

金秋寄语



2015年 第2期 总第98期

中国人民对外友好协会

离退休干部党支部
离退休工作办公室



2015年2月10日上午，谢元、户思社、林怡副会长、李希奎秘书长在“2015年离退休同志新春团拜会”上与离退休同志一起观看演出。



主 办：离退休干部党支部
离退休工作办公室

编 委：孙振亚 王金城 王敬华 郭庆岚 郭自勤 张淑君

责任编辑：孙振亚

版面设计：张淑君

投稿邮箱：youxielituiban@163.com

联系电话：65272829

目 录

《金秋寄语》

2015年第2期 总第98期

3月26日出版

-
- 简 讯 编者辑 1
 - 征 文
 - 羊年春节(诗) 郭自勤 1
 - 北京的蓝天 顾子欣 2
 - 欢庆全国“两会”胜利召开(诗) 鄂淑范 4
 - 蜕变之人自古有 郭庆岚 5
 - 密云避暑休闲记(诗) 鄂淑范 6
 - 我的留学往事 王润柯 12
 - 缅怀革命先辈陆瑾(诗) 董诗梅 18
 - 悼叶星 陈 凌 19
 - 新春团拜会照片
 - 2015年新春团拜会照片集锦 摄影·张淑君 8
 - 健 康
 - 老年人日常饮食七大禁忌 编者辑 7
 - 春季养生 编者辑 15
 - 讣 告
 - 陆瑾同志讣告 编者辑 16
 - 郭春起同志讣告 编者辑 17
 - 张目明同志讣告 编者辑 19
 - 更 正
 - 编者辑 6
 - 封 面 春天图片 编者辑
 - 封 二 会领导与离退休同志一起在团拜会上观看演出照片·摄影·张淑君
 - 封 三 书法作品 王金城
 - 封 底 团拜会上表演节目照片 摄影·张淑君

简 讯



※ 2月10日上午，我会离退休老同志新春团拜会在和平宫举行。100多位老同志欢聚一堂，叙友情、互祝愿。副会长谢元、户思社、林怡，秘书长李希奎和各部门的主要负责同志出席。大家一同观看演出、共进午餐。会上，谢副会长致贺词，李秘书长介绍了2014年我会工作情况和2015年工作计划。离退休干部党支部书记郭自勤

同志也作了发言，大家共同祝愿老同志们身体健康、生活幸福；祝愿我会的明天更加美好。

※ 为庆祝“三·八”国际劳动妇女节的到来，我会机关党委、妇委会于3月6日在我会礼堂共同举办了以“多彩友协、魅力女性、乐而忘龄、美耀人生”为主题的时装秀。李小林会长致开幕词，妇委会主任王秀云对2014年妇委会工作作了简要总结。谢元、林怡、宋敬武副会长参加了此次活动。来自全会各个部门的60多名女性职工参加了晚装、休闲装、职业装的展示，20多名男性职工积极助演，场面热烈。

※ 2015年3月20日上午，离退办组织离退休同志学习两会精神。冯佐库、户思社副会长分别向离退休同志传达了第十二届全国人民代表大会第三次会议和全国政协第十二届委员会第三次会议精神并解读了一些百姓关心的问题，如环境、食品安全、公立医院改革等。近40位离退休同志参加了这次会议。

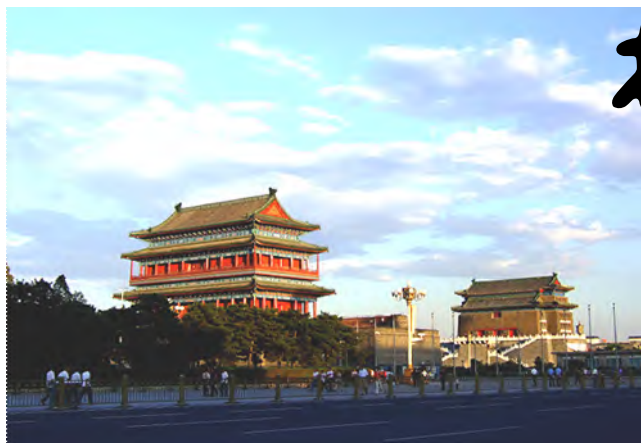


羊年春节

郭自勤



马年寒冬雨水少，京城雾霾又干燥。
羊年春节开门红，瑞雪飞舞吉祥兆。
空气净化消百病，万物生机人欢笑。
中华传统隆浓节，波及世界兴高潮。
民族文化全球通，东方红日五洲照。



