

第二十辑

目录

1、九十老人谈保健	郑 集 (1)
2、幸福的回忆 亲切的致意	朱荣芳 (4)
3、师中楷模 德高望重	张祖暄 (9)
4、阳春三月寒	唐叶港 (2)
5、民工建勤修筑南观公路	曾云繁 (1)
6、南溪水泥厂生产发展概况	周洪奎 (20)
7、在南溪行之有效的几项农业机械	粟培基 (25)
8、我县水禽生产发展概况	李绍康 (29)
9、长兴区蚕桑生产发展概况	刘代培 (32)
10、在复兴乡支农片断	于 天 (38)
11、亿义长纸店	包楷文 (42)
12、忆南溪留叙同学会	熊 楚 (46)
13、解放前蟠龙小学简历	赵九亨 (50)
14、忆1946年我任裴石乡小学校长数事	夏德辉 (55)
15、1947年南溪小学教师的工资概况	陶光第 (56)
16、解放前我当教师的遭遇	李顺琼 (58)
17、我当教师第一年	黄金轩 (61)
18、罗龙乡冬学的兴起	曾玉书 (63)
19、忆野火补习班	李允中 (65)
20、南溪川剧团简介(中)	郑国辉 (67)

21、川剧“打叉”绝技见闻录	蔡启国	(71)
22、南溪桓侯宫考述	颜 灵	(76)
23、医药之家 陈荣发药店	陈蕴石	(78)

纪念鸦片战争一百五十周年

24、概述南溪县禁烟肃毒实况	文史办公室	(81)
25、我县人民反帝反侵略斗争片断	文史办公室	(85)
46、忆湘赣边境抗战实况	杨吉臣	(88)
27、我在抗战中的经历	满海云	(90)
28、在南溪的防空监视哨	王雪樵	(92)
29、日机轰炸泸州亲历记	包楷文	(95)
30、李端乡的几次土匪暴乱	喻家良	(99)
31、白云乡土匪暴乱简记	刘家树 曾鑫廷	(102)
32、我家遭匪劫的实况	刘绍儒	(105)

九十老人谈保健

郑 集

一、老年健康的重要性：

保健对每个人都很重要，对老年人尤为重要。因为人老了各种生理机能都在退化，抗病力减退，容易受到病灾侵害，得了病不易康复，人老后如果身体健康，身心活动正常，自己能料理自己的生活，不依靠他人照顾，而且还能做些有益于自己和社会的工作，自己就会感到老年生活的愉快和幸福。如果体弱多病，甚至长期病卧床榻，日常生活需人帮助，那就十分痛苦。现在社会上的大多数老人都是单独生活或是同老伴生活，与儿女共同生活的逐渐减少。即使同儿女们共同生活，但儿女及其配偶能耐心孝养父母的为数更少，有的还会受儿女的虐待。至于那些不同儿女生活的老人，很多人因经济条件不好，不能雇用保姆，日常生活如购物、换煤汽等等都需要自己动手，这已经够麻烦了，不幸生病，赴医院就医取药就更加困难。所以老人必须时时意注保健，使自己健康的生活着，而且必须掌握有相当的经济条件，足以维持自己的生活。不依靠别人赡养，才能自由自在地生活。

二、老年保健的理论：

要进行保健，首先要知道保健的基本理论。保健的最基

本原理，是保持自己身体的“新成代谢”运转正常，代谢运转正常，就可预防疾病，健康愉快地欢度晚年。人的生命是由机体（细胞、组织、器官）的新陈代谢表达的，活人和死人的区别就在于活人能进行新陈代谢，死人就不能；人的呼吸就是新陈代谢的一种表现，稍具常识的人都知道，一个人如果呼吸停止，心脏跳动停止，鼻孔不出气，就表示已经死亡了。人体是一个具有高度调控机构的复杂机器，这些调控作用是在神经系统主导下由激素、酶和维生素等来完成的，当任何一种调节机构发生故障时，人的有关代谢机能就发生改变，使人体的抗病力下降，发生疾病，甚至死亡。所以保健的重要环节就是保持自己的新陈代谢运转正常，首先要保持神经系统功能正常，因为新陈代谢是直接、间接受神经系统控制的。

