

金秋寄语



2015年 第3期 总第99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4月24日上午，离退休组织了“2015年离退休人员春季趣味运动会”，户思社副会长致辞并宣布开幕。



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 3 期 总第 99 期

5 月 26 日出版

-
- 简 讯 编者辑 1
 - 征 文
 - 坚决反对战争,誓死捍卫和平 茹亭亭 2
 - 满江红·抗日战争胜利 70 周年祭 李利国 3
 - 漫谈忍、让、忘 刘庚寅 4
 - 讽喻世事的“剥皮诗” 郭庆岚 5
 - 羊年清明节(诗) 郭自勤 6
 - 纪念抗战胜利七十周年(诗) 鄂淑范 6
 - 永远的怀念 陈 凌 7
 - 初识澳大利亚 苗在芳 12
 - 健 康
 - 预防骨质疏松 不能仅仅补钙 编者辑 17
 - 五大人体黄金穴 常揉抗衰老 编者辑 19
 - 讣 告
 - 梁田同志讣告 编者辑 11
 - 封 面 霞光图片 编者辑
 - 封 二 户思社副会长在“春季趣味运动会”上致辞照片 摄影·张淑君
 - 封 三 离退休同志参加春季运动会及春游照片集 编者辑
 - 封 底 古北水镇照片 编者辑

简 讯

※ 4月24日上午，离退办组织离退休同志在友协老年活动中心举办了一场别开生面的春季趣味运动会。户思社副会长出席了运动会的开幕仪式，亲切致辞并宣布运动会开幕。此次运动会以“我参与，我快乐，我运动，我健康”为口号，以“安全第一、健康第一、友谊第一、风格第一”为宗旨，设有套圈、“赶猪跑”、飞镖、激光打靶、钓鱼、夹球、投篮、滚打保龄球8个项目，采取每名参赛者持有8张参赛券，凭券参赛，按成绩发给奖券，最后凭奖券兑换相应奖品的方式，共有56名离退休同志参加了此次活动。

运动会上，老同志们尽情地在场上释放着他们的活力，丝毫感觉不到他们的高龄。在飞镖的赛场上，只见参赛选手们准确地把一支支镖投到靶中；激光打靶的赛场时时响起十环、九环的成绩，看着他们准确熟练的动作，你丝毫感觉不到他们是“年逾花甲”的老人；钓鱼、夹球比赛的老同志们手脚利落，轻松通过；在套圈、保龄球等比赛场上，也是加油声、欢呼声阵阵，气氛非常热烈。老同志们一个个精神抖擞、跃跃欲试，纷纷在场上大展身手。他们沉浸在兴奋、愉悦中，忘记了年龄，像孩子一般开心地笑着。许多老同志都说，得不得奖不重要，大家都是为了开心来参赛的。有的老同志说，回家要好好练习，明年再来好好展示一番。大家在轻松的比赛氛围中既锻炼了身体，又享受了运动的乐趣，对增强老同志的体育锻炼意识起到了积极的作用。



※ 5月19日至20日，离退办组织离退休老同志及部分家属共107人前往北京密云进行了为期两天的春游活动。在离退办同志的精心准备、周密安排下，参加活动的老同志分为两个组分别参观游览了古北水镇和云岫谷、遥桥古堡景区，晚餐后，大家又愉快地开展了丰富多彩的娱乐活动。

古北水镇的水乡风情，云岫谷的水秀石红、潺潺流水，遥桥古堡村落的返璞归真让大家纷纷感叹不虚此行，雾灵山庄的湖光山色，尽收眼底，如世外桃源般的宁静更是让大家流连忘返。老同志们感叹道“雾灵山庄美，神仙彩笔挥，酒醉大自然，游子不思归”，这次春游活动不仅让老同志们领略了景区的秀美风光，更让老同志们在大自然的怀抱中得到了休息、放松，交流了情感，受到了老同志们的普遍好评。

坚决反对战争，誓死捍卫和平

茹亭亭

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年之际，我不禁回想起七十年前日本军国主义发动的那场可怕、残酷、罪恶血腥的侵华战争。在我记忆中，日本军国主义分子先是出动成群的飞机在我国到处狂轰烂炸，使整个城市陷入一片火海之中，亲眼看见活人被火烧焦的惨状，当时我被吓哭了，也激起了我的满腔仇恨。轰炸后不久，日本鬼子的铁蹄就践踏了我那可爱的故乡——浙江省嵊县（越剧的发源地，现今的嵊州市）鬼子进城后就开始了疯狂的三光政策并在嵊县的四个城门口设立了岗哨，任何人进出都得向鬼子行礼、受检查，如稍有不慎，就会被拳打脚踢，甚至被抓走、杀害、当苦工、做细菌的实验品……，如果是女的，就得被抓去当慰安妇。

我们不愿受它的奴化教育，也无法在那恐怖的环境中生活下去，母亲决定带我们三个子女逃往重庆去找我父亲。但逃难的日子也很艰难、受罪，在那兵荒马乱年代，既要天天躲鬼子的轰炸，又要防强盗的抢劫，而且也不易找到交通工具。沿途可以看到不少汽车掉进悬崖，也不知屈死了多少同胞。我们乘坐的汽车也碰上过车祸，车子一时没拐过弯来，撞上了崖壁，幸亏车底装的全是钢铁，所以撞后没有底朝天，而只是侧翻，虽然也有不少人受伤，但没死人，我们也只是轻伤，逃过了一劫。

从浙江到重庆，一路上经过了好几个省，历时两个多月才好不容易到达，而那时的重庆也是不断遭到鬼子的轰炸，后来才知道重庆是遭受无差别战略轰炸最早、时间最长、损失最惨重的一个。1938 年到 1944 年日本鬼子对重庆及周边实施了长达六年半的无差别轰炸，伤亡达 32829 人，间接伤亡 6651 人。大概是 1942 年，重庆发生过特大的惨案，某一天，重庆又遭日本鬼子的巨大轰炸，在敌机飞走后，躲在防空洞里的人们听到了解除警报，一个个巴不得赶紧回家，没想到防空洞的门是往外关的，因此当人们往外涌时，门给堵住了，开不了啦，结果防空洞内的所有的人全被活活闷死，其中不少还是全家人。也不知多少辆大卡车才运完尸体，实在是太惨了。据统计在抗日战争的 14 年中，中国付出了 3500 万人的伤亡。回忆起这些血淋淋的残酷往事，历历在目，记忆犹新，它已深深地刻进了我

