



■“歼-7M”飞机

中国工程院院士、飞机设计专家屠基达(1927—2011),成功设计了初教-6、歼-5甲、歼-教5、歼-7ⅡA、歼-7M等5种飞机,多次获得国家级奖项,为中国航空工业的发展作出了卓越的贡献。1993年荣获中国航空工业总公司个人最高荣誉“航空金奖”,被誉为“歼七之父”。他生前留下了这篇珍贵的口述文章。本文摘自《上海滩》2014年第5期。

### 日机轰炸激发强国梦

1927年12月,我出生于浙江绍兴一个普通的小市民家庭。祖父是当时绍兴城里一家小纸店的店员。父亲在我出生那年到上海谋生,先是在一个内河轮船公司当船员,后来在一家旅店当管账员。由于父亲只念过几年私塾,在外地打拼艰难,深知没有文化在社会上出不了头,所以主张孩子要多念书。在我4岁的时候,母亲冲破大家庭的束缚,带着二哥和我第一次来到上海。父亲在上海租界外望平街商务印书馆租了个亭子间,准备在上海建立小家庭,为我们接受学校教育作准备。不料好日子才过了几个月,日本军队侵略上海,时局骤然紧张。无奈之下,母亲又带着我们在1932年“一

# 我的战机我的梦(1)

屠基达 口述  
胡端 整理

二八事变”爆发前夕匆匆返回绍兴。于是,我便在绍兴县立第二小学念一年级。

1937年我10岁那年,全面抗战爆发,日军在上海发动“八一三事变”后,继续向南占领了钱塘江以北的杭州一带,绍兴城危在旦夕。记得当时凄厉的空袭警报声和嗡嗡作响的日军飞机接连不断地在绍兴上空袭扰,我和二哥不懂事,就跑到屋外去看,只见日机飞得很低,连机身与双翼上涂着太阳旗图案以及飞机上一前一后有两个飞行员都看得很清楚。不一会儿,飞机忽然扔下几枚炸弹,在地上炸响,然后它就大摇大摆地扬长而去了。

这是我生平第一次接触到战争,而且是毫无抵抗的轰炸,心想:我们怎么没有飞机?不说高射炮,连步枪也打不下来呀,怎么没人打呢?这一幕让我永生难忘。当时,我就萌发了长大后一定要去造飞机的梦想。1937年底,母亲再一次带着我离开绍兴,来到上海租界,这一次总算可以安家了。之后,我在十分艰难的抗战环境中勉强念完了初中和高中,学习成绩一直名列前茅,特别是数学和物理成绩尤为突出,为后来攻读工科打下了基础。

### 我考试得了120分

抗战胜利前夕,我高中毕业。为了能上国民党统治区的公费大学,我曾辗转到了浙西。但想不到抗战很快就胜利了,于是我又折回上海家中,就这样一来一回的折腾,错过了1945年考大学的时机。1946年夏,我开始报考大学。为了确保能上大学,我先后报考了交通大学航空

系、清华大学电机系、浙江大学化工系。结果三所大学都录取了我,基于由来已久的“航空梦”,我最后毫不犹豫地选择了交大航空系。

交大当时曾有“东方MIT”(美国麻省理工学院)之称,许多教授都是海外留学归来,让我很早就对这所享有盛誉的理工科圣殿心向往之。交大历来以功课紧著称,大小考试严而多也是一大特色。每学期三分之一学分不及格就要留级,二分之一学分不及格就要退学,而且有些教授的科目考试不是百分制,而是按一定比例不予及格作为基准的,目的就是有意淘汰一些学生,以提高学校的整体水平。令我印象最深的是教我们应用力学的季文美先生。在一次考试中,我竟考出了120分,全班为之大惊。原因是季先生在打分时不按满分100分来计算,而是以多少百分比不及格来计算的。

在航空系教我们课程的诸位名师中,季文美先生是我最佩服、最敬重的一位老师,他讲授的应用力学课概念清晰,深入浅出,我最感兴趣的是一门课。季老师在教我们机械制图时,要求我们认真画好一点一线,从写工程字开始,到如何削好一批备用铅笔,如何保持图画整洁等,这些规范化的做法,正是对如何做好一名合格工程师的基本要求。机械制图让我终身受益。按陈石英先生的说法,我们是搞手艺的。在学校实习课中,他就要求我们学好基本功,从做好一名钳工、一名车工开始,如何用榔头、锉刀,如何和水泥、烧安福瓶等。

