

鹤发情怀

目 录

面对新冠疫情，我能做些什么	杨德广	01
“方舱医院”英语译名何其多	陆建非	05
关于对抗疫病的辩证思考	郑裕硕	10
诗二首：战新冠有感——舍我其谁	李家庆	13
诗二首：水调歌头·送应勇赞策·七绝	杨 宇	14
牢记《甲申记》里面的两首歌词	韩祥林	15
九十五岁浅谈人生和养身	钟为永	19
湖南之最	赵兴华	22
思父	徐苔莎	24

上海师大老干部处编

2020年 第1期 总第45期

面对新冠疫情,我能做些什么

杨德广

2020 年新年伊始,一场突如其来的新冠肺炎病毒,从湖北武汉蔓延全国各地。举国关注,揪人心肺。我们全家原打算到外地过春节的,由于疫情的爆发取消了。年三十晚,女儿、儿子两家人到我这里吃了年夜饭,吃完饭就开始观看央视春晚。尽管节目精彩纷呈,十分热烈壮观,然而我情绪不高、兴致不浓,没有心思欣赏,心中一直牵挂着武汉疫情的状况。

广大医护人员冒着生命危险战斗在治病救人的第一线,整天守护着重症病人,是多危险、多了不起啊!我十分忧心和揪心,心想我能做些什么?我不是医护人员,只是一个耄耋老人,远离武汉,鞭长莫及啊。我一个晚上没有睡好,想来想去……对呀,我还可以捐款,并发动我们阳光慈善团队一起捐款,为支援武汉抗疫做点贡献。年初一一早,我就给女儿打电话,说要捐款,问她有什么渠道?女儿也是我们阳光慈善团队的一员。她说已经捐了,真是心有灵犀一点通啊!我很高兴,让她立即把捐款链接发给我,随后,她发给我武汉市慈善总会“慈善募捐——新型冠状病毒防控专项基金公益宝”的捐款链接,网页上有捐 10 元、30 元、50 元等选项,我打开链接后,立即捐了 1000 元,心里感到舒坦了一些,总算为武汉人民做了点贡献。

我知道有爱心的朋友此时都想为抗疫前线捐款捐物,于是我把捐

款链接发到阳光慈善群和阳光同学会群里，希望大家力所能及地伸出援助之手，几十元、上百元都可以，众人拾柴火焰高，捐款不在多少，有大爱之心就好。果然，爱心人士反响热烈，有些人按我提供的网站汇了过去，但大多数人都不放心不愿意直接捐款，也有人不知道怎么操作，于是他们纷纷把钱转到我手机上。1月25日一天内，就有47位爱心人士捐款12836元。此后每天从清晨到深夜，我的手机不断发出滴答声，有几个晚上我几乎没有合眼，传来的是爱心和善款，带来的是兴奋和宽慰。我被广大爱心人士的善行义举而感动，我为阳光慈善团队的雷厉风行而自豪。10天左右就收到120多人的捐款，共计4万元。我分3次汇到上海市慈善基金会，请他们转交武汉抗疫第一线。

通过这次抗击新冠病毒行动，我深深感受到我们党、我们国家的伟大，人民群众的伟大！党的号召就是动员令，举国上下，万众一心，听从指挥，众志成城，投入抗疫的人民战争。我和我们阳光慈善团队能投入这场战斗，感到非常荣幸和自豪，也体现了我们这支团队的战斗力、凝聚力，体现了广大爱心人士的赤诚之心、慈善之举。

在参与捐款的群体中，有5岁的小葡萄张宸语小朋友，有年逾8旬的著名作家俞天白。有全家捐款的翁敏华、陈敏、邵瑜、姚栋华、杨颀、俞可等；有在校学生和毕业不久的研究生和海外学子；有退休职工、领导干部：上海大学原党委副书记杨慧如、上海戏剧学院原党委书记戴平、复旦大学医学院党委副书记张艳萍等都捐了款。我建议

