



## 祝贺母校衡阳师院 校友会正式成立！

《级友》原衡阳师范 39、40 班主办  
第 5 期 20 版

刊名唐普元同学题写 本期编辑 刘国臣 2012 年 7 月 1 日出刊

## 庆祝中国共产党成立九十一周年！

展 望 欧阳康

开天辟地话盘古， 同类异化叹世苦。  
俄中革命创伟业， 理想大道岂能阻！



贺匾《万紫千红》欧阳康设计（背景新校园），王喜生订制。欧阳康应邀参加成立大会。

### 贺 信

衡阳师范学院领导暨校友会：

欣闻母校校友会正式成立，我们，原衡师 1951 级 39、40 班校友致以热烈的祝贺！

衡师（现衡阳师院）是我们成长的摇篮，是我们一生日夜思念的精神家园。去年 4 月我们同学相聚母校，校领导高规格热情接待，我们深受感动，不能忘怀。聚会后，遵照老校长（谭雪纯老校长）的建议，创办内刊《级友》，得到校友联络办公室吴越主任大力支持和肯定，我们深表感谢！祝母校取得更大成就，祝校友会工作顺利！

原衡师 1951 级 39、40 班校友暨《级友》编委会贺 2012. 6. 1

校友办 吴越主任复电

1951 级全体校友们：

非常感谢大家对母校的这份深情厚谊！并向大家表示歉意：因为本次校友会成立大会会议筹备时间短，会议规模有限，故未能向各位广发邀请，敬请谅解。

衡阳师范学院校友联络办公室 吴越 2012 年 6 月 1 日

## 许月华

三秋飘桂馥，十里绽荷花，莲乡传喜讯，争道许月华。欧阳海舍身推烈马，阿福哥玉树热血洒，文山浩气塞苍冥，光照万古日月星。骇浪惊涛颂砥柱，嘘寒问暖亦堪许。月华淡淡清如水，月华展读如传奇。黄连葶草根如一，可叹弱苗坳孤栖。热土犹扶脊草绿，襁褓嗷嗷望枯津。十二痛失一双腿，十五终进福院门。此生前路在何方？板凳蹭蹭度路长。可怜无有缩地术，硬趺如铁志如钢。孤残来入福利院，院长心头念端详。“板凳”软磨苦苦缠，横竖要当保育员。院长心热神情怔，一时哽咽竟无言。院史从此翻新页，册列“编外保育员”。人生换位当此际，只做保育不拿钱。垢面蓬头声失语，鼻涕流到小嘴边。吃喝拉撒点滴顾，知冷知热知香甜。月华刚刚端饭碗，痴儿大哭连连喊。仔仔莫非才遗矢，为娘急急细更换。娃儿止啼露憨笑，月华方觉饥肠叫。人道儿是娘心肉，月母殷殷哺孤幼。春风秋月迟迟度，编外保育情故故。织得毛衣八百件，春晖寸草手中线。残伤着新愁容展，萍水慈亲情缱绻。寒来暑往一万三千五百朝，板凳咩咩“走”烂八十又四条。义务护扶一百卅八孤残儿，个中甘苦当自知！

## 重读《共产党宣言》所想到的…… 周发祥

最近，我重读《共产党宣言》。打开第一页：“共产主义幽灵在欧洲徘徊……”时过七十年，情况发生很大变化。“共产主义幽灵”，冲破欧洲反动统治最薄弱的沙皇俄国，爆发了“十月社会主义革命”，开辟了人类历史的新纪元。“十月革命”将马克思主义传播到中国，同工人运动相结合，产生了中国共产党。“这是中华民族发展史上开天辟地的大事变。从此，中国人民踏上了争取民族独立、人民解放的光明道路，开启了实现国家富强、人民富裕的壮丽征程。”（胡锦涛《在庆祝中国共产党成立90周年大会上的讲话》）

90多年来，在中国共产党领导下，在马克思主义、毛泽东思想指引下，全国各族人民前赴后继、顽强奋斗，不断取得了革命、建设、改革的重大胜利。今天，一个生机盎然的社会主义中国巍然屹立在世界东方。这是“共产主义幽灵”在中国的伟大胜利。

90多年来，无数革命先烈为民族独立、人民解放，献出了宝贵生命。他们追求真理、视死如归的大无畏的精神和崇高品德，永远牢记在我们心底，永远激励我们前进。听听他们忠贞不屈的声音：“砍头不要

## 唐普元

君不见蹄洼之地不生龙，培塿之上不生松。皇天后土仁义流芳隽隽情，更有雷锋真气深深烙心中。后山野菊幽幽放，门前小溪流淙淙。何为真善美？月华澄如水；何为专利人？板凳重千钧。孤残弱智朴无华，衷情切切喊“妈妈”。“板凳妈妈”芳名不胫走，一池春水风吹皱。板凳咩咩晋北京，大会堂中无上荣。福利院是月华家，好人更拥温馨婚爱花。湘江水暖韶风习习春草蕃，莲城喜看福利院里真情大爱爱绵绵。

（原载2012、2、27《湘潭日报》·昭山）

- 许月华，湘潭（湘潭为国家命名的湘莲之乡）人，从小失去双亲，12岁因车祸失去双腿，15岁进湘潭市社会福利院。后由被保对象变为“编外保育员”。人称“板凳妈妈”。今年54岁，37年来义务抚养孤残儿138个。2011年第三届全国道德模范，全国优秀共产党员。现在她有一个幸福的家，儿子是一名子弟兵，远戍吉林。

紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”“头可断血可流，马列主义不能丢！”看，在渣滓洞集中营里，他们仍然坚持学习马克思主义、毛泽东思想的情景：“用黄泥搓成粉笔，在地板上写出了讲义，你，是学生，也是教师。卡尔、恩格斯、伊里奇、约瑟夫就像坐在身边，同大家亲密地讲叙；毛泽东的话呀，又一遍在心里重新记忆，再一遍在心里仔细温习。”（《烈火中永生》）

然而，与此成鲜明对照，却听到另一种声音：“马、恩去世一百多年了，还讲什么马克思主义，它已经过时了。”“毛泽东晚年犯了严重错误，毛泽东思想也不应该提了。”我不想猜测讲这话的人，真正用意是什么。

马克思主义三个来源和三个组成部分，清楚地告诉我们：马克思主义是人类先进文化思想的继承和发展，是现代科学最新成果的概括，是世界工人运动实践经验的总结。它是人们正确认识客观世界，改造客观世界的强大思想武器，其基本原理没有也决不会过时。关于毛泽东同志的历史地位和毛泽东思想，在《中国共产党中央委员会关于建国以来党的若干历史问题

的决议》中，作了客观的正确评价：“毛泽东同志是伟大的马克思主义者，是伟大的无产阶级革命家、战略家和理论家。他虽然在“文化大革命”中犯了严重错误，但是就他的一生来看，他对中国革命的功绩远远大于他的过失。他的功绩是第一位的，错误是第二位的。他为我们党和中国人民解放军的创立和发展，为中国各族人民解放事业的胜利，为中华人民共和国的缔造和我国社会主义事业的发展，建立了永远不可磨灭的功勋。他为世界被压迫民族的解放和人类进步事业作出了重大的贡献。”“毛泽东思想是马克思主义在中国的运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命的正确理论原则和经验总结，是中国共产党集体智慧的结晶。毛泽东同志的科学著作是它的集中概括。”

既然马克思主义基本原理没有过时，既然毛泽东思想被实践证明是正确的理论，既然毛泽东同志是中国人民最敬爱的领袖，就应该积极组织学习马、恩、列、毛泽东的经典著作，深入宣传、广泛传播马克思主义、毛泽东思想，去占领社会主义文化思想领域阵地。特别应该注重将马克思主义、毛泽东思想引进学校、引进课堂，用科学世界观、人生观武装

青年学生的头脑，将他们培养成坚强的社会主义接班人。只有这样，才无愧对革命先烈，才能让老一辈无产阶级革命家安心、放心。否则，他们会担心、痛心，就如“父母忠贞为国酬，何曾怕断头？如今天下红遍，江山靠谁守？业未就，身躯倦，鬓已秋；你我之辈，忍将夙愿，付与东流？”（1974年毛泽东词一首《诉衷情》）



（周发祥夫妇去年旅游港澳时留影）

\*\*\*\*\*

## 谭校长写给《级友》编委会的信

周淑恒编的《级友》第四期，内容丰富，可读性强。为级友之间输送了难能可贵的温暖和温馨。

我的身体尚好。衡阳这个冬天，阴雨连绵，非常寒冷，我挺过来了，没有伤风感冒，这是可以告慰的。

我 94 岁生日，写了一首自寿诗：

欣幸今生多福寿，会当同饮茅台杯。  
精神矍铄差称健，体魄康宁敢谓巍。  
名利早消随雨雪，心声丕振接风雷。  
荷蒙亲友多关爱，敬扬真诚报德晖！

谭雪纯 2012.3.10

（丕：pi 平声，大。荷蒙：承蒙。）

（我们欣喜地祝贺谭校长 94 岁寿辰，康健快乐！这首《自寿诗》，抒发了他老人家跋涉人生长河的心声。“心声丕振接风雷”，我们这样解读：“看到学生的成长，听到大家对母校、对我本人的赞扬，心情十分振奋，回想到为革命、为工作的风云一生，感到无比欣慰。”

