



华东师范大学

数60级校友分会 通讯

第三期

2011年10月



庆祝母校建校六十周年



丽娃河新景

校庆专稿

喜迎母校六十华诞——校庆活动纪实……汤德祥
附：60年母校今昔

母校情结

身在异乡 心系母校……张念范
人生在线……王明康
校庆短文二则：感言和故事……陈金凤

享受生活

即便近黄昏，夕阳仍旧红……张全珍
后院种菜——美国生活小记之一……毛美琳
一桌麻友四个半老同学……童季贤

编辑插话

美景任逍遥

腰缠十万贯，骑鹤下扬州……尤柏松
我来说一点……唐明华

感悟人生

老人永远是别人……叶庆炎

养生之道

孔子养生古今谈……王岳庭
养生文化拾零——三言两语一对联……汤德祥

信息通道

喜迎母校六十华诞 ——校庆活动纪实

汤德祥

“瀛海东西，遍吾桃李；丽娃微涟，所泽万里。”我们的母校——新中国第一所师范大学华东师范大学于10月15-16日举行了六十华诞的庆祝活动，3000多位海内外嘉宾、校友和师生代表参加了校庆活动。我有幸代表宁波校友会参加了这两天的活动。因编辑部之约，现将有关活动报道如下。

在两天的活动中，我们除了听取校领导介绍师大60年变迁，师大的发展前景，以及参观新校区等，主要是参加两个重大活动：庆典和晚会。

庆典隆重而有亲切感

母校六十华诞的庆典是校庆日10月16日上午在师大中山北路校区体育馆举行的。

师大的校庆得到国家有关领导和部门的重视和关心。国家领导人吴邦国、刘延东，上海市领导俞正声、韩正、殷一璀等为母校建校60周年发来贺信。教育部也发来贺信。

这次庆典活动与众不同的是，大会不设主席台，邀请的嘉宾没有追求有多少官员、明星，参加庆典的官员绝大多数是以校友的身份来的。比如中纪委原副书记傅杰、中宣传部原常务副部长徐惟诚、统战部原副部长楼志豪、中央党校原副校长李君如，原上海世博会中国政府总代表华君铎等。连代表上海市领导参加会并致辞的也是我们华师大校友的上海市人大常委会主任刘云耕。因此非常隆重的庆典又

给人一种亲切感——看到的绝大多数人都是我们的师哥、师姐、师弟、师妹。

校党委书记童世骏主持了大会。童世骏说：“大学是人类文明的一项伟大创造，举办校庆是为了对大学精神有更深刻的领悟。学校的60周年庆典给了我们一个特殊的机会，去体会学校生命品质，见证学校的成长活力，通过总结发展历程，反思历史经验，更好地弘扬学校传统，回报社会各界”。

校长俞立中在致辞中通过回顾我校60年，并上溯至近90年的历史，指出了举办校庆活动的三个重要意义。首先是要表达对这所大学创建者们的敬意。“一所大学，必须充满历史感。这不是为了宣扬我们有多么辉煌，而是要表达一种理念：问渠那得清如许，为有源头活水来。”其次是要表达对所有给予我们恩惠的人们的谢意。“以一颗感恩的心对待学校的历史，这是教育的职责，也是校庆的意义所在。”再次是要表达我们对办学信念的坚定追求。“一所大学必须有自己的气质，必须有自己的精、气、神。无论是面对历史，还是面向未来，我们都需要表达一种信念：思想有多远，路就有多远。”

学校成立最初的70多位老职工和从1951到2011级的不同时期的校友代表、校友会代表等先后登台，表达对学校60周年华诞的祝贺。

随后大会以视频形式播放了美国纽约大学校长塞克斯通对我校60周年校庆的寄语。历史学系2009级本科生陈思琪作为学生代表发言，软件学院



俞立中校长在庆典上致辞



潘涛、陈雪吟、董卿、林海（自左至右）主持晚会

院长何积丰院士作为教师代表发言，校友代表——中文系 1977 级王小鹰发言中深情地说：“从母校毕业已然近三十年了，今天，重又站在母校的讲台上，梦回故乡一般，我想说的是，我真希望永远做母校的学生。”学校的发展离不开前辈先贤的创业之功、开拓之恩。为了向所有曾经和正在为学校建设和发展作出贡献的老同志、老教师表示衷心的感谢，2011 年先进青年教师代表向老同志、老教师代表献花。

教育部师范司司长许涛宣读了教育部贺信。

童世骏在庆典大会最后说，领导的殷切期望，校友的热情祝愿，不仅表达了全社会对高质量大学教育的急切呼声，而且回应着华东师大成立前两年共和国创始人的那个伟大号召：“中国人被认为不文明的时代已经过去了，我们将以一个具有高度文化的民族出现于世界。”

晚会热烈又充满爱

校庆日前夜，“爱在师大”庆祝建校 60 周年主题广场晚会在师大闵行校区的图书馆广场举行，万余名校友师生欢聚樱桃河畔，用歌声和心声为母校送上 60 岁生日的美好祝愿。

在晴朗的夜空下，图书馆广场舞台华灯璀璨、流光溢彩、分外美丽。晚会在我校艺术学院交响乐团演奏的交响乐《校庆序曲》中拉开帷幕。主持晚会的是中文系校友董卿（央视主持人）、潘涛（东方卫视新闻主播）、旅游系校友林海（东方电视台主持人）、传播学院本科生陈雪吟。整台晚会分“灵：理想乐土”、“志：兼济天下”、“梦：爱在师大”等三个篇章。

“桃李不言天下满，六十甲子今又始”，校友主持人们的开场白立刻引起了全场的共鸣。鼓舞《龙腾虎跃》满载师大学子的豪情壮志，晚会气氛也愈发热烈。我校传播学院播音主持专业学生朗诵的《青春的绿洲》，由中文系作家群校友代表赵丽宏为校庆特别创作，诗中将母校写意为师大人生命旅途中的“青春绿洲”和“理想乐土”。随后，我校文化界、商界、传媒界的校友代表作家毛尖、经济学家连平、凤凰台时事评论员邱震海、文学评论家许子东等登台，与在场师生分享了他们对母校的

记忆与感念。

情景音乐剧《校园协奏曲》、中外学生齐唱《大中国》、现代舞《志在四方》充分展现了师大学子的才情。国际金融专业校友、国内学历最高的年轻魔术师傅琰东的出场更是获得满堂喝彩。傅琰东首先与学生观众互动，再现了他大学期间第一次登台表演的近景钱币魔术，随后的魔术“抓沙”别具特色，大型魔术“穿箱变人”更让人惊叹不已。校庆期间，全国各省市校友会和海外校友会纷纷向母校送来祝福，国际合作大学也向校庆致以热烈祝贺。当晚，美国特拉华大学的“6 炫琴缘”乐队弹唱和纽约大学爵士乐团的演出给观众们带来了浓郁的异域风情。

“ECNU,GO”是我校体育与健康学院冠军团队健美操表演秀，他们的亮相和表演极富感染力，带动全场观众数遍齐呼“ECNU! GO!”。随后，我校体育与健康学院在读研究生刘翔的登台将晚会气氛推向高潮。刘翔和他的教练、我校兼职教授孙海平向母校校庆致以祝愿。孙海平说，我和在座的老师们一样都是最普通的老师，学生成才是我们最大的心愿。晚会的另一个高潮是 60 位我校基础教育战线的优秀校友代表的出场。在西藏日喀则地区担任中学教师 20 余年的立新校友，以及带给智障孩子美丽人生的特殊教育教师何金娣校友讲述了他们坚守基层教育的人生经历，全场观众无不为之感动与敬仰。