大家捐 50 元、100 元，但多数人都捐得较多，封蓓女士坚持捐 5000 元。她说：“现在武汉资源非常缺乏，别的忙我帮不上，多捐一点钱是应该的。”短短几句话，拳拳赤诚心。令我感动的是，我久别了的大学同学冯泾贤、骆秀美、邹娥梅等人也汇来 4650 元，他们一直想捐却不知捐到哪里，发现我们阳光慈善平台非常高兴。令我惊喜的是，我南京老家的亲戚和上海的亲戚，得悉我在发动抗疫捐款时，共有 20 多人纷纷捐来 1.2 万余元。平时不太联系的亲友和同学，用他们心系疫区的大爱之心又把大家重新连接在一起。

最令我意外和惊喜的是，8 年前我们阳光慈善资助过的西部地区贫困学生、3 年前考取上海应用技术大学工程管理专业的曾超禄同学，也汇来善款。我劝她：“你还在读书，自己很困难就不要捐了。”她执意要捐，并告诉我她在外兼职挣了一些钱，这是她的一点心意。她深情地说：“长期以来我一直得到你们和爱心人士的帮助，我觉得这种爱心应该传递下去！我是四川人，当年汶川地震时也收到了全国各地的捐款，现在武汉有困难，我们也应该出一份力。”说得真好啊，这就是爱的传承！

《周易新释》：“益用凶事，固有之也”，意即得益者不可只顾自己，漠视社会 and 他人遇到的凶灾。为此我们要善待、关爱、援助受疫情影响的民众，切不可待之冷漠、歧视、排拆。我们要像战斗在抗疫第一线的医护人员和志愿者学习，人人都献出一份爱，就会尽快灭凶

消灾，赢得美好未来。

《周易》里还有一句话让我感触很深：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。即多做善事好事、积德行善的家庭，将来必然会带来值得庆贺的后福；而一直不行善、甚至行恶之家，必然会带来许多祸殃。社会上许多爱心人士不仅自己做慈善，而且带领子女、整个家庭共同做慈善、献爱心，成为积善之家。必然会为孩子和家庭带来快乐和幸福！而那些背离社会道德，不仅不做善事反而做坏事的人，必然会殃及家庭，严重的会家破人亡。因此我们要做积善之人，建积善之家。好人有好报，将来必有后福，必有余庆。各位爱心人士要坚信自己的选择是完全正确的，非常有意义的，我们要坚持下去，把阳光慈善帮困助学活动弘扬光大，越办越好！

疫情爆发期间，我每天忙着接收和清点捐款，有人问我：“你每天从早忙到晚，累不累呀？”我回答道：“我累得很充实、很开心。”当一笔笔捐款纷至而来，一颗颗爱心飞向武汉，为夺取抗击新冠病毒的胜利，我们阳光慈善团队在行动，我感到十分欣慰和自豪，一切疲惫随之而散。跟战斗在疫情第一线的医护人员相比，更不感到累了。我经常流着眼泪听广播、看电视，对比疫情第一线这些勇士们，我感到很愧疚、很渺小，总想多为重点疫区人民做些什么。

2020年3月

“方舱医院”英语译名何其多

陆建非

在中国抗击新冠肺炎的战斗中，方舱医院发挥了极其重要的作用，同时也为世界各国提供了宝贵的实践经验。方舱医院是应用“整装卸”理念设计的现代化机动医疗系统，一般由医疗功能单元（medical treatment）、病房单元（ward）、技术保障单元（technical support）等部分构成，是一种模块化卫生装备，具有紧急救治（emergency treatment）、外科处（surgical treatment）、临床检验（clinical tests）等多方面功能。

方舱医院的发展始于 20 世纪 60 年代，美国军队为了适应越南战争的需要，率先将自给式可运输的野战医院投入战场使用。20 世纪 70 年代以后，方舱医院的形式发生多种变化，英、德、法等国家研制出采用越野汽车底盘载运的拖车或半挂拖车式组合系统，例如，英国研制的由 26 辆拖车组成的方舱医院系统。20 世纪 80-90 年代，方舱医院得到长足发展，意大利、西班牙等国研发了类型各异、规模不同的方舱医院系统。法国军队也将方舱医院系统列入“模块化卫生团”，成为其制式装备。德国的“移动式医院系统”是典型的“积木式”组合结构。21 世纪之后，方舱医院得到进一步发展，信息化作业能力提高，机动形式增多，同时标准化、通用化程度以及环境适应能力不断提升，且更多地应用于地震救援等非战争军事行动的保障。我国从“九五”发展规划实施起，也开始研制第一代方舱医院系统，即以野