三、我对老年保健的体会：

作为一个90岁还健康活着的老人，我对于如何保健是有一些体会的。实践告诉我，人要健康长寿，最主要的是保持自己的代谢运转正常，使身体的衰老过程按照遗传基因安排的自然规律进行，如何才能达到代谢运转正常呢？我总结出四句话作为我的座右铭，即“饮食有节、起居有常、寡欲清心、不妄作为”。具体措施就是我前些年指出的《健康长寿十诀》：

- 1、思想开朗，乐观积极，情绪稳定，热爱生活。
- 2、生活有规律。
- 3、坚持适当的体力劳动和体育锻炼。

- 4、注意休息和睡眠。
- 5、注意饮食卫生，饮食有节，切忌暴饮暴食。
- 6、严戒烟酒。
- 7、节制欲念和不良嗜好。
- 8、不忽视小病。
- 9、注意环境卫生，多接触阳光和新鲜空气。
- 10、注意劳动保护，防止意外伤害。

这十条措施，是根据调查研究和生活实践得出的结论，与调节和维持人体正常代谢都有密切关系，不是随便假设的。虽然看起来是老生常讲，但要真正做到，并不容易，非要有坚强意志是不能完全做到的。如果能有恒心切实履行，就可能使你新陈代谢运转正常，抗病力增高，达到健康长寿的目的。

四、我的保健实践：

多年来我一直坚持执行上面所讲的十条规定。在思想方面，我一生都保持乐观开朗，从不为不慎心事发愁；我的生活起居是十分有规律的，每天的工作、休息和睡眠，都尽可能按规定进行。我极注意休息，近年来我每天早晨六点半起床，早餐前有15——30分钟的体育锻炼时间，上午到办公室工作，中午午睡1——2小时，下午在家工作2——3小时，晚上至迟9点上床。平日每当自觉疲倦、感冒或不适时即卧床休息，这样做往往收到很好的效果。因为休息能使中枢神经功能正常从而使新陈代谢正常。我很注意营养。因为饮食是代谢的基础，保持机体健康，必须有足够的营养供

应。老人的饮食要含有充分的优质蛋白质和各种维生素及矿物质。我每天早餐吃一个鸡蛋、半磅鲜牛奶和少量面食，中、晚餐吃的副食品为两素一荤，素食为主，多吃蔬菜，少吃油脂，糖和辛辣食物，只吃植物油，几乎不吃动物油和肥肉，常吃鱼、豆腐及其他豆类杂粮，每天也吃一次水果，进餐定时，每餐只吃8—9分饱，上、下午各饮开水两杯，绝不暴饮暴食。在正常饮食之外，我每天补吃些维生素（A、B₁、B₂、B₆、C、E），因为维生素多为酶的组成成分，为代谢所必需。我不沾烟酒，也无不良欲望和嗜好（如打牌等）。我十分重视防病和治病，每年定期作全面健康检查一次，一有小病即认真治疗和休息，不让小病转为大病，平时也服用小剂量预防心、脑血管疾病的药物，冬天加服点扶正固本的人参、黄芪、党参等药物。我居住和工作的工作环境良好，外出随时提防意外伤害。通过长期实践我自己的保健“十诀”，所以我能得到现在的健康长寿。

一九九〇年五月二十三日付邮。

注：郑集，南溪人，南京大学生物化学系教授。

幸福的回忆 亲切的致意 为纪念伴侣郑集九十生辰而作

朱荣芳

我们结婚以来五十多年，一直是非常和谐的，一生中总

是互敬互爱，互信互助，同甘苦共患难，相互之间，从无怨言，我们的美好生活，可说是难能可贵的，也是我暗自庆幸和骄傲的。在我们共同生活过程中，他给了我许多卫生保健知识和处世做人的道理，他是我的丈夫同时也是我的老师。他的作人品德、治学精神、给我留下深刻印象，更给我们子女们做了良好的模范。现逢他九十寿辰之际，爰就记忆所及，略举几则，以资纪念，并表示我对他的崇敬之意。

一、他的献身科学精神：

1934年他回国后即担负着科学社生物研究所、中央大学农学院及医学院的科研教学任务，工作异常繁重，他日以继夜的工作，节假日（包括春节）也很少休息，晚上经常备课到十一、二时方就寝，几十年如一日，他都是这样忘我的工作，他不以为苦，反以为乐。

