

奮鬥瞬影

虞国平 著



中国计量出版社



奮鬥瞬影

虞国平 著

上海

中国计量出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奋斗瞬影 / 虞国平著. —北京: 中国计量出版社, 2006

ISBN 7-5026-2566-6

I. 奋... II. 虞... III. 虞国平—自传 IV. K826.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002377 号

内 容 提 要

本书系一名普通科技人员的人生梳理。通过作者虞国平高级工程师的成长、奋斗历程以及对党、对祖国的爱, 对新中国成立后, 党培养的老一代知识分子脚踏实地的勤奋学习、工作、生活和创造性的劳动、耕耘, 对所取得的卓越成就进行了全面、系统的剖析, 以及对新生活和周围的事物充满信心和希望。在主人公的各个历史时期均以“奋斗”两字贯穿其中。同时以翔实手法, 对其干一行爱一行, 刻苦、勤奋学习各种知识, 博览群书, 使其知识面甚广, 为主人公在各个历史阶段做出卓越成就奠定了坚实的基础。同时, 对其古老的虞氏家族的历史背景、文化史的渊源、发展以及故乡的人文景观、山水风光也作了较为详细的阐述和提升, 集历史、景观、人物、科技、新理念和人物奋斗史于一体, 对读者具有很好的启发、教育意义, 对缅怀历史、传承文明, 提高故乡义乌华溪和华溪森林公园的知名度, 发展地方经济都将起到重要作用。因此, 本书具有较高的历史、科技、文学欣赏价值, 是一部难得的历史、科技、景观和人物奋斗史志。

本书图文并茂, 雅俗共赏, 具有较高的收藏、参考价值。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

<http://www.zgjl.com.cn>

煤炭工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

850mm × 1168mm 16 开本 印张 32 字数 850 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

*

定价: 486.00 元

《奋斗瞬影》编纂出版委员会

主 任：丁润利

副主任：蔡庆军 虞云新

委 员：虞国强 虞海生 虞 涛 虞满君 虞海燕 蔡庆云

张淑荣 游玉海 钱浩明 王树庆 沈 育 崔廷玉

黄允升 迟 枫 江雨惠 江 瑛 金荣湘 金芸轩

游建欣 高淑卿 高淑敏 俞大芳 杨志成 陶 瑜

盛乐生 徐其荣 何克抗 王贻淳 崔 兵 宋新平

张友良 殷文军 李 威 蒋小夏 孟可人 孟小凡

熊梦荣 缪鸿孙 董服伺 贺蒙影 周立蓝 许燕慧

罗宝清



作者 虞国平近影

與時俱進

國年
淑榮 他佳雅正

登多新去
於首都
陳士能



全国人大常委，中国轻工业联合会会长，原贵州省省长陈士能题词

人文蔚起
英才輩出

己卯荷月朱作霖



全国政协常委、文史委主任朱作霖题词

輝煌源於
奮鬥

國字同志

奮鬥勝於大成

劉海藩

丙戌蒲月

中共中央党校副校长刘海藩题词

为《奋斗与辉煌》出版而写

刻苦钻研家电

实现科技创新

黄允升

二〇六、七、二八

中共中央文献研究室资深研究员，毛泽东、中共党史研究专家黄允升题词

引言

最近，我无意中在《环球时报》和《青年文摘》中，看到了由王永生编译的《子孙会不会记得你》和杨广平撰写的《蓝厅里的“小人物”像》两位作者的短文，我觉得很好，很有启发性。为此，我骤发奇想决定将它们作为我编著的《奋斗瞬影》一书的引言。现抄录如下：

“我在大学念书时，曾经选修过一位哲学教授的课。很多时候教授在台上讲，底下的学子昏昏欲睡。碰到这种情况，教授有时会别出心裁，比如有这么一次……。“注意了！下面我有几个小小的问题要请教大家，知道的请举手。”教授首先发话。

“你们当中有多少人了解自己的父母？”这么简单的问题？人人都举起了手。

“祖父、祖母呢？有多少人了解？”这次举手的人少了，不过也有3个人。

“那么，现在谁能告诉我，有多少人了解你们的曾祖父、曾祖母？”全班六十多名学生，这次只有两名举起了手。

“瞧瞧，”教授面露得意之色，“相隔两代，几乎就没人知道自己的曾祖父母了。你们当中有多少人真正了解他们的事迹、想法、他们年轻时的理想、年迈时的悔恨呢？多么令人遗憾！”。