外医疗所运营模式为基础，隶属于解放军野战机动医疗系统 (part of mobile field medical system of the PLA)，在各种急救救治中广泛使用。

尽管在英语中“方舱医院”的名称有各种各样的说法，中文名字始终不变，且寓意精妙，使人联想起“诺亚方舟” (Noah's Ark)。在武汉新冠肺炎疫情突然大爆发的时刻，求医者人满为患，医疗体系的负荷几乎到了崩溃边缘，能在医院获得一个床位成了难以实现的奢望。后来在全国各地全力驰援下，武汉紧急修建了 32 所方舱医院，提供 4 万余张病床。万千患者在茫茫苦海中挣扎，一刹那便抓住了一叶扁舟，犹如诺亚方舟，有了一线生机……方舱医院被冠以“生命的方舟”。自 2 月 5 日启程，全国各地 8000 多名医护人员登船掌舵，12000 余名轻症“乘客”在此得到救治。劈浪航行 35 天，终于停泊靠岸。回顾方舱医院这一个多月，才发现它赚走了我们太多的眼泪。

笔者注意到中国日报、新华社较多地用 makeshift hospital，这与华盛顿邮报 (Washington Post) 新闻标题中方舱医院的措辞不约而同：Inside the Javits Center: New York's Militarized, Makeshift Hospital (在贾维茨中心建了军事化的方舱医院)。

makeshift 意为“临时替代的，权宜之计的，凑合的”。例如：Wuhan in Central China's Hubei Province closed its last makeshift hospital on Tuesday afternoon, after all 15 such hospitals were cleared of patients. (位于华中的湖北省武汉市

在 15 所方舱医院清舱后，本周二下午关闭了最后一所方舱医院。) 又如: The last batch of 49 patients left Wuchang makeshift hospital at 3:30 pm Tuesday. Wuchang was Wuhan's first makeshift hospital repurposed from Hongshan Stadium. (最后一批 49 名患者本周二下午 3 点 30 分离开武昌方舱医院。该院是武汉市第一家由洪山体育馆改建的方舱医院。)

也有的新闻报道使用 mobile cabin hospital, mobile cabin 意为“移动型小屋或船舱”。例如: The construction of three mobile cabin hospitals in Wuhan, Hubei province has picked up steam on Monday night as part of the efforts to contain and treat patients suspected of contracting the novel coronavirus. (2 月 3 日晚，湖北省武汉市迅速启动建设三所方舱医院，用来收治新型冠状病毒感染的肺炎患者。)

而 field module hospital 或 mobile field hospital 的说法则常为英美军方使用，意为“野战方舱医院”或“移动野战医院”。例如: Conclusion: It is suitable for other field module hospital to use for reference in the act. (结论: 其适用于各野战方舱医院，在今后救援行动中值得借鉴。) 又如: Objective: To analyze and solve problems in spreading out the power supply system in mobile field hospital during the earthquake relief. (目的: 分析野战方舱医院在抗震救灾过程中供电系统的难题。)

compartment hospital 的名称也较常用, compartment 意为“隔间、区划”。例如: Conclusion: In the earthquake relief, the utilization of endoscopy by the compartment hospital can improve the diagnosis and treatment rates of patients with digestive diseases. (结论: 在抗震救灾中, 方舱医院使用胃镜可以提高消化疾病患者的诊治率。)

当然, “方舱医院”有时在英语中可见到更简洁的表达, 如 mobile hospital (移动医院) 或 temporary hospital (临时医院)。例如: It also organized national expert teams to offer psychological counseling for patients and held activities to keep patients entertained, Wan said, adding these management measures achieved good results and were quickly adopted by other mobile hospitals. (院方也组织国家专家团队为患者提供心理咨询, 为病人举办娱乐活动。万(院长)说增设这些管理举措, 取得良好疗效。其他方舱医院立马就仿效这些做法。) 又如: Wan Jun, head of the hospital, said as the first temporary hospital put into use, Wuchang makeshift hospital faced many difficulties at first It lacked logistical support, understanding and trust from patients and management experience. (万军院长说作为第一所投入运行的临时医院, 武昌方舱医院起步就就面临诸多困难, 后勤保障匮乏、缺少患者的理解和信

