

金 秋 寄 语



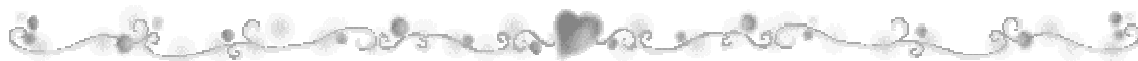
2016年 第6期 总第108期

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



11月10日，“2016中国国际友好城市大会”在重庆成功举办。



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 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

卷首語

夕阳更红，老年最美

总有人说，过了60岁的年纪就与美不沾边了。这种说法是大错特错！夕阳才是最美的年纪，温馨又从容，最美不过夕阳红！

一度夕阳美，美在沉静！

夕阳之美，是沉静之美，不矫揉，不造作。生命之美不在年龄、不在青春年少，就如夕阳，一如焕发灼人的美丽和俊秀，让人浅唱低吟。人老后更喜欢安静，爱好沉默，经常是独自一人坐在那里回味思考，思绪奔驰在历史的时空隧道。

二度夕阳美，美在从容！

没有了年少时的轻狂，没有了青壮年的浮躁，更没有了争强好胜的冲动。却多了历经风雨磨练的温厚，多了看透世事风景的从容，多了世故人生的成熟。

回眸几十年走过的路，看见的、听到的、亲历的事情太多了，所以，现在把什么都看淡了。从容淡定，随遇而安，一切随缘，皆大欢喜。

三度夕阳美，美在知足！

人老了，奔波和烦恼已是过去，老年的“慢生活”应有一种幸福的知足感，随心所欲，顺其自然，寄情山水，颐养天年；淡泊名利，学

会舍弃，热爱生活，懂得珍惜；老而不衰，老当益壮，长寿善终。

早晨到公园里见练练太极剑；打开录音机听听京剧名段，听一阵儿，自唱一阵；而后和几位老友互道家常，欢声笑语，悠闲自在。

四度夕阳美，美在明了！

物是人非，经历过几十年的漂浮。不变的是高山流水，变的是来往的人群；不变的是季节交替，变的是人情冷暖；不变的是光阴似箭，变的是人心世故。

老了明白了，老了轻松了，优哉游哉何其幸也。什么都在变，我们也在变，在变与不变中，重要的是把握好我们的心态。

五度夕阳美，美在坦然！

夕阳所放射出的五彩云霞，染红了半个天际。整个天空简直美极了。恰似我们又回到了过去那激情燃烧的岁月。

夕阳无限好，莫怕近黄昏！因为，我们曾经美丽过，而现在还正处在人生最美的阶段，只要让自己健康快乐的生活着，就没什么值不值得，害不害怕的了。

真正的夕阳美，是鼓舞人心的，催人奋进的。所有中年朋友应该齐声赞美夕阳红，振作精神，发挥余热，昂头挺胸，大步奔走在充满希望的大路上！（赵宝忠摘自网络）

目 录

《金秋寄语》

2016 年第 6 期 总第 108 期

12 月 6 日出版

-
- 卷首语· 夕阳更红, 老年最美····· 赵宝忠摘自网络
 - 友协动态····· 编者辑 1
 - 金秋简讯····· 编者辑 2
 - 时事简讯····· 编者辑 11
 - 征 文
 - 纪念孙中山先生诞辰 150 周年····· 李利国 3
 - 诗两首····· 郭自勤 6
 - 奥巴马政府 8 年来对华持续强硬及其原因····· 卞庆祖 7
 - 追寻我们共同的记忆····· 苗在芳 12
 - 读书琐记····· 郭庆岚 15
 - 退休后的感悟····· 王润柯 18
 - 我的第一次外拍摄影课····· 张淑君 20
 - 养生知识· 中医粥谱····· 班兴章摘自网络 22
 - 讣 告
 - 高文彬同志讣告····· 编者辑 22
 - 封 面 聚焦党的十八届六中全会····· 编者辑
 - 封 二 2016 中国国际友好城市大会领导人合照····· 编者辑
 - 封 三 2016 年离退办组织政治学习并秋游活动照片集锦····· 编者辑
 - 封 底 王金城同志书法作品····· 编者辑

友协动态

※10月12日国家副主席李源潮在北京会见了应全国友协邀请来华访问的英国议会上院议员鲍威尔。

李源潮希望中英双方落实好领导人共识，对接发展战略，推进经贸、基建、金融、高新技术、清洁能源、地方等方面务实合作，推动中英面向21世纪全球全面战略伙伴关系发展。鲍威尔表示，加强英中关系符合两国人民利益，英国新一届政府将继续推动与中国的全方位务实合作。



※应日中友好协会邀请，中日友协会长唐家璇于9月25日至29日率团对日本进行友好访问，访问期间唐会长会见了日本外相岸田文雄，公明党党首山口那津男，自民党副总裁高村正彦、干事长二阶俊博，民进党党首莲舫，前首相福田康夫、鸠山由纪夫和经团联会长榭原定征、名誉会长米仓弘昌以及日

中友好七团体主要负责人等日本朝野政经各界代表，就改善和发展中日关系，进一步落实两国首脑达成的重要共识交换意见，还出席了第12届“北京—东京”论坛开幕式并发表主旨演讲。



※为推动中美友好城市和健康城市发展，深化中美地方务实合作，全国友协、国家卫计委、江西省政府与美国国际姐妹城协会、美国卫生与公众服务部于11月18日至19日在江西南昌共同举办第三届中美友城大会暨中美健康城市论坛。

大会发布了中美健康城市宣言，中美两国省州（市）长一致同意，将本着交流互鉴、互利共赢的原则，以更加开放的态度，继续深化两国政府及城市间的务实合作，加强交流和沟通，共享先进经验和成果，积极推进健康城市建设。大会还向李小林等10位中美人士颁发“个人特殊贡献奖”，表彰他们在促进中美友好城市关系发展方面做出的长期和突出贡献。

金 秋 简 讯

※按照中央和会党组关于“两学一做”学习教育的部署与要求，我办紧紧围绕“为党的事业增添正能量”的主题，扎实有序推进离退休同志学习教育组织实施。10月9日至11日，我办组织82名离退休同志到平谷区开展政治学习并秋游活动，参加此次活动的老同志，有9名年龄在80岁以上，其中年龄最大的86岁，经过精心筹备组织，活动取得了圆满成功。

活动期间，组织观看了《习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话》视频；学习了党组书记、会长李小林《增强“四个自信”做合格党员》“七一”党课上的重要讲话，并分组就“如何做一名合格共产党员”；“对照习近平总书记和李小林会长的讲话，如何为党的事业汇聚‘正能量’”两个问题进行讨论。

在政治学习期间，遵照《章程》、《基层组织条例》要求，结合驻中央外办纪检组提出的整改意见，经机关党委和离退休党支部研究，离退休党支部改组为离退休党总支，组织党员投票，选举了离退休党员总支委员会委员，对于未参加投票的离退休党员，采取了邮寄选票的形式完成投票。成立后的党总支将

下辖四个党支部，在机关党委领导下，发挥基层党组织战斗堡垒作用，团结、带领广大离退休党员为全会各项工作发挥余热。

此次活动恰逢我国的传统佳节——重阳节，我办利用学习间隙，带领老同志到金海湖观光，大家登上大坝一览湖光山景，欢庆节日、愉悦身心，得到了老同志们的赞誉。
(李莉宏)



