



寄怀·交流（第9期） 慰勉·愉悦

第9期部分目录

- 又是一年重聚时（钟先德 2）·聚会感言（盛名 4）
- 怀念蒋主任（段超群 6）·雷锋精神颂四首（词/谭雪纯 7）
- 参观客车厂（张甲生 8）·白内障手术亲历记（陈有刚 9）
- 闯“星”（刘春来 10）·台湾游记（周淑恒、张菊英 13）
- 谈谈我对“两个不能否定”的认识（周发祥 15）
- 英国首相卡梅伦“偷鸡不成蚀把米”（樊振家 16）
- 读先德同学《嵌名联》（诗/曾佩玉 22）
- 衡东端午龙舟赛（李莲娥 22）·0的赞歌（诗/侯正泉 22）
- 独特营养元素钴（张甲生、周淑贤 25）

原衡阳师范 39、40 班通讯 唐普元书写刊名 本期编辑：陈有刚、邱基国 2013.8.20 出刊 28 版

应编委会约稿，本刊顾问张国武老师欣然赐诗作四首。张老师年逾九旬，思维清晰敏捷，诗句生动风趣，读后令人心清意爽，很受教益。祝张老师身体健康，我们盼贺张老师期颐大寿。

张国武老师诗作四首

（一）国庆六十周年

斗转星移六十年，国强民富喜空前。
 改革开放通途畅，安定和谐黎庶欢。（注）
 经济繁荣结硕果，科学发展谱新篇。
 胡温倡导人为本，仁政爱民百代传。
 注：欢，音“先”，高兴。（作于 2009 年）

（二）颂中共十八大

和谐法治重民生，奋斗卅年国运兴。
 今日英才接踵上，国强民富定飞腾。

（三）谒抗日烈士陵园

八年抗战歼顽敌，华夏复兴现转机。
 盛世黎民钦大德，英雄无憾永安息。

（四）病中吟

老夫年迈染沉疴，须上脑科手术台。
 但愿病根从此断，再活几年期颐来。
 [（二）、（三）、（四）首，作于 2012 年]

八旬抒怀 欧阳康

八十于朴爱燎炬，老骥伏枥笑曹魏。
 学海淘金铸天书，誓为黎民献“百会”。

- 注：（1）于朴，源于老子的“复归于朴”，意即回归淳朴的童心境界。
 （2）燎炬，俗称火把，以竹篾或麻茎等编成，用于夜行。
 （3）笑曹魏：魏国曹操在《步出夏门行》中大肆高歌：“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”其实质不过是挟天子以令诸侯，为皇权而驰骋，为私欲而争夺，岂不可笑，焉能苟同！
 （4）百会：医学上系指人头顶的穴位，这里寓意头颅。

【难忘母校 难忘同窗】(第2~6版上半页)

又是一年重聚时 钟先德

——衡阳师范51级(39、40班)在衡部分老友重聚记

今年初夏的雁城,难得有这样久雨后的晴好日子。5月22日,我们在衡部分老友相约,再次相聚于当年就读的湖南三师校门前。这次聚会,老友中多了一位年逾八旬毕生从教的盛名老同学,他是应邀从衡南前来参加聚会。大家对盛名同学的到来,非常高兴,热烈欢迎。当即在老校门前留下了这一难忘的镜头。(右图后排五位左起:欧阳康夫妇、盛名、袁强林、何林臣;右前排三位左起:王喜生夫妇、钟先德。)



嗣后我们信步来到曾就读三年的老教学楼(红楼)前,缓步踏上教学楼东端的二楼,进入两间教室内,回顾我们当年所坐的位置是哪一行,哪一列。昔日往事,历历在目,记忆犹新,感慨万千。这里,就是当年衡阳培养小学教师的摇篮;这里,就是我们这批同窗老友结下深情厚谊的熔炉;这里,也是我们准备走向社

会、为教育事业贡献力量的人生道路新起点。这些,都让我们终身难忘,值得永远怀念。我



会、为教育事业贡献力量的人生道路新起点。这些,都让我们终身难忘,值得永远怀念。我

们兴致盎然，在二楼走廊（近照之一）、教学楼下不同角度（近照二、三、四）摄影留念。

然后我们在校园内边走边议，指指点点：这是我们当年练琴的琴房所在地；这是当年的礼堂（兼餐厅）；那是办公楼，学生宿舍所在地……然而环顾现时的校园，皆是高楼林立，设施现代化，而且绿树掩荫，环境优雅，洁静宜人，真是适于学习的好地方。现代的学子们，你们该是多么幸福啊，真正真正的幸福啊！！你们可曾知道，当年的我们为了报国酬志，投身教育事业，在校学习、生活的情景吗？那时校舍是“黄茶岭畔有几间房舍，低矮简陋。黄泥土路，连接其间……”（见《级友》创刊号《忆衡师》）。我们学友都分别来自当年湘南行署管辖的现属衡阳、永州、郴州以及株洲的安、茶、攸、酃等地。无论距离远近，这些来自农村的青年，都是肩挑行李，步行数十里甚至几百里，经历数日风尘仆仆来到位于黄茶岭的衡师（见《级友》第六期《回忆》）。现在见到的我们当年就读的教学楼，虽然显得陈旧，可是当我们从低矮阴湿的平房教室，搬到这栋始建于1951年而于次年竣工的二层新教室时，是多么高兴和激动啊。每当我们踏上咚咚作响的木质楼梯和木质地板的教室时，我们更是感到莫大的荣幸与自豪啊，因为我们从未见过却又享用了如此宽敞明亮而且是二层楼的教室呢。因而这也更增加了我们学习的信心和动力。

接着我们跟着当年40班的老班长，曾任三师校长的欧阳康同学来到他的家。进门后让大家感到惊讶的是，享受正处级待遇的三师校长，竟然住的是建于上世纪七十年代初的三层宿舍楼的老房子。老班长忙解释：后来相继建起了新宿舍



欧阳康家的屋顶小花园



楼，每次都可以优先选择。但考虑到，应先让给其他中老年教师居住，自己的住所尚可。这一让就直到退休，也未搬过家。不过，房间虽旧了点，经女主人李老师的精心筹划与布置，房间非常舒适雅致。而且还在楼的顶层建了一个小花园（兼菜园），鲜花盛开，菜苗繁茂，非常惬意。女主人又备好了小茶点，招待大家边喝茶边聊天。

欧阳康将陈有刚、邱基国两位老同学编辑的《级友》第八期分给大家。大家翻阅这期的内容，倍加赞赏：“编的好，内容丰富，反映了我们老学友的心声与情感交流。”提及《级友》这一小刊物，不能不回顾我们这一届老学友2011年第二次重回母校，庆祝入学衡师六十周年聚会（第一次重聚是在2004年秋，我们在三师离别五十周年时），我们当年的老校长谭雪纯老（已年逾九旬）又再次参与了我们的聚会。他对我们这批老门生如此情真意切地怀念母校和恩师的精神加



以赞赏，不仅为我们吟诗祝福（见《级友》第八期 P₁₃），而且还建议我们创办一个小刊物，互相交流心声，联络感情，共享晚年之乐。这一建议得到大家积极响应，筹资写稿。于是由邱基国、欧阳康、陈有刚、段辉敏……等老友积极筹备，定名为《级友》的创刊号，很快与大家见面了，获得老同学的好评与积极支持。今天新出的第八期又已到手，大家一见都感到很亲切、很温暖。这是我们深厚友谊的象征与展现啊！这一小刊物自创刊伊始就得到衡阳师院相关领导的高度重视与支持。衡阳师院校友网转登了我们的稿件与资料。这次从《级友》第八期得知母校创办了《衡阳师院校友通讯》，大家很高兴，这又为我们增添了与母校及其他校友联系的纽带和交流的平台。诚如师院校友会会长刘沛林院长在《师院校友通讯》序中所言：“她是一个能令校友们放松情感的心理空间……你可以与三两知交忆昔叹今、畅聊心曲，感受那一份温馨的情谊”、“为母校建言献策……用我们共同的智慧把衡阳师范学院建设得更加美好。”大家为《师院校友通讯》办的更好而真诚祝福。

我们又娱乐一阵，之后共进午餐，并相约下次再聚。

遵照大家的嘱托，由我执笔写出这篇《老友重聚记》。执笔者拟诗一首：

又是一年重聚

癸巳夏初雨复晴，衡师学苑树成荫；
同窗老友重相聚，翁妪欢颜叙旧情。
故址楼前留近照，新编《刊》内共心声，
欣闻母校添《通讯》，桃李满园气象新。



（这次由欧阳康、王喜生召集衡阳同学聚会，他们为了让我们外埠同学也能“回到”母校，特请摄影师拍摄多张“教室旧址近照”。我们感谢衡阳老同学，感谢先德老友记述了这篇生动的《记》。——编者）

聚会感言 盛名

欧阳康老同学打来电话，邀我于五月二十二日上午九时到衡师聚会。我得知好消息，庆幸自己的身体能够前往参加。

二十二日上午九时，老同学们准时来到衡师校门口会面了，有欧阳康夫妇、王喜生夫妇、钟先德、何林臣、袁强林、盛名等。

摄影师来得及时，他为我们老友聚会认真选择光线、角度，忙于拍照。

我们相聚在一起，参观 39、40 班教室旧址；阅读《级友》诗文；开展文娱活动；围坐促膝谈心。我们心心相印，欣喜若狂，其欢乐心情难于言表。

宴席上举目细看，老同学头发都白了！

心想：老友均属高龄老人，必须好好保养身体；欣逢盛世，能够强身健在，就是人生的最大幸福！

散会回家，我心潮澎湃，写了几句感言：
级友惜别五九春，勤奋敬业育精英；
今返母校重聚会，满目尽是白头翁！

又作：

祝二君长寿

（为欧阳康、王喜生老同学八十寿辰而作）
欧阳八旬仍机敏，喜生杖朝尚玲珑（注）；
祝愿安度二十载，恭贺期颐大寿星！
注：玲珑一指人灵活敏捷。

在北京重逢谭日升同学



樊振家

衡师一别六十年，
魂牵梦绕情谊连；
北京重逢相拥泪，
乡情友情喜心田。

(2013. 4. 11)



学友姐妹情深谊长

2011年回母校时李莲娥、张玉英合影



青春岁月风华正茂

上图为钟先德、孟启明、段辉敏（中）、
刘必达、黄昊友 1955年春节摄于武汉黄鹤楼



难忘同窗学友乡情

(炎陵籍邱基国、段超群和安仁籍陈花甲、卢宝卿 2002年摄于)

怀念蒋主任

段超群

1951~1954年，我在衡师（原湖南省二师）读书时，蒋传佐老师是学校教导主任。他平易近人，对学生关怀备至，经常在礼堂对学生讲话，声音洪亮，语重心长，很有说服力，给我留下深刻的印象。

他十分关心学生的健康。1952年暑假，学校为保障学生身体健康，拆卸木床放到铁锅水池中烧煮，消毒，清除臭虫。暑期留校学生寄住在附近的五中（该校座落在市郊的山坡上）。每天早晨我们一些同学沿着山脊小路跑步锻炼。参加的有谢锡荣、刘荣生、邱基国、吕维雄和我（超群同学是组织者、领队——编者注）等十余人。蒋主任后来知道此事，在一个月色明亮的夜晚，召开暑期生活座谈会，他叫我参加。会上，有高年级同学畅谈观看黄河的感想。

