可以成为他们的美食。有句笑话说他们“天上飞的除了飞机，四条腿的除了板凳”都敢吃，尤其是各种野味，更是他们的最爱。不过自从2003年，吃野味果子狸吃出一场“非典”后，有所收敛了。尤其是广东省广州市都加大了对捕杀、食用野生动物的打击力度后，明目张胆吃野生动物的少了，不过偷吃的还是有，野生的动物不敢吃了，人工饲养的猫狗蛇等照吃不误，一到秋天，一些食肆，酒楼门前的笼子里就关着这些可怜的猫狗，不知道什么时候挨刀。他们杀狗杀猫的方法也特别，狗是连皮吃的，杀猫更是残忍，我曾见到他们把猫四脚绑住，丢在桶里，一盆滚烫的开水倒下，可怜的小猫眨眼就没命了，据说这种不放血的猫吃了才补人。

有许多东西在外人眼里是很恐怖的东西，

但还吃不到呢。还有一种硬壳虫，有点像金龟子，长在水中，他们把它叫做水蟑螂，也是他们的宝。用来煲汤或油炸，据说是清补的。你到广州的菜市场去，尤其是老西关一带的菜市场里，经常会看到张牙舞爪的蝎子、蚯蚓样的沙虫，这也是老广州人的最爱，他们常用它来煲汤，广州人的煲汤是有名的，什么东西到他们手上都能煮出一锅美味的汤来。

广州人的语言很有趣，他们的声调不是四声而是六声，据说他们有许多音和词是古汉语留下来的，有好多字只有广东人在用。例如前面提到的蟑螂，广州人叫“由甲”，注意不是“由甲”，而是读作“ga za”，“什么东西”叫“乜嘢”，读作“mie 野”，“没有”叫“冇”，读作“mao”，尤其是一元钱叫“一蚊鸡”，你可不能照字面来读，要读作“yi men ge”，有趣吧。

广州是个有二千多年历史的文化古城，有许多值得一看的古迹，广州又是个花城，一年四季鲜花不断，即使是寒冬腊月，广州的街道上照样是郁郁葱葱，鲜花照开。尤其每年农历腊月二十八、二十九、卅十这三天的花会，广州人叫花街，更是各式鲜花摆满档口，等待市民挑选回家过年。广州有许多小吃，尤其是老城区西关一带的西关小吃更是闻名。广州人很包容，很有爱心，像我们这种年纪的老头老太出门坐车，百分之九十都有人给你让坐，欢迎大家来广州一游，体会一下广州的风情吧，不过不要在七、八、九三个月来，那是来“焗”桑拿了！

## 几则微故事

唐明华

当今都流行一词叫微或短。微电影、微电台、微视频、小微企业、短（微）信等等，不胜枚举。之所以会这样，大概是要适应现在快节奏

的生活。今天我也来讲几则亲历的小微故事。

（一）

这一故事已过去了四十六、七年了，至今还



记忆忧新是因为发生在我第一次踏上三尺讲台之时。由于到学校报到的时候,学校早已开学,所以我只能去接替别人的课,而且接替的是英语课。(看来重庆不缺数学教师呀!)接任务后,不敢怠慢,用心准备。结果在讲课开始之时问一位学生,原来的老师在 Lesson 5 的课文中具体教到哪儿了?这位学生也很有礼貌地说,“讲了‘Hahaer’(哈哈儿)”。当时我想,这一课文中没有这 Hahaer 的英文单词,就对他说:What is Hahaer?那位学生气急地说“哈哈儿”就是“哈哈儿”嘛!此时,全班哄堂大笑。我也只能故作镇静,已经弄不清什么才好了。好在备课充分,才不至于受此干扰,顺利地完成了这堂课的教学。下课后回教研组问了四川同事后才明白这“哈哈儿”原来是四川话,指“一点点”“一会儿”的意思,而不是什么英语词汇。办公室内也一阵大笑起来……

## (二)

重庆是长江三大火炉之一,还没放暑假都已经很热了。那时,六十年代教室里不可能有电扇这类降温凉快的设备,所以下午上课学生中有不少人没精打采的。有一天下午,正当我上英语课,要提问学生上一节课所学单词掌握情况,就问一个上下眼皮正在打架的男生,问:“MOUSE”是什么意思?不料该学生很快大声回答说:“茅屎就是厕所嘛!我们大家都知道。”(“MOUSE”的读音极近似“茅屎”,而四川话中茅屎当然是厕所了。)引得全班学生笑声不止,我也被弄得哭笑不得……。这一定可以作为相声、小品的一个极佳素材吧。

## (三)

想起二十六、七年前初来绍兴时,映入我眼帘的所有一切都十分新鲜。特别是生活离不开的每天买菜时所见的情景。当时绍兴虽然称“市”,其实充其量和县城无多大区别。每

天刚亮,一些农民模样的人挑着各种各样时令蔬菜来到桥关,把刚从田头收来的新鲜蔬菜摆放在桥头边的小路旁,还有一些头戴乌毡帽的老头用双脚划着小船,船上装着自己捕来的各种各样的河鲜从远处赶来,还没等靠稳河边,就急切地将装着各种河鲜的一个个盆子展示在小路边。此时,人们仨仨俩俩拎着竹编的杭州篮来买菜了,我也随在其中。这几乎成了我常做的“功课”之一。有一天,我看见一个老头面前有一盆鱼特别吸引人,活蹦活跳的。我上前问那老头价格是多少,老头冲着我我说“你要倒担?!”我有点不高兴地说:“我一本正经的要买你的鱼,怎么会要捣蛋呢!”老头接着说:“你要倒担的话给你便宜一点。”我越想越不明白,难道这儿买东西不讲理,捣蛋一下就可以得便宜吗?!于是我又对老头说:“我不捣蛋,我是一本正经要买你的鱼。”不料那老头还是反复说着同样的话,我也重复说着一样的话。这样你一句我一句的双方的声调越来越高,引来了不少围观的人,其中有一个大概是久居绍兴的上海人,他听出了其中问题的纠结,于是给我们双方作了说明。原来,“倒担”和“捣蛋”二个词读音极为近似,双方都把对方的词意反向想了。结果大家笑得直不起腰了。后来老头也把这一盆鱼半送半卖地卖给了我。至今回想起来也不禁笑出声来。真是“倒担”“捣蛋”一下是得了“便宜”了。

## (四)

这个故事也发生在初到绍兴之时,有一个星期天的下午难得清闲,骑上新买的自行车去大街小巷兜风。(大家知道,我来自重庆,而山城重庆是极少极少有人骑自行车的,因为在那里,自行车下坡时你骑它,而上坡时它却要骑你了。所以一到绍兴急切去买一辆自行车,常骑车兜风。)感觉其乐无穷。骑着骑着时间过得很快,

已是夕阳西下,大街上稀稀落落的店铺还没关门(那时,这儿多数店关门较早的),趁早去填一下肚子,在一家小店中要了一碗大馄饨。片刻,店小二端出一碗冒热气的馄饨放在我面前,正要吃时,待我定神一看,这哪是大馄饨,分明是小馄饨嘛!于是,叫来店小二,我说:你是否送错了?我要的是大馄饨而不是小馄饨

呀!”店小二说:“没送错这就是大馄饨!”我就对店小二说明大小馄饨是如何不同。

(老同学们,你们每一位都知道大小馄饨的区别处的。)出我意外的是店小二对我说:“数量二十个的叫大馄饨,数量十个的叫小馄饨。”原来绍兴人是这样来区别大小馄饨的呀!