※9月20日至23日，离退办组织部分离休同志前往北京宽沟会议中心进行为期4天的休养活动。本次有9位身体状况较好的离休同志报名参加，其中年龄最高的87岁，最小的82岁。离退办高度重视这次活动，活动前精心准备，强化责任意识，明确人员分工，做到休养过程中，每位离休同志均有专人全程陪同。

休养期间，离退办组织离休同志到雁栖湖参观游览，乘坐车辆环湖观光，远观APEC会址，感受大自然的秀美。此次休养活动取得圆满成功。(王健)

纪念孙中山先生诞辰150周年

李利国

序曲 追梦

四十春秋，
为拯救，
中华民族危亡。
一生漂泊，
为争取，
中国独立解放。
十番起义，
惨烈悲壮，
英雄独凄怆。
辛亥风雷，
席卷一枕黄梁。

华夏积贫积弱，
须臾不可忘，
如磐信仰。
呕心沥血，
筑共和，
历尽风雨沧桑。
上下求索，
圆国人梦想，

心怀坦荡。
和平奋斗，
寄托救国夙望。

第一乐章 惊梦

大清国，同治年，
西宫听政暗垂帘。
太平军，被逼反，
洋枪队，治变乱。
内忧外患临危难，
乾坤倒转天地暗。
山河破碎风飘絮，
摇摇欲坠苟延残。
月迷离兮光如炬；
夜深沉兮孤影立。
枪炮划落珠帘玉，
利刃刺破青龙衣。
大厦将倾万念灰，
天朝帝国飘风雨。
九州沸腾民声怨，
社稷江山处危机。

第二乐章 问梦

翠亨无闻几百年，
英雄出生始不凡。
天降大任于斯人，
苦心劳骨历锤炼。
叱咤风云惊世界，
翻江倒海挽狂澜。
借问英雄何处有，
牧童笑指天地间。
儿时清贫家境难，
千难万苦只等闲。
茅屋一间避风雨，
粗茶淡饭充饥寒。
蜿蜒崎岖山路远，
赤足百里一日还。
插秧打禾砍柴草，
放牛取蚝度童年。

第三乐章 寻梦

少年寻梦心急切，
随母西行闯异国。
始见轮舟叹观止，
阅尽沧海惊寥廓。
苍茫大地问若何？
人间正道思变革。
胸怀天下兴亡事，
立志改造旧中国。
檀香求学辟新天，
启蒙初识价值观。
读破西学书万卷，
饱经寒窗二十年。
滴水穿石功非浅，
炉火纯青当不凡。
思想日新求改变，
救国敢为天下先。

第四乐章 求梦

革新变法图国强，
八千长文谏中堂。
一纸终成空文章，
豁然醒悟弃改良。
九州生气风雷荡，
救亡图存众盼望。
毅然创立兴中会，

誓以革命救危亡。
举义羊城热血洒，
血雨腥风夜无涯。
铮铮铁骨何所惧，
凛凛浩气走天下。
东渡扶桑闹革命，
屡遭恐吓不惧怕。
革除陋习剪辫发，
再赴檀香兴中华。
游说募捐为革命，
忍辱负重志远大。
伦敦蒙难惊世界，
斗智斗勇凭律法。
唇枪舌剑求真理，
纵横捭阖报国家；
舍得生命书国史，
敢把皇帝拉下马。
沧海横流见本色，
英雄威名扬天下。
周游世界闹革命，
四海为家写生涯。
漫漫长路欲何往？
重返东瀛积力量。
援助亚洲反列强，
创办军校建武装。
闯荡美洲下南洋，

说服学界领侨商。
幻想破灭弃康梁，
改造致公斥保皇。
成立中国同盟会，
三民主义大旗扬。
急流勇进破风浪，
革命意志坚如钢。
同盟首战终难忘，
萍醴浏阳摆疆场。
镇南关里显神勇，
亲征指挥军威壮。
黄花岗上埋忠骨，
烈士英名万代扬。
碧血横飞浩气塞，
英雄气概荡回肠。
世界潮流浩荡荡，
顺之者昌逆者亡。
辛亥革命炮声响，
封建帝制将灭亡。

第五乐章 筑梦

经十六载，历尽漂泊。
起义成功，武昌光复。
独立风潮，席卷全国。
统一政权，万分紧迫。

吴淞口外，晨雾弥漫。
黄浦江中，涛涌浪翻。
缔造共和，征途艰难。
心潮澎湃，思绪万千
……

内外大计，胸有成竹；
同盟会议，自有主张；
真挚亢爽，直截了当；
总统立宪，共和兴邦。
开国统帅，非汝莫属，
责无旁贷，当仁不让。
革命领袖，历史选择，
众省公投，人心所向。
民国初立，满目疮痍。
临时政府，财政危机。
派阀争斗，时局险恶。
为求统一，南北议和。
以慰四万万人之渴。
庄严宣誓：倾覆专制，
图谋民生，巩固民国；
卓立于世，列邦公认；
文当解职，誓于国民。
筑共和，
亲任统帅，挥师北伐；
迫袁倒清，让位窃国；
确立政体，临时约法；

筹建铁路，造福民国。
筑共和，
同仁被刺，血泪枯涸；
二次革命，讨袁护国；
建立政党，制定方略；
坐镇永丰，平息叛国。
筑共和，
扶助农工，联共联俄；
黄埔军校，国共合作；
苦苦求索，果断抉择；
誓师北上，重整山河。

第六乐章 情梦

追逐英雄始少年，
献身革命亦夙愿。
领袖楷模素敬仰，
倾慕之情当自然。
青春气息催人奋，
理想情趣自投缘。
英雄少年共婵娟，
忘年恩爱重如山。
朝夕相处生爱怜，
形影相随情无间。
风雨半生断肠事，
望君一笑皆释然。

国事暗淡家境寒，
相濡以沫度时艰。
笃爱有缘共生死，
精诚无间同忧欢。

第七乐章 思梦

生死度外无所惧，
奈何强权暴力。
大公无私让权力，
崇高的境界，
伟大的足迹。

主持正义秉公理，
民生民权不忘。
鞠躬尽瘁孚众望，
深邃的思想，
坚定的信仰。

尾声 圆梦

奔波驰骋四十秋。
生命尽，
志未酬。
惟念共和，
风雨岁月稠。

尚余遗业艰难甚， 问君何处望神州？ 悠悠万事休。
谁与君， 国人梦， 博爱长存天地间，
同舟？ 何以求？ 润江河，
 天下为公， 万古流。



诗两首

郭自勤

2016年11月

六中全会亮光辉

十八届六中全会，
前进道路里程碑。
全面从严治党纪，
马列主义闪光辉。
共产主义道路正，
社会主义不可摧。
文化自信兴中华，
民族复兴更宏伟。
党的核心坚如石，
强党强军强国威。
双百周年中国梦，
造福神州利人类。
理想信念正能量，
党的领导是精髓。

长征五号火箭 顺利上天

长征“胖五”冲云天，
探索宇宙比谁先。
千吨利箭腾空起，
天涯海角惊八仙。
航天科技高精尖，
日新月异赶超前。
全国人民齐兴奋，
祖国强盛保疆边。

奥巴马政府8年来 对华持续强硬及其原因

卡 疾 祖

奥巴马政府8年的对华政策，由一个“接触”、“遏制”两手相对平衡，逐步发展到对华强硬和更倾向“遏制”的演变过程。美国政府对华持续强硬的原因是美国心态失衡、霸权思维作祟。