北京的蓝天

顾子欣

我出生在上海，幼时家住在狭窄的弄堂里。上海阴雨天多，故对于天空的记忆，只有在玩耍时偶尔抬头望见的狭长的晦暗的一线天，或天井上的像补丁似的一小块天空。夏夜里有时也到屋顶的露台上去乘凉，摇着蒲扇看天上的星星；但露台四周只有很矮的一道围栏，因而母亲是决不允许我独自上露台去的。

后来我家搬到浦东居住，我的天地就变得大为广阔了。我家所在的村庄名顾家宅，仅十来户人家，我家在后村，与前村之间隔着一大片田。而我家的东侧是一望无际的田畴，没有任何东西阻挡我的视线，唯远处可见一座小教堂的尖顶；我家西侧有一条小河流过，河对岸不远处隐约有一两户人家。在晴朗的清晨（尤其是夏晨），我站在家门前的场地上，就能看到辉煌的日出；黄昏时又能看到绚丽的日落和漫天的云锦。

我喜欢看家乡的田野，看稻浪滚滚，油菜花黄；看田间小径上蜂飞蝶舞。但我更喜欢看的是天空。我常坐在临院的高高的家门槛上，久久地出神地仰望着天空。江南之地水气氤氲，故空中多云霞，它们色彩斑斓，

千姿百态，能引发我无限的遐想。在我的眼中，它们时而如蛟龙猛兽，时而如冰山雪岭；而那飘移的轻云又好似急驶的船舰。我也看到苍鹰在云中盘旋，倏而如箭似的直飞下来，把猎物（是一只田鼠或野兔吧？）擒住又飞走了。

但是，我在家乡很少看到蓝天，很少看到那种万里无云、碧空如洗的宁静的澄澈的蓝天。

上个世纪五十年代初，我随父母从上海迁居北京，从此成为京城的居民，如今也算是个老北京了。我爱北京，我深爱北京。我爱这古都的文华物宝，山川草木，风土人情。我爱这京城还有一个重要的原因：我爱北京的蓝天。

该如何来形容北京的蓝天之蓝呢？蔚蓝、湛蓝、靛蓝、深蓝……但这些形容词似乎都不够到位，都还欠缺着点什么。它的蓝就像海水似的，像青釉瓷瓶似的，是长空一碧，没有一片云影的；它的蓝是那样清晰而又纯净，是蓝得毫无瑕疵的，无可挑剔的。在夏日雨后，在冬天大风之后，尤其是在金秋季节的日子里，我常看到这样的北京的蓝天。

我在四合院里看到这样的蓝天，在北海的白塔、景山的万春亭、天坛的祈年殿看到

这样的蓝天，我在天安门和长安街上看到这样的蓝天。在这样的蓝天下，你站在长安街上向西眺望，可以清清楚楚地望见西山。而蓝天衬着四周的绿树、碧瓦、红墙，那是一幅多么美艳的图画。在这样的蓝天下，你感到一切都像是透明的，你感到自己耳聪目明，呼吸是那样的舒畅，心灵也更加洁净，像经过了一番过滤似的。

我爱北京；我爱北京的蓝天。

在上世纪的五十、六十、七十、八十年代，我们都能看到这样的北京的蓝天。

我曾经写过一首汉俳，赞美北京的蓝天：

天碧似青瓶

倘能举手扣苍穹

叮叮必有声

在国内其他城市，是很少能见到像北京这样的蓝天的。我去过许多国家，游览过不少世界名城，也罕见有北京似的蓝天的。身在异国他乡时，有时思念故国，自然会思念北京，便也会思念北京的蓝天。我曾写过一首诗《在回到北京的飞机上》表达我的这一心情，诗中有这样几节诗句：

世上有多少名都丽城——

巴黎艳如花，纽约金满楼。

但我的心只眷恋着你，

像鸟恋着栖巢的枝头。

这世界有第二座长城吗？

我虽贫穷，但又很富有。

我要再去八达岭登临，去西山赏叶，
去十里长街上随意走走。

跑遍世界找不到你的蓝天，

你的鸽哨、古柏、宫柳。

.....