## 养生与健康

### 编者按语

张峰老同学四年前突患重病,但他用坚强的毅力积极配合医生治疗,并开始学习中医的理论,身体力行,获得了奇迹般的效果。在《养生与健康》栏目中,他耐心地提供了自己的许多经验。本期他将自己对中医的阴阳理论的理解和养生感悟奉献给大家,希望有更多的同学对此有兴趣,并参与讨论。

## 感悟阴阳与养生

张 峰

### 阴阳是宇宙万物的变化规律

“一阴一阳之谓道”,就是古人用阴阳的概念表示事物变化规律的一种方法。古人认为:宇宙间万事万物都是相对而存在的,例如:上下左右、东西南北、地阴天阳、善恶是非、利害得失、雌雄牝牡、悲喜爱憎、穷通荣枯、顺逆正反、生死存亡、吉凶安咎、慷慨广狭、出入呼吸等等,故阴阳全集= $\{x|x \in \text{事物对立的双方}\}$ 。它既可以代表事物固有的两种相互对立属性的统一体,也可代表同一事物内部相互对立的两个方面。《易学》将有光热的乾天,命名为阳性物质。将无光而产热极少的物质的大地,命名为阴性物质。故阴和阳是阴阳全集的两个子集合。即阳= $\{\text{光热、上升、强大、运动、速度、向外、亢进、兴奋、春夏、功能的}\dots\}$ 。阴= $\{\text{晦暗、寒冷、下降、弱小、沉静、缓慢、抑制、衰退、秋冬、物质的}\dots\}$ 。表明宇宙间充

满着两种既对立又统一的物质力量,即阴阳两气。

阴阳二气,始终不断地运动和变化。它们间相互交感而孕育万物:气的聚散,是阴阳相互推荡;气的升降,是阴阳相互感召;气的氤氲,是阴阳的相互揉合。

阴与阳的相互对立、相互依存、相互制约的运动和变化,以及阳生于阴、阴生于阳、阴中有阳、阳中有阴、阴阳互抱,阴随阳生而长,阴随阳杀而藏,充分体现了宇宙间一切事物变化的根本规律。

### 气候与物候的变化规律

寒与热是伴随阳的生长、收藏的一个表象。阳气释放了,天气就变热。阳气收藏了,天气就变冷。冬至和夏至是阴阳两气相互转换的时刻,春分和秋分是阴阳两气相互分离的时刻。春分以后白天渐长,气温升高,随处感到



阳气这个能量在不断释放。阳化气，阴成形。属阴的万物，由于得到阳气的这个能量供给，而逐渐生长且不断地繁茂。夏至时节阳气达到极盛阶段。重阳必阴，即要向相反方向运行。当阳气生发，释放到一定程度后，就逐渐转入收藏。到了秋分时刻，阴阳表面上好像相互平分。但却朝向阴气增强、阳气衰弱方向发展。天地万物因得不到这个阳气能量的供给，其生长就逐渐凋零、枯萎。阳气逐渐由释放转入收，转入藏，这就是见到的秋冬景象。而这个过程是周而复始的。

阳气要收藏，藏的目的是为了生发，为了重新释放。收藏到一定程度后，又开始新一轮的生发。冬至时节阴气达到顶峰，万物凋敝。作为阴气极盛代表的冬至一过，收藏随之减弱，重阴必阳，阳气自然显露。冬至以后开始日长夜短。在阴盛阳衰的过程中，阳气的量不但没有衰减，反而得到了补偿，得到了增加。到了第二年的春分时节，阴阳又开始向阴气衰弱、阳气增强的方向发展。

### 顺应四时阴阳变化而养生

人是宇宙的一微尘，天地四时的阴阳变化，必然会反映到人的身上。“人生有形，不离阴阳”。故，春夏季节人必须保养阳气以适应生长的需要。在秋冬季节应保养阴气以适应收藏的需要。人的生命系于阳气，只有固护阳气才能百病不生。养生，就在于养护身体内的阳气。

春季阳气向上，万物化生。人的阳气也应顺其自然而向上、向外疏发。这是因为冬季阴气外逼、阳气内敛，人体新陈代谢趋缓，是蓄养待发时期。而到春季阴气下沉、阳气升发。新陈代谢趋于活跃，体内阳气与外界的春之阳气相应滋长。因此，春季是养阳的佳期，是体质投资最佳时节。春季养“生”，就是让身体与宇宙万物一起复苏。

春季“夜卧早起，广庭于步”以畅养阳气。晨练宜舒缓柔和动静结合，避免大汗淋漓使阳气受损。而如果出汗过多就会导致阴液亏损过多。

春季与五脏中的肝系统相对应。春季容易发生肝气过旺。据相克原理，对脾胃系统会产生不

良影响。而酸味入肝，其性收敛。多吃不利于阳气升发和肝气疏泄，还会使肝气更旺。这样会对脾胃造成更大的伤害，而甘味食物能滋补脾胃，故，少酸多甘、养肝健脾为春季养生之本。

夏季是阳气最盛季节，人体阳气外发，伏阴于内。夏季养“长”，就是要使浑身的阳气宣泄通畅。

夏季与五脏中的心系统相对应。即春夏养阳，入夏之时，养心为上、养心为先。夏天精神调摄应合自然生长规律，恬静愉悦，以保养心神。

三伏天是一年中气温最高之时，自然界的阳气最盛。反映到人体内的阳气也是充沛。热能温阳，阳能祛寒。故，三伏天应借助天之力，一举扫荡体内阴寒之气。防止冬季容易复发的肺系统疾病，例如哮喘、慢性支气管炎等阴寒太盛之疾复发。这就是传统的“冬病夏治”。

汗为心之液，在人体属阴，适度的宣泄，可以使身体达到阴阳平衡的状态。夏天因汗孔开张，使外来之毒邪易于侵入，而汗腺是一条重要的排毒通道。出点汗，可将毒素冲出体外，从而达到清理体内之毒的效果。故夏天时不要惧怕太阳而进行适度的有氧运动。但，大汗淋漓会使大量汗液流失而伤耗阳气。

夏季应早睡早起，以温养阳气。运动要适度，并用甘苦之物养脾，以达气化之需。

秋季阳气渐收，阴气渐长，肌体的阳气亦随之内收。因此，应在秋季要内存阴气。即以“秋冬养阴”的养“收”原则，适应自然界的阳气由疏泄转向收。

秋季与五脏中的肺系统相对应。秋季万物收敛，肺气内应，故养生以养肺为主。在多事之秋的季节里应保养体内之阴气。饮食以滋阴润燥为主，少食辛味，多些酸味以补肝气达到肝系统与肺系统的动态平衡。

秋季应早睡早起，以避风寒。与鸡俱兴，以收敛阴气。其运动只要达到周身微热，在尚未出汗之时即可停止。借以保证阴精内敛，不致阳气外耗，达到秋天养“收”之目的。

冬季寒临大地，草木凋零、冰冻虫伏，自然界万物闭藏。人体的新陈代谢相对减缓，“阴精阳气”均处于藏伏之中，机体处于“内动外静”状态。故冬季应充分应用养“藏”的补养身体的法门，保存阳气以达到养精蓄锐。