一、奥巴马政府对华防范心重，比前任更强硬

1. 奥巴马政府初期，继承上届政府的“两面下注”对华政策

布什政府的对华政策，从当初倾向对华态度强硬很快采取务实立场，重视中国地位和作用，因此中美合作领域不断拓展，广度和深度空前未有。特别是两国经贸关系更加紧密，中美两国贸易量从1979年的24.5亿发展到2008年3000多亿美元。虽然布什政府兼容“接触”与“遏制”两方面的要素，并对华防范，但是中美相互依存已是两国关系的一个基本结构。布什政府的两国关系是中美建交以来的最稳定的时期。

奥巴马政府初期奉行布什政府的对华“接触”又“遏制”的两手策略，把外交作为第一层，军事作为第二层，明显表现出了与上届政府的“连续性”。美国重视中美关系和与中国发展更广泛合作，突出两国关系

中的“合作面”。前国务卿希拉里高调呼吁两国合作，表示要与中国“同舟共济”。美国在强调积极发展与中国建设性关系的同时，不忘对中国的警惕和防范，表现为两个面孔和两种行为。中美关系呈现出扩大的合作交流和对华猜疑防范的双重形势，两国既有强大的合作愿望又有不断的矛盾冲突。两国时而竞争、时而合作，或两者同时并存。中美是“亦敌亦友”的关系。

2. 奥巴马政府初中期对华强硬，“接触”虽广但“遏制”深化

在2008年全球金融危机和2010年中国经济总量超过日本后，中国综合国力迅猛发展。中美两国便成了国际政治上典型的“老大”和“老二”的关系。美国对华的基本定位是，在政治上中国属于异类国家和对手；经济上是发展伙伴加竞争对手；在军事上属于潜在敌人。全球媒体各种关于中国经济总量将超过美国成为世界第一的议论，深深刺激了美利坚民族的神经。这时中美两国的竞争被视作超越了经济和军事的层面，成为全方位的综合博弈。因此，美国调整对华政策，把军事和外交布局慢慢转向中国，扩大对华防范的领域和范围。特别是2009年提

出“重返亚洲”后，在中国周边调兵遣将，对中国构成了日趋增大的安全压力。虽然习近平主席 2012 年访问美国时提出，把两国合作伙伴关系塑造成 21 世纪的新型大国关系，奥巴马也表示欢迎中国和平崛起，但是美国仍加强对华抑制和对冲的力度，强化对华“遏制”和“竞争”，主要表现在东海南海等问题上态度的变化。美国直接干预南海问题，从“局外者”变成“当事人”，完全站到了中国的对立面。奥巴马亲自出面挑拨南海纠纷，“搅浑”南海局势。美国实施“恫吓战略”，试图“要把中国压下去”。就在菲律宾总统杜特尔特访华和中菲关系恢复之时，美国军舰又来西沙挑衅，不希望南海形势平静下来。中美在南海问题上的矛盾分歧，成为两国博弈的焦点。南海问题表面上是中国与其它东南亚声索国的冲突，而本质上是美国与中国的对抗。中国学者孙哲认为，美国内部已形成共识，决意要在南海问题上对华采取更加强硬的立场。

另一方面，美国以更现实姿态，深化对华合作和交往，发展与中国的经贸联系和大幅度增加对华贸易和投资。并加强在双边、地区和全球层面与中国的高频率互动。美国不断增强中美合作，从原先的反控、核不扩散等问题扩展到外太空和海洋权益等领域。特别是双方发表了《中美气候变化联合声明》，引领巴黎气候大会取得成功。还达成了《中美打击网络犯罪及相关事项指导原则》，双方通过共同努力把难点变成亮点。2013 年，中美双边贸易超过 5000 亿美元，

相互投资存量超过 1000 亿美元，全年人员来往超过 400 万人次。更重要的是，中美两国领导人都高度重视中美关系，在双边和多边外交场合保持了频繁接触。还建立了中美战略与经济对话、人文交流高层磋商、商贸联委会、科技联委会等 90 多个稳定的对话磋商机制。中美虽都视对方为最大战略对手，但两国关系已“大到不能倒”。中美关系呈现“合作内容更多，竞争态势更强”。

3. 奥巴马政府后期，美国对华政策向“遏制”的一面倾斜

奥巴马政府后期，美国对华政策虽保持防范加接触的政策，但防范因素在增加。美国对华的两手政策开始向“遏制”倾斜，强调中国是切实的战略竞争者，或不折不扣的对手。美国两党精英形成共识，把中国当成美国长远的头号战略对手。美国前国防部长盖茨在其回忆中录披露，包括副总统、国务卿和国家安全顾问等在内的奥巴马政府高层，对中国构成了严峻挑战遏制中国高度一致。认为中国是一个日益崛起的对美国有最大军事威胁的国家。以军方为代表的保守派强势突起，发出强硬和挑衅性言论，说“硬话”、“狠话”，极力找中国茬，宣扬“中国威胁论”，甚至称将长期对抗中国。美国国防部长卡特罕见连续发表激烈言论，对中国进行“前所未有的严厉批评”。在一次演说中 22 次指名道姓说中国，不惜把中美关系比照成当年美苏“持续近 50 年的冷战对峙”。10 月，他还在《外交》杂志上撰文，继续大量篇幅点名批评中国。美军太平洋司令哈里

斯妄称，中国“正寻求成为东亚霸主”。为此，奥巴马政府加大在亚太地区的军事、经济和外交投入，有意利用中国与周边国家的领土和海权争端来制衡中国。美国从南海到东北亚加强在亚太地区的同盟建设，尽快完成新一轮亚太战略布局，压制中国在该地区的影响力，“围堵”中国。中美双方“相互不信任”，战略互疑在增加，两国竞争和对抗在上升。中美战略竞争“已成为新常态”。

与此同时，美军对华军事行动指向性越来越明显。美国在亚太部署最先进的 F-22 和 F-35 隐形战斗机、P-8A 海神海上巡逻机、B-2 轰炸机以及美最新水面作战舰艇等，计划把 60% 的海空军力量部署在亚太地区。美国各类威慑挑衅行动愈加频繁，军机在南海的抵近侦察从 2009 年约 260 余架次，增加到 2014 年超过 1200 架次。美军舰今年已三次进入中国南海进行所谓的航行自由行动的宣示，向中国挑衅发出危险的信号。今年 7 月美决定在韩部署针对中俄的萨得反导系统，破坏中美之间的战略稳定，直接危害了中国的国家安全。这些显示美国在战略上对中国的步步紧逼，对华“遏制”政策军事色彩愈加突出。10 月 21 日美军舰又擅自进入西沙海域活动。美国对华强硬的一面越来越明晰的凸显出来。美国的中国战略与国际问题研究中心学者格林认为，奥巴马政府的对



