

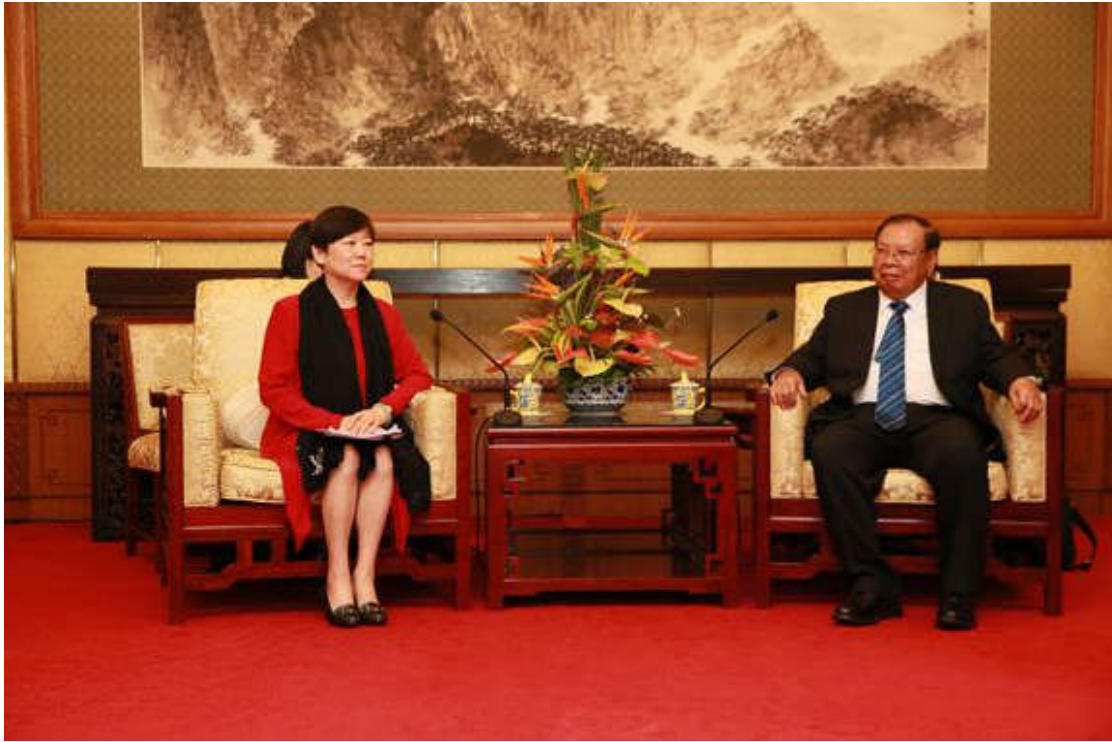
金 秋 寄 语



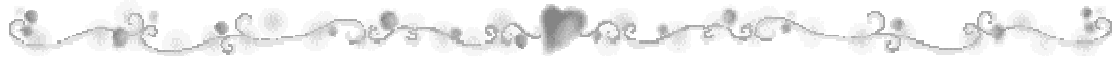
2016年 第3期 总第105期

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



5月4日下午，正在访华的老挝人革党中央总书记、国家主席本扬·沃拉吉在京会见全国友协会会长李小林等中方友好人士代表。



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 王润柯 张淑君
连建磊

责任编辑：孙振亚

版面设计：连建磊

网 址：<http://www.cpaffc.org.cn>（中国人民对外友好协会官网）

投稿邮箱：youxielituiban@163.com

联系电话：85118652

目 录

《金秋寄语》

2016 年第 3 期 总第 105 期

5 月 26 日出版

友协动态	····· 编者辑	1
金秋简讯	····· 编者辑	2
● 政策文件		
中办、国办印发《关于进一步加强和改进 离退休干部工作的意见》	····· 编者辑	4
● 征 文		
令人敬仰的梁畔同志	····· 王金城	6
纪念中国共产党建党九十五周年， 党的光辉点亮新中国	····· 郭自勤	9
忆与陈文娟同志的一次合作	····· 陈 凌	10
家风与国风	····· 邬国萍	13
自祝喜寿	····· 郭庆岚	14
夏衍同志做学问的品格	····· 欧阳凡	15
散曲五首·读书自娱	····· 郭庆岚	17
游记·随感	····· 李利国	19
神垕钧窑行	····· 李利国	22
● 健康园地		
六招拥有好睡眠	····· 编者辑	23
● 封 面		
向日葵图片	····· 编者辑	
● 封 二 李小林会长会见老挝领导人等友好人士代表图片 ····· 编者辑		
● 封 三 2016 年离退休人员春季趣味运动会照片集 ····· 张淑君		
● 封 底 林怡副会长在 2016 年离退休人员 春季趣味运动会上致开幕词及开幕式照片 ····· 张淑君		

友 协 动 态

※应沙特王国控股公司董事长瓦利德亲王邀请，李小林会长率友协代表团于2月16日至20日对沙特进行了友好访问。访问期间，李小林会长会见了瓦利德亲王，参观了王国医院、王国学校并与瓦利德基金会举行了工作会谈。

※3月22日上午，李小林会长和参加首届中英地方领导人论坛的中国地方政府代表团出席了在伦敦兰开斯特宫举行的中英部长级圆桌会议。英国社区和地方政府事务大臣，财政商业大臣，交通事务副国务大臣，环境食品和乡村事务副国务大臣等出席了会议。

