

金 秋 寄 语



2017年 第2期 总第110期

中国人民对外友好协会

离退休党总支委员会
离退休干部办公室



2月28日至3月1日，李小林会长访美国期间艾奥瓦州州长特里·布兰斯塔德、内华达州州长布莱恩·桑多瓦尔、阿肯色州州长阿萨·哈钦森及小石城市长马克·斯托都拉分别会见李小林会长一行。图为李小林会长与内华达州州长桑多瓦尔合影。

主 办： 离退休党总支委员会
离退休干部办公室

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

目 录

《金秋寄语》

2017 年第 2 期 总第 110 期

4 月 14 日出版

友协动态	编者辑	1
金秋简讯	编者辑	2
征集文章、书画及摄影作品的启事	编者辑	3
● 征 文		
外国的奇风异俗	刘庚寅	4
月坛的故事	顾子欣	7
出差轶事	郭庆岚	10
漫谈长寿	郭自勤	13
追寻我们共同的记忆	苗在芳	14
诗五首·故园情深	欧阳凡	19
● 健康园地		
老人春季如何养生?	编者辑	20
● 讣 告		
许 群同志讣告	编者辑	22
夏更印同志讣告	编者辑	22
王天官同志讣告	编者辑	23
赵彦平同志讣告	编者辑	23
● 封 面		
天安门广场图片	编者辑	
● 封 二		
李小林会长访问美国图片	编者辑	
● 封 三		
“纪念中国共产党成立 95 周年”、“纪念红军长征胜利 80 周年”部分 优秀书法作品选登	编者辑	
● 封 底		
李志超同志书法作品	编者辑	

友协动态

※当地时间 2017 年 3 月 24 日下午，国务院总理李克强在悉尼与澳大利亚总理特恩布尔共同出席了由我会与澳大利亚联邦理事会、澳新南威尔士州政府以及澳中友好交流协会共同举办的第二届中澳省州负责人论坛并致辞。江苏、河南、湖北、广东、重庆、陕西、山西、广西等省区市和澳大利亚八个州区



的负责人出席论坛。

※3月24日，国务院副总理刘延东在中南海会见了应全国友协邀请访华的国际救助儿童会首席执行官、丹麦前首相赫勒·托宁-施密特。刘延东副总理说，关爱儿童的健康成长是全球共同关切的问题，中国对此一直高度重视，希望通过国际合作共同推动全球妇幼健康事业的发展，让所有儿童都能拥有更加美好的未来。托宁-施密特表示国际救助儿童会将积极发展对华务实合作。

※3月27日，中国人民对外友好协会和马达加斯加共和国驻华使

馆在京共同举办中国-马达加斯加建交45周年招待会。全国人大常委会副委员长向巴平措与马达加斯加总统埃里出席并致辞。全国友协会会长李小林、中国驻马大使杨小茸、国防大学防务学院政委衣述强与马达加斯加代表团、驻华使馆外交官等中马各界代表约110人出席活动。招待会由林怡副会长主持。

※3月28日，全国人大常委会副委员长、中国阿拉伯友好协会会长艾力更·依明巴海在全国友协和平宫出席了中阿友协第三届理事会第二次全体会议及2017年中阿友协招待会。

※为深入贯彻习近平总书记关于扶贫开发的系列重要指示精神，落实中央定点扶贫工作要求，3月29日至31日，中国人民对外友好协会党组书记、会长李小林同志率全国友协工作组赴山西省吕梁市兴县调研考察慰问。李小林会长一行参观了晋绥边区革命纪念馆，并代表我会向贺龙元帅等革命先辈遗像敬献了花篮。李小林会长一行深入我会干部操小卫同志担任第一书记的沙壕村村委，查看村委组织活动场所建设情况，实地走访慰问贫困户和老党员代表，为他们送上慰问金，勉励他们坚定致富信心，积极谋求脱贫之路。

金 秋 简 讯

※3月28日上午，离退办组织离退休同志传达学习“两会”精神。会议由离退办副主任赵宝忠主持，全国人大代表、全国友协副会长户思社同志传达了十二届全国人民代表大会第五次会议精神，对李克强总理所做的《政府工作报告》进行了重点解读；全国政协委员、全国友协原副会长冯佐库同志传达了全国政协十二届五次会议精神，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。会议认为，今年要把学习两会精神与“两学一做”学习教育常态化制度化等结合起来，切实增强党员干部的政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。二要紧紧围绕今年

两会提出的一系列新思想、新举措，围绕党员干部在学习贯彻过程中提出的热点、难点问题，有针对性地做好宣传阐释工作。三要紧密联系实际，切实把“两会”确定的各项战略任务细化、实化，以全面从严治党新成效、党和人民满意的新业绩迎接党的十九大胜利召开。

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。（班兴章）



※3月底老年大学正式开学，本年度共举办了书画班、摄影班两门课程，各门课程都请了经验丰富的老师为老同志讲授，其中摄影班是由离退办从中央国家机关老年大学聘请的专业老师。很多老同志表示课程内容丰富，老师讲授得很到位，使老

同志们老有所学、老有所乐。
（李莉宏）



征集文章、书画及摄影作品的启事

按照《中央组织部老干部局2017年工作要点》（老干通字[2017]1号）文件精神，为引导老干部畅谈十八大以来在党中央的坚强领导下，我们中国大地发生的令人欣喜的巨大变化和取得的可喜成就；亲身感受物质生活精神生活的不断改善，以及党和政府给予的优惠照顾，在感受变化、憧憬未来中增强幸福感，坚定不移拥护党中央的大政方针和决策部署，为友协民间外交工作贡献智慧和力量，我办拟举办离退休同志“畅谈十八大，展望十九大”系列活动，现面向全会离退休干部职工征集文章、书画及摄影作品，具体如下：

一、“回首十八大，寄语十九大”主题书画、摄影作品展

为展现我会离退休同志良好的精神风貌，歌颂党的十八大以来的光辉业绩，迎接党的十九大胜利召开，我办拟举办“回首十八大，寄语十九大”为主题的书画、摄影作品展，具体如下：

1、书画作品内容契合活动主题；国画或软笔书法作品，草书、篆书需要附释文；作品规格：不小于4尺对开，最大不超过6尺整张，竖幅。

2、摄影作品内容契合活动主题；作品规格：20英寸（长边50.8厘米）；电子作品为JPG格式，要求原图。

3、书画、摄影作品将由《金秋寄语》编委会进行评审，选择优秀作品进行装裱并刊登在《金秋寄语》杂志专题栏目上，并将优秀参赛作品统一报送中央国家机关老龄办，参加“不忘初心，永跟党走”中央国家机关离退休干部喜迎十九大书画摄影展，获奖作品将给予适当物质奖励。

4、作品征集截止日期：7月15日前。

二、“回首十八大，寄语十九大”主题征文活动

1、征文不限定文体，但必须为作者原创，要突出主题，弘扬主旋律，传播正能量；

2、为鼓励老同志积极投稿，征文稿件将由《金秋寄语》编委会进行评审，选择优秀作品刊登在《金秋寄语》杂志专题栏目上，并对参与投稿人及优秀作品投稿人给予适当物质奖励；

3、征文截止日期：9月15日前。

（李莉宏）

外国的奇风异俗

刘庚寅

一、新西兰的“碰鼻礼”

1981年我随对外友协代表团访问新西兰，在奥克兰参观了一个毛利人的村落。毛利人原是新西兰的土著民族，现在仅占全国人口的8%。

毛利人自认为他们的祖先来自亚洲，因此对中国代表团非常热情。他们为代表团举行了传统的欢迎仪式，仪式设在山岗上，毛利人经常聚会的一个院子里，四周用树干筑成围墙，中心是座“介”字形祠堂，堂前排列着数十名毛利族青年男女，男人上身赤裸，下身草裙；女人头带花冠，身穿自织的花裙。他们一边高喊，一边载歌载舞，接着，两位长者用他们民族语言，



毛利人的碰鼻礼

以对话方式颂扬他们的祖先，并致辞欢迎代表团的到来。随后，排队走过来，与代表团员紧紧握手，并举行传统的“碰鼻礼”。每人与代表团员额头相触，双目紧闭，鼻尖碰三次，然后离去。主人告诉我们，这种仪式只有在接待最尊敬的客人时才举行。