华态度比布什政府强硬。

二、奥巴马政府对华持续走强的动因

1. 美国当惯世界老大，霸权和冷战思维难改

美国人一向认为，美利坚民族是世界上最优秀的，都认可美国政治制度优于世界其它国家的“美国例外论”。美国习惯当世界老大，奥巴马不仅多次公开宣称美国只能当“世界第一”，说未来一百年美国还将继续做世界“老大”，而且他每一次出访都摆足了“世界领袖的派头”。美国保持世界经济第一约 150 年，主导亚太事务 70 年。美国充当“世界警察”和维护全球老大地位的霸权心态，始终未变，霸权心态难改。美国冷战思维根深蒂固，仍深信你赢我输的零和博弈思维。在对外关系上唯我独尊和利益至上，美国对中国崛起和快速发展很不适应，尤其是对中共 18 大以来进取态势的焦虑，前所未有的，相当纠结。在美国眼里，中国外交似乎已放弃“韬光养晦”，而只追求“有所作为”，中国崛起是动了他们的奶酪，必会损害美国的利益。由于中国崛起“引发华盛顿担忧”，美国霸权心态决定其难以容忍和接受中国崛起，对中美关系发展构成了重大障碍。

2. 中美战略互疑加剧，美国心态失衡，焦虑和恐惧

中美战略互信严重缺乏，奥巴马政府怀疑中国正在塑造一个“中国中心主义”的秩序，要把美国逐出亚太地区，继而排挤美国在该地区的利益。中国学者袁鹏认为，由于战略误判，美国可能在亚太地区再犯战略错误，将日、菲、越等请美国插手南海事务理解为亚太各国欢迎美国遏制中国，最后有意识或无意识的同中国“耗上了”。在2008年金融危机后和西方世界的实力相对衰落之时，美国猛然发现中国成长得让他们不认识了。美国没想到中国会发展那么快，没想到中国改革开放后没有出现美国所设想的情况，更没有想到中国军力发展迅猛，以致有的领域让美国生畏了。中国是有史以来国家实力最接近美国，且令美国无力拉开距离的崛起大国。近年来中国强劲发展势头令美国精英震动，中美实力差距缩小之迅猛令美国社会不安，给美国带来持久的危机感。因此美国变得越发不自信，心态失衡焦虑，对华态度敏感，对华消极面非常突出。近年来美国关于“中美战争”的研究和预测不少，充分反映了美国战略界对中国崛起，尤其是军事力量增强的焦虑。

3. 针对中国的“亚太再平衡”战略出笼

随着亚太地区的国际地位和影响力的提升，美国战略家和决策者早已考虑将其全球战略重心向亚太地区转移的问题。奥巴马自称是“美国第一个太平洋总统”，美国要在亚太地区扮演领导角色。他上任不久，就推行主要针对中国崛起的“亚太再平衡”战略。2009年7月时任国务卿的希拉里宣布美

国“重返亚洲”，后国务院改称为“转向亚太”(Pivot to Asia)，2010年11月正式提出“亚太再平衡战略”。美国政府强调要综合运用各种手段，遏制以中国为主的新兴大国的崛起，阻碍中国的复兴进程。在外交上破坏中国与周边国家的关系，孤立、削弱中国在亚太地区的影响力。在经济上通过制定新的国际规则，来建立美国主导下的亚太新秩序，经营《跨太平洋伙伴关系协议》(TPP)与中国争夺亚太地区的市场。在安全上通过加强在亚太的军事存在，强化一系列军事部署，构建对中国的军事围堵。近来中国与菲律宾关系的改善不会根本动摇美国“亚太再平衡”战略的实施。不仅如此，美国海军第三舰队10月派军舰进入中国西沙群岛，也投入到“亚太再平衡”战略，增强美国在亚太的战斗能力。美国“亚太再平衡”是冲着中国来的，是对中国的战略包围，也是很大程度上在地缘政治和军事上对抗中国，它对中国压力最系统，也给中国造成最多外交损害。

4. 美国强硬派得势，军方与白宫对华存有矛盾分歧

美国总有一些人从最坏角度猜疑中国，把中国塑造成假想敌。奥巴马上任后，美国保守势力不断攻击美国对华“过于软弱”。随着2014年底以来的对华政策大辩论持续开展，美国舆论要求调整对华政策的呼声上升，美国保守强硬派开始赢得更多舆论关注而得势。他们不断制造舆论，试图将美国对华政策逼上“鹰派”轨道，绑架美国政府的对华政策。美国军方一直是“萨德”部署韩

国的主要推手，“萨德”入韩决定就是强硬派在决策中占主导的结果，奥巴马政府不一定能管得住美国强硬派，美国白宫好像难以掌控局面。连俄罗斯外长拉夫罗夫都称，美国军队看来“不太服从”自己的总司令。奥巴马任用的四位国防部长，前三位一退下来就批判政府和奥巴马。美国政府外交挑战之一，是如何遏制华盛顿内部日益主张与中国对抗的压力。美国国家安全事务助理和国务卿在涉华问题上的调子相对较缓和，曾要求五角大楼公开谈论中国时，不能使用“大国竞争”字眼。国家安全事务助理赖斯在全球核安全峰会前要求哈里斯和其它军方人士在南海问题上“闭嘴”。种种迹象显示，白宫与军方在如何应对中国在南海问题上存在分歧。

5. 奥巴马个人对华态度令人感到“不善”

奥巴马总统在 8 年任期中，一再声称欢迎中国和平崛起，但他对华的不少做法，却

让其“诚意”大打折扣。奥巴马是个理想主义者，他在意识形态、社会制度和人权等方面，从内心深处对华反感。他基本上无视中国抗议，见达赖 4 次，是最近 10 年中西方国家领导人见达赖最多的。在奥巴马政府的头两年，美国对台军售就多达 120 多亿美元，数量和总额都超过小布什政府时期。在美对华高技术转让问题上，奥巴马政府是最严厉的，连环保和节能技术都卡得很死。在南海问题上，美国几乎采取不容分说地“显示肌肉”，显得霸道。奥巴马在任期最后一年非但没有对华示好为卸任后延续影响力，反而加大落实“亚太再平衡”遏制中国的政策。美防长卡特在 9 月底高调宣称，“亚太再平衡”战略已进入第三阶段，还将进一步扩大实施。总之，奥巴马政府一点不比前任对华软弱，而是更加强硬。他对华态度令人感到“不善”，有点像“笑面虎”，使中美关系实际出了“暗伤”。



时 事 简 讯

美国东部时间 2016 年 11 月 9 日凌晨 1:40，美国总统选举初步结果揭晓，共和党总统候选人唐纳德·特朗普战胜民主党候选人、前国务卿希拉里·克林顿赢得总统选举，将成为美国第四十五任总统，也将是美国史上首位毫无从政经验的地产商总统。特朗普将于 2017 年 1 月 20 日宣誓就职。

追寻我们共同的记忆

——上世纪七八十年代开启中非民间交往

苗在芳

一九七二年以来，我国外事春天的脚步接踵而至。“台基厂一号”大院经历了又一次的机构改革，老“和大”及“亚团”、“亚非记协”和“亚非作联”的中国人工作班子、前“对外文委”一起合并成“中国人民对外友好协会”，会长楚图南，下设十个处，各处打头的，都配备一位司局级的老革命，称谓“常务理事”。肖渺（作者化名）分在亚非处，有老同事，更多的是外交部来的新面孔。有人说亚非处分管的业务是个“冷板凳”，不无道理。无论是英文组、法文组和阿拉伯文组，主要的业务就是接待非洲和中东地区的一些民族解放运动组织，如 PAC（南非的“泛非主义大会”）、ANC（津巴布韦的“非洲国民大会”）、SWAPO（纳米比亚的“西南非人民组织”）和“法塔赫”等阿拉伯民族解放运动组织，中国与亚非国家的民间交往还处于开拓阶段，尤其是法语非洲可以说是一片空白，得通过我驻非使馆的官方渠道物色友好人士和组织。其间，全会各语种翻译的使用是“一盘棋”，哪里需要就到那里。业务红火的，是演出处和展览处，它们亟待履行停滞多年的文化交流协议，对各语种的翻译需求大。1974年春，肖渺主动放弃随上海杂技团访欧，参加了随之而来的武汉杂技团访非巡回演出。因为，非洲，特别是法语黑非洲，是她业务分管的对象，至此，除了大学四年级期间曾在南京被省外办抽调参