在第三篇章“梦：爱在师大”中，吴睿睿、石春轩子等演唱的原创歌曲《爱在华师大》用歌声唱出了这份爱的意义。我校终身教授、博士生导师、国际关系与地区发展研究院院长冯绍雷，98 岁的著名指挥家、音乐教育家马革顺代表老一辈师大人登上舞台。冯绍雷倡导独立思考并服务社会；马老则深情地说，大学最重要的是有好的老师。随后，著名歌唱家、我校兼职教授廖昌永为晚会带来了歌曲《老师，每当我想起你》，让观众久久沉浸在感念师恩的情感之中。

整场演出是师生校友们的联欢，现场热情沸腾，欢声雷动。在喜悦的气氛中，师生校友们回顾母校的历史发展，共庆六十华诞，共同展望未来。晚会在全体合唱大夏大学、光华大学、华东师范大学校歌声中落下帷幕。

附：60年母校今昔

1951年10月16日，华东师范大学以大夏大学和光华大学为基础成立，同时调入东亚体育专科学校、复旦大学教育系、同济大学动物系和植物系、沪江大学音乐系。1952年至1958年，先后调入圣约翰大学理学院和教育系、浙江大学地理系、上海第二师范学院地理系、江苏师范学院艺术系音乐专业以及沪江大学、大同大学、震旦大学等三所高校的教育系。1971年，与上海师范学院、上海教育学院、上海体育学院、上海半工半读师范学院合并成立“上海师范大学”。1978年，恢复原有建制。1980年，恢复华东师范大学校名。1997年至1998年，先后合并上海幼儿师范高等专科学校、上海教育学院和上海第二教育学院。

革故鼎新六十载，一流建设重任担。华东师范大学1959年被确定为全国16所重点院校之一，1986年成为全国设立研究生院的33所高等院校之一，1996年成为国家“211工程”重点建设高校，2006年成为国家“985工程”重点建设高校。

历经60年的不懈奋斗，华东师范大学已发展成为一所文化底蕴深厚、办学特色鲜明的综合性研究型大学。目前设有20个全日制学院，含56个系，70个本科专业，其中中文、历史、数学、地理、心理和物理等6个专业是国家文理科基础科学人才培养和科学研究基地。现有22个一级学科博士点，31个一级学科硕士点，1个专业博士学位授权点，17个专业硕士学位授权点，18个博士后科研流动站；并拥有教育学、地理学2个一级学科国家重点学科，5个二级学科国家重点学科。学校拥有2个国家重点实验室，1个国家野外科学观测研究站，7个教育部重点实验室和工程中心，7个上海市重点实验室和工程中心，6个教育部人文社会科学重点研究基地。学校师资队伍实力雄厚，现有教职工

近4000人，专任教师2000余人，其中教授及其他高级职称教师1200余人，中国科学院和中国工程院院士14人，“千人计划”13人，“长江学者特聘教授”9人，“长江学者讲座教授”8人。60年来，华东师范大学为国家培养了20多万栋梁之才。

如今，在中国高等教育大发展的新的历史起点上，百舸争流千帆竞，华东师范大学正向建设世界知名高水平研究型大学的目标迈进。学校先后与法国巴黎高师、宾夕法尼亚大学、康奈尔大学、纽约大学等世界著名大学建立了长期合作伙伴关系，与世界150多所高校及科研机构签订了学术合作与交流协议。

2011年，华东师范大学携手纽约大学共创首所中美合作大学——上海纽约大学。上海纽约大学是落实教育部与上海市共建国家教育综合改革实验区的重要举措，是高等教育国际化办学的标志性项目，对于探索多种方式引进国外优质教育资源、促进中美两国人文交流特别是青年学生的交流、推动中美关系长期健康稳定发展具有重要意义。

华东师范大学在落实汉语国际推广战略上发挥自身优势，率先设立了国家汉办的国际汉语教师研修基地，并在美国、意大利合作共建了6所孔子学院。学校主动服务国家战略，积极拓展非洲教育合作交流领域，是国内唯一开展非洲教育硕士培养工作的高等学府。

60年来，华东师范大学曾经伴随着新中国教育事业的初生而只争朝夕，伴随着祖国改革开放的大潮而发扬蹈厉，如今又伴随着中华民族的新一轮大发展而追求卓越。值此中华民族伟大复兴之际喜迎校庆六十周年，华东师范大学将迈出更加坚实的步伐，一代代师大人将继续秉持“求实创造，为人师表”的校训，与时俱进，开拓前行，为建设创新型国家和上海国际大都市作出新的更大的贡献。

身在异乡 心系母校

张念范

编者按：

值此母校庆贺建校 60 周年之际，我们采访了在美国国家标准和技术研究院工作的张念范同学。以下是采访记录。

问：念范同学，我们知道毕业分配时，你是分配在南京的一所中专当老师的。但后来你到了美国，而且在美国很重要的国家级研究机构当研究员，所走过的路一定是很不寻常的。你能简单给我们做一点介绍吗？

张：好的。今年是母校建校 60 周年，回忆我们离开母校后的历程，的确感慨万千。1965 年，我分配在南京的一所中专工作。1972 年，为了和我妻子团聚，我调到了她所在的淮北一所中学教书。当时我们觉得能够在一起就很知足了，一起努力勤奋地工作，准备在那里度过一生。

1976 年粉碎“四人帮”以后，国家发生了根本的变化，重新开始重视科学，强调建设四个现代化。我喜欢自己学习的数学，我想我为什么不寻找一条能够继续做数学的道路呢？1978 年，我得知中国科技大学正在招聘教师，就勇敢地给科大的数学系写信，毛遂自荐。你想，我当时就是一个普通的中学教师，对能否实现自己的愿望一点把握也没有。但机会终于来了，有一天晚上，科大有两位老师来到我家，其中一位就是著名的数理统计家陈希孺教授（我国唯一的一位数理统计方面的院士，现

已去世）。他们询问了我的一些情况，也对我的专业知识当场进行了考核。我顺利地回答了他们提出的各种问题，得到他们的肯定。接下来就是办理去科大工作的手续。从 1978 到 1981 年，我在科大工作了 3 年。

上世纪 80 年代初，出国潮又让我决定再选择一条挑战自己的道路。那是 1981 年，当时我已 38 岁，而且已经被评为讲师，中国科大的研究和教学环境也很好。但是出国深造的机会深深吸引着我，我决定为此拼搏。我自费公派到美国的弗吉尼亚理工学院（Virginia Tech）攻读博士学位。到美国以后开始了完全不同的生活，1985 年博士毕业后在美国的南卫理公会大学（Southern Methodist University）统计科学系做博士后，1988 年，我进入美国壳牌石油公司（Shell Oil Company）统计部做统计研究工作。1994 年，又竞聘到美国国家标准和技术研究院工作，一直到现在。

问：关于你现在的工作，能否给我们做些介绍？

张：我所在的国家标准和技术研究院（简称 NIST），隶属于美国联邦政府商务部，成立于

1901年，至今已经有110年的历史了。它的主要任务从事测量科学、技术和标准的研究，促进美国的创新和产业竞争力，增强经济安全性和提高人们的生活质量。其工作人员从事的是标准和技术的基础性研究，它有3000多位科学家和工程师，其中75%是博士毕业生，而且不乏顶级的科学家，比如其中物理实验室的科学家有三位获得诺贝尔物理学奖。