的心底，这种仇恨是永远也抹不掉，忘不了的。

结束战争后的 70 周年，侵略者理应趁此机会认真的正视历史，进行真诚的道歉，但日本首相安倍晋三及右翼分子竟在美国主子的庇佑、纵容、鼓动下有恃无恐，变本加厉地拒不承认侵略、殖民主义的历史，也不承认慰安妇的铁的事实，而且妄图修改和平宪法，是可忍，孰不可忍。我认为军国主义向外扩张实行侵略的野心是决不会改变的，对此，我们必须高度警惕，除了有强大的军事实力，还应该在全国人民的团结一致。我相信今天的中国人不会再有人去充当汉奸、走狗、卖国贼或心甘情愿去当亡国奴了，衷心希望热爱祖国的人们，都能紧密地团结在以习近平总书记为总书记的党中央周围，随时为抗击外来侵略，为争取和平安宁的未来而努力奋斗。

祖国万岁！全中国人民大团结万岁！



抗日战争胜利七十周年祭 《满江红》

李利国

悼念亡灵，
七十载、惊心未歇。
雠外侮、虎狼残暴，
蛇蝎毒虐。
千里刀光千里骨，
百城焦土百城血。
铸丰碑、看铁骨铮铮，
嗟悲烈。

靖国鬼，尸魂灭；
昭和祸，天皇惹。
把悬绳惩绞，
罪魁不赦。
正义人间弗泯灭，
东京审判多功业。
望堆云、正祭我英灵，
铺天雪。

漫谈忍、让、忘

刘庚寅

古人提倡“和为贵”。一个国家为了有利发展，需要和平稳定的国际环境，一个家庭，要“家和万事兴”；作为个人也要懂得“心平气和”的重要性。但要和平就应该知道忍、让、忘。

忍：古人说“小不忍则乱大谋”。大谋就是大事情，也就是要坚持原则。古时这样的例子很多，如战国时期越王勾践为了复国大计，能忍辱作吴王的奴仆，为吴王牵马引路，尝粪卜疾。汉朝大将韩信能忍胯下之辱，不屑与小人争强。

让：礼让是一种美德。孔子曾主张以“礼让治国”。《三字经》说：“融四岁，能让梨”。孔融让梨的故事已家喻户晓。

清朝大臣张英让地的故事也为人称颂。张英接到家信，信中说邻居为了建墙，侵占了他家三尺的宅基地，求助张英。张英作诗一首回复：“一纸家书只为墙，让他三尺又何妨；万里长城今犹在，不见当年秦始皇”。

忘：这需要更高一层的修养。首先是“忘己”。凡事不要首先考虑自己的得失，要学会尊重别人，多为别人着想。自己做点好事，不要常挂嘴边；别人做了错事也不要揪着不放，要允许人家知错必改。《论语》中说：“君子坦荡荡，小人常戚戚”。就是说君子心胸宽阔，不计小节，也就是俗话说的“宰相肚里能撑船”。小人则心胸狭窄，常为鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀，闷闷不乐。

《红楼梦》中的林黛玉多愁善感，猜忌多疑，经常以泪洗面，病得弱不禁风。正象贾宝玉说她：“你皆因总是不放心的原故，才弄了一身病。”

为了切记忍、让、忘，特作打油诗一首：

劝君常记忍让忘，遇事三思莫逞强；

原则坚持小事让，心胸舒畅益健康。



讽喻世事的“剥皮诗”

郭庆岚

“剥皮诗”又称“剥体诗”，这种诗起自何时何人，无从查考。其形式是把前人影响的诗句巧妙地加以改造，内容取自作者所处时代的社会生活，在感情色彩上，则以诙谐、调侃、嘲笑为基调。

笔者无事乱翻书，零散地读到一些“剥皮诗”，现从中选出几首为例：

唐代李频的《渡汉江》诗云：

岭外音书绝，经冬复立春。

近乡情更怯，不敢问来人。

有人把此诗剥皮改写为：

外遇姻缘绝，三冬复一春。

近床情更怯，不敢问夫人。

此诗把敢于偷情，但又有“季常癖”（俗话说的“惧内”、“妻管严”）者的心理描绘得淋漓尽致。

有比上一位作者更胜一筹者，把宋代理学家程颢《春日偶成》诗剥皮，改成如上题材的诗，令人捧腹。程氏原诗云：

云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。

时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。

被人剥皮改写为：

云淡风轻近午天，傍花随柳跪床前。

时人不识余心苦，将谓偷闲学拜年。

北伐战争时期，军阀吴佩孚看到北伐军节节胜利，便乘火车逃往洛阳，并表示以

后不再过问军事和政治，将以饮酒赏花终其一生。中共五老之一谢觉哉将唐代王昌龄《芙蓉楼送辛渐》一诗剥皮改写，对吴加以嘲讽。王氏诗云：

寒雨连江夜入吴，平民送客楚山孤。

洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。

此诗被谢氏剥皮改写为：

白日青天竟到吴，炮声送客火车孤。

洛阳亲友如相问，一片冰心在酒壶。

有人打麻将废寝忘食，可谓“搓麻不怕五更寒”。有人把唐代孟浩然的《春晓》一诗改写对“麻客”加以讽刺。孟诗云：

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

夜来风雨声，花落知多少。

此诗被剥皮改写为：

春忙不觉晓，处处闻知了。（注：知了，即蝉）

夜来麻将声，输赢知多少。

有不少“名人”，包括官员“诗人”、官员“书法家”在内，以谋取润资为目的，经常题诗，到处挥毫。有人把南宋诗人杨万里的《小池》诗剥皮改写，对这些“名流”加以讽喻。杨诗云：