蒋主任具有敏锐的观察力，善于发现和调动积极因素。有一次，他叫我去衡阳市某学校领操。我喜欢运动，但性格内向，不善表达。他见我无回应，没有责怪，也没有不高兴，这使我很感动。

蒋主任和蔼可亲，善解人意，是位慈祥的长者。时隔六十年，回忆往事，记忆犹新。敬爱的蒋主任，我怀念您。您的音容笑貌永远铭记在我心里。

【超群同学附言：“由宝卿同学转来 7、8 两期《级友》，收到。谢谢！我生相属鸡，今年八十。视力不好，前几天到县医院眼科作了详细检查，确诊为白内障，右眼视力 0.2，左眼视力 0.08。看书写字很费力。

我拜读了《级友》诗文，被学友们热情所感动。提笔写了《怀念蒋主任》的短文，以表对前辈领导的崇敬与怀念之情。

2011年冬，我从北京回到安仁后，一直住在大女儿家。每天到公园散散心，和老人们一起赶热闹。祝各位老同学身体健康，幸福、吉祥！——学友 段超群”

超群同学敦厚朴实，待人诚恳，喜爱体育，英俊挺拔，给同学们留下深刻印象。后来他学体育，教体育，和卢宝卿、陈花甲同在安仁县一中任教，直至退休。——编者】

【要闻选登】

※ 美女太空授课，在百姓看来是科普，在外军看来是威慑

每秒 7.9 公里天宫一号，美女宇航员王亚平长达 40 分钟不间断太空授课，展示中国军事航天 TDRSS（卫星跟踪与数据中继传输）系统强大能力。40 分钟，飞船正好跨越半个地球，相当于一枚洲际导弹从中国发射到美国，全程控制。稳定无缝的数据传输，用太空课堂秀肌肉，符合中国低调展示獠牙的一贯风格。能进行如此长时间、大容量、稳定的天地通信，主要依靠三颗天链中继卫星来保障，这是一个航天强国的绝对标志，也是中国军事航天的重大进步，更是硬实力的展现和炫耀。

※ 人民日报 8 月 1 日刊文：麻生“纳粹式修宪”公然挑衅人类良知

日本副首相麻生太郎 7 月 29 日晚演讲称，日本应效仿二战前德国纳粹做法实现修宪，其“纳粹言论”受到日本国内和国际社会的强烈谴责。麻生太郎的言论，是对人类公理和良知的公然挑衅。

德国科学与政治基金会亚洲研究小组副组长汉斯·金特·希尔佩特博士表示，麻生太郎如果真正知道纳粹和魏玛宪法的关系，那么他的这番话就是不怀好意。如果有德国政治家谈及类似言论，那么他就要立马卷铺盖走人了。

韩国《朝鲜日报》社论称，二战期间日本和纳粹德国结盟，对韩国、中国等亚洲国家的人民进行了大规模血腥屠杀，这绝不亚于纳粹对犹太人和欧洲人的大屠杀。麻生担任过首相，从其“纳粹言论”来看，日本

领导人的素质之差令人匪夷所思，这让韩国等邻国无法和日本坐下来好好进行会谈。

外交部发言人洪磊就麻生言论答记者问时说，中方要求日方认真反省历史，恪守在历史问题上做出的承诺。洪磊说，日本主要领导人公然声称要效仿纳粹推动修宪进程，这不能不引起亚洲近邻和国际社会对日本发展走向的关注和警惕。

今年是雷锋同志逝世 51 周年，也是毛泽东题词“向雷锋同志学习”发表 50 周年。下面这篇文章告诉我们：雷锋同志做的每一件好事，件件都确有其事其人；学习雷锋永远不过时。——编者

【转载】研究雷锋，为还原有血有肉的真实雷锋

四平市民政局干部孙春林自 1981 年起研究雷锋至今（2012 年）已 31 年。

用事实反驳那些贬低雷锋的人。孙春林说，随着市场经济的发展，社会上有许多人对雷锋提出了质疑，怀疑媒体报道的发生在雷锋身上的许多事都是假的。据孙春林了解，当年部队准备树立雷锋为典型时，雷锋做的许多好事都已经过去了，因此有些照片是补拍的，其中影响最大的就是那张雷锋雨夜送大嫂的照片。由于找不到当时雷锋送的那位大嫂，拍照的人就找了另一位大嫂替代当时那位大嫂补拍了一张照片。多年后，在补拍照片中出现的那位大嫂的孙子突然在大连公开声明：雷锋从没在雨夜送过他的奶奶。这下，全国一片哗然，有些人认为雷锋做的其他好事也都不存在。经查找资料证明，雷锋当年雨夜送的那位大嫂名叫纪玉春，在哈尔滨住。当年纪玉春领着 5 岁的大儿子徐富滨，怀里抱着徐富滨一岁的弟弟去辽宁省的公公家，雷锋一直将母子三人送到地方才返回部队。1962 年 8 月 15 日，雷锋牺牲的消息传开后，纪玉春失声痛哭，当时她曾找人把雷锋帮助他们母子三人的事写了一篇稿子，刊登在《哈尔滨经济日报》上。后来纪玉春随丈夫调到天水市工作，她以雷锋为榜样，先后 7

次被哈尔滨市和天水市评为“学雷锋先进个人”。孙春林说，如今徐富滨已经 55 岁，仍然健在，不只这件事是真实的，雷锋做的每一件好事，件件都实有其事确有其人，有据可查。

在四平火车站雷锋曾拒绝假“求助”。1961 年 2 月 22 日上午，雷锋要回自己的部队，廖初江到四平火车站送别。等车的时候，一名青年见雷锋穿着军装，便跟他说自己要回关里，买车票的钱不够了，求雷锋帮助。这时，送雷锋的驻四平某部干事刘荣洲正要掏钱，却被雷锋挡了回去。雷锋笑着问那名青年：“你从哪里来？到哪里去？坐哪趟火车？车票是多少钱……”那名青年支支吾吾说不出来。此时，雷锋已看出破绽，耐心地给他讲道理，开导他赶快回农村参加劳动……没等雷锋说完，那名青年就走开了。随行的沈阳军区工程兵部政治部宣传干事张峻感慨地说：雷锋做好事是多，但也是有原则的。

孙春林说，直到今天，社会上仍然有人说学习雷锋过时了，甚至诋毁雷锋的形象，对此他非常反感。孙春林认为，学习雷锋永远不过时。

（录自《百度》2012.12.31。作者：高德臣）

忆江南·雷锋精神颂四首

谭雪纯

花汛到，冰雪渐消融，撒向人间都是爱，
中华大地暖如春，处处学雷锋。

明爱憎，凛烈气如虹，耿耿丹心同皎日，
铮铮铁骨似苍松，处处颂雷锋。

宗马列，不怕逆流汹，冷眼向洋看世界，

人民十亿建长城，处处有雷锋。

勤服务，努力树新风，心里只为群众想，
军民鱼水总交融，处处爱雷锋。

（原载《谭雪纯诗词集》）

参观客车厂 张甲生

中国北车长春轨道客车厂（前身：长春客车厂），是个员工 1.3 万多人，厂区面积 495 万多平方米，年产 1 千辆高速车、1.2 千辆城铁车、5 百辆普通铁路客车和 6 千个转向架的世界一流大厂与出口基地，累计生产各类铁路客车 3 万多辆，约占全部运营车辆的 44%，产品畅销巴西、澳大利亚、伊朗等十几个国家。总计出口 4 千多辆，金额超 40 亿美元，居全国同行之首。2013 年销售收入 230 多亿元，利润逾 13 亿元。



6 月 25 日，吉林大学离退休党委组织所属党支部书记参观长春客车厂，我有幸参加。上午 10 点钟左右，我们乘三辆大客车来到高速车制造基地，列队走进主厂房，在解说员带领下，边观看，边听讲解。在 8 万平方米全球最大、工艺最先进的铝合金车体厂内，工人们忙碌着车体制造，巨大的车头、车身，非常壮观，解说员告诉我们，加工整个车体，不用一个螺丝钉。进入 2 万多平方米的表面处理厂，工人们正在喷漆、烘干、表面保护等车体涂装；对可能产生粉尘、废

气的非洁净（腻子、喷砂）作业，均实行封闭操作，并采用先进的送排风技术，避免了污染，故厂区安全、整洁。8 万多平方米现代化组装调试厂，分预组装、总组装、单车调试三部分，大跨度网架结构，宽敞通透，节能环保，里面排列有时速 250 公里 CRH5 型、350 公里 CRH380 型动车，解说员特意指着车体上刻有工人名字的小牌子说，它标明这辆车是谁组装的，若干年后出了问题都要负责，因此工人们个个精心操作，确保了产品质量。总投资 2.6 亿元建设 1.5 万平方米 14 个试验台（室）和 1 个数据中心，拥有 12 位博士领衔近百人试验研究队伍。主攻轨道客车系统车体、集成和转向架及安全可靠性等技术的国家工程实验室，已成为轨道客车核心技术研究基地和高端技术人才培养摇篮。

我们穿着鞋套参观，宽阔、明亮、洁净、安宁的厂区，没有尘土飞扬和机器轰鸣，看到的是先进工艺，精尖技术，高素质工人，生产出世界一流产品，真是大开眼界，深受启迪和鼓舞。联想辽舰进港、蛟龙入海、神十飞天，我国地上跑、海上漂、洋底潜、天上飞的，真是：高铁飞驰神州大地，航母驻港四海扬威，蛟龙深潜五洋探密，神飞载人天宫对接。伟大祖国科技发展日新月异，我们深感无比欣慰和自豪。



参观结束,我在崭新的车体前留影,并参加离退休党委组织别开生面的入党宣誓,面对党旗,重温誓词,倍受激励和教育。宣誓时我右手举得很高(合影后排中间偏左者),决心要做一个好党员.好支书,为党的事业奋斗终生。(2013.6.26)

另讯:吉林省微量元素科学研究会第五届理事会继续聘任甲生同学为名誉理事长,聘期四年。从该研究会成立,甲生一直担任常务副理事长兼秘书长等职。甲生说:“我虽年逾八旬,但应老有所为,在有生之年愿为微量元素事业发挥余热,做点贡献。”

白内障手术亲历记 陈有刚

自从2010年体检查出“眼底动脉硬化、老年白内障”后,视力急速下降,裸眼视力仅为0.25和0.30。乘公交车看不清来车的线路;读书看报要手持放大镜;看电视只有一个模模糊糊的影像,且色彩灰暗;……无奈,只好接受医生的劝告:手术治疗。医生早就这样动员过我,只是我一直犹豫不决。最大的担心是害怕旧病复发,朋友们也提醒我需要慎重,曾听说有术后复发的病例。但医生说那是前几年的情况,现在此项手术已经非常成熟了,就算术后重新出现视力模糊的情况,也有办法处理,用激光照射一下便可恢复人工晶体的透明。

手术全称“白内障超声乳化+人工晶体植入术”,是目前公认的手术治疗白内障的最佳选择。具有切口小、手术时间短、伤口愈合快、视力恢复好等特点。整个过程也就是20分钟左右。

2011年10月12日,我按约定来到上海市第六人民医院住院部眼科病房,做手术前的一些常规检查,签署手术告知书等。晚上临睡前护士让我服下三片安定,目的是促使充分休息,保证手术时的良好状态。第二天早餐后,护士帮助清洗了术眼周围皮肤并做了标记,防止弄错。10点左右进入手术室,护士给我点了三次麻醉用的眼药水(不打麻醉针),然后躺在手术台上,全身被覆盖只露出两只眼睛。手术过程中,只在切口时有轻微的感觉(不及皮下注射时强烈),其余时间只见耀眼的彩色光在眼前不停地闪烁,耳边听到手术机器轻微的沙沙声和主刀医生的均匀的呼吸声,没有不舒适感觉,更没有任何疼痛感,是任何人都可以耐受的。过了20分钟左右,手术完成了。术眼用纱布包扎并戴上眼罩,由护工和我的家属用轮椅送我回到病房。同病室的三个病友都神情轻松地交换着彼此的感受。一位将于次日手术的病友特地过来问:痛不痛?