在我的心目中，祖国是与北京分不开的，而北京是与它的蓝天分不开的。

然而事物在悄悄地发生着变化。从本世纪初开始，北京的天空逐渐地显示出异常。2001年，我在驻外使馆结束工作回到国内，见京城中广厦林立，车流如潮，现代化都市建设有长足的发展；但同时我却感到一种莫名的压抑，觉得有什么东西不对劲儿。不久我发现了造成我压抑的原因——北京的天空变了！它不像过去那样高、那样蓝了！

即使是在晴天吧，天上也像蒙着一层灰尘，或像一块毛玻璃似的。年复一年，天空的蓝色愈益稀淡，而有雾的日子却越来越多。气象台总是报告说提前完成了每年的蓝天指标，但它与人们的切身感受却大相径庭。直到有一天，中央电视台主持人白岩松终于揭示了事实真相，才明白这原来是“霾”在作怪，也从此知道了一个陌生的外来词PM2.5。我突然感到自己像坠入了狄更斯的小说《雾都孤儿》中，像是生活在21世纪的奥列佛尔。

北京的蓝天变少了，这能怪谁呢？只能怪我们自己，是我们一味追求高速发展，不顾环境成本，结果把北京的天空糟践了。古

时赤壁之战，靠诸葛亮借东风；现在北京想见到蓝天，靠“北风那个吹”。所以我很喜欢（甚至盼望）刮风的日子。

去年在北京举行了 APEC 峰会，在开会那几天，北京的天空是蓝蓝的，被称之为 APEC 蓝。但为了这几天的蓝，五个省市联合行动，几千家企业停工停产，北京的机关学校都放了假。等到会一开完，APEC 蓝也就随之消失了。APEC 蓝堪称是个“奇迹”工程，但我们不能靠这样的工程来留住北京的蓝天的。

北京的雾霾既然是长年累月污染的结果；要消除雾霾恢复蓝天自然需要我们作长

期、持续、艰巨的努力。老天爷是不讲面子的；老天爷在看着我们如何行动。

我怀念过去的北京的蓝天。我希望，北京的天空又将一天天蓝起来；我们终将把蓝天找回来，而不是让它只留在我们对往昔的无奈的回忆中。



欢庆全国“两会”胜利召开

鄂淑范

习总书记，创新执政理念方略。
精英聚会，肩负共商国是重任。
立国之道，惟在增进民生福祉。
群策群力，保经济中高速增长。
廉政强身，努力铲除腐败土壤。
环保改造，治理污染绝不手软。
外交特色，和平发展合作共赢。
强军治兵，严阵以待巩固国防。
“九二共识”，夯实两岸政治基础。
众志成城，致力中华伟大复兴。



蜕变之人自古有

郭庆岚

《金秋寄语》第97期刊登了顾子欣同志写的《穷贪》一诗，咏叹走过“出身寒门——十年寒窗——发迹升官——贪腐落马——牢狱之灾”这条抛物线式的人生轨迹者。由此我想起了唐朝的李绅。

要单提李绅，恐怕知道的人不很多，但提到“春种一粒粟，秋收万颗籽。四海无闲田，农夫犹饿死。”和“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这两首《悯农》诗，是妇孺皆知的，甚至准妈妈进行胎教时，都可能给未出世的宝宝吟诵这两首诗。李绅就是这两首诗的作者。现在来说说李绅其人。

李绅，字公垂，亳州譙县（今安徽亳州）人，一说他是润州无锡（今属江苏）人，生于官宦之家，他的曾祖父担任过武则天时期的中书令，他的祖父和父亲都是唐朝的地方官，但他幼年丧父，全靠母亲含辛茹苦将他养育成人。李绅经历过祁寒溽暑，因此年轻时写出了《悯农》这样贴近农民生活，关心民生疾苦的诗作，成为后来人传颂的名篇。或许是“一美遮百丑”吧，唐诗的注释者多说他关心民生疾苦的一面，很少提及他后来丑恶的一面。

唐宪宗元和元年（806年），李绅考中进士，步入仕途。他从国子助教做起，晚年官至宰相，封赵国公。李绅发迹后悯农之心化为乌有，逐渐蜕变成一个贪图享受的人。据野史记载，李绅为官后，“渐次豪奢”，一餐的耗费多达几百贯。他有个怪癖，喜欢吃鸡舌，每餐一盘，耗费活鸡300只，其后院宰杀的鸡堆积成山，与他同时代的众多文人多对其嗤之以鼻。笔者认为，为吃鸡舌，每餐耗费活鸡300只恐怕有些夸张，唐代没有今天的现代化养鸡场，到哪里去找那么多鸡？只不过以此数字说明李绅奢侈无度而已。