冬季与五脏中的肾系统相对应。而寒为阴邪，易伤人的肾阳。故冬三月重在养藏固精，补肾敛阴、养肾防寒。冬天的食物，应少食过咸味食品以防肾水过旺。多食苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能。

冬三月是阳气闭藏之时，应“早卧晚起，必待日光”，早睡以养人之阳气，保持身体之温热。晚起可养阴气，可避其严寒，以求温暖。冬天的运动应该避免过多耗气伤阳的激烈活动，其运动以感到身体热量外泄微汗为宜。应该多做静功。这样才有利于收藏。

民间俗语：“冬吃萝卜，夏吃姜”。这是因为冬天时人的气机慢慢地开始外散，到了夏天，所有的阳气已经外散到未稍。导致会出汗，使人体内部，形成了一个阴即寒的格局。此时应吃点温热的东西使其达到阴阳平衡。而姜恰恰是温热的食物。所以，夏天的中餐应喝点姜汤之类的食物。且应少吃冷冻的饮料，喝水也应该喝点温开水。而冬日寒冷，阳气在内，胃中烦热。而冬吃萝卜，就是用比较清凉通气食物，把内热的格局稍微通调一下，使之达到阴阳平衡。故冬天的中餐应喝点萝卜汤。喝水应该是凉开水，才不会损害胃气。

### 适应一天中的养生法则

阴阳处在时时变化之，人体的阴阳是随自然界阴阳运动而变化，且总是处在不断消长之中。因此，每日养生也应以“阴阳的消长”变化为依据。一天中的阴阳变化和四季的变化相同。

子时(23点至1点)为一阳萌动始发。三点立春，称3~9点为日春。春主风，风主动，动生阳气。辰时(7点~9点)阳气升发过半，九点立夏。称9~15点为日夏。巳时(9点~11点)阳气消尽，纯阳无阴。午时(11点~13点)阴气开始萌生。下

午15点立秋。称15~21点为日秋，秋主收。只有收住阳气才能达到释放，如阳气收不住，会导之心肾不交而失眠等。晚上23点立冬，称23~3点为日冬。冬主藏，冬天不要轻易扰动阳气。亥时(21点~23点)阴气极旺将衰，阳气已尽将生，天地阴阳处于整合阶段。

故在一日之中：我们的养生亦要遵循春夏养阳，秋冬养阴的天地变化规则。子时(23点~1点)一阳初生，养护阳气就要睡好觉。我们的思维和运动都是受肝血的支撑而运行，废旧的血液要解毒和净化，新鲜的血液需要产生。这种代谢通常在肝脏气血最旺的丑时(1点~3点)来完成。此时，阳气虽已生发，但升中有降，仍要收敛，要达到深度睡眠才能保养肝血。可惜的是，我们经常拒绝接受这种既免费，又应该享受的，称为生命筵席上的滋补品的睡眠。导致阳气不能生发、阴气不能收藏，而心甘情愿的去接受阴阳失调带来疾病。

寅时(3点~5点)正好是阳气升发时段，人体的气血由静变动，重新得到分配。即使醒得很早，也应静卧养阳。辰时(7点~9点)太阳升起，天地间充满阳气。此时应有一些阴气来帮助调节阴阳平衡，而食物属阴。此时，吃早餐就像春雨滋润万物一样，况且此时阳气很盛，脾胃的运化能力也很强。如果不吃早餐而胃酸过多地分泌时间久了，胃病自然找上门来，再者脾胃生化乏源，必然对五脏六腑造成损害。

一天中，锻炼身体也要符合阴阳变化法则。待日出东方时去锻炼才是科学的运动方式。而在太阳没有升起时，则阴气会太重。您走在道路上处处可以闻到阴沟里泛出的秽气。而到下午八、九点，阳气应该收藏之时，您再不能去做剧烈的运动。其实，生命不仅在于适当的运动，而且在于安静。练动功的，动则生阳，可以增加精力。锻炼静功，静则生阴，可以降低人体的消耗，延长寿命。动静相兼，刚柔相济。阳虚者以动养为主，但不可过于剧烈；阴虚者应以静养为主，但必须配合动养。对老年人而言，静比动更重要。

老年人的锻炼以浑身微汗，快意为标准，静动结合，静多动少为宜。动为阳，静为阴，一阴一阳谓之道。如果在静坐时配合冥想，想象在海边呼吸新鲜空气。也可以想象在高山之巅欣赏云海，心旷神怡。尽量想美好的事情，让心灵得到净化、精神得到舒展，这才是世间之美事。

### 阴阳失调与疾病

人只要遵循生命发展的根本规律，就在于能与自然界万物一样生、长、收、藏。违背阴阳之道，就会与自然环境无法适应，导致人体内阴阳之气紊乱，而使阴阳失衡；导致机体生理节律受到干扰，抗病能力和适应能力降低；导致内脏功能失调而发生病变。《内经素问·四气调神大论篇》有句话：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不和，心气内洞，逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”说明破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，必然导致人体内外环境的失衡而发生病变。又情志也分阴阳。压抑的情绪属阴，表露的情感属阳，过度的长期的压抑会内分泌混乱、肾上腺素分泌过量，很容易引起癌症。有一句话“癌症是没有哭出的泪水”，我感悟它确实很有道理。

人体的气血也是一对阴阳，血为阴为体，气为阳为用。血为气之母，气为血之帅，气不足易得淤积之病，如肿瘤，血栓等；气太过易得脑出血之类的疾病。故只要气血平衡，人才能健康。

肿瘤就是明显的阴性病。其病因在于人体的阳气不足，不能有效地抵制阴邪的入侵。阴邪即阴寒在人体慢慢地，不断地积聚，形成肿块、生成肿瘤。说明癌症病人大都是阳虚，治疗的方法应该是扶阳温化补足正气。动则生阳，阳虚之人，应根据个人情况，适当地参加有氧运动。我得病后，练习一种郭林抗癌功。所以达到抗癌功效，其中重要的原因之一，就是此功法采用了风呼吸的有氧健身锻炼法，通过多吸少呼(吸吸呼)方法来为身体增加更多的氧，快速地生发人体的气。

而吸氧就是补阳，功中的升、降·开、合就是有阴有阳。阴阳平和了，疾病自然祛除，身体也就慢慢地恢复了健康。

阴就是体，就是代表储存的能源，就是收藏。阳就是用，代表能源的消耗。事实上：阴阳的收藏相当于人体内的新陈代谢。阴的收藏是合成代谢，阳的释放却是分解代谢。因此，要有一个健康的体魄不尽有懂得养生，养长，更要懂得养收和养藏。即懂得养阴、惜阴，使有更多的能量供给人体的生命活动，使生命活动能持久地运转。

阳气是生命的动力和源泉，要想拥有健康的身体，就必须保养阳气。如保养不好就出现气虚而损害身体的阳，就会出现阳虚，而导致多种疾病(心阳虚、肝阳虚、肺阳虚和肾阳虚等)。阴盛阳虚者用药，不可过寒，以防伤其阳。阴阳俱盛体质，平时较少生病。若患病，病情常常较重，这是由于病邪积累深久。治疗需用重药，寒热之药都能接受。阴阳俱弱之人，患病较多，却不太重，忌大补大泻，大寒、大热。宜平和之药慢慢调养。懂得这些浅显的道理，您就会根据自己的体质而据食物的阴阳恰当的进补。