术后第二天(10月14日)早餐后,我们都焦急地盼望医生快来查房,忐忑不安地等

待手术的结果。当取下眼罩、揭开纱布的一瞬间,我突然感到眼睛特别地明亮,房间的墙壁变得特别地洁白,术眼与另只眼的视物感觉截然不同,前者看到彩色图片颜色艳丽,后者还是灰蒙蒙的。医生让我看视力表,已经可以看到0.6了,较术前有了很大的提高。手术成功了!遵照医生的嘱咐,次日出院回家,每天坚持滴(消炎)眼药水4-6次,禁止术眼接触水(不能洗头,淋浴时需罩住眼睛),半月后医院门诊复查。由于植入的人工晶体的屈光度是固定的,不能由人体调节,需事先选定其焦距。像我这样原来既近视又老花的患者只能照顾一头,或看近,或看远。考虑到还是看近(读书、读报)的时候多,我选择看近,可以取消老花镜,但看远还需佩戴近视眼镜。对于原来视力正常的白内障患者,则人工晶体屈光度取中间值,手术后既可看近,又可看远,完全恢复正常状态。

一个月后去医院复诊,一切正常。看近无需老花镜,可以看清楚报纸中缝里最小号汉字;看远佩戴100度近视镜后,视力达到1.0。尤其可喜的是看到外面世界颜色鲜艳美丽了,彩色电视、计算机显示屏上的图像从来没有这么艳丽过。左(白内障)右(术眼)眼对比非常明显。据此,医生动员我把左眼也做了,否则两眼存在视差,有碍对美丽的客观世界的欣赏,也辜负了美好的时代。若现在做,上次的许多术前检查不需再做,可以节省部分费用。医生如此热心自然有他的道理,除了关心患者外,手术可为医院带来很可观的经济效益,一例手术收费7000元(医保报销5000元,自理2000元),需要卖出多少药才能有这么多收入!我本来打算保留一只“原装的”以防万一,见医生说的如此诚恳也就只好同意了。于是,11月14日再次住进眼科病房,做了左眼的白内障手术。

现在,已经过去18个月。近日去医院例行体检,佩镜视力尚可达到1.0,读书看报已经告别了老花镜,基本处于稳定状态。一年多来,尽量避免用眼过度,让眼睛能够得到

足够的休息,这是我目前最主要的保健项目。

白内障是老年人的多发病之一。据有关资料报道,目前我国有 500 多万老年白内障病人,早期主要症状是:眼前似有一层雾,看东西灰蒙蒙的,对精细结构分辨不清,视力逐渐减退,有时出现视物成双现象,用眼镜不能矫正。晚期白内障可能引起青光眼,产生严重的眼睛疼痛,甚至恶心、呕吐等症

状,对眼睛造成永久的损害。因此,白内障病人应该定期到眼科医生处就诊,采取相应的治疗措施。只要眼底没有病变,对手术不必恐惧,要相信现代的医学水平。当然,需要找一所信誉良好的医院和一位技术高超的主刀医生,毕竟在眼睛上动手术容不得半点闪失。

(2013年6月)

阅“星”

刘春来

长沙,历史文化名城,亦谓山水洲城,快乐之都。之前我曾去过几次,但都是往返匆匆,不识“庐山真面目”。今值我花甲日,家人特意陪我游览长沙,目睹其风采,欣赏其美景,饱了眼福、口福,丰富了精神生活,愉悦了身心。

从衡阳到长沙坐高铁只用了三十多分钟,随即乘的士沿五一路经一号大桥来到了橘子洲。橘子洲位于市区内湘江中流,西望岳麓山,东临长沙城,四面环水,绵延达十里,是长沙重要名胜之一。远处看,浮于袅袅凌波之上,洲上明光潋潋。时值仲春,绿草如茵,树叶绿得碧眼,繁花竞放,五彩缤纷。游人如织。我们坐在游览车上穿梭于花丛绿叶间,一道道美景,一幅幅画面,连连跃过,目不暇接。耳边不时传来赞叹声,相机的喀嚓声,一个个美好而令人难忘的镜头被定格在每一个瞬间。

橘子洲以盛产橘而得名,洲上橘树上千株,想到了金秋时节,橘红果累,清香一片,那是一个多么令人陶

醉的场景啊!

橘子洲因毛主席写下《沁园春·长沙》而名声大振。1961年建橘洲公园,橘洲周围砌石栏,铺石道,非常大气。垂柳拂堤,洲南头面江建望江亭、游廊,一块刻有毛主席手书“橘子洲头”四个大字的巨形汉白玉纪念碑高高耸立。2009年中国体量最大的毛主席雕像高32米、长83米落成矗于橘子洲头。来此游览的人无一不瞻仰、留影、缅怀。毛主席在湖南一师就读时,为寻求救国救民的真理,经常与同学游过湘江

到橘子洲头开展各类活动,和同学们“指点江山,激扬文字,问苍茫大地,谁主沉浮?”

我想,这就是伟人的气魄。

女婿还特意带我们去湖南第一师范参观。遗憾的是正在修缮中,只可外观,不能内看。湖南第一师范校区教师村建在风景秀丽、云雾缭绕的梅溪湖畔。在女儿的坚持下,我们又冒着风雨往返近百里去了一趟梅溪湖(长沙颜胡威学友说:新校区就在梅溪湖畔,距老校区十多公里——编者)。由长沙市政府斥巨资重点打造的这一梅溪湖景



区，是生态文明的典范，旅游度假的胜地；是长沙市的一张新名片；是未来长沙市河西城市中心。那天，天公不作美，雨时下时停。一下的士，来到湖边，眼睛刚刚投向烟波浩渺的湖面，准备留影，便一阵暴风雨袭来，碧绿的湖水拍打岸边，寒意阵阵，稍不留神，伞便被风卷走了。迷茫的天气，肆虐的暴雨，不能让我们好好欣赏梅溪湖令人如痴如醉的美景：联络仙露、学湖思禅、天顶品绿、中塘秋月、骑龙观湖……那一幅幅充满风情的秀美画卷只好到网络中去欣赏了。

到长沙，不去岳麓山是一大遗憾。岳麓山由麓山、天马山、桃花岭、石佳岭四个景区及新民学会旧址、南津城土城头二景区组成。岳麓山濒临湘江，山、江、洲、城浑然一体，可谓



天造地设。

“群峰朝拱如骏奔”，峰峦叠翠，古木参天。宋代四大书院之冠的千年学府岳麓书院坐落其中，汉魏最初名胜的湖湘第一道场古麓山寺亦

在其中，道家的二十涧真虚福地云麓道宫立在山顶，最负盛名的我国四大名亭之一的爱晚亭就建在其山麓的青枫峡中。因为游览岳麓山徒步需要好几个小时，只好坐游览车走马观花了，沿途观赏幽邃的山林，掠影景点外观，呼吸清新的空气，享受身心的愉悦。但爱晚亭这一风景绝佳之地我们还是下车逗留了一个多小时。亭子不大，古朴典雅，亭内金柱丹漆，四个翼角高翘，上面盖着绿色的琉璃瓦。亭子门前石级是由不规则的石头随意铺就。那天下雨路滑，但凡游人都上去

照相留念。“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，这是杜牧描写深秋的枫林，可此时是春天，刚展粗叶，满是嫩绿，特别清新爽人。我是四十多年前在家乡看到过这么高大的枫树了。我想，深秋时节那满峡的红枫该是多么壮观，那时爱晚亭在枫树的簇拥中、在飘落枫叶的抚摸中是多么惬意啊！爱晚亭也是毛主席早年从事革命活动的地方，睹此亭，人们缅怀伟大领袖毛主席，必然心潮逐浪高。

从岳麓山的南门出来便是湖南大学，路过帅哥包子店，不知是因为帅哥之帅还是湖南卫视广告宣传的效应，门前购者摆起了长龙阵。在回宾馆的路上，的士司机告诉我们，晚上到湘江河边有烟花看，每周六晚八点开始，时长二十分钟。我们在宾馆稍作休息，便赶到长沙有名的徐记海鲜店吃饭。真是刘姥姥进大观园，见到各式活体海鲜，大开眼界，尤其是大龙虾，触须就长达近两尺，一看价，令人咋舌，四百六十八元一斤，旁边观看的妇女说了一句，“吃一只龙虾相当于一个月的生活费了”。是啊，我们只好选便宜一点的品尝一下。

饭后，我们由北向南沿着湘江风光带看对岸橘子洲燃放的烟花，人们纷至沓来，我们紧走快趋，可还是没到达最佳观看点烟花就放完了。虽然网上转载的烟花图片很美，由各种色彩交织成各种图案，说实话，由于距离太远，我是未能感受其美来。惋惜之余，女儿说再往前走一段就是杜甫江阁，我们去看看。

这是为缅怀杜甫而建的纪念馆，座落在长沙西湖路与湘江大道相交的风光带上，与天心阁、岳麓山道林二寺及岳麓书院形成一条文脉带。纪念馆为高约20米三层飞檐的四层楼阁；东朝湘江大道，西面向湘江，内有杜甫雕像、名人雅士诗作画卷。杜甫非湘人，但他晚年两度驻足长沙，寄居江阁，留诗五十余首，以民瘼乱世之念，

愁穷忧苦之词、哀生愤世之语直道当时，实为不朽史诗，忠君爱国，德高为范，誉为诗圣。

江阁周围人头攒动，老者、少者、男的、女的各得其乐。有唱、拉、弹、博钱的，有在河边放孔明灯的，有推着零食车叫卖的，有推销用现代科技制作的工艺品的，有男女紧搂着窃窃私语的，有坐在石凳上说笑聊天的……给我们印象最深的是那只高科技制作的风筝，飞得好高好高，咋一看像飞机，上有各种颜色的灯光一闪一闪的。外孙惊喜不已，拿相机对着按了好几下，我看得出来他很喜欢，可太贵要几百呢。