正如鲁迅说的，“人一阔脸就变”。李绅就是这样的人，他不仅生活奢侈，而且时常摆臭架子，耍淫威，甚至无情无义。《云溪友议》记载，李绅发迹之前经常到一个叫李元将的家中做客，每次见到李元将都称呼叔叔。李绅发迹之后，李元将因为要巴结他，主动降低辈分，称自己为“弟”，为“侄”，李绅都不高兴，直到李元将自称“孙子”他才勉强接受。发迹后的李绅还热衷于拉帮结派。唐朝中晚期，政治混乱，朋党之争不断。以李德裕为首的李党和牛僧孺为首的牛党，势同水火，双方互相倾轧近40年，史称“牛李党争”。在这场斗争中，李绅紧跟李德裕，并成为李党的重要人物。这场旷日持久的党争，加速了唐朝走向衰落。

大中元年（847年），唐玄宗即位后罢免了李德裕的宰相职务，李绅虽已去世，但按照唐朝的规定，酷吏即使死掉也要剥夺爵位，子孙不得做官，因此，李绅受到“削绅三官，子孙不得仕”的处罚。据此看来，李绅是一名酷吏。

当今那些出身寒门的贪官与李绅何其相似乃尔！

密云避暑休闲记

鄂淑范

密、承、兴、滦四县邻，（注）
四周青山绕村庄，
明代战将戚继光，
战略要地守边防，
碧山绿水风光好，
桃、杏、栗、果满山岗，
村里家家盖新楼，
空气新鲜人心爽。
标准房间卫生好，
清晨鸟叫人起床，
饮水山泉源头来，
文体活动有多样，
我因热爱鸟捕鱼，
旺泉山庄常来往，



本文照片由作者提供



近赏美丽花园村，
遥望长城伴山庄。
山脚构建练兵场，
保卫京都民安康，
山坡梯田农妇忙，
菽麦丰收必在望。
迎接京民来乘凉，
夜盖棉被睡得香，
设备朴实又大方。
小溪夜流叮咚响，
清淡可口农家餐，
玩罢球类打麻将。
陶冶情操兴趣高，
心情愉悦身健康。

注：密云、承德、兴隆、滦平四县交界。



老年人日常饮食七大禁忌

到老年时期的生理特点是脏腑功能减弱，气血不够充实和肾气功能衰退。因此，讲究饮食十分重要，应采用保肾、养脾的食品和食法，以适应这个阶段的需要。

老年人应该坚持以下几点饮食原则：

1.忌多:应少吃多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究表明，少吃多餐是防止肥胖的好办法。

2.忌硬:人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食过硬和油炸或过干食物。

3.忌偏食:老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发生骨骼钙和骨质疏松。

4.忌寒:老人多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

5.忌陈腐:老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良及消化道其他不适。

6.忌长期吃素:老年人由于热量消耗减少、食欲减退，或者出于减肥和防治高血压的目的，而禁荤吃素。这实际上是不智之举，对身心健康有害。

人体衰老、头发变白、牙齿脱落、骨质疏松及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足有关。缺锰不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾病。缺锰还会出现思维迟钝、感觉不灵。植物性食物中所含的锰元素，人体很难吸收，而肉类食物中虽然含锰元素较少，但容易被人体利用。所以，吃肉是摄取锰元素的重要途径。因此，老年人不宜吃素。

7.忌用铝制餐具:老年期痴呆症的发病原因，主要是铝元素在人体特别是大脑皮层内沉积所致。主要表现智能障碍、精神错乱、步态共济失调、意识混沌、言语颠倒等等。

因此，老年人应尽量不使用铝或铝合金餐具，特别不要用铝制餐具长时间存放咸、酸、碱性食物及菜肴，以减少铝元素的摄入量。

摘自中国网-健康中国

更正： 2015年第1期，第19页春联一段，更正：为通常贴在院门、厅堂门前两边的楹柱上，因此有上下两联，并配有贴在门楣上的横批。

2015 年新春团拜会照片集锦









我的留学往事

王润柯

岁月荏苒，光阴似箭，转眼我从阿尔巴尼亚地拉那大学毕业已整整四十年了，回想当时的情景仿佛就像发生在昨天，历历在目，清晰可见。脑海里的记忆没有随着时光的流逝而淡化，反而愈加期待用文字记录下这段鲜为人知的历史。

上世纪七十年代初，我国正处在文革期间，除同几个为数不多的社会主义国家保持交往外，同西方国家的交流与往来几乎很少，有机会出国的人更是寥寥无几。1973年2月，在北京寒冷的冬天即将过去，春天尚未来临之际，我们军队留学生一行提前结束了在南京解放军第二外国语学校（现解放军国际关系学院）一年的学习，踏上了前往