仪式毕，主人邀请代表团进入祠堂参观。祠堂是毛利人祭祀祖先和开会的地方，平时不准外人进入。祠堂内两侧及屋檐屋角都刻着许多毛利人的祖先像，个个伸舌瞪眼，各具特色，主人为我们讲述每个祖先的故事。祠堂另一重要作用是排解纠纷，双方在祠堂内可以任意争吵，但当调解者做出决定后，双方必须遵守。走出祠堂后再也不许提及在祠堂内说过的话。

二、西萨摩亚的“卡瓦酒”

1981年我随友协代表团访问西萨摩亚。居民属波利尼西亚族，热情好客。代表团由该国元首的姐姐亲自陪同，参观了一个土著人村落。

欢迎仪式设在树林中的一块空地。附

近部落的酋长们也赶来参加，村民们身着草裙，翩翩起舞，以示欢迎。主要节目是向客人敬献“卡瓦酒”，“卡瓦”是一种树名，树根可制酒，据说可开胃、消暑。但见场地中央放了一个大木盆，盆中盛满卡瓦树根，有人提了一桶水倒入盆中，一位酋长的女儿赤脚踏入，随即鼓乐齐鸣，少女在盆中边舞边踏树根，约半个小时，卡瓦酒即酿成。几个少年勇士用木碗盛酒，单膝跪地，向每位客人献酒，元首的姐姐首先一饮而尽。因盛情难却，代表团成员也只好干杯，其味清凉微苦。

三、埃塞俄比亚的“硬吉拉”

1983年，我率团访问埃塞俄比亚。埃塞是个多民族国家，奥罗莫族是最大的民族，约占全国人口的一半。

主人在首都最著名的非洲饭店用奥罗莫民族餐招待我们。餐厅也是民族形式。以竹为墙，顶呈人字形，四周饰以猴皮、长矛、弓箭等。大家围坐在草编的圆桌旁，桌子中央摆放着一个很大带盖的煎饼，当地称为“硬吉拉”，据说是用小米面发酵后做成的。煎饼四周摆着十余种菜肴，有牛肉、羊肉、鸡肉、青菜、辣酱等。一位侍女撕下一块煎饼，放在掌中，很熟练地把各种菜捏在煎饼上，捏成像包子一样，依

次送到每位客人的嘴里。侍女手上沾满油腻，不停地往下滴油。陪同人员说，每人要吃三口，以示对主人的尊敬。

四、南也门的“卡特”

1983年4月，我应邀率团访问南也门。南也门是伊斯兰教国家，禁止饮酒。但多数男人皆有嚼“卡特”的习惯，并吸水烟。妇女则不嚼“卡特”，不吸水烟，平时身穿黑罩衣，头戴黑纱，席地而坐。

卡特是一种树叶，呈绿色，椭圆形。据说此种树是从埃塞俄比亚引进的，树叶是一种似鸦片的毒品，食后可令人兴奋、刺激。久食则成瘾，体质日渐衰弱，懒于劳动。所以南也门政府下令只准在星期四和星期五两天食用。

我们路经一片树林，有人正在树荫下嚼卡特，我索要了一片尝尝，其味苦涩、清凉，似薄荷。

五、哥伦比亚的印第安人村

1979年5月，我随友协代表团访问了哥伦比亚，主人特地安排我们访问一个原始的印第安人村落。

考卡省的塞尔维亚镇居住着约十五万印第安人，主要属于瓜姆比亚诺族。这里从前是一片原始森林，印第安人世代相袭，



图：1979年到哥伦比亚访问的中国客人与当地印第安人合影

大部分人住在深山老林里，过着刀耕火种的生活。

汽车出了塞尔维亚镇就进入山区，沿着崎岖的山路蜿蜒行驶约半小时，便到了一个印第安人村庄。村头有几位居民拦路，他们平时不许外人进入。经过陪同人员解释这是从中国来的客人，是友好国家的使者，他们才欣然同意，并由几位村社领导人陪同参观。

这个村庄坐落在山沟里，山沟尽头有条小溪，居民用竹筒把溪水引进村里，供饮用和灌溉。田地里矗立着一些怪石，占据着本来就不大的田地。据说瓜姆比亚诺族仍有母系社会的传统，他们认为那些石头是从前女酋长的化身，奉若神明，不准移动，并经常祭拜。居民的劳动方式也较原始。男女排成一行，男人用铁锹翻地，女人在后边播种。

在村社领导人的陪同下，我们访问了

这个约五十多户人家的村庄。由于早婚的缘故，儿童较多。男女都穿着自织的披肩和围裙，妇女戴着五光十色的项链，据说项链戴得越多，越显得高贵。

我们进村时，正赶上一家办婚礼。新郎和新娘都是本村人。他们一般不与外村人结婚，全村妇女都来帮忙，有的烤牛肉，有的削土豆，有的煮汤，全村充满了喜气。

我们参观了一个家庭，共有三间房。茅草顶，泥石墙，窗很小，室内阴暗。一间住房里摆满了竹床，是家长和孙子的卧室，另一间是儿子和儿媳住的，第三间是厨房，炉灶是用几块石头搭起来的。儿媳才十九岁，已是两个孩子的妈妈。

主人用传统的印第安人食品招待我们。主食是大豆、红豆，另有一碗粥，是用玉米、土豆、葱、盐等混在一起熬成的。主人感叹地说，我们一辈子就是吃这样的饭。

附近的村庄听说来了中国人，都翻山越岭赶来看望。直到日薄西山我们才依依不舍地和他们告别。



月坛的故事

顾子欣

长居北京的人都知道，北京城里有五坛，即天坛、地坛、日坛、月坛、先农坛。这五坛之中数月坛最小。

在明清两代，这五坛是皇家祭祀用的：祭天、地、日、月，以及先农诸神。那时普通百姓当然进不去。如今它们屡经修缮，辟为公园，是京城著名的景点了。尤其是天坛祈年殿名闻遐迩，来瞻仰的国内外游人络绎不绝。逛地坛、日坛公园的人也不少。日坛靠近使馆区，附近开了西式酒吧，灯红酒绿，因此更招徕游客。

那么，为什么在五坛之中，我不写别的坛，偏要来写最小的坛——月坛的故事呢？

古诗云：“疲马恋旧秣，羁禽思故栖。”因为月坛附近是我的旧居之地，上个世纪的五、六十年代，我在家住那里时读完了高中和大学，后开始工作走向社会，月坛曾在我的青春岁月中留下深深的影子。

1963年，我的工作单位和人大（中国人民保卫世界和平委员会）在和平里给我分了一套房子，带厨房和卫生间，有暖气和煤气设备，在当时可算是高档宿舍。我自然喜之不尽，把父母也接去与我同住，从此便告别了在月坛的旧居。

之后我又曾多次迁居，但在这半个多世纪中，却未再回到月坛去过；它在我的生活

里仿佛是已经淡出的遥远的镜头了。

但在去年五月的一天，我又回到月坛去了。不过我这次回月坛，非专为去寻旧，而是为办一件必须办的事：补办结婚证。

我与妻结婚已50多年，孩子们曾为我们举办过金婚宴，我们真算得上老夫老妻了，为什么又要补办结婚证呢？原因是：由于历史的缘故，我家现有的房产都写在我名下，而没有我妻子的份，这是不合情理和法理的。我想给产权加上我妻的名字，就必须证明我们是夫妻。凭什么证明呢？民政部门告之曰：凭结婚证。

我们说：几十年来，我们的户口本上都写着我们是配偶，还有儿子和孙子呢，这难道还不足为凭吗？回答是：户口本不算数，必须有结婚证。于是我们去找结婚证。我们年轻时与父母一起生活，许多证件都由母亲保管着，母亲故世后留下一个皮包，那些证件都装在这皮包里。但我们在这皮包里搜寻了好几遍，甚至找出了我的中学毕业证书、大学学习记分册等等，却唯独没找到我们的结婚证。

