

# 金秋寄语



2015年 第4期 总第100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6月10日上午，李小林会长在离退办组织的集体祝寿活动上致辞。



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](mailto:youxielituiban@163.com)

联系电话：65272829

# 目 录

《金秋寄语》

2015年第4期 总第100期

7月26日出版

- 
- 简 讯 ..... 编者辑 1
  - 征 文
    - 念奴娇·七一感怀 ..... 李利国 3
    - 清平乐·南沙筑岛 ..... 李利国 3
    - 永暑礁等将完成陆域吹填可喜可贺 ..... 编者辑 4
    - 八十抒怀 ..... 王金城 5
    - 老同志生日集体祝寿 ..... 郭自勤 5
    - 密云游(新绝句10首) ..... 顾子欣 6
    - 为新中国奋斗了一辈子 ——纪念陆瑾同志 ..... 舒 曠 8
    - 自嘲歌(诗) ..... 刘庚寅 12
    - 忆金宗蔚 ..... 顾子欣 13
  - 健 康
    - 吃出健康与美丽!夏季养生美食大全 ..... 编者辑 16
    - 太极拳的五种教法 ..... 编者辑 17
  - 通 知 ..... 编者辑 16
  - 更 正 ..... 编者辑 18
  - 提 示 ..... 编者辑 18
  - 讣 告
    - 韦建业同志讣告 ..... 编者辑 19
    - 金宗蔚同志讣告 ..... 编者辑 19
  - 封 面 光辉历程 伟大成就图片 ..... 编者辑
  - 封 二 李小林会长在离退办组织的集体祝寿活动上致辞照片 摄影·张淑君
  - 封 三 离退休同志集体祝寿照片集锦 ..... 摄影·编者辑
  - 封 底 祝寿照片 ..... 摄影·张淑君

# 简 讯



※ 6月10日上午，离退办在和平宫为今年年满70岁、75岁及80岁以上的离退休老同志们举办集体祝寿，李小林会长亲自到场致辞，表达了会党组及全会同志对老同志们的生日祝福和

亲切关怀。李希奎秘书长、人事部宗林红主任参加了祝寿活动并与老同志们亲切交谈，敬酒祝福。会上，寿星代表王金城同志，离退休党支部书记郭自勤同志代表老同志们发表了热情洋溢的讲话，表达了对会党组及离退办的感激之情，并且兴致勃勃地为大家赋诗助兴。大家还一同观看了离退办工作人员及老年大学学员共同准备的《太极拳》、《月牙泉》、《疼爱妈妈》等文体节目。寿星们在欢乐、祥和的气氛中共进午餐，整个会场洋溢着吉祥与喜庆。老同志们相互依依不舍，纷纷表示希望能够多多组织这样好的活动，明年我们再相会。

※ 6月16日至18日，离退办组织陈晓明、王修田、丁钱龙三名退休同志由李莉宏同志带队组成参赛队参加中央国家机关第八届“怡寿杯”中国象棋赛并喜获优秀组织奖。



比赛过程中，大家服从安排，遵守纪律，谦虚礼让，勇争上游，体现出友协机关良好的精神风貌。赛场上，队员们凝神静气，在无声的棋盘战场上进行着激烈地角逐，出车、跳马、飞象、上士，见招拆招，你来我挡，或积极主动、一路前行，或稳守后方、步步为

营，三名队员都取得了较好的成绩。这次比赛，以棋会友，交流了棋艺，结识了朋友，还听取了大师的讲座，参赛的老同志们都表示受益匪浅。



※ 7月1日上午在礼堂，李小林、谢元、户思社、林怡、宋敬武、李希奎同志出席为纪念中国共产党成立94周年大会。

由机关党委组织开展“学先烈、强党性、正作风”主题演讲活动，配合“三严

三实”专题教育，进一步增强干部职工的责任感、使命感，激发党员干部的担当精神和工作热情，党组书记李小林出席活动并讲话，党组成员及全会干部职工出席活动。



参加演讲活动的同志来自全会各党支部。演讲中大家紧扣“学先烈、强党性、正作风”主题，结合党史和先烈事迹，诠释了坚守共产党员理想信念的内涵。一篇篇感情真挚，激情洋溢的演说，学先烈回顾历史；一句句热情激昂、扣人心弦的话语，抒发了对党、对祖国的热爱和忠贞。

李小林会长在讲话中强调，信仰是共产党人的精神密码、成功基因。志在顶峰者，不会半坡退却；信念迷失者，常有歧路彷徨。全国友协正站在机遇与挑战并存的历史交汇点上，坚信只要全会同志保持坚定不移的信念、团结昂扬的斗志、勇于创新的作风，一定能挖掘民间外交的巨大潜力，发挥独特优势，更好的为实现“中国梦”做出更大的贡献！