阿尔巴尼亚公派出国留学之路。时值文革，促成我们出国留学的两个主要原因：一是经历过那个年代的人都了解，当时中阿两国关系正处在一个非常特

殊的时期，我国援助阿尔巴尼亚经济项目一百多个，援外工程技术人员多时高达上万人，阿来我国进修的各类技术人员也有数千人，为了满足工作需要，双边急需培养通晓两国语言的翻译人员。二是邓小平同志出来主持中央工作后，提出大胆走出去，学习和引进外国的先进技术和设备，其中一项就有从北京、上海、天津、长春等外国语学院附中选派中学生分别前往东欧的阿尔巴尼亚、罗马尼亚、保加利亚、匈牙利和西欧的英国、法国，还有美国等西方国家留学。

从1973年2月开始，大批赴欧洲的小留学生乘坐火车历时一星期经莫斯科转往不同的国家。我们当时是唯一的军队留学人



前排右起第五位是本文作者

员，从北京乘机直飞莫斯科。之后转机飞匈牙利首都布达佩斯，在我驻布达佩斯使馆逗留两夜，第三天乘机抵达阿尔巴尼亚首都地拉那。

对第一次走出国门的我们，从“红色中国”来到异国他乡的年轻人来说，欧洲城市景象千姿百态，风格迥异，让人眼花缭乱，就像到了另一个大千世界，看着黄头发蓝眼睛的外国人，听着似懂非懂的语言，感到一切陌生和好奇。我们到达地拉那后，阿军方把我们军队学员班安排到地拉那大学城的一栋别致的二层小楼。它是专门为我们班准备的学习和居住的地方，楼内有教室、卧室、餐厅和电视厅等设备，一应俱全。当时阿国的生活水平并不高，但考虑到这是我国首次派出的军队学员，阿方非常重视，指定了阿军队的队长和政委专门负责我们的学习和生活起居。一日三餐由阿厨师精心准备，时间不长，我们的体重都不同程度的增加。虽然生活条件比较舒适优越，但从学习的角度来讲，我们生活在一个相对封闭的环境，与外界接触的机会不多，不利于语言的学习和交流。所以，半年后经阿方同意，我们取消了楼内餐厅，到大学城食堂用餐，利用就餐的机会，大家纷纷和阿国同学交流，同时，我们还把阿国同学请到我们的楼里，分配到每个宿舍，实行一帮一的辅导，使我们的口语水平有了一个飞跃的提高。阿尔巴尼亚的教学方式和我国的教学方式不同，学校专门为我们中国留学生制定了教学大纲，以保证

我们在有限的时间里能够达到中阿两国语言互译的水平。没有固定的教材就用报纸、小说、文集等作教材，每天学习的内容以老师的笔记为主，下课后复习笔记和自选阅读各类图书资料。平时，我们还选修一些其他课程，如阿国历史、地理等。上世纪七十年代，阿国还没有专门为留学生讲学用的教材，所以给我们授课的老师一边担任教学任务，一边编写为外国留学生学习的语言教材。我们毕业时，为外国留学生学习的教材已基本编成。和我们同期的另一个班是地方学员班，他们多来自外交部、中联部、外经贸部、科学院等部门，他们人数比我们班多，平时大家在一起上大课，下课后我们会聚在一起打乒乓球，踢足球。假期一起外出旅游，朝夕相处几年时间，度过了难忘岁月。留学期间，我国还选派了两位大学老师到地拉那大学历史语言系开设了汉语课和在英语系讲授英语口语课。开设英语课，是因为阿当时奉行“左”的路线，视西方国家为异己，拒绝与西方往来，所以出现了身处欧洲的阿尔巴尼亚请北京外国语学院英语系老师讲授英语口语课。

我们在阿尔巴尼亚期间，那里开展轰轰烈烈的全国义务劳动。不分男女，不论职务高低，只要条件允许，都参加每年组织的修建铁路的劳动。阿当时人口仅有两百多万，劳动力缺乏，国家只有通过组织大型义务劳动，不计报酬，把来自全国各地的劳动大军集中起来建设国家级基础建设项目。贯穿阿