在抗日战争爆发前一年，他做相克食物实验，自己亲自试食所谓“相克食物”，每当午饭时，他迟迟不回家，我非常焦急，但他很高兴，又完成了一项试验。

抗战初期，到成都住定后，他又同兰天鹤、李学骥共同以他们自身为实验对象做大豆蛋白质在人体的生理价值实验。

还有一事使我们十分担心，1937年抗日战争初期，南京局势十分紧张，车船严重拥挤，他为了无后顾之忧并为我和孩子们的安全起见，送了我们母女上直航四川的轮船，自己只身留在南京，办理医学院生化系及生物研究所迁川的准备工作。不久，在日军天天轰炸南京的紧急关头，十分危

險的情况下，他不顾个人安危，同一位技术员为医校院生化科包装器材药品，下午他一人单独去生物研究所理料搬迁事宜，他每天随身携带自己身份（姓名、单位、及亲属通信地址）卡，以备万一。每天下午估计在敌机来袭击以前，他只穿一件雨衣带嗽洗用具往郊区避难，第二天又继续做装箱工作。他只想为公家多装一些物资运往后方，没有想到个人的生命危险和后方亲人的担心！我在重庆，天天打听南京的消息，他这种为国家为科学的负责和献身精神，使我永远不能忘记。

二、他热爱祖国和人民的精神：

在解放前夕南京情况紧张时，他有一位在民生轮船公司任经理职的人，曾派人专程来南京，劝我们乘他们的轮船返川，礼宾即婉言谢绝，决心全家留在南京。他从未被谣言吓倒。在南京解放前一个时期，中央大学校长及其他少数人，主张将中大迁往台湾，礼宾同刘庆云教授及其他一些人，冒当时政治迫害的危险，坚决反对迁校，终于粉碎了校长周鸿经及其同伙的迁校阴谋，使中央大学完整的保存在南京。校长周鸿经逃走后，学校无人负责，礼宾以教授会主席的身份，与梁希、胡小石共同被选为校务维持委员会常务委员，为了保持学校安定及维持师生员工生活秩序，做了大量的工作。特别是在快要解放的前夕，梁希去北京，胡小石及众多校务维持委员，都宣告辞职，校维会只剩他和刘庆云单独支持，重新组织了校委会后，迎接了解放。他这种为学校为人民而冒险承担责任的精神，确实是使我衷心敬佩的。

三、他对科学事业开发的精神：

礼宾在青年时期即树立有科学救国的志愿，在大学毕业
后，即立志从事生物化学及发展我国的生化事业。他这样想
了，也这样做了，当他在大学快要毕业的1928年，他认为
科学救国必需有科学团体，于是他与大学的其他三个川籍
同学发起和创办了华西自然科学社，随即有非川籍学 生 加
入，遂改名为中华自然科学社，社员发展到几千人，发行了
《科学世界》期刊，为推进我国科学及科学知识做了大量工
作，起了不可磨灭的影响。

在30——40年代，他作为一个生化及营养学专家，
为了使这两门科学在中国得到发展，他先后与同志们发起了
中国营养学会及中国生化学会。1970年代初期，他在中国
倡导衰老生化的研究，发表了多篇有关衰老的文章，并与青
年生物学家共同发起了中国衰老生物学会，填补了我国衰老
生物学的空白。此外，在他一生中，创办了几个生化实验室，
首创了我国培养生化研究生的教学机构，以上几件事实，都
说明他具有丰富的开创精神。

四、他热心生化教学：

礼宾一贯热心教学。据我所知，他备课十分认真，即使
教过多遍的普通生化，他在每堂课的前一天，都曾认真备
课，年青时候，常常备课到深夜，他对学生要求严格，但与

学生感情也融洽。他的学生遍布全国，尤其是中大医学院毕业生，在全国各地都担任重要医疗职务，很多人都是著名医生。我们去各地旅游时，总有学生接待，他们来南京时也多次来看望礼宾。生日和春节，也收到从国内外寄来不少贺卡，学生们对他的敬爱，使他精神上感到莫大的安慰。