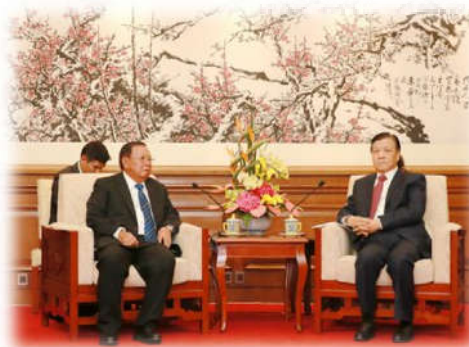
※4月11日，谢元副会长会见了由威斯康星州众议院临时议长泰勒·奥古斯特(Tyler August)率领的美国地方政府代表团一行8人。代表团成员包括佛罗里达、佐治亚、得克萨斯、犹他、密歇根、内布拉斯加州的民选官员。

※5月4日，全国友协与老挝驻华使馆在京共同举办中国-老挝建交55周年庆祝招待会。中共中央政治局常委、中央书记处书记刘云山和老挝



人革党中央总书记、国家主席本扬·沃拉吉出席。全国友协会会长李小林与老挝驻华大使万迪·布达萨冯分别在招待会上致辞。

※国家副主席李源潮5月5日在北京会见了以会长、日本自民党副总裁高村正彦为团长的日本日中友好议员联盟代表团。李源潮表示，一年多来两国关系总体改善，但势头仍较为脆弱。中方愿在中日四个政治文件基础上，本着“以史为鉴、面向未来”的精神，推动两国关系稳定健康发展。高村正彦表示，希望通过强化两国各领域交流，改善双方国民感情，不断推动构建互利共赢的日中友好合作关系。中日友协会长唐家璇会见时在座。



金 秋 简 讯

※3月22日上午，离退办组织离退休同志传达学习“两会”精神。会议由离退办主任孙振亚主持，全国人大代表、副会长户思社同志传达了十二届全国人民代表大会第四次会议精神，对李克强总理所做的《政府工作报告》和《十三五规划》进行了重点解读；全国政协委员、原副会长冯佐库同志传达了全国政协十二届四次会议精神，就外事代表团的讨论情况、当前国际形势和地区热点问题进行了简要介绍；秘书长李希奎同志传达了中办、国办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》。会议认为，十二届全国人大四次会议审议通过的《政府工作报告》、《“十三五”规划纲要》

和《慈善法》，凝聚推动“十三五”和今年经济社会发展的智慧和力量，作出一系列重大决策部署，意义非凡。“两会”期间，党和国家领导人发表重要讲话，提出许多新思想新观点新要求，为我们在“十三五”时期更好地创业提供了方向指引、方法指导和根本遵循。

会议号召，全体离退休同志要加强理论学习，特别是要深入学习习近平总书记系列讲话精神，严守政治纪律和政治规矩，思想上自觉同党中央保持高度一致，行动上充分发挥政治优势、经验优势和威望优势，积极为党的事业凝聚和释放正能量。（赵宝忠）



※4月28日上午，离退办经过精心筹备，在离退休活动中心举办了2016年离退休同志春季趣味运动会，党组成员林怡副会长亲临现场并为开幕式致辞，她指出此次活动以丰富老年生活，展示老年风采为宗旨，弘扬“我运动，我健康，我快乐”的理念，为老同志活动身心、交流情感、增进友谊搭建平台、创造机会，增强组织的凝聚力。林

会长同时鼓励老同志们团结合作、超越自我。

运动会设有套圈、“赶猪跑”、飞镖、钓鱼、夹球、滚打保龄球、投篮、吹球、投筷进瓶共9个项目；比赛规则详细又特征鲜明，娱乐性与竞技性相结合；奖励办法严格而又人性化。老同志们轻松有趣的欢乐氛围中完成了各个项目的比赛，达到了预期目的，取得圆满成功。（李莉宏）



※3月初老年大学正式开学，本年度共举办了书法班、太极拳班、电脑班、摄影班四门课程，四门课程都请了经验丰富的老师为老同志讲授，其中电脑班是应老同志要求，我办为提高老

同志信息水平，新开设的一门课程；摄影班是由离退办从中央美术学院聘请的专业老师。很多老同志表示课程内容丰富，老师讲授的很到位，使老同志们老有所学、老有所乐。（班兴章）

通 知

为方便及时与每位老同志取得联系，我办重新启用了电话通知系统，并建立了“金球通讯”微信群，广大老同志可以方便在微信群里接收通知。尚未加入该群的老同志可以扫描右下方的二维码，或者到离退办由工作人员帮助各位入群聊。



中办、国办印发《关于进一步 加强和改进离退休干部工作的意见》

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻执行。

《意见》认真贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，主动适应协调推进“四个全面”战略布局和人口老龄化的新形势新要求，积极应对离退休干部队伍在人员结构、思想观念、活动方式、服务管理等方面的新情况新问题，对做好新形势下离退休干部工作提出了要求，作出了部署。

《意见》指出，离退休干部工作是党的组织工作和人事工作的重要组成部分，承载着党中央关心爱护广大离退休干部的重要任务，具有特殊重要的地位。要按照党中央关于全面做好离退休干部工作的要求，牢牢把握为党和人民的事业增

添正能量的价值取向，以充分体现离退休干部特点和优势、更好服务党和国家工作大局为方向，积极稳妥推进离退休干部工作转型发展，激励广大离退休干部为全面建成小康社会，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

《意见》要求，要更加注重加强教育引导工作，落实全面从严治党要求，教育引导广大离退休干部和党员始终保持公仆本色，始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，始终保持对党忠诚的政治品格，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致。更加注重发挥离退休干部的独特优势，坚持不懈开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动。更加注重做好服务保障工作，坚持思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，保

持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。更加注重加强对离退休干部工作的领导，健全完善党委和政府统一领导，组织人事部门牵头抓总，离退休干部工作部门组织实施，有关职能部门各负其责，社会各方积极参与的工作机制。

《意见》提出，要加强离退休干部思想政治工作，引导离退休干部牢固树立纪律和规矩意识，始终严守政治纪律和政治规矩，严格用党章党规党纪规范自己的言行，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。要认真做好离休干部服务管理工作，进一步完善退休干部服务管理办法，