尔巴尼亚南北大动脉的铁路就是在那个年代修建而成。1974年，我们学习的第二个暑期，所有中国留学生都加入到铁路建设大军，和阿国同学一起同吃、同住、同劳动。阿尔巴尼亚号称山鹰之国，全国百分之七十的国土都是山脉和丘陵，修路地点位于阿南部山区，那里山峦起伏，悬崖峭壁，杂草丛生，潺潺溪水从山间缓缓流入小河，生态环境优美迷人，但施工条件非常恶劣，逢山开洞，遇河架桥，加上没有现代化设备，几乎所有工作都要靠肩挑人扛，劳动强度可想而知。义务劳动者居住在临时搭建的工棚，洗漱就到附近的小河旁，一日三餐主食面包，副食果酱、黄油、奶酪和蔬菜汤，饮食单调。虽然生活条件比较艰苦，但所有的人都精神饱满，意气风发，把劳动看成是一种奉献和乐趣，通过劳动净化人的思想灵魂。收工后，没有现代的娱乐设备，同学们就一起组织联欢，唱歌跳舞，或去深山丛中采摘核桃和其它野果，尽情享受大自然的风光，同时彼此之间增进了了解，促进了同学之间的友谊，这段朝夕相处的经历，我相信会深深留在我们这些人的记忆之中，这是中阿人民深厚友谊的基础，并一直延续到今天。说到跳舞，还有一件不得不提的事情，当时国内把跳交际舞视为封资修的产物，所以受国内政治的影响，我们都不敢越雷池一步，以免在政治上受影响，导致时至今日我还是一个跳交际舞的门外汉。当年留学和现在的留学有很大的不同，除了学习专业知识之外还有政治要

求，谁触犯了政治纪律，恐怕就要中止学业了。在此期间，时任我国驻阿尔巴尼亚大使刘振华还专门看望了参加劳动的中国留学生，并勉励我们通过劳动加强两国青年的交往和友谊。二十天紧张而愉快的劳动结束后，我们分别到阿国各地继续旅游度假。虽然我们没有来得及等到铁路竣工的那一天，但是那里记载了在1974年的夏天，三十多名中国留学生在修建铁路的义务劳动中流下汗水的历史。

因国内急需翻译人员，1975年的春天我们就进入毕业前的准备阶段。一是有针对性做一些语言翻译练习，其中包括口语翻译和文字翻译。在课堂上临时拿出一段文章，现场同学们翻译成中文，随后大家互相讲评，纠正错误，以达到一篇标准的译文。另外根据我们是军队学员，回国后为军队服务的特点，阿方还为我们聘请了经验丰富的教官授课，记得他是一位参加过反法西斯战争的老游击队员，专门为我们讲解军事课程和军事术语。每次讲课前，他都经过认真准备并带来军事挂图，讲解得非常耐心和精彩，对我们听不懂的地方，他都反复解释，直至我们弄懂为止。如果他还健在，也已进入耄耋之年。可惜，我几次去阿都没有打听到他的消息，他的确是一位值得尊敬和怀念的老军人。

6月29日，校方在地拉那大学历史语言系为我们军队学员班举行了毕业典礼和颁发毕业证书仪式。大学副校长诗普莱莎为

每个同学颁发了毕业证并发表了热情洋溢的讲话，高度赞扬中国留学生刻苦学习的精神。随后全班同学和系领导、老师一起合影留念，把历史定格在那一瞬间。临行前，阿尔巴尼亚国防部又单独为我们在军人之家举行了饯行会，还邀请了我驻阿使馆武官和负责文化教育的官员出席，席间自始至终洋溢着欢乐友好气氛，大家相互交谈，回顾在一起朝夕相处的难忘岁月。我代表全班即兴发言，感谢阿军方在两年多的时间里对我们无微不至的照顾，保证我们顺利地完学业，达到了预期的学习目的。

几天后，我们班除 3 人因阿尔巴尼亚发

罗拉海军基地援建项目急需翻译就地留下工作外，其余人员满载丰硕的学习成果离开了地拉那，告别了曾在那里生活和学习两年多的阿尔巴尼亚，乘中国民航班机取道罗马尼亚、巴基斯坦平安返回北京。

阔别 20 年后的 1996 年，作为外交官，我又回到了阿尔巴尼亚地拉那，先后在那里工作了十余载。在此期间，我独自追随我的印象和回忆有意识地寻找当年留学的地方，有的找到了，看见了，有的消失了，再也看不到了。时代在发展，城市也在不断变化，但是留在我脑海里的记忆却是永恒的，永远不会忘却的，……。

春季养生

春季养生应遵循养阳防风的原则。春季，人体阳气顺应自然，向上向外疏发，因此要注意保卫体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免。

起居：春天的三个月，是自然界万物复苏，各种生物欣欣向荣的季节。人们也要顺应自然界的规律，早睡早起，起床后要全身放松，在庭院中悠闲地散步以舒畅自己的情志。人们从冬季已经习惯了的“早睡晚起”，过渡到春季的“晚睡早起”要有一个逐渐适应的过程，不要太急于转变，而要顺应自然界的昼夜时间变化而逐步转变自己的睡眠习惯。