五、他的为人及治学精神，对我们的儿女起了良好的影响：

我们三个孩子，由于受他们父亲治学精神的影响，在学习上非常努力用功，从小我们对他们很少辅导，但孩子们都自觉努力学习，专心攻读。在大学时他们都是国内第一流大学的学生，而今他们都成了国家的有用人才，这里特别要提到的是我们的小女儿，她是受文化革命影响的青年，年龄大了，不能上大学，原来只是在街道工厂工作，在她的艰苦奋斗和日以继夜的工作和学习下，考上了翻译工作，同时上南师夜大学，取得了大学文凭，因她的努力，又得到了出国留学的机会，现已得到硕士学位，正欲向博士生道路迈进。礼宾的一切治学精神和行动都给了孩子们很大的影响，这对他们一生的前途有着极大的指导作用。

六、节约精神是令我敬佩的：

他1934年回国后，即是高资教授，但他从青年到老年非常节约，他的内衣总是补丁重补丁，要给他把破衣服扔

掉，他总不愿意。新婚时我们没办酒席，没请客，没置家俱，租了两间房子和几件家俱就旅行结婚去了，现在我们的家俱，除电器外，全是四十年代和五十年代的，他的节约精神，影响了子女，他们从不乱花钱，也不走不正之路去挣钱。

现在生活费用贵了，老伴常说不吃刚上市的新鲜蔬菜，便宜的常买，他不多吃荤，喜多吃豆制品和蔬菜，他每天吃一个鸡蛋和半磅牛奶，这样我们在伙食上花钱少了，对物价飞涨，我们也容易适应些了。

现在老伴九十岁了，仍每日上半天班，整理研究和写作，他从不认老，他七十多岁还开始学日文，他思想灵活，行动敏捷，谈锋很健，我们共同过着健康愉快的晚年。

一九八九年十日

师中楷模 德高望重 庆贺郑集教授九十高寿

张祖暄

五月十二（农历四月八日）是郑集老师九十寿辰，我们满怀喜悦的心情为他的高寿祝福。俗语说：“人生七十古来稀”。七十岁对郑老师算不上古稀之事，这期间正是他奋笔疾书培养新秀的丰收旺季。郑集老师为祖国的教育和科研事业辛勤耕耘了半个世纪，论著累累，桃李满天下。他培养的

学生不少已是当今教育界、科技界和医药界的著名教授、专家，饮誉海内外。郑老师虽九十高龄，但思想敏捷，气质豪爽，声音洪亮，几十年前的事情仍记忆犹新，毫无龙钟之态。他长期从事生物化学和营养学研究外，近十年又从分子生物学角度研究衰老机理，其间除指导中青年教师和博士生进行实验研究，还先后调查过200多名七十岁以上的健康老人，翻阅了近年国内外研究衰老学的大量文献资料，同时参考中国古人的养身之道，总结出十条预防衰老的经验，称之为健康长寿十诀，公之于众。他意志坚强、精神乐观，善于处理逆境。他生活中经历过很多磨难和波折，挨过批判、受过冲击、二进牛棚，可是在他身上是找不到丧气、消沉、悲观那些低格调心态。拿他的话说：“我决不让外加的恶性刺激滞留脑际、影响自己的情绪；遇到波折，如不能正面回避就绕道走。”郑老师珍惜一分一秒，对事业执着追求。他坚信自己的所作所为是对的。科学的养身之道和达观的精神状态，也许是郑老师永葆青春，不断为国家作贡献的奥秘所在。

郑老师是远近闻名的教育家，他治学严、律己严、要求学生也严。他十分重视课堂纪律和学风道德教育，经常教导跟随左右的中青年教师，对学生要言传身教，宽爱于严。他说：“宁愿学生在校时恨我也不愿他们工作后骂我”。他提倡启发式教学，课堂教学生动，融系统性、逻辑性、趣味性于一体，理论联系实际，深入浅出、循序渐进，聆听他的生物化学课简直是一种艺术享受。