加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，完善离退休干部困难帮扶机制，注意发挥家庭在养老中的基础性作用，教育引导家庭成员切实履行应尽义务。

《意见》强调，各地区各部门要把离退休干部工作摆到重要位置，加强领导，健全制度，完善职责，强化保障。党政主要负责同志要重视离退休干部工作，带头联系、经常走访离退休干部。离退休干部工作领导小组要充分发挥统筹协调、指导监督作用，研究解决工作中的重大问题。

(摘自新华社)



令人敬仰的梁畊同志

王金城

中国人民对外友好协会是新中国对外民间友好工作的一面光辉旗帜，在推动我国人民外交上发挥着引领作用。在这个享誉中外的组织中，英才广聚、群星璀璨，令我们敬仰的梁畊同志就是其中一颗耀眼之星。

现已 94 岁高龄的梁畊同志，有着流光溢彩、极不平凡的经历。他是爱国学生运动的骨干、国际青年组织的中坚、人民外交的栋梁、老年励志的楷模。

一

梁畊同志 1922 年生于重庆。1937 年 7 月 7 日卢沟桥事件爆发，掀起了我国全面抵抗日本帝国主义侵略的序幕。尚在初中学习的他，对此反映强烈。一个年方 15 岁的天真少年，从此激情满怀，茅塞顿开，关心时政，追求真理。无论是在高中，还是在西南联合大学，他都是用一半时间与精力来学习功课，另一半时间和精力来阅读进步书籍，议论时政，交结进步朋友。他认真阅读了毛泽东所著《论持久战》，马克思和恩格斯所著《共产党宣言》，艾思奇所著《大众哲学》

等政治理论书籍，在学习过程中努力树立革命的人生观和世界观。1945 年抗日战争胜利前夕，在西南联大参加了党的外围组织“新民主主义青年联盟”，开始走上革命道路。

随后，他参加了在云南爆发并波及全国的反内战“一二·一”爱国学生运动，成为运动的骨干分子。1946 年进入北京大学，并在当年 10 月加入中国共产党，继续在一面学习的同时，积极投入爱国学生运动。1947 年，党组织指派他以华北学联代表名义，秘密飞赴上海，参加“全国学联”成立大会，为推动国民党统治区的学生运动做出了卓越的贡献。但也因此，他成为国民党三青团反动势力的眼中钉，面临生死存亡的危险。在此情况下，党组织决定将他转送到西柏坡革命根据地。

二

1948 年 5 月，26 岁的梁畊同志，被中央青委委派赴欧洲，投入国际青年和学生组织的领导工作。首先出任捷克斯洛伐克首都布拉格的“国际学联”中国驻会代表，并任

“国际学联”副主席；1962年由团中央指派，出任在匈牙利首都布达佩斯的“世界民主青年联盟”中国驻会代表；1965年调任“中国亚非团结委员会”书记处候补书记，并去开罗“亚非团结委员会”总部任中国驻会代表。其间，曾在我国团中央国际联络部和北京“亚非学生疗养院”工作多年。在将近八年的驻外工作中，他得到异乎寻常的磨练，也做出了难能可贵的奉献。初到国外时，由于对国际组织的情况不熟悉，缺乏应对复杂国际形势的经验；在语言方面，虽有较好的英文基础，但在口语听力方面，还有待提高。因而在工作初期，经历了一个艰苦跋涉的阶段。那时他要下班后挑灯夜读，研究文件资料，从未在午夜前上床睡觉，也没有在清晨七时以后贪眠。特别是在1960年中苏分歧公开以后，国际组织内部情况更加错综复杂，接连不断的矛盾斗争，使人煞费心机。这对于他来说既是一种考验，也是一种锤炼。面对这种情况，他总是既坚持原则，又讲究方式，从容应对，充分发挥了中国代表在国际组织中的应有作用。

三

1972年，他调入中国人民对外友好协会，先在亚非处工作，后曾调任中国驻日本使馆政务参赞、驻英国使馆临时代办，1984年任全国友协副会长、党组成员。上世纪七十年

代，我在友协亚非处任秘书，他是我的顶头上司，工作上交往密切。起初，面对这样一位年已半百，有着较长革命经历的老同志，我多少还有一些诚惶诚恐的心态。但在实际接触中，他给我的印象是一个奉公敬业，谦逊质朴，和蔼可亲的人。他没有一点官架子，与同志们平等相处、和谐共事。因此，在他领导下工作心情舒畅，没有任何额外压力，并从他那里学到不少待人处世的好作风。整个亚非处成为一个团结合作、颇有凝聚力的集体。在外事工作方面，无论是在国内接待外宾，或是出国访问，他都安排得井井有条，亚非处的对外友好工作开展得有声有色。正因为此，他在同志们当中享有很高的声望。

四

1986年，梁珉同志退休，但他并不因此成为幽居世外的闲鹤，而是退休志不休，依然严格要求自己，成为老年励志的楷模。他时刻关心国家大事，不仅每天看报，还积极参加我会离退休老同志自发组织的“时事研讨会”，在会上畅论国是，他的精辟见解为同志们所称道。他忧国忧民，对抗震救灾和社会公益事业，都慷慨解囊，每次捐款，少亦数千，多则上万。他老有所乐，热爱艺术，尤喜音乐。他在家里的一个房间，设置了精致的音响，四壁悬挂回避杂音的布帘，并安装了避免刺目的柔和灯光，从而使他得以不

时沉浸在优美动人的乐声中，颐养天年。他还经常动笔写作，2007年与团中央国际部的老同事们合作写出参与“国际学联”工作二十年的《布拉格回忆》；2012年写出传记文集《梁晔自述》；他还不时给《金秋寄语》投稿，2014年全国友协成立60周年之际，他已92岁高龄，发表了诗作《友协颂》，畅述了他对友协的一往深情：