锻炼：春季的运动养生保健是恢复身体“元气”的最佳时节。由于寒冷的冬季限制人们的运动锻炼，使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能，都有不同程度的减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼以增强其运动功能。春季人们应该进行适当的运动，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力与抗病能力。

不过，春天的气候呈现温差大、风大的特点，要注意防风御寒，因此在遇到强风时要适当地减少外出锻炼，以免风大伤肝。

（摘自百度百科）





讣告

中国共产党的优秀党员，久经考验的忠诚的共产主义战士，中国青年运动、中国妇女运动和民间外交的杰出代表，中国人民对外友好协会原副会长陆瑾同志，因病医治无效，于2015年2月16日13时08分在北京逝世，享年100岁。

陆瑾同志，浙江省湖州市人，1914年4月出生，青少年时代就读于苏州振华女中和东吴大学。1934年就读于清华大学社会学系。1935年12月参加了“一二·九”抗日救亡运动。在运动中，她表现积极，勇往直前，遭反动当局逮捕，坚贞不屈。1936年初加入中华民族解放先锋队。同年3月，赴上海参加全国

学生救国联合会的筹备工作，担任联合会宣传部部长，主编学联刊物《学生呼声》。6月，加入中国共产主义青年团，10月转为中国共产党党员。

1936年8月至1939年11月陆瑾同志受组织委派出国，以全国学生救国联合会代表身份开展对外工作，辗转奔波于瑞士、法国、英国、美国、加拿大等国家，不遗余力地向华侨和国际友人宣传中国的抗日救国运动，两次出席世界青年大会。其间，参与了我党在巴黎出版的《救国时报》和在纽约出版的《华侨时报》编辑工作。为使我国的抗日救亡运动汇入国际反法西斯侵略保卫世界和平洪流之中作出了积极贡献。

1940年陆瑾同志回国，在延安马列学院学习。1941年起先后在中共中央华中局、淮南苏皖边区工作。1947年7月参加中国解放区青年代表团，赴布拉格出席第一届世界青年联欢节。同年10月，代表中国解放区妇联，在巴黎国际民主妇女联合会书记处担任中国驻会书记。

1949年7月，陆瑾同志担任中华全国妇女联合会常委、国际工作部部长。同年9月，作为妇女界的代表出席第一届中国政治协商会议，并于10月1日登上天安门城楼出席开国大典。1950年出席在波兰华沙举行的世界和平大会。1953年4月至1957年9月，任中华全国妇女联合会第二届常委，1978年9月至1983年9月任中华全国妇女联合会第四届常委。

1957年陆瑾同志在中央高级党校学习。1958年到1966年，先后担任北京市东城区区委常委、区教育部部长等职。1977年任北京市政协常委。

1955年和“文化大革命”期间，陆瑾同志曾两次蒙冤入狱，长达八年之久。但她从

未动摇对党的忠诚和革命的信念。1981年12月中央作出决定，给予陆瑾同志彻底平反，恢复名誉。

1978年2月，陆瑾同志担任中国人民对外友好协会常务理事、副会长，兼任中美友协副会长。她满腔热情地投入到民间外交事业当中，在国际舞台上，广交深交朋友，为改革开放大业争取广泛的国际支持。曾率民间友好代表团出访美国、加拿大、印度、朝鲜、墨西哥等多个国家和地区，为增进我国对外友好交往作出了重要贡献。1994年6月离休。

陆瑾同志是中国人民政治协商会议第一届、二届、五届、六届、七届全国委员会委员。

陆瑾同志关心儿童发展事业，曾任中国儿童和少年基金会理事，常年坚持为“希望工程”和“春蕾计划”捐款，并资助清华大学贫困学生20余人。

陆瑾同志的一生是革命的一生，战斗的一生，全心全意为人民服务的一生。她对共产主义理想坚贞不渝，对祖国无比热爱，对党和人民无限忠诚，为中国革命、建设和改革事业作出了重要贡献。她胸怀坦荡，光明磊落，顾全大局。她谦虚谨慎，任劳任怨，淡泊名利，从不计较个人得失。她坦诚直率，待人和善，关心爱护青年同志。她坚持原则，严于律己，对家属子女要求严格。她的逝世，是我国民间外交事业的一大损失，使我党失去了一位忠诚的老党员和老战士。我们要学习她的革命精神、崇高品德和优良作风，更加紧密地团结在以习近平同志为总书记的党中央周围，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