加过接待“几内亚佐利巴芭蕾舞团”访问演出，两年前在干校期间参加过对刚果记者的培训，对非洲大陆，还一无所知。她期待认识这个大洲。

赴非前，武汉杂技团一行 50 多人在北京集中整训。其间，重要的一项是“红都”服装店为全团量身定制毛料团服，特别是为所有女士赶制“江青服”——一种毛夫人点头认可的仿唐装连衣裙。肖渺作为团长翻译随友协演出处一位副处长和杂技团会合。团长申剑，是湖北省文化局长，战争年代李先念的警卫员，文武气质双全。西非的塞拉里昂是这次访非演出的第一站。抵达首都弗里敦后，无论是团领导、演员、乐队、舞美工作人员、还是翻译、医生，统统被安置在一个学生放了假的教会学校里，演出在一片空旷的操场上。肖渺的感觉是被抛到了一个荒无人烟的孤岛上。她的法语一时还用不上，只能协助大夫，做些后勤，有充分的时间观察周围的一切。她马上震惊了：杂技团从团长到演员，一个个镇定自若，顾不上倒时差，像军人一样，一声令下，搭台的搭台，练功的练功，雷厉风行。平时嬉戏打闹的小姑娘、小伙子一个个严肃认真、生龙活虎、汗流浹背。烈日炎炎下，团长时刻和他们在一起，独立一隅，一动不动，一言不发，一站就是一小时，连一口水都不喝。第二天，首场演出，人声鼎沸、掌声雷动，斯蒂文斯总统偕

夫人从头看到尾，在中国大使陪同下，祝贺团长和全团。打响了第一炮，团长的脸上露出笑容，不时以一两句幽默，逗得大家捧腹。其后，演出的条件各国相异，在尼日利亚的首都拉各斯和北方沙漠城市卡诺，也得搭露天舞台，且难度更大。多亏当地侨胞的鼎力相助，场场演出仍大获成功。在塞内加尔，表演则在首都达喀尔优雅的大剧院里。到了喀麦隆，下榻的是首都雅温得风景如画的菲贝山顶上的五星饭店。所访国元首或政府首脑奥巴桑乔、塞古·杜尔、桑戈尔、阿希乔等均毫无例外地坐在前排观众席上，中国杂技团的表演成了当地最轰动的新闻。对非洲普通老百姓而言，优美的中国杂技艺术无疑向他们打开了认识中国的一扇窗。中国人第一次如此近距离地立在他们面前，人们争先恐后地涌向走下舞台的小青年演员，仔细打量他们的全身，相互议论他们为什么力拔山兮气盖世。看到中国人不时提起他们的茶水瓶，人群中终于有人喊出来：对了，秘密就在这里，他们喝的是神水！饭店里的西餐大厨见他们精心制作的鱼肉提不起客人的兴味，私下打听中国人随身带的神秘小菜（酱菜）如何制作；对中国人而言，更想尽快揭开大非洲神秘的面纱，了解滋养这质朴人民的传统非洲文化，但往往招来叶公好龙的尴尬：踏着铛铛鼓的强节奏，只著短草裙的非洲舞蹈女演员们，赤身裸体，抖动着高高耸起的乳峰，直白而坦然，令平时大大方方的中国姑娘和小伙子们突然变得忸怩而不自在，非洲的原生态和中国的老封建，两种审美观发生了激烈的碰撞！因为语言的便利，肖渺直接接触了一些普通的百姓，他们天生

的“穷快活”性格留给她深刻印象。访问演出归来，她脑海中装满了大西洋沿岸的婆娑椰林、大漠阔野中的声声驼铃、绿野阡陌上头顶重器的非洲妇女的身影和足球场上奋力奔跑的光腴黑孩……一个积贫积弱而生气勃勃的非洲。

杂技团访非同年，也开启了和非洲各国民间互访活动，对法语非洲而言，连续十年（1974—1984）的努力，硕果累累。刚果与各国人民友好协会代表团一马当先，上沃尔特与各国人民友好协会、毛里塔尼亚—中国友好协会、多哥—中国友好协会、佛得角团结协会等对口组织会长率领的代表团接踵而至，来自扎伊尔、阿尔及利亚、马里、几内亚、塞内加尔、布隆迪、卢旺达、喀麦隆、贝宁、尼日尔、马达加斯加、中非共和国、塞舌尔等国的政界人士、教师学生、农民等的访华团络绎不绝。肖渺和她的四、五个同语种的同事各自主管几个国家，轮番充当全程翻译，在陪同的带领下，不分春夏秋冬，从东南沿海到西北边陲，走遍祖国大江南北，履行报批的接待计划，依靠所访省、市政府和地方友协的支持，向非洲朋友展现一个生机勃勃的社会主义中国。来访团长身份高的，则请会领导亲自陪同，还得视情临时变动日程，满足外宾的要求。肖渺的主管国之一是刚果，该国友协团团长维塔尔·巴拉是刚果劳动党中央委员，丁雪松副会长主动全程作陪，精心安排了两周多访问日程。代表团在北京与友协会见座谈、游览名胜古迹并受国家领导人的会见。在上海参观嘉定县马陆公社、国棉纺织厂、学校、居民点，还去了湖南韶山冲瞻仰毛主席故居，一路马不停蹄、

风尘仆仆，到了大连的棒槌岛国宾馆才得以小憩。大海就在身边，海风拂面，踏着海滩软绵绵的细沙，主客第一次轻松而快乐地漫步闲谈。大连主人特意安排了海滨的游泳和乘船垂钓，当晚的欢迎宴会中还加了一道特别的菜——用下午的战利品——活鱼熬制的鲜汤。巴拉感谢主人的盛情款待，盛赞中刚两国人民的友谊，强调他们来华后每一天都学到了新东西，增长了新见识，气氛热烈而融洽。相互祝酒时，一位大连主人不经意地祝大家在大连玩得好，巴拉当即反应：“我们是来学习的，不是游山玩水的”，这句话也许是表白性的高调，可吓坏了丁雪松副会长，宴会后她马上召集中方人士开会，反思我们的接待是否少了一些革命化，并决定缩短在大连的停留，次日清晨即奔赴下一站。肖渺当即联系相关方，调整时间和行程，落实交通工具的变通，一直加班到深夜，暗自遗憾无缘在海边看日出了。

在这十年中，肖渺随友协主管非洲工作的副会长杨骥、罗士高、林林及常务理事吴青率领的代表团频频出访非洲。在中部非洲的刚果河两岸、西非的大西洋沿岸、东非的印度洋边、西北非的萨赫勒、撒哈拉大沙漠、直至北非地中海边和连接欧非大陆的海岛上留下足迹：乘直升飞机俯瞰刚果河上雄伟的英加水电站工程；在刚果河边的黎巴嫩商人经营的优雅的“小舰艇”餐馆里边用餐边观赏落入水中的繁星明月；在武装护卫的吉普车上闯荡戈马野生动物园和乞力马扎罗火山口底部的恩古卢古卢（Ngorongoro）国家野生公园；在尼罗河之源溪流流淌处体验伟大出之平凡的哲理；在丛林幽谷中拜访中