我在研究院的统计工程部工作，是高级数理统计学家，主要从事基础统计度量衡研究，以及与其他领域科学家的合作研究。

问：听说你在NIST工作得很出色，1999年以来，曾三次获得美国商务部杰出技术成就奖章，还获得美国联邦实验室杰出技术奖章。能在这么重要的机构，这么一个人才济济的环境下，拼打出来，真不简单。想必付出是很多的。

张：是的。我的人生信条一个是永不放弃，一个是尽人事而听天命。在异国他乡奋斗，没有毅力是不行的。我们在美国，生活实际上是很简单的，除了工作，没有太多其他的活动，勤奋地去做是最基本的。当然美国的研究机构中，良好的工作条件和比较简单的人事关系对于做好事情的也是很重要的。

问：看来，你成功地走到今天，首先是你钟爱自己学习的数学，然后还能在关键的时候抓住机会，作出正确的选择。

张：是的，回想一下，我能走到今天，一个重要的原因是热爱数学，在师大的学习，特别是最初3年打下的扎实基础，让我一生受益。另一个原因，机遇也是很重要的，我庆幸自己在想改变境况时有好的机遇。

问：机遇总是眷顾有准备的人。想必你在人生的各个阶段都是付出了辛勤的劳动。

张：人的一生总是有顺利与挫折，对我来说，

在我的一生中，无论在国内还是国外，都有过挫折。拿我刚到美国的情况来说，当时困难是不小的。譬如说，当时由于出国手续的拖拉，我到美国学校时，已经开学二三个星期了。到了那里就去上课，理论课程容易对付，记得到后第三天就要参加一门课的小考，所幸的是理论课程，所以小试牛刀，我得了全班第一名，使美国同学们刮目相看。然而，应用性强的课程，由于口语的不流利，课堂讨论大部分时间就只能只听不讲。

问：母校今年迎来建校60周年，你觉得作为师大的毕业生，从母校得到的哪些东西是终生难忘的？

张：当然首先是母校的老师把我们引进了数学的大门，让我们获得了基本的数学知识和学习的方法，特别是让我们对数学引起兴趣。记得给我们上专业课的汪振鹏老师，教学一丝不苟，专业基础扎实，我对于概率统计有浓厚的兴趣，多少是受到他的影响，所以我现在还保留着当年汪老师批改过的作业本。1997年，我回到母校时，见到了汪老师，当时非常激动，可是汪老师当时已身患绝症，那匆匆的一会竟然成为永别。

问：听说你对母校是充满感情的，经常回来讲学，还向母校赠送了很多专业的资料。

张：从1995年起，我差不多二三年回一次母校。因为我觉得国内学生在专业方面接触的新知识和新理念还不够，我有条件可以向他们介绍国外最新的、前沿的知识，所以我在数理统计系的安排下，每次到母校都给学生讲一讲。那时候，我还发现师大短缺了多年的统计杂志，回美国后，我就收集了六大箱有关的统计杂志，从美国运回师大，使得图书馆填补了这方面的空缺。

问：谢谢念范同学接受我们的采访。祝你身体健康！常回国，常与我们交流！

人生在线

王明康

1965年8月，从师大毕业后，我和戚永华、王描江毫无选择地被分配到四川省南充地区。已经不记得我们三人中是谁对负责分配的老师随口说了一句，把我们分在一起好了，这是唯一的要求，总算得到了满足。

我们在南充曾经度过了一段美好时光。我们形影不离，一起参加政治学习，一起打乒乓球、逛街，有一次，我们在一家大饭店里点了一只老母鸡，实在吃不完，服务员叫我们第二天去吃，我们好不惊奇！

当然，我也忘记不了，那年的中秋节，因远离亲人来到异乡，我们三个大男人在寝室里痛哭流涕。

好景不长，王描江和戚永华先后被分配到阆中与广安县，在师范学校任教。孤独的我暂不分配，先参加农村“四清”工作队，与穷山沟里连盐都买不起的贫下中农“同吃、同住、同劳动”，那崎岖难行的路、那艰难而劳累的活、那难以下咽的饭、还有那满身的虱子……都永远留在我的记忆里。熬过人生中最艰苦的一年半以后，我被分配到一个贫困县，在岳池一中任教。大概是因为华东师范大学的名气大，我这个新老师当上了教研组长。

当时，社会还在动乱之中，四川的武斗真有点可怕。学校图书馆里的小说被洗劫一空，而自然科学的书籍却无人问津。于是我就捡了许多名家如常庚哲、赵慈庚、梁绍鸿、单樽等撰写的初等数学的

著作与丛书如《初等数学的复习与研究》等几十本，用以消磨时间。没想到这对我日后的教学工作却有很大的帮助。

1978年高考制度恢复，中学老师有了用武之地，我被调入县里的重点中学——岳池县中学。领导要我出任教导处副主任，但我对行政工作有顾虑，只答应担任教研组长，同时全身心地投入教学工作，上好每一节课，使我所教的学生在历年高考中有明显的优势。我还在《数学通讯》、《数学教学通讯》等省级刊物上发表了《试论曲线极坐标与方程的等价性》、《复系数一元二次方程根的判别》等五篇文章，有些是在透风的居室里裹着被子熬夜写成的。

我的辛勤耕耘得到了社会的认可，我被选为四川省中学数学会理事。1984年3月，我被评为四川省劳动模范。此后，县领导多次的找我谈话，要我入党，出任岳池中学校长，并提供拟当支书的人选，让我选择搭档。

与此同时，我的家乡宁波市列入沿海开放城市，我在新闻联播节目中看到宁波的面貌在改革开放中日新月异，北仑港……动工、镇海炼化……竣工、发电厂……，我决心调回家乡。在宁波市镇海区人事局、公安局的大力帮助下，通过侨办，我终于在1985年5月调到宁波市镇海中学。

镇海中学是浙江省的一所百年名校，它座落在

美丽的东海之滨、甬江口岸，它是浙江省第一所通过评估的一级重点中学，在升学考试、学科竞赛方面屡创佳绩，尤其是2010年，镇海中学创造了神话般的高考奇迹：全省理科前10名镇中占了7名，而且包揽第一至第四名；录取北大、清华的34名（今年是42名），另有14名被美国、法国等著名大学和香港大学录取，全校400余名毕业生，上重点大学录取分数线的高达97.4%。

2006年学生沈才立在国际奥数赛场捧金而归，女学生史寒朵在第40届国际物理奥赛中以第一名摘取金牌。

浙江镇海中学与四川岳池中学有着天壤之别，换了一个学校就像换了一个世界。

下面是宁波日报《这里是一方乐土》的报导摘录：从四川调到镇海中学的王明康老师谈到往事，感慨非常。他说：到镇海的头一年，区委书记亲自来到我家，关切地问我有无困难需要解决。学校也给予特殊待遇，不到一年时间，就分给我新房子。去年，全国高中数学竞赛，由王明康老师辅导的学生有6人得奖，两个得了一等奖。王老师还参政议政，如今他已是区政协副主席。

说实话，在刚到镇海的几年里，我一点也乐不起来。工作压力太大。我遇到的第一个挑战，就是替副校长胡明德先生代课。胡先生是浙江省首批三位特级教师之一，在省里，他是个头牌，如果我败下阵来，今后怎么在学校里立足？为了在镇海中学