我们对陆瑾同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。



讣告

我会离休干部郭春起同志因病医治无效，于2015年2月28日在北京逝世，享年87岁。

郭春起同志，河北深县人，1927年12月生，1945年7月参加中国人民解放军，担任过战士、通信员、警卫员、汽车驾驶员；1955年5月转业，先后在中国科学院、中国人民保卫世界和平委员会工作。1972年6月到中国人民对外友好协会从事汽车驾驶工作，曾在我驻几内亚比绍大使馆、驻多哥大使馆工作，他尽职尽责、严格遵守外事纪律，圆满完成了驻外任务。

郭春起同志政治立场坚定，热爱民间外交事业。他事业心和责任感强，能模范遵守交通法规，1987年被评为东城区先进驾驶员。他兢兢业业，恪尽职守，为民间外交事业做出了贡献。他技能精湛、服务热情，严于律己、直率朴实，是我们的好同志，是中国人民对外友好协会的好干部，我们将永远怀念他！

我们对郭春起同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。

缅怀革命先辈陆瑾

董诗梅

一百年前中华大地
苦难深重的炎黄子孙
渴望民主自由和解放
同世纪诞生的陆瑾
如一盏明灯增添了大地的光芒

在那青春年华朝气蓬勃的年代
“一二·九”运动闪烁陆瑾的身影
高举红旗 勇往向前
坚贞不屈 文武双全
不愧为中华民族的杰出代表

在那争取解放的岁月里
陆瑾以特殊身份完成特殊任务
奔波于欧洲和美洲
为抗日救亡和国际妇女运动
为世界和平作出重要贡献
从延安到布拉格
闪烁着陆瑾的身影
从华沙到北京
天安门开国大典
革命先辈的内心
充满幸福的喜悦

时代发展充满变数
曲折中的苦难和心酸

从未动摇对党的忠诚和革命的信念
历史是公正的
人总会站起来的
阳光总会照耀大地
人们总会有阳光的温暖
陆瑾在民间外交舞台上闪闪发光

改革开放年代
陆瑾活跃在民间外交舞台上
她满腔热情 广交朋友 深交朋友
为祖国伟大复兴事业
争取广泛的国际支持
陆瑾以外交的风采走遍五大洲

陆瑾革命的一生
对祖国无限热爱
对党无限忠诚
她关心儿童发展事业
热心“希望工程”和“春蕾计划”
献爱心捐资助学
彰显伟大的母爱

一个世纪的人生之路
充满惊险和曲折
伟大光荣的人生
人们无限敬仰和爱戴

陆瑾离开了热爱的祖国和人民
但她的革命精神永存
革命后浪推前浪
她热爱的人民

踏着革命先辈的足迹
为祖国伟大复兴的事业
奋勇向前



讣告

我会干部张目明同志因病医治无效，于2015年3月12日在北京逝世，享年75岁。

张目明同志，河南襄城人，1939年12月生，1956年12月起，先后在中国人民解放军装甲兵部队、中国人民保卫世界和平委员会、中国人民对外友好协会任职，曾在我驻赞比亚使馆工作。1999年4月退休。

张目明同志政治立场坚定，热爱民间外交事业。他尽职尽责、严格遵守外事纪律，圆满完成了组织交给的各项任务，为民间外交事业做出了贡献。

我们对张目明同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。

编者按：离退办叶星同志因车祸不幸于2015年2月15日去世。叶星同志在离退办工作期间，勤勤恳恳、尽心尽责，给老同志留下了深刻印象，我们对其英年早逝深感惋惜。在此，谨对她表示哀悼之情，对其家属表示深切慰问。

悼叶星

陈凌

得知叶星因车祸意外去世，甚感难过和惋惜。她与我的孙辈同龄，都属狗。几逢离退办组织离退休同志外出参观、学习，都安排一位同志陪着我，徐长玲同志退休后，多半是叶星和我住一个房间，她很尽职，经常帮扶我，有时我见她背着自己的双肩背，手里还提着照相机，不忍再给她增加负担，便请其他同志帮忙。为减轻体重，她每天坚持跑步。她盼望早做母亲，命运却这么早就让她失去年轻的生命。她在家中是独生女，失去爱女，她的父母一定痛不欲生。我在此请他们节哀，也祝愿叶星心灵安息！



獻青春星光璀璨揚名中外

揚名中外
獻青春
星
光
璀
璨

深切緬懷陸瑾同志

享壽百歲

壬午乙未正月金城敬挽



歷滄桑胸襟開闊享壽百歲
襟開闊

歷滄桑胸襟開闊享壽百歲



新春团拜会上小朋友为离退休同志表演节目



友协新人为离退休同志表演节目