《级友》是遵照谭校长的建议创办，始终得到他的关爱和指导，得到级友（如李莲娥、曾佩玉、张甲生）各位老同学大力支持并供稿，编委也热心编辑、尽责，还特别得到母校校友联络办的关注和重视，将《级友》各期登载在校友网上，扩大了影响面。谭校长在《刊首寄语》中说过：“有此一册，互慰相思，共同勉励，相互促进，以娱晚景，岂非乐事！”——编者）

## 李莲娥同学向谭校长祝寿

敬爱的谭校长：您好！

您 94 岁生日，我虽然没有亲自到您身边庆贺，但我和同学的心里都祝福您老人家生日快乐，身体健康！

学生 李莲娥

## 读淑恒同学文章有感

读《级友》上期周淑恒同学《感谢蒋主任的关爱》一文，想起我永久没忘记的一件事。那是在母校读书时，我和另一班一位女同学，手、脚、身上长了脓疱疮，肿得好大好大的粒，好痒好痛的，晚上睡不好觉，白天上不好课。学校领导知道后，作出决定把我俩作重点病号医治。我还记得有一些药物很难买到而且很贵。学校到衡阳市医院挂钩供应需要的药物，保证我们每天上好主要课程，体育、音乐、劳动等课不上，到医务室去打针换药。每天注射一次清血毒的针。厨房供应两次热水洗澡。经过两个星期的医治，脓疱穿孔了，患处慢慢消肿，结疤，病好了。到现在我这病没有复发。

在医治期间，蒋主任（教导主任蒋传佐）天天督促我们到医务室打针上药，还亲自到医务室检查，问情况，亲眼看看我们的病处如何，叮嘱我们一定要按学校安排、按医生的嘱咐去做。真是像父母一样疼我们，爱护我们，这是我永远不会忘记

## 深切怀念谷文艺老同学

我记得那年冬天快要过年时，一天晚上接到梁瑞欣老同学电话，她以沉痛的语气告诉我，谷文艺不幸去世了，并对文艺的去世情况作了简略说明。我听到此噩耗非常震惊，文艺怎么以这种不正常的方式结束自己的宝贵生命呢？我的思绪无法平静，一个晚上未睡好觉，心情沉痛，想了很多很多。多少往事好像就在昨天。

在衡师 39 班时，我和他的课桌都是紧挨着的，在学生的大宿舍里，我俩的床铺也靠得很近。三年级时，他调到 40 班去了，

## 八十抒怀 袁强林

盛世诞辰喜气盈，一生从教乐耕耘。

育成桃李满天下，老骥壮怀添晚晴。

（我们也祝贺袁强林同学今春八十大寿！钟先德学友曾作嵌名联：“强国当兴教，襄成俊彦增仁睿；林圃为育才，广筑高楼作栋梁。”这是对强林同学恰好赞誉。）

李莲娥

的。

像蒋主任这样有才干，领导主持教学工作有水平的好干部，文革中被迫害致死，真是大冤枉，令我们万分悲痛！要是他还活着，看到他的学生都有成就，会是多么高兴、欣慰、自豪啊！

他的慈眉善目、和蔼可亲、一视同仁、可敬可佩的人品永存，令后人无限怀念！



蒋主任（前排中）在祁阳中学（1954年）

段辉敏

但床位并没有变动。在衡师的日子里，我们相互学习，相互帮助。他人缘极好，他给同学取绰号，同学也给他取绰号。文艺政治上比较成熟，解放前夕，他参加了党领导的革命武装斗争，在安仁与耒阳交界的地区打过游击。解放后，他本来可以较顺利地到党和政府机关工作，为了充实自己，增加为人民服务的本领，他选择了到“省二师”（后改为衡阳师范）学习。1954年秋毕业时，我们被学校推荐参加高等学校招生考试，上级规定我们中级师范生只准报高等师范院校。9



月份，我们接到《通知书》。当时“省招办”既发《通知书》，又在中共中南局的机关报——《长江日报》上按学校刊载被录取学生的名字。同学中，去东北上学的都早已北上了，因为他们的路途较远。到武汉、河南报到上学的人数较多，9月中旬的一天下午，我们从母校出发，到衡阳火车站乘车到了长沙，到长沙时已是万家灯火的晚上。由于1954年夏秋之际洪水泛滥，粤汉铁路岳阳段被淹，火车不能通行。从长沙下车后，改乘火轮，我们等火轮票时，钟先德的一把伞放在地上被一个警察走过时踩断伞柄，文艺同这个警察理论了一番，要求警察赔礼道歉。我们乘火轮由湘江，经浩浩荡荡洞庭，进长江，船行一夜一天的时间到达了武汉港。上岸后，文艺等同学和我们握别，赶去买火车票赴河南，他报到的学校是河南新乡师范学院，他学的是马列主义政治专业。在大学学习期间，我们都有书信联系。他学习努力，成绩优秀，多方面表现好，毕业时留校。没有多长时间，被保送到北京中国人民大学读研究生。

1961年10月份，我出国到北京办手续时，住在北京前门中央教育部招待所，当时，他专门抽时间到招待所看望我，并对我说了不少鼓励和祝福的话，我们边聊边走到了天安门城楼前金水桥旁合影留念。时间过去了



段辉敏、谷文艺（右）

五十多年，这张照片仍然珍藏在我相册里，我每次看到这些照片时，思绪万千。他研究生毕业后，仍就回到新乡师范学院任教。组织上为了照顾他们夫妻关系，他调回长沙湖南省委财贸政治部工作，这期间，他和省委工作组的同志在宁乡县刘少奇同志的老家

搞社会主义教育运动，和农民同吃，同住，同劳动，得到了很大的锻炼。单位撤销后，他调到长沙某知名高校任教。他对我说过：“我不是这个学校毕业的，这个学校有排外思想”。最后他调到省供销总社任工会主席。他工作的单位不少，对人间冷暖，有较深的体会。

我每次回湖南老家路过长沙时，不是到他家就是到梁瑞欣家小住，不过在他家住的次数多些，因为他们家在市中心，方便些。长沙到茶陵的火车每天只有一趟，并且早上开车早，我为了赶火车总是要早起床，不管寒冬或酷暑，他总是陪我起床，并送我到车站，他的真情令我万分感激。

他对“衡师”母校一往情深，1994年12月1日是“衡阳师范”九十周年大庆。为了祝贺母校校庆，他事先积极联系老同学，凡是知道通讯地址的，他都书面通知，邱基国，陈有刚等老同学是此次活动中和我联系上的。我是11月29日下午到达长沙的，我住在文艺的家里，当天晚上他们夫妇做了一桌丰盛的饭菜，他邀请了梁瑞欣、彭桂林（注：彭36班，在省总工会工作），那天晚上吃饭时有刘必达夫妇，大家相聚，极为高兴。第二天，彭桂林他们要提前赶到衡阳，谷文艺，梁瑞欣、刘必达夫妇，我，一起从长沙出发，乘火车去衡阳参加母校的庆祝活动。校庆这天，文艺领我们几个老同学到谭府上拜访了谭老校长夫妇，我们围在谭老校长夫妇身旁的合影照片，《级友》第4期上已刊载。

他对谭校长满怀敬意。1997年是谭老校长八十大寿的大喜日子，文艺又是早早联系老同学，筹备祝福老校长的寿辰。他于1997年5月22日，7月12日先后和我通过两次信，现在我将一封信附在我的文章后边，以便供老同学们了解、回忆、思念、敬意！

文艺是个非常好的人。他待人真诚、热情、直爽、原则性强，工作认真负责，敢于直言，在他的个人履历表上有两个闪光点：一是打过游击的离休干部，二是中国人民大学研究生毕业。他值得我们尊敬和怀念。21世纪初，有一年春夏之交，梁育清，我和老伴到长沙玩，住梁瑞欣家里，其中还到陈代