国援非农耕队；去茫茫大漠深处慰问中国医疗队；在“水上渔村”、阿拉伯市场、乡村农贸集市、城市街头巷尾绿荫下的小摊位旁和非洲百姓拉家常，在挂满葫芦青藤的民宅大院里观看铛铛鼓演练……所访国毫无例外地给中国客人高规格的礼遇：扎伊尔总统蒙博托一改戎装的威严，穿便装在他的宅邸会见代表团，亲切而随和地领客人参观他的刚果河边的后花园，破例亲自安排中国朋友观看总统庄园里的珍稀动物矮猩猩；尼日尔总统孔切白天在他军营办公室里会见代表团，晚上总统夫人在宅邸大草坪上举行露天烧烤宴：星光明月下，凉风吹动着主方客人白衣白裙民族盛装，白衣白帽白手套的大厨抬出油滋滋的烤全羊，在白色案台上操刀切割，空气中飘起诱人的调料香。主客随意走动、亲切交谈，获悉中国也有浩浩大漠和穆斯林弟兄，尼日尔朋友高兴地口口相传。共饮一杯友谊酒、共享美味香酥羊，大西洋边美妙的夜晚深深印到了中国到访者的心房；毛里塔尼亚总统达达赫会见后请中国朋友体验沙漠里的帐篷生活，主宾半坐半躺，彻底休闲。轮饮一瓢骆驼奶，共尝一块鲜羊油，羊肉抓饭“库司库司”闪亮登场，浓郁薄荷香的阿拉伯“三杯茶”紧紧跟上、久留芬芳；贝宁总统克雷库打破惯例，两次在总统府接见中国代表团，亲切朴素得像个老农；会见代表团的还有诗人兼作家的刚果总理洛佩斯、圣多美和普林西比英雄母亲内维斯之女——议长桑托等等。中非人民之间你来我往，相互了解越多，相互同情越深，越发珍惜共谋发展的友谊。

读书琐记

郭疾岚

一

翻阅《中外古今书画故事集锦》，看到有关齐白石的一段故事说：

最感人的一方印是“痴思长绳系日”，忽发奇想，要把太阳用一根绳子把它拴住，不让太阳下山，可见他用于绘画事业的心境。

首先，“要把太阳用一根绳子把它拴住”，语序有问题，且在一句话里有两个“把”字。应该说“要用一根绳子把太阳拴住”。再者，“长绳系日”并不是齐白石的原创。

早在晋代，傅玄就已忽发奇想，他在《九曲歌》写道：“岁暮景迈群光绝，安得长绳系白日”。此后不止一人化用此语，如唐代的李白在《惜余春赋》里有这样一段：“……春每归兮花开，花已阑兮春改；叹长河之流速，送驰波于东海。春不留兮时已失，老衰飒兮逾疾；恨不得挂长绳于青天，系此西飞之白日。”还是唐代的李商隐在《谒山》一诗里也化用了这句诗，他写道：“从来系日乏长绳，水去云回恨不胜。”五代的王定保的《唐摭言·海叙不遇》云：“长绳系日未是愚，有翁临镜捋白须。”

二

在《中央国家机关老年大学教材丛书》的一册书法教材里看到这样一段话：

历史记载，王羲之少年时跟随父亲学习书法，又跟魏夫人学习书法，而且自以为已经写得很好了，后来渡江游名山，看到李斯、曹喜的书迹；在许下观赏了钟繇、梁鹄等人的作品，在洛阳拜读了蔡邕写的《熹平石经》；回来又在王洽处看到张旭写的《西岳碑》这才眼界开阔，回顾过去，认识到只学一家“徒费岁月”。王羲之的成就正是他博采众长之美，熔古铸今的结果。

晋代的王羲之能在王洽处看到张旭写的《西岳碑》？画家王洽和书法家张旭都是唐代人，王羲之至少比他们早 300 年。肯定不是历史记载错误，而是教材编写者弄错。

三

在《文汇报》上看到颇有点名气者写的《北大的枝枝叶叶》一文，其中写道：笔者之所以选听程永江教授的课，是因为“乃父是程砚秋”。“乃父”的意思是“你的父亲”，

是说话人与谈话对象面对面说的或在书信里指对方的父亲，而不是“其父”或“他的父亲”。很明显地把人称弄错了。这点类似于有人“鸭子上粪堆——臭跬”，说“我的令尊”、“我的令堂”一样。（跬与“转”字谐音。“转文”，“转”读 zhuai 第三声，亦可读 zhuan wen 第三声，意思是说话时不用口语，而用文言的字眼儿，以显示有学问。）

四

在《作家文摘》报的“陈毅的读书生活”一文里有这么一段话：

他对借自刘晓处的《白氏长庆集》情有独钟，尤其对白居易所主张的“文章合为时而著，诗歌合为时而作”有兴趣，非常欣赏白居易以平易通俗铸成的诗风，一再吟咏《新乐府》、《秦中吟》等诗篇，不忍卒读。

这里显然应该用“不忍释手”或“爱不释手”。“不忍卒读”是什么意思，是因为文章悲惨动人而读不下去。看来现在与作家有关的东西文字错误也在所难免。

我认为书籍里，特别是现在出版的各类书刊里，出错的原因主要是：一、因作者疏忽而出纰漏。常言道，老虎也有打盹的时候，专家学者有时出错也在所难免。二、作者或编辑的知识水平所限，看不出谬误之处。三、人们普遍对“权威”感到敬畏，见到错误也

不肯改，睁一眼闭一眼。比如中国第一位获得诺贝尔文学奖的莫言给福建《中篇小说选刊》的题词里把很平常的“年”字写了异体字，这异体的“年”字写得不对。该杂志居然照登（也许和第二个原因有关）。

五

1991年4月，江泽民会见卢中友协主席弗朗克时问我卢森堡的官方语言是什么，我回答说是法语。我的根据是法文《罗贝尔辞典第二卷》（*Le Petit Robert 2*）。其中关于卢森堡的语言条是这样写的：“语言：法语（官方语言），德语（文化语言），卢森堡语（德语方言，民族语言）。”法文的原文是：Langues :français(officielle), allemend (langue de culture), luxembourgeois (dialecte allemand, langue nationale)。还有一本法语词典 *Dictionnaire Hachette* 也说卢森堡的官方语言是法语。

江泽民和客人谈话时提出上述问题，有一位客人说他们的官方语言是卢森堡语。江泽民回过头来对我说：“你看……”，意思是我说得不对。因为在当时的场合不宜进行解释，我没有说什么。我想这位客人可能弄清官方语言的含义是什么。就像李肇星在一篇文章提到那件事一样：明知我国隋朝有几个皇帝的法国前总统希拉克访华时问到隋朝有几个皇帝，我们有一位同志不假思索

地回答说有两个（实际上有三个），在外国人面前露怯。

六

在报纸上看到一篇文章，说民国文人胡怀琛在论诗时指出，诗有四戒：戒作诗贼、诗奴、诗匠、诗优。所谓“诗贼”就是写诗借用他人的成句。还有人写文章说，借用他人成句写出的诗是“百衲衣”。我则不以为然，请看王安石这首《菩萨蛮》：