在江阁滞留了约半个小时，意犹未尽，我们便到市中心的街道上逛逛，黄兴南路步行街被称为三湘第一街，全长八百多米，有近万平米的广场，街口有黄兴雕像，是集购物、休闲、娱乐、餐饮、文化及旅游等多功能于一体的综合化商业街。毗邻和平堂、王府井、万达购物广场、春天百货、新世界百货，周边汇集了酒吧一条街、小吃一条街，有古色古香专卖工艺品的太平街，有三王街、化池龙，街上人流熙熙攘攘、络绎不绝。消费方式多种多样。那里的小吃特值一提，各种小吃名目繁多、花样各异。走在街上，各种香味扑鼻，极其诱人，你会不由自主地吞咽口水。每个小吃店都生意红火，临街卖的门前排长队，店内坐吃的等桌椅。火宫殿，百年老店，享有盛名，因毛主席在长沙一师读书时常来品吃过而名声远播。我们一入内，哇！前厅后厅、楼上楼下，上百张桌子无一空着，上百种小吃标牌一并排列着。我们原本晚餐吃得饱饱的，老伴怕浪费钱推说不吃，起身要走，可女婿说店里有规矩，坐下来就必须消费，起码得喝茶。既来了就感受一下气氛吧，便点了几碟有特色的小吃。虽然消费了不必消费的钱，但如果当时不去感受一下，不能不说不留下遗憾。

三王街上杨裕兴牛肉粉面馆是出了名的，次日，我们特意赶过去就早餐。

在离开长沙前，我们特意去参观了省森林植物园，主要是去欣赏郁金香和樱花。植物园在长沙市南郊，我们乘坐的士沿湘江大道南行，从猴石子大桥下穿过，再上去年底建成通车的湘府大桥，司机告诉我们，现在市区跨湘江两岸已有八座大桥，再过几年会增加到十座，还有江底隧道四条。省政府大楼就建在湘府路北边，植物园就在湘府路东头。去得早不如去得巧，我们在公园的北门一下车，就见几辆宣传花车徐徐驶出，我和外孙各用相机连忙拍照。买好票进入园内，只见山明水秀，万木争春，空气清新，真是休闲绝佳之地。据介绍，园内有植物 110 多种，花卉果树品种 1800 多种。首先映入眼帘的是一大片郁金香，有白、黄、橙、红及紫等单色或复色花，尤其是那一大片红色的特别耀眼，如无数的火炬排列着，游人争相留影。这些颜色各异、排列有序、花形豪放、轮廓清晰、直立向上的郁金香由荷兰引入。园内除大片大片地种植外，还有小片的散落在两边的山坡上，更令人称奇的是湖水中央也种有一片红色的郁金香，如玉盘中的红玛瑙，特别吸人眼球。与娇小的郁金香相比，高大乔木的樱花树环绕湖畔，清冷地立在岸边。虽说樱花有 50 种，但我见到的只有黄槐花和木芙蓉。南坡上，它们的身影夹杂着。北坡上，被成片的木芙蓉覆盖着，洁白的花瓣在微风中轻轻晃动。我们徜徉于花海中，头顶着花，空中飘着花，身上裹着花，脚下踏着花。花海、花天、花地、花人，游人纷纷拍下最美的镜头，视觉享受与身心愉悦融为一体。我们赏景、赏花、赏心，可老天爷不高兴了，眼馋了，脸黑了，暴雨下来了，我们不得不躲进湖中的雨棚，老天的心肠特硬，一直下个不停，无奈，我们只有依依惜别。走出公园时，我叹

道：哎，一个人八十元的门票半个小时就“享”完了！

迅捷滚动的车轮把我们送回衡阳。这次别有新意的生日之旅、长沙之行，让我真切地感受到“星”的长沙人文地理之脉、经济建设之速。有人戏谑而形象地概括长沙的特点：南“帝”北“丐”，西“文”东“商”。

长沙，“于斯为盛”，但愿来日更盛。
(注释 长沙星：是二十八星宿中轸宿的一颗附属星，轸宿在荆州上空，而长沙星在长沙城上空，长沙因此而得名。《明史·天文志》：“长沙小星，下应长沙。”长沙小星指的就是长沙星，下应长沙即是指长沙城了。长沙也称作“星沙”、“星城”。)

“南‘帝’北‘丐’：南富北穷。)

台湾游记

周淑恒 张菊英

2013年4月，女儿灵灵和女婿凡卡邀我们一起去台湾旅游。4月26日上午9点，我们从怀化乘火车到张家界，下午3点在张家界荷花机场登上飞机，3点半起飞，下午6点到达台湾桃园机场。在台湾学习的外孙羊羊赶到机场来迎接，羊羊是上海同济大学传媒艺术学院3年级学生，今年到台湾世新大学交流学习。

6点半我们受到台湾旅行社的热情欢迎，上了他们的旅游专车，8点就到了台北。

4月27日至5月2日，我们环岛游览了台湾的许多风景名胜，看到了早就神往的日月潭、阿里山和那无边无际的、美丽的太平洋……



台湾地处北回归线南北，气候温热，阳光充足，雨水充沛，所以这里的树木，枝繁叶茂，郁郁葱葱。特别是阿里山的桧木高大笔直，林深树密，其中有50多米高，10多米粗，2500多岁的古树，被称为神木。台湾的水果农产丰富，质优价廉。台湾确实是个宝岛。

台湾人朴实厚道。他们热爱伟大祖国、伟大领袖，认同一个中国，盼望两岸早日统一。

我们在台湾的8天7夜，每天都到不同的地方（台北、高雄、花莲……）游览、用餐和住宿，受到各地台湾人文明礼貌、热情周到的服务。台湾人普遍重视科学养生保健，普遍注意饮食清淡、营养全面。我们每天三餐饭菜都非常丰盛，鸡鸭鱼肉、山珍海味、豆腐蔬菜水果、米饭面食，样样都有。早餐都是自助餐，几十样食物任意选择，我们都是每样取一点，每天都能吃上几十种食物。我们住宿的酒店，一般都看不到服务员，但他们的服务非常周到，室内各种用品、各种饮料，应有尽有，而且非常卫生。特别是除了卧室有电话机，卫生间马桶旁也有电话机，如遇有危难紧急事，只要伸手拨0就能通话，就能得到救助。台湾人想得真周到。

导游阿渊，一口流利的汉语普通话，一路给我们作耐心细致的讲解，语言不乏幽默、风趣。他也带我们去一些购物中心，他说是参观，如说“参观珊瑚展示中心”、“参观大理石加工厂”。他从不劝我们买东西（虽然这是他的业绩），倒是要我们不要乱买东西，当心买了假货。



日月潭游艇上的导游是台湾原住民邵族人。台湾邵族人口最少，现只有283人，台湾当局鼓励他们生育，每生育一个孩子，奖励6—8万元新台币。他就娶了一妻二妾，生了18个孩子。我们登上他的游艇，他说：“我们热烈欢迎大陆同胞到台湾来旅游。大陆和台湾同属一个中国，是我们伟大的祖国，祖国培育出了伟



大领袖毛主席，我们感到很自豪。”我们问他：“你希望两岸统一吗？”他说：“那是当然的。非常希望祖国早日统一。”

5月3日，我们结束了愉快的台湾之旅，台湾导游阿渊和我们的外孙羊羊送我们上飞机。羊羊给我们一本书，是周世辅教授的儿子周玉山教授送给我们的《周世辅回忆录》，有256000字。周世辅（1906—1988），湖南茶陵

台湾南端东海岸·太平洋

人，台湾著名文学家、哲学家，国父思想研究奠基人。

台湾人重视环境保护，蓝天白云，空气清新，地面清洁卫生。我们问羊羊：“你到台湾来已经几个月了，你感觉台北与上海哪里空气好些？”羊羊说：“台北的空气比上海好多了。”台湾人均GDP18000多美元，大陆人均GDP才4400美元。为什么大陆的环境污染还严重得多呢？我想这固然与海岛有利于环境保护有关之外，更重要的是环保意识、环保政策和环保措施。我们必须提高环保意识，完善环保政策法规，加强环保措施。我们的环境就一定能够得到很大改善。

附：关于北回归线

北回归线是太阳光直射在地球上最北的界线。每年夏至日（6月22日左右）这一天这里能受到太阳光的垂直照射。然后太阳直射点向南移动。北半球北回归线（不包括北回归线）以南至南回归线（不包括南回归线）的区域每年太阳直射两次，获得热量最多，形成为热带。因此北回归线是热带和北温带的分界线。