# 念奴娇·七一感怀

李利国

二零一五年六月十五日

镰刀铁斧，引红旗漫卷，激荡神州。大地沉浮谁敢主，擎天砥柱中流。星火燎原，峥嵘岁月，看叱咤方遒。风流人物，名垂万古千秋。

父辈革命成功，人民厚望，壮志尚难酬。更想昨今官场事，百年大业堪忧。固本清源，疗毒刮骨，权力为民谋。高悬利剑，治国法字当头。



# 清平乐·南沙筑岛

——获知南沙筑岛完成陆域吹填工程有感

李利国

二零一五年七月五日

南沙礁小，陆域吹填好。一片珊瑚织绿岛，鬼斧神工真妙。  
听凭聒噪喧嚣，笑谈燕雀鹰雕。巧辩古今法理，静观南海风涛。

【注】根据2014.9.11公开消息称，目前在南沙群岛，中华人民共和国驻军岛屿共7个：永暑礁、赤瓜礁、东门礁、南薰礁、渚碧礁、华阳礁、美济礁。中国驻守的七个礁盘，面积狭小，驻军数量很少。



## 《环球时报》永暑礁等将完成陆域吹填可喜可贺

中国外交部16日应询表示,根据既定作业计划,中国在南沙群岛部分驻守岛礁上的建设将于近期完成陆域吹填工程,发布了永暑礁新的卫星照片。尽管后期建设仍有大量工作,但建成后的永暑礁等有多大面积,已经形成轮廓。

中方没有公布永暑礁等新的面积数据,但这是可以通过卫星图片进行测算分析的。有外媒提到“800公顷”,由于外媒倾向于说大中国吹填工程的面积,它的可信度无法确定。北京清华大学的本部校区占地面积约为404公顷。

北京顶住各方压力推进陆域吹填工程,显示了中国在复杂环境下按计划完工的坚定毅力和能力,显示了中国维护领土主权和海洋权益以及向国际社会提供公益性服务的坚定决心。

最近一段时间美国方面对中国南沙工程的指责很多,而且有美军用侦察机抵近作业岛礁挑衅,菲律宾、日本等个别国家也挨个粉墨登场,指责北京的“霸道”和“一意孤行”。如今,面貌一新的永暑礁等静静躺在南海之上,这就是中国对外界各种鼓噪和压力的回答。

当然中国的岛礁吹填工程不会一直继续下去,中国有能力在华盛顿刚开始组织外交及军事压力不久就完成这一工程,这一节奏近乎“完美”,它比中国顶着美国的海空挑衅开展作业更显示出中国做事的游刃有余。建成后的岛礁不是要充当中国在南沙地区的军事前哨,中方16日列出“除满足必要的军事防卫需求外”,这些岛礁未来从事各类民事需求服务的长长单子。中国社会没有人

希望永暑礁等从此成为南海地缘政治冲突的风暴眼,不愿意它们不仅增加不了和平的保障,反而把国家拖入愈演愈烈的实力和军事对抗。

在菲越等围绕它们所占岛礁搞了大量工程之后,中国此轮作业算是我们的一种“补课”。希望各方能从中真正看懂中国,既了解中国维护自己权益的决心,也看清中国珍惜南海和平局面的善意。中国以及各方在南海问题上都不断重申自己的立场,这些立场虽有不同,但邻居总要相处,那么大家就要在复杂局势中把握各自行动的分寸。

永暑礁等将成为中国在南沙的重要立足点,中国使用它们的方式决不会像一些外部观察家宣称的那样咄咄逼人。我们真诚希望围绕那些岛礁将出现南沙地区最大、最活跃的服务中心,当然,那些岛礁都应是安全的,对中国保护它们安全的权利,外界应予以充分尊重。

南海上的纷争一时恐难平息,但矛盾集中爆发的这些年并没有出现军事冲突,这一迄今的结果终究令人欣慰。本轮岛建争议如能逐渐平息,将再次成为本地区的福音。各方要喊的喊了,要作秀的作了,但只要结局是稳妥的,就意味着整个地区的一种成长。

南海保持和平符合东亚各国的根本利益,在民族主义有活跃表现的这个地区,看来人们对这个道理的认识还是蛮深刻的。对中国人来说,它尤其是帮我们认识南海的思想大厦的钢筋水泥。用和平方式解决所有争议,只要外部力量不来搅浑水,这样的决心最终会变成地区内的政治习惯。▲