“不过这也怨不得你们，谁叫他们不留下点光辉业绩呢？再设想一下，从你们这代算起，三代之后，假如坐在这里的不是你们，而是你们的子孙。关于你们，他们知道些什么呢？他们能聊些什么呢？是不是也学你们的样，不费吹灰之力就把自己的老祖宗忘得干干净净？如果真是这样的活，那也不是他们的过错。关键是，百年之后，你们有没有给子孙留下值得他们珍爱、回忆的东西”。

“一句话，你会留下什么给你的后代呢？你是虚度光阴、终老无成，还是奋力拼搏、无愧一生。选择权完全在你们自己手里，书上说得好：韶华易逝……下课！”。

但是没有一个人从座位上站起来，因为大家都在细细咀嚼教授的这一席话。

“凡去过瑞典的人都会对跟诺贝尔奖颁奖有关的蓝厅印象深刻。蓝厅为斯德哥尔摩的市政厅，是瑞典最吸引人、最富有魅力的建筑。步入蓝厅前的一个侧厅，墙面高处有一幅生动的年轻人的雕塑头像，无任何说明。原来，在蓝厅建完后，大家觉得应该为建设者留个纪念，于是就将其中一个活得最好的小伙子样子雕成塑像镶在墙上。不远处还有一幅巨大的人物油画，象是鞋匠，又象是厨师。其实是当年给蓝厅工地送啤酒的一位送酒工。每天下工后，他都会给工人们送去啤酒和欢乐，所以大家请一位著名的画家，为他画了这幅肖像，挂在蓝厅表示感谢。

蓝厅建设者的塑像、油画，充分反映了瑞典对普通老百姓的尊重。从那时开始，瑞典国王、王后和各国科技精英、政要，都要先瞻仰这两位当年的普通工人才能进入蓝厅。

蓝厅高22米，面积1500平方米，只能容下1300人参加宴会。以前在诺贝尔奖颁奖晚宴时，每人的座位宽度为60厘米，只有主宾席上的瑞典国王、王后和贵宾的宽度为80厘米。

这两年由于人数增加，已将贵宾席包括国王和王后的座位宽度一律改为60厘米，而且他们的菜肴也和所有与会者完全一样。在诺贝尔奖颁奖晚宴上最耀眼、最光彩的不是任何权贵，而是为人类进步和世界和平做出突出贡献的名人学者、科学家们。”

“二战期间，在波兰维尔那集中营里，一个名叫大卫·博格的犹太人在被纳粹杀害之前的最后一封信里写道：“我希望有人记得，一个名叫大卫·博格的人曾经活在这个世界上”。这是一个多么衷心的愿望啊！这很值得大家深思！它的意义不仅在于记住这个人，记住这段历史，记住一个人曾作为“人”在这个世界上活过，而且还更在于记住每个生命不容忽视，每个生命都不可践踏，每个生命都有其尊严……。”

序

青春的年华逝去了，换得了暮年的成熟；
春天的花朵凋谢了，换来了秋天的果实；
旭日的辉煌不见了，换成了夕阳的瑰丽；
奋斗的瞬影如愿了，换来了成功的喜悦。

在光阴瞬流和艰辛“奋斗”的一生中，在无限感慨和颇有感触的人生道路上，我隐隐发现自己已不再年轻，昔日岁月里已载满了回忆。猛然间，我清醒过来，一股创新冲动浮现在眼前。当今，我国已初步跨入知识经济时代，开放型的以人为本的人性化和谐社会已成为新时代发展的特征之一，成为政府推进科学发展观和政绩观的一项重要内容。出版一本自传式的回忆录，不再只是领导人、名人、明星们的专利了。一个普通老百姓，一名默默无闻、自强不息，在科技战线上奋斗一辈子的普通劳动者也可以写一本回忆和总结自己的书，来勉励自己、激发他人。这似乎更贴近生活，更贴近现实。让我们在弹指一挥间便消失得无影无踪的平凡岁月中去发掘精彩人生和珍贵宝藏吧！

