

金 秋 寄 语



2019 年 第 2 期 总第 122 期

中国人民对外友好协会 离 退 休 党 总 支
离 退 休 干 部 处



3月6日，中国人民对外友好协会、中日友好协会在京举办“庆祝国际劳动妇女节·中日友好迎春花会”，李小林会长致辞。

主 办：离退休党总支
离退休干部处

编 委：张 波 王金城 王敬华 郭庆岚 郭自勤 王润柯
胡晓燕 许 敏

责任编辑：张 波

版面设计：胡晓燕

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：65272829

目 录

《金秋寄语》

2019 年第 2 期 总第 122 期

4 月 18 日出版

-
- 友协动态····· 编者辑 1
 - 金秋简讯····· 编者辑 2
 - 点赞中国
坚定砥砺奋进的中国信心——论贯彻落实全国两会精神····· 编者辑 3
 - 征 文
怀念王炳南会长····· 刘庚寅 4
转折期的中美关系何去何从····· 卞庆祖 6
绥德行····· 王润柯 11
近看弗朗克····· 郭庆岚 16
小小菜园····· 邬国萍 19
在回到北京的飞机上····· 顾子欣 20
点赞君子兰····· 郭自勤 21
拜访男高音歌唱家石倚洁····· 李利国 21
 - 知识园地
健康小贴士····· 编者辑 22
 - 讣告
管彤扬同志讣告····· 编者辑 23
王进才同志讣告····· 编者辑 23
 - 封 面
十三届全国人大二次会议在人民大会堂举行第三次全体会议····· 编者辑
 - 封 二
“庆祝国际劳动妇女节·中日友好迎春花会”在京举办····· 编者辑
 - 封 三
2019 年度老年大学开学照片剪影····· 编者辑
 - 封 底
王红老师 2018 年离退休同志新春团拜会舞蹈《芦花》剪影····· 编者辑

友协动态

※3月7日至13日，应世界领袖联盟和葡中世代友好联合会邀请，李小林会长率团访问西班牙和葡萄牙。

在西期间，李小林会长分别会见了世界领袖联盟秘书长埃莱娜·阿奎罗、西中理事基金会主席胡安·亚多、西班牙外交部亚太司司长安娜·萨洛蒙、西班牙联合技术公司副总裁、前西班牙驻华大使曼努埃尔·瓦伦西亚。李小林会长表示，我会将继续促进与西在各领域的交流与合作，积极促成今年在华举办中西论坛第九次会议。

在葡期间，李小林会长分别会见了外交部国际化国务秘书迪亚士，社会党副书记、议会对华友好小组主席门德斯，前陆军参谋长、葡中世代友好联合会主席拉马略等政要。今年是中葡建交40周年和澳门回归20周年。宾主双方高度评价中葡关系发展，就进一步加强中葡两国人文和地方政府交流与合作、共同促进“一带一路”框架下民心相通等内容进行了深入探讨，并就今后双方合作计划交换了意见。



※3月29日，李小林会长在海南博鳌出席由我会与海南省人民政府共同主办的2019年中国—东盟省市市长对话并发表主旨讲话。来自中国海南省、广州市、武汉市与柬埔寨、老挝、新加坡、泰国等东盟国家以及塞尔维亚、斯里兰卡等域外国家的近20名省市市长代表出席对话，围绕“中国—东盟互联互通与海南自贸港建设”的主题进行交流。

李小林在讲话中积极评价对话举办5年来为增进中国-东盟地方政府交流合作发挥的重要作用，指出双方省市应积极参与“一带一路”与各国发展战略对接，携手维护自由贸易和多边主义，务实增进民心相通，构建中国-东盟地方政府间的“命运共同体”。外方代表纷纷表示，中国是东盟国家真诚的朋友和可信赖的合作伙伴，愿利用“一带一路”与各国发展战略对接的良机，深化与中国地方政府间互联互通，加强各领域交流。

会后，与会各方代表共同签署发表《2019年中国—东盟省市市长对话共同倡议》。





金秋简讯

关于举办“庆祝新中国成立 70 周年”暨老年大学教学成果书画摄影作品展征集作品的通知

为热烈庆祝新中国成立 70 周年，回顾新中国成立 70 年来的伟大历史进程，同时展现“老有所学，老有所乐”新时代老年风采，倡导老年同志以丰富多彩的形式讴歌在中国共产党领导下国家取得的辉煌成就，为祖国 70 华诞献礼，我处将举办“庆祝新中国成立 70 周年”暨老年大学教学成果书画摄影作品展，现将具体事项通知如下：