任、管理经验不足。)

最近澳大利亚媒体推出的抗疫报道中不时出现 pop-up clinics 这个流行热词,这是澳版“方舱医院”。pop-up 是“弹起的,弹出的”意思,而 clinic 意为“诊所、医疗机构”,由此可见那儿方舱医院建设的速度和数量。澳大利亚媒体时而也用“respiratory clinics (呼吸科诊所)这类较为正式的名称来指代方舱医院。

各国疫情不同,资源多寡不均,建设方舱医院势必因地制宜,各显神通。意大利赶建了一大批帐篷方舱医院,伊朗在公交车上设立方舱医院,韩国把集装箱改建成方舱医院,地中海海运集团与意大利船级社(RINA)合作把一艘豪华客滚渡船改造为拥有400张床位的海上方舱医院。更多的国家利用购物中心、体育馆、会展中心等巨大空间快速建设床位数更多的方舱医院。美国纽约市疫情进一步恶化,市政府在中央公园草坪上迅速建成了方舱医院。为应对日益严峻的新冠肺炎疫情,巴西政府在圣保罗和里约两市把多座世界杯足球场改建为方舱医院。新西兰政府在奥克兰、惠灵顿、基督城等地征用了大量的房车作为诊治隔离点。英语名称随着各色各样方舱医院的诞生而不断变化,没有统一的标准和版本,但它们都有一个过目不忘的相同汉语名字:方舱医院。

2020年4月

关于对抗疫病的辩证思考

郑裕硕

2020年初爆发了一场席卷全球的大疫病，短短的几个月里，使一百多个国家的几百万人受到感染，几十万人死亡，更多的人面临死亡恐怖的威胁。人们纷纷行动起来，正在与疫病斗争。

这场人类对抗疫病的斗争范围广、规模大、影响深远：它不仅关系到个人的健康和生命，还影响到社会生活的方方面面，引起政治、经济、文化的连锁反应，还将使许多国家的内政、外交及国际关系发生深刻的变化。人们将会站在不同的立场上，从不同的层次、方面和角度来总结、研究它。在这场斗争中充满了矛盾，需要辩证思维才能比较深刻地认识它。本文试图作些探索。

一、这场斗争的实质和特点

遍及全球的抗疫病斗争，已经超越了国家、地域和民族范围，广义地说，实质上是生物体（人和病毒）之间的生存竞争斗争，性质是你死我活的对抗性矛盾，结果只能是：胜利的一方将继续生存，并获得新的进步，得到发展，失败的一方将被控制、淘汰直至消亡。正因为斗争性质严酷，所以才引起人们的高度关注，意义重大。

要估计这场斗争的趋势和前景，还须进一步了解矛盾的特点，对矛盾双方具体分析。

这场斗争的特点是不对称性，即斗争双方在生物发展史上不属于同一层次，通俗地说是：对手双方不在一个档次：一方面是已进化为

“万物之灵”的高级动物——人类；另一方面是还处于生物原始状态的生命体——病毒。两相对比，实力和优势完全在人类这一方。双方较量的结局只能是“人类必胜”！这不是主观臆测，而是被过去历史上人类多次战胜低级生物（细菌、病毒等）造成的重大疫病（如霍乱、鼠疫、天花、艾滋病、SARS…等）的事实所证明了的客观真理。

所以，我们应该对斗争的前景充满乐观和信心，大可不必杞人忧天。

二、对矛盾斗争双方的辩证分析

1. 人类的优势和力量主要在两方面：其一是人类具有任何其他生物所没有的智慧。高度发达的人类大脑能够深刻认识客观事务的本质和规律，形成人类特有的系统知识——智慧，成为“万物之灵”。其二，人类的本性是社会性，人与人结成的社会，在智慧的指引下使千百万人分工协作，形成改造世界的伟大力量。这两大优势相结合形成的主观能动性，使任何其他生物所不具有、也无法比拟的。