无论是我国著名文学家、哲学家、国学家张中行自传式的《流年碎影》，还是我这个再平凡不过、再普通不过的科技人员自传式的《奋斗瞬影》，都有它写书的含义所在。我之所以要在我的暮年梳理和撰写这部《奋斗瞬影》的书，只不过是以此来抒发我对党、对祖国、对毛主席的一种感恩思想；对生我、养我的父母的“爱”的一种无声的回报；对我的童年跟我一起生活、成长的亲朋好友们的一种思念之情；对培养我、教育我、帮助过我成为一个有用人的老师、同学们的一种感激之情；是对我在各个不同时期所有有益于我的领导、同事和朋友们的一种内心谢意；也是对自己一生参与的历次政治运动的一种感受和体会的总结；更是加深对妻子、孩子们“爱”的一种回忆和怀念的表述。让我们永远快乐地生活在一个人性化的、和谐的、健康的社会环境之中，这是无形的纯洁心灵的反响，复杂情感和幸福感的流露，内心世界的追记，情与爱的回忆，也是我人生功过的总结。以此同时也警示我周围的人，或者仅拥有我这本书的人，应该怎样“珍惜”，应该怎样“做人”，应该怎样“奋斗”。也警示那些只考虑自己、不顾及他人感受的人，特别是领导者，引以为戒，以人为本，仁和为贵。我一生一直是个弱者，但我始终是以宽宏大量的心态对待一切人和一切事物。善良是福，工作是乐，心平是寿。让我们共同为高速发展、日益强盛、社会保障体系日趋完善的伟大祖国，尽一份力、争一份光，献一份爱心吧！

《奋斗瞬影》是刚出土的嫩芽，虽然充满着旺盛的生命力，但仍然十分纤细虚弱，需要大家的细心呵护和宽容。我希望她能成为一幅历史的画卷，留着您难忘的身影，以回忆您那奋斗的历程；我希望她能成为一把万能的钥匙，开启您温暖的家门。当您寻找到朋友或自己的风采时，能够重返当时的场景会心一笑，便是我最大的心愿。

虞国平

2006年8月于北京

前言

《奋斗瞬影》一书又名《透明人生》，记录的只是成千上万普通科技人员所做的琐碎小事的一个缩影和人生经历。人，是由无数次经历的积累而逐步走向成熟的。只有不断经历，不断尝试，不断奋斗，才能不断成熟，不断完善。多一份经历就会多一次磨炼，多一次展示自己、积累经验的机会。一次人生经历就是一份财富，让你终生受益。每一次经历就是一次认知水平的提高，一次人生阅历的丰富，一次超越自我的升华。人，不经历死亡的威胁不知生命的宝贵，不经历失去自由的痛苦不知自由的美好，不经历失败的挫折不知成功的喜悦，不经历贫穷的煎熬就不知幸福的来之不易。人生经历是最好的老师，它让你开阔视野，明白世理，懂得生活，升华人生。人生经历是一段一段的，每一段都有每一段的动听的故事，无论你处在哪一年龄段，都有值得你珍惜和骄傲的地方。

虞国平出身在一个革命的农民家庭，解放前夕，父亲被国民党暗杀，母亲又有病，仅带了六岁的弟弟回了老家华溪，陷入了十分窘迫的困境，而将年仅九岁的他寄养在杭州朋友家中，由于童时的他很有个性，不愿意在一个陌生的环境中生活，加上其它种种原因，因此，经常不回家，有时就独自露宿街头，过着流浪儿生活，受冻挨饿，靠沿街“讨饭”度日，后被杭州市贫儿院收留。全国解放后，在党和毛主席的关怀下，杭州市贫儿院改名为杭州市人民保育院，各方面的条件都有了很大的改善，并进行了正规的小学教育。全国土改运动开始后，被送回老家打土豪分田地。在老家又是全额助学金读完小学、中学。1953年的春天，母亲不幸病逝，丢下了还需要照顾的年仅十二岁的胞弟。然而，他虽身处逆境、遭受万分痛苦和不幸，但以顽强的毅力和激情投入到学习中。1955年，他以优异成绩（36人录取一人）考入中央人民政府燃料工业部杭州水力发电学校工企专业，1958年改为浙江电力专科学校，很快学校就并入浙江大学，成为浙江大学分校，1959年独立为杭州工学院。1960年毕业后被分配到北京中央林业部林产工业设计院工作。至此，才知世界这么大！这么精彩！因此，于1960年6月6日的一个宁静而炎热的夜晚，气血方刚的他抑制不住身体内沸腾的血流，情绪激昂地在他的日记本扉页上写下了：“子孙孙要牢记，世世代代不可忘，翻身全靠共产党，虞家恩人毛主席”四句话和一首诗：“叫咱们兄俩怎么不歌唱，太阳融化了松树上的冰雪，松树怎么不感激；春雨浇活了果园里的百果花，蜜蜂怎么不欢唱；毛主席共产党救了我们兄俩，叫咱们兄俩怎么不歌唱”。充分抒发了对党、对毛主席的无限感激之情。在经历了痛苦的磨炼之后，心平静下来了，全身心投入到工作中去了。然而，深深感到学校所学知识远远不够用。因此，又以坚强的毅力和决心，历时八年，跟随北京师范大学博士生导师何克抗教授学完了电子技术和计算机专业的全部大学基础课程和专业课程，奠定了取得第二专业的理论基础。也为其以后艰苦奋斗、刻苦钻研、自强不息、出色地成为一名普通科技人员的佼佼者打下了坚实的基础。无论是在林业部设计院工作的十年，还是在轻工部设计研究院（含北京第二轻工业研究所）工作的十年，在轻工部北京家用电器研究所（中国家用电器研究院）工作的十年，还是在首都科技集团（北京科技协作中心）工作的十年，以及退休后在北京知识银行工作的几年中，他始终以满腔的热情，不断进取地再学习，勤奋工作，有计划、有目的地一步一个脚印地苦苦地追寻着，默默地工作着、生活着、奋斗着……，历尽人间的酸甜苦辣、喜怒哀乐。然而这一点一滴，一丝一毫，无不凝聚着人生的价值和财富。经验给后人以启迪，教训给后人以警戒。