兴家里住了一晚，有一天下午，梁育清和我专程到省供销总社干部宿舍看望了谷文艺的老伴——谢朝英医生，她含着泪简单地介绍了老谷的情况，我们对她只能安慰。

斯人已去，思念犹在！（2012，3）

## 附：谷文艺致段辉敏的信

辉敏同志：

今天是老校长谭雪纯 80 寿辰，我已于本月初将贺信及邱基国、张甲生的贺信，母校回忆录一同寄给谭校长了。

你写的寿联很好，符合实际。我写了一联未寄，一是不太成熟，二是未亲自参加宴席，故保留。寿联是：

八旬年华迎来弟子座上客，  
五十园丁育出桃李满园春。

彭桂林同志于 9 日去衡阳，因还要将湘绣用镜框裱好，他去是到何林臣同志处。

谭日升早已寄钱来，我也回了信给他。未见到谭理寄钱来。如方便的话，请告他不

## 心 清

我们经过了幼稚活泼的童年，经过了血气方刚、有理想有憧憬的青年，经过了热血沸腾、激情澎湃的中年，现在步入平静收敛、休闲自得的老年。老年人，特别是古稀之年的老年，要明确最重要的是健康。健康是最大的财富，不健康，有病，病魔缠身，终日呻吟，对己痛苦，对家人对亲朋好友对国家都带来负担。要健康，除适当运动，合理饮食，充足睡眠，晒晒太阳外，最重要是心态平衡，须心清。

心清，就是淡名、淡利、淡一切，就是与世无争，一切自然而然，一切超然脱俗。

保持淡泊不眼红权利显赫，不嫉妒金银成堆。要助人乐，知足乐，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”……这样如水的心境，必换来身心康乐的福气。淡泊名利，不为某事沉落而茫茫寡欢；淡泊官念，不为沉降升迁而耿耿于怀；淡泊钱财，不与一夜暴富者攀比。心平气和，做自己的事，安安逸逸过自己的日子。

心清，就要心清如水，心里干净，如

要再寄了，因生日已过，寄来我不好处理，估计也可能不会再寄来了。

你和我联系的 39、40 班老友参加祝寿活动的共 14 位（其中有 38 班洪家文），我们有梁育清、谭日升、周发祥、陈有刚、张甲生、邱基国、何林臣、周忠和、钟先德、蒋先哲、梁瑞欣，你和我，共 14 人。梁育清、周发祥等，我收到钱后，立即都回了信。

邱基国同志有点雅兴把他在《长春晚报》发表的文章寄来给我。

陈振球同志如在武汉下车，请转告，欢迎他夫妇来长沙作客，我估计可能把他那个小外孙带来。

生活补贴费长沙也搞了。级差与湖北有点差别，正厅 185 元，副厅 175 元，正处 165 元，副处 160 元，正科 155 元，副科 150 元。

梁育清同志处，我回信是她原地址，你电话中过问一下，是否收到，因凡是寄钱给我的，我一一回了信，以使放心。代问夫人好！祝你愉快、吉祥！

文艺。97，7，12。

## 刘国臣

水透明见底，为人一言九鼎，一诺千金，不投机取巧，以诚实立身。心清，就要心清如月，皎洁幽静，给人光亮，与人和谐，言行一致，表里如一，不骗人，以诚信立身。

心清，就要学会不计较。人难免受到刺激、打击、委屈、他人的嫉妒。遇到这类事情时，不要冲动，更不要以眼还眼，以牙还牙，持不计较的态度，宰相肚里能撑船，宽容以笑之。做个有说有笑，没心没肺的人。或学点阿 Q 精神胜利法，赋予“阿 Q 精神”新含义，引入将不愉快的事合理化的思维，以获得心态的宁静平和与自我解脱。

心清，就要给自己卸包袱，除压力。年老者不要过多考虑儿孙的上学、成家、创业、留学，儿孙自有儿孙福，为下一代、再下一代操办是永无止境的。年龄一年一年地大，还能留在人间的年岁是屈指可数的了。子在川上曰：逝者如斯夫。逝者不可追，来者犹未卜。重要的是把握今天，只有把握现在最真实。今天不享受，更待何时，机不可失，时不再来。老年人特别是古稀之年左右

的老年人，你干了一辈子，没有功劳有苦劳，该你得到人间的关爱了。上天是公平的，人人都会老，都会得到乐享老年优惠的。钱留下点到老得生活不能自理时请保姆，其余的用于衣、食、住、行，用于文化消费、娱乐、旅游。不要太节省，不要学那个老太太临终时还要说：把煤油灯芯拧小一点。我们这辈老年人，舍不得花钱，过惯了“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的日子，消费观念滞后、保守。赶不上年轻人的超前消费步子。拉动“内需”是国家的财政政策，消费也是对社会做贡献。

心清，不是提倡终日躺睡，无理想的生活。它是另类的积极生活方式，力所能及的事为之，心有余而力不足的事不为之，顺其自然，不要勉强，“良田万顷，日食三升，

大厦千间，夜眠八尺”，够吃够用就行了。

心清可茶，茶可清心。走进湖南农村，路过农家门前，主人总会说：“进屋喝茶吧”，确实，湖南待客第一件事是上茶。茶是招待客人的虽平常但文化品味较高的礼物。茶是放松心情的最佳载体。让人心清气爽，宁静致远，解乏提神，释怀宽心。茶还可排毒养颜。

年老的，你，七、八十岁的你，成就辉煌也好，成就平平也好，虚度年华也罢，碌碌无为也罢，过去就让它过去吧，把握今天是最现实的。过一天，少一天；过一天，乐一天；乐一天，赚一天。上个世纪读过保尔·柯察金“人的一生应该这样度过……”的名言，今天年老者就不必重温了。

## 《心清》使人清心 邱基国

读《心清》，令人清心。国臣同学的《心清》，很有新意，说的非常实际。健康是老年人的最大财富。国臣说：“要健康，除适当运动，合理饮食，充足睡眠，晒晒太阳外，最重要是心态平衡，须心清。”保持心态平衡——心清，得到健康体魄，国臣是我们榜样。

国臣说，“心清，不是终日躺睡，它是另类积极生活方式，力所能及的事为之，心有余而力不足的事不为之。”这就是说，我们不仅要与时俱进，也要与岁俱“进”，毕竟是年过古稀，已是、快是耄耋老人啦。

“过一天，少一天；过一天，乐一天；乐一天，赚一天。”这话，不要以消沉态度去看，要用愉悦心情来接受。有一首歌《祝你一百岁》唱道：“太阳月亮交替真快一瞬间地来，养老退休的心态无怨无悔。春风秋雨变幻太快一刹那地去，看戏听曲的情感无伤无悲。啊，生命的日历一天天急急地翻飞，祝福你健康长寿一百岁；啊，人生的时光一月月匆匆地飘飞，祝福你吉祥欢乐一百岁。”

心清才能长寿；长寿必须清心。

## 论门球运动与健身养生 王喜生

——代表六中门球队在衡阳市教育系统门球联赛召开《保健养生》论坛上的发言

老年人退休后，如何提高老年人的生命质量和生活质量成为重要的社会问题。我们国家从1999年10月就已进入人口老龄化的行列，世界卫生组织于1990年提出实现“健康老龄化”的目标；并对健康作如下定义：“健康不仅是没有疾病，还包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”因此老年人群应该是：健康、

长寿、群体达到身体、心理、社会功能和道德的完美状态。

### 一、老年人参与社会活动是健身养生一个重要渠道

第一，老年人参与活动能增加身体活动次数，可避免足不出户；老年人若常在自然环境中活动，能增加心肌供氧能力，对调节血液循环，改善心脑血管功能有着重要

帮助。俗话说“人老脚先老”这说明腿脚对全身健康的重要性。



王喜生在衡阳市六中球场（2000年5月）

第二，参加社会活动能打消老年人的孤独感。退休后，大门不出，整天关在屋内，不与外界接触，就会造成个人孤独。人若孤独，遇事就容易想不开，产生焦虑、发愁、发闷、生气。人若生气，体内便会发生一系列变化，生气是百病之源；生气时人的呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽；人处于愤、愁、闷的状态时，可致肝气不畅，肝胆不和，肝部疼痛；气极忧虑，能伤脾胃；气愤之极，气血上冲，会导致脑溢血；生愁气时，心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采；生闷气会让人颜面憔悴，皱纹增多，甚至可使甲状腺功能亢进。所以说人一孤独，将是百病之源。为此，应该帮助老年人更多了解社会动态，在活动中相识、相知、相互学习，互助友爱。过去科学家都认为老年人随着生理机能和认知功能的减退是无法逆转的，但是，现代越来越多的认知神经科学家发现大脑具有可塑性（认知神经科学是阐明认知活动的脑机制，即人类大脑如何调用其各层次上的组件，去实现各种认知活动），一定的智力活动有助于维持认知能力；一定的体力运动量可延缓认知衰退，可达到健身养生的目的。