我的毕业设计是杨彭基先生教的,既要设计一架完整的飞机,又要

设计一个机体部件,我把过去所学的全用上了。按杨先生的说法,现在学生是按一个总工程师的目标来培养,但参加工作是从设计一个部件开始的。他的教学至理名言,令我铭记于心。曹鹤荪先生教我们空气动力学,王宏基先生教我们热力学,他们不仅教会了我们具体课程,而且由于上课时思想高度集中,锻炼了我们边听边记边分析理解的能力,这对我后来的工作帮助很大。

然而,天有不测风云。由于长期的营养不良和过度紧张的学业,我在1948年大三时患上了肺结核,不得不暂时中断学业,在家休养一年。因此直到1951年,我才正式毕业。回想我入学时,所在的航空系一班共有40名同学,到毕业时却只剩下10名同学。其中有淘汰退学的,有解放后参军的,但大多数同学在中转系了。为何如此多的人转系呢?原因在于进校时正值抗战胜利后,从形势上看,似乎航空事业应有大的发展。但是1947年至1948年间,国民党一心内战,不发展自己的航空工业,航空系的毕业生面临着毕业即失业的窘况。这样,不少同学就改学机械、电机、造船去了。值得庆幸的是,当我在1951年毕业时,正值航空工业局(四局)成立,于是我幸运地成为新中国成立后第一届国家分配至航空工业局的大学生,成为这个行业之后从弱到强、繁荣臻盛的见证人。

### 难忘两次废品设计图

1951年9月,我被分配到哈尔滨121飞机制造厂技术科。与我同行的还有四人,分别是交大航空系

的徐学渠、清华大学航空系的芮荫棠、武汉大学机械系的周时衡和浙江大学航空系的何寿轩。当时我们都是第一次从温暖如春的江南水乡来到千里冰封的东北黑土地,在气候条件、生活习惯方面可能都不太适应。但一想到马上就要把自己学到的知识奉献给祖国,大家立刻就兴奋起来,表示坚决服从组织安排。

初创时期的航空工业,是与抗美援朝连在一起的。当时我们的主要任务是修理朝鲜战场上受损的战机。让我终身难忘的是,我在当设计员时发的设计图曾经出过两次废品,给初出茅庐的我带来巨大的压力。之后,我虚心向老设计员学习,在实践中摸索,改掉了以往自满和浮躁的情绪,业务上进步较快。在哈尔滨的五年中,我参与了从飞机到特设、仪表的所有修理工作。1954年5月,我成为全厂知识分子中第一个共产党员,第二年又被工厂推荐当选为哈尔滨市的劳动模范。1955年底,我被任命为厂设计科科长,并升为助理工程师。

1956年,党中央发出“向科学进军”的号召,航空工业局在全力仿制第一架喷气式战斗机“歼5”的同时,决定在沈阳飞机制造厂成立飞机设计室,使飞机制造今后由仿照苏联转向自行设计。当年11月,我接到航空工业局调我去沈阳飞机设计室的调令,并让我担任机身组组长。当时从各地抽调到设计室的优秀技术人员共有90多人,分为12个专业组。除了室主任徐舜寿、副主任黄志干等极少数老工程师外,整个设计室的人员平均年龄只有22岁,设计经验普遍不足。

## 民国吃家

二毛



吃吃喝喝绝不是生活中的一件小事,《舌尖上的中国》美食顾问二毛深入历史的堂奥,在盘飧薄酒的一脉余香中,辨寻历史新的解读门径,写出新书《民国吃家》(北京世纪文景、上海人民出版社出版)。本报节选连载。

### 1.民国吃家的第一人还要算袁世凯

民国建立,民主和自由成为社会主流,告别了清代的专制和禁锢,在这个大背景下,民国之后,宫廷菜的独特和禁忌性,至高无上性,都逐渐黯淡了下来。宫廷厨师、官宦家厨和家族的厨师都流落到民间,或者自己开饭店,或者到新的富户和权贵家中做厨师。这是一个美食大交融,宫廷菜、贵族菜大众化的过程,大大推动了美食的繁荣和发展。