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。

小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。

此诗被剥皮改写为：

钱眼无声惜细流，名人照水献温柔。

小楼才露尖尖角，早有题诗在上头。

改革开放之后，我国恢复了股市。有人炒股一夜暴富，有人效颦，结果赔得精光，因此而殒命。有人以此为题材写出剥皮诗。

唐代贾岛的《寻隐者不遇》诗云：

松下问童子，言师采药去。

只在此山中，云深不知处。

被改写为：

楼下问孩子，言娘炒股去。

只在股市中，跌深不知处。

唐代王之涣的《登鹳雀楼》诗云：

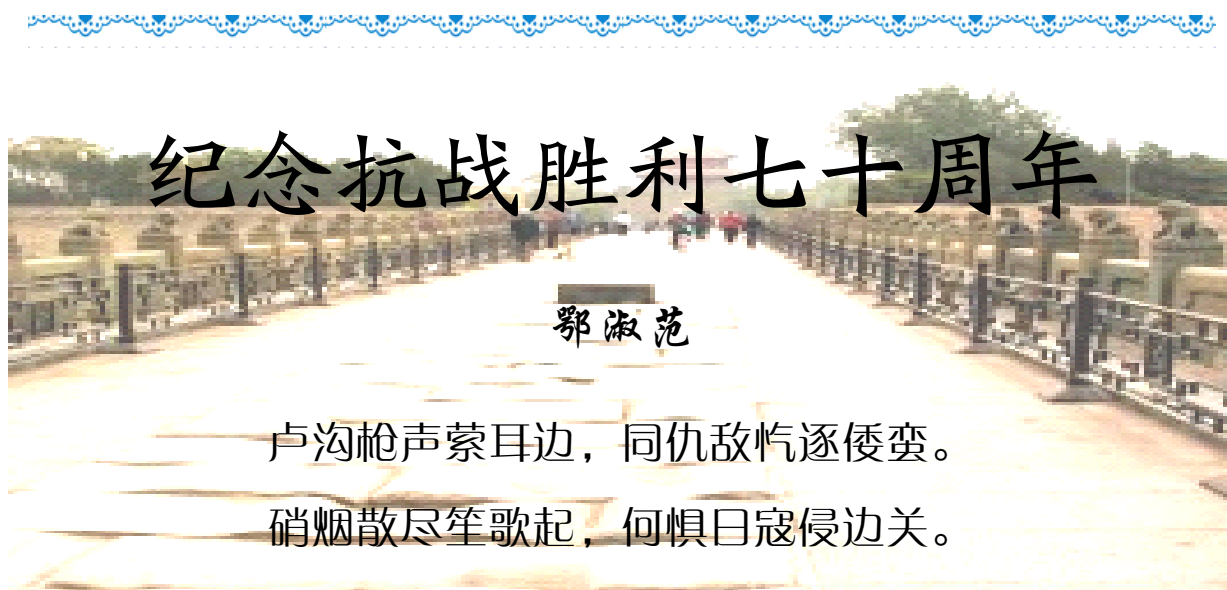
白日依山尽，黄河入海流。

欲穷千里目，更上一层楼。

被改写为：

圈钱依山尽，钞票入海流。

欲追涨停板，回家卖层楼。



永远的怀念

陈凌



解放战争时期我与申谊相识于同一个部队，婚后携手走过半个世纪的美好时光。今年适逢他诞辰九十周年，撰此文简要回顾他的一生以表怀念之情。

申谊 1925 年 3 月 12 日出生在山西省洪洞县胡坦村一个普通农民家庭。他早年丧父，因家里缺少劳力，生活困苦，只读了两年小学就被迫辍学在家务农。

1936 年 2 月，中国工农红军东渡黄河到达山西，掀起轰轰烈烈的革命浪潮，打土豪，分田地，同时开展扩红运动。红军此次东渡，在山西境内征集了 8000 子弟兵。11 岁的申谊幸运地成为其中的一员，滚滚的革命洪流改变了他人的人生。

参军后给红一军团一师三团团长阮平

同志当勤务兵。因年龄小，行军、作战、宿营备受阮团长的关爱。这段父爱般的革命情谊感染着他，深刻在他的记忆里。全国解放后，阮平同志在河北驻军，申谊和他尚有书信往来。

6 月，随红军返回延安。红一师师长陈赓同志见他年龄小，长相喜人，遂调他到师宣传队当了小宣传员。

7 月，经队长孔瑞云同志介绍，他加入了共产主义青年团。

10 月 9 日，他随红一师参加了著名的红军三大主力会宁大会师。目睹了经历艰苦卓绝的长征后红军相互拥抱、喜极而泣的感人场面，他内心更坚定了革命的信念。

1937 年抗日战争爆发后，中国工农红军改编为国民革命军第八路军，开赴华北前线。为保卫陕甘宁边区革命根据地和党中央的安全，留下部分主力红军组成延安留守兵团，肖劲光任司令员兼政委，莫文骅任政治部主任。不久，他被调入留守兵团的烽火剧团当宣传员。他深感为了更好地完成领导交付的任务，必须努力学习文化，提高宣传技能。当时条件极端困难，缺纸少笔，他就用木棍在地上划字，还用很粗糙的纸装订了一个小笔记本学着写日记。他被编入乐队学习识谱和乐理，由于勤学苦练，进步很快。不仅能弹三弦、曼陀林、月琴等弦乐，还会吹变调笛子和操作打击乐器。他还经常用童声

代替女高音演唱。在和李章同志演出的歌舞剧《小放牛》中他饰演女放牛娃，在部队的巡回演出中很受欢迎。边区的群众看过一场后还要求加演一场。此剧在延安演出曾得到毛主席等中央领导的赞扬。他自己还编了一个《生产舞》，后经舞蹈队长赵希武同志将独舞改编成集体舞，冼星海同志配了曲，演出效果更好。他成为团里掌握多种乐器、能歌善舞的小多面手。

烽火剧团小乐队是延安组建的第一支乐队。每到周末，小乐队便到王家坪杨家岭枣园为中央领导的舞会伴奏，毛主席、朱总司令、周副主席、叶剑英等同志都曾亲临舞会。

小乐队还曾为冼星海同志创作的《黄河大合唱》、《三八大合唱》、《生产大合唱》、《烽火舞》等作品担任过排练和正式演出的伴奏任务。

1938年7月，肖劲光司令员命令，剧团到边区各地巡回演出，往返1500余里，几乎跑遍了陕北根据地。演出的剧目有《精忠报国》、《救亡进行曲》、《流亡三步曲》，小话剧《火焰》、《纪念会》，儿童抗日剧《野孩子》，歌舞剧《小放牛》，小歌剧《国土》和《松花江上》等。

四个多月的巡回演出，剧团里的每个同志都经受了艰苦生活的考验，深受部队官兵、各地群众及国统区部队的欢迎和赞扬，极大鼓舞了军民一致抗日的热情和决心。

1941年1月，申谊奉调到延安八路军留守兵团政治部艺术学校（简称“部艺”）学习。这是我军1927年建军以来创办的一

所专门训练部队文艺骨干的学校。校址在延安东郊桥儿沟乡的东山坡上，与“鲁艺”、“边艺”（陕甘边区艺术学校）相邻。“部艺”直属延安留守兵团政治部领导，校长由莫文骅主任兼任。宣传部长李兆炳同志主持“部艺”的开学典礼。朱总司令代表党中央、中央军委作了指示：“部队艺术要从打仗入手，方法要艺术。八路军天天打仗，离不开对敌人和群众的宣传。因此‘部艺’的学员应学习战斗与宣传的才能”。留守兵团司令员肖劲光等同志也参加了典礼，莫文骅同志作了《部艺办学问题》的专题报告。

“部艺”的创建，正值抗日战争进入相持阶段的艰苦时期，国民党对陕甘宁边区进行包围和封锁，物质匮乏，食用艰难。开学典礼后，学员们的首要任务是自建校舍，平场地，挖窑洞。还要自己开荒种菜，到几十里外的地方背粮、运煤、烧炭。上课没有讲义就用手抄，没有座椅，就用砖头、石头代替。虽然时间紧条件差，但大家不怕苦不叫累，生活充实而愉快。