## 二、开展门球运动是老年人健身养生的最佳途径

老年人参加各类丰富多彩的社区活动中，门球运动最适合老年人参加，它是强身健体和构建和谐社会的一部分。前年9

月18日-19日第十届世界门球锦标赛在我国上海浦东高东镇举行，“高东杯”门球赛更具有健康、积极、先进的文化涵义。

1、门球是一项户外运动，可享受大自然赐予的有利于健康的日光浴和空气浴。若经常进行日光浴和空气浴，有增强体质和防病治病的作用。太阳的光辐射还可以使人心情舒畅；改善人体组织的新陈代谢和血液循环，有利提高自身免疫力。呼吸新鲜空气，有益于呼吸系统的全身运动。人体皮肤与空气接触，可产生相应的生理效应和提高身体对气温的适应能力，对老年人强身怡神都有益处。我们六中门球队除了三名60多岁的队员外，其余队员都超过75岁，其中郝老、刘老超过84岁。我们教育系统所属联赛组委会各队80多岁的老同志现在仍活跃在门球场上至少还有十四、五人。经常来岳屏门球场打球的电厂老宋头，92岁高龄。“门球之苑”第四期报导广西柳州市总工会张锦文老人92岁高龄，打起球来头脑敏锐，手脚灵活。

2、门球具有场地小，规则简单易懂、安全、战术多变、趣味性强等特点，是一项没有身体接触和对抗，注重个人技术发挥，融艺术、趣味、观赏性为一体的休闲运动项目；也是技巧与智慧较量的项目。

3、打门球动作舒缓，运动量不太大，动静结合，不少老年朋友感觉到通过门球运动，既锻炼了身体，又愉悦了心情，还广交了朋友。

4、经常参加门球活动的老年人保健养生状况较好，在击球时需前屈上体，这样重复多次，可加强腰肌的锻炼，从而起到防治腰肌劳损的作用，有人统计，如果每日打上两个小时的门球，相当于漫步行走2至3公里的路程，一周下来就是20多公里，这对于保健养生是显而易见的。

5、打门球的基本要求是瞄准、击球、拾球和到位，在活动中伴随着快步或慢步，场上始终是攻方你来我往，攻、守、躲、撞、循环进行，可使全身的运动器管，特别是手、臂、腰、腿、脚以及视力、听力、内脏和神经系统等等都得到锻炼。所以门球运动有益于老年人的身体健康，它能牵



动全身的生理机能，既动脑、动眼、又动手、动脚；既有快步，又有慢步；既有精神集中，又有闲散的乐趣。总之打门球可以使腕、肩、肘、膝、髋关节等部位得到一定程序的运动，防止一些老年性关节疾病，对某些器质性损伤和骨折，韧带拉伤、脑血栓后遗症都具有康复疗效。同时长期从事门球运动，还可以提高肌肉组织的弹性和力量，达到增进保健养生。

另外，门球运动有助于开发智力，延缓衰老，它虽属于低能量的运动项目，但过程好象是与对方对弈，每一步都要有很深的战术战略目标，既要有一定的基本功

外，还要开动脑筋，随时注意场上十个球的变化，不断思考看球的方向和目标，对大脑是一个很好的锻炼。

总之门球是一项集体运动，要求队员们配合默契，有助于培养和谐的人际关系。不少老年朋友组队经常参加比赛，扩大了人际交往范围，消除孤独，从中获得快乐，也是老年人获得社会支持的一条重要途径。因此门球运动可以全面促进老年参与者的健身养生。

## 电脑制作，其乐无穷 周淑恒

### 电脑是人类最伟大的技术发明之一。

小林给我们送来电脑之后，老伴又给我买了摄像机。我们学院的工会，每年都要组织离退休人员外出旅游一两次。我们带着摄像机，随学院工会组织的旅游团，到过遵义、黄果树、镇远、凤凰等等地方旅游，拍下了许多珍贵镜头和视频短片。这些相片和视频，上传到电脑，配上合适音乐，制作成幻灯片和电影，赏心悦目，非常有趣。我还把过去的许多老照片扫描到电脑里，运用图形图像软件进行修复加工，使因年代久远而泛黄褪色的相片恢复原貌，重放光彩，并且使黑白相片配上彩色背景，加上美丽庄重的边框，写上艺术字，重新打印或制成幻灯视频，都非常美丽。不仅如此，我还把单人相片变成“双胞胎”、“三胞胎”、“多胞胎”相片，还能让相片中的人物活动起来。周舟有张相片，她做了个“飞”的姿势，我就让她“飞”起来。并写上“飞天”二字。视频里，她还真的飞起来了。一张相片



还可以在一個版面上平铺成几十张同样的相片。我打太极拳，

舞太极剑，老伴帮我摄录下来，上传到电脑，配上音乐，制成电影，让人乐悠悠，喜洋洋，心花怒放。通过电子邮箱，把这样一些影像文件寄给儿女和老同学，大家都赞赏，都欢乐。其乐融融。本书《岁月之歌》上的相片，都经过了电脑上的加工。

电脑是个非常渊博的老师，随便你向它提出什么问题，都能搜索到满意的答案。通过电脑上网可以看到世界各地的新闻，通过上网可以学习各门科学技术，通过上网可以欣赏各种文学艺术作品，通过上网可以浏览各地美丽风光。通过上网可以与老同学、新朋友互相交流。我希望我的老同学都能上网，都成为我的网友。电脑是人类的最高科技产品。我现在每天大部分时间都在电脑旁度过。每天的【新闻联播】、【海峡两岸】，我都是在电脑上看。

用电脑写作非常方便，可以写，可以修改，不要草稿纸，字迹还非常工整、清楚。而且用电脑写出来的书文，可以直接印刷，不要捡字排版，可以避免因捡字排版而造成的许多错误。我的这本《岁月之歌》就是用电脑写出来的。我把它印刷出来，送给了许多亲朋好友、老同学和新老同事。让大家分享我的人生感悟和快乐。让年轻人有所借鉴。（摘自《岁月之歌》）

曾佩玉同学写的《小小方子治大病》，带有几分传奇，很感人，是篇美文故事。因而，没有将它列在《健康知识》栏目中。各位学友，也将你的“美文故事”“健康之路”说给大家听听。

## 小小方子治大病

曾佩玉

### 引子

小的时候因病曾两次危及生命时，我被好心人用小方子救了命。

一次是我刚上小学时，大哥、大姐欣喜地看着我说：如果不是那只蛤蟆，你现在还不知道是天上的哪朵云彩呢！原来是我两岁多时得了个什么不知名的病，眼看就要夭折了，这时，一个好心人知道后，从田间抓来一只硕大的泥巴蛤蟆，嘱咐家人拿回家蒸汤给我服用，我喝了以后竟然奇迹般的好了。

另一次是我十一岁哪年夏天患疟疾，发冷时不发抖不打颤，只是全身和四肢出现紫红色的斑块，发热时烧到四十多度，隔天发烧一次，随后生了疮疮，这样持续了两个多月，我人已气息奄奄，（因1943年抗战末期无医药可治）听天由命了。恰逢被一个路过的摸脚鱼的壮年汉子看见了，他用桐油报灯火的办法，在我的双手双腿弯处各报一灸灯火，在腰部的命门处报三灸灯火，并要求我从第二天中午开始，连续三天在十字路口的石凳上坐着晒一小时的太阳。第四天我的病症全消失了，以后也没有用什么药就慢慢康复了。

两次的经历证实了小方子的神奇功效。

小小方子治大病是我亲身的体验。近年来我在借鉴前人经验的基础上，摸索自创了几个小方子，既保健又省钱，行之有效。

### 一、快步走掉肾结石

1997年我做B超发现在左肾有个0.5厘米大小的结石，2001年7月体检还在，时常小便时感觉不适，就决定趁夏天天亮早、着装轻、走路便，每天早上5点30分出门快步走到放鹰台（约20分钟左右），再登上4层楼高的放鹰台上跑几圈后，快步走下阶梯返家，坚持了整个夏天。再做B超检查发现石头不见了。

### 二、一个人打羽毛球治疗颈椎病

我的颈椎拍片三、四节问题较大，经常脖子发硬，动弹不得，痛苦难堪，治疗多年也不见成效，睡觉时要特别小心保护脖子。2002年在报上看到一则报道，说放风筝可以治疗颈椎病，我第二天一早就到水果湖双湖桥畔看人放风筝。春光好，春风飘飘，湖边上满是放风筝的人，就没看见女人放风筝的，有点失落。但看着看着就发现放风筝的动作主要是脖子扬起，头向后仰，不断的奔跑，是一项全身运动。回家后，我就在我的客厅里（30平米左右）用打羽毛球的方法，两手各执一拍将羽毛球往上打，每回一千个，一天两次，三个月后颈子就不痛了，一直到现在没有发过颈椎病。（现在还在坚持经常做这些健身运动）

### 三、按摩肾系统治疗腰痛

从90年代我就开始有腰痛的毛病，拍过许多片子，结果是腰椎间盘突出，腰椎肥大。通过收音机得知腰痛与肾脏有关系，也得知了肾系统包括的器官，自己就试着用按摩肾系统各器官的方法来治疗，每天早上醒来后从头部按摩开始，方法是：