我们的结婚证弄丢了，这可怎么办呢？我们得到的回答是：得补办结婚证。去哪里补办呢？回答是：去你们当初登记结婚的派出所办。我们是在月坛派出所登记结婚的；

于是为证明我老婆是我老婆，我与她在过了数十年后又相偕回到我们结婚和居住过的地方月坛来了。

其实，确切的说，我们的旧居不是在月坛，而是在月坛南路和南礼士路的交界处；但出了我家门穿过十字路口，再往北走上几分钟，就到了月坛公园了。而月坛派出所就在月坛南路上。故而在寻访这派出所时，我们也到旧居附近都去看了看。

在月坛南路的路东口，原有两幢红砖楼，那是我父亲工作单位（北京市第四建筑公司）的宿舍楼，那时我家就住在其中一幢楼的二层。现在我们看到，我家住过的那座楼已拆除了；另一座楼仍屹立如故。我们登上靠墙的户外铁楼梯，从二层楼道口向楼内张望，看到楼道里黑黝黝的，各房间门前多装着烧饭炉子，或堆放着杂物，仍像我们住在这儿时那样，甚至比那时更加局促幽暗了。

但旧居旁的两条街道，却是面目一新，几乎已认不出原先的模样来。过去这两条街都很空旷，看不到几座楼房；坐落在南礼士路北口的儿童医院，要算是这一带的最大建筑了。如今儿童医院仍在，且已大加扩建。在十字路的东北口，原来还有一家月坛医院，我的大儿子百川就是在这医院出生的；可现在它已被拆去，不复见其痕迹。倒是在西北口的一家卖油盐酱醋的小副食店，至今仍开张经营着。我与妻在这两条街上盘桓，见街旁现高楼林立，绿树成荫，颇具现代都市街道的风情。

我们边走边回忆往事。我们住在这儿的时候，曾经历过饥馑的困难年代，但在困难

中也有温暖的时刻。我尤为难忘的是，我下班回家时，常见妻怀抱着新生的儿子，在路边等我；当看到我时她和儿子都笑了。然后我从她手里接过儿子，抱着他或一起回家，或到月坛公园去走走。那时我的心里洋溢着幸福。

当然，这次我们也要去月坛公园，去追溯已辞的岁月，去寻觅往事的印痕。

在我的记忆里，月坛是一个僻静的小公园，有几处颓败的古迹，和稀稀落落的草木。那时公园是免费开放的，什么时候进去都行，也不见有管理人员。我在中学读书时，每到期末考试前，常来这园中背功课，图这儿安静，没人打搅。我结婚生子后，喜欢带孩子来这里散步；当孩子开始学走路了，我与妻牵着他的小手，走在园中泥路上，去看路边的小花，或草里的蚂蚱。

但这次当我们再看到月坛公园时，却不免大吃一惊。它已经旧貌换新颜，完全是一个现代风格的公园了。公园门口有个售票处，门票费1元；但老年人免费。我们走进大门后，只见眼前草木葱茏，花色娇艳。更有一条长长的花廊，以绿藤遮顶，从两边垂挂下



来，藤上开着鲜花，在花廊两侧有长凳围绕，可供游人乘凉休憩。我与妻在廊中观赏良久，还用手机拍了照。

接着我们到公园各处去转了转。除了花木草坪外，我们还看到两个亭子：夕月亭、光风霁月亭。但它们都是新建的，毫无古迹的样子。也看到了原先皇家祭月的场所，但已不见祭坛，只剩下一片石板空地。我们还看到了什么呢？看到了新建的游乐场、舞场、游艺厅、餐厅。此时已近午时，但舞场上仍有人在翩翩起舞，或引吭高歌。

我虽曾在月坛附近居住多年，常到这公园来，却对它的历史不甚了了。这次我看了园中的有关介绍，才知道月坛是在明嘉靖九年（1530年）建造的，距今约有500年了。月坛原名夕月坛，是明清帝王在秋分日祭夜明神（月亮）和天上诸星宿神祇的地方。它的面积很小，原先只有60亩地。园内有钟楼、天门、神库等建筑。民国时期曾一度作驻兵场用，园中树木被基本砍光。解放后经修葺扩建，于1955年作为公园开放。但文革中又遭严重破坏，连坛基砖墙也被拆去做私建房屋。因而我们现在看到的是劫后新生的月坛公园了。

面对眼前的新月坛公园，我们自然发出由衷的赞叹：它比那个老月坛公园美丽多了。但在赞叹之余，我却又有一点淡淡的失落感。月坛是个有悠久历史的古建筑，可现在却一切都是崭新的，已不见古迹的踪影。我们当年看到的月坛，虽然显得有些荒芜，却从中可见历史的苍凉。而在这新园中我却无此感

受，也寻不到我过去岁月的遗痕。现在有首流行歌曲《时间都去哪儿啦？》重游月坛公园，我也不禁感叹：时间都去哪儿啦？

另外，这新公园似乎也缺少了一份宁静。公园本是取静休闲之地；但如今却常见歌舞喧腾，并非仅月坛公园如此。记得我一次去北海，从后门入，以为那一带较清静；然而竟看到沿湖岸边，直至五龙亭上，有唱歌跳舞的，有唱京戏唱梆子的，也有说大鼓书的，争相献艺，热闹非凡，简直像过去的天桥一样。我希望北京的公园少一些喧闹，多一些宁静。

话说回来，我们这次回月坛，原是为补办结婚证的。那么补办的结果如何呢？我们办成了，虽然颇费了一番周折。

我们先到了月坛派出所，但派出所说，他们已将过去的档案移交给西城区民政局，让我们到那里去查找。于是我们去到位于琉璃厂附近的该民政局，却被告知80年代之前的结婚档案已无从查核；但办事员在看了我们的户口本和身份证之后，给我们开了一个证明，让我们据此前往海淀区（我们现在的户口所在地）民政局去补办结婚证。我们便又前往此民政局，在那里登了记，拍了照，终于领到了补办的结婚证。结婚证是一式两本，我与妻一人一本。

我与妻望着各自手中的新结婚证，又彼此看看，都笑了起来，仿佛我们又结了婚似的。

这就是我们补办结婚证的故事；因它与月坛密切相关，所以也是月坛的故事。

出差轶事

郭疾岚

枵腹从公

上个世纪，有一年国庆放假期间，我去新疆喀什迎接瑞士客人，下榻喀什市委招待所。

我到喀什已经是北京时间正午 12 点，我进了招待所房间稍事安顿之后就去餐厅吃饭。在去餐厅的路上，没见到一个人。到餐厅一看，是铁将军把门，里面鸦雀无声，桌椅一片狼藉。我感到奇怪，这时我想起上次出差新疆的情景，那里与北京时差两小时，是下午两点吃午饭。我在北京五六点钟就吃了早饭，到 12 点已经有了饥饿感。但餐厅没开门，只得怏怏地回到房间，等到下午两点再去就餐。

等到下午两点，餐厅的情况依然如故。我见到房间服务员询问是怎么回事，对方告诉我，招待所没有多少客人，适逢国庆放假，餐厅暂时停业。我饥肠滚滚，招待所里没有小卖部，买不到吃的。附近也没有餐馆，招待所离市区很远，没见有公交车或出租车，到市区去吃饭是不可能的。这天午饭和晚饭就告吹了。

第二天，喀什外办的王同志按约定的时间来到招待所接我，我们一起去葛尔孜特边防站去接客人。

因为起早，我、王同志和司机都没吃饭就上路了。中午（北京时间下午 2 时）时分，我们到了海关，海关就是几间平房，附近没有村镇。

王同志说，到边防哨所还得走两三个小时，我们吃完饭再走。我们走进这里唯一的一家餐馆。这餐馆约莫有 20 平方米，一张方桌，两条长凳，菜单只有一个羊肉泡馍。这里的羊肉泡馍可能是正宗吧，和北京见到的不一样。北京的羊肉泡馍比较精细，羊肉和馍都切成小块，那里是半块带着棒骨的羊腿，一张新疆的饅。我不挑食，但对羊肉不甚喜欢。我尽管很饿，还是没吃，因为看到那么一大碗（和汤盆差不多），我又不怎么喜欢羊肉，怕吃不了浪费。