人的生命系于阳气，只有固护阳气，才能百病不生，要拥有鲜活的生命力，养生的重点在于养护身体内的阳气。养生保健，要视人体质的阴阳强弱分别采用不同方法。阴虚阳盛体质，患病多为热性治疗时需滋阴清火，而损伤阳气者宜先扶阳而后滋阴。

治病养生的法门在于调和阴阳。由于阴阳的变化而产生了春夏秋冬，万物又依春夏秋冬的变化而生、长、收、藏。故人应与天地同步，顺应自然。以名中医曲黎敏的话来说，就是跟着太阳走。

“法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常。”生命的真谛在于平静。思维改变命运，快乐成就健康。



# “笑”能使你健康长寿

张全珍

高尔基说：“只有爱笑的人，生活才能过得更美好。”

笑是生活中不可缺少的调味品；是人际关系和谐温馨的催化剂；是精神文明的高度营养液；笑是一种良好的健身运动。笑是精神卫生和心理健康的标志，人人都需要笑。笑口常开能延年益寿，笑是友谊和礼貌，笑是表示快乐，能驱散忧愁和烦恼，笑能解除精神紧张和疲劳。笑能使肺部扩张，锻炼呼吸的体操，能清扫呼吸道。笑能促进肠胃道消化。笑能把羞怯愁苦情绪克服掉。笑能清除对健康有害的刺激和急躁。笑能使你年轻，使你人生更有价值，生命更有活力。笑不花一分钱能给你带来巨大的好处。笑只要瞬间，留给别人的记忆却是永远。笑在困难面前会使你树立信心。笑能给家庭带来温馨，给生活带来愉快，给你带来友谊。笑

使悲观者感到温暖，使疲倦者感到愉悦，使失意者感到欣慰。笑让人感到和善友好，喜庆吉祥，倍感亲切自然。笑如一缕阳光，一股春风，有了笑的面孔，就会有希望，就会走向成功。笑是买不着、借不到、偷不走的无价之宝。有了笑，你就会更加富有。笑一笑、十年少，笑一笑、老变小。

笑一分钟等于放松四十七分钟，对全身各个脏器都有很大的好处。笑可以提高免疫力，预防和控制疾病，笑是疾病的良药。我们要笑对人生、乐观向上、大方地笑吧。笑得亲切、自然、得体。一个善于通过笑容表达的人会更魅力，万事如意。爱笑的孩子最聪明，爱笑的姑娘最漂亮，爱笑的小伙最健壮，爱笑的老人最长寿。

张全珍祝大家笑口常开，健康长寿。

## 回眸以往

## 回 眸

### 肖而温

日寇侵华沪淞，萍乡萍熙 <sup>①</sup> 诞生。	抗战胜利庆功，新建玠园 <sup>②</sup> 落成。
解放风云突变，离乡背井求生。	辗转省城滬申，姨舅接济安身。
表姐献计奔波，公园附近经营。	父辞母子依存，节衣缩食待兴。
十五立志求学，出类拔萃嵩中 <sup>③</sup> 。	考入上海工院，华东师大学成。
服从毕业分配，科教兴国西行。	执教重点中学，排除干扰育人。
三十敬业成家，天道酬勤显功。	四十应聘高校，家事拖累未成。
五十高职天命，安居乐业成名。	子女成家既定，六十退休赴蓉。
人大代表尽职，家教辅导舒心。	七十回眸往事，经验教训其中。
展望余生未来，八十笑对风尘。	九十生活自理，不管南北西东。
颐养百岁天年，极乐圆满终身。	今生科教敬业，结缘宇宙传承。

①我的乳名，意指萍乡之光 ②我父为新居立匾命的名

③上海市嵩山中学

(录自回忆录《萍熙正传》)

# 在芜湖监狱的一周经历

童季贤 2012 清明

芜湖，这个既不是我的故乡，也不是我生活、工作过的地方，却使我有着一一种莫名的熟悉感，在那里，我有一段难忘的经历，而这段经历又与我逝去的母亲密切相关。值此清明节来临，写下以下这段故事，以表对母亲的怀念。

解放了，我们结束了两年多在家乡安徽枞阳的童年生活，1950年妈妈带着三哥和我（我6岁，三哥9岁）一起迁往南京与父亲会合。父亲在解放后由上海无线电器材公司调整到南京无线电厂工作，这个厂即是抗战胜利后由重庆“复员”到南京的，后来成了“熊猫电子”。

1950年的一天清晨，我们随母亲来到下枞阳码头上“小火轮”，上船前好像在一个熟人家里停留了一会，可能是等船，母亲上了一趟厕所。不久，我们乘船出发，可能是因为换大船，我们到了芜湖就上岸了。

上岸的情景我还记得，一上码头都要经过解放军的检查。我妈被带走了一会，我们就被解放军带到芜湖监狱，被

关在一间不大的牢房里，地上放着几张草垫。紧接着来了几个监狱的人员非常非常仔细地搜查了我们的行李，一下在那里发现一枚金戒指，一下在那里又发现了金簪子……，检查完了，他们把金子全都搜走了。此后，我们娘儿仨在监狱里被关了一个星期左右。这难忘的一周让我们还在儿童时期第一次看到了监狱是什么样的，经历了“坐监狱”的味道。

我记得进芜湖监狱大门，有一个大的木屏风。我们好像是被关在从左起第二间监牢里，隔壁第一间关了一个女鸦片鬼，她烟瘾发了的时候用废纸卷烟吃，把剩下的烟头，从门洞里丢出来，有的时候还哭闹，看守经常骂她。牢门是很厚的木门，中间有个小观察孔，

外面是带锁的铁插销，插销锁门时“叽叽咔咔”的声音很难听，特别是晚上。我们门外有走廊，在走廊外面有个小院子，有的时候我与三哥可以在院子里玩耍（可能是放风的时间），来往的看守也时时看着我们，妈妈成天

在牢房里坐着睡着期待着。



母亲在南京无线电厂工作证上的照片（可见“南京无”三字）



在网上搜到的芜湖监狱（清朝修建），如果是它的话，

我们就关在左边平房的二间

终于有一天，妈妈被看守叫去，回来就告诉我们可以出去了，我们都非常高兴。出门我们坐上三轮车就去了码头，乘船去南京。从此在南京开始了我们的少年生活。

到南京以后听妈妈说，这次拘留是因为我们带有金子，当时为了搜查逃亡地主或是反革命分子什么的，我们被怀疑了。至于他们为什么一上岸没怎么检查，就把妈妈带到一个单间里搜身，发现了金砖，妈妈分析是在下枞阳的熟人家里上那趟厕所时，被人看见了什么，上岸时被人告发了。在我们被关禁闭的时候，他们了解了父亲的情况，没有发现问题所以就把我们释放了。

享受生活

## 游重元寺

俞鑫娣

有朋自远方来，不亦乐乎！4月下旬，我们几个当年同窗为尽地主之谊，与远方来的客人一起度过了非常开心的几天，特别是我们一起参观游览重元寺，是最难忘的。这里把我们看到的介绍给大家，与我们一起分享快乐。