上好第一课，我备课到深夜，精心设计了一连串阶梯式的问题，让学生一一回答，然后我在这些问题中穿针引线，点出主题，完全控制了课堂的气氛。一直到我带的两班学生毕业，满天乌云风吹散。

《镇海报》特刊“劳模风采”中写道：王明康老师从事高中数学教学30多年，认真钻研业务，努力提高学术水平，对中学教学的各个领域都有深刻理解和独到见解，实绩突出，受到师生敬重，他所任的历届高中毕业班的数学成绩均在宁波大市内处于领先地位。他所辅导的学生中，王辉获全国高中数学竞赛北京赛区第一名，在浙江赛区获一等奖的4名，二、三等奖的多名，1997年作为浙江省名教师在浙江电视台“高考指津”作数学讲座。

我毕生没有参加过任何党派，却当了15年宁波政协委员。1993年至2002年任镇海区政协副主席，不知是误会还是中国特色？

经中共宁波市委批准，区委书记和政协主席上门谈话，我于2003年3月退休，享受老干部和省劳模的待遇，政治上得到尊重、生活上得到照顾。老干部局经常组织我们参加社会活动，到各地参观考察，每年10月份都要举办读书会，这极大地丰富了我的退休生活。有时我在网上找个高手，杀盘围棋、在网上炒股也挺有乐趣，无论是牛市还是熊市，每年都有不错的收益。今年“打新”肯定是赚的。

退休的感觉真好。

校庆短文二则：感言和故事

陈金凤

母校六十周年庆有感

一九六零年，南方天气炎，丽娃河两岸，时隔五十年，
农娃进校门。新生穿衣单。读书朗朗声。两鬓已冰霜。
梧桐林荫道，时节渐入冬，老师精心教，母校情依旧，
直通教学门。校园日趋冷。学子勤用心。难忘师生情。
同学热情迎，同学相帮助，作业天天有，我辈虽已老，
初见如知音。老师倍关心。教室夜夜明。酬志如当年。
本是男儿身，棉衣穿身上，苦读整五年，六十周年庆，
错把女舍安。温暖学子心。学子终成师。拙文表心情。
相视捧肚笑，感谢校领导，科教兴国志，同学情长久，
同学亲无间。热泪盈眶流。酬志东西分。千里共婵娟。

(2011-6-8)

故事：一盒点心

这是发生在很早以前的事了，可我一直难以忘怀。早在一九六二年暑假，台湾当局叫嚣要反攻大陆，福建前线形势紧张，全民备战，准备迎头痛击来犯之敌。当时学校为了学生的安全，通知家在福建的同学，暑假期间不要回福建老家，留在学校。根据校领导的要求，我们福建同学都没有回家。过了一个星期之后，我突然接到家里发来“父病重，速回”的电报，接到这封电报，我心里很急，因为父亲患有高血压，怕他有什么意外发生，于是，就向陈月珍老师汇报，意欲回家看看，陈老师看了我的电报后，一边安慰我，心不要急；一边向系领导汇报请示，

经陈老师的努力，校领导同意让我回家探望。当即，陈老师陪我一起到学生食堂司务处办理退伙食费，并关照我，到了福建要注意安全。我持这封电报，买了第二天的火车票。在我临走之前，陈月珍老师又到宿舍来送我，并手提一盒点心送给我，并嘱托我，向我父母问安，陈老师这么关心我，心里非常感激。一盒点心在当今时代，不足为奇，可在物资相当紧缺、匮乏的六十年代，陈老师用自己的糕点票，买了这一盒点心送给我。这一盒点心，彰显出陈老师对我们学生关怀备致的高尚品德。说实在，我当时心情非常激动，在这么困难的年代，陈老师的心，想的还是我们学生。

即便近黄昏，夕阳仍旧红

张全珍

人生七十古来稀，但随着社会的进步，生活的改善，我的同学们大多已跨过七十年龄段，七十岁远不是我们这代人生活的尾声。

我的一位八十高龄的朋友说得好：“人生一本书，人生一面镜。好过也得过，难过也得过。关键是会过。”活到老，学到老。怎样延缓各个身体器官的自然衰老？怎样增强自身的免疫系功能，减少疾病的危害，提高自理生活的能力？

这成为我们这些七十岁人学习的新科目。

我最喜欢的是骑游。

每天早晨七点，骑车去河边或公园，观看成都日新月异的变化。既呼吸了新鲜空气，又使腰腿在不负重的情况下得到了活动，还增强了心肺功能，尤其是过年时，正月初一、初二的清晨，骑车游一环路，平日川流不息的街道，此时特别清净，使人心旷神怡。

这是我的“早课”。

随后，我会骑到老年围棋协会。那里的开放时间是9:00——16:00。棋友中，有抗日战争的弹片仍残留在胸部的老英雄，有在文革中遭受冲击被

打折腰的老干部，在这些德高望重的朋友中，我比他们几乎小了一辈，算得上身强力壮的年轻人。抱着“胜固可喜，败亦欣然”的心态，变化无穷的围棋，让我结交了更多的朋友，开动了脑筋。

这是我的“中课”。

围棋室关门了，我也该回家了。路过菜市场时，顺便买些蔬菜、水果，回家和老伴一起做晚饭。老夫老妻，风风雨雨，患难与共的四十多年，更累更苦的日子，都一起走过来了，现在，儿女都已成家立业，孙子们也都健康成长，不需要我们操心。衣食住行中，就只剩下一点点的家务事了，各人根据自己的擅长，主动多做点，既活动身体，又体现了相互的关心、体贴。由于两人成长的环境不同，性格爱好，生活习惯差异较大，容易产生意见分歧，本着“求大同，存小异”的原则，退后一步，海阔天空，平心静气，家和事兴。

这是我的“晚课”。

养性益神静为先，和若春风稳泰山。宁静致远宏图现，不骄不躁再攻关。

后院种菜

——美国生活小记之一——

毛美琳

退休后，我和老伴来到美国女儿家。女儿家居旧金山湾区弗里蒙特（Fremont）。美国对于像我们孩子那样的中年人来说，是战场，他们每天早出晚归，两点一线。而我们退休了的中国老人在这里，除了带小孩、做家务外，简直是一个瞎子、聋子、瘸子，寸步难行。

尽管美国是一个高度文明的国家，绿化好，空气清新，气候宜人……但我们还是过不惯，总是想回上海的家。但是有一件事——后院种菜，却使我们在美国一住就是五年多。

征得女儿女婿的同意，我们在居所后院草地边，开辟了大约四五十平米的地，栽种瓜果蔬菜。几年下来，最大的收获就是成就感。每当品尝自己的劳动果实（不施化肥，不上农药的）时，每当把这些蔬果分送给邻居、新朋好友时，喜悦之情油然而生，实乃人生一大乐事。

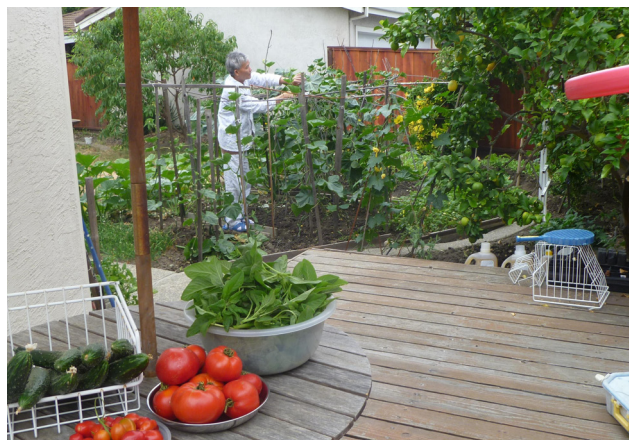
开始时，对种植蔬菜一无所知。老伴特卖力，翻地一遍又一遍，可是撒下的种子颗粒无收。种的黄瓜结不了几根，还都是卷曲的。阅读了有关蔬菜栽培的书，一读再读。从除害虫、种子发芽，育苗栽培，施肥，剪枝等方面取得了不少经验教训。这几年，我们种植的品种瓜类有：黄瓜、南瓜、丝瓜、意大利瓜（又称西葫芦）；叶菜类有：苋菜、鸡毛菜、雪里红、菠菜、韭菜，还有扁豆、四季豆、雪豆、蚕豆，……