其实，在我们的人生中，时刻发生着的都是那些很不起眼的小事情，正是这些微不足道的小事情，构成了我们的五彩人生。

《奋斗瞬影》一书涉及各个历史时期的历史人物、领导人、部长、司长、局长、研究员、教授、高级工程师、工艺美术大师、画家、艺术家、教育家、企事业家、海外知名华侨、国际友人、宗教界人士和普通劳动者数千人，他们是我们党和国家的宝贵财富，本书是对他们工作和劳动业绩的肯定、发扬。

本书作者站在一定的知识高度，在众多的技术和学术领域，结合自身的经历和体验，创造性地劳动、奋斗，在各个不同历史阶段，做出了卓越的成绩，是我们普通科技工作者的学习榜样。对有志向、有毅力成为国家有用人才的青年来说，具有很好的启发、教育意义。

亿 兵

2006年8月28日

作者简介



虞国平事业期留影

虞国平, 1938年4月16日生于浙江省义乌县华溪乡新院, 汉族, AB型血(注1), 中共正式党员。1960年毕业于杭州工学院电机系工企专业(双学历)。工作期间进修(第二专业)电子技术和计算机技术获大专毕业文凭。全部基础专业课程由我国著名教育家、全国高等院校教育技术学专业教学指导委员会主任、全国教师教育信息化专家委员会主任、中国教育技术协会学术委员会主席、全球华人计算机教育应用学会第一副主席、东北师范大学终身教授、北京师范大学现代教育技术研究所所长、博士生导师何克抗教授授课。历任林业部林产工业设计院技术员、专业副组长, 轻工部设计研究院工程师, 轻工部北京家用电器研究所(中国家用电器研究院)、国家家用电器质量监督检验测试中心主任, 高级工程师, 首都科技集团(北京科技协作中心)高级工程师、高级经纪人, 地区合作高级技术顾问, 北京义勇高智技术有限责任公司副总裁, 北京知识银行项目处处长, 高级工程师、高级经纪人, 中国招商引资研究院院长助理、高级工程师, 北京振兴义乌促进会副会长, 中华(深圳)成功者研究会高级顾问、特聘研究员, 美国经济发展集团公司客座研究员。2000年2月开始受聘于由世界知名政治活动家、爱国华侨陈香梅女士创建的中国(深圳)《天下名人中心》和《天下名人书画城》名誉顾问(主席陈香梅, 执行主席饶立新)等。

曾任第一、二届全国电气安全标准化技术委员会委员, 全国电工分技术委员会副主任、第一届全国家用电器标准化技术委员会委员兼秘书长, 全国熨烫、取暖器具分技术委员会副主任、全国家用电器工程学会电热器具及其它专业委员会副主任、全国产品质量监督委员会委员、全国劳动保护科学技术学会机电安全专业委员会委员, 北京标准情报专业委员会委员和轻工部标准出版委员会委员等职。