郑老师现在是南京大学医学院的顾问。南京大学医学院的前身中央大学医学院创建于1927年，在国内外享有很

高声誉，培养了大批出类拔萃的高级医学人才。郑教授等老一辈科学家却曾在该院执教，因1950年，该院改属部队而中断。1986年，国家教委正式批准重建南京大学医学院。学校领导抽调我主持医学院工作，真可谓赶鸭子上架，何况重建医学院会碰到人、财、物等系列困难，压力之大不难想见。我常向郑老师倾吐自己的苦衷，得到的是鼓励。他是一位办学经验丰富的教育家，对医学院重建十分关心和支持，经常为如何办好医学院出谋献策。他还拿抗日战争时期中央大学医学院西迁成都时遇到的困难及克服困难的亲身体验激励我们。他说：“创建一所医学院确非易事，但综合大学建医学院方向对头，条件再差也莫过于当年的成都。那时，除了一批素质高、忠诚于祖国医学事业的学科带头人，可说是一无所有，但当今不少驰名海内外的专家教授就是这些带头人在破庙里培养出来的。现在情况大不相同了，有国家支持，有这么多医院通力合作，还有一个顾问委员会，只要学校领导重视，坚持下去，不愁达不到预期目标。成事在人，条件是人创造的。”郑老师这番话和他关心支持医学院的实际行动，增强了我们办好医学院的信心和勇气。

文章道德真师表，玉洁冰心赤子情。忠心祝愿郑老师健康长寿。

注：作者系郑教授学生。

一九八九年十月于南京大学医学院

阳 春 三 月 寒

谭孟明周年忌辰纪念

唐 叶 港

阳春三月，到处是一片暖风和煦，桃花怒放，谁不感觉到这是一个美好、温暖的美丽的春天来了。但是，我呢？与全家大小，却在这美景如画的三月里，15日晚上8点15分，突然变得严寒又是那么酷冷，更是悲戚，就在这个时候，孟明妻，竟抗拒不了短短的脑溢血病魔，在板桥市亚东医院里，静悄悄地、安祥离开了我，抛弃了儿女、媳妇、两个天真活泼的孙儿，奉天主召唤西归。

孟明前后两次住院，每次不到一个月，脑部血管病患，夺去你刚满六十岁的宝贵生命，不曾留下片语只字交待儿女，更未嘱托我后半生如何生活，如何过渡。怎么办？怎么办？天呀！我少年丧母（十六岁），二十四岁丧父，老来丧偶，命苦！苦命！

1987年3月15日晚，正是星期六，凄凄苦雨不停老大鼎儿与长媳李红蓁率孙儿枋谷，按每周都从嘉义县朴子镇唯一成衣厂回到台北的习惯，到亚东医院来看妈妈，红蓁有时留台北。下午六点，传鼎儿赴三重市搭省公路班车回朴子镇公司上班，其余儿媳们由传维儿开自用车送回传彬儿家休息，我由于女儿林丽珠同车在大风雪中返回永和市永宁街福和大夏家中。医院中只留传彬、传佩照顾妈妈。我刚

启门，电话铃声不断，接过电话：“唐伯伯你赶快来，唐妈妈不行了……”。加护病房的值班护士小姐急声说完后，我脑子里一阵晕眩，急急的又在大雨中赶到到了加护病房。彬儿、佩儿在饮泣，孟明病床头帮助她震动的心肺机已经停止了跳跃。同她共甘苦四十年的我，眼前是一片模糊。我细细地在孟明耳边低声地说：孟明你再睁开眼看我一下再走吧！你第二次翻病时，那么厉害，还伸手来握紧我的手，还有力无力似的睁开眼看着我，还微微地点头。我又大声重重地说：孟明！你今天为何不握紧我的手，为何不再睁眼看我。她面孔是那么红润，那么安祥。我急着希望她再一次呼唤我，但，她仍就不理我。我实在想咬她一口了，再问她，你忍心丢下我，我认了；你难道忍心丢下这些孝顺的儿女，儿媳吗？尤其是那两个活泼天真的孙儿枋合、枋佑；在你生前的眼里，这两个宝贝和女儿传佩，看得比我还重要。还有在北京，天津你老家的阿姨和孟琦弟的全家，还有我四川老家的几十位未曾晤面的亲属和最疼爱你的胞姐唐蜀清，你都丢下了。