但人类也有弱点和不足的一面：人类是从总体、全局而言的，它是由无数单个的人构成的，在自然界，个人的力量是微弱的，即使强如奥运冠军，也难敌自然界的许多兽类。这次疫病中，如果没有社会的救助，连微生物的病毒也能轻易地置个人于死地。无数事实证明，只有结成社会的人，才能为自然界的强者、胜者。然而社会性的人由于种种原因又分属于不同的民族、不同社会制度和性质的国家，彼此是分裂的，甚至是对立的，这些分散、分裂状况极大地削弱了人类在自然斗争中的优势和力量，以致疫病能威胁人类、肆虐全球。这也是

我们党提出构建人类命运共同体倡议的根本原因之一。

2. 作为矛盾另一方面的病毒虽然原始、低级，但在特定条件下也能在斗争中占有优势、危害人类。这个条件就是“新”。这次疫病的祸首是一种过去从未出现过的新品种（新冠状肺炎病毒）人类对它缺乏认识，与它斗争之初陷入被动，一时被它占了上风。要战胜它，必须“知彼”，要付出一定时间和代价，关键在较短时间、较小代价。

新病毒具有病毒的共同点，它们也有两重性，特点之一是隐形，它是原始微生物，肉眼看不见，也摸不着，能在不知不觉中侵入人体潜伏一段时间，开始活动引起人体的症状容易与感冒相混，但只要它是客观存在，人们就能借助仪器和工具（如电子显微镜、核酸检测仪、测温仪等）发现它、跟踪它，使它无从遁形。特点之二是毒性传染力强，借助人的社会活动，迅速传染开来，引起社会恐慌、混乱，危害极大。但人们发现它的传播途径，就可以采取戴口罩、勤洗手、隔离等手段，阻断它的传染。

病毒是原始生物，有致命的弱点：它没有细胞结构，要借助侵入宿主（人）的细胞才能活动、繁殖，一旦脱离宿主，就不能长久生存，容易杀死。人们可以用隔离、消毒剂等消灭它。所以大可不必恐慌或“草木皆兵”。

展望未来。随着斗争的发展和构建人类命运共同体思想和行动的进展，人类特有的主观能动性将充分发挥，一定能克服困难，夺取对抗大疫病的胜利！

2020年4月写于新华医院老年病房

战新冠有感

李家庆

新冠肆虐忒猖狂，全球无处不遭殃。
亚当子孙颇自傲，玩火自焚出奇招。
甩锅妄图嫁罪责，天理昭彰我安然。
仁者至仁惠苍生，不破楼兰终不还。

舍我其谁

李家庆

新冠肆虐祸无穷，
全球围歼我先锋。
初战贺捷未敢怠，
杜鹃花开映山红。

2020年4月

水调歌头·送应勇

杨 宇

才战沪上鬼，又赴重灾区。武昌汉口汉阳，再打保卫战。临危受命出征，践行初心使命，坚决向前进。欢呼党中央，决策真英明。雷神动，火神静，金银堵。长江春水东流，冲破中梗阻。湖北省全中国，胜利胜利胜利，战斗不可误。人类共命运，当今世界殊。

赞策·七绝

杨 宇

中央英明果断用人适时得当。

命员西赴黄鹤楼，

因顺时空勇战魔。

排除横亘策落地，

鄂鄂光美江永流！

江夏鄂州，湖北人民，永远美好！

2020年2月

牢记《甲申记》中两首歌词

韩祥林

我们的新中国建国已有 70 年了，每当我回首往事，深感党对我们的教育，非常及时，又很温馨。

1944 年，日寇的侵略已成颓势，抗战胜利已露曙光，敌后作战，已开始局部反攻，有计划地已攻克了敌伪一些据点，逐步扩大了游击根据地，同时全面展开干部整风，提高马列主义、毛泽东思想水平和开展大练兵运动，以积极争取抗战最后胜利的到来。