1、将左手放在右手的劳宫穴上，按在肚脐上向左揉100圈，再换右手在上，左手在下，向右揉100圈。

2、右手劳宫穴帖在肚脐上，左手在背后的命门处上下揉100下，再换右手同样做一次。

3、双手掐住腰眼处肌肉按拉136次后掐住不动作热敷。

4、按摩前后阴部，左右手轮换按肛周46次。

5、按关元穴36次（顺反时针方向）。

6、按委中穴、足三里穴各36次。

7、按双脚涌泉穴100次。

经过半年的按摩，腰完全不痛了，走路稳健。

#### 四、玉米须、车前草、白茅根治泌尿感

泌尿感之一的膀胱炎是一种常见的多发病，医生说这个病看起来小，治疗起来很伤脑筋，特别烦人，还有他没说的就是医治不当很容易损害肾功能，甚至发展成为疗毒症。我因多年痔疮病引发了膀胱炎，曾多次住院治疗，但未能断根，近年来由于年龄愈来愈大，内脏脉管老化，免疫力下降，经常发病，医院治疗也只能用抗生素而别无他法，一发病就是挂吊针，长期使用抗生素就会损害肾功能。省直医疗门诊有个 70 多岁的护士长和我患了同样的病，由于反复使用了一年多的抗生素，现在已靠透析过日子。而我在多年寻医问药无果后（我大女儿曾多次在网上为我求医也未能找到行之有效的

治疗办法），就改用中药治疗，效果还是不好，我翻阅了一些医药书籍后，采用了用玉米须、车前草、白茅根各 30 克煮水喝的方法，开始每天喝 4 碗，一段时间后每天喝 3 碗，一年两个月康复，后停止服药，至今未发病。

#### 五、蜂蜜泡黑芝麻治疗慢性胃炎

我在 20 多岁的时候板牙就拔光了，到退休时已满口假牙，胃不是很好，我就服用蜂蜜泡黑芝麻，泡 5—7 天可服用，每天早晚各一勺。老年人不宜多吃糖，泡时只要蜂蜜淹着芝麻就行。我把芝麻打成粉泡，泡 5 天，早上吃一大勺，吃了十年，胃现在较好。

转载校友网《唐普元赠诗三首》、《第 2011001 号校友捐赠登记表》

## 唐普元赠诗三首

——1951 级校友回访母校感怀

来源：校友联络办公室 作者：唐普元 发表时间：2011-4-14 16:38:49

### 拜读谭雪纯老校长大札

梦中惊见衡阳雁，坐帐恢峨庇眼前。  
岭上梅花薰苑魄，仪型膺仰思绵绵。

### 喜衡师 39、40 班同学重聚

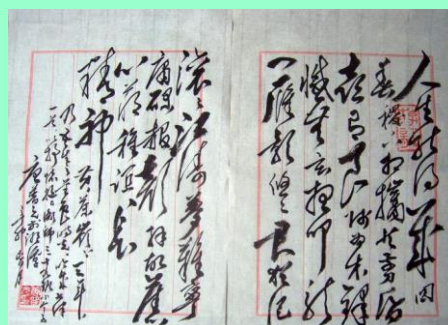
多谢东风费剪裁，衡师花树各成材。  
请君莫叹黄昏近，知否鲁阳挽日回。

“鲁阳挥日”的故事：传说周武王率领诸侯讨伐殷纣王，旌旗飘扬，杀声四起，战斗非常激烈，周武王的部下鲁阳公愈战愈勇，敌人望风披靡，眼看天色已晚，鲁阳公举起长戈向日挥舞，吼声如雷，太阳又倒退三个星座，恢复了光明，终于全歼了敌军。

### 答同窗故人

人生能得几回春，稷下相携共剪昏。  
喜有良师为木铎，愧无玄想叩龙门。  
悠悠雁影君犹忆？滚滚江涛梦难宁。  
庸碌赧颜拜故旧，心藏稚谊长精神。

2011 年 4 月



唐普元《答同窗故人》手迹

# 第 2011001 号校友捐赠登记表

来源：校友联络办公室

作者：校友联络办公室

发表时间：2011-4-15 9:14:47

捐赠日期：2011-4-12 捐赠受理人：许金生、廖北文、张治春、吴越 捐赠编号：2011001

序号	捐赠人信息		捐赠物信息				备注
	捐赠人姓名	在院系、专业、班级	捐赠物类别	捐赠物名称	数量	捐赠要求	
1	王喜生、刘国臣、刘必达、刘荣生、李寄生、李昌俊、李莲娥、何林臣、邱基国、陈代兴、陈有刚、欧阳康、周忠和、周淑恒、周发祥、段辉敏、钟先德、张甲生、张玉英、袁强林、唐普元、梁瑞欣、梁育清、谭日升	湖南三师中师 39、40 班	横匾	毛泽东《沁园春·雪》	1		
			种子	大丽花种子		种在新校区	
2	邱基国	湖南三师中师 39 班	专著	乡井集	23	20 本捐图书馆	
3	周淑恒	湖南三师中师 39 班	自传	岁月之歌	10		
4	唐普元	湖南三师中师 39 班	横额	衡峰毓秀	1		
5	陈有刚	湖南三师中师 40 班	光碟	入学湖南二师（衡阳师范）六十年纪念相册	5		
6	钟先德	湖南三师中师 39 班	习作集	衡师三载同窗情诗联选	1		
小 计：					52		

记录人：吴越

母校衡阳师院校友网（网址：<http://xyw.hynu.cn/>）刊载了《级友》内容。



## 渤海之痛

渤海，我国唯一的内海，是黄海乃至东海多种鱼虾的主要产卵、育幼场，素有“渔业摇篮”之称。

2009年媒体披露渤海被污染的惊人境况：污染海域已由2002年0.36万平方公里增至2008年的1.38万平方公里；污染的严重程度已超过渤海的自净能力。此后，渤海水质持续恶化。国家海洋局判断：渤海作为天然渔场的功能已基本丧失。专家预言，再不治理，渤海将成为“死海”。

更为不幸的是，本已满身伤痕的渤海在2010年又被美国康菲公司捅了一刀。蓬莱19—3油田溢油不仅污染了5500平方公里海域，更殃及周边近海的养殖业，使渤海生态环境雪上加霜。

尤其令人气愤的是中国“三桶油”之一的“中海油”的态度。作为康菲公司的控股方，“中海油”先搪塞，后沉默，至今也未向全国人民道歉。

渤海的石油储量再多，再丰富，那也是咱自家院子里的“不动产”，作为“战略储备”放在那里一万年也不会被别人拿走。高度垄断财大气粗的“中海油”有本事何不到南海钻几个眼儿，也算给咱中国人争口气，请洋鬼子到咱家院子里捞油水算哪路英雄？

渤海目前的悲惨境况根源首先在于地方官员的“GDP崇拜”。为了早出政绩、早日升迁，地方主政者有几人会关心环境保护？

渤海沿岸密布着三省一市的13个城市，人称“十三太保”。这“十三太保”个个工于心计，没有一个是“省油的灯”。“招商引资”“装修城市”，个个奋勇争先；“减少污染，保护渤海”，个个退避三舍。

在这样的“政绩观”引导下，13个城市就是13个巨大的“排污口”，渤海成了名副其实的“污水池”、“垃圾场”。

渤海以她孱弱的身躯，承受了全国40%的污水排海量。更要命的是，污水中富含铅、铜、镉、汞等重金属，经鱼鳖虾蟹这些“二传手”的传递，进入我们的胃肠，成了致癌的诱因（我们买鱼虾海产品要多加小心）。

渤海危局第二大原因是“五龙闹海”。渔业、盐业、石油、航运、旅游五条“巨龙”，有利益的事，“五龙”争锋；没利益的事，“五龙”遁形。中国社科院和国家环保部提出的治理方案，由于各方意见不一，成为一纸空文；与渤海环境相关的法律法规至少有75部，这75部法律法规的效用也几乎为零。

渤海已濒临“死亡”，现在动手抢救，或许还有一线生机。再拖，将无法向子孙后代交代！（转录自《夕阳红》生活版2012年第1期1月1日 作者：耿介）

## 【健康知识】

### 《元素医学科普知识》系列（接上期）

编者按：张甲生同学，退休前任教于白求恩医科大学（现合并到吉林大学），潜心研究人参和微量元素 30 多年，成就卓著。应老同学要求，他和夫人周淑贤，撰写了《元素医学科普知识》系列（计划写出 30 余篇）。上期开始登载，本期刊出系列之三。

#### 碘元素与缺碘病（《元素医学科普知识》之三）

1950 年，碘(I)继铁后第二个被发现为人体必需微量元素，亦称智力元素。碘是甲状腺的主要成分，正常人体共含碘 25~36 毫克，约 15 毫克浓集在重量仅 20~25 克的甲状腺内。碘需要量成人 0.1~0.3 毫克/日，儿童 1 毫克/千克体重，多从食物中摄入，主以消化道吸收。碘通过形成甲状腺素发挥生理作用，包括促进蛋白质合成，活化 100 多种酶，调节能量转换，增强神经系统兴奋性，加速生长和智力发育等功能，均直接与碘有关。