民国饮食发展有个显著的特点,八大菜系最终定型,区域之间的交流更加频繁,比如我之文章中论述过的菜系和水系之间的关系。把菜系推向了新的高峰。

这种地域性的特点体现在比较有代表性的4座城市上——南京、北京、上海、重庆,它们可以说是民国时期的4个“美食之城”,对菜系和中国美食发展起了重要作用。

这是个美食绚烂的时代,吃家们自然也名家迭出,不论是文化名人、军政要人还是地主富豪,都不乏美食达人,讲吃论吃,蔚为风尚。其中的一些有影响力的吃家,由于对家乡美食的热爱,加上社会变革带来的美食融和,纷纷在家乡美食的创新提高上起到了重要作用,对各大菜系的最终定型也形成了推动。

民国吃家的第一人还要算袁世凯,因为他的人生和经历,特别是在吃上太有代表性了:他是清廷高官,喜好清官菜;他还是民国总统,钟爱家乡河南的美食;他娶了九房姨太太,其中多位都擅做菜,包括苏菜、天津菜、高丽菜。

袁世凯在历史上一直以负面形象示人,但客观地说,在清末和民国时期相当一段时间内,他在社会改革方面都做了不少实事,堪称时代先锋人物,就美食来说,他也是有贡献的重要吃家。

袁世凯奉行“能吃才能干”的信条,常把“要干大事,没有饭量可不行”挂在嘴边,自己饭量奇大,也号召儿女们多吃,以成大器。在担任民国大总统期间,袁世凯家里例行每周日和妻妾、儿女一起用餐。

袁一生保持了对宫廷菜和家乡菜混合的热爱。在宫廷菜上,有个标准——凡是慈禧喜欢的,袁世凯都喜欢。特别是清蒸鸭子,这道菜也是乾隆皇帝的最爱,深得袁大总统的胃口。这道菜在袁世凯时代的做法还是与慈禧时代有差别的。首先清蒸鸭子的鸭子是袁世凯专门饲养的,采用的是填味法,味道鲜美,大补肾元。

清人徐珂的《清稗类钞》记载:“袁慰亭(袁字)喜食填鸭,而饲之法,以鹿茸捣碎拌以高粱喂食。”鸭子要选取“禽属之善生者,雄鸭是也。烂煮老雄鸭,功效比参芪。诸禽尚雌,唯鸭尚雄;诸禽尚幼,唯鸭尚老。雄鸭为福,滋味如一。”这可能也是我们常说的老鸭汤才是最好的解释。

袁世凯和慈禧一样,最爱吃清蒸鸭子的鸭皮。用象牙筷子把鸭皮一椗,三卷两卷,整个鸭皮就扒了下来,袁世凯大口嚼着,发出吧唧吧唧的声音。

袁世凯喜欢的另外一道清官美食是“清炖肥鸭”,这道菜是由慈禧钟爱的“糯米八宝鸭子”改进而来的。《御香缥缈录》记载:“慈禧的清炖肥鸭便是太后所喜欢吃的一道菜,鸭子去毛,去内脏,洗净,然后再加调味品,把它装到一个瓷罐子里,再把瓷罐子装到盛了一半水的铝锅内,文火蒸着,一连蒸3天,鸭子便酥了,酥到只需要用筷子轻轻一夹,就分开了。”慈禧太后最爱吃的鸭皮,是这道菜的精华。据说,慈禧几乎顿顿都有鸭菜,但做法不同。

袁世凯鸭子的吃法是在清炖肥鸭的基础上,结合糯米八宝鸭的做法,在鸭肚子中酿入糯米、火腿、酒、姜汁、香菌、大头菜、笋丁等。然后再隔水蒸,慈禧的做法是用清水蒸,但袁世凯是用鸡汤来蒸,也是蒸3天,鸡的味道能慢慢地融入。从美食的角度,袁世凯的创新很值得肯定。这道菜很有些“共和”的味道。

鸭肉的特点是鲜美,肥而不腻,香鲜。这些之外,鸭肉还有滋阴养胃、沥水、消肿的作用。袁世凯加入了糯米、口蘑之后,也有了壮阳的作用。

### 34.这里面的因素诸多

对此,有两个原因需要考虑:一是游牧民族民众的消化道构造可能已经与人类历史上占多数的农耕民族百姓有所不同,因为他们历代以动物类食物为主,祖祖辈辈,已经经历了上百代甚至更长时间了,可能在长期摄入大量肉食的适应与进化过程中,逐步导致了一些消化道结构与功能上的缓慢但有益的改变,这种改变又通过遗传机制,一代代地承启了下来!惜尚未见到这类差异的实验比较研究。