8月，“部艺”举行第一期毕业典礼。结业后，为了检验学习效果，学员们被分派到各部队去实践。申谊被派往延长县留守兵团警备五团担任音乐教员。

1942年是不寻常的一年。为冲破国民党反动派对陕甘宁边区实施的经济封锁，全团同志响应毛主席“自己动手，丰衣足食”的号召，积极参加了大生产运动，纺线、织布、编鞋、缝衣、犁地、播种。

3月，由秦士杰、赵希蓬同志介绍他加

入了中国共产党。

4月他调回“部艺”，参加延安整风运动。“部艺”的校长王震之在动员大会上说，烽火剧团是个特务团体，一句话搞得人人都要过关。当时年长一点的陈其通同志曾经是他们的宣传队长，被关押交代反革命特务问题。按王震之的说法，陈是大树的树枝，比陈大的官是树干，申谊他们这些队员是树叶，都要交代问题。这帮年纪轻轻的小队员不得不给自己上纲上线。后来，王震之因偏



离开了整风的大方向被撤职。

学习了毛主席《在延安文艺座谈会上的讲话》之后，对如何正确贯彻党的文艺路线和方针、实事求是、理论联系实际、加强批评与自我批评，努力为工农兵服务有了新的认识，为自己今后的革命工作奠定了思想和政治理论基础。

党的“七大”以后，留守兵团政治部主任莫文骅同志调申谊等同志随警一旅南下两广开辟根据地，他担任新成立的宣传队的副队长。途中日本无条件投降，警一旅掉转方向日夜兼程进军东北，从此离开了哺育培

养他成长的陕北根据地。陕北土地贫瘠，但培育了成千上万的革命青年。延安不仅是革命者的摇篮，也是许多文艺工作者的艺术摇篮。当时申谊20岁，18年后他重返延安，回忆过往激动感慨。

到达东北后，他在冀察热辽军区任联络干事，热辽纵队文工团、第八纵队文工团任副协理员，纵队直属政治处宣传股长、新闻记者，中国人民解放军第45军134师政治部文化科长兼400团政治处主任等职。深

入基层连队，先后参加了1947年的凌源、隆化、北票战斗，一、二次杨仗子战斗，1948春的新立屯战斗。解放锦州后，又随军入关参加了平津战役。北平解放后，他随营团干部进入北平参观。随后大军南下，渡过长江，参加追歼白崇禧的洪罗庙战斗、衡宝战役、中越边境原镇南关（今友谊关）战斗。他在各个时期的战斗中与连队干部、战士同吃同住，并肩作战，帮助连队出主意想办法；做思想工作，凝聚部队，提高战斗意志，创造“三好”连队。

1952年，部队驻在广东省湛江，准备赴朝作战，申谊却于8月奉调前往南京总高级步兵学校第一期政治班学习。此事成为他一生的遗憾。但师党委既已决定，作为革命军人，只能服从命令。

南京总高级步兵学校在建国之初是解放军的最高学府。学员均来自全军各部队团以上的政工干部。经过两年多的刻苦学习，

1954年冬，他以优异的成绩结业。毕业后本想回到野战部队，但组织安排他到长春第二政治干部学校从事教学工作，为部队培训营、团干部。他先后担任政工教员、班主任、校政治部宣传处副处长、办公厅主任等职。因在教学、行政管理和完成生产任务方面成绩显著受到嘉奖。

1955年全军实行军衔制，他被授予少校军衔，获得三级“八一勋章”、“独立自由勋章”和“解放勋章”各一枚。1960年晋升为中校军衔。

1961年底，根据组织安排，申谊同一大批部队干部一起，离开长期工作战斗的部队，转业到北京“中国人民保卫世界和平委员会”（以下简称“和大”）工作，从此成为外交战线的一名新兵。这次转业是他人生中一次重要的转折。那年他36岁，已经在部队工作生活超过25年，从最初的懵懂少年到勃勃青年，对部队有极深的感情。一起转业的同志劝他找老首长要求不脱军装，他没有去，而是接受组织安排，愉快地走上新的岗位。从头学起，全身心投入中国人民同世界各国人民保卫和平、反对霸权的国际统战工作。

他在“和大”任助理书记兼拉丁美洲组组长。刚到任就陪同非洲外宾到井冈山、韶山等革命圣地学习军事，为非洲喀麦隆等国培养民族解放运动的革命力量。参与接待巴西等拉美国家的外宾，随团出访古巴等。

1966年3月，他到河北徐水参加“四清”，任工作队副大队长。中间，接到会内

主管人事工作的同志通知，要从他的工资中减去军龄费那一部分，我记得是46元。即使这样他的工资仍比同级别同志的工资高出很多，此后多年也一直没有调整。对此他没有怨言。

1970年3月，随部分机关干部到河南周口地区郸城干校劳动。11月返京不久又和孟宪如同志带领会内的年轻人去拉练。他的体质本来不很强壮，膝关节也不太好，我劝他不要去，他说没关系，和老孟在路上买一瓶老白干，既可消毒，又可解除疲劳，坚持去了。

1972年，“和大”与友协合并，他任对外演出处副处长。为了更好开展对外工作，第二年他主动要求到外交学院干训班学习英语。我劝他年近半百不要学了，他却坚持说，掌握一点外语与外宾交流，既让外宾感到亲切又尽可能少给翻译添麻烦。他有一个小本子，里面密密麻麻纪录了各种语言的日常用语。我佩服他的勇气和毅力。记得“和大”原领导王明远同志调往农业大学之前，同他话别时语重心长地说：“从军队调你们这些人来‘和大’工作，是需要你们在政治上和执行党的方针政策上多起作用，至于外语和笔墨功夫可以和知识分子互补，相信你们会很好的完成这个任务”。他一直牢记这段话。回头看，在知识分子和工农干部结合方面，“和大”做得是不错的。

此后组织机构几经变革，1978年以后他先后在对外文化联络委员会任接待处负责人和文化部中国对外演出公司的副总经

理，文化部外联局文化参赞（未到任）。在友协的演出处合并到文化部之前，有同志提出找王炳南会长请求不去文化部。他说在哪儿都一样干革命，服从安排就好了。曾参与接待国际友人和外国文艺团体来华访问和随艺术团体出国访问亚欧等国。

他在延安患过一次中毒性痢疾，住院数月才痊愈。初到东北在内蒙赤峰得了伤寒，住在老乡家里，用土办法硬是撑过来了。此后他的肠胃一直不太好。南下途中发低烧，咳血，由于战事紧，没有检查治疗，慢慢也就好了。若干年后体检，发现肺部有钙化点，才知道当时患了肺结核。70年代初陪外宾去新疆，高烧不退，被送回北京住进北京医院，诊断为副伤寒。经过数次疾病摧残，他的体质虚弱。1978年又被确诊为风湿性心脏病。医生嘱咐他减少工作量，他却还想为党多工作几年，一直坚持工作。