数家茅屋闲临水，轻衫短帽垂杨里，
今日是何朝？看予度石桥。

稍稍新月偃，午醉醒来晚。何物最关情，
黄鹂一两声。

全词8句，有6句是唐人的成句。王安石借用前人成句，恰如其分地表达自身感情，创造自己的意境，体现了他学富才高的创造功力。而此词的亮点不是借用的成句，而是他自铸新词的地方，即“轻衫短帽垂杨里”和“何物最关情，黄鹂一两声”。

在写作旧体诗词方面，毛泽东是大家，当代人无出其右者。他也能巧妙地袭用或化用前人的成句。例如，《中国人民解放军攻占南京》里的“天若有情天亦老，人间正道是沧桑。”（唐·李贺：“衰兰送客咸阳道，天若有情天亦老。”）《浣溪沙》里的“雄鸡一唱天下白。”（李贺《致酒行》：“我有迷魂招不得，雄鸡一声天下白。”）《菩萨蛮·大

柏地》里的“雨后复斜阳，关山阵阵苍。”（温庭筠《菩萨蛮》：“雨后却斜阳，杏花零落香。”）

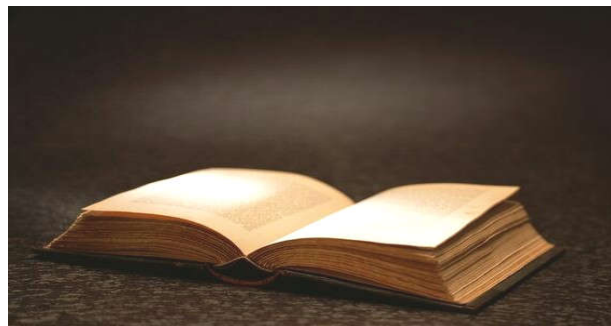
《清平乐·会昌》里的“东方欲晓，莫道君行早。”（《增广贤文》：“莫道君行早，更有早行人。”）等等。

他袭用或化用前人诗句，毫无刀砍斧劈的痕迹，可以说天衣无缝，更进一步，可以说是把前人的成句“点铁成金”，胜过原诗的意境。如果不读唐诗，真会以为是他的原创呢。

而另一种情况则当别论。如有的人没读懂原诗或原词（如把李白的“云想衣裳花想容”和杜甫的“感时花溅泪，恨别鸟惊心”里本是作状语从句的名词“云”、“花”、“鸟”三字当成主语），不知道旧体诗的语法结构，把前人的诗大卸八块，连缀成篇，那就真成了百衲衣了。

七

记到此，议到此，如果有人对我说：“批评容易艺术难（La critique est aisée, et l'art difficile.）。你有本事也亮出几把刷子来！”这话真噎得我无言以对。



退休后的感悟

王润柯

时光易逝，不知不觉我退休已三年多了。刚退下来时我感觉如释重负，浑身轻松，就像一艘远洋归来的船只驶进宁静的港湾。告别了工作四十多年的岗位，回归到家庭，免去了天天上班下班，做那些永无止境的工作。

迎接新生儿的降临

刚退下来，我做了一个详细计划，安排自己的退休时光，开始每天作息还比较规律，上午在家看书阅读，下午稍事午休后，外出游泳或去公园运动。晚上，收看北京新闻和中央四台的节目，除新闻外，主要看今日亚洲和海峡两岸等时事专栏节目，其它电视剧很少看，主要嫌耗时太长而放弃。但这样的生活过了不到一年，随着外孙的出生而打破。小家伙的降临给我们家庭带来了喜悦和欢笑，也打乱原有的生活规律，照看外孙就成了我和爱人的首要任务，她每天负责外出采购，给宝宝做饭喂饭，我则负责打扫卫生，清洗衣物。三年来，女儿上班之时，就是我和爱人照看外孙之始，直到她下班，我们才托着疲倦的身体回到自己的老宅。几乎天天如此，风雨无阻，看着外孙一天

天长大，我们的辛勤付出也算得到回报。我想这也许是大多数老人退休生活的一部分吧，为了支持儿女安心工作，父母会心甘情愿不计报酬地为儿女做后盾，希望他们在事业上有所发展。

我从1996年起先后三次常驻使馆工作，直到2011年初离任回国，先后在国外十余载。第一次出国时，女儿刚小学毕业，待我最后一次回来，她已大学毕业，工作成家。当年的小丫头长成了大姑娘，我既没有参加她的毕业典礼，又没有陪她步入婚礼殿堂，深感对家庭和女儿愧疚。诚然驻外工作能带来较丰厚的报酬，但失去了太多的家庭团聚和父女亲情。可我从来没有听到女儿的一声抱怨，感受更多的是她对父亲的理解和默默无语的支持。记得，有一年在使馆集体收看春节联欢晚会实况，当电视里响起陈红《常回家看看》一曲时，顿时眼泪情不自禁流淌出来，就像一股强大的力量冲击你的心灵，使你无法控制。真是验证了一句老话：男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处。我想所有有驻外工作经历的人都感同身受，身在海外，他们既无法孝

敬年迈的父母，也不能照看幼小的子女。

所以，回国后我多把时间留在家里和家人在一起，享受其乐融融的家庭生活，弥补多年来对她们的内疚。虽然这三年里，我的大部分时间都给了小宝宝，但我并没有放弃自己多年的爱好，参加了欧美同学会的乒乓球俱乐部，想方设法找出时间，如孩子休息日，周日下午我去欧美同学会打乒乓球，既锻炼了身体又结交了许多球友，连续几年参加欧美同学会全国乒乓球联赛，使自己的生活会过得既充实又愉快。



启蒙教育开始

今年八月开始，女儿如同其他年轻父母一样，为了不让孩子的起跑线上，给外孙报了一个幼儿英语培训班，每周授课两次，每节课以小时收费，据说每次百元以上。现在的年轻人消费观同我们那年代大不相同，他们往往一掷千金，而父母们则是精打细算。五、六十年代孩子在上幼儿园之前，基本都是粗放型，大的带小的，吃一根五分

钱的红果冰棍就美滋滋的不得了……上课接送又成了我的新任务，每次带着孩子乘公交车。授课期间家长不能在场，正好在上课楼内，有一座大型体育用品超市，提供免费乒乓球台，各路球手都在这里大显身手，其中不凡民间高手，和他们一起打球切磋，提高了我的球技，也算是意外收获吧。

因为外孙刚三岁，开始对上课没有概念，所以有些胆怯，不敢和别的孩子接触。每次上课前，我们都要提前给他打预防针，告诉他上课就是和小朋友玩游戏，有好吃的。他还是不配合，不穿衣服，倒地大哭，每次颇费周折才勉强送去。后来慢慢适应了，基本上都能高兴地，回来后还能用稚嫩语言主动叙述课堂上的所见所闻。

与时俱进学无止境

退休意味着离开工作岗位，不能再为国家做多大贡献，但并不意味就离开社会。退休后仍是社会一分子，还要心系国家的发展建设，关心国际形势的风云变幻。要跟上时代发展，不仅满足生活上的衣食无忧，还要有精神方面的追求，要不断学习充实，做到活到老学到老。转眼，小外孙明年就到了上幼儿园的年龄，我可以逐渐放手，利用更多自己可支配时间去学习，阅读自己喜爱而没有来得及看的书籍，尽可能地学习新知识。当今科技发展突飞猛进，日新月异。李克强总理