4月29日那天，多云偏阴、时有小雨的天气，为我们瞻仰重元寺增添了几分神秘和庄重。

重元寺地处阳澄湖半岛，私家车开一个多小时就到了。一到目的地，就看到一个又高又新的牌楼，一看，就知道是近年新建的。看介绍，果然如此。重元寺初名重玄寺，始建于梁武帝天监二年（公元503年），与寒山寺、灵岩寺、保圣寺同时代，几经变化，最终毁于“文化大革命”的70年代。2003年开始重建，2007年才建成现在的规模。过了牌楼，就看到大道中间竖立着七根排成一线的七莲祝愿柱。大道两旁左右石壁上各雕刻着二十四大愿（总共四十八大愿）。文字苍劲有力，字体端正、漂亮。而且插图的雕刻都是栩栩如生的佛像，形象生动、活泼。每个大愿的开头都是：“我作佛是，怎么，怎么……”我粗

我还听母亲说，被搜去的金子后来折成了人民币，退还了一千多万元（旧币，相当一千多元）。

回想起来，当时整个过程我妈妈一直很镇静，无论是上船时被搜身，还是关在监狱的那一个星期。直到释放我们时，妈妈虽然高兴，但她跟平时遇事不惊一样地平静。因为有妈妈，所以我们两个小孩在监狱也并没有很怕的感觉。

1950年到达南京后，母亲在无线电厂当职工夜校教师。想起母亲，当年她临危不惧的形象就会浮现在我的脑海里。（全文原载《安徽文化论坛》，本次发表时有所改动）

略看了一点，意思是：我作佛是，要为众生做些什么事，众生将得到什么实惠、好处，天下将有什么变化，……我想，这就是佛要为众生解救苦难，谋取幸福的意愿吧。

这条大道走到底是一个广场。左边通向水天佛国，右边通向重元寺。

水天佛国里面，主要建筑是一座塔。塔内有尊全身的观世音菩萨。总高二十六米，重八十八吨。走进塔内，抬头仰望，可以看到观世音菩萨全身。她手持宝瓶，略微低头，一双慈眉善目看着你，一张和蔼可亲、面带笑容的脸朝着你，顿时会使人感到佛光普照天下安宁的祥和、温馨的气氛。走到二层楼，可以平视观看佛像胸以上的部位。可以看佛的衣服、飘带、饰品等等细微的地方。走到三层楼，可以正视佛像的头部，脸上细腻的表情，神奇的眼睛，乌黑的发髻……。我们看了都对这尊佛像的雕刻赞不绝口。走到室外环塔过道上往下看，更是另一番景象，另一番感觉：在此塔的四周地面上有十二个造型如莲花



瓣的小水池。每个水池内又种了七八棵正盛开的粉红色莲花。水池周围还不断地喷出薄雾，随着柔和的风，向周围散开。这个景象象征着观音菩萨站在莲花宝座上腾云驾雾的仙境。站在塔上的我们，看到这番景象，似乎也有点飘飘欲仙了。

走出塔门，走下莲花座，在塔的外围又有一圈建筑群。主要展示观世音菩萨 33 个相身中的 6 个相身：送子观音、千手观音、水月观音、龙昊观音、如意观音、大慈观音。对于前两尊观音，我们还比较熟悉，其他就比较陌生了。看了介绍，有两尊观音给我留下的印象比较深。一是龙昊观音，她的塑像胯下有龙，意指骑龙而来。据说 2004 年阳澄湖出现的“水龙卷”现象，就是龙昊观音“显灵”……。另一尊是如意观音，她会把欢喜快乐的因缘给予众生，让一切众生得到真正幸福快乐，这是每个人都企盼的。

水佛天国给了我们一个全新的感觉。重元

寺的情况虽然与其他庙宇基本一样，但是还有“新”的感觉。第一，庙内的大雄宝殿脊高 36 米，建筑面积 2100 平方米，是目前国内体量最大的大雄宝殿。殿上供奉三世佛：正中释迦牟尼佛，左边药师佛，右边阿弥陀佛。佛像总长 18.5 米，佛身高 7.5 米，为青铜铸造，总用铜量 112 吨。大殿两侧为 18 罗汉，罗汉高 3 米，采用传统贴金彩绘工艺。佛背后大型海岛观音群雕，采用生漆脱胎制像工艺。第二，每个大殿，每尊佛像从成色上看都是较新的，色彩也鲜艳、亮丽，而且环境清洁、幽静。香客也不是很多，对于喜欢拜佛或游览的人，均可按自己的心意随意活动。

总之，这次的游览，我们几个人都一致感觉到：我们选择的地方：雅！这里的景色：美！我们的心声得以释放：爽！我们的心情得到舒展：乐！

建议同学们也能亲临其境，验证一下我们的结论：开心来！

## 适合自己的就是最好的

### ——聊聊我缝纫这点事

韩士珍

在日常家务活动中，我除了洗晒、清扫，整理等事外，最喜欢的活动就是缝纫。自己缝制简单衣裤，做点零星小物。因为我不会玩电脑，不会玩手机，所以只能以最简单的、最普通的手工劳动来充实自己的退休生活，增添乐趣，从中体会喜悦。

连续三年多的一场大病，使我的脑功能大受损伤，去年下半年身体有所康复，开始做点家务，同时做些缝纫活。我觉得这点爱好在日常生活中是有用的、有利的，蛮实惠的。

其一，给我的生活带来许多方便。我的身体胖瘦变化较大，从体重来讲，最重与最轻有时会相差 20 多斤。有的衣裤穿着就不合身了，需要

改做一下。现在缝纫店少，也不接这种活。特别是小修小改的出门嫌麻烦，所以就自己动手试着做或改。这样我就将有的旧衣服拆开用报纸复样作为样板，便于缩小和放大。有的旧衣服整件留着在缝制时作参照（譬如踏缝方法和选择，装领、袖、袋、门襟、拉链等），边做边学。所以现在遇到大改小，小放大，长剪短，短加长的话都自己解决。有时加上自己的创造元素，还改出花样来。其二，给我的生活带来好多喜悦。去年在家的附近的展销会上，花 10 元钱买了一条“百变围巾”（可以带出多种不同造型）。我围上以后，邻居朋友见了都说造型别致美观、价廉物美。这

时我就产生了自己动手缝制送人的念头。每当外出我就上心去买类似的面料。后来我买到了一条外贸内销的暗红色特大、特长的裤子，洗净、拆开、烫平后动足脑筋排料套裁出五条围巾（数量超预期），做好以后，效果还不错，自感满意。虽然是很费神，很辛苦，但通过自己的努力取得超量的收获，一种心想事成的快乐感涌上心头。事后分送给了邻居、朋友和亲戚，他们也挺喜欢的，共同分享了我的喜悦。第二方面的喜悦是自己喜欢做一些小物品，充分利用本来该丢弃的边角料，经过拼镶做成大小各异的小袋或小的套子，用于存放折扇、雨伞、茶杯、手机、交通卡、钥匙圈等，外出携带方便，空闲休息时看看这些小物品，自我欣赏，自得其乐，还琢磨着如何进一步做得更有趣味。第三方面的喜悦时能为朋友帮点小忙，有时为他们缝制一些被套、床单、睡裤、短裤、圆领衫等，我觉得帮助别人也是一件