在离休后的10多年中，他一直与疾病进行斗争。白内障手术后，戴眼镜视力只有0.2或0.3，处于半失明状态，借助放大镜阅读书报都有困难，但他关心国家大事坚持每

天听广播、看电视。遇有老战友和老同事来访，必定要探讨和交流对时局的看法。若有小辈儿来探望，他会询问现下时兴的新鲜事儿。做到离而不休。

1999年11月7日，正当我们准备一起跨入新世纪的时候，他却因心脏衰竭永远地离开了我们。按说74岁不算短寿，但作为亲人，我们还是希望他能够延年益寿，亲眼目睹现在国家繁荣发展，国际地位不断提升，人民生活水平逐步提高，共享家庭幸福、四世同堂的欢乐景象。

他是共产党培养成长的革命战士，在半个多世纪的革命生涯中，忠于党、忠于共产主义事业。随军征战，历经生死，为中国人民的解放和建设事业贡献了毕生精力。斯人已去，继往开来。我和孩子们应该学习他信仰如一、立场坚定、胸怀坦荡、努力学习、工作敬业的精神。学习他不计级别高低、官职大小，服从组织安排的精神。学习他谦虚谨慎、平易近人、团结同志的精神。他的平凡而革命的一生，为共产主义奋斗的一生，值得我和孩子们永远怀念！



讣告

我会职工梁田同志因病医治无效，于2015年5月14日在北京逝世，享年89岁。

梁田同志，湖南省耒阳县人，1925年6月生，1949年12月入伍，成为我某炮兵部队一名驾驶员。1953年11月加入中国共产党。1956年转业，先后在国务院外国专家局、机关事务管理局工作。1968年调入中国人民对外友好协会，1988年5月退休。

梁田同志一生，对工作认真负责、勤勉努力、踏实肯干，服从组织安排，在本职岗位上为民间外交事业尽心尽力，是我们的好同志。我们将永远怀念他！

我们对梁田同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。

初识澳大利亚

苗在芳

隆冬时节，我们老少三代4口人乘“国泰”航机，从北京机场出发，经停夜色香港，直往东南澳洲方向飞行。睡意朦胧后，天已大亮，只见机舱外天底下无垠原野，苍黄一色，那是澳大利亚的西澳州大沙漠，犹如我国的塔克拉玛干。前后13小时飞行，抵达终点站墨尔本始，我们在澳洲大地上度过了14

个惬意的夏日。自驾游是这次出行的方式。除了空中飞行，陆上就靠租一辆车、一个导航仪，便天马行空，独来独往，一路观光一路景，走到哪里，就吃在那里、宿在那里。当然，说起来简单，其实要有大前提，这就是澳

国提供的及时、便捷服务，外加出发前我儿媳细致周全的网上功课，一切均在策划中。虽是走马观花、浮光掠影，一个真切的澳大利亚却印在了脑海里。

湛蓝的天、洁白的云，青青的山、碧绿的海，阳光明媚、空气清纯。公路两边，牛羊马群悠闲散落在辽阔的牧场上。依山傍水的建筑群，点缀着茫茫四野。优美、丰足、安泰，太多的生存空间，这就是澳大利亚给我的第一感观。

蜻蜓点水，我们在它东南沿海的四个州留下足迹，同时将点点滴滴的见闻汇成新鲜记忆。

维多利亚州

首府墨尔本，街上行人稀少，随处可见大片的绿地和花园。气温只有20C，草地上躺着享受阳光的人群，慵懒而放松。到了市



中心福林德斯街（Flinders Street），却像王府井，熙熙攘攘。这里有建于十九世纪澳最古老的火车站，至今运营不息，它的黄色巴洛克建筑吸引着游客驻足久视。与之相伴的是斜对面街边的同期哥特式建筑—圣·保罗大教堂，它是墨市最古老的英国式教堂，青色墙壁上刻有细致纹路，雄伟壮观。和这两个古老建筑形成强烈对比的，是紧挨它们的“联邦广场”现代建筑新坐标，如国家博物馆、影视中心及其他文化、商业设施；附

近的唐人街，小牌楼、汉字匾，中日韩饭馆峥嵘竞秀；一平方公里之内游人看到了墨市的昨天和今天——联合国宣布的世界宜居城市之一。我们还去了市内另一个游人如织之处——坐落在菲茨罗伊（Fitzroy）公园里的“库克船长小屋”。它是为纪念发现澳大利亚的第一人——英籍探险航海船长 James Cook，他于1770年4月20日将英国的米字旗插上了澳洲大陆。小屋连同其室内陈设是库克之家完整的复制品，逼真地再现了十八世纪一个普通英国家庭模样。

从墨尔本出发，上了著名的330公里长的大洋路（Great Ocean Road）。这条路为纪念参加第一次世界大战的澳国将士而建，1932年通车。参与修建和维护的，很多就是一战和二战的老兵。它依海环山，绿林遮阳，引领我们走进一个个海滨胜地——基隆（Geelong，维州第二大城市）、阿波罗海滩（Apollo Bay）、瓦南布尔（Warrnambool）小镇，直达目的地波特兰（Portland），一路观赏水色变幻无穷、美不胜收的大海和海边岩石自然形成的壮丽景观——“十二门徒”、“伦敦桥”、“洛克阿德大峡谷”等等。1月26日，路经基隆时，只见热闹非凡、场面壮观：林间健步竞走、海滨泳装涌动，海上游艇穿梭、空中彩球飘荡，餐馆、咖啡屋前的街道上人潮如涌，小学生欢腾在游乐场，原来这天是澳国国庆，我们分享了当地百姓节日的欢愉。取道和大洋路平行的另一条路回墨尔本，大海不见了，绿野绵延、农

舍星稀，只见畜群不见人，公路上车辆亦难寻见，好一个寂静、寥廓的世界！

塔斯马尼亚州

在墨尔本南码头，夕照送我们登上海轮。海上一夜，穿越巴斯（Bass）海峡。次日清晨，抵达澳国最南端的塔斯马尼亚州。在这个1642年首次被荷兰航海家发现的美丽岛州上，小镇星罗棋布。我们驻足参观原始的手工羊毛加工和制品，在古老的房舍、教堂和桥梁边留影，忘返流连在十八世纪欧洲式的田园风光里。一望无际的葡萄园、醒目的酒乡标志，使我心神飘忽，想起南非之角的开普敦，一样的荷兰航海新发现，一样的殖民拓疆新田园，何其相似的异国情调！在东海岸菲欣纳（Freycinet）国家公园里徒步登山、观赏“酒杯湾”（Wineglass Bay）更是一次难忘的经历。这里享有“世界最美白沙滩”之誉，每攀登几步，眼下会有不同的特色海景。至最佳观景台上，见到的是海水被山分隔，形成一个巨大的蓝色酒杯，栩栩如生，令人惊叹。