我们到了边防哨所，向值班的边防战士说明来意。正在我们交涉的时候，来了一位当班的军官，我们向他出示武警总队开具的放行信。这位军官无奈地说，节前已经和吉尔吉斯斯坦方面会晤过，放假期间双方都封关，即使我们这里放行入境，对方也不会放

行出境。听到这话，我心急如焚，白跑一趟不说，后面的日程安排要全打乱。因为这一急，三十个小时没吃东西，我一点都没感到饿。

客人因为未能从葛尔苏特边防站入境，改道乌鲁木齐。瑞士朋友改变行程后，给我发来传真，当时还在欧洲部的王青同志及时把传真转到喀什。我接到小王的电话后，赶紧到招待所收发传真的房间去取。我隔着玻璃窗看见一打印好的传真摆在桌子上，我干着急，因为国庆放假无人值班。好不容易才找到人拿到传真。

第二天早晨我就飞到乌鲁木齐了。

遭遇沙尘暴

在乌鲁木齐，我们把客人接到下榻的饭店，在办理入住手续时，疲惫不堪的客人就东倒西歪地在大堂的沙发上睡着了。据说他们头天去吉尔吉斯斯坦与中国的边界时，赶上大雪，汽车行走在崎岖不平、满是冰雪的山路，非常危险，差点出车祸。到边境时不能出境吉尔吉斯斯坦，而我们一直在中国一侧等着，但因两国的边防哨所相距30公里，看不见他们到了边界。否则，我们持有边防总队的信，可以设法让他们过来。客人们沮丧之极，被迫原路返回。第二天，客人们从阿拉木图乘飞机到乌鲁木齐，因为地面风沙太大不能降落，在上空盘旋几圈又返回阿拉

木图。他们折腾三次才抵达乌鲁木齐。考虑到客人旅途劳顿，我们建议他们在乌鲁木齐休息一天，但他们坚持要吃过午饭就去吐鲁番。

我们从乌鲁木齐出发时，没刮风。大约到了乌鲁木齐和吐鲁番中途的一个地方，那里没有村镇，只有孤零零的三间平房，像是个小卖部，卖方便面、饼干、饮料之类的东西，旅客可以到里面歇歇脚，放松一下，但不能住宿。客人们在里面看了一下就出来了，这时我们维吾尔族的司机用手指着从吐鲁番方向来的车辆对我说：“不能往前走了，你看！”我朝他指的方向望去，停在附近的车都千疮百孔，没有一块完整的玻璃窗，挡风玻璃破碎，都用破棉被、旧纸箱堵着，都成了独眼龙或全盲。我很惊诧，问是何故。人们说是赶上沙尘暴了。我想，沙尘暴不就是带有沙尘的风暴吗？那会有这么大的威力呢？对我来说，简直难以置信。

司机曾经历过多次沙尘暴，有经验，他说绝对不能往前走了，太危险。我说客人已经30多个小时未得好好休息了，情绪很低落。在这前不着村后不着店的地方，客人怎么受得了。我央求司机想办法赶到吐鲁番。最后司机答应绕道避开沙尘暴最强烈的地方。

我们平安地走过一段路之后，开始有了风沙，天地浑黄一体。我们的汽车飞驰，后

面扬起的沙尘，像一条黄色巨蟒一样死死咬住我们的车不放。奇怪的是，在这通常干旱少雨的地方，上空却悬浮着片片彤云，还飘起了稀疏的雪花，呈现出唐代诗人高适所描述的意象：“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷。”

我们继续往前走，风越来越大。沙砾犹如倾盆大雨，泼撒在我们的汽车上，砸得汽车噼哩啪啦地响。接着是核桃大小的石块满天飞，比拳头还大的石头在地面上像乒乓球在台子上蹦跳一样，不时撞击我们的汽车。这样飞沙走石的场景只有在神怪小说里才能看到，真是惊心动魄，车上的人不时地尖叫。司机说，我们现在是擦着沙尘暴边缘走，如果在中心地带，我们就得车毁人亡。到吐鲁番的时候，风平息了，树上和葡萄架上都落了厚厚的一层沙尘。

本世纪初，在新疆哈密一带刮了一次沙尘暴。据报道，有一列火车几乎被掀翻，瘫痪在铁路上，旅客被困，当地有关部门和驻军驰援救助。如果没有那次的经历，我决不相信沙尘暴几乎可以把火车掀翻。

中国人民站起来了！

在吐鲁番参观访问之后，我们乘火车前往嘉峪关。列车长得知我们要去嘉峪关，就拿出新疆友协的张涛同志送我们上车时交给他的车票说：“你们的票是到柳园啊！”没

想到新疆外办负责买票的同志没仔细看我们发去的《接待计划》，以为凡是从吐鲁番走的客人都是去敦煌，凭经验给买了到柳园（去敦煌在柳园站下车）的票。从柳园到嘉峪关还有很长的路程，客人在吐鲁番的日程缩短了，又不肯减少参观游览项目；在吐鲁番车站又等了好几个小时的火车，当时火车站正在改建，没有正规候车室，因此弄得人困马乏。在这种情况下，客人没有卧铺休息怎么行？我请求列车长帮忙解决这个问题。列车长说卧铺票由上级统管，他没办法解决，建议我和短途的旅客沟通协商，把卧铺转让给我们。于是我按他的建议去做了，我刚一开口，就有人说：“中国人民站起来了，我们还受洋人的欺负！”我一再解释说，这是我们请来的客人，是我们的朋友，和过去欺负我们的那些洋人不一样。最后协商无果。

1949年10月1日，毛泽东在天安门城楼上庄严宣告：“中国人民站起来了！”这句话具有重大的历史意义和深刻的内涵。我认为，上述事例说明有些人把这句话给简单化和庸俗化了。



漫谈长寿

郭自勤

健康长寿是我们每个人的追求和向往。当我们到了天命、花甲、古稀、耄耋之年时，子女或亲友们就会来祝寿，在祝词中，总会有“寿比南山”、“健康长寿”之类的祝词。于是我在想，人的寿命多长才是健康长寿呢？古时候人们认为七十岁就是稀有的长寿老人了，“人生七十古来稀”，这也说明从古至今七十岁就是稀有的。但如果世界上七十、八十、九十岁都不算稀奇了，那么将来会不会到 100、110、120 岁甚至更长寿命呢？记得在 20 多年前，我曾看过一篇科学文章，科学家们曾对人的寿命研究，人的正常寿命应该是多少岁。他们研究了动物的寿命。虽然各种动物的寿命都不相同，但有一个共同的规律，就是它们的寿命是它们生长期的五至七倍。例如某个动物的生长期是三年，那么它的寿命等于十五至二十一岁。这就是它们的正常寿命。按照这个规律，我们人也是动物之一也应该是用生长

期去乘以五至七，等于人的正常寿命。我们人的生长期是十八至二十五岁，生长期也不完全一样。我们的宪法规定十八岁为成人年龄，其实，有的人到二十五岁前都在生长。如果我们按照以上规律来计算，如生长期十八岁，他的正常寿命应该是九十至一百二十六岁；如果生长期是二十岁，他的正常寿命应该是一百至一百四十岁；如果生长期是二十五岁，他的正常寿命应该是一百二十五至一百七十五岁。从现在世界上的最长寿年龄看，已经出现了一百一十多岁的高龄了。看来我们人类的寿命离正常年龄不远了。因为我们人类的生活条件和医学科学的发展，不久的将来，会超出正常年龄，活到 200 岁以上是有可能的。我希望我们这 70 岁后的人能争取健康地活到超百岁，到那时，让我们热烈地庆祝习总书记提出的“两个一百年”中国梦的实现。

追寻我们共同的记忆

——90年代，中国与非洲、西亚民间交往片断

苗在芳

进入 90 年代，国际风云诡谲多变。“六·四”后的中国受西方制裁。前苏联解体，面临的国际环境更严峻。邓小平执掌大权，韬光养晦，对内强调安定团结，对外直面挑战，改革开放，坚定走中国自己的路。非洲各国的政治格局亦发生了变化，西方的民主化、多党制找到了着陆点，不少国家政局异变，社会动荡，中非民间交往从内容到形式、从广度到深度，都非同七、八十年代。到访的客人，不再满足于走马观花式的参观访问，而是带着方方面面问题，寻找答案、寻求政治支持，更多的是为发展经济寻求实质合作，如推荐该国某省市和中国一个省市建立友好省市关系，了解中国建立经济特区经验、探讨中非搞合资企业的可能等。