台湾有三座北回归线标。花莲县丰滨乡北回归线纪念碑（上面照片），位于东部海岸。纪念碑高约20米，中间一条狭长细缝（北回归线位置），石碑上有“北回归线”4个大字，游客常在此拍照留念。右图，周淑恒就是站在北回归线上，面向浩瀚的太平洋。——编者

~~~~~

## 路的哲理

（根据周淑恒转发风光文字片《路的哲理》编成）

世上本没有路。鲁迅说：走的人多了，也就成了路。

迈开脚步，再长的路也不在话下；停滞不前，再短的路也难以走完。

有时走的是顺风路，有时走的是顶风路；  
有时走的是阳关道，有时走的是独木桥。  
有时阳光灿烂，有时风雨交加。

人一生走什么样的路，关键在于选择。

人生道路的每一个岔口上，不同的选择，决定你截然不同的一生。

李白说：行路难，行路难，多歧路，路安在？  
屈原云：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。  
敢问路在何方？路在脚下！

勇者脚下都是路；智者知道走哪一条路最好。  
什么路都可以走，唯独绝路不能走；什么路都可以选择，唯独歧途不要选择。

路总是有的。

走投无路——是没有信心和勇气再走下去的人的一句丧气话。

人生道路虽很曲折，却很美丽。

没有清醒的头脑，再快的脚步也会走歪；  
没有谨慎的步伐，再平的道路也会跌倒。

在荆棘道路上，惟有信念和忍耐能开辟出康庄大道。

马克思的名言：在科学上没有平坦的大道，只

有不畏劳苦沿着其崎岖之路攀登的人，才有希望达到它光辉的顶点。

人不是神仙，人生漫长的征途上，不可能一步都不错。

聪明人，就聪明在知错就改，不一条道走到黑。

只有知道了昨天是怎么走错的，我们才能清醒而理智地规划未来。

路走错，可以回头；人生之路无法重走。

人摔跤的教训，就是忘了低头看路。

瞩目远方，才会加快步伐，步履轻盈；结伴同行，才能欢歌笑语，成功登顶。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

青山缭绕疑无路，忽见千帆隐映来。

开拓新路比沿着别人的脚印走要困难得多，但只有这样才能发现一个新世界。

## 谈谈我对“两个不能否定”的认识

周发祥

2013年1月5日习近平同志在新选中央委员、候补中央委员学习党的十八大精神研讨班上发表重要讲话，他明确提出：“不能用改革开放后的历史时期，否定改革开放前的历史时期，也不能用改革开放前的历史时期，否定改革开放后的历史时期。”我们简称“两个不能否定”。

现在我先说第一个“不能否定”：“不能用改革开放后30年否定改革开放前30年。”从时间上说，前30年起于新中国成立止于1978年党的十一届三中全会。新民主主义革命阶段，以毛泽东同志为主要代表的中国共产党，领导全国各族人民，经过艰苦曲折的斗争，推翻帝国主义、封建主义、官僚资本主义的反动统治，实现了民族的独立和人民解放，建立了人民当家作主的新中国。新中国成立后，以毛泽东同志为首的党中央，领导全国人民进行社会主义革命和建设。在“一穷二白”的基础上，在极其错综复杂的国内国际环境下，短短30年时间里，创造了人间奇迹，取得了举世瞩目的巨大成就，确立了社会主义制度，建立了独立的比较完整的工业体系和民族经济体系，自力更生研发出“两弹一星一潜艇”，建立国计民生所需要的大量基础设施，靠人力修建8400座水库，至今还在农业生产中发挥中坚作用。我国既无内债又无外债。社会风气良好，学雷锋做好人好事、助人为乐蔚然成风。在党和毛泽东同志的英明领导下，使一个半殖民地、半封建的旧中国，以崭新的姿态屹立在世界的东方。

诚然，我们肯定改革开放前30年的成就，并不是说前30年没有失误和错误。但不能把失误和错误与整个历史时期等同起来。即使在“大跃进”时期及“文化大革命”时期，我们也还做了许多有益的事情，取得了巨大成就。

再说第二个不能否定：“不能用改革开放前30年，否定改革开放后30年”。后30年是从1978年十一届三中全会开始。从我国国情出发，提出：以经济建设为中心，坚持改革开放，坚持四项基本原则，坚持以公有制经济为主体，多种所有制经济共同发展，坚持发掘市场对资源配置的基础性作用，同时也要发挥国家宏观调控的重要职能作用，这是一条中国特色社会主义道路，这是一面中国特色社会主义旗帜。就在这特色社会主义道路特色旗帜指引下，30多年来，我国改革开放取得伟大成就，工农业持续增长，科技有明显发展，国防实力大大增强，人民生活水平普遍提高，神州大地呈现一片欣欣向荣的景象。但是，在改革开放过程中，也出现了一系列矛盾和问题。如两极分化严重，部分官员腐败，社会道德滑坡，一切向钱看，产生理想危机，等等。这些是转型过程中出现的问题，是前进中的问题。借此“否定后30年”是根本站不住脚的。不管是有意还是无意“否定后30年”与“否定前30年”一样，其实质都是否定中国共产党的领导，否定社会主义革命和社会主义建设连续发展的历史。

第三，为什么说“两个不能否定”？这

是因为改革开放前和改革开放后，两个历史时期所取得的伟大成就都是中国共产党领导全国人民辛勤劳动的结果。改革开放前的社会实践探索，为改革开放后的社会主义实践探索积累条件；改革开放后的社会主义实践探索，是对改革开放前历史时期的坚持，改革、发展；因此，改革开放前后两个历史时期，不能割裂，不能相互否定，而是相互联

系的整体。

第四，学习领会习近平同志提出的“两个不能否定”，具有重大的现实意义。认真客观地总结历史，统一对党历史问题的认知，就是为了“团结一致向前看”，就是要把全党、全国人民凝聚在中国特色社会主义旗帜下，更好地开辟未来，实现中华民族的伟大复兴。

## 英国首相卡梅伦 “偷鸡不成蚀把米”

樊振家

2012年5月，卡梅伦顶着中国强烈不满也要固执地在伦敦会见达赖喇嘛。时过一年(2013年4月)，急于访华的卡梅伦而不得不遭中国冷遇，原因何在？卡梅伦身为一国首相，政治眼光不应短视，应该了解老牌西方帝国的傲慢架子早已无可奈何花落去了，已不适应于快速强大、并有效融入世界民族之林的中国。正如俄罗斯《独立报》所说，“卡梅伦上台伊始就说要重视与‘金砖四国’的经贸关系，如今却不能访华，这是他个人的失败。”

在这里，我们不妨给卡梅伦上一次历史课：1888年和1904年，英帝国曾两次武装入侵我国西藏，西藏同胞在全国人民的支持下英勇反抗，使英国的图谋没有得逞。在今天的和平发展时代，拼杀于没有硝烟的战场，很大程度上要靠经济实力。卡梅伦不应对此视而不见，中国已经是世界第二经济体，而英国的对华出口比欧盟任何一个国家都多。在这种情况下，你卡梅伦还有资格在中国面前摆架子吗？正如有网友说的：他不道歉就不能让他来挣钱！

达赖集团只不过是一具政治僵尸，他们标榜所

谓的“民主”、“自由”的目的，就是推翻、颠覆人民民主政权，恢复旧日的农奴制度。达赖集团既不得人心，又无实力，遭到冷遇，沦为“冷战孤儿”是必然的。其所到之处，除了乞求政要接见，就是变本加厉无端攻击中国，这一切都掩饰不了对自己未来的悲哀与惶恐。

英国应该在接见达赖问题上吸取“偷鸡不成蚀把米”的教训。卡梅伦不能如期访华，被冷落的滋味肯定不好受。6月24日我外交部长王毅应约与英国外交大臣黑格通电话，黑格表示，英国承认西藏是中国的一部分。这是黑格寻求平息去年卡梅伦首相接见达赖的风波，为今年晚些时候访华铺路。

积贫积弱的旧中国，尚且不能被人分裂，在社会主义中国日益发展强大的今天，任何图谋无异于一场闹剧，反而愈加坚定中国人民捍卫主权的决心。妄想以为利用达赖就可以对中国施压甚至威胁，这样幼稚的想法只能影响中英关系。这样种下的苦果，到头来还要自己去品尝。要知今日，何必当初！

(2013.6.28)

## 美国国嘴语塞了

(伊朗总统内贾德接受美国 CNN 国嘴拉里·金采访，就中日钓鱼岛问题，把美国国嘴整语塞了！)

**拉里·金：**关于核武器的问题，伊朗真的不会发展核武器吗？这是我们非常担心的事情？

**内贾德：**我想问一下，这个世界上曾有哪些国家把原子弹丢到别的国家领土上？除了美国还有谁？请你给我指出来？

**拉里·金：**……

**内贾德：**世界更应该担心的是美国而不是伊朗！因为伊朗不仅没有把原子弹丢到别的国家领土上，

更还没有核武器呢！为什么要担心伊朗呢？仅仅因为“担心”这个国家，就要伤害这个国家，这是一种什么逻辑？仅仅因为美国人的所谓的担心，美国就已伤害了伊拉克、阿富汗，使这两个国家人民受难，接着还要伤害伊朗，这就是美国人的逻辑。只要我担心他，我就要伤害他，我怀疑有这种想法不是正常人的心理，起码这个人病了。

**拉里·金：**美国把原子弹丢到日本，是因为它是



一场正义的战争，世界都知道这是对法西斯的打击，这对世界早日和平具有积极意义。

**内贾德：**我没有说那不是反法西斯的战争，也没说是非正义战争，但既然反法西斯，为什么不把原子弹投到日本搞军国主义的那些人的头上，不把原子弹投到日本军队的头上，而是投到全是（几十万）无辜老百姓的人的头上？这难道就是美国人常挂在嘴边上的民主、自由和人权吗？现在，我请拉里金先生再告诉我一声，你难道现在还认为美国用原子弹轰炸日本平民是正义之战吗？你肯定它是正义之举吗？？

**拉里金：**消灭法西斯当然是正义之战！全世界对美

日之间的战争性质都非常清楚，这难道还有什么怀疑吗？

**内贾德：**但我是有怀疑的。我想问美国，问拉里金先生，既然消灭日本法西斯是正义的战争，就应该纠正日本过去在战争中犯下的一切罪行，然而为什么日本人侵占中国的钓鱼岛至今没有归还给中国，而还把管理权交到日本人的手里？为什么日本人还宣称拥有钓鱼岛，为什么美国还表示支持日本继续霸占中国钓鱼岛呢？

**拉里金：**（支支吾吾，语无伦次……接着拉出了一句话）那是中日之间的事情，我不太清楚。

**内贾德：**美国人总是在关键的时候装糊涂，就像你现在这样。（网文 2013-06-08）

## 炎帝的生歿陵寢

邱基国