首府霍伯特（Hobart）是个历史名城（1804年始建），面积78平方公里、人口19万，位于岛南的德温特（Derwent）河口，背靠著名的惠灵顿山（Wellington）。城市依山而建、傍水而立，不是保存完好的十九世纪古典屋群，就是造型别致的现代小楼。我们的车登上了1200米山的高峰，欲观城市全景，遇大风、雨雾，抱憾下山。半途喜见阳光重现，在高度不同的山湾观赏不同方位的

城和海，桥跨水、水连地、地接山，变幻的色彩美尽收眼底。市中心的撒拉曼加（Salamanca）广场，是这个城市古老历史的见证，它原是由于捕鲸和鲸鱼加工的仓库，如今已演变成一个艺术中心。在那里，画廊一家挨一家，手工制品、旧书店，琳琅满目。与之相映的咖啡馆、特色餐厅、发廊等，招牌醒目，现代气息浓重，和广场对面的商业楼群相辅相成，酷似北京的“蓝色港湾”。可惜我们没有赶上每逢周日这里举行的大集市。

与霍伯特这个历史名城同年问世的，是40公里开外的阿瑟港（Port Arthur）。当年英国政府在此建立了犯人流放地，也就有了阿瑟

港监狱。我们在那里参观了犹如古罗马遗迹的棕黄色塔楼群，历经沧桑，虽已断垣残壁，仍不失雄伟壮观。楼底层中的犯人关押间、便所等仍清晰可辨。独到的是，这些塔楼被群山环抱、耸立在碧湖古木之中，当之无愧地被称作“世界第一美监狱”。

我们经停塔斯马尼亚州的第二大城市朗塞斯顿（Launceston），再从那里飞抵新南威尔士州首府悉尼。和霍伯特一样，朗塞斯顿既是商业港口，又是历史悠久、充满古典韵味的市镇。可惜是个周日，市中心商店

停业、无街市，路上行人极少，只有一家广东中餐馆灯火明亮，走进去，热热闹闹，我们在中国文化的氛围中度过在这个州的最后一晚。

新南威尔士州

到了悉尼，下榻市区大饭店。高楼林立，车水马龙，一派大都市的磅礴气势。像纽约、像上海，像世界各地的港口城市，商贸活跃，喧闹繁华，还有南半球最大的唐人街。不同的是，大悉尼（即市区加郊区）的面积和北



京相仿，人口尽管占了澳国的20%，却只有460万，优越的自然条件赋予它更多娱乐和休闲空间，因而显得更从容、更潇洒。像所有游客一样，我们最先奔赴的，是白色贝壳造型的综合文艺建筑群--悉尼歌剧院（Sydney Opera House）和长达1149米、单孔拱形结构的海港大桥（Sydney Harbour Bridge）。这两个标志性的海景建筑早已成了悉尼的名片，蜚声世界。但当你就在它们的身旁，游走在它们隔海相望的水边，驻足在美轮美奂的不同视角点上，你就会发现，悉

尼的确因它们多了一份独特的优雅和浪漫。不仅如此，歌剧院一年到头周而复始的演出，海港大桥作为连接城市南北的交通枢纽日夜运营，又为悉尼的精神文明和物质文明添了一份骄傲。

在离市区不远的塔龙加动物园（Taronga Zoo）里，我们体验了繁华都市中的静僻和悠闲。这个动物园已有近百年的历史，建在一个半岛上，旁边就是一望无际的大海，游人在它的大门口林木中幽静的小平台座椅上，就可瞭望海港大桥、蓝天，碧海里的船只和游艇。动物园里有山有水，大小生灵生活在天然形态中。我们三个大人跟随小孙女选定的路线，沿着平缓防滑的石阶上上下下，见识了澳国丰富的动物资源，特别是独特的野生动物资源，如“塔斯马尼亚恶魔”——一种形同野猪的怪兽。其实，在此之前，我们已经和不同的野生小动物有过亲密接触。在大洋路上，我们曾数次在路边停靠，观看桉树林木枝丫上栖息的考拉。小家伙根本不知道怕人，游人咫尺对准牠们照相，牠们连身子都懒得动，甚至摆出不予理睬的自得相；袋鼠更是公路边的常客，牠们目无车辆，穿行马路，往往遭亡命之灾，尸横路面。登山观“酒杯湾”那天，在停车场上，一只袋鼠竟出现在我们脚下，做出乞讨相。出于怜悯（我们知道游人不喂食的规定），我们向牠抛一枚香蕉，牠津津有味地吃起来，一动不动，让我们摸头摸背、摄像留影；在海滨小饭馆就餐，不知名的大海鸟

更近猖狂，不顾服务生的驱赶，挑衅性地回头抢食，令人生畏。牠们还三五成群地出现在我们海边住处的阳台上，窥视我们的餐桌，不获食物，久不退场；在塔斯马尼亚的碧澈诺（Bicheno）小镇，晚9时，我们参加当地导游组织的“观企鹅出海归来”。夜幕下，海滨岩石中一群小生灵露出水面，摇摇摆摆上了海滩，直奔灌木丛中这里那里的“家”，并不在意路灯下的人群和他们指指点点的动作和议论。凡此种种，一个强烈的印象是，在澳大利亚，动物不怕人，人和动物和平共处，甚至让牠们三分。这固然缘于澳国地广人稀的国情，更佐证了澳国民珍惜生态、保护动物的良好素质。

昆士兰州

我们旅行的压轴戏是去昆士兰州最著名的景点之一——大堡礁国家公园（Great Barrier Reef）。大堡礁是世界上最大的珊瑚礁群，位于巴布亚湾与南回归线之间的热带海域，规模宏大，含三千个不同阶段的珊瑚礁、珊瑚岛、沙洲、泻湖，和一千多种鱼类、近两百种鸟类一起，构成海上大奇观。我们从悉尼直飞大堡礁岛屿之一——哈密尔顿（Hamilton）度假村，入住面朝猫眼湾风景秀丽的海景公寓。整整三天三夜，靠租借的一辆四座电瓶车，全家得以观景、游览、购物，随意支配。孩子们去游泳，去垂钓，我则一本书、一杯茶，和大海相守相望，或独自漫步在椰林、棕榈林下，和蓝天相依相伴。最精彩的是一个上午，一架直升飞机领我们

去亲密接触堡礁。20多分钟的低空遨游，飞机降在海面的一个浮动平台上，一只游艇接我们上了一艘锚定的大海轮。在那里，我们兵分两路，小孙女和她的爸爸接受了简单的浅潜培训，换上潜水服和其他装备，下到了划定的海域。我和儿媳则下到海轮底舱的瞭望窗前，观看滔滔碧水中色彩斑斓的鱼群和龟蛇，游动在它们中间的父女俩的一举一动也在我们的视线内。一小时后，一只小潜艇带着我们驶进了珊瑚礁群所在的海底。这回，玻璃窗外展现的是一幅幅活生生的礁石群：林木竞长、灌木丛生、花草相间，似风吹草动，鱼群酣游其间...，一个活脱脱的庞大的海洋植物园，一个奇妙无比的海底世界！带着获得新见识的满足，我们重新登机。回程的航行中，还绕行大堡礁，看了它的全貌：林木全覆盖的大小岛屿，像块块绿宝石，散落在碧海上，绝大部分还是未开垦的处女地。我惊羨不已，澳大利亚拥有大堡礁，就拥有了一个取之不尽的钱袋子。