对外友协，我的第二故乡。
六十华诞，我为你放声歌唱。
歌唱你锐意改革创新，加强团结。
在高大的和平宫里，殷勤款待四方宾客，美名远扬。
我还要顶礼膜拜和平女神的铂金

雕像。

他十分重视养生保健，多年来一直严控饮食，注意运动健身。在职期间他总是骑车上班，很少使用公车，退休以后，依然骑车出行，直到年过八旬。

我与梁晔同志结识44年，与其相处，受益匪浅，是我的良师益友，1995年，我曾赠他诗一首：

投笔兴华夏，执节协五洲。
文章昭盛世，风范誉同俦。
冷眼观世界，热肠论春秋。
幽居非闲鹤，梦醒看吴钩^[注]。

[注]吴钩：利剑。出自唐代诗人李贺名句：

“男儿何不带吴钩，收取关山五十州”。





纪念中国共产党建党九十五周年 党的光辉点亮新中国

郭自勤

镰刀斧头红旗飘，
九十五载举旗高。
马列指引闹革命，
砸碎腐朽换新朝。
中华民族得解放，
东寇西敌被驱遥。
华夏儿女跟党走，
和平发展力赶超。
党耀光辉国灿烂，
红色江山尽多娇。
强国强军捍主权，
振兴中华是正道。



忆与陈文娟同志的一次合作

陈凌

1971年林彪事件之后，各单位逐步展开清查和落实干部政策，“和大”也派人分路外出调查取证，以期尽快解放干部。军代表张振海、郭长荣找我说，我和陈文娟为一组，我很犹豫未立即表态。对于陈文娟老“和大”的同志都很熟悉，我是担心他小造反派的脾气，郭长荣似乎猜透了我的心思，他表示与陈文娟同志谈过，她愿与你合作共同完成任务，既然如此我也就欣然领命了。

我们的行程要跨四、五个省区，时间长、行装多。当时市场还没有双肩背和手拉行李车，我们每人手提一个笨重的行李袋乘104无轨电车到北京站。席卷九州大地的“文革”恶浪中的大串联虽已接近尾声，车站上的人海潮还是令人吃惊，不用说提行李，只身挤进车站也十分不易。幸好有陈文娟这位闯将充当开路先锋，横冲直撞挤到车厢前面仍是无法上车。我们见有人从车窗钻进车厢，陈文娟也勇敢地请两位年轻人把她和我们的行李送进车厢，我已逾不惑之年，实无勇气爬进去，只好随人群排队上车，不等我自己跨上车门的台阶，便被后面的人拥进车厢，险些撞在对面车门的玻璃窗上，可见人群的冲击力有多大。走进车厢，陈文娟已为我留了座位，一场人海战初战告捷，总算能随启动的列车前行了。

我们的第一站是河南濮阳，从新乡下火车没遇上汽车，搭乘一辆马车到濮阳已是黄昏，夜宿县城边上的一个条件极差的公社招

待所。房间里的光线很暗，满地的纸屑和烟头，床上的被褥十分肮脏，我俩只好取出随身带的毛巾用别针钉在被头上，勉强和衣而眠。在濮阳停留两天，连县城的摸样也没弄清，好不容易找到知情人，已经赶不上由新乡到郑州的火车，只好在小招待所再凑合一宿。

翌日早饭后，听人说附近有小船可横渡到河对岸的山东省东明，考虑从东明到兰考更方便，于是决定乘船过河。我们找到船上的负责人买了票，上午九点多开船，船上的乘客只有十几个人，黄河水面不是很宽，河水混浊，还算平静。舵手用桨把准方向将小船划向河心。不料片刻之间，这条小船却不停的打转，当地的乘客有人把裤兜里的钱物取出放在上衣的口袋，脸色也变得凝重，我们是外地客，不清楚发生了什么。陈文娟刚起身想到前面探听究竟，忽听舵手用力高喊，大家坐稳，不要乱动。大约一刻钟的时间，船体才逐渐平稳，乘客们的紧张情绪也随之放松。小船缓慢的渡到河对岸。船上没有跳板，人们赤脚提着行李经过沙滩走到岸边坐下来抖掉泥沙，穿好鞋子，才想起询问当地的乘客为什么会那样紧张。据说小船渡到河心就怕遇上旋涡，如乘客再不听指挥，使船体倾斜，就有翻船的危险。被扣在船下面泥沙会使人窒息而死。我们也觉得挺可怕，以后乘这种小船真要慎重，不能光考虑走捷径。

山东省东明县“文革”中似乎没有遭遇

大的破坏。我们住的小旅馆双人间桌椅齐全，床铺整洁，窗明几净，设有公共淋浴间和卫生间，令人心情舒畅。安排好行装到街上小饭馆吃饭，街道两旁绿树成荫，马路也很整洁，行人秩序井然。商店、餐馆生意红火，一派欣欣向荣的景象。不知道当年东明的领导是何人，将小县城治理得如此令人赞叹，实属难得。

离开东明抵达河南兰考又是一番天地。对于焦裕禄同志用毕生精力治理的贫困地区来不及仔细走访，结束此地的外调任务就乘火车经郑州一路南下。途中完成午阳、驻马店、信阳等地的任务之后，从信阳乘汽车直奔南阳。上午出发时天气还是晴空万里，骄阳似火，旅客都着夏装，车行途中，顷刻间天空乌云密布，狂风大作，紧接着就是大雨如注，寒气袭人，冻得人直打哆嗦。我和陈文娟穿上了薄棉服，车上的人羡慕我们有先见之明。其实我们也不是料事如神，而是为赴西北高原准备的。有两位很壮实的东北旅客，头戴纱帽，脚踏凉鞋，身穿单衣，忍不住的抱怨：都说南边天气热，我们没多带衣服，想不到这里的天气象猴儿的脸说变就变。于是乘客们要求司机停车找个饭馆喝点酒，暖暖身，饭后再继续赶路。傍晚抵达南阳，晚饭吃的是“鱼儿钻沙”，名字真好听，其实就是一碗白菜烩米饭，再加进去一点酷似小鱼一样的面疙瘩。据说这是南阳特色的家常饭。对我们来说能填饱肚子还是挺满意的。