# 八十抒怀

王金城

2015年2月

生活恬淡月朦胧，光阴流逝日匆匆。  
似未细品人生味，转眼忽成耄耋翁。

一生敬业勤奉公，看薄名利远歪风。  
无多作为虽有憾，清廉正直慰心胸。

晚年赋闲归家中，清平盛世乐融融。  
关注国是扬浩气，奉献余热情由衷。

独居自在日宽松，诗书画游雅趣浓。  
访古探幽赏山水，悠然忘情夕阳红。



## 老同志生日集体祝寿

郭自勤

2015.6.10



七老八十天赐福  
健康长寿靠自主  
一年一度祝岁月  
寿比南山今胜古  
国强民富老亦壮  
余光余热再起舞



# 密云游（新绝句10首）

顾子欣

2015年5月19—20日，友协离退办组织老同志游密云，下榻于雾灵山庄，观光古北水镇，余游兴甚浓，回京后赋新绝句10首以记之。



## 雾灵山庄

拉开窗帘，遂见你给我的馈赠  
两座青峰，一池碧水，与岑静  
白云千载悠悠。虽相见一朝夕  
你将永伴我，常映在我的心镜

## 古北驿门

走过这驿门，门楼遥指古北口  
扼万里江山，昔日一剑封喉地  
徐达的信使曾从此星驰入京吧\*  
而骄阳照我，闲步向驿外行去

\*徐达为明朝开国大将，曾领兵驻守古北口长城一带。

## 水镇人家

看山墙层叠，看石阶掉进水里  
蜿蜒的河道，蜿蜒的百户人家  
多么像乌镇但乌镇岂背靠长城  
又似威尼斯却何来水边的槐花



## 桥头留影

石桥弯弯，桥边满花树，桥后依青山，还有鸳鸯荡漾在湖上\*  
我与妻上桥，相挽留影：我们要带走这桥，带走这北国水乡  
\*水镇东头有鸳鸯湖，与潮河相通。



## 客栈

我会来住店的，会从网上预订  
踏夕阳下山，入店来洗尘烫脚  
愿今宵有风，听榻畔风啸水起  
愿此夜无霾，看窗间山高月小

## 喜鹊

从石巷深处，你向我款款步来  
巧相遇：水镇居民与匆匆过客  
我端起相机，你却扑棱飞去了  
留下梦：不知我为鹊抑鹊为我

## 遥望司马台长城\*

忆昔壮岁时，曾登临长城之最  
看脚下云涛滚滚，蟠龙荡胸间  
叹今鬓白矣，乞缪斯借我神力  
再拾级而上，一步步，至峰巅

\*司马台长城以其特有的奇特险峻，被称为“长城之最”，也是唯一保留明代原貌的长城。

## 古书院

在这里读书好福气。不读洋书  
要读老庄，或读佛经，或什么  
也不读，看院中莲花静静地开  
听虫声交织鸟声，而独自沉默

## 老戏楼

老戏楼不老，咚咚锵，当锣鼓  
响起，穆桂英又出征，或张生  
待月西厢下。台上的戏文没变  
变的是，台下一茬茬看戏的人

## 夜议军情

灯火山庄里，老人们在议军情  
未见烽火台报警，亦不闻马嘶  
箭鸣；而是议打虎，怕有大虎  
未擒，牵动着深夜不眠的心事

2015年5月24日

# 为新中国奋斗了一辈子

## —— 纪念陆瑾同志

舒 璋

春节刚过，陆兰沁打电话给我，告诉我她妈妈去世的噩耗。我感到很突然，很难过。但是一位 101 岁的老人，总有归途。她永远活在我们心中。

陆兰沁的妈妈就是我们敬爱的陆瑾同志。她为新中国奋斗了一辈子，是一代女杰。我是通过对国际友人的研究工作认识她的。



我阅读介绍埃德加·斯诺和海伦·斯诺的有关书籍，知道他们同情中国革命，支持中国学生运动。当年埃德加在燕京大学新闻系任教，海伦在燕大听课，燕大的学生领袖黄华，北大的学生领袖黄敬，清华的学生领袖姚克广（姚依林）经常在斯诺家开会，分析形势，筹划对策，组织宣传活动，斯诺夫妇知道他们进行这些活动的重大意义。在地下党的领导下，北京学生 1935 年 12 月组织学生上街游行，那就是有名的“一二·九”运动，斯诺以外国记者身份跟随采访。他注意到走在前列的陆瑾，当时她是清华大学的学生，是清华大学学生救国委员会委员。斯诺见她英姿飒爽，拿着大喇叭对大众发表演说。游行队伍到达宣武门，进不了城门，陆瑾发现破旧的城门槛下有个大缝，她苗条的个子可以从这里钻进去，于是她冒着生命的危险钻进去，把插在城门上的大闩子拉下了，可是两扇大门还是紧紧地被铁丝缠住，无法开门，正在着急之时她被警察逮捕了，被送往警察所拘留。斯诺知道后，以外国人的身份到警察所探望她，她用警察听不懂的英语跟斯诺讲，说她是号召大家

团结起来抵抗日本侵略，呼吁中国人不打中国人，中国人坚决不做亡国奴。斯诺被这个 21 岁的中国姑娘的正义呼唤和她敢作敢为的英雄气概所感动，立刻给《纽约先驱论坛报》写了一篇报道，称她为中国的“贞德”（15 世纪法国著名的民族女英雄圣女贞德），发表在 1935 年 12 月 17 日该报上。海伦·斯诺也非常同情学生运动，在各方面支持和配合埃德加·斯诺。后来国民党政府颁布“维持治安紧急办法”，派出军警逮捕爱国学生，清华大学地下党负责人姚克广立即设法把陆瑾送到斯诺夫妇家中（盔甲厂 13 号，今中安宾馆原址），他们把她隐蔽在家中十多天。后来陆瑾受命赴上海，斯诺夫妇用小汽车亲自护送她到前门火车站，见她安全上车了，才放心离去。