当然，始终不变的，是中非民间的坚实的友谊基础。每次出访时，走到哪里，都能见证非洲人民更加珍惜与中国人民已经建立的友谊。肖渺(笔者化名)随同刘庚寅副会长访问科特迪瓦，首都阿比让 240 公里开外的阿本古鲁市市长就是在华任期七年的

蒂埃梅莱大使、友协的老相识。他动员全市夹道欢迎，在盛大群众集会上娓娓讲他的“中国故事”，并宣布要和中国的个城市结好。他亲领代表团拜见当地的“王”(传统意义上的最高领袖)，陪同参观他们的品牌产品咖啡种植园和研究所。其夫人亲自掌勺，在他们的宅所举行“王”的继承人主持的盛大家宴，款待中国朋友，阿本古鲁的深情打动着客人的心；在多哥，多中友好协会会长柯菲是该国执政党中央修宪委员会报告员，适逢它的会期，他在百忙中亲自和饭店交涉，让中国代表团的每个房间都面朝大海。他还亲领中国朋友穿越瑟瑟椰林、滔滔海边，在不同省份的绿野青丘参观不同的粮食和经济作物，利用午餐时间安排欣赏当地的文艺表演，还在他祖宅鲜花满院的芒果树下停留五分钟，让刘副会长和他的八旬老母见面……这一切，用他的话说，都是为了向中国朋友传递他的心声：“鲜花需要灌溉，友谊需要耕耘”；在中部非洲青山翠谷之乡——布隆迪结束访问时，布琼布拉市长为

刘会长一行举行饯行酒会，竟有一大帮他们称之“中国通”的出席。这些人争先恐后地介绍在华的工作经历、学习经历，表达一个共同的心声：中国人是布隆迪人真诚可靠的朋友。他们还告诉客人布琼布拉市已有两个中国媳妇。肖渺在访问中结识了其中的一个，她叫张小平，原上海纺织女工，她的丈夫德奥·恩达巴内兹是上海纺织学院布隆迪留学生，现为布琼布拉联合纺织公司总经理。他们跨越社会偏见，相爱四年结婚，被视为布琼布拉人的骄傲。张小平在布市定居后，从经营一家小中餐馆走上致富之路，成了当地实业界的女强人。

其间，1990年6月，苏联解体前的微妙日子里，肖渺还随同陈昊苏副会长，应苏联亚非团结委员会的邀请，完成了对这个国家的10天友好访问。这是借前一年戈尔巴乔夫访华、中苏国家关系改善的东风，以贾丕才（苏亚团主席、苏亚洲问题研究所所长、资深中国问题专家）为首的对华友好人士积极推动、中国友协予以积极响应的结果，共同的愿望是为承续中断了的两国民间交往和学术交流开启新征程。对肖渺而言，更是难得的机遇，终于到了五十年代就向往的苏联老大哥的家乡莫斯科、列宁格勒，何等的幸运！然而，此时，他们见证的，已是一个风雨飘摇的苏联：经济一团糟，大商场、小

店铺商品严重缺失、买什么都排长龙，应邀到访的外国人在大饭店里竟吃不饱肚皮（因陈昊苏将门之子的特殊身份背景，他们吃住在苏国防部招待所，算是世外桃源）。尤甚的是，整个社会精神坍塌，红场上聚众演说、公开辩论发泄的是不满情绪，人们争相抢购写彼得大帝和他的时代的出版物，流露的是对过往的怀念和对当下的迷茫。苏亚团不辱使命，精心安排接待中国客人的日程，组织和苏亚团、苏中友协、远东研究所等机构的会见座谈及记者采访，双方得以充分交流情况、交换看法，达成一些政治共识和具体合作意向，如坚持独立自主、发展双边关系，推动列宁格勒—上海、基辅—武汉建立友城关系等。在莫斯科，陈昊苏一行瞻仰了列宁墓、拜谒了列宁哥尔克故居、访问了克里姆林宫、参观了国民经济成就展览会和俄罗斯民间手工艺（青花瓷厂）。在列宁格勒，代表团下榻涅瓦河边的“列宁格勒大饭店”，窗外就是涅瓦河，河对岸停靠着举世闻名的阿尔乐芙舰。他们参观了这一巡洋舰，乘大游艇疾驶涅瓦河上、进入芬兰湾，滔滔大海、茫茫一片。他们还流连忘返在夏宫—俄罗斯的凡尔赛、冬宫（Armitage宫）—俄罗斯的卢浮宫和卡瑟琳（Catherine）皇家园林、普希金博物馆等文化遗址和风景名胜。在皮斯卡廖夫无名烈士陵园，他们将最崇高的敬意

献给二战中参加保卫列宁格勒的百姓英灵。在和列宁格勒和平委员会主席、诗人杜金老人的会见中，他们为苏联知识分子的爱国、献身的伟大人格而感动，还平生第一次欣赏了原汁原味的俄罗斯芭蕾、音乐和乌克兰歌舞。亲历了难遇的独特自然景观——白昼之夜……很显然，这次访问给他们心灵的震撼，除了对这个国家前途不测的忐忑，更多的还是它辽阔国土上壮美富饶的自然资源、多元深厚的文化底蕴及老一辈苏联人对中国和中国人民的深情。

邓小平南巡之后，中国进入改革开放的新时期，让外部世界了解这个新格局成了对外宣传的重头戏。韩叙会长身体力行，做出了榜样。1993年，他先后两次率团，奔赴南部非洲三个重要国家——纳米比亚、南非和津巴布韦及西亚的以色列和土耳其。

纳米比亚，这个南部非洲新独立的国家，一派勃勃生机：辽阔的国土、壮美的大漠、富饶的矿产——宝石、半宝石、庞大的海豹群——海边守护神、忙碌的海港（沃尔维斯湾——纳国“香港”）和捕捞业，令中国到访者目不暇接。总理哥根布代表在国外出差的总统努乔马，在府邸以烧烤宴款待中国客人。主人情意绵绵，激情追溯在纳争取民族独立斗争的年代里，中国给与的坚定支持。总统夫人科万博·努乔马在总统府举行的晚宴，更

是高朋满座、优雅精致。她私下告诉肖渺，三个多月了，她还未从访华的兴奋中平静下来，她参与了制定中国友协代表团访纳的日程，希望给中国朋友同样的惊喜和兴奋。

讲演是韩叙会长主动出击的主要方式，主题都是围绕“改革开放中的中国”和中美关系。肖渺见证了他对此投注的时间和精力。起草讲演稿前，他总要组织讨论，集思广益。其后，对起草稿字斟句酌、精心修改，译成英文定稿后反复朗读，推敲抑扬顿挫，征求改进意见。其宣传效果不言而喻。在南非，时值这个国家以德克勒克总统为首的白人政权和“非国大”黑人领袖曼德拉及其它24个政党谈判建立和平民主、种族平等的新南非历史关键时期，由南非非洲问题研究所、国际问题研究所等五大调研机构共同发起请韩叙会长介绍中国的报告会，可以说是起了轰动效应，激发了听者对了解中国的热情和期待。会后，韩会长还接二连三地与一些大政党的代表座谈交流，探讨建立新南非的前景和发展两国友好交往的可能。一周的时光，在首都比勒陀利亚、在大都市约翰内斯堡、在旅游观光区开普半岛，马不停蹄，一个现代化程度最高、管理有序、景致优美的非洲之巅闯进了中国客人的视野，他们为它的新生祝福祈祷。