今年终于迎来大丰收。人字架上挂满了开着黄花的黄瓜。入夏以来，每天吃都吃不完，送给新朋好友分。黄瓜长而鲜嫩，脆而略有甜味，长的瓜又50厘米，果肉淡绿色，凉拌、生吃、炒菜都可口，受赠者无不交口称赞。

最有趣和难忘的是，我们意外地成功培育了两

颗桃树。前两年，友人送来了一些桃子，我咬下去就惊呼“啊呀！无锡水蜜桃！久违了！”在上海也是很难买到的。于是想入非非，把桃核埋在一个装土的大钵头里。老伴也去买了一些桃回家，我一看是黄桃，摇头表示不肖吃。他吃完也去把核埋在钵头里。不料，两个钵头里都冒出了树苗，由于没做标记，所以分不清哪个是我种的，哪个是老伴种的，一起挨着移栽在院子边上。想等能够分辨出哪棵是黄桃时，把它砍掉。然而，去年（第四年）两棵姐妹树像是比赛似的，枝头上长满了桃子，两棵数由于开花季节互相传粉，成熟后，我们吃那个水蜜桃，真是名副其实柔如水，甜如蜜，黄桃里也吃出水蜜桃的味，再也舍不得砍掉黄桃树了。

我们俩清早第一件事就是往菜园子里跑。每天不下数十次，连吃饭也是端着饭碗坐在院子的平台（deck）上吃，望着开着黄花的黄瓜、丝瓜、西红柿，玫瑰花色的扁豆，碧绿柔软的米苋菜，和空中翩翩起舞的蝴蝶，忙忙碌碌的蜜蜂……真有“采菊东篱下，悠然见南山”的意境，心旷神怡，其乐无穷！



在后院忙碌的老伴和刚摘下的新鲜蔬果

一桌麻友四个半老同学

童季贤

1965年毕业至今已有四十六年了，可我们有四个半老同学还常常聚在麻将桌前，真是难得，为什么四个半呢？四个人是林建东、王描江、吕也悠和我，而王嘉英偶尔来之，所以只能算半个人。以前王嘉英和我们打牌十打九输，牌技稍逊。另一方面，她家事较多，所以来得少些。但每次她来，大家的话语和笑声最多。今年九月初王嘉英刚从海南回来，知道我们又要聚会，专门陪同爱人一起赶来看看大家，带来吃的，打了几盘就走了。还记得上次成都聚会后，袁隼同学专门留下来和我们打了几天麻将，大家玩得很是开心。

汇报一下，我们打的是五元的成都麻将（基本输赢单位是五元），一般输赢不超过五百元。上次杭州聚会，尤柏松说过一句赞美的话“我打过各种

麻将，成都麻将最好玩”，四川各地打法都不一样，其实各人习惯了也就好玩了。我们打牌地点在成都西南交大附近的小茶楼里，王描江到这里最远，不过都有直达公交车。时间是从上午十点到下午六点，中午在隔壁饭馆里搓一顿。如果我们四人都在成都的话，原则上每周聚一次。

我们聚在一起真是开开心心，有说有笑，回顾过去，说说现在。别看林建东身体不好，打起麻将来精神抖擞，我们四人中可能王描江牌技较好，不过我们输赢互现，在一起图过快乐！过久了不打大家还想呢。

这种频繁的老同学聚会可能是在我们同学之间是少有的吧。这是麻将的功劳：动脑、动手、动嘴，消磨了时间，愉悦了身心，增强了友谊。

编辑插话

第二期《通讯》（2011年秋版）与大家见面了，这是老同学们大力支持、配合的结果。本期出版之时恰逢母校庆祝成立六十周年，为此，我们做了一些相关的报道。《母校情结》栏目中的文章，展现了我们这批华师大学子的人生经历和事业成就；《享受生活》和《感悟人生》等栏目的文章，贴近大家的生活，想必同学们很爱看；《美景任逍遥》中的文章，让你看到老同学是多么热情地期待大家的到来，希望你有机会多外出旅游，多到老同学那里看看。

《通讯》第一期（2001春版）出版之后，我们在与老同学的电话联系和Email的交流中，许多学友反应：“看到《通讯》第一感觉就是兴奋、亲切、有趣”；“看《通讯》比看其他东西有意思，会一看再看、数遍不止，就像品茶一样”；“看过《通讯》就想说、就想写，真的会有激情”。我们想这大概就是母校文化和同学情结。

（下接第18页）

腰缠十万贯，骑鹤下扬州

尤柏松

遵汤学长德祥兄之命，现将我在 2008 年 4 月扬州同学会上的发言，整理成文，并取名“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”。区区不才，文不成章，仅供同学们茶后饭余笑谈。

各位师兄师姐，大家好：

大家远道来，一路辛苦了。虽然现今清明已过，但是天气还是乍暖还寒，请大家身体多保重。在这里我把扬州的概况，给大家做一个简单的介绍，算一个编外导游吧。

扬州，它的历史并不长。公元前 486 年，吴王夫差为了北上争霸中原，在这里筑了邗城，也就是现今的扬州城，挖了邗沟，也就是现今古运河的前身。这条邗沟，沟通了淮河与长江两大水系。为运送兵员、粮秣、军械等辎重带来了极大的便利。从那时候算起，至今已有 2494 年了。再过 6 年，也就是到 2014 年，扬州建城已满 2500 周年了。对此，扬州市委、市政府已经做出了重大决定，即 2014 年 4 月 18 日扬州将举行隆重而热烈的庆祝纪念活动，届时欢迎大家再次莅临。你一个人来，或携儿带着来；拉帮结伙一起来——我还是以前那句话：“砸锅卖铁，也要把大家安排好！”

在这里，我分几个方面介绍一下扬州。

一、月 亮

扬州有个别名，叫“月亮城”，就像四川内江又叫“甜城”、武汉又叫“江城”一样。为什么扬

州叫“月亮城”呢？唐诗曰：“天下三分明月夜，二分无赖是扬州”。这里简单介绍一下“什么叫三分明月，什么叫二分扬州”。古人，把天地之间的光明看做是十分，太阳占七分，月亮占三分，所以三分明月指的就是月亮。为什么是两分无赖是扬州呢？无赖两个字，就是一个“赖”，“赖子”，没有办法，无可奈何给你们扬州拿去了。三分明月，66% 给你们扬州拿去了。我们在座的有不少是出过国的，请你们比较一下外国的月亮与扬州的月亮，到底哪个更圆些更亮些？我们的大师兄潘家珉先生，走的地方最多，特别请潘大师兄比较比较美国的、英国的、印度尼西亚等国的月亮与扬州的月亮，做个鉴定！