陆瑾始终与埃德加和海伦保持着联系，特别是与海伦，保持着信件往来。海伦不止一次说，埃德加和她是中美人民友谊之桥的最初搭桥者，也是终身搭桥者。陆瑾给她送过一件毛衣，她非常喜欢这件毛衣，在接待客人时总穿在身上。海伦 1997 年在美国康涅狄克州麦迪逊住了一辈子的木屋里逝世，黄华、何理良、龚普生同志专程前去参加追悼会，陆瑾托他们带去她的怀念和祈祷。

陆瑾在清华大学上学时，受进步思潮的影响，开始她的革命生涯，并从此走向国际舞台。1936 年全国学生救国联合会上海成立，陆瑾担任了宣传部部长。她作为全国学联代表，出席在日内瓦和纽约召开的世界青年大会。她抵达纽约时，1936 年 11 月 12 日的美国《工人日报》刊登消息和她的照片，标题是中国的“贞德”女英雄为和平的使命来到纽约了，文章的副标题写道，这位 22 岁的学生领袖说中国人摆脱日本的枷锁对世界和平至关重要。



以后她一直在欧美一些国家宣传抗日救国。1939 年她到加拿大 27 个城市访问演讲，并为白求恩大夫率领的援华医疗队和国际和平医院募捐。回国后，她在延安中共中央华中局、新四军军部和苏皖边区工作。1947 年到新中国建立，她代表解放区妇联，担任国际民主妇联书记处中国书记。这期间她还代表中国妇联出席在布达佩斯、哥本哈根、巴黎、华沙等地举行的国际妇女大

会和世界和平大会。

新中国建立后，她积极参加全国妇联工作，是第一任全国妇联国际部部长。“文革”后，她担任中国人民对外友好协会副会长。1991年，黄华领导下的中国国际友人研究会成立，她和朱子奇同志都是顾问。我退休后也参加友研会工作，陆瑾和朱子奇同志经常来参加我们的活动，因而认识，有了交往。2009年11月，海伦家乡犹他州塞达城市长、南犹他州大学校长杰拉尔德·谢拉特邀请我们出席该城建立158周年暨海伦·斯诺雕像揭幕，我代表友研会去了，陆瑾老人因疾病缠身，不能前往，她在电话里口授一封信，让我带去，信中说了她对海伦的了解和感谢，最后说：“我认为为她竖立雕像是一件很有意义的事，不仅表达了人民对她高尚品德、对理想的追求和杰出的贡献的肯定和赞美，表达了对她作为坚强女性的永久的怀念，而且也必将激励人们，特别是年轻后来者，为增进中美两国人民的了解和友谊不断努力。”我把这封信亲自交给了谢拉特市长。

陆瑾从事国际活动，与反法西斯战争和抗日战争期间支援我们的许多国际友人有着密切交往，结为好友。除斯诺夫妇外，她与安娜·路易斯·斯特朗有密切往来。自从1947年在延安认识，她们的交往就没有中断过。斯特朗1948年返美，在上海她将随身不离的一件战斗武器——一台小巧的银色打字机留下给陆瑾，后来陆瑾把它带回延安交给了党组织。1958年，斯特朗第5次来到中国，在中国度过了她的最后12年。其间，陆瑾同志经常和她在一起互诉衷肠，共享她们奋斗的成果。

另两位是格兰尼奇夫妇，他们1936年至1937年在上海创办刊物《中国呼声》(Voice of China)，宣传中国抗战。陆瑾从北京逃到上海后，得到格兰尼奇夫妇的很多帮助，他们的家成了陆瑾的庇护所。他们最后一次重逢是1979年秋季。陆瑾参加全国友协会长王炳南率领的代表团访问美国。在波士顿时，格兰尼奇夫妇为代表团举行百余人参加的招待会。这次会见，陆瑾甚为感动，记忆深刻，她说：“当他们用微微颤抖的手热烈地拥抱我这个已满头银发的‘中国小妹妹’时，我不禁激动得热泪盈眶。”

还有一位是安布德大夫，他是联合国善后救济总署的一名军医。1945—1946年两次到山东解放区工作，在援华救济物资的分配上，与国民党政府激烈斗争，为山东解放区获得过一批面粉及其他物品。他曾营救过受伤的美国

飞行员。陆瑾是 1946 年在山东临沂认识安布德大夫的。当时她患脊椎病，卧床不起，安布德大夫知道后，马上通过关系，安排了两架“蚊式”小飞机，把她和陪同她的弟媳周舜英，各乘一架飞机，从临沂送到青岛治疗。陆瑾描写，“两架小飞机在空中并排飞行，像两只小艇在水上滑行似的，我和弟媳可以隔窗相望并挥手致意。半时光景就到了青岛，安大夫亲自到机场来接我。”1991 年安大夫和夫人苏菲亚第六次访华，他们又见了面。安大夫将当年在山东拍摄的大量我军队和群众的照片及其他珍贵史料赠送给了中国革命博物馆。陆瑾重复毛主席说过的话：“所有为我们做过好事的人，我们都不应该忘记他们。”