碘缺乏甲状腺素分泌减少和智能低下，导致脑氨基酸、蛋白质和脑神经介质代谢紊乱，脑功能和中枢神经系统受损，生长、智力和性机能发育障碍或停滞，从而引起一系列病变。最常见的碘缺乏病（IDD）主要有地方性甲状腺肿、克汀和亚克汀病等，轻者貌似常人，但智力缺损；重者粗脖、矮小、呆傻、聋哑、瘫痪，丧失学习和劳动能力，生活不能自理，孕妇流产、早产或死胎。据统计我国 1762 县（占 62%）有 IDD，缺碘人口 4.25 亿，占世界人口的 26.7%，1017 万智残人中 80%以上因缺碘所致。缺碘致智力明显障碍者，非洲扎伊尔、拉丁美洲安弟斯山区和东南亚一些地方约有 5%；中国病区儿童智商在 70 以下者占调查人数的 20%左右。贵州省某小学某班 33 名学生，语文、算术合格者仅占 27%和 18%，其中有 5 名连续读了 3 次一年级。贵州某山区盛产芭蕉，一外地人问路旁卖蕉人怎么卖？答：“一元钱三只”。“四只行不？”“不卖”，“两元钱卖一串（少的有十多只）行吗？”“行”。卖蕉人数字概念这样差！原来他是个智力缺陷的呆小病人。当地流传“一代肿大二代傻，三代四代断根芽”，说的是 IDD 对家庭和社会造成的危害，这是个影响民族整体素质亟待解决的严峻问题。

防治 IDD 最简便又经济的方法是使用加碘食盐。碘元素不稳定，遇光、热和酸易分解、挥发，故碘盐应避光存放；烹饪放盐宜迟，经化验爆锅、半熟、出锅时放盐，碘利用率分别为 10%、60%和 90%，加醋或酸性菜仅 20%。常食健脑益智富碘（毫克/克）诸如海带（239）、鸡蛋（127）、鸭蛋（111）、蚕豆（83）、香菇（70）、绿豆（69）、菠菜（58）、紫菜（50）、玉米（31）、白薯（24）、黄豆（21）等天然食物，可有效防治 IDD。食用高碘藻类等生物喂养的畜禽和饮加碘水也是消除 IDD 的重要措施。对孕妇、婴儿、老人需补碘的“重点人群”，口服或肌肉注射碘油，既能明显提高体力和智力，又可防治 IDD。必须指出，人体储备碘的能力很有限，过量可致高碘甲状腺肿和碘甲亢，因此补碘要适量或遵医嘱。

（张甲生、周淑贤夫妇）

下列食物不可同时煮烹或同时食用，否则会发生中毒甚至有生命危险，千万不可疏忽大意。  
(李莲娥供稿)

食物名称	解救方法
1、团鱼与苋菜食则死亡	吃空心菜汁
2、鲤鱼与甘草食则死亡	吃麻油二两
3、犬肉与绿豆食则胀破肚	甘草水煎服
4、桃子下白酒食则晕倒，多吃则死亡	吃牛黄丸三粒
5、黄瓜与花生食则泻肚	吃藿香丸
6、蜂糖与生葱食则死亡	米炒桔研末。用甘草二两煎水，调炒桔米末吃
7、茶叶水煮青蛙食则死亡	吃童便
8、蚕豆与田螺食则死亡	无法救
9、孕妇不可以吃螃蟹，食则流产	无法救
10、鸡蛋吃后吃消炎片中毒	吃黄泥水
11、冰棒与西红柿食则中毒	穿心莲二两煎水服
12、鸡肉与菊花食则死亡	
13、羊肉与西瓜或皮食则中毒	甘草二两煎服
14、梨子忌吃开水，食则泻肚	土霉素二片
15、猪肉与芝麻花食则死亡	吃空心菜汁
16、芥菜与兔肉食则中毒	吃杨梅水
17、冬笋与龟肉食则中毒	甘草水煎服
18、鲤鱼与冬瓜食则脱水	吃空心菜汁
19、杨梅与鸭肉食则死亡	吃妇女乳汁
20、甜酒与味精食则中毒	炙甘草水煎服
21、牛肉与香附子食则生丸子疔	
22、油煎鸡蛋不可放糖精，食则中毒	牛黄五分水冲服
23、蛇肉与萝卜食则死亡	吃鸡血一两
24、红茄与柿子食则胃结石，多则死亡	
25、抬头黄鳝不可吃，吃则死亡	
26、洋葱与癞蛤蟆食则死亡	车前子水煎服

\*\*\*\*\*

## 身体酸碱性原理剖析（网文）

采用合理的方法改善酸性体质，是预防各种疾病的关键。

首先，多吃富含碱性物质的食品。

日常饮食中，应该有 80% 的碱性食物和 20% 的酸性食物。但是，事实上，我们在平常的饮食中很难将酸性食物与碱性食物的比例控制在 1：4，这就需要通过补充一些高碱性的功能性食品来进行调节。

其次，配合改变饮用水质，用微碱性的水来代替自来水、纯净水，创造体内微碱环境。

再次，控制情绪，保持良好的心情，同时进行适量的运动，杜绝不良嗜好。

体质的酸性化是万病之源——千万记住 1：4

基本上，所有的肉类都属于酸性，绝大部分的蔬果类都属碱性。您每吃一份肉，就需要吃至少四份以上的蔬果才能平衡其带来的酸性，加上各种辐射、污染、压力、坏心情等也会令身体酸性化。这就是为何只有 10% 的人体质是碱性的。缺氧的环境使正常细胞癌变，而体液酸化是导致缺氧的主要因素。

癌症只能在酸性身体中形成；癌症不能在弱碱性的人体中形成；不用担心你的家族中任何人有癌症，只要你的身体是弱碱性的，你不会得。

### 食物酸碱一览表：

强酸性食品：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。

弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

强碱性食品：葡萄、茶叶、香菇、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜、白萝卜。

中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等、牛蒡。

弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

很多好吃的东西几乎都是酸性的，如：鱼、肉、米饭、酒、砂糖等，全都是酸性食物；相反，碱性食物如海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等多半是不易引起食欲但却对身体有益的食物。

外行人以为酸的东西就是酸性食物，诸如一看就会令人口水的草莓、柠檬等，其实，这些东西正是典型的碱性食物。生活中，我们应该合理摄取营养，均衡我们的身体。

### ★酸碱体质自我测试：

试在下列小问题中与你情况相符的问题有多少个？

1) 皮肤没有弹性、暗淡无光泽。 2) 脸上容易长痘或粉刺。 3) 容易疲劳，嗜睡，稍做运动就觉得累。 4) 情绪不稳定，容易发怒。 5) 牙龈经常出血，外伤口愈合慢、容易淤青。 6) 胃肠、肝、肾功能不好。 7) 常出现便秘现象。 8) 爱吃甜食，口中常有异味。 9) 汗脚，四肢容易冰冷。 10) 夏天容易被蚊虫叮咬。 11) 免疫力低下，容易感冒。 12) 晚上睡眠不好，早上起来感觉精神不好。

以上问题，如有 5 种以上与你自身情况相符，那么就可以判定你的体质属于酸性；5 种以下则为碱性。

\*\*\*\*\*



## 古人长寿十要诀首度公开

泱泱世界，上下五千年，许多人梦寐以求长生不老，求仙方，觅仙果，炼金丹……结果无一人能逃过死亡的劫数。尽管如此，人类也积累了丰富的养生保健经验，使平均寿命不断提高。现将古人防病治病、延年益寿的良方介绍如下，只要你身体力行，将对你的健康大有裨益。这些保健良方既十分简单，又很容易做到，概括起来，大致有如下十要诀。

### 一、头为精明之府，日梳三遍百病除

成书于春秋战国时期的中医经典文献《内经·素问·脉要精微论》认为：“诸阳之神气皆上会于头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之府。”也就是说，人体的精明活动，完全是靠人体先天和后天的精气来维持。若有病变，则会出现“头颈低垂，不能抬起，两目凹陷无光”的精衰神乱之象。

现代中医学研究认为：人体之重要十二经脉和四十多处大小穴位以及十多个特殊刺激区均汇聚于头部。

头顶中央（即前发际后5寸与后发际前7寸处）有百会、四神聪、上星、头维穴，项后枕骨一带有风池、哑门、医明、玉枕、翳风穴，两鬓有太阳、率谷穴，额前还有印堂穴。如以梳子替代小银针，对这些穴位和经脉进行“针灸性”的按摩或刺激，将会起到疏通十二经脉，促进大小周天血液循环，使气血流畅，调节大脑神经功能，增强脑细胞的新陈代谢，延缓脑细胞的衰老，增强记忆力，醒脑提神，还能消除各种劳累疲倦、失眠烦躁、三叉神经痛、偏头痛以及聪耳明目等多种作用，甚至也能起到意想不到的美容效果。