天下何处无月亮？可是古时候那些个骚人墨客凡是诵月，都要到扬州来吟咏，可见，扬州的月亮是有些来历的。扬州被称作“月亮城”是有道理的。

二、美 女

自古扬州出美女，这是怎么回事？根据我的研究，有这么几个原因：1、扬州的气候温和，水土好，物宝天华，人杰地灵。这个基础好了，出美女也就容易了。2、一千多年前，隋炀帝曾带着他的后宫十六院及一大批宫娥彩女到扬州来，据说是为了

观看琼花，后来被他手下的宇文化及造反杀死了。大量的后宫佳丽以及成千上万的宫娥彩女回不去了，绝大多数流落在扬州地区，这个遗传基因起作用了。

3、在旧社会，有些人专门做这种生意：到扬州郊县，寻找3~6岁的长得比较漂亮的小女孩，低价买来，随后就组织教练，教她们琴棋诗画，吹拉弹唱。上乘的，卖到富商巨贾或官宦人家。一般的可能就卖到风月场所。所以扬州美女不仅外表美，而且内涵丰富。也正因为这样，扬州美女在全国出了名！有人问我，怎么在扬州大街上看不到美女啊？我说，你别忘了，现在是人才流动，扬州美女大量的流出去了。如果你在北京、上海、成都、重庆的大街上看到行走的美女，你不妨问她一下，嗨！很可能她就是扬州的。

三、宗 教

扬州的宗教也很有特色。根据我的研究，世界上六大宗教，扬州就有五个，而且它们是和谐共处。六大宗教是：佛教、道教、伊斯兰教、基督教、天主教、东正教。除了东正教扬州没有，其它五大教在扬州都有它著名的道场，即寺庙。佛教，举世闻名的鉴真大和尚就在扬州大明寺修行，后为弘扬佛法，曾六次东渡日本，传授律宗。扬州的高旻寺是全国四大著名的禅宗派寺庙之一。对此，不能不说到禅宗五世祖弘忍为寻找接班人，命门人各呈一偈，以明各自的悟境。时上座神秀呈偈曰：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”虽很虔诚，但也不乏拍马。慧能（即后来的六世祖）亦作偈曰：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”显然，慧能的偈更合禅宗的“色空观”。于是五世祖弘忍将衣钵传给了慧能，并命他连夜南归，从此与高旻寺结下了千丝万缕的联系。顺便说一下，扬州的佛祖是很灵验的，如果你对佛教有兴趣，你可去许个愿，但是要注意，等你许的愿实现了，一定是要来还愿的，不还愿是不行的哦。

道教在这里就不多说了，著名的道观有蕃厘观、武当行宫等等。

扬州的回民很多，所以伊斯兰教在扬州也很盛行。著名的有仙鹤寺、普哈丁墓园等，有兴趣的可以去看看。

四、园 林

扬州园林有人是这样评价的：“江南园林甲天下，扬州园林甲江南”。根据我的研究，这评价有点过，权听之，不必当真。鸦片战争以后扬州园林被破坏很多，现在再用那个“甲”字，有点过。再者，扬州人不是那么张扬的，以后我会再次论述那个“不张扬”。

扬州园林的特色，瘦西湖、个园都具有代表性。明天上午去瘦西湖时，请大家注意一下，扬州瘦西湖与全国其他园林相比，有什么特点？如果要我说，瘦西湖有两个有别于其它园林的地方。一是，瘦西湖有琉璃瓦建筑。其他园林，除了北京的一些皇家园林有琉璃瓦建筑以外，都是没有的。因为在封建社会，未经皇帝特别恩准而使用，那就是潜越，是要灭九族的。但扬州瘦西湖就有。二是，走进瘦西湖，放眼望去，偌大的一个园子，你几乎看不到现代化建筑。你看杭州西湖，周边到处是高楼大厦，到处是现代化建筑。瘦西湖完全是古色古香，园林布局和谐得体，给人一种清新、柔和、纤细、幽丽的感觉。只有你仔细游过瘦西湖后，你才会知道这个“瘦”字之妙！瘦西湖还有一个藏传佛教的宝塔——白塔，但是扬州没有藏传喇嘛教。

个园据说是中国四大名园之一。哪四大名园？第一首推北京颐和园；第二是承德避暑山庄；第三是苏州的拙政园；第四就是扬州的个园。是不是这样，我没有考证过。扬州的个园能否跻身于中国四大名园，请各位自己去做判断。

五、民俗与民风

这次大家走进扬州，请你们体会、品味一下扬州，品味一下扬州人。我前面说到过，扬州人并不张扬。扬州有好多地方都是很谦虚的：瘦西湖，一个“瘦”字，扬州有座山，叫“小金山”。注意这个“瘦”字、“小”字。扬州有一眼泉水，甘香清冽，虽然名满天下，但扬州人安称“天下第五泉”而不恼，既没有去争“老子天下第一”，也不去争那个天下第二、第三，而是称之为第五。明天到平山堂大家就可以见到。如果你能到此泡上一杯香茗，饱赏西园秀丽景色，那是一件十分惬意的事情。

扬州人很休闲，有“早上皮包水，晚上水包皮”

的讲究。此话怎讲？就是每天早上起床后，扬州人第一件事就是去茶馆喝早茶，而且一喝就是一上午，这就是“皮包水”；晚上就去泡澡堂子，这就是所谓的“水包皮”。说明扬州人生活得很休闲，这既是扬州人的优点，也是扬州人的缺点。由此可见扬州人的上进心，可能要差一点点。我不能得罪扬州人，只是说说自己的一点肤浅的看法而已。这次大家来到了扬州，我觉得既然你走进了扬州，你就要去品味一下扬州，品味一下扬州人。

扬州的文化、扬州的历史应该是我们这次聚会、旅游的灵魂。扬州有大大小小博物馆、纪念馆几十个。著名的博物馆有：扬州博物馆，雕版、印刷博物馆，运河博物馆，佛教博物馆，扬州民俗博物馆等等；著名的纪念馆有：扬州八怪纪念馆，史可法纪念馆，崔致远纪念馆，马可波罗纪念馆，朱自清纪念馆等等。如果你有兴趣、有时间的话，我建议你有选择地去看看，一定会大有收获的。

我来说一点

唐明华

记得我是一九八六年调离重庆来绍兴的，至今已有二十多年了。也许是随乡入俗之故吧，我也变得越来越“土”了，怪不得现每每去上海都会被视作“阿乡”来上海啦！实际上绍兴是有二千五百多年的历史，她能不老吗，她能不“土”吗！

绍兴可称“桥乡”又可称“水乡”。我的家门口就依傍在一条不大不小的小河上，经多年治理它流水清晰，我每天清晨出门早锻炼，都可看到河中小鱼儿一小群一小群游来游去，好像它们在跟我打招呼呢！

绍兴可称名人辈出的地方，有卧薪尝胆复国兴邦的越王勾践、三过家门而不入的治水英雄大禹、行曲水流觞书兰亭集序的大书法家王羲之、少小离家老大回的贺知章、文坛巨匠鲁迅、学界泰斗蔡元培、文坛怪杰徐渭等等，不胜枚举。

绍兴也是名胜古迹遍布的地方，府山虽不算很高但名声不小，其中越王城大家可能有所耳闻。现在的府山公园是游览胜地，也是城市公园，每天早晨去那里晨炼的人多得不计其数，以前我和夫人也是那里的常客，现在我们由于搬迁才转移它处了，