陆瑾与国际友人保持着终生的友谊，还有罗森大夫和夫人海伦一家也值得一提，这是个友谊代代传的一家人。上世纪 30 年代开始，罗森夫妇就关心和支持中国人民反侵略、反压迫、求解放的斗争，积极募集医疗用品，经由宋庆龄在香港设立的保卫中国同盟，运往我抗战前线的解放区。罗森是一位世界有名的耳科大夫，他的治疗方法有突破和创新，治愈过数以万计的耳聋病人。他曾九次访华，考察，参观，作学术报告，与我国医学界进行交流。最后一次是 1981 年 11 月，不幸因动脉血管瘤在北京猝然逝世。在吴蔚然大夫的帮助下，他的骨灰就葬在北京友谊林的一棵树下。他的儿子约翰是儿科大夫，夫人玛格丽特，女儿朱迪对中国也非常友好，为中美医学和妇女交流作出过贡献，他们经常来中国，也去看望埋着父亲骨灰的那棵茁壮成长的大树。

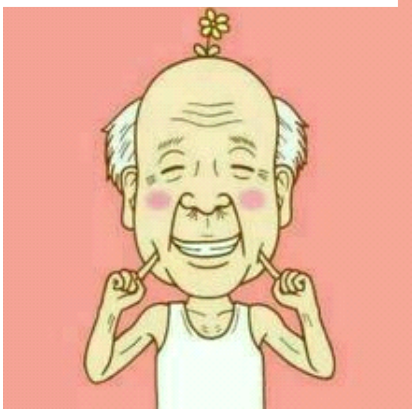
陆瑾与之交往的国际友人很多，我不可能在此一一罗列。

盔甲厂 13 号是斯诺夫妇 1935 年 10 月至 1937 年 11 月居住过的一个庭院，斯诺夫妇在那里住了两年零一个月，进行过许多活动，最有意义的是他们分别从这里出发，去陕北采访毛主席及中共其他领导人，了解我军民生活，回来后两人在这里整理材料，分别写成了《红星照耀中国》和《续西行漫记》两本传世之作。旧的房子解放后被拆除了，在原地上盖起了一座新楼，这就是今天的中安宾馆。宾馆的经理郝光宁很有思想，她重视这段历史，把中安宾馆打造成为一个革命教育场所，在客厅里陈列着斯诺夫妇的书籍，播放录像，走廊和房间里都挂上有关斯诺夫妇的图片。住过这里的中外旅客都意外地了解了这两位美国友人对中美人民友好所作出的贡献。

郝光宁经理特别重视陆瑾老人与斯诺夫妇的一段经历。2011年12月，她就让我带着她前往陆瑾老人家作专门拜访，告诉她为纪念斯诺夫妇这个旧址的恢复情况。陆瑾很高兴，马上在一张纸上为她写下祝词，并将人民日报出版社再版她的书《晨星集》送给我们，签上她的名字，笔迹豪爽，苍劲有力，有如其人。2014年5月15日，我们又由陆兰沁带着去北京医院看望她老人家。我们在一起又照了像，她那笑咪咪的表情，使我们相信，她一生都活得很愉快，她光辉的一生留在这笑咪咪的脸上，留在人们的心坎上。

作者系中国国际友人研究会副会长

2015年3月1日



# 自嘲歌

刘庚寅

风烛残年，独享清闲。  
一机两电，终日为伴；  
两报一刊，消磨整天。  
看书写字，散步打拳；  
养花种草，打发时间。  
日渐衰老，举步艰难；

记忆减退，兴趣淡然。  
老年疾病，样样俱全；  
强打精神，与病抗战。  
人生之路，总有终点；  
新老交替，不断循环；  
自然规律，不可改变。

注：一机两电：手机、电脑、电视  
两报一刊：北京晚报、电视报、报刊文摘



# 忆金宗蔚

顾子欣

就在前两天，7月2日的傍晚，张可久同志给我打来电话说：“告诉你一个不幸的消息：老金，金宗蔚同志去世了，是6月29日凌晨走的。”我听了甚感震惊，问道：“他是怎么走的？不到一个月之前，他还给我打过电话呢。”

张可久回答说：“老金患的是无症状心梗，事先并无明显不适；也可以说是老年性的心力衰竭吧。他已届89岁高龄，走得很安详，没有多少痛苦，称得上是无疾而终了。”

张还告诉我：“老金的后事办得简之又简。今天去向他遗体告别的总共只6人：老金的女儿等亲属3人；代表友协的3人，就是王红、章丽珍和他。友协离退办原也要派人去，但老金的家属婉拒了，只答应曾与老金在《友声》杂志共事多年的他们3人去向他最后告别。老金做人一生都很低调，直到他离开人世时也是这样。但他在友协工作了一辈子，他是个实实在在的好人好同志。我们希望你写一篇缅怀他的文章。”

我当即应承我将写这篇文章。是的，无论为老金的人品和学识，或为我们半个多世纪的同事之谊，我都应该也从内心想要写这篇文章。

回想起来已是遥远的往事了，当1962年我最初走进和大（中国人民保卫世界和平委员会）的院子，分配在亚洲组工作，从此与老金相识成为同仁。那时他也不过30多岁吧，但他身材瘦瘦的，说话慢悠悠的，显得相当老成，大家已管他叫老金，我便也这样称呼他。