为此，有人主张“日梳五百不嫌多”，要求最好晨起后梳一回，中午休息后梳一回，晚上休息前再梳一回，每回以两分钟梳60—100次为宜。只要你持之以恒地梳头，就会感到头清目明，精力充沛，睡眠良好，白发变黑，食欲增加。由此可见，勤梳头的确是一种保养人体精、气、神的最简单经济的长寿保健方法。

### 二、脚称第二心脏，常搓涌泉保健康

脚部乃“三阴交之始，三阳交之终”，穴位多、位置低、血液少，有“第二心脏”之称。人的脚有26块骨，19块肌肉，33个关节，50多条韧带，50多万条血管，4万多个汗腺。

祖国医学认为：脚上的60多个穴位与五脏六腑的12条经脉有着密切的联系，布满了相关全身器官的反射

区。但由于脚部离心脏甚远，抵抗力低下，是人体的主要薄弱环节，容易遭受寒湿邪气的侵袭，可见人体健康与否，和脚部健康关系极大，所以脚部的保健就比其它部位显得尤为重要。

历代医学家认为，脚部保健并对全身健康有益的最重要方法是揉搓涌泉穴（即脚心中央凹陷处）。针灸经典文献《灵枢·本输》说：“涌泉属足少阴肾经”，“肾出于涌泉”。

意思是说，肾经之经气犹如水井中泉水一样，将从这里源源不断地涌出，长期不断，经常以热水浸泡后搓此穴，既可以温补肾经，益精填髓，舒筋活络，平衡阴阳，又可以舒通心肾，滋生肾水，抑制肾脏虚火，排泄体内毒素杂物；既可以促进下肢血液循环，御寒暖体，缓解肌肉紧张，消除各种疲劳，又可以舒肝明目，清肺理气，祛风湿，助消化，通大便，止泻痢；同时，还能治疗头顶痛、疝气、肾炎、性功能衰退、小儿惊风、失眠、高血压、冠心病、心悸、咽喉肿痛、脚裂以及老年性四肢麻木等几十种疾病。

正因为如此，涌泉穴才被中外医学权威誉为“健身之穴”。

### 三、日咽唾液三百口，一生活到九十九

唾液，即口水，呈半透明液体状。《辞海》解释说：“唾液腺分泌的液体和口腔壁上的许多小腺所分泌的粘液，在口腔里混合在一起成为唾液。”正常成人每天分泌唾液达1—1.5升。

据化验分析：唾液中含有水分、酵素、尿素、维生素B、蛋白质（粘蛋白、球蛋白）、有机物、氨基酸、硫氰酸盐、碱性离子和钠、钾、镁、钙以及淀粉酶、麦芽糖酶、磷酸脂酶、溶菌酶、过氧化物酶等物质。中医理论认为：唾液从口腔壁涌出后，经舌根、咽喉，肺转肝脏，进肾经，贮于丹田，再化津还丹，遂成精气。起到和脾健胃，濡润孔窍，润泽四肢五脏，强肾补元，滑利关节，补益脑髓的作用。唐代医学家孙思邈提倡“早漱津令满口乃吞之”，乾隆皇帝也总结了“津常咽”的养生秘诀。

现代医学认为：唾液具有快速止血，软化收缩血管，溶解细菌，灭杀微生物，健齿强肾，抗病毒，助消化等功能。近年来，美国学者发现唾液含有能促进神经细胞生长和皮肤表皮细胞生长的“神经生长因子”和“表皮生长因子”。日本食品研究所发现“唾液可以消除从氧

气和食物中产生的对人体十分有害的自由基”，最为可贵的是，唾液还有很强的防癌效果。

美国乔治亚大学医学院专家的研究表明，致癌作用很强的黄曲毒素和3,4-苯并比及亚硝酸盐与唾液接触30秒后就会消失，并建议“每口饭最好咀嚼30次”。正因为如此，古今中外的养生学者把它誉为：“华池神水”、“金浆”、“金津”、“玉液”、“玉泉”、“甘露”、“清洁剂”、“天然抗癌剂”等。所以，“日咽唾液三百口，一生活到九十九”并非侈谈。

#### 四、朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落

叩齿，就是指用上下牙有节奏地反复相互叩击的一种自我保健法，俗称“叩天钟”。清朝尤乘的《寿世青编》说：“齿为筋骨之余，宜常叩击，使筋骨活动，心神清爽……”

中医经典《类经》说：“肾主骨，齿者骨之余也。”

《素问·上古天真论》说：“肾生骨髓，肾气实，齿更发长。”也就是说：人体骨骼体质有赖于骨髓的营养，而骨髓则为先天之本肾精所化生。肾精衰少，则不能充养骨髓，代表“肾之标，骨之本”的齿就会生长迟缓，新陈代谢功能低下，或松动，或质蚀，或病变，或脱落……

现代医学也认为，经常叩齿，不仅能强肾固精，平衡阴阳，疏通局部气血运行和经络畅通，保持并增强咬肌和牙齿根基部的整体机能，还能延缓老年性机体萎缩带来的凹脸瘪嘴状。最为可贵的是，经常叩齿还能十分有效地增强牙周粘膜组织纤维结构的坚韧性，提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能，促进口腔、牙床、牙龈和整个牙齿的血液循环，增加唾液的分泌量，改善并及时充盈其中组织营养，增强牙齿的抗病抗菌能力，从而使牙齿变得更加坚固，整齐洁白，丰润光泽。

民谚“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”就是这个意思。具体做法是：精神放松，口唇微闭；心神合一，默念叩击；先叩臼牙，再叩门牙；轻重交替，节奏有致。终结时，再辅以“赤龙（舌头）搅海，漱津匀吞”法则会使效果更佳。

#### 五、人之肾气通于耳，扯拉搓揉健全身

明朝李中梓的《医宗必读》认为：人体的先天之本在于肾。而肾元的强健却与双耳息息相关，有着极为重要的内在联系。中医经典《灵枢·口问》、《灵枢·脉度》、《寿世青编》、《外台必要》等书也有“耳者宗脉之所聚也”、“肾气通于耳”、“肾开窍于耳”、“一身之气贯于耳”的说法。

显然，古人无非是在强调肾耳合一，互为作用；肾主内，耳主外；耳为肾惟一之上外窍，耳健则肾通；肾气充足，肾精盈满，则听觉灵敏，绣针坠地能闻其声。

拉耳保健法的操作方法是：**以右手从头上引左耳14下（即用右手绕过头顶向上拉左耳），再用左手从头上引右耳14下（即用左手绕过头顶向上拉右耳）。**

此法简便易行，效果良好，如再辅以按、摩、搓、揉、点、捏等手法，则更能强身健体，敷养肾元。现代医学认为：耳朵上的49个穴位和各部位与体内的五脏六腑等器官以及十二经脉、三百六十五络有着密不可分的内在联系，因此把它形容为“缩小了的人体身形”。

临床实践证明：采用扯、拉、按、摩、搓、揉、点、捏等手法，实际上就等于对双耳进行特殊的物理刺激和针灸性治疗。如果长期不间断，除了具有良性震荡体位、反馈激发活气、疏通十二经脉、加快血液循环、调理五脏六腑、健脾胃、补肾元和平衡阴阳、扶正祛邪、清肝明目、消疲安神、增强新陈代谢等功能外，还能促进胆汁分泌，有利于胆道的通畅，防止胆囊炎、胆结石等疾病的发生发展；增强免疫力，调节肝脏抗病毒的能力，对肝炎的恢复有一定的帮助。

总之，只要持之以恒，就能收到延年益寿的奇效。

#### 六、夫妻之间互捶背，解疲强身又防癌

捶背是古老而又立竿见影的健身方法，蒲松龄在《聊斋志异》梅女中记载：“既而握指细播，如似团絮相触状，体畅而不可言；播至腰，口目皆慵；至股，则沉沉睡去矣。”

背部有数十个重要穴位，捶背刺激穴位可反射性地刺激神经系统，尤其对中枢神经系统的平衡有良好的调节作用。

其功能一是舒经活络，使血液通利，肌肉放松，有利于防治腰酸背痛及腰肌劳损；

二是促进血液循环，调节神经机能。白日捶背使人头清目明，精神振奋；睡前捶背可安心宁神，催人入睡，对防治失眠有较好效果；

三是增强人体免疫功能，防癌抗癌。日本学者早就发现，经常捶背可以促进脑腺肽的分泌，而脑腺肽具有很强的抗病毒、抗毒素和抑制细胞变异的作用，因此可有效地增强人体免疫力和防癌抗癌。