在南阳停留两天，乘车经洛阳直奔山西太原和大同。在太原我们住进了市政府的招待所。在食堂遇见“和大”原秘书长刘贯一

同志的夫人顾翠同志。“文革”中她被造反派揪回山西批斗，她穿一件深蓝色的旧布衣和大家一起排队买饭。我们并不太熟，陈文娟更不认识她，不便打招呼。在太原没有外调任务，次日便搭乘火车到大同煤矿找到了一个知情人，得到了一份有价值的证明材料，小有收获，不虚此行。山西的历史悠久，自然景观壮丽，文化遗产丰富，我们却无暇观光，返回太原住一晚便乘火车经晋南的临汾、洪洞跨过风陵渡直奔陕西。

抵古城西安，我们持军代表的介绍信住进市公安局的招待所，得知西安市档案馆已被军管，正在清整内部，暂不接待查档，我们只好耐心等待。此间曾利用时间去了咸阳，大部分时间是留在西安。招待所每天以面食为主，我是北方人米面兼食，陈文娟是浙江温州人，很想吃米饭，每天陪她到街上的小饭馆享受一餐米饭，炒一盘青菜，她很开心。晚上有空闲就聊起家常，她对我敞开心扉。他原来的爱人余人杰是她中学的老师，俩人相恋、结婚。陈文娟大学毕业后留在北京工作，夫妻两地分居，调不进北京，时间久了，余心存怨气，“文革”中带着情绪来北京造反，机关里有些同志对此有看法。其实她也觉得这样闹并不能解决问题。当时在“和大”两地分居的夫妻有10多对，我劝她耐心等待机会。在西安这段时间我们相处得很和谐。

数日后在市档案馆查到了一份极有说服力的证明材料。陈文娟当即表示以前凭一张破纸（此前有人在西安交通大学带回一张小报，称某同志是叛徒），就给人定性太可笑了，回去赶快给人家平反，可见她能够尊重事实。

告别西安乘火车进入甘肃省境内的平凉市。市内拥有海拔两千多米的崆峒山，是游人向往之地。我们没有时间享受此山美景，在市里住了一晚，第二天乘专线汽车到塬上一个公社找知情人。我俩都是第一次来到西北高原，看见跑在盘旋道上的汽车似乎是直上直下，像要翻车的样子，令人胆战心惊，有人说，后面乘车的人看见我们的车也是同样的感觉。高原缺水，解放前用毛驴往塬上送水，解放后用风车车水好多了。我们来到一个公社，里面住有 10 多名支左的战士，还有一个小邮局。没见到公社的干部，可能都靠边站了。我俩被安排在一间小房，屋里有一个用煤取暖的热炕，用手一摸真挺热。经了解我们要找的人在离此有 10 多里路的一个大队，据支左的战士讲此处的狼群常在晚间出没，他们外出要三五成行。为安全起见，我提出等到明天再去。不想陈文娟一时兴起，坚持在太阳未落前骑自行车去，我不想冒这个险，与她发生了争执。“你胆小”、“你怕死”的大帽子全甩过来了。我没有让步。僵持之下，我悄悄与支左战士打招呼不要借自行车给她，她又跑去找邮局的人，也下班了。找不到自行车，她只得作罢。早饭后，我想还是先给大队打个电话，对方对我们要找的人很熟悉，答应一个小时后回电话。半个多小时回电话称：你们要找的这个人，对你们单位的人并不了解，提不出参考意见，为此我们就没有必要再跑一趟冤枉路了。我后悔昨天下午就该打这个电话，那样就可以避免这场争执了。陈文娟好像对她昨天的冲动也有点不好意思，不说话，只是傻笑。返回平凉又住了一晚，随后我俩乘火车经宝鸡

过秦岭前往天府之国——成都。

成都在“文革”中两派武斗很凶，后来武斗虽然平息了，派性一时难消，相互之间心存戒意。一些商店关门停业，街上有些冷清。逗留期间，该找的线索都找了。回北京之前我俩顺便到“和大”的窦厚成同志家里看望了他的家人。

外出两个月有余，为四、五位同志的历史疑点做了甄别。为解放干部提供了有力的证据。与陈文娟的这次合作，虽然经历平凉的小插曲，并没有影响我们的整体合作。军代表郭长荣开玩笑对陈文娟说：这么漂亮的女孩要被狼吃了真是太可惜了，她自己也乐了。

后来，她调离“和大”之前曾找过我，我劝她慎重考虑，不要匆忙做决定。她说，这是从照顾家庭考虑，外交人员服务局工作相对稳定，收入也略高些。她离开“和大”后我们联系不多，听说她原来的爱人因病去世，她独自抚养了两个儿子，很不容易。再婚的丈夫人不错，俩人感情很好，我很替她高兴。

上个世纪末，一天突接陈雪珍同志电告陈文娟因患脑血管病去世。我感到突然和惋惜。她没过花甲之年，走的太早了。曾记得在她去世之前，我们在机关同乘一辆车去八宝山参加张麟玉（原在“和大”工作，后调至社科院任职）同志遗体告别仪式。我见她一身青衣，精神焕发，谈笑风生，满脸幸福。因为车上人多，没有机会深谈。不想这竟是我和她的一面。如今阴阳两界，我愿她在天国安息。

家风与国风

邹国萍



记得 1967 我在上小学三年级时。一天课堂上一个同学半躺着坐在课桌椅上。老师走到他面前说道：“现在是上课时间，看你站没站样坐没坐像，这是什么样子”。然后面向全班同学说道：“今天同学们来上学，你们的行为举止，坐卧言谈，都代表着你们的父母，表明父母对你们的家教”。话音未落，吓的那个同学立刻坐直了身体。时过半个世纪，老师课上一句话让我永生不能忘记。