回想起来却又是恍如隔日的事，当他上次给我打电话，说已收到我送他的书（《顾子欣散文选》），特表示感谢，将细细品读。我问他身体可好，他说他走路吃力了，但精神还行，眼睛没毛病，还在给《友声》看英文稿子。

回想起来，老金堪称是和大的（也是友协）的一位元老。他毕业于北京燕京大学，50年代初即调到和大工作，从此与我国的民间外交事业联系在一起，为其奉献了他毕生的才智和精力。

在建国之初，和大作为一个全国性的民间外交机构，工作内容十分广泛，包括接待来访外宾，派团出国访问或参加国际会议，组织各类配合官方外交的民间集会和活动等。故在这里工作的外文干部，既要能当翻译，又要会起草文件，给领导人写讲话稿；还要跑里跑外的，与国内外各种人士打交道。这些工作老金也都做，但他做的最多的却是文字工作，尤其是笔译工作。做笔译工作需要下精雕细琢的功夫，需要有甘于寂寞的精神，而老金正是赋有这种功夫和精神的人。



老金语言功底深，又细心，做笔译工作也恰能发挥他之所长。从表面上看，老金是个慢性子人，做什么事都不慌不忙，慢条斯理的；而其实他的工作效率很高，他很出活儿，活儿做得很麻利。他的中英文译文皆信实流畅。他写得一手好字，看他的手写稿令人赏心悦目。他给人改稿子，也字迹清晰工整，让人看了一目了然。这既表现出他对工作的认真负责，也反映出他内在的人文素养。

从1962年起至66年“文革”开始，我与老金都是在一起办公。我视他为我的大师兄，从他身上学到了许多东西。“文革”中我们曾分别下放去干校劳动。“文革”中期从干校回单位后，我仍留在亚洲组（后为亚洲处、亚洲部）工作，老金则分配去做杂志（《亚非记者》和《号召》）的翻译工作。1972年和大与友协合并，我们又都成了友协的干部。1983年6月，友协创办了自己的机关刊物《友声》，由田惠贞同志任主编，岑昌咏、金宗蔚同志任副主编，唐建文同志任英文定稿。唐其时年事已高，老金实际上是协助唐做英文定稿工作的。

说来也真是机缘凑巧，1984年我调任文宣部领导工作，《友声》属文宣部管，于是我又与老金等老和大的同志们在一起工作了。田惠贞同志退休后，我曾任《友声》主编数年，在工作上与老金等有了更多的接触。此时王效伯同志也在《友声》做英文翻译和核稿工作。《友声》编辑室可谓集中了友协的外语顶尖人才。我与他们在一起工作受益良多。

在我另有任用调离《友声》后，由张可久同志接任主编；张退休后，由王红同志任主编至今。而《友声》的英文定稿，自2000年唐建文同志离世后，则一直由老金担当着，直到他停止呼吸为止。从1983年《友声》创刊，老金作为其创始人之一算起，至今年6月他逝世而去，他为《友声》辛勤耕耘了30多个年头；在整个友协他是为《友声》工作时间最长的人。

在这里，在缅怀老金的同时，我不禁也想为《友声》说几句话。诞生于改革开放起步之时，《友声》为各国对华友好组织、友好人士了解友协、了解中国，打开了一个窗口。30多年来，它不断发出来自友协的声音，迄今已出版了180期，为友协的对外交往保存了较完整的文字资料，成为民间外交的一个缩影。《友声》能取得这样的成绩是很不容易的。《友声》是友协可引以自豪的一个品牌。

2007年新闻出版总署曾对国内148种外文版学术期刊编校质量进行抽查，以差错率万分之五为合格标准，结果仅44种期刊达标，合格率为29.7%。而《友声》的万字差错率仅为万分之二，与《英语世界》杂志并列第六名。这无疑是对《友声》外文编校质量的一个表彰。这是王红等《友声》编辑室同志勤奋工作取得的成绩。而老金作为这杂志的英文翻译的把关人，自然更是功不可没。

老金一生淡泊名利，朴实无华；他只是在自己的岗位上做着默默无闻、切切实实的工作，而且尽力把它做到最佳。他使我想起鲁迅在《忆韦素园君》一文中的话：“他不是高楼的尖顶，或名园的美花，然而他是楼下的一块石材，园中的一撮泥土，在中国第一要他多。”我觉得用此话来比喻老金也是很贴切的。

虽做着看似单调枯燥的文字工作，老金却热爱生活，有多样的爱好和造诣。以他的毛笔字而论，他绝对可称之为书法家；他写的行书颇得王羲之笔墨神韵。他也喜欢摄影，擅用镜头捕捉生活中的诗情画意。他写的文章我所见不多，只是有一次友协离退办举行老同志书法摄影展，他有摄影作品参展，并附以短文说明。那说明是用古文写的，简练而富幽默。我看后对他说我很欣赏这短文，它有明人小品味。他听了笑笑说：“多谢夸奖，承蒙你好法眼。”老金其实是一个多才多艺、有着丰富的内心世界的人。