在津巴布韦首都哈拉雷，韩叙一行受到津民主联盟执政党总部（ZANU HQ）热情接待，津民盟妇女部、青年部、老战士协会等一一和代表团会见座谈，叙旧言新，强调珍惜友谊、借鉴中国实行市场经济的伟大成果。执政党政治局委员穆塔萨亲自在“科德·康复得”农场（Cold Comfort 意译“冷之适”农场）款待客人，详细介绍该农场从1940年起的白人私家庄园发展至今的历史和它在津争取独立路上的贡献及现政府对它的支持。英籍农场主任马克·科利埃（Mark Collier）亲领客人参观蔬菜瓜果、花卉大棚、工艺作坊，其规模、管理水平超出中国曾经的人民公社。参观中偶遇一队小年轻，原来该农场还是“津巴布韦南部非洲研究所”所在地，非洲大陆及其它大洲的学者、专家常常云集于此，以报告会、研讨会等，推动南非消除种族隔离、实现社会公正的斗争。眼下14个国家、150名大学生假期研讨会正在进行，人们获悉中国代表团在南非作了一个精彩的介绍中国的报告，便索要文本，以丰富他们这期研讨会的活的阅读资料。代表团还接受了津先驱报（Herald）记者的采访、在津巴布韦大学艺术、商学及社会学系参观、在Chapungu（树鸟）村游览，那里是非洲最大的石雕艺术宝库……津巴布韦作为自然资源、社会资源、人文资源丰富多采的南部

非洲新生国家，又一次提升了整个大非洲在中国客人脑海里的境界：这个古老的大陆在新生、在进步、在强大！

到了以色列首都特拉维夫，由议会外事委员会发起，请韩会长在Larome大饭店发表演说，与会的各界人士反应热烈。他们提出的问题内容广泛，如中国与日本、朝鲜与韩国的关系，如何看待朝鲜向中东售武，解决台湾问题的前景等，韩会长作为资深外交家的娓娓作答，获阵阵掌声。以色列农林研究所智库人员受报告启发，对发展与开放了的中国的交往有了新的憧憬，他们有意识地引领客人参观无土栽培、滴灌等成功的科研成果，热望通过客人的牵线搭桥，使这些新技术更多地落户中国。希伯莱大学农业系、耶路撒冷大学农学院表示欢迎更多的中国院校学生来此接受培训和交流。以-中友协老会长、“前中国居民协会”主席考夫曼（Theodore Kaufman）全程陪伴韩叙一行穿越以、叙（利亚）、约（旦）边境戈兰高地沿线谷地里富饶的棉麦大田、棕榈、橄榄种植园，参观古老的耶路撒冷城和夜幕中的海港城市海法，更特意让客人体验以色列的“吉布兹”（Kibbutz，近似中国的人民公社）生活和“原上海老居民”对中国的知恩图报。考夫曼夫妇还给肖渺一个意外的惊喜：在他家的一次晚宴上以特制的蛋糕和礼品庆祝

她的生日。结束对这个国家的访问，沉淀在中国客人心底的，是一片深深的敬意，对这个爱憎分明、富而不奢、锐意进取的高智商民族的敬意！

韩叙会长对土耳其的访问是一次对老朋友的回访。中土早在 1971 年就建交了，官方往来频繁。土第二任总统伊斯梅特·伊诺努女儿女婿曾于 1981 年作为友协客人访华。1990 年 5 月，土“增进了解基金会”邀刘庚寅副会长首次访土后，当年 10 月土-中友协会长巴伊塔斯(Kemal Baytas)就来华建立两协会的联系。其后，双方综合艺术团互访演出。连续三年，你来我往，硕果累累。这次，土官方代表如土耳其大国民议会外事委员会副主席伊诺努(Inonu)，土外交次长奥泽德(Ozedem)，安卡拉和伊斯坦布尔省长及旅游局官员都热情会见了韩叙一行，表达对中国经济建设成就的赞赏和汲取中国经验的愿望。具体接待代表团的，除了土-中友协，还有来自民用建筑工程、卫生服务等不同基金会、土-中妇女协会等纯民间人士。他们争先恐后，提供车驾服务、请宴座谈，恨不得将 24 小时都排满日程。韩叙会长客随主变，顺应安排，在安卡拉、伊兹密尔、伊斯坦布尔度过了难忘的美好时光。全团向土耳其民主革命先驱、共和国的缔造者穆斯

塔法·凯末尔。阿塔图尔克总统陵墓谒拜，参观其第二任总统伊斯梅特·伊诺努旧居博物馆——“粉宫”。地处安卡拉东南 100 多公里的卡帕道基亚(Cappadocia)堪称“地球十大美景之一”。它是 300 多万年前火山爆发、熔岩泥浆覆盖高原，再经世纪风雨侵蚀而成的奇特群山，山体上布满古人建成的窑洞式的住宅群。他们应邀参加当地一座大窑洞里正举行的歌舞音乐会，那是“土耳其特色的卡拉 OK”，在土国传统弦乐器萨兹(Saz)优美旋律中，和欢迎他们的朋友跳在一起、乐在一起。其后的几天，在伊兹密尔和伊斯坦布尔，辉煌灿烂的文化遗迹，引领他们体味历史、跨越古希腊——东罗马——奥斯曼帝国两千五百年时空，在数以百计的清真寺、教堂、宫殿、神庙、博物馆中有选择地参观了伊埃菲斯(EFES)古城遗址，圣母玛利亚最后隐居地，圣索菲亚大教堂(Ayasofiya)，托普卡珀宫(Topkapi Palace)，苏莱曼清真寺，蓝色清真寺(Sultan Ahmed Mosque)，地下水宫(Basilica Cistern)和博斯普鲁斯大桥。一个动人心魄的古文明！一个多姿多彩的国度！一座神奇的城市——伊斯坦布尔：它地跨欧亚、贯通东西，古典和时尚互汇，传统和新潮互融，不同民族、不同文化、不同宗教共存共荣。多么美丽的土耳其！

诗五首·故园情深

欧阳凡

别故吟

万崇"之"路大垭口，难过巴山故乡关。
寥落稀疏花椒树，满目叠翠柑橘山。
挥泪惜别茅草坡，企盼归故猴马年？
鸚鵡遨游九万里，砺志搏击一蓝天。

（1961年7月初，于万县军分区招待所）

武陵欲嶂千里目^[3]，儿孙已开五洲窗。
荆棘创业处女地，众星捧月是故乡。

注：[1]桃园，即桃园洞。由四川省作协主席马识途题写洞名。

[2]脚楼，即“吊脚楼”，楼下玄空。

[3]武陵，即武陵山。属云贵高原东延部分，地形复杂，形势险峻。

（2006年秋，于重庆市酉阳县）

家乡美

千山万林近秋霜，红橘黄橙采运忙。
盘绕梯田稻粮熟，漫山遍野沁芬芳。
大慈九岭雪宝山^[注]，晾晒药材满院香。
汉丰湖水连天碧，悠游彩舫轻歌扬。

注：大慈、九岭、雪宝山，是家乡最高最美的三大座大山。

（2011年深秋，于开县汉丰湖畔）

咏酉阳

桃园环山连天荒^[1]，清溪曲流九回肠。
狂风掀起乌江水，细雨浸湿脚楼墙^[2]。

忆故园

浓郁巴山莽苍苍，汉丰湖水浩茫茫。
昔日茅舍竹篁见，今朝楼宇林海藏。
繁花似锦新县城，轻歌如流旧长廊。
老城龙宫跃红鲤，扁舟笠翁网夕阳。

（2008年深秋，于故乡开县漫游而作）

乡情

昂首近观紫禁城，琼楼玉宇宫围翩。
萍水相见异乡人，语言习俗非一般。
回望清江峨眉顶，凝目巴山彩云轩。
难越崇岭乡关路，谁遣离人悲楚酸！

（1964年春，于中南海工字楼宿舍）

老人春季如何养生？

不少老人家一到春天仿佛各种老毛病都容易复发，甚至一些原来控制得较好的毛病还会加重，为什么呢？老年人春季养生时应该特别注意什么？广东省中医院呼吸病专家张忠德近日在做客羊城晚报时给老人家养生提出具体建议。

张忠德说老年人春季养生除了遵循平肝疏肝、健脾养胃和益气固表原则外，还有如下一些需要特别注意的地方。

提醒一：调好情绪心境 疾病不易上身

张忠德认为，不少老年人性格急躁，尤其是一些老年人退休后门庭冷落，家中不复往日在职时热闹喧嚣，非常不习惯，这时候吃不香睡不宁，感觉浑身不舒服但又查不出任何毛病来。其实就是一种退休后放松心无所系的空虚感。