**炎帝出生地。**普遍认为炎帝出生地是湖北随州。但近年学者根据史料和新的考证，倾向湖南湘西怀化会同。炎帝故里“湖南会同”新说，很有说服力，将来会有定论。

**炎帝陵。**陕西省宝鸡市、山西省高平县各有一个“炎帝陵”，但是真正炎帝陵不在陕西，不在山西，是在湖南，在湖南省酃县塘田乡鹿原陂。这是1992年全国政协炎帝陵考察组作出的定论。胡耀邦曾两次到酃县拜谒炎帝陵。1986年胡耀邦时任中共中央总书记，应请题写“炎帝神农氏之墓”。1994年经国务院批准，酃县正式更名为炎陵县。炎帝陵位于炎陵县西部，距江西井冈山70公里（参看下面地图）。



胡耀邦题写“炎帝神农氏之墓”

**炎帝在何处误食断肠草身亡？**既然炎帝陵是在湖南省酃县，那么，传说炎帝为民治病寻药尝百草，在茶陵县（酃县原属茶陵县）璐水误尝断肠草仙逝，就可以相信。为了给炎帝找一理想长眠之地，沿洙水而上，到了酃县塘田鹿原陂。此处，洙水东岸有一不高的小山（就是现在的炎陵山），树木葱茏；前方是高大的金紫仙，恰似一座天然屏风；西侧有道“一”字形山梁，山下一片开阔田园。这风水、美景，真是人间仙境，这里就是炎帝长眠的理想之地。

下面是炎帝陵两张图片。



湖南省地图：





## 老年人为何容

## 易受骗？

### 一、骗子爱找老年人有原因

1、贪图便宜：老年人大多是从穷日子熬过来的，买东西时一分钱也舍不得多花，爱买便宜货。一些骗子正是瞄准了老年人这一心理，用假货、劣货冒充名牌、正品，以所谓“出厂价”、“跳楼价”做诱饵“钓”老人上当。

2、发挥余热：有一些老年人，虽然退休多年，但又碍于面子，不想被后辈们说他们老无所用，内心对自我价值感的追求丝毫不逊于年轻人。于是，他们总想用自己的积蓄通过小投资赚点外快，以满足自己的成就感，因此，也就成为骗子们的一个目标。

3、随意施舍：乐善好施是许多老年人的美德。一些骗子利用老年朋友的菩萨心肠，装出某种可怜状，博取老年人的同情，让老年人在热心中，被骗了还浑然不知。

4、心理需要：一些老年人虽然与子女同居，但因为子女们工作繁忙，对老年人关心较少，这类老年人内心对亲情充满了渴望。这时，如果有人像亲人一样地嘘寒问暖，关怀备至，老年人的心理防线会被轻易攻破，掉入骗局。

5、求证心理：由于很多老年人患有一些疾病，他们渴望治愈，在有欲望需求时，遇到了骗局，患病老年人们往往在主观上就愿意相信。即使意识到是骗局，他们有时候也会抱着一丝希望往里跳。

6、受骗不声张：骗子盯上老年人，还有一个重要原因就是老年人被骗后一般不愿声张，更不会报案。

### 二、老年人如何避免上当受骗

1、重大事件延迟决策：大事情一定要和亲人商议，听听亲人的意见和判断。亲人要多关心老年人的生活和他们的需求。

2、多听不声张看新闻学法懂法：老年人要有法律意识，学法懂法，了解当前多发的各类诈骗手法。遇到类似诈骗行为，要立即报警，让公安机关在第一时间掌握线索，打击犯罪行为。（樊振家摘自《党史天地》2012年合订本⑤）

（德国有句谚语：“年轻人相信了许多假的，老年人怀疑了不少真的。”意思是，年轻人阅历太浅，容易上当受骗；而老年人由于饱经风霜，上当受骗的经验使他们不敢再轻易相信别人。但现时我们见到的却是，老年人被骗上当的事情屡见不鲜，老年人反而成了容易受骗的对象。这是为什么呢？回想起上世纪五、六十年代，不存在“老年人容易受骗”的现象，也不存在“年轻人容易受骗”，尽管那时偶尔也有受骗的事情发生。所以，当今老年人容易受骗，除了上文说的，恐怕现时社会环境欠好，也是一个重要问题。——编者）

### 近来常见的骗局

**骗局一** 骗子自称快递公司人员先给诸位打电话（随机），告诉你有快递物品，但由于天气潮湿看不清你具体地址、姓名，只知道电话，请你提供地址、姓名，然后真有快递公

司投递人员上门送来物品（假烟或假酒），请你签收。只要你一签收，随后就有电话，必须按他们给出的银行账户给他们钱，一般索要数万，如果你不肯给，便会有讨债公司或黑社会上门“砍人”，现在已有不少人中招。

**骗局二** 骗子假冒推销员在加油站或停车场等地发免费的钥匙圈，这个钥匙圈具有可让他们跟踪你的追踪装置芯片，请千万不要接受。

**骗局三** 如果接到任何一个电话（包括 10086 或 10010），说是在检查你的线路，并要求你按#键或其它键，请不要按那些键。

**骗局四** 若电话“法院告知：你有一张传票，下午开庭……”或者“你家的座机出了问题……”，千万不要听她的去按键。

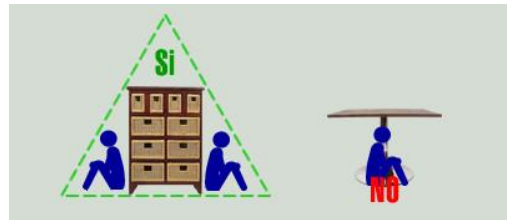
## 【防震知识】

# “活命三角”很有道理

国际组织预报今年地球将进入地球地震年

**地震来了，不要躲在桌子下！**

当建筑物倒塌落在物体或家俱上的屋顶重力会撞击到这些物体，使得靠近它们的地方留下一个空间。这个空间就是“救命三角”。物体越大，越坚固，它被挤压的余地就越小。而物体被挤压得越小，这个空间就越大，于是利用这个空间的人免于受伤的可能性就越大。



**地震中自救 10 项要领：**

一、当建筑物倒下时，每个只“蹲下和掩护”的人都几乎全被压死了。而那些躲到物体，如桌子，或汽车下躲避的人也总是受到了重伤或死亡。

二、猫、狗



和小孩在遇到危险的时候，会自然地蜷缩起身体。地震时，你也应这么做。这是一种安全的本能。而你在一个很小的空间里便可做到。靠近一个物体，一个沙发，或一个大物体，结果它仅受到轻微的挤压。



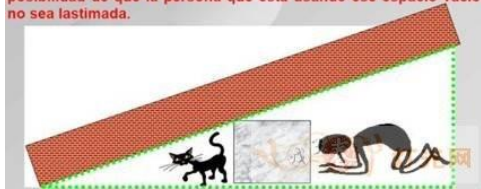


三、在地震中，木质建筑物最牢固。木头具有弹性，并且与地震的力量一起移动。如果木质建筑物倒塌了，会留出很大的生存空间，而且，木质材料密度最小，重量最小。砖块材料则会破碎成一块块更小的砖。砖块会造成人员受伤，但是，被砖块压伤的人远比被水泥压伤的人数要少得多。

门框下，当门框向前或向后倒下时，你会被头顶上的屋顶砸伤。如门框向侧面倒下，你会被压在当中，所以，不管怎么样，你都会受到致命伤害！



Cuando un edificio colapsa, el peso del techo cae sobre los objetos o muebles aplastándolos, pero queda un espacio vacío al lado de ellos. Este se denomina "triángulo de vida". Cuando más grande el objeto, cuanto más pesado y fuerte, menos se va a compactar. Cuanto menos el objeto se compacte por el peso, mayor es el espacio vacío o agujero al lado del mismo, mayor es la posibilidad de que la persona que está usando ese espacio vacío no sea lastimada.



七、千万不要走楼梯！因楼梯与建筑物摇晃频率不同，楼梯和大楼的结构物会不断发生个别碰撞。人在楼梯上时，会被楼梯的台阶割断，会造成很恐怖的毁伤！就算楼梯没有倒塌，也要远离楼梯，哪怕不是因为地震而断裂，还会因为承受过多的人群而坍塌。

八、尽量靠近建筑物的外墙或离开建筑物。靠近墙的外侧远比内侧要好。你越靠近建筑物的中心，你的逃生路径被阻挡的可能性就越大。

四、如晚上发生地震，而你正在床上，你只要简单地滚下床。床的周围便是一个安全的空间。

九、地震时，在车内的人会被路边坠落的物体砸伤，他们可靠近车辆坐下，或躺在车边就可以了。所有被压垮的车辆旁边都有一个 3 英尺高的空间，除非车辆是被物体垂直落下。

五、如地震发生，你正在看电视，不能迅速地从门或窗口逃离，那就在靠近沙发或椅子的旁边躺下，然后蜷缩起来。

十、在报社或办公室里堆有很多报纸的地方，通常会好些，因为报纸不受挤压。你在纸堆旁可找到一个比较大的空间。

六、大楼倒塌时，被发现很多人在门口死亡！这是怎么回事？如你站在

### 推荐一种地震预报的方法：

把一块磁铁用绳子挂在高处，下面正对地板砖或一个铁盆，磁铁上粘一块大铁块。地震前地球磁场发生剧烈变化，磁铁会失去磁性。铁块掉下来，落在地上或盆上，发出响声。此法在房屋没有晃动前就会提前预警。



提前时间 10 分钟至几十秒。如果掉下来了，必发生大震。

(系刘国臣转发的网文)

防震三字言：

地震来，忌外跑，三角地，就近找；家首先，卫生间，

次安全，厨房间，第三名，承重墙，第四名，实木（铁制）床。

办公室，君莫忘，最安全，电梯旁，混凝土，有保障；

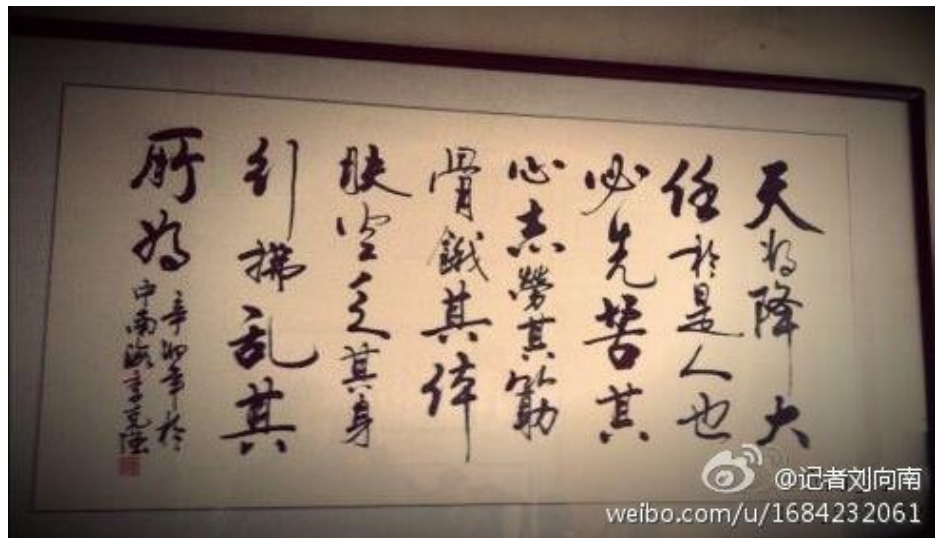
次安全，柱子旁，材质好，承重强；第三名，卫生间，

第四名，桌椅旁。不近火，近水好，

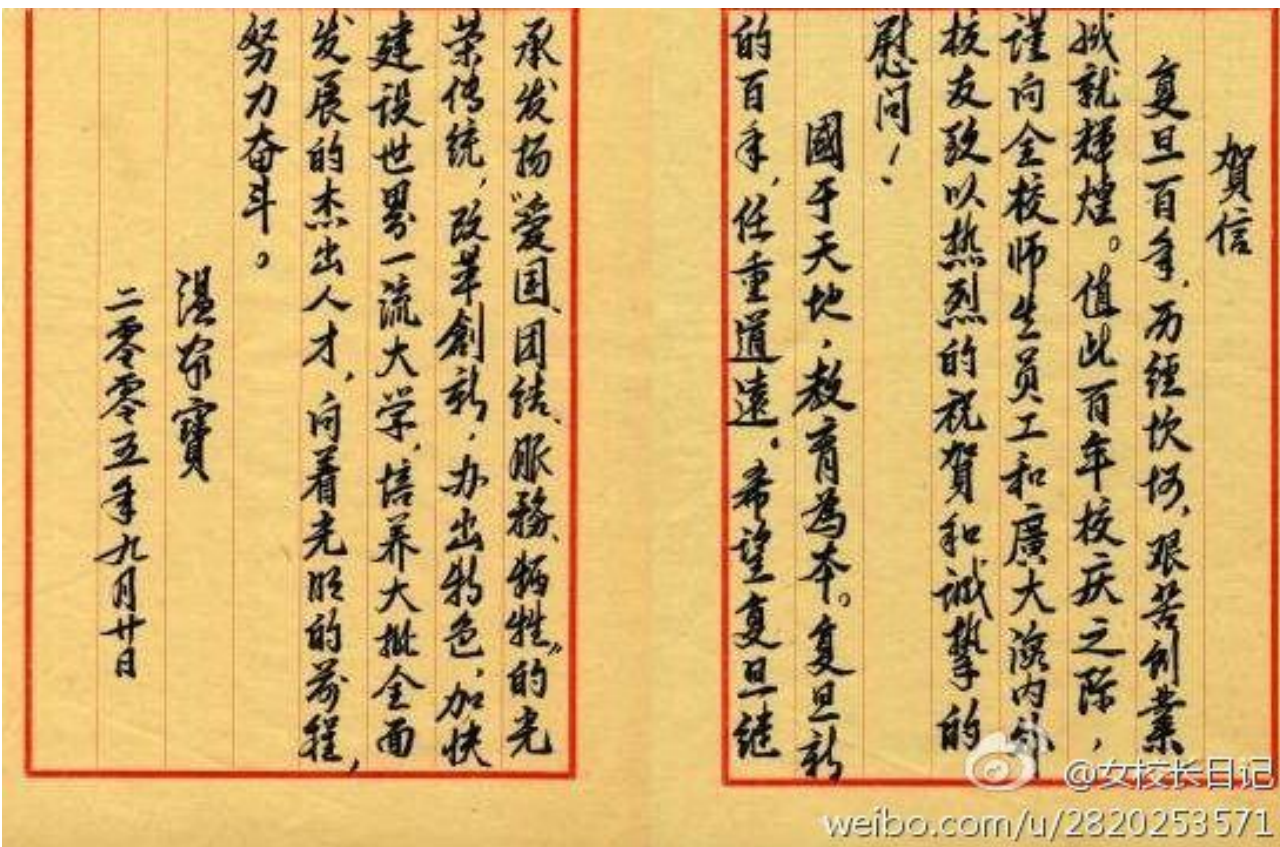
若被困，敲管道。

## 【书法欣赏】

### 习近平、李克强、温家宝三人手迹，非常了得！



《孟子·二章》：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”



weibo.com/u/2820253571

## 【逸文四篇】 这幅油画必成国宝

这幅油画是历史给后人的惊奇。

1984年，著名油画家靳尚谊找中央音乐学院一位女大学生当模特，画一幅油画。

画中背景是：座、江、山。这位女大学生名字叫：彭丽媛。



这幅油画现收藏在中央美院。

据说著名股神巴菲特要用3000万美金收藏，被中央美院拒绝。