捶背通常有拍法和击法两种。

拍法，即用虚掌拍打；击法，即用虚拳拍打。虚，意即轻。手法要协调均匀，着力富有弹性，每天一次即可，每次捶背50-60下。为方便起见，捶背最好在夫妻间进行，每晚睡前，互相捶拍，双方收益。

## 七、每天揉腹一百遍，通和气血裨神元

揉腹，即用手来回搓擦“介于胸和骨盆之间，包括腹壁，腹腔及其内脏”的一种养生保健法。祖国医学认为：腹为人体“五脏六腑之官城，阴阳源”。

金代李东垣的《脾胃论》说：由于劳役过度致脾胃失之健运，脏腑经络，四肢百骸，短其滋养，形成内伤。明朝李中梓的《医宗必读》也说：“脾（胃）为后天之本。”认为脾胃居中，喷灌四方，为心、肺、肝、肾四脏的给养源，负责主运化水谷精微和统摄精血神液来充养敷布全身，令五脏六腑常壮无恙。通过揉腹，既可以调理脾胃。通和气血，培补神元，又可以“通和上下，分理阴阳；去旧生新，清脾化痰；敷养肾精，充实五脏；驱外感之诸邪，清内伤之百症。”

现代医学证实：揉腹既有强健脾胃、胃肠和腹壁肌，促进大小周天血液，包括淋巴液循环和胃肠蠕动加快的功能，还有治疗中老年性便秘、胃肠溃疡、周期性失眠、前列腺炎、肾炎、疝气、遗精、高血压、冠心病、糖尿病、肺心病的疗效。尤其难得的是，揉腹还能促进腹壁脂肪的自行收缩和消减，是行之有效的“减肥法宝”。

揉腹之法，以《延年九转法》介绍为宜：先用右手大鱼际在胃脘部按顺时针方向揉摸130次，然后下移至肚脐周围揉摸120次，再用左手全掌揉摸全腹120次，最后逆向重复一遍。

或者沿腹部四周，从右下开始向上，继之向左，再从左上向下，顺向揉摸。揉摸次数可因人而异，不必拘泥。由于腹藏五脏，经络甚多，除饱食或空腹不宜施行外，凡腹部患有炎症、阑尾炎、肠梗阻、急性腹痛、内脏恶性肿瘤等最好不揉腹。

转发者注：若干资料称，只能以肚脐为中心顺时针揉腹，无论左右手均如此，决不能反向逆时针揉腹，否则不但无效还会有不良作用。这符合人的消化流向，由解剖图即可看出。本人实践下来的确如此，请揉腹时注意这点。

## 八、消瘦健美助血运，勤伸懒腰效最高

有句带有贬意的民谚叫“懒人伸懒腰”，其实这是一种传统的偏见。所谓伸懒腰，就是指伸直颈部、举抬双臂、呼吸扩胸、伸展腰部、活动关节、松散脊柱的自我锻炼。唐朝孙思邈说得好：“血不运则百病生。”意思是说：如果人体的血液循环状态不好，甚至不能为各部位正常提供所需营养物质，就会出现“精衰、气竭、神乱”病象。

现代医学认为：人体血液循环是靠心脏和肌肉的收缩来完成的，尤其是离心脏较远的静脉血管，就更要靠肌肉的收缩来加速血液流回心脏。由于伸懒腰时，人会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大，使膈肌活

动加强，形成深呼吸姿态，以此牵动全身，并引发大部分肌肉收缩，并将淤积血液赶回心脏，从而达到加速周身血液循环的目的。

“懒人伸懒腰”的好处是：能使颈部血管舒畅地把血液输送到大脑。大脑得到充分的营养，疲劳消除，从而精神振奋；能使全身神经肌肉得以舒展，促进机体平衡；能增加吸氧量，呼出更多的二氧化碳，促进机体新陈代谢；能消除腰肌过度紧张，并防止腰肌劳损，而且能及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体型。

## 九、合谷内关足三里，日按一遍健全身

足三里穴位于膝关节外膝眼直下四横指处，为“足阳明胃经”主穴，它具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功能。现代科学研究证实，针灸刺激足三里穴，能从X线钡餐透视中清楚地观察到胃肠蠕动变得有力而规律；能提高多种消化酶的活力，增加食欲，帮助消化，并可增强大脑工作能力，改善心功能；增加红细胞、白细胞、血色素和内分泌激素含量，提高机体抗病能力。对胃痛、呕吐、便秘、腹泻、肝炎、胆囊炎及高血压、下腹疼痛、瘫痪有良好的防治效果。

合谷属手阳明大肠经，位于手背面第一、二掌骨之间，近第二掌骨桡侧。主治头痛、面瘫、五官疾病及高热抽搐等。内关为“足厥阴心包经”要穴，位于腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，主治心悸、高血压、癫痫、哮喘、胃痛、恶心、呕吐等。

足三里、合谷、内关为历代医家强身治病之三大要穴。

近年来，我国学者发现，对此三穴进行按摩，对全身的神经、肌肉、组织、器官可起到显著的兴奋作用，有病则治病，无病则强身，其效果为任何一种体育运动都无法比拟。具体方法是每天定时用大拇指或中指分别按压足三里、合谷、内关穴一次，每穴每次按压5分钟，每分钟按压15—20次。

## 十、日撮谷道一百遍，治病消疾又延年

谷道，俗称肛门。撮，即收（提）缩也。通俗地讲，就是做收缩肛门的动作。唐朝医学家孙思邈极为推崇此法，他在《枕中方》一书中规劝世人：“谷道宜常撮。”认为肛门周围的肌肉要间歇性地处于运动状态才能养生健体，尤其对防治痔疮有特别疗效。

现代医学也认为：包括大肠在内的肛门及周围的提肛肌和肛门括约肌至少每天要间歇收（提）缩一百次，每次约1—2分钟。如大便后，要及时做提肛运动，并将提肛时间延长到2—3分钟。这样既有利于控制排便的肛门外括约肌功能的快速恢复，又能相以预防外括约肌破损而引起大便失禁等疾症。

据研究，日撮谷道一百遍，最大的作用在于促进肛周血液循环，防治静脉淤血以及由此而引起的内痔、外痔、肛裂、脱肛、肛门湿疹、便秘、慢性肠炎等，同时对治疗和预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张、肛周炎症、肛周皮肤损伤等慢性疾病有显著效果。撮谷道的具体做法古人概括为“吸、舔、撮、阉”四字诀。

即“放松全身，将臀部及大腿用力夹紧，配合收气，舌舔上腭，向上收提肛门，稍闭气，然后慢呼，全身放松。”

综上所述，各种健身方法都不受时间、环境等条件的限制。关键在于您能否付诸实施，并持之以恒。愿此十诀能助您青春常驻、身轻体健、延年益寿。

### 治疗咽炎药方一（治一个好一个）

金银花 15 克、桔梗 20 克、甘草 10 克、陈皮 10 克、青果 15 克，用 1000 克水煮开后，再用温火熬制 45 分钟，过滤后的药汤中加入蜂蜜，分三次服用，连服 5--6 天即可。

此方对急、慢性咽炎都有特效。

### 治疗慢性咽炎药方二

麦冬 10 克 菊花 5 克 甘草 6 克  
泡水饮（慢慢喝，让它在咽喉多停留些时间。）  
药方二可再加桔梗 5 克、胖大海 1 粒。

两种药方每一付，只 4--7 元。

#### \* 收到级友汇款（续二）：

卢宝卿 100 元 李昌俊 100 元  
梁瑞欣 100 元 周发祥 100 元

\* 第 3、4 期经费周淑恒自付。具体金额不好计算。因为是彩色印刷，两期总支出应在 300 元以上。

\* 欢迎原衡阳师范和衡阳师院各级校友给《级友》赐稿。稿件（电子稿）发至本刊特邀副主编、衡阳师院校友联络办公室主任吴越（hysyxyb@sina.cn），或稿件（书写稿、电子稿）寄发至邱基国（130021 长春市红旗街西三胡同 584 号吉林建工学院离退休处、qiuji guo5920690@163.com）

\* 请尚未联系到的原衡师 39、40 班老同学（包括进修同学），见到《级友》后，与欧阳康联系（421001 湖南衡阳师范学院离退休处；电话：0734—8485290）。

\* 未接到《级友》前四期的老同学，请告知。

\*\*\*\*\*

#### 更正：

第 3 期第 2 页张国武老师的诗《湘江河边散步》，打字有误，“踢腿”应为“提腿”。特此更正。

全诗为：

#### 湘江河边散步

夜来散步大河边，七彩霓虹霞满天。  
快乐居民就地舞，清新歌咏沁心甜。  
伸腰提腿丰姿美，低头含笑情意绵。  
借问诸君何所乐，人逢治世似神仙。

\*\*\*\*\*

#### 《级友》“编委会”

顾 问：谭雪纯、张国武

主 编：邱基国

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：周淑恒、刘国臣、

王喜生、钟先德、

梁育清

\*\*\*\*\*