在今年政府工作报告中，提出了“互联网+”的新概念，通过掌握互联网技术，我可足不出户便知天下大事，参加各类老年开放大学，利用智能手机网上购物，在线支付，还可通过微信把小宝贝的表现实时发给他不在身边的爸爸妈妈，新科技的出现给每个人生活带来越来越多的便利……

实现两个百年中国梦是每个中

国人的理想，我的梦是期盼有一天祖国真正强大到各国青年都想来中国留学，学习中国的悠久历史和文化，让汉语成为世界通用语言，让我们中国人手持中国护照扬眉吐气，畅通无阻踏遍世界各个角落，虽然这是一条漫长艰辛的路，但我深信经过几代人的不懈努力，总有一天会梦想成真。



我的第一次外拍摄影课

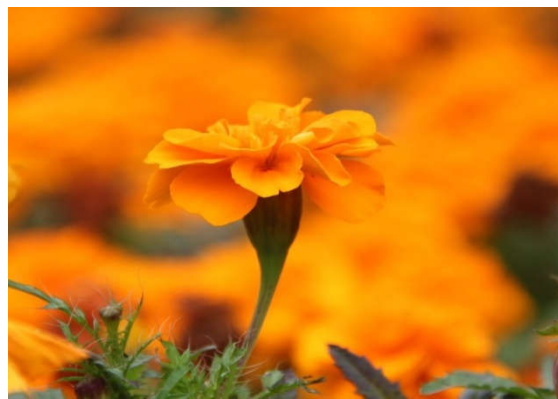
张淑君

2016年10月19日星期三，清晨我来到久违的地坛公园。今天是全国友协老年大学第一次上外拍摄影课，心里有点喜悦，高兴的是不用再在教室里纸上谈兵，要实战练习了。当看到这不见太阳灰蒙蒙的雾霾天真有些担心，能拍好照片吗？九点钟大家齐聚地坛公园南门，开始拍摄了。

摄影班是2016年3月份由离退办老年大学为离退休同志开设的，深受摄影爱好者的喜爱（其中也有一些发烧友）。我因工作需要经常要拍些老同志参加活动的照片，就慢慢开始喜欢上摄影，经常会发现一些瞬间的美好，便及时把它或他们拍摄下来。时间一长，觉得有些照片不尽人意，就想深入学习一下有关摄影方面的专业知识和技术。此

次恰逢外拍摄影课，这样好的机会一定不会错过呦！

进入公园南门左转我们来到开满鲜花的花坛前，拍摄正式开始，鲜艳的黄菊花、串红、粉色的喇叭花争相开放。我们以此为背景开始以大光圈拍摄黄色的万寿菊，光圈是控制照片的重要因素，在曝光中的作用如同我的眼睛，睁眼和闭眼。光线进入的多少、





画面远近虚实的对比，都会影响照片最终效果。这种拍摄的方式使主题更加突出，背景虚化，有非常好的视觉效果；又如逆光时加曝光补偿，会增加了照片中的物体或人物透光度，使照片更加有质感，不加曝光补偿可能只是拍了张黑脸，这种方式同样重要，经常会用到，是最基本的操作技巧；朱红色大门，整齐门钉闪耀着金光，这时增加色彩饱和度就会使照片的彩色更加绚丽，反之就会暗淡。公园里游客并不算多，有晨练的、跳舞的，还有老人带着孩子与一群鸽子在嬉戏的，绿绿的草地、整齐的大树一排排的，银杏树的叶子也开始变黄了……

我们边走边拍，一些游客对我们产生兴趣，不时还与我们聊上几句。当我们走到一颗松柏树下，一看便知这颗树大概有几百年了，历经沧桑。这时有位过路的先生大概 70 岁左右，说这颗树有几百年了，他就在前面大院出生的，一直生活在这里，对这里、对大树都非常熟悉，看到我们拍这颗树不禁过来聊上几句。这树大概在清朝或更早的明朝就有了，它是这里最大而且是最古老的树木之一，他又指着不远处另外一颗大柏树说，

那颗树比它还老，它是这里最有历史的了，看着这位先生对这树有一种特别的情感在里面，从他儿时便与此地为伍，是他成长的见证，也是历史的鉴证。

地坛公园对我来说并不陌生，地坛又称方泽坛，是古都北京五坛中的第二大坛。公园始建于明代嘉靖公元 1530 年，是明清两朝帝王祭祀“皇地祇神”的场所，也是中国现存的最大的祭地之坛。我小的时候住得离此不远，经常到这里来玩儿，那时是一片荒凉的景象，高高的荒草，废弃的大殿，斑驳墙壁，父亲带我和哥哥来抓过蟋蟀逮过蝈蝈，后来上学时也来过，不过最近 20 多年没有过来了。现在跟那时比真是有了很大的不同，似乎已不见从前的模样，修剪整齐的草坪、干净路面，各个旅游景点方泽坛、皇祇室、牌楼、斋宫等都修复得焕然一新。

时代的色彩，岁月的痕迹，兴衰成败都依稀记录在树的每个年轮和条纹里，它鉴证了历史，它告诉我们它是一座丰碑。当我们用黑白效果拍摄它时，更增添了它的沧桑感和怀旧感；外景拍摄真是一次很好的教育课。它不仅学习了技术，也让我从中回忆起更多的故事。意犹未尽已经近中午了，第一次课就这样结束了。

时代的色彩，岁月的痕迹，兴衰成败都依稀记录在树的每个年轮和条纹里，它鉴证了历史，它告诉我们它是一座丰碑。当我们用黑白效果拍摄它时，更增添了它的沧桑感和怀旧感；外景拍摄真是一次很好的教育课。它不仅学习了技术，也让我从中回忆起更多的故事。意犹未尽已经近中午了，第一次课就这样结束了。



养生知识

中医粥谱

若要不失眠，煮粥添白莲；
气短体虚弱，煮粥山药需；
心虚气不足，桂圆容易补；
清退高热症，煮粥芦根烹；
若要肝功好，枸杞煮粥妙；
头晕多汗症，煮粥加薏仁；
夏令防中暑，荷叶同粥煮；
若要皮肤好，粥里加红枣；
治理血小板，花生衣煮饭；
若要治口臭，荔枝能根除；
血压高发昏，胡萝卜粥灵；
口渴心烦躁，粥加猕猴桃；
肠胃缓泻症，胡桃粥最好。

(班兴章摘自网络)



讣告

中国共产党优秀党员，中国人民对外友好协会友好宾馆高文彬同志，因病医治无效，于2016年11月5日在北京逝世，享年90岁。

高文彬同志，男，汉族，山东省掖县人，1927年4月生。1949年12月在北京苏联驻华大使馆工作。1967年7月调入北京亚非记协。1983年起在中国人民对外友好协会友好宾馆工作。1986年8月加入中国共产党。1988年5月退休。

高文彬同志一生，对工作认真负责、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！并向家属表示诚挚的慰问！

高文彬同志千古！

2016年离退休办组织政治学习并秋游活动照片集锦



轉戰萬里南馳北騁奪得
長征勝利八十年
奮鬥百年前赴後繼實現

紀念中國紅軍長征勝利八十年

壬午年申盛夏金城并書



王金城同志书法作品