

发达，但注定要原形毕露，遭人唾弃的。

守住“真实做人、诚信做事”底线的人，拥有的是健康长寿最重要的基石。你找不出一个斤斤计较、小肚鸡肠的百岁老人。他们笃信“我之所以幸福，不是因为我比别人得到的多，而是我比别人计较的少”。

我们清华老运动员五十年友谊组合这个人脉圈，完全是纯民间的，开始几个人在蓬铁权家里小聚，不仅吃饭、聊天、照相、画画，还给一些朋友做市场和项目咨询。现在，唱歌把我们激活到新的平台，在清华老科协有 300 多人参加的新春联谊会上，以《雪绒花》、《比赛归来》、《友

谊地久天长》三支歌曲的表演，大受欢迎，大家信心十足，表示“我们也要上春晚”。这些奔 80 岁的老顽童，年龄增加，享受美好生活的热情不减；每次活动，都按时到场，要为聚会吃饭买单还要排队。

我们这个人脉圈是名副其实的“幸福董事会”，每个人参股投入的是真情实感，分到的红利是高兴、快乐、幸福的感受，快乐荷尔蒙的提升和压力荷尔蒙的疏解。

晚年是充满机会甚至是值得庆贺的年龄段，它可以展示你终生的成就，而且还可以继续学习、探索、成长。这是联合国关于老年人的最新定义。



○周馨宇（1954 建筑）

我们是一群七八十岁的成都地区清华校友，清一色的老太太。除了参加四川清华校友会的活动外，逐年来由无形中聚集成一个七人的小团体。每年除了酷暑和严冬，春秋两季气候适宜时，都会不约而同地聚会，是我们调剂生活和促进友谊的好场合。

七人中四人是清华建筑系毕业生，其余三人则是早期清华大学教师的亲属。我们中最年长的 84 岁，最小的 75 岁，都已是“奶奶”、“外婆”级人物。现逐个介绍如下：

单明婉——现年 78 岁，1958 年建筑系六年制本科毕业，分配到四川省建筑设计院工作，直至退休。但她一直以一级注册建筑师资格被多个单位返聘，即使到目

前，仍在不定时参与审图工作，超龄服务长达 23 年。

肖林——1960 年清华建筑系六年制本科毕业，现年 83 岁，由云、贵、川三省最大的西南建筑设计院院长岗位上离休。离休后曾一度组织成立私人设计服务社，主持若干年后，因年迈体弱，退位让贤。她是一位可敬的女性，解放前就读于南京金陵女子大学，是地下党员，在反动势力胁迫下，被党组织安排逃离南京，送往大别山解放区，从事革命活动。结婚后，在生了两个孩子的情况下，得到丈夫大力支持，又考入清华大学，继续大学学业。毕业时原本是留校对象，因爱人职务重要于她，最终分配回成都。

冯受身——现年 75 岁，系肖林同班

## □ 荷花池

同学，在肖林影响和帮助下入的党。毕业时以新党员身份，响应祖国号召，服从分配，赴甘南工作，在那里结婚、生子、成家，直至退休，现定居成都。退休时是有色金属总公司所属某厂的副总工程师。

周馨宇——现年82岁，1954年清华建筑系毕业，在四人中虽毕业最早，却学历最浅。建国初期，为适应当时国家建设需要，清华特设两年制专修科，我成为这清华百余年校史中的唯一一届专修科的毕业生。曾分配在北京航空系统的设计局，后调至铁道部所属铁路第二工程局及机车车辆厂。

陈流求——曾于1948年在清华大学生物系就读一学期，其父是我国著名国学大师陈寅恪先生，因此她自幼生长在清华园。后改学医，毕业于上海第一医学院，退休于成都第二人民医院大内科主任岗位。

洪范——现年84岁，是成都生殖医学院副院长岗位下来的离休干部。她是在肖林影响下参加的地下党，因此也与肖林一起被党组织安排逃离南京，奔向大别山解放区。其父洪书行是清华1920年留美学生，1936年任清华大学土木系教授，其叔洪思齐是清华1933年至西南联大1943年的地理系教授。