工作四十多年来, 在林业部林产工业设计院工作期间, 主要完成了阿尔巴尼亚地拉那刨花板厂和斯库台纤维板厂、朝鲜人民民主共和国渭渊栲胶厂、蒙古人民共和国软质纤维板厂等四个援外工程项目的电气设计(包括厂区供电线路、防雷接地、变电所、车间动力系统、照明系统和单机自动控制等)和北京木材厂纤维板车间、安阳林药厂苏云金杆菌车间等国内重点工程项目的电气设计十余个。在轻工部设计研究院工作期间, 研制开发了国内首创、具有国内外先进水平的分立元件半自动数控冲床、CMOS集成电路全自动数控冲床各一台以及双端面磨床数字控制部分。在轻工部北京家用电器研究所工作期间, 研制开发了系列家用电热毯, 包括普通型(非控制型)电热毯、控温型电热毯、电容调温型电热毯、电阻调温型电热毯、微型温度继电器控温型电热毯、低压调压型电热毯、具有双向可控硅调节器的调温型电热毯、PTC控温型电热毯和低压安全型调温电热毯等。低压安全型调温电热毯正式被转让给河北省石家庄市服装厂生产。同时, 上述各种电热毯的制作技术、工艺全部无保留地公布在1982年的《家用电器》杂志上, 从而在国内掀起了一场生产《家用电热毯》热, 全国迅速涌现出上千家家用电热毯生产厂家, 使各种电热毯产品日趋成熟, 并有所发展。尽管由于涉及研发各种家用电热毯研制的知识产权问题, 全国许多企业未敢与虞国平这个研发人联系, 但他仍然成了天津欣源家用电器厂、天津塘沽区中心庄永红电化加工厂、江苏无锡电饭锅厂、江苏沙洲县港口泡沫厂、浙江巍山五金电器厂、浙江玉环电热毯厂、安徽合

肥市元件七厂、广州电热电器厂、广州荔湾家用电器厂、广西柳州市红波电器厂和四川成都市彩虹集团等多家企业集团的高级技术顾问,为我国家用电热毯、电热垫和电热褥垫产品的成熟发展作出了应有的贡献。在此期间,还担任了中央电视台北京二轻局“电大班”电力拖动与自动控制和电子技术专业课程的教学任务。同时还先后担任国家标准起草工作组组长,起草了GB10154—88《电熨斗》;GB8877—88《家用电器安装、使用、检修安全要求》、GB4706.20—88《滚筒式干衣机的特殊要求》、GB4706.21—88《微波烹调器具的特殊要求》、GB4706.22—88《家用电灶、灶台、烤炉及类似器具的特殊要求》、GB4706.8—86《电热毯、电热垫和电热褥的特殊要求》、GB4706.9—86《电动剃须刀、电推剪及类似器具的特殊要求》、GB4706.15—86《皮肤及毛发护理器具的特殊要求》、GB-4706.16—86《电池驱动电剃刀、电推剪及其充电和电池组的特殊要求》和GB4706.1—84《家用和类似用途电器的安全:通用要求》等十一个家用电器国家标准,并多次组织全国性家用电器国家安全标准的宣贯工作。在全国性学术刊物上发表了“保护接地与保护接零对电气安全影响的理论分析”、“电子群控技术”、“电热取暖器具种种”、“纳米技术的高速发展势在必行”、“生物芯片技术的现状与发展”等论文十余篇,其中《技术创新是时代的发展趋势》论文已被收入《世界学术文库》中,并获金奖。

主要著作有:《数控冲床》,《小型多功能通用计算机原理》(以何克抗教授为主),《家用电热器具大全》、《国内外小家电现状发展趋势及开发》、《家用电器概论》、《新编家用电热器具大全》等;主编了《家用电器大全》、《国内外家用电器标准手册》共六卷、《小家电维修实例999》、《新编家用电器大全》、《家用制冷空调设备》、《制冷、空调、洗衣机、小家电》、《家用电热器具修理》、《家用电器修理》(上、下册)、《高等院校、中国科学院,国家各部委院所科技成果专利技术及可行性报告汇编目录手册》、2003至2005年《北京知识银行项目资源库最新科技成果及可行性报告精选》(共三卷)等。主审了人民邮电出版社出版的《家用空调设备选择、安装、维修手册》和高等教育出版社出版的高等学校教材《家用电器原理和应用》等,并参与了《安全工程手册》、《家用电器使用维修》、《低压电气安全》、《32种小家电的使用与维修》、《全自动洗衣机使用与维修》等八本科技书籍的编写工作。在首都科技集团工作期间,还收集整理、编辑加工和出版发行了1997至2002年《首都科技集团成员单位科技成果及可行性报告选编》(共六卷),近2800项首都大院、大所、大学的最新科技成果向国内外推广,总字数在2600万字以上。多次组织大院、大所、大学的专家赴黑龙江、内蒙古、天津、辽宁、山东、河北、河南、山西、四川、江苏、浙江、广东、广西、云南等省市区进行科技成果的发布、洽谈和交流活动。曾担任第一届、第二届、第三届全国家电维修技术精华征文大奖赛的评委和编委以及与机械部设计研究总院李允中总工程师一起担任中央电视台和全国电气安全标准化技术委员会联合摄制的《家庭电器使用安全知识问答》四集电视安全教育片的专家顾问。