快乐的事。

其三，经常动脑，用脑，用心观察，不断学习，有利于身心健康。我经常利用逛街、散步去小商店，例如服装店，鞋帽店，床上用品店，日用百货店等等，从中找灵感。在自己缝制过程中既采用这些物品上局部特色和亮点，再设法增加自己的创意，力求做到物尽其用，成品最大化，做到在自己有限的动手能力上追求完美。自我感觉这方面的接受能力有所提高了。至今经过自己动手做了被套、床单、枕套、空调罩、枱布、缝纫机套、椅子凳子坐垫、拖鞋、围巾、睡裤、裙子、皮带（用卡其布缝制）等等。我经常想，还可以做些什么？

总之，我的想法是，在日常生活中，做自己喜欢的事，做自己力所能及的事，适合自己的就是最好的，喜悦来自日常生活。

## 三 句 不 离 本 行

### ——美国生活小记之二

毛美琳

2006年初来到美国加州湾区定居。鉴于30多年的教学生涯，自然充满了对美国中小学教育的好奇和关注，有心探究美国的初等教育，加上自己的外孙子正在上小学，所以有机会了解得比较具体。美国的Elementary School(小学校)一般分七个年级：学前班(K班)，1-6年级。每班20名学生。去年因为美国经济滑坡，裁员风波及学校，我们所在地区的学校每班人数扩充到30名。为此校长、教师们串联学生家长一起上街游行，反对此举，结果无效。学校的学生的放学时间随班而异：学前班中午11:58；1-2年级下午1:00；3-6年级下午2:50。低年级上课时，每天都有几名家长作为义工参

与课堂教学，师、生、家长互动。外出活动（像感恩节等）时，参与的家长会更多。我当过只管安全的义工。学前班，1-3年级学生没有统一的教科书，只有任课老师发的讲义，同一年级不同班的讲义都是不一样的。我的大外孙到三年级为止，书包都是扁扁的，仅有一个联系家长用的文件夹。

这样的教育方式引发了不小的社会问题：其一，与我们国家小学生学习负担过重的情况相反，美国的小学生回家后没有课外作业，就4-6年级的学生也是十分轻松，教材内容极浅，作业甚少，浪费了学生大量学知识的美好时光。其二，学生放学很早，

家长们还在上班，而美国法律规定 12 岁以下的孩子不能单独留在家里，违者要作违法处，这就使家长犯了难。于是 After School (课后学校) 应运而生。湾区的课后学校越办越多。有补语言类的，有补才艺类的，最热衷让孩子参加这类学校的、学生之间竞争最为激烈的是中国人和印度人。我抱着试试看的心情去了一家中文学校签约一年。我在那里教两个复式班 K-2, 3-5 年级的数学。

为了上课，我到图书馆借书自编教材，印讲义，忙得不可开交。教了不到一个月，发生了一件事：一个受批评的（在上课期间）的学生躺在地上打滚，怎么劝说也不肯起来。美国学生只能表扬不能批评。我向校长表示辞去之意。校长重新安排我上 7-9 年级的奥数课。我把中文奥数的教材翻译成英文（女儿帮了很多忙），先上代数部分，用英文授课，学生还能听懂。接着讲平面几何，美国的初中 7、8 年级数学教材中没有平面几何的内容，9 年级才开始讲直线、射线、线段，进度很慢。学生们被几何吓退了，我用英语来讲授平面几何

也感到力不从心。正好一年的签约也到期了，由一位中国科技大学的原访问学者接替我的工作。这段经历对我来说也很有意思，我也算曾经踏上美国学校的讲台了！

看来，我在美国要体现人生价值只有一条路——含饴弄孙。大孙子不去中文学校，改由我担任他的中文及奥数老师。我让他先学汉字后学奥数。三年中，用一年他学前班放学后的时间滚动式学习了两遍《中华字经》，认识了 52 个单元中的 4000 多汉字。然后采用上海全日制小学的语文教材和中文版奥数教程（单增著），与他的年级同步进行教学，效果还不错。他多次获得湾区识字比赛一等奖；全美华侨协会组织的“上下五千年知识竞赛”（1600 多人参加），入围前百名，获优秀奖，免费前往北京参加夏令营；还在加州奥数赛中获奖（前 10 名）。我付出的劳动，获得硕果，不亦乐乎！

我想，我们不少老同学也一定与我一样，正在辅导第三代的学习。不妨借《通讯》这个平台交流交流。

## 三角形的积周平分线

### ——外孙的一个问题所引起

费青云

初三的外孙问我一个问题：一个三角形的三边分别长为 3, 4, 5，问是否存在直线与长 3 及 5 的边相交，且这条直线既平分三角形的周长，又平分三角形的面积？解答这样的问题，对各位同学来说是小菜一碟，不再赘述。倒是想起这种直线（下称它为三角形的积周平分线）如果存在有几条？割在长 3,4 边上或 4,5 边上的积周平分线是否存在？考虑推广，对任意三角形积周平分线是否存在？存在的话，有几条？它是否恰割在最长最短边上？

经过一系列非常初等、然而比较细致的分类讨论，结论倒是非常整齐漂亮：仅当三角形是底大于腰的等腰三角形，积周平分线有三条；其余三角形都只有唯一一条积周平分线。

以上讨论可以写成一篇小小论文，可以作为初三或高一拓展性课程材料，或优秀中学生的辅导材料，因为有利于培养学生的创新意识和能力。我们大部分同学是搞基础数学教育的，我不揣浅陋，写出来抛砖引玉。



# 快快乐乐地生活

陈月珍

近半个世纪的离别，当我们再次相聚时，我仍旧看到了一个朝气蓬勃、相互关爱、豁达、快乐的群体，真好！特别是近几年来我亲眼目睹了你们为了快乐的“相聚”，有的同学一次次从外地来沪，有的同学从远郊赶来市区，真可谓不辞辛劳来回奔波、筹措；也听到了你们的许多故事：某某同学有困难了，大家都各尽所能去帮助，有慷慨解囊的、有出主意的、有提供方便的；某某同学生病了，大家都去上门问候，甚至还有“不远万里”去探望的。我自己也亲身感受到了同学们对我的热情关怀和帮助，这一切的一切使我既感动又感激！

接下来就讲讲我自己的故事吧。阳光、朝气、向上的中学学习生活，给了我一个非常美好的集体，半个世纪过去了，一直到现在我们仍然彼此真诚关怀、互帮互助、像兄弟姐妹那样时常见面。大学的学习和工作因为经历了太多的“运动”，同学、同事之间的情谊经受了种种磨炼。我想过去的就让它过去，该放下的就要放下，重要的是好好珍惜“现在”，继续努力工作，去快乐地度过每一个“今天”。退休后我参加了学校退管会安排的工作，发挥余热：主要从事组织、推动退休老同志的文体活动以及关注“纯老”及“独居老人”家庭，组织志愿者

队伍关怀、帮助这部分特殊老人的生活。同时我也加入了社区志愿者队伍，关怀邻居孤寡老人，每星期都参加社区安全巡逻，世博会期间还上街参加协助交警维护交通秩序。自己的家庭，也在退休后增加了新成员，先是97年孙子出生，然后是06年又添了外孙女。为了解除孩子们的后顾之忧，尽我所能承担起了照顾第三代的责任。虽然整天忙忙碌碌的，但也可算是忙中作乐，大家健康我就安心，大家幸福我就满足。快快乐乐地做好每一件“开心事”，快快乐乐地解决每一件“烦心事”，让生活尽可能做到“快乐每一天，健康每一天”。现在除了社区志愿者的工作尚“在任”，就只管家里的后勤了，也算是彻底享受生活了。