也在 1944 这一年，郭沫若先生发表了《甲申三百年祭》的重要文章，此文叙述了明朝末年，农民起义领袖李自成，自称“李闯王”，征战十七年，攻克了大明皇朝——首都北京登上了帝王宝座，并将年号改称“大顺元年”，但这批农民起义的领军集团，进京后就“飘飘然，昏昏然”起来，胡作非为，大肆敲诈明朝官员，勒索他们的钱财，强占宫女和明朝官员的妻妾。领军集团内部，又互斗不止，简直是忘乎所以。当时明朝将领吴三桂一直统兵镇守在山海关，挡住满清的侵入。当李自成进京后，吴三桂正在犹豫，是否投靠李自成，但当他闻得父亲吴襄被李自成部扣押，爱妾陈圆圆，被李部大将刘宗敏强占，一怒之下，就投奔满清，当了汉奸，带着清兵进关，将李自成赶出了北京。李自成进京称王，仅短短的四十二天，就告失败，李自成本人逃至河南九宫山，被当地团练捕杀。

“闯王(李自成)进京”是一个非常典型,而又沉痛的历史教训,对我国抗战即将胜利的军民,具有深刻的警示作用,由于闯王进京的历史悲剧,发生于“甲申”年,而1944年亦是“甲申”年,两者相距三百年,因而郭将该文题称,《甲申三百年祭》。

对郭沫若的这篇文章,我党中央给予很高评价,曾下达指示,将该文作为当时全党整风的必读文件,要求全党一定要牢记“闯王进京”的惨痛历史教训,在胜利面前一定要坚持共产主义的远大理想,决不可为胜利冲昏头脑飘飘然,昏昏然,忘乎所以,一刻也不能脱离群众,脱离政策,一定要把革命坚持到底。

为使“闯王进京”的历史教训深入人心,在抗日游击根据地内,还用艺术形式教育军民。在苏北军区(盐阜区),同志们根据《甲申三百年祭》精神,改编成京剧《李闯王》,向军民演出。在我们苏中军区(新四军一师),由苏中公学(原抗大九分校)的教育长夏征农同志编写了话剧《甲申记》,向苏中军民演出。在我看了话剧《甲申记》后,对“闯王进京”的历史教训,印象更为深刻,迄今已有65年,但对故事的情节,以及有些插曲,仍能牢记不忘,有的歌词还能背诵出来,比如李自成任用了贤相李岩,赈济灾民,取得了民心,农民起义部队得以发展,又如李自成决心出兵攻下要塞潼关,从而北上攻取了北京等等,《甲申记》着重描述了李自成进京后不听李岩劝告让部下肆意行欢作乐,做了许多坏事。《甲申记》细微描写了李自成的高

级将领刘宗敏强占吴三桂的爱妻陈圆圆的情节，剧中陈圆圆用哀求的言词力劝刘宗敏不可“无理”。《甲申记》里编写了一首《圆圆曲》，用以规劝刘宗敏，但被胜利冲昏了头脑，一心享乐腐化的刘宗敏，对已成猎物的陈圆圆的规劝，哪里能听进去，结果激成吴三桂投向满清，皇朝迅速分崩离析，使一场农民起义以失败而告终。

《圆圆曲》的歌词，我回忆如下：

“今朝啊今朝，旧江山换了新主，正要把基业稳固，莫因妾，而逼反了儿夫，他见我在田国丈府，他迎我用油壁香车，他别我因军书频催，他约我不空言相误，他爱我如掌上明珠，只怕他听说我被将军掳，他就要冲冠一怒，勾结胡奴，当年边患正猖狂，遍地疮痍犹待抚，将军呀将军，妾是风里落花任漂泊，你是日出东方，莫被乌云遮住”。

《圆舞曲》的用意，除表示规劝刘宗敏外，当然还有较深的含义，不必用我拙笔啰嗦。

《甲申记》的结尾是伤感的，在《甲申记》中把李自成兵败九宫山，他本人被当地团练所杀改写成李自成上九宫山当了和尚。天天晨钟暮鼓，哀叹着他英雄一世，而今落得个年老力衰，无能为力当个和尚。《甲申记》以《九宫山》的歌落幕，其歌词为：