自小父母对我们的要求就很严格。像那个年代大多家庭一样，父母都是双职工，没有太多功夫管理孩子的生活和学习；但良好

的家教却对我们的成长起到了至关重要的作用，我们就是在这样的家庭环境中、在父母及长姐的言传身教中成长起来的。家风是家庭的传统风尚，是我们立身做人的行为准则。当我自己有了孩子之后，在对孩子的教育上，依然传承了父母的许多好方法。正如有句老话所说：“老猫房上睡，一辈传一辈”。良好的家风可以践行百年不过时，代代相传，并有助于塑造坚强的家族品质。而品质、品德、品行则代表了一个人的全方位的素质。我们中国人讲究“修身、齐家、治国、平天下”，家教、家风的重要性不言而喻。

那么，好家风建设与领导干部“修身”“治国”之间有着怎样的关系呢？家教、家风与依规治党、以德治党之风间有着密切联系。家教好家风正，则民风淳、政风清、党风端。可以说，家教、家风是依规治党、以德治党的重要环节组成，是抵御诱惑及腐败的第一道防线。家风廉洁，能有效地抵御物欲膨胀、道德堕落，不会见钱眼开、敢做天下之大不为，变相把公有变为私有，权利变现金钱等不良习气的污染，有利用保持政风

党风的风清气正。

总之，家教、家风是社会风尚的“晴雨表”，反映着党和全民族的精神面貌，也直接影响着党风的好坏。家教、家风关系党风、连着政风、影响民风。建设一个美丽富强、文明和谐的国家，需要每个家庭都有良好的家教、家风。只有“最小国”家教优家风好，才能推动形成“千万家”的好风气，才会有良好的社会风气，才会有好的“国风”。



自祝喜寿

郭庆岚



粥饭随缘庆喜寿^[1]，
青菜堆盘茶当酒。
无处采菊书做伴，
心远地偏学五柳^[2]
青鬓长青自古谁？
人生朝露早参透^[3]。
蝇营何事缙尘老？
笑看痴肥与狂瘦
多多乐，少少忧，
愚人自有乔松寿^[4]。

注：

[1]草书“喜”字像是连写的“七十七”，故人称七十七岁寿辰为“喜寿”。

[2]陶渊明《饮酒》之一：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”

[3]人生短暂，犹如朝露转瞬即逝。《汉书·苏武传》：“人生如朝露，何久自苦如此！”曹操《短歌行》：“人生几何？譬如朝露，去日苦多。”

[4]乔松之寿：语出《战国策·秦策三》，后来人们借以指长寿。乔、松指传说中的仙人王乔和赤松子。

夏衍同志做学问的品格

欧阳凡

贾岛写过一首小诗：

两句三年得，
一吟双泪流。
知音如不赏，
归卧故山秋。

在韩愈心目中，能与贾岛相匹配的只有孟郊。据此，韩愈写了一首小诗：

孟郊死葬北虬山，
日月星辰顿觉闲。
天恐文章终断绝，
再生贾岛在人间。

再看看夏衍同志作学问的品格。

我刚到对外友协时，在宣传展览处工作。王炳南来友协任会长不久，让我到他办公室去一下。王会长说：“夏衍是友协副会长，因事务繁忙需要个秘书。他原来的秘书是个女同志，因家里事情多，忙不过来，让友协找个男同志替换她。夏老的视力不好，秘书主要是为他看报、读报。你先去试个十天半月，如果不行，我们再换人。”王会长告诉了夏老的住址，第二天我就骑车直接去上班了。

见了夏老，他热情地与我握手，让我坐在他对面的沙发上。夏老介绍

说：“我这里事情很简单，主要是看报、读报、查资料。你开始可能不习惯，但过一段时间你就习惯了。”

从第一天开始，我就心惊胆战。他这个办公室大小报有十种以上，各种杂志比报纸的种类还多。每天读报和回答他的问题，至少要三个小时左右。夏老要求我读文章时，要做到“抑、扬、顿、挫”，“高低起伏、停顿转折”清清楚楚。为此目的，读报之前我要先看一遍，否则“抑、扬、顿、挫”就很难说。除此而外，就是查阅各种资料，这个工作对我来说“如坐针毡”。虽然我从启蒙开始读过七年半的私塾，高中毕业后选上飞行员，后来没飞机，将我选调到国务院外事办公室工作。但我对国内外的文化艺术和文学创作实在是个白丁、门外汉。

拿着夏老以前要查找资料的单子一大摞，新的单子一大篇。我走进书房、书库一看，真是胆战心惊、浩如烟海！老虎吃天，下不了口，也下不了手。一个大作家的书就是一大摞，几十卷、百多卷，甚至更多。一坐下来几个小时，直到下班，两手空空，一

筹莫展，垂头丧气，骑车回家，晚上辗转反侧到天亮，昏头昏脑又上班。后来查到了几个资料，但离任务还很远。连着几夜难入眠，我实话报告了王会长，我请求回来做其他工作。王会长当即表示同意，并表示他还要给夏老做工作。后来王会长告诉我：“夏老说你干得不错，希望你继续在他身边工作。”我说：“感谢夏老的鼓励，我的能力和身体都不适合。”从此，我又回到了友协文化展览处工作。

随着机构的调整和变动，我从文化展览处调到欧洲处工作。后来又让我到外交学院干部培训班学习两年。回到欧洲部工作不久，又调我作章文晋会长的专职秘书，兼综合研究室的副主任。