毫无疑问，若干年后这幅油画将是中央美院镇馆之宝。

\*\*\*\*\*

## 读先德同学《嵌名联》

曾佩玉

文采飞扬嵌名联，情兴盎然韵万千；  
诗雕词刻塑形象，独显奇葩意境绵。

\*\*\*\*\*

### 衡东端午龙舟赛 李莲娥

每年五月五日端午节这一天，人们凭吊屈原，借屈原之正气和灵光避邪祛瘟、消病灭灾，家家户户门前、窗口，插上菖蒲、艾条，房前屋后、场角阴沟处撒上生石灰水，还熬煎菖蒲、艾叶、鱼腥草水洗澡，吃粽子、包子、喝雄黄酒。衡东人也不例外，还在湘江、洣河各埠头举行龙舟竞渡盛会。

五月初一各龙舟下水，在河上练习竞技，边练边唱，唱屈原，悼屈原……五月五日竞渡时，一只只龙舟激水如飞，岸上的人点放祝捷鞭炮趁势齐鸣，助威的群众喊着“加油，加油！”掌声拍打着，小



孩子、年青小伙子们跳起来，叫喊着。唐代诗人张建封描绘过这一盛况：

“鼓声三下红旗开，  
两龙跃出浮水来。  
棹影斡波飞万剑，  
鼓声劈浪鸣千雷。”

衡东龙舟竞技自古以来成习，竞技不能小觑。1990年衡阳市举办的首届丰收杯龙舟赛，衡东参赛的两个队，一举夺得冠亚军；1992年我们新塘镇湘江村的龙舟队作为唯一的农民龙舟队参加了在岳阳举行的国际龙舟赛。现在人们生活水平提高了，大家的劲头更大了，年年举行龙舟赛，既怀念屈原，传承了传统文化，也开展了竞技体育活动，提高培养年青一代。

\*\*\*\*\*

## 0的赞歌

侯正泉

它站在数字上是零，  
它站在语音上是喔，  
它站在音符上表示休止，  
它站在化学上表示氧气，  
它站在标点上就是句号，  
它从人手里滚出来，

在人类文明史上滚来滚去，  
越滚越坚强，越滚越精彩！

侯正泉，衡师校友，  
茶陵县人。)

(李莲娥荐稿。)

**【雅趣】** 上期刊登钟先德同学“花趣”和陈有刚同学的君子兰花，引发共鸣。再请欣赏：

## 周淑恒培育的花卉

淑恒同学的花圃很大，地面、空中，四季花开。下左图蝴蝶梅、凤仙花等；右图牵牛花。都十分好看。



## 欧阳康培育的大丽花

欧阳康家“屋顶花园”，鲜花盛开，沁人心脾。



大丽花，又名西番莲，俗名地瓜花。右图左

下角

浮出的黄颜色大丽花，是从周淑恒花园“移”过来的。

## 陈有刚培育的牵牛花

有刚同学家在二楼，没有“地”。他在窗台封闭格子里种牵牛花，鲜艳夺目，常有地面行人佇立观赏。



## 【“成语”与谜语】

### 如此“神题”猜成语

广东佛山某重点校今年小升初五道“神题”：

- 第一题 20 除以 3；  
第二题 1 除以 100；  
第三题 9 寸加 1 寸；  
第四题 12345609；  
第五题 1、3、5、7、9。

要求分别回答出一条成语。

校方给出答案是：

- 第一题 “六六大顺” 或 “陆续不断”；  
第二题 “百里挑一”；  
第三题 “得寸进尺”；  
第四题 “七零八落”；  
第五题 “举世无双” 或 “天下无双”。

有评论员评说：“题目出得如此生僻，无疑是众多孩子被击退之后，得便宜的就是那些不用参加考试的权贵家庭子女了。”

### 八条童年时的谜语 (李莲娥提供)

- |                                                  |                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1、小白鸽，尾巴长；你喝汤，它先尝。<br>(打一物)                      | 5、小风吹，吹得动；大刀砍，没有缝。<br>(打一字)                      |
| 2、兄弟两个瘦又长，扭在一起下池塘；<br>池塘里面打个滚，捞起变得黄又胖。<br>(打一食物) | 6、蓝包袱，包银米；天一明，就收起。<br>(打一天体)                     |
| 3、十个和尚拉袋口，五个和尚往里走。<br>(打一物)                      | 7、大眼睛，阔嘴巴，尾巴要比身体大。<br>绿水青草衬着它，好象一朵大红花。<br>(猜一动物) |
| 4、一个老汉，肩上挑担，<br>为人公平，偏心不干。<br>(打一物)              | 7、披头散发，地上乱爬；<br>若要用它，前推后拉。<br>(打一日常用品)           |

### 谜语六则 (盛名提供)

1、一株奇树建楼房，  
十万兵马房内藏；  
大风大雨都不怕，  
只怕冬天晒太阳。  
(打一农作物)

可恨云长把弓夺；  
孔明一人用一计，  
害得周瑜把衣脱。  
(打四字，其中两个繁体字)

苏娘娘，怀中抱子(籽)；  
薛丁山，弃子(籽)而亡。  
(打一农业机械)

2、曹操门内两千戈，

3、红将军，永坐莲台；  
铁将军，稳重安康；

4、曹操带兵上宛城，  
单枪独马赵子龙；  
庞统献了连环计，



|                                                                                         |                               |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|
| 孔明台上祭东风。<br>(打一旧式农具)                                                                    | 子龙目清眉秀，<br>孔明大算八卦。<br>(打一繁体字) | 八、九、十月归；<br>打把青年伞，<br>抱群娃娃回。<br>(打一农作物) |
| 5、张飞勇猛力大，<br>云长开口就怕；                                                                    | 6、正、二、三月出，                    |                                         |
| <b>上期盛名同学提供的《谜语》答案</b> 谜面：“生在青山坡，嫁给打渔哥；足小路难行，行路一下拖；有水鱼难养，举手泪江河。(打一物)”<br><b>谜底：撑船竹竿</b> |                               |                                         |

## 【健康知识】

### 《元素医学科普知识》系列（接上期）

编者按：张甲生、周淑贤夫妇为本刊撰写《元素医学科普知识》。本期刊出《系列》之八。

## 独特营养元素钴（《元素医学科普知识》之八）

1751年 Brandd 发现元素钴 (Co), 到 1935 年才证实为第六个人体必需的微量营养元素。其独特的生理功能有：

一、维生素 B<sub>12</sub> 必要成分。维生素 B<sub>12</sub> (VB<sub>12</sub>) 含 4% 的钴，又称钴胺素，它能提高叶酸利用率，参与核酸、胆碱和蛋白质合成及骨髓磷脂形成，促进红细胞发育、成熟与释放，对维持肾上腺功能、神经髓鞘代谢和防止脂肪肝发生都有重要作用。

钴必须以 V<sub>B12</sub> 的特殊形式供给人体，才能有效发挥其独特的生理功能。

二、参与、刺激造血。钴参与人体造血功能，刺激骨髓造血系统，促进血红蛋白合成和红细胞数目增加，并产生红细胞生成素刺激造血，促使胃肠道内铁的吸收，加速贮存铁进入骨髓使之容易被利用；通过 V<sub>B12</sub> 参与核糖核酸和造血有关物质的代谢，在造血过程中起高效生血作用；还可以促进脾脏释放红细胞，增强造血机能。临床观察证明，钴能治疗多种贫血，并有补血强体“天使”之美称。含钴液体肉——猪血，是人体“清道夫”，常吃猪血，补铁又补钴，为最理想的补血佳品。

三、维持心血管功能。心血管疾病是目前严重威胁人类健康和生命的常见多发病，该病与患者体内微量元素钴长期低少或缺乏有重要关系，钴含量越低，病情越重。研究证明，心血管病（主要有冠心病、高血压、心脏病）人头发中钴含量都显著低于健康人。据报道，环境中钴含量与心血管病发病率呈负相关；水中钴浓度较低地区心血管病死亡率高。口服钴剂有利心血管健康；注射钴盐可使血管扩张，血压降低，表明钴对维持心血管正常生理功能有良好的作用。

四、多种重要作用。钴作为 VB<sub>12</sub> 活性中心和一些酶的辅基，参与许多重要的生化反应，如增加肝糖元的同化作用，促进氨基酸合成蛋白质，激活多种酶，刺激磷脂类物质的合成等；参与脂肪与醣类代谢，并对氨基酸、蛋白质等代谢有重要影响。钴有趋（驱）脂作用，能防止脂肪在肝内沉积，预防脂肪肝。钴能促进锌的吸收，并改善锌的生物活性，钴和锌相互促进。具有抗衰老、增寿命的作用。

五、良好药用元素。中药党参具有明显提高血红蛋白含量的药理作用，与其含元素钴有关，人体缺钴易喘咳，中药常用党参来治疗。抗癌药博莱霉素本身并无抗癌活性，但当它与钴络合后就会具有抗癌作用。甲钴胺是高效的神经损伤修复剂，羟钴胺是肿瘤治疗中的抗贫血药物，大多数抗贫血药都是含钴的

辅酶 B<sub>12</sub>。一些治疗心血管病中草药如玉竹、黄芪钴含量都较高。

人体缺钴时影响 VB<sub>12</sub> 形成，红细胞生长发育、成熟受阻，可发生巨细胞性贫血、急性白血病、白内障、青光眼、心血管病、神经退化、老年痴呆、性功能障碍、口腔溃疡、舌炎、气喘、脊髓炎、骨髓病变等症。但过量易引起红细胞增多症、胃肠功能紊乱、甲状腺肿大、耳聋、心肌出血、胰腺损伤、高糖血症等疾患。

正常人体内钴含量为 1.1~1.5mg，分布于肝、肾、脾、骨骼、血液和肌肉内，由肠道吸收，从尿粪便排出。