“九宫山，九宫山，黄叶淡云，萧瑟的秋天。

你农民的皇帝，安眠吧，安眠吧。

你打翻了明朝的天下，你登上了大顺的宝殿，你横行河山十七年，

料不到你结局这样的惨。

九宫山，九宫山，黄叶淡云，萧瑟的秋天。”

因为“闯王进京”的历史教训非常深刻，触动人心，话剧《甲申记》又演得十分动人，尽管时隔 65 年，我还能记住梗概。

我们的党啊，你要我们牢记这件历史悲剧而且要付诸行动，我可向党告慰，在 1948 年的打进济南和 1949 年的回到家乡大城市上海，我们基本上都保持了一名共产党的本色，在解放后的社会主义建设中，基本上做到手脚干净，可以问心无愧。当今国家处于从站起来，富起来走向强起来的新时代，我们一定仍要牢记“闯王进京”的教训，严以自律，并坚决拥护党中央反腐败的斗争，拥护中央对腐败行为的零容忍，因为党内腐败是事关党的事业生死存亡，一定要以前车为鉴，绝对不能使轰轰烈烈的伟大事业功败垂成。

2019 年 12 月

九十五岁浅谈人生和养生

钟为永

时光如流，岁月似烟，转瞬我已越过耄耋、步入鲐背多年，在人生的长河中，九十五岁是生命征途上一个新高地，志得意满。而盛世胜事多，心不老，春常在，人千古，期颐在望。

回顾半个世纪以来的风雨沧桑，知识分子在沉浮跌宕中生存，几度花开花落，几度风雨兼程，在岁月的车轮上留下了深刻的印记。历经磨练，感悟人生。

我把教育事业奉为终身志愿，一辈子躬耕大学讲台，为祖国培养人才，将自己的一切献给了它，工作到七十岁离休，离休后继续带研究生多年，到了八十岁，还给各学院大学生、研究生上了几年党课，可谓献了青春献白发。即使我是一支蜡烛也要把它点完烧尽。白发争余年，让人生的晚霞放出绚丽的色彩。

六十余年来，我一直坚持着自己的使命，殚精竭虑地工作，倾己所能，甘为人梯。正如陶行知先生所说：“捧着一颗心来，不带半根草去。”对教育职业之爱，该比爱情来得更绵长、更幸福，人生的路也走得更踏实。这种爱，就是不求回报的奉献；就是终身无悔的诺言；就是恒久不渝的信念。

如今，我已桑榆暮龄，风烛残年，但步履稳健，行动自如，思维敏捷，并无老态龙钟。二零一六年赴九华山旅游，因山路峻险，其中

有一段路很陡，斜度很大，近于垂直，没有扶手，不能慢走，只能冒险冲下去。有些年轻人望而生畏，不敢攀爬，而我这个年逾九旬的老人敢于攀登，直到山顶。前两年赴台湾阿里山，乘火车上山顶，为了看苍天神木，竟徒步下山。这一切说明，人老脚不老，顽躯尚健旺。

巴甫洛夫说：“好心态是养生的秘诀，心态决定健康长寿。”我心情开朗，乐观、知足常乐。晚年生活充满着欢乐和幸福。家庭和睦，子女孝顺，一家人其乐融融，颇感欣慰。党组织对我们离休干部特别关爱，学院党委书记、院长每年多次来访，夏天送清凉，冬天送温暖，人走茶不凉。我九十岁那年，学校为我开庆祝会暨我的学术研讨会，学校党委、院系领导、老干部处正副处长等都来祝贺，为我献花，我全国各地的研究生亦赶来参加庆祝，使我感动不已。桑榆晚景，夕阳嫣红。清代俞樾诗：“花落春仍在，天时尚艳阳。”

阅读有利于健康长寿。我订了七、八份报纸，四本杂志，并喜欢逛书店，购新书。一天到晚就是阅读书报。古人云：“读书悦心，可以延寿。”南宋诗人陆游说：“读书是长寿的廉价补品。”据欧美早些时候调查，分析四百多名各类职业的人的寿命，结果，读书人寿命最长，平均寿命为七十九岁。我国曾对秦汉以来一千三百零八人的寿命调查，结果读书人、学者的平均寿命为六十五点七八岁，超过其他职业人的平均寿命。陆游活到八十五岁，孔子七十三岁，孟子八十四岁。