一次夏老主持召开一个文学艺术名流座谈会，章文晋会长也应邀出席。夏老发言中引用了苏轼的一句话：“行于所当行，止于所不可不止”。夏老说：“这句话我曾让欧阳凡秘书帮我查了几天几夜都没有查到出自何文，我现在请章文晋会长找人帮我查，做学问一定要有一丝不苟的精神。”散会的时候，夏老又拉着章文晋会长说：“别忘了，查到出处后马上告诉我。”章会长回到友协先到我的办公室告诉我此事，并让我马上找人查找。

我一问，正好友协图书馆还有这套书。那个时候没有电脑帮忙，我只

好请党组书记董诗梅、王炳南老会长秘书许瑞宗帮忙，我们三人共同努力完成这一艰巨的任务。我们将图书馆的这套书140多卷运到办公室，分成三堆，我们三人每人一堆，各自安排时间，除了完成急办之事，昼夜加班加点，一丝不苟地查，争取一遍完成任务，不再返工。三人经过11天的努力，终于找到了这两句话：行于所当行，止于所不可不止。出自北宋大文学家苏轼的《答谢民师书》。这封书信是讲如何写文章，“行”就是写，“止”就是不写。这是两个简单的倒装句，两句话的意思是：“该写的就写，不该写的就不写”。

一千多年来的世代传承，这两句话成了文学界的经典名言。夏老视力欠佳，十多年牢记于心，梦寐以求地查找这两句话出处的精神，是我们永远继承、学习和发扬光大的！



散曲五首·读书自娱

郭庆岚

[双调·庆宣和]

胡子拉碴、已是龙钟老邋遢，耳背眼花。偏好那、胡乱翻书品清茶。东望早霞，西送晚霞。

[南吕·四块玉]

读太白，读东坡，丽词佳句苦琢磨。每有会意忘吃喝^[1]。左翻一首诗，右翻一首歌，闲快活。

[正宫·叨叨令]

蓬头历齿不舞鹤^[2]，烂书堆里独寻乐，不能解渴难消饿。乐陶陶，笑呵呵，睡梦里啃硬饽饽把牙硌。笑死人也么哥，笑死人也么哥，自讨苦吃为哪个？

[中吕·山坡羊]

读诗不厌，读文不倦，几本破书常堆案。一天天，一年年。可叹那、黄金不富读书汉。了不管钱财身外物、潇洒天地间。忙，也不管；闲，也不管。

[仙吕·一半儿]

茶烟一缕轻上扬，野花窗外飘淡香。细品瑶章、十目才一行。问老先生可记性强？闭目想、一半儿丢，一半儿忘。

注：[1]陶渊明：“好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食。”

[2]“不舞之鹤”指没有才能的人。典出南朝宋·刘义庆《世说新语·排调》。

小贴士

从某种意义上说，曲谱比词谱更严，因为曲谱中不仅注明每个字的平、仄，有些地方的仄声字还规定必须用上声或去声。在固定的句式格调之内，每个字的声调，每句的字数必须符合规定；但比词谱灵活的是，可在固定的句式格调之外，增加衬字。衬字的字数和平仄都不受限制。衬字最少一个字，有时多达一二十个字。因此同一曲调的作品，字数不一定相等。

例如元代张可久的《双调·讥时》里有这样四句：“说英雄谁是英雄？五眼鸡岐山鸣凤，两头蛇南阳卧龙，三脚猫渭水飞熊。”其中“说、五眼鸡、两头蛇、三脚猫”都是衬字。

又如关汉卿的《南吕·一枝花》正格 97 个字，衬字就有 87 个字。如该曲的第一句：“我是个蒸不烂、煮不熟、槌不扁、炒不爆、响当当一粒铜豌豆……”，其中“我是一粒铜豌豆”是在正格上，其余的都是衬字。

有的词也用衬字，但这样的词很少见。

如李之仪的《卜算子》：

我住江之头，君住江之尾。日日思君不见君，共饮长江水。

此水几时休，此恨何时已，只愿君心似我心，定不负、相思意。

这首词最后一句比正格多一个字，多的“定”字就是衬字。

又如苏轼的《满江红·寄鄂州朱使君寿昌》后片第七句“不独笑书生争底事，曹公黄祖俱飘忽”里的“不”字是衬字。



游记·随感

李利国

五古·花舞人间

二零一二年四月十八日

新津仲春暖，
薰风拂花间。
飘雪如西子，
赏花似香山。
子规夜啼血，
云霞蒸暮天。
群芳皆竞艳，
我独恋杜鹃。

注：花舞人间位于成都南郊新津县，占地 3000 余亩，距离成都市区仅 30 余公里，是赏花、玩水，体验低碳休闲度假的国家 4A 级旅游景区。2011 年被国家旅游局授予国家 AAAA 级旅游景区，同年，被联合国规划总署授予“全球低碳景区最佳范例”称号。飘雪，指当地绿茶碧潭飘雪；西子，指西湖龙井。



七古·彭祖山

二零一二年四月十八日

彭祖一生惟修炼，
精研性学医世间。
童颜鹤发有仙术，
净空怡悦别洞天。
通晓阴阳辟蹊径，
独领风骚八百年。
修心养性识乾坤，
人地天道法自然。



溧阳行有感之一

二零一二年五月三日

溧阳春色秀，
天目湖水蓝；
南山竹海翠，
砂锅鱼头鲜。

溧阳行有感之二

二零一二年五月三日

溧阳跨界苏浙皖，
江南春来绿如蓝。
天目湖水漾碧波，
南山竹海浸温泉。
涵田坐卧观湖景，
巧夺天工浑自然。
白鹭点点缀绿树，
灰鲢媿媿迎客还。

镇江西津渡古街偶感

二零一二年五月五日

西津古渡今已非，
断垣残瓦少遗存。
人来舟往旧日景，
此时空余江南春。

七古·彭州行有感

二零一二年七月六日

(一)