在此我要特别感谢大家给了我这样一个发言的机会，同时我也想问一问各位同学，在我们曾经相处的岁月里，我给你们带来过“快乐”，也带来过“不快乐”，或是因为误会而造成的“不愉快的往事”，你还有在为那些事烦恼、纠结吗？若有，请一定告诉我，让我们彼此敞开心扉，共同来消解一切的心结，好让我们从今以后的每一天都能更加快快乐乐地度过，真正去享受生活！

## 读者来信

### 编者按语

《通讯》开办以来，得到了各方面的肯定。母校前任校长俞立中给汤德祥的信中说“很高兴看到数学系60级创办的《通讯》第三期。从中，我能感受到数60级深厚的同学友情和对母校的眷恋。编写水平也很高哎！谢谢你们！”我们的老师张奠宙教授评论《通讯》说，“编得极好，外观漂亮，内容翔实。难得。”同学们对于《通讯》也多有称赞，钱聿珠同学还写来了一篇很富真情实感的文章。这些将鼓励我们更好地做好《通讯》的编辑、发行工作。同时，还引发我们新设《读者来信》栏目，以便听到大家对《通讯》的意见、建议以及批评，使得《通讯》能名副其实地成为同学们交流的乐园。

# 为《通讯》喝彩

钱聿珠

关于《通讯》，一句话：办得真好！交口称赞。对《通讯》的出版原先并不看好，三期的出版使我信服。从内容看有感悟、有经历、有养生之道、有对历史的回顾、有游记、有生活点滴。真可谓五花八门，多姿多彩，质量上乘。其中有作家级文章、有哲理性文章、有诗作、有随笔。它吸引着60级数学系同学的围观；都愿意投稿吐露心声，与大家共同分享自己对生活的感悟；都愿意看，因它是精神营养剂，可从中吸取养分并丰富自己退休生活；都愿意保存并留作纪念，是不可多得的人生纪念材料。有的还在亲友和子女面前炫耀，炫耀华师大人的才和智。

首先感谢出版《通讯》的提议者，你们有远见有魄力。由于你们的动员，带头，坚持和大家的参与，《通讯》所显示的魅力相信在以后的出版中会有更精彩的展示。《通讯》所传达的思想意境已不仅是交流和沟通，更是体现华师大人的精神风貌和积极向上的人生价值取向。有人说，“我们已没有未来，只有当下”，但《通讯》告诉我们，大家都在努力学习，都在从各种不同角度战胜自己，争取更美好的未来。看着《通讯》忘记了年龄，忘记了烦恼，忘记了曾经的苦难，好似我们还没踏上社会，单纯的我们还在华师大的校园里做着美梦。

感谢每一位作者，你们都是智者。你们用笔尖记录了30,40后大学生的心路，记录了你们的过去和现在。你们的文章内容生动活泼丰富多彩，文章形式多样涉及面广，每篇文章都值得拜读，每篇文章都有教育意义，每篇文章都在告诉我们该如何对待自己，如何对待生活，如何走好人生七十之路。特别是从“养生与保健”有关文章中，看到了你们的坚强，你们的勇气，你们的

阳光，你们孜孜不倦的学习精神和与命运抗争的毅力，值得借鉴值得学习。

感谢编者，每期你们都会把各地同学情况汇总，向大家传达，让我们及时了解各地同学的概况。睿智风趣的小标题，“往事追忆”，“东鳞西爪”，“走近数字化”……吸引眼球，起到画龙点睛的作用。多彩的点缀让人赏心悦目。《通讯》在你们精心策划、排版、修改后变成大家喜爱的读物，你们有专业水平的编辑能力，把民间的通讯办成了专业水平。

感谢幕后志愿者和赞助者，你们有爱心。《通讯》既有电子版还有印刷版，你们花大量时间和精力和最节省的财力，把《通讯》印刷并装订成册，邮寄到没用电脑人的手里。半年一期你们工作量之大可想而知。你们为大家办了一件大好事，为大家搭起沟通、交流、学习的平台，在这平台上站着各地的老人，每个老人都在聆听，每个老人都可倾诉。老人需要老友，看这些文章好像老友在与我对话，我们心中都存有怀旧情结，同窗同学的文章也会让我们重新拾起对年轻时期的美好回忆。

《通讯》是一方净土，有感而发，畅所欲言；《通讯》是一面镜子，可以看看别人照照自己，使夕阳之路走得更宽更顺。虽然我们天各一方，有了《通讯》，缩短了同学之间的距离，似乎我们又在聚会，又听到了大家的欢声笑语

《通讯》是我们华师大人的智慧和学识的集锦，是我们共同的宝贵的精神财富，是老同学情谊和友谊的延续，是有价值的、有水平的出版物。可喜可贺！让我们大家为《通讯》扬鞭，为《通讯》喝彩！

# 希望《通讯》早日实现网络化

姚鸿滨

在许多热心的同学倡议并支持下，我们的《通讯》已经出了3期，得到了大家的喝采。它是一个精彩的交流平台，不仅交流了信息，更拉近了大家的距离，增进了友谊。尤其第三期上张卫国老同学的文章更是感人。我前两年去北京看望他，是在医院中和他会面的，他一个眼睛本来视力就不好。另一个眼睛又出了问题，已经半失明。但是，他能写稿与大家交流，真是让人感动。但是，在《通讯》的发行上，我总感到有点遗憾。据我所知，为了能够让尽可能多的老同学看到

《通讯》，编辑的同学要制作纸质的材料，邮寄给大家，不仅花费大量精力，而且印刷及邮寄费用也不少。在电脑和网络高度发达的今天，《通讯》应该尽早赶上时代的步伐，实现发行网络化。这当然需要同学们尽早选择使用电脑，选择上网；也可以请子女协助，让他们帮助收一下，或用U盘拷下来。现在已有许多同学在子女的帮助下操作得很好。如能上网好处更多了，除及时看到《通讯》还可以看到我们的电子相册，以及近期我们小聚会的照片等等。其它的我将另写文章来阐述。

## 编辑寄语

## 九月天 谈《通讯》

金秋九月，一年一度。两年前的九月二十四日我们数学系60级校友相识半世纪后在上海母校相聚，丽娃河畔、樱桃岸边、113教室还有前辈老师，“重逢 欢乐 难忘”是这次聚会的主题。而另一个收获是会后筹备成立校友分会，并且从2011年至2012年每年二期出版了《通讯》（电子版、书面版）我们用网络电子邮件和信函送到每一位能联系到的学友身边。我们还把每期《通讯》挂在了母校数学系老教授协会主办的《往事与随想》

（<http://wims.math.ecnu.edu.cn/wsjsx/>）上。

《通讯》加强了学友们的联系，交流了信息，回味了多次聚会，让人心醉，又倾诉了各自的往事和经历，让人感到痛快。这个平台让大家“回眸以往”、“享受生活”、感悟人生”，更让大家热烈地讨论了“健康与养