告别大堡礁，我们取道昆士兰州首府布里斯班（Brisbane）经停香港回北京。布里斯班是澳国第三大城市，坐落在一条大河——布里斯班河两岸，是通往亚洲地区的港口要塞，生态优越、人文荟萃。可惜我们在这里只有六小时停留，只能乘机场至市内的轨道交通，上了市中心最热闹的皇后街（Queen Street）步行大道。这条街拥有超大型的购物中心和500家商店，路面却宽敞有致，行人有足够的漫步空间。两边的橱窗奇特时

尚，规模和气势都胜过王府井。我们无心驻足，直奔街南端的布里斯班河南岸，那里有这个城市最大的公园——南岸公园，为1998年世界博览会会址，风景秀丽，是布市市民最钟爱的休闲地，还有完全免费开放的“昆士兰文化中心”（Queensland Cultural Center）。可惜已是夕阳西下，我们只和那里的主打建筑“昆士兰博物馆”、“昆士兰艺术画廊”、“昆士兰图书馆”及“综合艺术表演中心”打个照面，又匆匆离开。只是在飞机起飞后，才得以从空中看布里斯班全貌：繁星闪烁的整个城市，已沉浸在金色灯火的海中，宁静而壮美。

和这片美丽的土地说再见时，我还有一个牵念：西澳州的丛林大火何时停止肆掠？我们逗留期间，追踪当地的电视新闻，唯一负面的社会消息是西澳州的森林大火，它连续烧了十多天，直到我们结束旅行的前两天，2月5日，报道还说，在北峭（Northcliff）以南地区火势失控，在布塞尔屯（Busselton）和阿尔巴尼（Albany）一带已宣布紧急状态。受灾面积已达61000公顷。好在另一条更早些的消息说，灾区住民已安全转移。澳国今年气候干旱已是不争的事实。在飞往悉尼的途中，和一位身边的白人女士攀谈，悉塔斯马尼亚是她的老家，我问她：那里夏季的牧场为什么像中国秋天的田野一样黄？她说，因为干旱，最近两年，夏天的绿只能在春天才能看到。真是大国小国、富国穷国，各有各的问题，家家都有一本难念的经。

预防骨质疏松 不能仅仅补钙

来源：互联网

1989年世界卫生组织就提出预防骨质疏松的3大原则：补钙、运动疗法和饮食。然而，更多的人却把眼光放在补钙和饮食上，忽略了运动在预防骨质疏松方面的积极作用。

常识缺乏运动也会“骨松”事实上，骨质疏松早已不是老年人的“专利”，儿童和成人如果缺乏运动也会导致骨质疏松。据了解，体内性激素水平降低、钙和维生素D摄入量不足、缺乏体力活动和身体锻炼，是骨质疏松症的三大病因。现代人上下班以车代步、上下楼以电梯代爬楼、以电话代替登门造访，都有可能因“运动不足”而导致出现骨量下降，严重者可能患骨质疏松。

建议：每天锻炼积攒“骨本”人体的骨量如同一个大箩筐，采用合适的方法就可以尽量多的往里面装东西，通过“补钙、运动疗法和饮食”这些措施，可以尽可能地提高人体的峰值骨量，并延缓“消耗”的速度。

补钙和饮食主要负责为人体提供健骨的原材料，但这些原材料能否充分被利用，还取决于人体对钙的吸收、转动和利用，通过科学的运动，可以对骨造成一定的刺激，促进骨的代谢，最终达到增进骨健康的目的。据国内外最新研究发现，运动对骨密度

的影响比重(40%)远远超过了与骨代谢相关的激素、钙及维生素D对骨强度的影响(3%-10%)。因此，大家不妨通过运动给骨骼攒点儿本钱！

对于骨骼，运动方式的选择尤其重要。研究认为，骨头需要每天都给予一定量的负荷刺激，使之能保持强壮，因此，常见的一些运动，比如步行、慢跑、游泳、爬山、爬楼梯、举重等都可直接促进骨骼的生长。此外，踢毽子、跳高、跳绳、舞蹈等运动亦可增加骨密度提高骨的强度、弹性和韧性。

提醒“骨松”患者别跑别跳：骨质疏松病人常有一种错误认识：运动会导致骨折。“事实上，通过锻炼，可以使肌肉更发达，不单可以保护骨骼，还能间接为骨代谢提供更好的支持。只要采用科学的锻炼方式，避免运动意外伤害事故，就不会发生骨折。”以下几种运动，就很适合骨质疏松患者平时锻炼。

踮足运动：利于脊柱和下肢骨骼上压力的增加，减少骨钙的丢失。具体做法为患者站立位(必要时可以扶墙、扶树等，以稳定身体)，深吸气后，慢慢将足跟抬起，用足前掌支撑于地面，维持3-5秒钟后放下足跟并呼气，每组10-30次，可完成3-5组。在

此基础上还可以双手提起数公斤的重物做踮足运动，每日做1-3次。

蹬腿练习：身体状态不好的骨质疏松症患者，可以在卧床状态下做运动疗法。患者仰卧位，一侧下肢屈髋屈膝，到位后用力向前方蹬腿，使下肢用力伸直并放下，双下肢交替作上述蹬腿运动，每组10-30次，每日作1-2次，也可以双下肢同时做蹬腿运动。

上肢屈伸：例如作肩关节、肘关节、腕关节的屈、伸、旋转等运动，但伸展运动应该在肌肉充分活动后缓慢、温和地进行。

力量训练：可增加肌肉力量，还能促进

骨骼生长，使骨密度增加。包括器械训练以及游泳等运动。

负重有氧运动：如散步、跳舞、爬楼梯以及园艺劳动等。这类运动更适合患有严重骨质疏松的患者及骨折恢复期的患者，可以锻炼下肢及脊柱下部的骨骼，减少骨骼矿物质的流失。

但骨质疏松症患者应避免冲击性强的运动，如跳跃、跑步，因为这类运动会对脊柱和下肢末端产生较大的冲击力，有可能会使脆弱的骨骼发生骨折。此外，要避免过度弯腰动作，以免发生腰椎压缩性骨折。



（上接19页）

5. 膻中穴——在人体的中间部分，躯干0.618处为膻中穴，在两乳头连线中间。膻中穴是心包经经气聚集之处，又是任脉、足太阴、足少阴、手太阳、手少阳经的交会穴，能理气活血通络，宽胸理气，止咳平喘。