迤邐黄昏向西边，
重山叠水走蜿蜒。
忽闻夜晚宿偏僻，
不谙个中有洞天。
成都市内暑热炎，
宝山村里秋凉还。
仰望晴空赏明月，
彭州好客尽欢颜。

(二)

入夜山村月似洗，
汤泉水涌滑凝脂。
晨中山峦望次第，
雾色空濛雨成丝。
恍若仙境人惬意，
渐入迷离幻梦痴。
白鹿小镇惊欧露，
山水如画人如织。

清平乐·宿千岛湖

二零一二年十月十三日

林莺催晓，客梦时光了。倚牖凭
阑观翠岛，一览风光绝好。

神游渐欲朦胧，忽闻汽艇嗒鸣。
最恼鸟惊人乱，乱得好梦成空。



采桑子·游千岛湖

二零一二年十月十三日

万峰绕水浮千岛，碧水无涛。翠
岛夺娇，昔日穷乡今富饶。

千年水下藏城堡，吴越风骚。往
事昭昭，华夏雄风看历朝。

注：千岛湖，位于浙江省淳安县境内，
是1959年我国建造新安江水力发电站而拦
坝蓄水形成的人工湖。景区总面积982平方
公里。是世界上岛屿最多的湖。

淳安县历史悠久。春秋属吴、越。东汉
建安十三年（公元208年），东吴孙权遣威
武中郎将贺齐，率兵征平山越，设立始新县，
为淳安最早县名。设立新定县，为最早遂安
县名。此为淳安、遂安建县之始。1958年
10月，淳安、遂安两县合并为淳安县。现已
发现新石器、西周至春秋、战国至晋的文化
遗址；还有水下古城遗址（贺城和狮城）。

神垕钧窑行

李利国

二零一六年四月二十一日

君不见千年瓷都属神垕，
神垕地名四皇封。
君不见神垕钧窑载青史，
享誉世界留盛名。
君问原料何处供？
南山煤、西山釉、
北山瓷土处处有，
得天独厚地物丰。
君问昔日何光景？
如是民谣可为凭：
“进入神垕山，七里长街观，
七十二座窑，烟火遮住天，
客商遍地走，日进斗金钱。”
君不见徽宗宫廷定贡品，
五大名窑重排名。
官哥汝定钧，一片值千金。
钧哥汝官定，钧瓷一夜升。
君不见天下钧瓷出神垕，
地灵人杰夺天工。
君问钧瓷为何物，
寥寥数语说分明：

入窑一色，出窑万彩，
湖光山色，花鸟鱼虫。
钧瓷无对，窑变无双，
千姿百态，意境无穷。
厚重内敛，气质尊贵，
观之如景，叩之如磬。
碎石成泥，陶泥有灵，
生在成型，死在烧成。
君不见历代名家尽追捧，
王侯将相皆垂青。
常言道：
“纵有家产万贯，不如钧瓷一件。”
我欲言：
神垕工匠有神功，
七十二序道道精。
窑火千年器载道，
天人合一儒道清。
浴火淬炼造身骨，
神奇丽质始天成。
舍得万贯得一品，
留与千秋渡众生。

六招拥有好睡眠

人的一生中有 1/3 时间是在睡眠中度过的，吃得好、睡得香曾经是人们定义幸福的标准，但现在，吃得好已经不难满足，睡得香却成为一种奢望。北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒，已经在睡眠门诊工作 28 年了，他告诉记者，现在平均每三人就有一个“睡不好”。

郭兮恒每天的门诊量本应是 15 人左右，但由于病人太多，大都会临时要求加号，一天最忙的时候要接待 40 个病人。记者 6 月 30 日走访睡眠门诊时发现，上至 76 岁的老者，下至 4 岁的幼儿，不管是高级设计师、飞行员或退休干部，还是司机、农民或初中生，人人都为睡不好觉而痛苦。他指出，睡不好 60% 以上的原因是心理和情绪问题，其次是肥胖。另外，呼吸系统疾病导致的呼吸暂停，生活作息不规律，不良生活习惯和睡眠环境差都会不同程度影响睡眠。总结自己 28 年的门诊经验和自己的体会，郭兮恒向记者介绍了几个睡得香的方法。

失眠听点轻音乐。生活中郭兮恒也偶尔有失眠的情况发生，但是他都能“自动调节”。“首先是别轻易吃安眠药。其次，要搞清楚自己为什么失眠，一般来说影响睡眠的因素都是

短期的，比如情绪、环境等等，要有信心，只要把这些因素改善了，就会获得好的睡眠。千万不能因为恐惧‘失眠’而强迫自己睡，那样就会真的失眠。学会分散注意力，才能获得好睡眠。躺在床上数数羊、听听放松的音乐，比如班得瑞的音乐。”

熬夜补觉，哪怕 5 分钟。“我们常常告诉病人要规律作息才能有好睡眠，其实由于经常加夜班，我反倒是作息不规律的典型。不过，工作归工作，只要有空隙我就会抓住一切机会补觉。比如我半夜要给病人做睡眠监测，夜里可能得起来好几次，但每次空档，我都会跟同事说，我睡 5 分钟，等会叫我，这 5 分钟我马上就能睡着。那么经过几次，可能一夜都没睡几个小时，但我随时能睡着，所以第二天上班时依然精神饱满。”郭兮恒建议，第二天如果还需要上班，那么中午一定要找时间补个觉，哪怕是在桌子上趴一会。熬夜之后，生物钟会发生改变，容易造成失眠。补救的原则就是改回原来的作息，也就是不管前一天睡得多晚，第二天都要按照以前的规律时间起床，这样才能保证之后的睡眠时间提前。一周最好不要超过两个夜班，否则生物钟就会很难调整。

（摘自北京朝阳医院）

2016年离退休人员春季趣味运动会照片集锦



林怡副会长在 2016 年离退休人员春季趣味运动会上致开幕词



2016 年离退休人员春季趣味运动会开幕式

