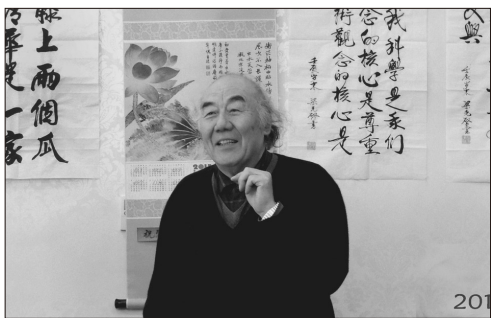


● 桑榆春晖

你认识谁比你是谁更重要

——为清华北大老运动员蛇年新春聚会而作

○ 梁光启（1960 机械）



梁光启学长出席清华北大老运动员蛇年新春聚会。后面是他的书法、绘画作品

社会是一张由众多人际纽带编制而成的人脉网络，不管你愿意不愿意，生活在这个社会中的每一个人，都是人脉网络中的一个节点，都拥有一定的人脉资源，多少不一，优劣有别。有的网络处于激活、半激活状态，有的处于自我封闭的冻结状态。人脉资源对每个人都是一笔社会财富。

美国学者霍华德、弗里德曼等人在他们的新著作《长寿工程》中指出：影响长寿各种关键因素的排行榜中，人际关系排在第一位，它的重要性超乎想象。哈佛的学者对 268 名成年男性跟踪调查发现，一个人生活中真正最重要的就是和周围人的关系，那些常与好朋友小聚，适度饮酒者比经常独处滴酒不沾者更长寿。

此外，增进长寿的非物质因素还有：积极应对衰老的生活态度、性格外向、对人对事责任心强、常与健康者为伍、事业成功等。最新研究还指出，影响寿命各种因素所占的份额为：

人的精神、情感、心态、信仰等生命软件占 50%；

合理膳食占 25%；

其他（运动、遗传、医疗条件等）占 25%。

全球范围内，面对非传染性慢性病（癌症、心脑血管病、糖尿病等）患病率居高不下，越治越多，成为人类的主要杀手。人们对上述研究成果，普遍持欢迎和肯定态度。

人脉资源对人的健康和寿命起着举足轻重的作用，是人们付出巨大代价后才逐步认识的。由于你广结人缘，有众多新老朋友陪伴，你的健康就有了比别人更多的社会支撑。这种精神力量帮你疏解工作和生活中的各种压力，帮你摆脱孤独和寂寞，使你的哭声能有人听见并施以援手。这将使你体内的快乐荷尔蒙增加并激活，保持体内新陈代谢的恒定、器官之间的协调，以及生长发育、生殖等生命过程的正常，起着平衡和调节作用，你的生活态度乐观，免疫功能就改善。这就是亲密可靠

□ 荷花池

的朋友使你心情愉悦，带来的正向心理体验。当你受到的压力增大、情绪失控时，压力荷尔蒙增加，破坏平衡，身体就出现病变。

1853年，法国人巴纳德发现人体内有一种不可思议的物质，数量极小，功能巨大，它是可以激起生物体内器官反应的化学物质，起名叫“hormone”，中文译作“荷尔蒙”，意译叫“激素”。目前，人体内已发现75种荷尔蒙，“快乐荷尔蒙”给人的健康带来正性影响，如血清素、多巴胺、后叶催产素、内啡肽等；“压力荷尔蒙”给健康带来负性的影响，如肾上腺素、皮脂醇、脱氢表雄酮等。去年诺贝尔化学奖得主就是对激活细胞受体发挥作用的受体运作机制，有了新的认识而得奖。

优质人脉还可以使你更好、更快地成就事业，因为再优良的种子，如果接纳它的是贫瘠的土壤，水、肥、阳光都欠缺，肯定开不出盛花结不出硕果。当接纳“这粒潜能巨大的优良种子”的是真实做人、诚信做事的优质人脉网络，通过和各路人

才的切磋、交流，假以时日，肯定闪光。

人脉资源不是听天由命等来的，需要我们主动构筑，其定义是：为了获得最大限度地发挥自己意志、理念和能力的机会，而实施的活动。其结果是使你成为周围人们所喜欢的人、所需要的人、能帮他们解决困难的人，总之，能使你周围的人感到由于你的联网加入而带来利益、得到好处。这包括物质利益，更多是情感愉悦和精神享受及幸福的感觉。可见构筑人脉是“捧着一颗心来，不带半颗草走”的利他、利群行为。处理人际关系和周围人相处时，千万别把自己“当个菜”，把自己摆在别人之上，最后自己活成孤家寡人。下面顺口溜发人深省：

要知道自己是谁，不要以为自己是谁；若以为自己是谁，就不知道自己是谁。

常抱怨自己“怀才不遇”的朋友，只要珍惜并激活自己的优质人脉资源，快乐、高兴及随之而来的健康生活方式和各种机会也许就会来找你的。至于一些从伤害他人的过程中获取利益的，他可以一时兴盛



清华北大老运动员蛇年新春聚会时，老朋友一起合唱歌曲

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。

欢 度 夕 阳 红

○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