由于虞国平对我国家电行业和科技推广、咨询行业作出了重要贡献,在我国具有很高的影响力、知名度和地位。经北京大学比较研究所、中国比较学会的多次推荐,虞国平的业绩已被收入《中外企业家名录大全》、《中国工程师名人大全》、《世界科技咨询专家》、《世界科技名人录》、《中国百年风云人物大典》、《中国当代著作家大辞典》、《当代中华优秀儿女》、《中国科林精英谱》、中国和美国出版的《世界名人录》、《世界名人辞典》、《中外名人辞典·共和国卷》、《中华骄子》、《大地之子》、《中华英才大典》、《托起太阳的人们》、《世界优秀专家人才名典》、《中华名流人物访谈录》、《中华名人大典》、《科学中国人·中国专家人才库》、《世界学术文库》(华人卷)、《二十一世纪人才库》、《东方之光——二十世纪共和国精英全集》、《国魂——跨世纪中华兴国精英大典》、《中华兴国人人物大典》、《中国精神文明大典》、《中国专家大辞典》、《中国人才世纪献辞》、《浙江古今人物大辞典》、《义乌名人录》、《义乌明珠》、《武岩山下的变迁》、《中国专家著述目录大典》、《辉煌成就·世纪曙光》、《华夏英杰》、《中国世纪英才荟萃》、《中国国情报告·专家学者卷》、《中国人才辞典》、《世界知名专家人生感悟录》、《中华

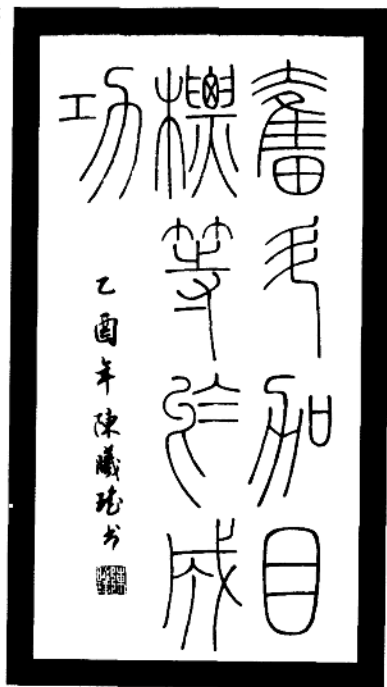
成功者》、《中华人民共和国创业功臣大辞典》、《中国世纪专家》第三卷（第一卷为中国科学院院士、第二卷为中国工程院院士）等五十余种大型辞书和文献资料中。

中国（深圳）《天下名人中心》第一珍藏厅设有虞国平专柜（1047号）珍藏其有关文献资料和著作等，多次被评为各工作单位和轻工业部标准化先进工作者，曾被评为北京市经济技术协作先进个人和北京市科普先进个人。

青年书法家、广州市书法家协会会员陈曦瑶（注2）为虞国平的格言：《奋斗加目标等于成功》题词。

（注1）AB型血是在经过各部族的融合之后才出现，是最晚出现也是最稀少的血型，在总人口中所占比例不到5%。这类人拥有部分A型血和部分B型血的生理特征，既复杂又多变。他们既适应动物蛋白，也适应植物蛋白。AB型血是最现代的体质，先天的免疫机能，较能适应多变的环境。对于饮食生活方面，对AB型血的人，最适合的蛋白质是鱼、贝类蛋白质，以豆腐为主的饮食亦最适宜AB型血的人。

（注2）青年书法家陈曦瑶自6岁开始在广州少年宫等门下学习书法至今，已学有楷书、隶书、篆书、金文、石鼓文、行书、褚体、行草等字体。十余年来，已获得国内、国际二十多项特等奖、一、二等奖、“回归杯”庆祝香港回归四周年澳门回归两周年大型艺术书法赛金奖和第二届“盛世中华杯”中国美术书法作品大赛中青年组金奖以及第十八届中日友好青少年高野山书法比赛金刚峰寺奖等。其业绩已被载入《中国书画人才辞典》，并获当代优秀书画艺术人才称号。



陈曦瑶题词