我与老金不但在过去曾共事多年，在我退休之后，友协返聘我任英文定稿，故我这些年也做着类似老金所做的工作，我们仍可算是在共事。友协共聘有3名英文定稿，即王效伯、老金和我。王和我负责会内文件翻译；老金则专负责《友声》翻译。有时为某个翻译问题，我也会与老金联系切磋；逢年过节时会向他电话问候。我们都珍惜在长年岁月中所积累的一份情感。

老金活着时默默地干活，离世时悄悄地走去了。英国诗人华尔特·兰多 (Walter Landor) 在他的《终曲》(Finis) 一诗中写道：

我与人无争，因无人值得我争。

.....

我烤着双手，当生命之火熊熊；  
当火焰将熄，我准备走上归途。

(I strove with none, for none was worth my strife.

.....

I warmed my both hands before the fire of life;  
It sinks, and I am ready to depart.)

老金的生命之火熄灭了，他已踏上了他的归途。但我们会深切地怀念他；《友声》编辑室的同志们会怀念他；友协的同志们会怀念他。而且我相信，当《友声》的成千上万的国内外读者们，得悉他去世的消息，并了解到他们阅读的这份杂志所做的贡献后，也会向他寄予谢忱与哀思。

2015年7月4日

# 吃出健康与美丽！ 夏季养生美食大全



夏季炎热，昼长夜短，气候干燥，根据中医的说法夏季在五行中属火，对应的脏腑为“心”。炎热气温最易于扰乱心神，易使心火上涌，容易烦躁不安、心神不宁，并影响到睡眠。随着气温升高，人体皮下血管扩张，皮肤血液流量比平时增加3~5倍。这些都加重了心脏的负担。同时，天气炎热，汗腺开张散热，“汗为心之液”，汗出过多，血容量降低，黏稠度加大，心脏泵血时会更加吃力。而心脏阴阳损伤，是夏季心脏病多发的重要原因。

**莲子：**养心安神，李时珍《本草纲目》说：“莲肉交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目。”莲子对治疗心肾两虚引起的情志异常有独特的功效。

**大枣：**养心除烦，可治疗心血不足，心神失养之脏躁症(表现为无故悲伤、精神失常、胸闷心烦、胡思乱想等)，有益于病人

安神益智、平稳情绪、恢复健康。

**百合：**清心安神，适用于治疗肺热、咳嗽引起的情绪反常，如多梦、情绪烦躁、更年期综合征等。

**荞麦：**荞麦有养心神、益心气的作用，适宜神经衰弱、神志不宁、失眠等。

**黄鱼：**中医认为黄鱼有健脾升胃、安神止痢、益气填精之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。

**蔬菜类：**如菠菜、胡萝卜、土豆等，可通过提高维生素 B6来获得血清素，起到安神作用。莴苣、银耳也有强心健脑作用。

**芹菜：**芹菜有清热利湿、平肝凉血的作用。经常食用，对咳嗽多痰、牙痛、眼肿者具有较好的辅助疗效。

**丝瓜：**丝瓜有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。丝瓜清凉微寒，瓜肉鲜嫩，做汤或炒肉均可，具有清热化痰的作用。

## 通 知

今年是“纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年”，为此《金秋寄语》于9月份出版纪念专刊，请大家踊跃投稿。

另，从今年开始凡刊登的稿件，均赋予适当稿费，特补发此通知。





# 太极拳的五种教法

现在学习太极拳，尤其在城市里，不可能象过去一样，朝夕不离师父，从基本功练起，一学就是五、六年，甚至上十年。现在大多数人只能通过学习班或者大伙集中在一一起来学习太极拳，顶多老师给你个别指导一下要领。也有个别人缘份好的，遇上一个好老师，单独给你传授。据我的了解目前北京大致有五种太极拳的教法。

**第一种教授拳架。**学习的人主要是上了岁数的老人和一些女性爱好者。主要以锻炼身体为目的，其中也有些人架子练得很不错，看上去舒展优美。这种教法目前占大多数，有种称呼叫“太极操”，大概是指这种教法和练法，只是外在肢体的活动。

**第二种教授推手。**这样教法除了拳架外，还教授推手，但主要以各种用力技巧为主。老师会教你如何松下来，如何松肩、松腰、松胯，如何沉肩坠肘，如何手上不用劲而以腰为轴带动上周身的劲，如何引进落空，以及如何巧用杠杆原理等等，这些是太极拳与外家拳不同的用力技巧。进一步老师还会讲解如何气沉丹田，如何用棚捋挤按发人摔人等。一般来说，能在外面教授这些东西的老师都是练得很不错的，对太极的这些基本东西掌握和运用的都很好。这样的老师我知道的就有五、六个，比如陈式拳的田老师、孙式拳的白老师、北海的马老师等等。这些东西慢慢学习会觉得很有意思，其中的乐趣远非光练拳架能比。不过真正的练家子也许会说：那是玩的劲，意思是碰上凶狠的歹徒，这些东西派不上用场。