一、作品主题

作品应围绕聚焦中国梦的时代主题，回顾新中国成立 70 年来的伟大历史进程，展现新中国新时代风貌。

二、作品形式

此次作品征集包括书法、绘画、摄影作品。书画作品不限尺寸，必须使用宣纸并署名，每人可提交书、画作品各不超过两幅；摄影作品要求以电子形式上交，每人可提交作品不超过五张，文件名为作品名称，须备注作者、作品名称、光圈、速度、焦距，建议备注拍摄地点和希望表达的作品意境。

三、评选方式

主办方将邀请老年大学授课教师与工作人员共同组成评审委员会对参展作品进行评审，每个组别分别选出一等奖一名、二等奖三名、三等奖六名并颁发证书和奖品。

请广大离退休同志积极参与，即日起可提交参展作品，提交截止日期为 2019 年 8 月 20 日下午 5 时。联系人：李莉宏、班兴章，联系电话：65236582，65593957。

离退休干部处

2019 年 3 月 28 日

坚定砥砺奋进的中国信心

——论贯彻落实全国两会精神

奋进正当时，追梦再出发。刚刚闭幕的全国两会对今年各项工作作出部署，凝聚起上下同心、团结奋斗的强大力量，激励着我们为梦想砥砺前行。开完两会，人们的一个普遍感受就是：信心更强了，底气更足了，干劲更大了。

奋斗的征程，为中国信心写下生动注脚。过去一年，面对纷繁复杂的国内外形势，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国人民齐心协力、苦干实干，经济社会发展取得来之不易的好成绩：我国国内生产总值增长6.6%，总量突破90万亿元，经济结构不断优化，改革开放取得新突破，三大攻坚战开局良好，人民生活持续改善，民主法治建设取得新进展。实践再次证明，在中国共产党领导下，只要我们团结一心、众志成城，坚定不移办好自己的事情，就没有过不去的沟坎、打不赢的硬仗。

坚定信心，源自对发展大势的深刻把握。前进路上，我们面临各种风险挑战，改革发展稳定任务艰巨繁重。但从总体上看，我国发展仍处于重要战略机遇期，“时”与“势”依然在我们这边。困难不容低估，信心不可动摇，干劲不能松懈。要看到，风浪是前进中的波动，问题是成长中的阵痛。面对风险挑战，要善于化危为机、趋利避害，紧扣重要战略机遇期新内涵，坚定信心、保持定力，才能“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”，牢牢把握发展主动权。

坚定信心，源自党中央的正确领导和科学决策。两会期间，习近平总书记就生态文明建设、脱贫攻坚、乡村振兴、创新创业创造、国防和军队建设、文艺创作和学术创新等与代表委员深入交流，作出一系列重要论述，为破解改革发展难题、做好各方面工作指明了方向。聚焦推动高质量发展、深化改革开放、打好三大攻坚战等重点任务，两会汇众智、集群力，作出一系列务实可行的工作安排。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，解难题有高招，打硬仗有实招，于重点处着力，在关键处发力，我们就有了迎难而上的充足底气和攻坚克难的必胜信念。

坚定信心，源自中国人民的伟大力量。近14亿人民对美好生活的向往，是我们前进的强大动力。城镇就业新增1100万人以上、大病保险报销比例提高到60%、多渠道扩大学前教育供给……今年两会不断释放民生利好，体现了以人民为中心的发展思想，让广大人民群众看到了新希望。生活有奔头、事业有干头、未来有盼头，必将激发亿万人民追梦圆梦的奋进力量，为各项事业发展注入强大正能量。

有梦想就有希望，有信心就有力量。让我们坚定必胜信心，激发实干力量，把两会精神落到实处，向着美好明天奋力奔跑，以优异成绩迎接新中国成立70周年。（摘自新华社评论员文章）



怀念王炳南会长

刘庚寅

王炳南会长是一位著名外交家，是周恩来总理的得力助手。新中国成立前，曾协助周总理与美国代表进行谈判。1949年外交部成立之初，被任命为外交部办公厅主任。1954年，任中国驻波兰大使，与美国代表就中美关系进行大使级会谈达9年之久。

1975年至1986年，他被任命为中国人民对外友好协会会长、党组书记，楚图南、夏衍等为副会长。他在任的这段时间，中国的民间外交有了很大的发展和成就。1981年5月，我曾随王会长访问澳大利亚、新西兰和西萨摩亚。他在很多场合都即席发言，出口成章，非常得体，真不愧是位老外交家。

炳南同志在友协除了做日常工作，还做了三件颇有影响的大事：

第一，1981年，友协党组上书国务院，要求确定对外友协的职位。当年10月17日，经国务院批准，对外友协在体制和领导关系上被定为：对外友协作为一个全国性的人民团体，和工、青、妇具有同样地位，是国务院的隶属机构；在领导关系上由外交部代管，并增设了名誉会长，第一任是宋庆龄，第二任是邓颖超。