邓敬苏——现年82岁，1947年毕业于重庆清华中学，后考入金陵女子大学。解放后，曾担任二野军区文工团话剧演员，受到毛主席、周恩来等中央领导人接



2011年春七姐妹欢聚一堂，每人脖子上都围着单明婉手绘的丝巾。前排左起冯受身、王冰、洪范、肖林，后排左起邓敬苏、周馨宇（作者）、单明婉

见。最后以师级干部身份于成都战旗文工团离休。至今常参与部队文娱活动，如建国六十周年、建党九十周年等军内重大庆祝活动，她以80岁高龄登台主持节目。其爱人郑冶曾就职于清华大学音乐室任指挥和声乐老师。

我们七人中前四名是真正的清华校友，其中肖林、单明婉与洪范、陈流求、邓敬苏又是南京金陵女大的校友，故存在双重校友关系。肖林多次邀请清华校友聚餐时，同时约请金女大校友，让我们有缘结识其他三位新朋友，巧合的是她们每人都与清华沾着关系，她们的父亲或爱人都曾是清华大学的教授或教师。

对于耄耋之年的我们来说，晚年能赶上好时光，首先衷心感谢党和国家30年来改革开放带来的好形势，经济快速发展，人民物质生活大幅度提高，使我们有幸享受美好的晚年。作为个人来说，最重视的是保健养生，过平平安安的日子，所以，我们每次聚会，除了谈母校的往事及子孙



2012年圣诞节合影，左起肖林、陈流求、洪范、邓敬苏、周馨宇、单明婉、冯受身

辈的成长史之外，不外乎互相交流就医治病、服药及锻炼等内容。我们人老但心态不老。

每次聚会，有个不成文的习惯，都要集体唱歌，首先是《我们在一起》（WE GET TOGETHER）其次是《当我们年轻的时光》（ONE DAY WHEN WE WERE YOUNG），每当唱起这些歌时，就仿佛回到了青春年代。

有一次，肖林请大家在银杏餐厅喝早茶，足足坐满一圆桌，虽然我们悄声低唱以上两首歌，但仍吸引了近座的来客，他们惊讶于满桌全是高龄老太太，出于好奇，善意地过来旁听，更有一位记者，干脆过来采访，说明我们的行动超乎老人的常规，但我们很快乐！

在我80岁生日时，单明婉预订了一个大蛋糕，但她要求最后一道工序亲自操作，用巧克力酱挤出“Happy Birthday to XinYu”的生日祝词，令糕点师都对这位老奶奶刮目相看。本人更深深感激她的一

片诚意。

记得有一次，肖林请大家去成都著名景点宽巷子步行街吃饭，单明婉送每人一条白底红花绿叶的自制丝质围巾，原以为她是买花面料裁制而成，因为她有一条美国带来的同花色围巾。岂知她买的是纯白面料，一条条完全用手工比着原件，用红、绿颜料绘制而成，其良苦用心，实属可嘉，于是，我们围上清一色的花丝巾，留下一张别致的合影。

圣诞节前夕是平安夜，我们并不信教，但为了借平安夜的名义，多次在我家里聚餐欢度夕阳红。为了营造气氛，我们布置了一棵挂满琳琅满目小饰物的圣诞树，所有柜顶上放满昔日收藏的五颜六色的贺年卡，窗帘上挂上圣诞老人头像及老人用以给孩子装礼物的长袜筒，大大小小洁白的雪花片。家具拉手上挂满各种铃铛及圣诞花环，周边挂上时闪时熄的各式小彩灯，吊灯上挂着金银及各种闪亮彩条。进入室内，顿时产生温馨、欢乐的感觉，颇有平安夜的氛围，于是，我们齐唱《平安夜》、《铃儿响叮当》等圣诞歌曲。一群老太太在无拘无束的情景下，返老还童，揭掉了“奶奶”“外婆”的面具，敞开心扉地乐一阵。我想这也许能起些养生的作用吧。

我将这种聚会称之为“欢度夕阳红”，但愿所有人身体健康，我们将尽力年年延续。

2013年元月6日于成都懋园