**第三种教授散手。**老师在教拳架的过程中仔细讲解每个动作的技击格斗含义，也就是说直接教授太极散手。这种教授方法目前我知道的只有马来旺老师一人。但这种教法对初学者来说难了点，种种实战方法若没有较深的功夫根本就用不上，因此这种教法惟有相当武功底子的人学来才事半功倍。这种教法披露了太极拳招式中实战技击的秘密，这些东西过去拳师只是私下教授给功夫已经不错的弟子们，俗称家里练，不轻易传给外人。这种教法我的感觉是教的人很辛苦，学的人也很累，因此就算有真功夫的

老师也不大愿这样教。

**第四种教授神意气的练法。**神意气的练法在杨式太极拳里面讲的最多，魏树人的书里就披露了炼神、炼意、炼气的方法，还有以锤喻人的内气运行线路，拳架中也强调意念的配合。魏先生曾在社科院教授杨式老六路拳，不知是否讲授这些东西。形意拳云得意而忘形，太极亦如此，但真正得其意者，罕见也。

**第五种教授先天的练法。**这种教授方法公开场合肯定是见不到的，因为只有极少数人能够理解。这种教法走的是道家太极修炼的路子，神意气的修炼毕竟还是后天的东西。道家所谓“心死则神活”，不着任何后天意念，先天的东西自然就能出来，从拳术的角度来说，应当是极高明的境界了，正如形意拳所说的：拳无拳，意无意，无意之中是真意。不过真正能练出先天真意者如凤毛麟角。一般人终日俗事太多，实难静下心来进行这方面的修炼。

拳架谓之太极拳之毛，推手谓之太极拳之皮，技击谓之太极拳之肉，神意气谓之太极拳之骨，先天真意谓之太极拳之髓。练习者先天禀赋不一，性情相异，因而喜好不同。一般来说，普通人易得其毛，性情温和者易得其皮，骨架粗厚、豪迈之人易得其肉，文人墨客多嗜好其骨，慧根深者可得其髓。寻常太极高手，多得其一二。象杨露禅这样毛皮肉骨髓具得且皆练至极高境界者，世所罕见。（摘自明师论太极）

## 更正：

\* 现更正 2015 年第 3 期第 3 页，李利国所作的词“抗日战争胜利七十周年祭《满江红》”中一句，“靖国鬼，尸魂灭；”应为“靖国鬼，尸魂火；”。

\*\* 现更正 2015 年第 3 期第 7 页陈凌所写的《永远的怀念》一文，第 9 页中“镇南关”更正为“平而关”。（因提起友谊关很多人都知道，而平而关却鲜为人知。地处广西凭祥市的平而关是南疆边防要塞，与友谊关、水口关合称“桂三关”。）

## 温馨提示

目前我会离退休党员同志每月五、十五日为党费收缴日。



## 讣告

中国共产党优秀党员、我会干部韦建业同志，因病医治无效，于 2015 年 6 月 25 日 14 时 15 分在北京逝世，享年 90 岁。

韦建业同志，广东中山人，1924 年 8 月出生，1943 年 3 月参加革命，1950 年加入中国共产党。先后在淮南新四军总部联络处、淮阴苏皖边区政府交际处、鲁中南新四军山东军区卫生部、胶东新四军华东军区总部卫生部、白求恩医学院、中国人民志愿军等单位工作。1951 年转入外交部，曾在我驻巴基斯坦大使馆、驻伊拉克大使馆、驻津巴布韦大使馆等使领馆任职。1971 年调入中国人民对外友好协会交际处工作，1993 年 9 月离休。

韦建业同志政治立场坚定，热爱民间外交事业。他为人正直，严于律己，作风正派；他热情诚恳、平易近人、关心群众；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。

韦建业同志去世后将遗体无偿捐献给协和医院作为医学研究，我们将永远怀念他！

我们对韦建业同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。



## 讣告

我会干部金宗蔚同志，因病医治无效，于 2015 年 6 月 28 日在北京逝世，享年 89 岁。

金宗蔚同志，蒙古族，1925 年 9 月出生于北京。1946 年 9 月至 1951 年 7 月，先后就读于北京辅仁大学、燕京大学外文系，主修英语。1951 年 8 月起，在亚太和会等单位从事编译工作。1953 年 1 月调入我会(中国人民保卫世界和平委员会)，先后在美澳科、亚洲组、秘书处、文宣部任职，1990 年 8 月退休。

金宗蔚同志一生，对工作认真负责，业务精湛，几十年如一日，兢兢业业，为民间外交无私奉献。退休后仍担负《友声》杂志的文稿编译工作，做事一丝不苟、精益求精，直至最后一刻。他是我们的好同志，我们将永远怀念他！

我们对金宗蔚同志的逝世表示沉痛哀悼，对其家属表示深切慰问。

# 离退休同志集体祝寿照片集锦





李小林会长、李希奎秘书长、寿星代表王金城同志一起切生日蛋糕



会领导与寿星们合影