生”。近闻不少学友年纪愈来愈大，体检又发现这样或那样的疾病，为此我们觉得越来越需要研究重视身体的健康与相互的关爱，除了这小小的平台，我们还建议：

1. 年迈之人不便相互探望，可以通过电话或手机相互关爱、问候，交流养生经验；
2. 成本低一点可以发短信，每条70个字也可说清不少事，更便于留言保持经常的联络；
3. 有条件的可以使用电脑通过网络（可请子女协助），及时传递信息或在节日里互相问安祝福。让大家感到学友就在身边，消除寂寞，幸福度晚年。

两年来不少学友通过实践已有此感受，建议大家不妨一起来用一用这现代化的通讯。

（本期《通讯》的排版是由老同学张峰完成的。我们感谢他的努力和认真。）



## 闲话谎言

叶庆炎

七月二日至七月十七日是我去多伦多的半月之旅。二十年前是我的弟弟夫妇开车把我从多伦多送到美国的，开始了我的美国生活。如今我是回多伦多故地重游，感慨万千。那里有我的两个弟弟，每家三人。这次旅行给我感触最深的是，我想起了六十多年前我的老祖母的预言，那时我才读小学，或刚入初中。我的老祖母当着我的面对一些亲戚朋友说，说是她已经看出来，她的大孙子（指我）将来是没有多大出息的，比不上他的两个弟弟的。虽然在我一出生她就把我当作宝贝，可是她还是这么说了。当时我只是心中十分不服，我自己觉得读书也不比他们笨，小孩子的游戏样样都很精明，我才不信老祖母说的。不过，我还记得她总嫌我说话太憨直，不讨人欢喜，既没噱头，没有弟弟那样嘴巴甜，圆滑乖巧，鉴貌辨色，总担心我将来要吃亏的。唉！六十多年的经历，不正是这样的吗？现在我明白了，虽然晚了点，总算还不是至死不悟。据说人体的基因有99%是一样的，只有1%的不同，这就造成了人们之间的个性差异，即性格特征，人的本性，它在一定程度上也决定了一生的命运。而一个人的谈吐（即说话）是最能反映出他的性格特征来的。有人把说话算作是一门艺术，据说是世上最难看懂的一门艺术，也是最难教的一门课。有关教人说话的书籍林林总总，关于古人说话的机智语彙搜集起来可能也会有厚厚的一本。话说好了，就可以息纷止争，可以创业兴家；话说得不好，可能引发争论吵架，一言不合，拳脚相向，甚至引发战争。说话代表一个人的沟通能力，而沟通能力通常是人际关系的基础，没有沟通能力，在现代社会就没有行为能力。有的人说话

头头是道，口若悬河，滔滔不绝；有的人常常语中带刺，出口伤人；有的人口蜜腹剑，笑里藏刀；有的人空口说大话，牛皮吹得野豁豁；而有的人却沉默不语，语出惊人；有的人脏话连篇，还自以为豪爽。关于说话的艺术实在很复杂，没有统一的规则，也不能东施效颦。从说话的内容的真实性来分，大约就是真话与假话，说真话就是心中想什么就说什么，说假话就是说谎，口是心非。当然，真话不一定是真理，不过这是出自说话者内心的真实想法。而从听话者来说都希望自己所听到的是真话（最好是真理），谁喜欢听假话呢？但是人们却往往是谎话连篇，有谁从没说过假话？

2010年7月1日《世界日报》有一篇文章，大标题是《攀高位秘技---谎然大悟》，说的是《金融时报》职场专栏作家凯拉韦(Lucy Kellaway)发现，要成功就先要学会说谎，官越大越会说谎。她还认为，只有笨蛋、莽汉、黄口小儿才可能完全不说谎，而且权力越大，说谎的道行越高。澳洲心理学家萝威(Dorothy Rowe)不久前在电台宣传她的新书《我们为什么说谎》说，即使是毫无恶意的小谎，都是出于我们的恐惧，担心损及对自己为人处世形象的认知。而凯拉韦表示，善意的谎言或许出于恐惧，也因为有实际的需要。她的经验是，谎言也可以是实用且皆大欢喜的。最近哈佛《商业评论》也有一篇文章谈到，权力越大，说谎的道行越高。2010年5月，多伦多大学心理学家发表一项研究显示，两岁前就开始说谎的孩童，成年后成功的几率较大。说谎是个重要的发展阶

段,这表示你有本事言不由衷,心口不一。

据说,人是随时随地都在撒谎的,专家统计,普通人在 10 分钟的对话中平均撒谎 3 次,说谎的动机更是五花八门,其中最不易理解的一种是没有目的的,只不过是一种习惯,其撒谎的方向根本没法确定,这种习惯可能与此人的快感有关,也可以说无功利的说谎纯属个人娱乐,这类说谎大都是向上的夸张。一个有说真话强迫性格的人在一个团体里,可能五分钟都待不下去的。办公室里得靠谎言来凝聚的。其实,这里所说的说谎无非是我们平时所说的“吹牛”、“噱头”而已。

究竟该不该说谎呢?有一件使我二十多年来不能释怀的事。1988 年我出差来到上海,正逢我父急病送医院抢救,急诊室做完各项检查后在送往病房途中,父亲开口问我:“你看要不要紧?”其神情十分认真和焦虑,我忍住心中的不安,故作镇静地说:“刚才检查下来各项指标都很正常的,你不会有问题的。”父亲听后对我微微一笑,他很信任我,不再作声了。那知刚到达病房,我正拿着水壶去烧开水时,突然听到病房内在大声呼叫,我立刻奔回病房,此时我父两眼呆滞,口吐白沫,任你呼唤,毫无反应,当医生赶到时说是已经死亡。我对父亲说的最后一句话竟是谎话,他还多么地信任我啊,为此我是抱憾终生,可是当时我

该怎么说才好啊?

据说有七成的美国人说华盛顿和林肯也说谎。他们二人都是杰出的政治人物,但是作为总统总也有一些不得不隐瞒的事实。奥巴马手按林肯当年宣誓时所用的“圣经”宣誓就任美国总统,他要以林肯为榜样来治理自己的国家。其实全世界的领袖都难逃林肯的断言:“你可以暂时蒙骗所有的人,也可以永久地蒙骗一部分人;但是,你不能永久地蒙骗所有的人。”用谎言一时欺骗所有的人,或是用谎言永久地欺骗部分的人,这并不可怕,并不致命。致命的是用永久的谎言永久地欺骗所有的人。能够称为说谎专家的非戈培尔莫属了。他被希特勒封为纳粹党的宣传部长,他的一句名言就是:谎言只要重复一千遍就会成为真理。他的另一句名言是:夹杂部分真相的说谎比全是谎言更有效。这是混淆是非的手法。似是而非,真真假假,假作真时,真亦假。这种谎言是有明确的目的的,是和奸诈、欺骗、阴谋相连的。我们特别要防范这类谎言。关于谎言在政治上的种种表现就到此为止了。

闲说了谎言种种,看来,说谎是人类的普遍行为,但谎言有善恶之分,也有无目的的。善意的、有益的谎言,是需要有好的个性修养和高超的说话技巧。我很缺乏这方面的才能,从小就被老祖母看透,现在才算悟出一点道理。

## 消息

惊悉老同学胡蕴华不幸于 2012 年 8 月 20 日因病医治无效在上海逝世。享年 69 岁。

## 温馨提示

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

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