张忠德建议，步入老年后要学会放得下，豁达乐观，淡定从容以保证肝的舒畅条达，平时多跟朋友聊聊天，身体许可可以含饴弄孙，此外，多听听舒缓的音乐，到公园里下下棋、到老年大学练习书法、养花弄草或养鱼，等等。

提醒二：穿衣莫大意，捂要捂到位

张忠德提醒，老年人脏腑功能逐渐衰退，全身气血不足，乍暖还寒的春天，骤减衣服，极易使“寒邪入内”，易引起感冒、咳嗽、肺炎等呼吸系统疾病及心血管疾病。通常清明节后，春寒已消失，春阳升发已相当旺盛，所以春“捂”就要捂到清明节过后。

大部分老年人对于“春捂”理解仅

限于穿多衣服，注意保暖，张忠德说“春捂”关键在于捂到位，学会根据天气变化适当增减衣物，具体做法如下：

1、头：老年人春天最好不要剪短发甚至剃光头，晨起最好不要马上洗头，洗完头就要用吹风头吹干，外出要戴帽子；

2、颈肩部：不要选着领口大的衣服，老年人最好穿高领或佩戴丝巾；

3、腹部及背部：老年人尤其是在早春，一定要穿纯棉背心或针织、纯棉马甲注意腹部及背部保暖。若经常觉得腹部凉，午睡时可以双手搓热后进行摩腹，一分钟 30-50 次，每次约 5 分钟；经常觉得背部凉飕飕的老年人，可以用炒热的姜片（炒热 5 秒钟）搓一搓后背部，可以祛风寒之邪；

4、脚：在家里不要光着脚，一定要穿纯棉袜或者毛拖鞋。

提醒三：适度运动最养生

张忠德说，老年人整天待在家里如果没有事做，会有度日如年之感，春天鸟语花香，正是赏春好时光，此时最好能常到户外活动，使人体气血通畅，疏散淤滞，筋骨舒展。像散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等都较为适宜，运动后要马上擦干汗，最好能洗个热水澡。这样既能防病于未然，又可怡情养性，增强体质，跑步也好，打球也好，以微微出汗为主，体质比较差的老人更不要运动到大汗淋漓，中医有一句经典的话，叫气随汗泄，就是人体大量出汗的时候，人体的正气会随着汗一起流失了，这样

锻炼就会两败俱伤，不如不炼。

散步：不要起床后一早去散步，此时太阳升起不久，自然界的阳气还没有把阴寒之气逼走，散步最好选在中午，也是一天之中阳气最旺盛的时候，边散步边晒一晒后背部，吸收自然界阳气。

慢跑：不少老年人一般选择晨起或傍晚跑步，春天早晚气温偏低，老年人最好选择午后阳光明媚时慢跑，同时随身携带纯棉汗巾，及时擦干，切忌发汗过多，耗伤正气。

练太极拳、八段锦：吃完早餐一个半小时后进行练习，选择人少相对安静的场合，穿着要舒适，做到心无杂念，注意力集中，同时要充分放松。

提醒四：药膳调理胜于补药

不少子女喜欢给老人家送一大堆保健品，也有的老人会迷信各种补药补品，张忠德提醒说懂得根据季节变化和自身身体的特点，有针对性地选择一些药膳，细水长流调理，才能真正强身健体，延年益寿。并给出如下药膳食疗方。

（一）卫表不固-平时易伤风

适应症：平素易感冒、咳嗽、怕风、怕冷、鼻塞流涕、打喷嚏等。

五指毛桃煲猪脊骨

材料：猪脊骨 300 克、五指毛桃 20 克、紫苏叶 5 克、生姜三四片、精盐适量。

烹制方法：将五指毛桃洗净，稍浸泡；猪脊骨洗净，用刀背敲裂，然后一起放进瓦煲内，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 1.5 小时，调入适量的食盐便可。此为三四人量。

功效：健脾补肺、疏风散寒。

（二）脾虚湿困-疲倦乏力犯困

适应症：疲倦乏力、胃口差、口淡、头困重、大便偏烂等。

山药眉豆红枣粥

材料：山药 40 克（鲜品）、白眉豆 50 克、粳米 100 克、红枣 3 粒（去核）、白糖适量。

功效：健脾、祛湿、养胃。

烹制方法：最好提前一晚将眉豆洗净，然后用清水浸泡第二天使用，红枣用温水泡软洗净，粳米淘洗干净，山药去皮洗净切成小块；将红枣、眉豆、粳米、山药一起放入锅中，共煮为粥，放适量白糖搅拌即可。此为 1 人量。

（三）肝火旺盛-烦躁易怒

适应症：烦躁易怒、头晕头痛、肢体麻木、眼睛干涩、肋部胀痛、耳鸣等。

玫瑰佛手饮

材料：玫瑰花 5 朵，佛手 10 克。

功效：疏肝理气、健脾和胃。

烹制方法：玫瑰花、佛手放入砂锅中，加入适量清水约 750 毫升（约 3 碗水量），武火煮沸后改为文火煎煮 10 分钟，代茶饮。此为 1 人量。

（四）阴虚火旺-虚烦不眠

适应症：难以入眠、心烦、健忘、易口腔溃疡等。

合欢宁神茶

材料：合欢皮 5 克、酸枣仁 5 克、莲子 10 克、冰糖适量

功效：养心、除烦、安神。

烹制方法：将各药材洗净，酸枣仁打碎，诸药稍浸泡，加清水 750ml（约 3 碗水量），煮沸后，小火再煮 10 分钟，加适量冰糖，代茶饮。此为 1 人量。

（本文由编者摘自《羊城晚报》）

讣告

中国共产党党员，中国人民对外友好协会原党组成员、副会长许群同志，于2017年2月9日在北京病逝，享年82岁。

许群，男，汉族，天津市人，1934年10月出生，1950年7月参加革命工作，1950年10月加入中国共产党。1950年7月至1953年8月在天津市塘沽区大沽中学从事党团工作，1953年8月调入中共天津市塘沽区委文教部任职。

1956年8月进入外交学院学习，1958年10月起历任外交学院院长办公室秘书，外交部政工组宣传组三处副处长，中国驻苏丹使馆一秘，外交部政治部办公室处长，中国驻美使馆参赞、党委副书记。

1988年10月任中国人民对外友好协会党组成员、秘书长，1994年5月任党组成员、副会长。1996年10月退休。

许群同志政治立场坚定，在思想上、行动上同党中央保持高度一致。在外交部工作期间，认真贯彻国家外事方针政策，实事求是，积极进取，履职尽责，为国家外交事业做出了贡献。

许群同志在全国友协任职期间深入开展中外民间友好交流工作，多次带团出访，在国际社会广交深交朋友。

许群同志一生，对党忠诚，敬业奉献，责任感强。他团结同志，乐于助人，作风严谨，自我要求严格，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！

许群同志千古！

讣告

中国共产党党员，中国人民对外友好协会原文宣部干部夏更印同志，于2017年3月29日在北京病逝，享年87岁。

夏更印，男，汉族，河北曲阳人，1930年9月出生，1949年5月参加革命工作，1973年2月加入中国共产党。1949年5月起先后在河北曲阳晋察冀边区人民日报造纸厂，北京对外联络局通讯收发室，原文联局行政处工作。1973年5月调入中国人民对外友好协会，在原文宣部工作，1990年10月离休。

夏更印同志一生，对党忠诚，拥护党的路线方针政策；遵守外事纪律，服从组织安排；尽职尽责，团结同志，乐于助人，为民间外交事业作出了贡献，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！

夏更印同志千古！

讣告

中国共产党党员，中国人民对外友好协会原办公室招待处处长王天官同志，于2017年3月17日在北京病逝，享年88岁。

王天官，男，汉族，山东省长岛县人，1929年1月出生，1948年12月加入中国共产党。1946年8月参加革命工作，成为辽东军区丹东军需被服厂一名工作人员。1950年4月在外交部中国驻苏联大使馆任保管员。1952年8月调入中国人民保卫世界和平委员会，任机要秘书。1958年9月至1960年4月到人民大学马列主义基础系学习。1960年4月至1972年8月先后任中国人民保卫世界和平委员会秘书组、管理科科员、副科长。1972年8月起历任中国人民对外友好协会总务处副处长，办公室招待处副处长，办公室招待处处长。1990年8月离休。