孟明！你去了，你去得永远、遥远，不再回来了。这一年中，我常在南柯中看见你，依样地挂着一幅微笑的脸，静静地拿着剪刀剪你一生中最喜欢的剪纸艺术；又看见两个小孙儿在你快完成的剪纸画上搅和，你仍不生怨。孟明！真的，你的同事，我们亲友与邻居，没有一个不夸赞你，尊敬你。

人世间的“生离死别”是那么可怕，主啊！她皈依天主教，领洗后，是那么虔诚，早晚教会功课，从不间断；这样一位忠实海教友，为何不让她多活些时日。

孟明：从1955年至1973年间，每隔三月或半年，我因患十二指肠出血，多次住院，你任劳任怨地照顾我，从不言累，实使我永铭不忘。那时家住基隆，1973年那一次十二指肠大出血，急送台北台大医院开刀，你每次基隆台北往返，既要照顾儿女，又要照顾丈夫，更不言苦，实在太伟大了。

我弟兄姊妹共八人：我排行老么，十六岁丧母，接受母爱太少，而你给我这样一个病夫的爱与慈祥就太多了，我同孩子们沐浴着你许许多多的温暖，怎么还！怎么谢！儿女们所受到的伟大的母爱，我亦感同身受了。

我们的家从基隆迁台北市，由台北市迁永和市，在滔滔逝水的时光中，儿女们都长大了，每一个都完成了学业，可以分担家计了，即是说，孟明可以清闲一下了，可以享受儿女们的孝顺了。但，你确是一辈子的苦人，是你前世欠了我的情吗？还是今生我应收你的债呢？你说呀！

所谓儿女绕膝，含饴弄孙，该是别人眼中口中多么羡慕的你的福气；可是自我们结婚这四十年中，何尝安安逸逸休息过？许多个晚间都待儿孙们各自回家去休息了，你忙完了家务事，又开始一个人静静的在你房里书柜上开始剪纸工作，待我多次到你房里以至午夜了，多次催促，你才慢慢安寝。而今，每当忆起，多么痛心！

女儿传佩，赴沙特阿拉伯国，服务护士工作两年中，孟明的脸庞中那种思念女儿的神情，表露无遗。又因沙国气候干燥，女儿刚去时，不适应气候，常写信回来说，气候干燥常流鼻血，你看完信后，紧张了，一次一次找我商量，赶快设法急寄止鼻血的中药去。幸好我懂得一些中医知识，又有

一位要好的中医师，便配制了侧柏粉等，由航空快邮寄去，你才安心下来。伟大的母爱。

乡兄周介夫夫妇，由屏东赶来家看你，中午我们还一道去北方馆吃馅饼和小米粥，回家后你午睡，睡后同女儿一道上街。周兄夫妇也走了。我等晚上九点钟，四处询问不“管”你，最后媳妇告诉我：“妈的病又复发了”。于是我急忙赶到亚东医院，至病床前，我叫你，你微微点点头；女儿同你谈话，你依样点点头，这时大家觉得你的眼睛似乎看不见了。又过了几分钟，你不断的摸索打点滴的吊起的针筒，左右转动，一一再三，大家默默地猜：你转动针筒是为什么？女儿突然想起，这和你平时服止痛药水开瓶盖一样，于是，忙去找护士来注射止痛针。针后约十分钟，你安然睡熟了，我悄悄地安下心来，夜十二点乘车在雨中回家休息，但整夜难眠。

第二天早晨，我到医院，始知许大夫发现你的病情加重，已转加护病房诊治。由于每天早午晚家属探病的时间只有十五分钟，我们仍轮流穿上消毒衣服，进加护病房探望。两个礼拜中，我每天早上六点到医院，中午儿女们轮流去，晚间我又再由永和市乘车到医院，不管天气如何我都去。我每次进加护病床，除了看看床壁上的心肺跳动机外（其实我亦不懂）便把把脉膊，静听跳动，觉得心安一点。这几十年来我们都有一个习惯，你只要一生病，我就替捏捏腿，按摩腹背，你对我也一样，直到两周以后你苏醒了，搬入普通病房为止。

3月18日中午，女儿从家里把女儿买给你往病房看的电视机拿到医院，上午两点钟要照X光，检查脑血管。刚从