好在绍兴要找一处离家近又风景宜人的地方真是不要太好找了。

此外，名人古迹有：沈园，它本是沈氏人家的园子，因绍兴才子陆游和唐琬的爱情故事而闻名，据称沈园是中国最大的爱情主题公园。鲁迅故里、三味书屋、百草园、鲁迅纪念馆现在辟为爱国主义教育阵地。每天从全国各地来的游客不断，特别每逢节假日旅游巴士沿马路停到我家门口了。这两处地方是离我家最近的，也就一百来米罢了。当然其它的名人古迹有周恩来故居、秋瑾故居、青藤书屋、蔡元培故居等等。这些地方也是我朋友或老同学来绍兴时多次陪游的去处了。

绍兴的古越文化遗迹也可以说无处不在，一不留神你走过小巷青石板路或你跨过的小石桥已有千年历史。至于近郊那更是有大禹陵、兰亭、东湖等等。有时天气宜人也会和家人到那里游游放飞心情。

我说的可能不止一点了，最后还要说一点，我欢迎老同学若身体条件允许来绍兴玩玩，绍兴欢迎您！

老人永远是别人

叶庆炎

从目前来看，我们这届同学的年龄大致在七十岁上下，有些早已成古稀老人了，有的刚刚跨入七十大关，而大多是在逐渐逼近之中。记得在两年多前，我突然接到一位与我们同届的物理系的同学（他住在北卡罗来纳州）的电话，只有一、二句话，但是语气听来很是严肃认真的，“侬要七十岁了！”当时我觉得很奇怪，还要侬来提醒我吗？过了一会儿，他又来一电，还是这句话。我这才觉得自己好像已经处在一个紧要的关口，而自己却不在意，难道他怕我过不了关吗？不过冷静地一想，在若干年前当自己听说别人已是七十高龄时，我也总是带有一种来日不多的感觉，同时又暗自庆幸自己离此关口还远着呢。可能这位同学也有此心态。他比我小四岁，平时一年中也仅有二、三个电话，而今天却一天中连来两个，且内容及语气完全一样，莫非在打第二个电话时忘了已经打过一次了吗，若是如此，看来他比我还显老相了。

清朝有个性灵派诗人袁枚，他在“人生七十古来稀”的年龄亲手种下一棵小树，然后兴味盎然地等待小树成长。旁人笑他太傻，而他却说：“七十犹栽树，旁人莫笑痴；古来虽有死，好在不先知。”多么豁达的人生观啊，生命迟早会有结束的时候，好在我们不具有预知能力，因此我们尽可以安心地吃饭、睡觉，怡然自得地过日子。

听说有一个新加坡的小男孩，被网络上的“死亡时钟”吓破了胆，吃不下，睡不着。所谓的“死亡时钟”就是有个网站要浏览者输入个人资料，网站就能计算出此人的死亡时间，并且开始倒计时。当这个小男孩看到自己只能活到42岁时，就成天发

愁，无法上学，一病不起。后经家长请教了专家，才知那都是无稽之谈。又听说在今年的春节前有不少人争先恐后去寺庙烧头香，有的去求签，算算自己的流年，其实这也是早早算来吓唬自己的。当人清楚了自己生命的倒计时时，不论还有多长时间，时时刻刻都在受煎熬啊！

不知是出于自我保护，还是不愿面对现实，人们似乎总不认为自己是老人。18岁时说30岁是老朽，到了30岁又说50岁才老得可怕，到了50岁又把老人的定义提升到了80岁，反正，老人永远不是自己。记得刚工作时第一次听到别的同事喊我“老叶”，我明知是他对我的尊重，但是在我心中不免一怔，我30岁还没到就称我“老”叶了吗？又记得在我50岁的那年在成都的街上，记不得是什么原因，有人很礼貌地叫我“老人家”，这使得我在心中很不是滋味，疑惑了半天，我真是“老人家”的样子了吗？！

有次看到街边有二位老人在下象棋，发生了争论，互不相让。在边上有个头发花白旁观者，他在我耳边轻声地抱怨说：“这些老人家真是固执，不好沟通。”开始时我还以为他在幽默地自嘲，但随即恍然大悟，他不是在自己说，而是说那两位与他年龄不相上下的“老人家”。

使我印象很深刻的是有次看了电影“红楼梦”后，有几位女性在一起叽叽喳喳地议论，说起自己爱慕的角色，说到忘情时，就毫不羞惭地自比林黛玉或薛宝钗，边上有头脑比较冷静的就说：“好了！好了！都啥年纪了，还把自己比作十几岁的小女生？！”照年龄推算，这些人都该是贾母，甚至是刘姥姥的了。即使是那些二十左右的妙龄姑娘也是总想自己能停

留在最灿烂的青春时代，千万不要变成那些索然无趣的中年妇人。

在《纽约时报》上曾有一篇文章，谈及年龄鸿沟问题，作者是专门研究老人心理的心理医生。一天，他在老人院遇到一位刚丧偶的80岁妇女，他就肯定她一定是沮丧至极，因而深表同情和安慰。不料那老妇却兴奋地说：“我觉得像在天堂，我终于有了可以照自己意愿过活的自由了。”作者引用了美国心理学始祖詹姆士(William James, 1842-1910)的“心理医生谬误”的词汇，说明年轻人常会透过自己年龄的棱镜来看待老人，常会作出自以为是的假设。这就是所谓的“年龄本位主义”(age-centrism)，就是“以己之年龄度他人之年龄”。

前些日子收到赵臻发来的电邮“戒老录”，其中共有42条。我是逐条细读，给赵臻一回邮，说是这42条我是条条做到，且觉得自己比起当年当学生

时更为健康，只是头发变白而已，甚至心中还想把这白发说成是“少年白”。回想当时(写回邮时)我是何等猖狂，忘乎所以了。

偏见常产生於无知，不仅针对着与自己有不同背景的人，甚至对自己也有偏见。然而年龄却是世上分配最为公平的事，每个人都要经历不同的年龄层，为何会对自己“曾是”或“将是”的年龄产生偏见呢？这种偏见是双向的，老年人对年轻人会有负面的评估，年轻人对老年人有着刻板的印象，“年龄本位主义”所引发的偏见常是令人沮丧的原因。而台湾的著名漫画家朱德庸说过：“女人永远希望自己的年龄除以二，男人永远希望自己的薪水乘以二；但是大部分的老公爱把太太的年龄乘以二，大部分的老婆会把先生的薪水除以二。”这里所形成的偏见能否仍用“年龄本位主义”来解释呢？

(上接第13页)

《通讯》已初步形成交流平台，我们期待继续得到大家的支持，使之更受欢迎。为此，希望大家积极写文章，参与交流。特别，我们希望在以下两方面能征集到更多稿源：

1. 历史性的精彩瞬间和资料：1960年至今的生活老照片、早期母校学习及中期人生经历的不同侧面、近几年老同学五次大聚会和一些小聚会的同学间交往。让这些精彩画面放入我们的电子相册或《通讯》中来。
2. 同窗们目前的活动信息：反映同学聚会、活动的消息，文字可以简短，内容不必面面俱到。使得生活在各地的同学们能彼此互通信息。

最后，为了使书面版较快地将向电子版过渡，希望学友们尽可能提供网上联络方式(自己或子女的电子邮箱)。此外，如果联系地址、电话及手机有变更，请与上海陈金凤、陆琴秀、王平福、杨光辉、俞鑫娣等同学联系。

孔子养生古今谈

王岳庭

乐观向上

孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”