王天官同志一生对党忠诚，努力工作。他热爱民间外交事业，工作中积极贯彻国家外事方针政策，责任心强，兢兢业业，服从组织安排，团结同志，乐于助人，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！

王天官同志千古！

讣告

中国共产党党员，中国人民对外友好协会原老干部处干部赵彦平同志，于2017年3月24日在北京病逝，享年84岁。

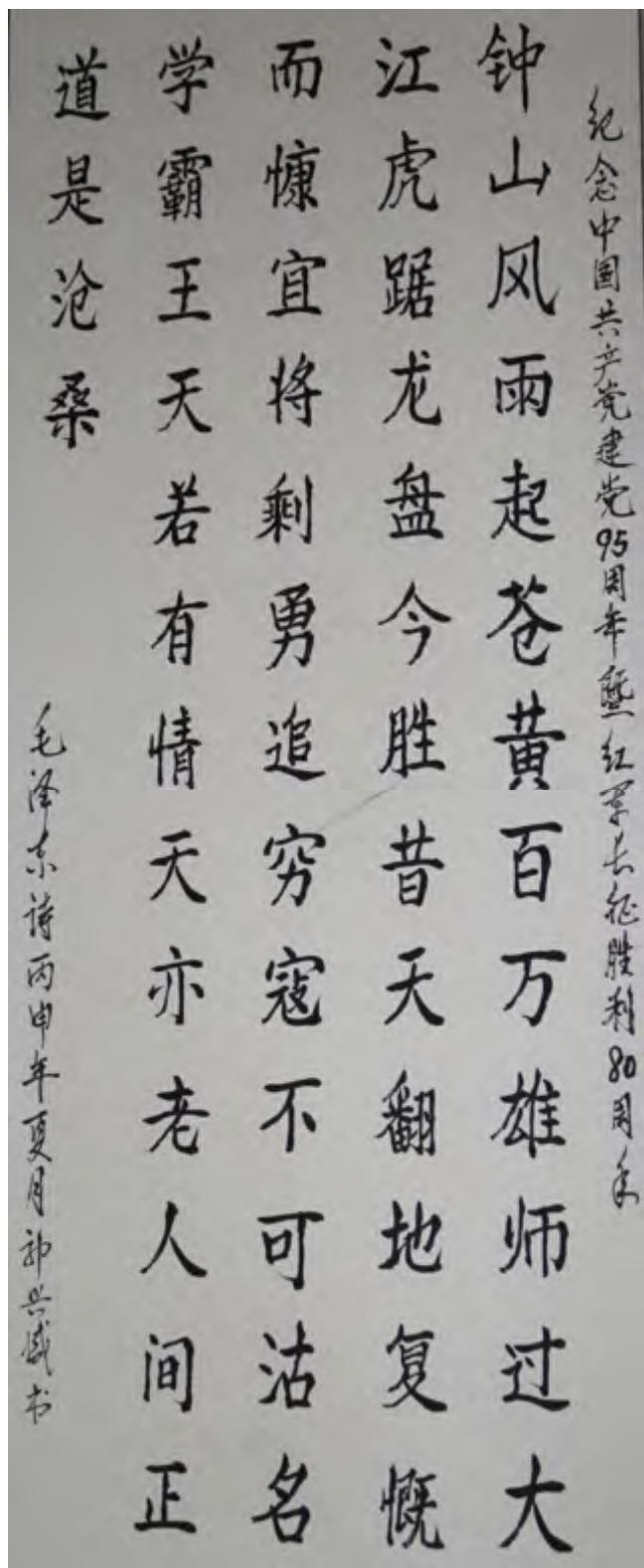
赵彦平，女，汉族，河北深泽人，1933年10月出生，1950年4月加入中国共产党，1952年7月在河北深泽县任教员，1953年11月起先后在河北唐山市八区供销社，山西广灵县政府人事科，山西雁北采购局人事科，山西雁北商业干校，山西灵邱县工业部，晋北、雁北地委宣传部工作。1966年2月到外交学院学习，1969年12月起先后在外交部湖北、江西干校。1978年2月调入中国人民对外友好协会，在原欧洲部和老干部处工作，1990年8月退休。

赵彦平同志一生，对党忠诚，拥护党的路线方针政策；尽职尽责，遵守纪律，服从组织安排；努力工作，团结同志，乐于助人，为民间外交事业作出了贡献，是我们的好同志。我们将永远怀念她！并向家属表示诚挚的慰问！

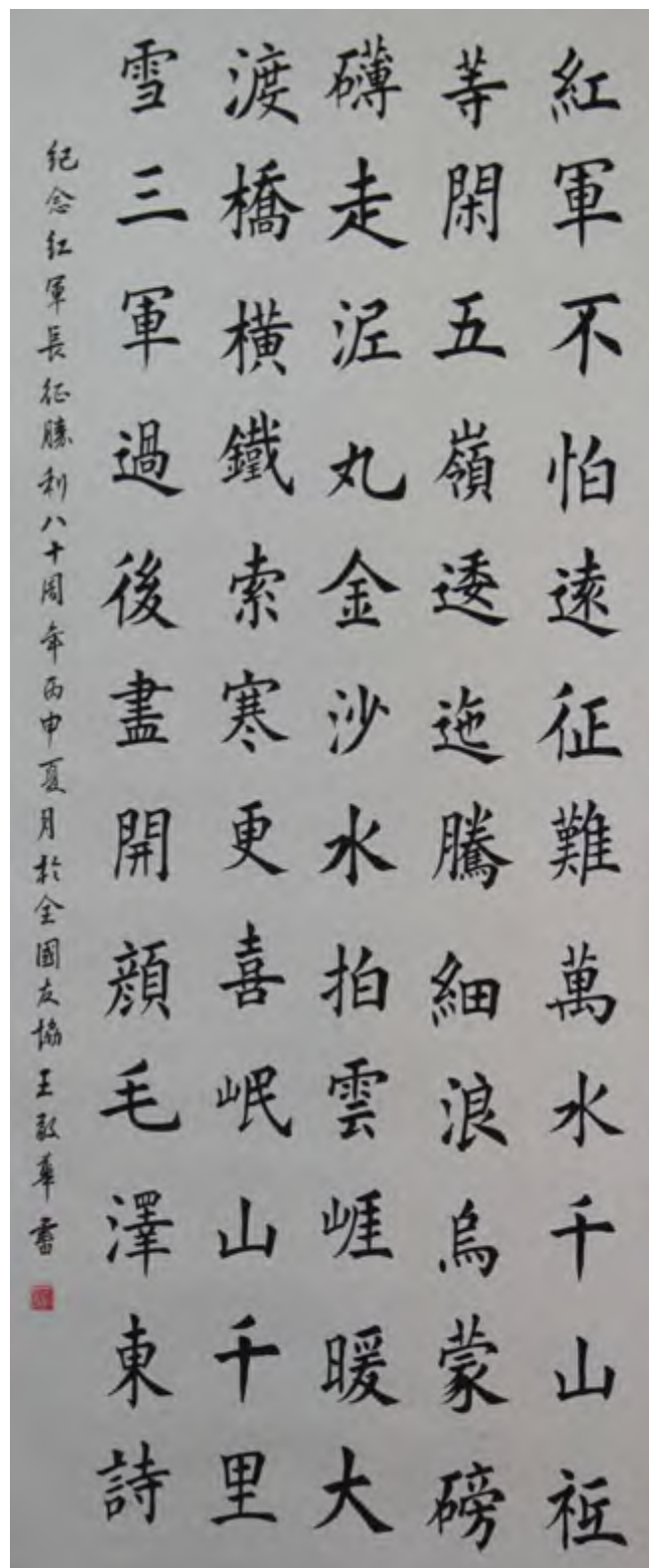
赵彦平同志千古！

“纪念中国共产党成立95周年”、“纪念红军长征胜利80周年”

部分优秀书法作品选登



郭兴盛同志作品



王敬华同志作品

紀念中國共產黨建黨九十五周年

光輝歷程昭日月
豐功偉績書華章

丙申年仲夏李志超



李志超同志书法作品