世界卫生组织推荐钴日需要量（微克）：1 岁以内 0.3、10 岁以上 2.0，孕妇和乳母 2.5~3.0。从饮食中摄取约 390 微克/日，吸收率为 63~97%。钴含量（毫克/千克）较高的食物有：海参（4.9）、海鳗（4.3）、胖头和墨鱼（4.0）、海带（3.6），鲤、虾和黑枣（3.3）、鲳鱼和金针菜（3.2）、绿豆（3.0）、鱿鱼（2.9）、黄鳝和黑木耳（2.6）、红枣（2.4）、赤豆（2.3）、苋菜（2.0）、鹅（1.9）、草鱼和白鱼（1.6），紫菜、猪肉和鸡肉（1.5）。各种茶叶含钴 1.1~1.5.2、5~3.0、1.1~2.75 毫克/千克，常饮菜是补充营养元素钴的重要途径之一；南瓜富含钴，常吃可防治糖尿病、高血压及肝、肾脏病变；西瓜含钴量虽不高，夏季每天吃二斤可摄取 26 微克左右的钴，既能消暑、解渴利尿，又适用高血压和肾、肝、胆胃炎、黄疸等症的治疗。绿色蔬菜中的钴不易被人吸收，素食者应常吃一些海带、紫菜等藻类食物。只要不偏食，一般不会发生钴缺乏症。（张甲生、周淑贤夫妇）

\*\*\*\*\*

央视《夕阳红》栏目组遍访全国各地百岁寿星，探讨长寿“秘诀”。在此基础上，由程步先生编著《百岁传奇——100 位百岁寿星的长寿秘诀》一书（2010 年出版）。书中结论与一般专家理论相悖。本刊上期刊载了该书“吃习惯的食物是节约，细水长流人长寿”一节和“九条规律性结论”。本期摘要转载下面两段内容。文中观点，仅供参考。——编者

## 食物单一人长寿

很长一段时间里，某些专家们给我们的忠告是要均衡膳食，什么都要吃，这样才能均衡身体里的各种营养，要不然就会缺这缺那，活不长。

只要稍微挣脱专家吓人的头衔想开去，我们便会发现这种膳食平衡的说法站不住脚。

大象光吃草不吃肉，可是四肢健全，什么微量元素也不缺。为什么会这样？因为草进了大象的肚子，在酶的作用下变成了大象身上的肉、骨骼和皮毛。长得高大无比，而且能活一百多岁。

猎豹光吃肉不吃草，可是一点也不缺乏维生素。不用吃菜吃水果，肉进了猎豹的肚子，与酶结合，生产出身体所需要的所有营养。

动物的身体有这样的能力。人也是动物，人的身体也有这样的能力！

为什么单一的食物能够减少对身体的浪费呢？

当人吃进从来没有吃过的东西时，由于体内没有消化这种食物的酶，身体就会有反应。比如你从来没有喝过牛奶，突然开始喝牛奶，你会拉稀，那是身体的自我保护措施。

终于有一天，消化牛奶的酶合成出来了，它可能不是一种，可能要 15 种

酶才能把牛奶转化成这个特定人体所需要的营养。这个时候，这个人再喝牛奶，他就不拉稀了。

但是请注意，人体研制新的酶是要消耗身体的能量的。人体所能合成的酶种类越多，消耗的能量就越大。

表面上看起来我们坐着，我们躺着，我们工作，我们休息，但是我们的体内，那个复杂的化工厂一刻也没有停止工作。你是让它轻轻松松，按部就班，还是让它手忙脚乱，疲于奔

命？是轻轻松松按部就班长久，还是手忙脚乱疲于奔命长久，答案不言自明。

比如我们从小生长在内地，西北高原，从来没有吃过海鲜，四五十岁了你就不要去吃海鲜。如果你搬家到了青岛了，怎么办？你还吃你原来吃惯的东西。

你从小生长在海边，从小吃海鱼长大的，你就不要改吃羊肉。不要去吃那些稀奇古怪的东西，什么果子狸，福寿螺，老鼠田鸡之类的东西。不要馋嘴，什么新鲜的东西都要尝尝，折寿。

道理很简单，我们体内没有消化这些东西的酶，吃了浪费，研究合成新的消化酶消耗身体的能量，食物郁积还会影响身体健康。

## 吃饱了不长寿

吃饱了不长寿。我们采访的 100 位百岁老人，他们绝大多数都是家境贫寒，50 岁之前都是在半饥半饱中度日，根本没有条件吃饱。即使有个别家境富裕的人，由于战乱和动荡，很长时间内也都是在半饥半饱中奔波。可是他们都活到了 100 岁。相反，许多衣食无忧的富豪，往往最多七八十岁死去了。

生物学家做过类似的实验。他们将两组小白鼠用不同的方式喂养。一组大量投食让其吃饱，每顿保证有饲料剩下；另一组则参照吃饱的食量只供给 70%。结果吃饱实验组的小白鼠寿命只有半饥饿组的 70%。

为什么吃饱了不长寿？要弄清楚这个问题，首先我们要说一说我们想吃某种东西的饥饿感是怎么来的？

我们饿了想吃东西，并不是因为我们身体缺乏营养，不吃东西补充就会出问题。即使我们已经营养过剩，是一个大胖子，但是到了饭点，我们还是感到饥饿，还是想吃东西。越胖的人越容易饿，越能吃。相反，我们身体可能很缺营养。比如我们是驴友，徒步去越野，已经走了一个月了，体

力和营养储备已经消耗殆尽。这时我们又迷路了，一连饿了三天，眼看奄奄一息。这时有一支探险队正好路过，我们得救了。我们在探险队大营里饱餐一顿，虽然这时候我们的身体营养奇缺，一顿饭根本无法弥补，但是，饥饿的感觉马上就会消失。为什么？

我们想吃东西的欲望，不是因为饥饿，也不是身体需要营养，而是身体里，胃里，小肠里堆积起来的酶所发出的信号。这些酶堆积得越多，我们想吃的欲望就越强烈。这些酶中，消化某种特定食物的酶堆积越多，我们就越想吃某种东西。消化肉的酶堆积，我们就馋肉；消化霉豆腐的酶堆积，我们就馋霉豆腐。

我们突然停止吃肉，身体每次生产出来消化肉的酶大量堆积，浪费，最后被吸收排泄。身体就会从中得到指令，慢慢减少这种酶的生产，减少了还过剩，再减少，直到最后停止生产。

搞清楚了饥饿感的来源，接下来我们就要说说，为什么吃饱了反而不长寿了。

第一，身体的反应总是滞后。每到吃饭的时候，身体根据习惯，或者我们过去说的生物钟，开始分泌消化食物的酶。我们吃进食物，更加刺激身体的分泌。你一碗饭吃完了，不吃了，身体不知道，还在生产酶。等到发现没有食物吃进来，这才慢慢停止分泌。如果我们不停地吃，身体就会不停地分泌，直到我们的胃装不下食物，撑得难受了，我们不得不停止进食。而身体分泌消化食物的酶，则要一直等到把事物都消化完，才会停止分泌。

基于这一个原因，当我们感觉到吃饱的时候，其实已经吃多了。

第二，生物的本能是贪得无厌地获取食物，储存营养。每一个生物都如此，人也不例外。人的大脑可以理智地告诉自己，我吃太多了，但是身体不会，身体会遵循动物的本能。野生动物可以贪得无厌地进食，但是人必须控制每天摄入食物的总量，因为和平环境下的人类获取食物容易，没有

限制，而又不像野生动物那样受到季节和天敌的限制。

基于这个原因，我们必须有意识地控制饮食。虽然我们应该吃自己习惯的食物，吃自己想吃的食物，但是却必须控制食量。否则，我们必然会吃多了。

如果我们每顿都吃多了，身体就会多分泌出消化食物的酶，这就造成了浪费。而节约才能细水长流天长日久；吃多了造成身体的营养过剩，还会引发疾病，难以长寿。

所以，正确的结论是，吃饱了不长寿。

## 大白菜不只是菜

慈禧晚年，得了一场重病：高烧不退，口干舌燥、咳嗽痰多、心慌怕冷、呼吸困难、上气不接下气。而且不想吃饭，吃什么吐什么，大小便困难，四肢无力，身上疮疖不断，其症状与现代医学的老年性支气管肺炎、并发呼吸衰竭十分相似。宫内御医治疗无效。

这时有一御医从远道而来的和尚那里讨了一偏方，八个字：“少吃肉鱼，多吃白菜”。于是慈禧不再吃那些大鱼大肉，改为吃大白菜为主的白菜宴。慈禧用后，身体逐渐康复，她对此赞不绝口，称大白菜为“天下第一菜”。

大白菜营养丰富，有“菜中之王”的美名，还有“冬日白菜美如笋”、“百菜不如大白菜”、“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”之说。

大白菜有很好的补钙作用：一杯大白菜汁的钙含量，相当于一杯牛奶

的钙含量。大白菜中含有的硒、铬等微量元素，有杀菌消炎、润肤养颜的功效。

大白菜根加冰糖煎服，可治百日咳；白菜捣烂、绞汁，加温内服，可治消化道溃疡；新鲜白菜心切段，加醋、盐、香油、大蒜等调料，搅匀生食，可解酒精中毒；大白菜煎浓汤，洗患处，可治冻疮。

大白菜性味甘平，有化痰止咳、退烧解毒的功效。

大白菜有清热解毒作用，能排毒养颜：脸上长痘痘的青年人可多吃大白菜。

大白菜有防癌抗癌作用：大白菜中含有一种叫喋一三一甲醛的化合物，它能促进人体产生一种重要的酶，这种酶能够有效抑制癌细胞的生长和扩散。大白菜含有丰富的维生素C，具有很强的抗氧化性，能够阻止致癌物质的生成和抑制癌细胞的繁殖。

### 两分钟去农药

小苏打粉一汤匙泡水，把水果、蔬菜放进去清洗。浸泡2到3分钟就可以吃了。

小苏打粉这么神奇，能除农药又能除氯，小苏打粉其实就是碳酸氢钠粉，放到自来水里面，会跟水中带负电的氯结合变成氯化钠，也就是盐巴，这解决了自来水氯毒的问题。

小苏打粉还有一个妙用，烫青菜前加一点，可以防止叶绿素流失，烫好的青菜比较不会变黄。

### 用锅蒸煮食物要用开水或过滤后的水

自来水有氯，如果直接用自来水蒸煮食物，锅盖盖着，经过蒸气加热后，氯就全部包覆在食

物上。氯是有致癌的危险，所以一定要用煮沸过的开水或用已过滤掉氯的水来煮饭、蒸食品。

副主编：欧阳康、陈有刚、  
段辉敏、唐普元  
特邀副主编：吴越、颜胡威  
编委还有：周淑恒、刘国臣、王喜生、  
钟先德、梁育清

读《级友》第9期样稿敬谢编者

唐普元

灯花迎《级友》，炎夏沐春温。  
难得通音问，多亏作嫁人。

(编者注：“通音问”，通消息。此处说，读到同学们的诗文。)

《级友》“编委会”

顾问：谭雪纯、张国武  
主编：邱基国

- \*\*\*\*\*
- ※ 第8期费用240元。
  - ※ 以后都“平刷”邮寄(印刷品平邮)。为不出现丢失，各位最好与邮递员取得联系。请大家收到后，告诉编委之一。
  - ※ 下两期周淑恒、邱基国编辑。
  - ※ 第十期12月份出刊。

增版 一、盛名同学应邀到母校聚会彩照图片





卉彩色图片(见第 23 页说明)

## 二、周淑恒、欧阳康、陈有刚种植的花