现代医学研究也证实，刺激该穴可通过调节神经功能，有效治疗哮喘、胸闷、心悸、心烦、心绞痛等。特别是有乳腺问题的人，可以经常按揉此穴。每天按揉100下，时间约2~3分钟。想不开的事、闷气就这样揉散了，人会特别安宁、舒心。

●睡眠黄金分割点：7.5小时一天即一个昼夜24小时，如果将白昼和夜晚视为各12小时，按照黄金分割点定律，那么人最理想的睡眠时间刚好是夜晚12小时的0.618，约7.5小时。一般来讲，睡眠宜早，入睡时间不超过晚10点，老年人不超过晚9点，是最好的作息规律。

●护齿黄金点50岁

牙齿到了59-80岁基本会脱落，因此护牙齿的黄金分割点在35-50岁。对于50岁以上的人来说，有个简单实用的方法来护齿：少喝浓茶，改成嚼茶叶，茶叶以绿茶最好，既可以护齿，也可以去除口腔异味。

●防老年斑：护好内脏黄金点

面容的抗衰老除了按摩黄金穴外，重点还在在护好内脏。而内脏的黄金点在肝肾，肝肾不好的人黄褐斑、老年斑长得特别厉害。

护肝肾的黄金点在后背，经常用空心掌拍后背能加速肝肾排毒，皮肤颜色会变好。

五大人体黄金穴

常揉抗衰老

健康网

相信很多人都知道黄金分割率0.618。人体很多时候也遵循黄金分割率，很多保健养生及抗衰老方法都与黄金穴(黄金分割点)密不可分。中医专家指出，找准人体的黄金穴常按摩可抗衰老。下面我们一起来看看如何按摩黄金穴。

1. 百会穴——头顶至后脑的0.618处是百会穴，在头顶正中心。

百会穴由于处于人之头顶，在人的最高处，因此人体各经上传的阳气都交会于此。

按摩法：端坐在椅子上，用手掌按摩百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈，每日2—3次，可以疏通经络，提升督脉的阳气。

叩击法：用右空心掌轻轻叩击百会穴，每次10下，可以保持心情舒畅，解除烦恼。

2. 涌泉穴——脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴，在脚心。

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生方面有重要作用。每日坚持推搓涌泉穴，可使老人精力旺盛，体质增强，防病能力也会增强。

方法：取自然体位、仰卧位或俯卧位，用自己双脚作相互交替的对搓动作，可也用脚心蹬搓床头或其他器械。

3. 关元穴——脚底到头顶的0.618处为关元穴，在肚脐下四横指处。

关元穴是小肠的募穴，小肠之气结聚此穴并经此穴输转至皮部，是养生吐纳吸气凝神的地方。中医认为，关元穴具有培元固本、补益下焦之功。按揉关元穴，可以调节内分泌。改善长斑、长痘痘的状况。

注意不可以过度用力，按揉时只要局部有酸胀感即可。受寒引发的痛经，热敷此穴也有很好的效果。

4. 印堂穴——从下巴算起，位于头部0.618处为印堂穴，在两眉连线的中点。

印堂穴是经外奇穴之一，中医认可的主要功用是清头明目，通鼻开窍。

揪印堂穴可以有效缓解鼻部干燥，使鼻腔内的黏液分泌增加，保持鼻腔的湿润，还可预防鼻出血、鼻炎以及感冒等疾病。

方法：用屈曲的拇指和食指轻轻地揪印堂穴，并作轻柔和缓的揉动，以局部感觉发麻、发胀为宜。一般揪揉2分钟。

(下转18页)

离退休同志参加春季运动会及春游照片集锦

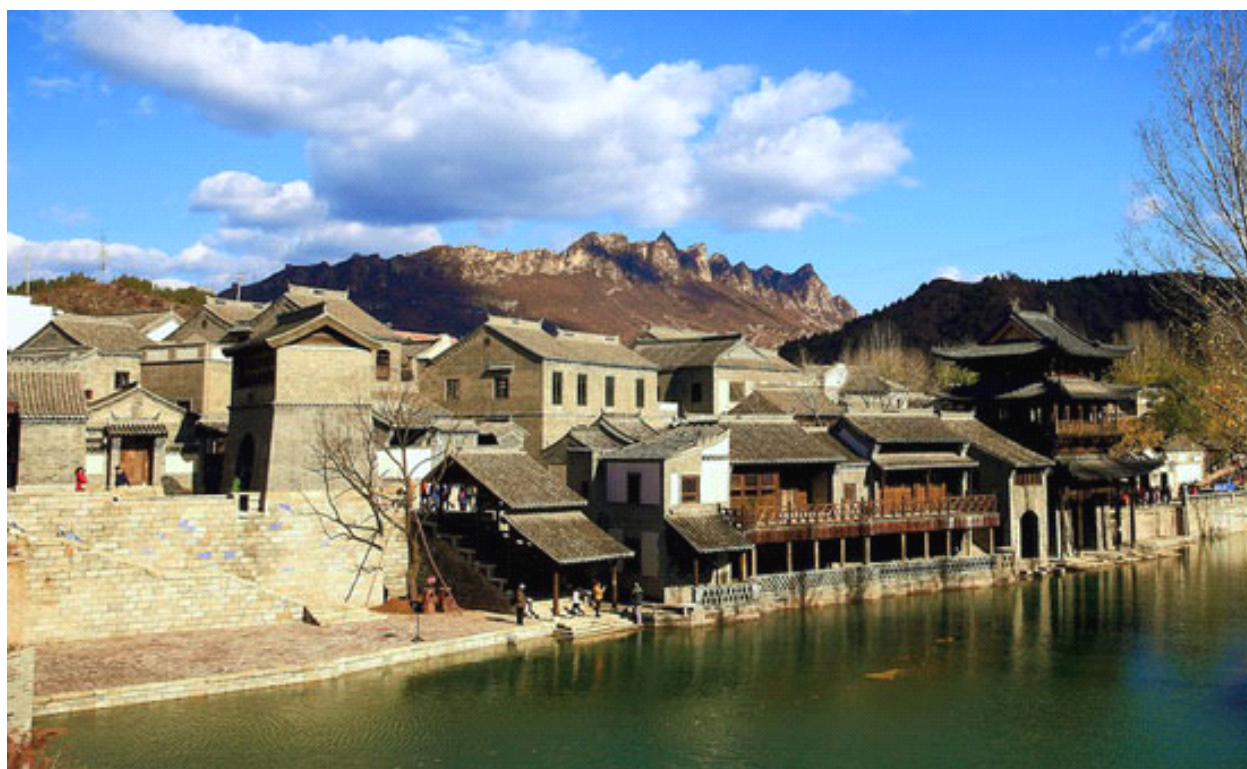


密云古北水镇、遥桥谷堡、云岫峪春游





古北水镇一景



古北水镇一景