然而,即便如此,游牧民族和肉食为主的民众,平均期望寿命还是短得多了!一个明显的例证就是爱斯基摩人(爱斯基摩,原本是“吃生肉的人”意思)。他们以肉食为主,尽管鱼类是他们的主食(鱼类,远较畜肉来得健康);但他们的平均期望寿命很短,最短的记载只有平均29岁。在加拿大北部的爱斯基摩人,比同一地区其他杂食为主的民众要短命14~15岁左右!

二是冠心病、高血压、癌症、糖尿病等都是多因素导致的,我们在前面说到的同花顺理论,就用了解释这一现象!内蒙古、新疆等地虽已肉食为主,但相对生活节奏偏慢,生存压力一般,还不足以凑齐普遍致病的“同花顺”子!

肉食过度,多环节致病。已有比较人类学研究揭示:肉食为主的民众,远比素食为主,适度吃荤的民众,来得短命!而且,健康存活时间可以相差30%上下。这里面的因素诸多,至少,有以下一些值得重视:

1.前面提到的,动物脂肪、蛋白多吃,易引起多种机能障碍,诸如脂肪堆积,血管内脂类阻塞,诱使各个脏器功能“锈住”了,表现出从心肺,到肝肾,到大脑等的重要脏器失能。

2.动物饲养中为了增肥、防病,往往添加了或运用了诸多化工产品,如生长激素(荷尔蒙)、开胃药、抗生素、麻醉剂、安定剂,甚至避孕药等。储存中为避免变质,也添加了不少化工产品!这些,伴随着肉类的过多摄入,体内会明显累积增多,终于成为严重疾病的诱发因素。

3.烹饪中,为了求味佳,往往烧烤为主,

现在人们酷爱吃烧烤煎炸类食品,还有一些腌制品,其中就有不少含有致癌物质。如烤肉在高温下加工,被分解的脂肪会产生一些致癌/致病物,如苯丙芘等。

4.肉类中的蛋白是人体合成一些重要成分的核心组分,例如,各种激素。现已明确:乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌的高发,与性激素过量不无关系,而肉食偏多则是主要推手。孩子性早熟,其中,一大原因也是肉食过多!

总之,人是进化的产物。在适宜的进化与适应中,人类得以健康地生存!进化是个非常缓慢的过程,适应则强调要遵循规律,违背了进化规律,就会受惩罚!

早逝人群中47%源于饮食失衡?英国著名的《柳叶刀》医学杂志2004年有一份研究报告,明确提出:2000年全球早逝群体中有47%源于饮食失衡。并建议说:如果我们真正建立起以合理膳食为基础的健康生活方式,全球人均寿命将在今天的基础上平均增加9岁。其中,发达国家可以平均增加4岁;而包括中国在内的发展中国家则可增加近16岁!

除了食物的安全性问题个体掌控能力有限外,吃什么?吃多少?如何烹饪?怎么吃法(细嚼慢咽还是狼吞虎咽)?每个个体完全是可以自我掌控的!因此,我们说,饮食营养人们约有60%~70%的自我掌握决定权,而这又很大程度上决定着你的健康走向。

关于《中国居民膳食宝塔》。也许是受国务院《中国营养改善行动计划》的感召,中国营养学会2007年推出的《中国居民膳食宝塔》。应该说,这是一份很权威的建议书,建议中很直观地告诉我们:每天要吃什么,吃多少!宝塔的每一层面积的大小,就反映了其在一天饮食中所占比例的大小。

从现代营养学的观点,根据最新的中国居民膳食宝塔,我们每天需要五大类食物:包括谷薯类及杂豆类,蔬菜类和水果类,畜禽肉、鱼虾类和蛋类,奶类及奶制品,大豆类及坚果,以及少量的油和盐。而且,《中国居民膳食宝塔》指出:每类食物在人们一天饮食中所占的量,应有合适的比例。

## 管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言  
何裕民 倪红梅