阅读能消除烦恼和忧愁，使人心情舒畅。前年，与我相依为命、

伴我六十余年的老伴突然去世，我一时难以接受，心力交瘁，阵阵哀痛难以言表，每到夜深人静时，不见老伴身影，感到孤寂凄冷，物是人非，魂牵梦绕。于是，诸多往事袭上心头，想到我调北京中科院，她来车站送行依依不舍之情景；想到夫妻分居十七年，别后重逢情意绵绵之情景，此情此景，犹在眼前。久而久之，失眠成疾。为此，我到上海书城购来一大捆书，归隐书林，潜心书海，日以继夜地阅读，书贵入神，乐而忘忧，转变心情，豁达情怀，令人入迷，使人陶醉。

旅游是一项修身养生活活动，它不仅是观赏美景，开阔眼界，而且锻炼身体，延年益寿。我很喜欢旅游，几乎踏遍了国内大部分 A 级景区，国外只跑了六、七个国家。我欣赏各地的山山水水和人文景观，对一些风景优美，名胜之地，心旷神怡，乐而忘返。

为了调节生活节奏，一般是每天阅读两小时后，便听音乐，从歌曲、戏曲、到二胡、提琴等应有尽有，依次播放。适当娱乐，调节情绪，舒缓压力，增加生活情趣。诗仙李白常沉浸、陶醉于音乐之中，诗圣白居易以音乐养生。

2020 年 4 月

记忆中的湖南之“最”

赵兴华

五十年代出差到湖南省长沙市，走在大街上，到处是专卖辣椒的商店，各式各样的辣椒：有整个的、有切成一段一段的，还有磨碎的，应有尽有，这在其他城市从来没有见过。正是俗语所语：四川人不怕辣，江西人辣不怕，湖南人怕不辣。看来湖南人是无辣不吃饭。

长沙人一日只吃两餐，湖南其他地方不知是否也这样。对于我们一日三餐的人来说，很不习惯，但也只能入乡随俗，想吃三餐也没有地方去吃，只好每一餐尽量多吃一点。

无论到哪一家饭店，问他有什么菜，都只有一种菜：鱼。可能这里在洞庭湖之滨，盛产鱼类，当地人都吃鱼，所以饭店也只卖鱼。鱼分三种烧法：鱼、鱼头、鱼仔。对于我们外地人来说，吃一、二餐还可以，每天吃则不习惯了。而且南方人和北方人的口味不一样，所以也不太喜欢吃，没有办法，也只能吃。

如今的湖南长沙，经过几十年的建设和发展，风景优美，物产丰富，美丽富饶，热闹非凡，闻名中外的历史文化名城正吸引着全世界的眼光。

长沙市工作完成后，我又去了湖南省桃源县桃源镇，一走进桃源镇，似乎到了另外一个世界，真有点像陶渊明先生所写的“桃花源记”中的情形，可谓“世外桃源”！

整个镇不见青天，上边不知用什么东西遮起来，不知当地人为什么这样？是一直遮起来，还是临时遮起来？终日不见阳光，难道他们不晒东西？洗衣也不晒？冬天是否也这样？不见阳光不冷吗？

在这样阴暗的环境里，学生如何学习？妇女如何做针线活？我当时只是好奇，没有问过当地人，也许是有原因的。

陶渊明先生当年写的“桃花源记”，描绘的是安宁和乐，自由平等生活，表达的是作者追求美好生活的理想。如今的桃源县，欣慰的是经过一代又一代的桃源儿女的奋战，风光秀美，生态宜居，是国家文明建设示范县，国家卫生县城，经济社会实现持续稳定发展。

2019年12月

思父

徐苔莎

走过云淡是风轻，往事总是情；
楚竹西岩老渔夫，清江水縕綢。

深院苍苔依依，孤云悠静；
忽落人间泪几滴，滴滴是相思。

情未了，难去离。
相随相绕蒙蒙，转身放下轻轻。

注：作者系已故离休干部徐学渔之女。