艰苦困难面前，总持乐观态度。“不怨天，不尤人”。所谓“病由心生”，心态好，毛病就少。

食不求饱

孔子非常注意饮食卫生，他的饮食原则是“食不厌精，脍不厌细”，就是说不能因为饭的精致、菜肴细致味美而暴饮暴食。还提到

- 1、鱼馁而肉败不食——腐败的鱼、肉不食
- 2、色恶不食——食品颜色不正常（变色）不食
- 3、臭恶不食——腐败变质出现异味的不食
- 4、失饪不食——未经烹饪或烹饪方法不当不食
- 5、不时不食——饮食要讲究一定的时间规律，定量、定时

知足不贪

孔子总是以“修己”、“克己”来约束自己，在《论语》中提出“君子有三戒，少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，戒之在得。”他教诲人们年轻时不要贪色欲，

青壮年时不要患得患失而与人争强斗胜；老年时要知衰之身躯，不要为一己私利而劳其身心。

爱好广泛

孔子学识渊博，他精通诗书，对唱歌、弹琴、驾车、狩猎、钓鱼、登山、郊游等都有浓厚的兴趣。孔子常说：“张而不驰，文武弗能也；驰而不张，文武弗为也。”认为人的生活应该是：

有紧张的劳作，也有休息，有多样化的生活方式，这样才能陶冶情操，锻炼身体，增强体魄，其文武兼备的才能方可有效地发挥出来。其实孔子奉行的都是有氧运动。

孔子的长寿之道

当年鲁哀公询问孔子的长寿之道时，孔子的经验总结为“人有三命而非命也者，人自取之。夫寝处不时，饮食不节，佚老过度者，疾公杀之。”孔子认为，人本来是很长寿的，但常常很短命，这都是自己造成的。睡觉不正常，吃饭乱吃，劳累过度，必然形成疾病。所以说，寿命是靠自己来掌控。

养生文化拾零

——三言两语一对联

汤德祥

养生先养心，养心讲文化

饮食文化警言：“全面、均衡、适度”

防患意识短语：“吃饭防噎，走路防跌”

老年养生须知：“上联：三四五顿饭。下联：六七八分饱。横批：少食多餐”

校庆活动拾零 母校庆祝60周年华诞，除了汤德祥学友在报道中提到的两个重大活动之外，还有许多有意义的活动，比如举办自然科学和社会人文科学的学术报告，举办校庆运动会，等等。这里根据媒体和学校官方网的报道，再介绍几个富有创意的活动：

1. 3个“60”的活动——校方领导为了体现“本次活动不是表面的热闹，而要有内涵”的理念，设计了3个“60”，即为社会做60件实事，采访60位校友，特别是，请了60位在全国基础教育一线工作的校友回到母校。校庆期间，这60位一线教师组织了17场报告会，以自己的亲身经历给将为人师的学生讲述这个平凡岗位上的不平凡。
2. 这次校庆没有邀请兄弟院校的领导参加，按校长俞立中的话，是因为10月份这些领导都会比较忙，我们不要因为自己的校庆去惊动大家。校庆活动期间只来了三所大学，他们来也不是为了校庆，而是带着工作来的，都是和大学的人才培养和合作交流有关。比如维多利亚大学这次来是给学校的交流生送奖学金，给交流的教师免去很多费用；美国科罗拉多州立大学与师大在校庆期间启动了“2+2”联合培养宣讲会暨奖学金项目。
3. 为了呈现一所大学的价值观，校庆期间，成立了国际航运物流研究院。这是由数学系毕业生、现“长江学者”郑伟安提出、并牵手抓斗大王包起帆加盟，新成立的一个应用性研究院。郑伟安说：“改革开放之初，当时我还是一个普通的小木匠，由于我的数学特长，刘佛年校长破格录取我为华东师大研究生，30多年后的今天，华东师大应该让包起帆这样有影响力的、工人出身自学成才的人才加盟进来，推进产学研结合，为上海国际航运中心建设作贡献。”

巧遇葛企禹，同游鲜花港 今年3月的一天，在淮南煤矿工作的葛企禹学友在从上海到常熟的长途汽车上，巧遇毛美琳。近几年的同学聚会葛都没有参加，毕业后他与老同学也稀有联系。偶遇老同学，当然非常高兴。在毛美琳的联络下，4月9日，他与另外一些老同学（吴允升、王蕴澄、董新新、张小萍、凌谷芳）一起来到在南汇工作的许祥官家，参观了许祥官儿子开的西点店，品尝了新鲜甜点、面包，还在许祥官的精心安排下，游览了南汇的上海桃花节和附近的上海鲜花港。在桃花园内，上万株桃花竞相开放，粉红、绛红的桃花层层叠叠，还有黄色的油菜花，白色的梨花交相辉映，让人流连忘返。在鲜花港，正值郁金香花盛开，600多个品种、300万株郁金香，五彩缤纷，千姿百态，让人目不

暇接。大家漫步在花海通道之中，看着迷人的美景，谈着有趣的往事，真是快乐无比。（张小萍供稿）

庆炎彼岸来奔丧 同学聚会分忧伤 今年4月老同学叶庆炎从大洋彼岸回到上海，为的是送别年迈母亲离世。又是老同学潘家珉得悉此消息，在19日约了一些老同学和叶聚会，除了有事或外出不在沪的，那天到场的也有十多人，用叶庆炎的话来说：“能与许多同学见了面是意料之外的。特别是能与赵臻、张小萍、钱聿珠、费青雲、俞鑫娣、张梅丽等相隔了四十六年才见上一面，实在在在是不容易的啊！。赵臻和老汤还专门从浙江赶来，令我感动万分，难以用语言表达。”参加聚会的老同学还有在沪的涂季进、罗品林、袁是竹等。要告诉大家的是，聚会时叶的忧伤心情还没缓过来，席间除了叙谈往事及各人的生活。大家还劝慰叶兄：传统的说法七十以后的离世已不作为丧事。年迈之人更算是喜事了。庆炎虽然身在海外，但对老同学极为思念：每次大型聚会他虽没能回来，通过越洋电话，了解的情况比谁都清楚。聚会后的第二天为送别赵臻，庆炎又陪到虹桥高铁站，同学之情可见一斑。（汤德祥供稿）

谭珊德同学不幸去世 去年10月还与代数班部分同学欢聚的谭珊德学友，今年4月3日因心源性猝死不幸谢世。得知这噩耗，我于9月18日特地到谈家新居拜访了老谭的夫人陈灵恩女士。陈说，那天早上5点谈起床漱洗完毕，意欲整理一下备课笔记，忽觉不舒服，连叫要去医院看病。她连忙为他准备病卡等东西，未及整包结束，谈说他觉得很不舒服，急忙叫救护车，等救护车来了，谈已去世。在家人要求下，进行抢救了40分钟，最终还是没能留住谈。我向陈灵恩女士表示了同学们对谈的思念、对其家属的关心。她也要我向同学们转告她一家对我们老同学的感谢。现在他们一家均很好，谈的唯一的小孙子已二岁了。儿子、儿媳对她很孝顺，大家都可以放心了。（俞鑫娣供稿）

据悉：四川学友肖而温在《通讯》第一期中的《诗三首——同学聚会有感》，经推荐已在母校校友期刊《丽娃学子》2011年第1期（总第8期）发表。

据悉：上海老同学王平福、奚丽珍、钱聿珠于今年五月应老同学胡蕴华之邀，一同休闲旅游，去了浙江海盐南北湖名胜、宁波九龙湖景点，潇洒一游，可以借鉴。

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级校友分会校友第二期”

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