第二，1983年，党中央某部上书党中央书记处，要求将对外友协划归该部领导，作为该部的外围组织。当时王炳南正在国外访问，闻讯后，立即直电胡耀邦总书记，说明对外友协为国交友，是个国际统战组织，不宜带有政党色彩，此事才作罢。

第三，后圆恩寺胡同有一座宾馆，解放前曾是蒋介石在北京的临时住宅。解放后，一度被全国



记者协会占用。对外友协上书国务院，要求记协退出，用于友协接待重要外宾。经国务院批准，此宾馆由友协接管。

此外，为了加强对外宣传，炳南同志创意编辑出版《友声》杂志；在友协大门外设置橱窗，张贴友协重大对外活动的图片。

炳南同志平易近人，不摆架子，体谅下情，对自己要求严格。他是正部级干部，组织上为他配

备专职秘书，他不用，改任党组书记，为他配了专车，他不坐，步行上下班。

炳南同志 1908 年生于陕西省乾县。1988 年在北京逝世，享年 80 岁。他曾在遗嘱中说过：“我死后，有人说声炳南是个好人，我就心满意足了。”认识他的人都会异口同声地称赞他确实是位好同志。



1981年5月王炳南会长率团访问新西兰（右起第四人为王炳南，右起第一人为作者）



转折期的中美关系何去何从

卡 辰 祖

2017年年底以来，特朗普政府对华政策出现了“转向”的变化和“政治海啸”，认定中国为主要战略竞争对手，对华全面排挤和施压。从而中美关系40年的根基发生了动摇，2018年成为建交以来最严峻的时期。两国关系进入战略竞争的新阶段，现处在关键的十字路口，双方都要作历史性选择。

（一）中美关系的“竞合”架构遭受重大冲击

1. 摩擦和竞争成为两国关系的常态

特朗普政府继承美国传统战略思维中“找敌人”的观念，对抗已是当前美国对华政策的主导思维，把中国朝“敌人”方向描述逐渐变成了政治正确。在围堵和遏制中国的问题上，以民主党为代表的全球主义和以特朗普为代表的美国本土精英取得了共识。美国前助理国务卿坎贝尔说，竞争已成为中美关系的中心点。美国2019年《国防授权法案》涵盖台海、南海问题等，甚至涉及

了中国对美投资和孔子学院，都针对中国。美国一旦找到主要战略对手，它的精力、资源和战略目标都会对着而来。

由于美国政界逐渐形成“反华共识”，他们的敌意正从共识变为行动。随着美国对中国认知的深刻变化和对华定位的根本转变，中美已经进入战略竞争期，两国之间的摩擦冲突已是无法回避的趋势，将会持续很长时间。目前中美争端主要发生在经贸领域，今后还会逐步蔓延到其他领域，可以预见在地缘政治、意识形态、军事和人文等方面的竞争更加激烈。两国全方位多领域的博弈将成为中美关系的新常态。

2. 新型大国关系理念被搁置

2012年2月中国国家主席习近平访问美国，最先提出“不冲突，不对抗，相互尊重，合作共赢”的新型大国关系的概念。基辛格说，“中美构建新型大国关系既有机遇，也有挑战。两国应充分认识合作的必要性和重要性”。然而，由于中美双方对新



型大国关系的认知差距大，相互疑虑深，因此美国政府对美国提出的这个概念，开始就只保留地接受，后来逐步后退，以至官方公开讲话中避而不提。2014年年底美国则停止使用“新型大国关系”的提法。特朗普政府深度调整对华政策，对华敌意和对抗增强，对中国提出的中美“新型大国关系”“冷漠无情”，渐行渐远。这一理念事实上已被美国拒绝。

3. 在“美国优先”政策下，中美合作减少

特朗普政府在“美国优先”政策下，推行单边主义，回避国际主义，连续“退群”“退约”。美国先后退出“跨太平洋伙伴关系协议”（TPP）、全球气候变化的《巴黎协定》、联合国教科文组织、伊朗核协议、万国邮联和《中导条约》。在对华问题上，美国从过去的“合作+遏制”两手交替，转为现在的“遏制+打压”，合作意愿直线下降。“合作”一词几乎不在特朗普的字典里。与之相反，美国接二连三对华发难。在科教文领域，查处中国引进海外高端人才“千人计划”；在舆论传播领域，勒令新华社美国记者站和中国电视网美国分部注册为“外国代理人”；在军事和武器交易领域，开展对中国军队总

装备部门及其主官的史无前例的制裁。大西洋理事会高级研究员罗伯特·曼宁说，中美之间“合作的篮子”越来越小，而“分歧的篮子”越来越大了。

（二）两国关系基本态势没有“崩盘”

1. 中美两国还是“你中有我，我中有你”

应该看到，中美相互联结的产业供应链紧密，高技术领域相互依赖深，人民来往广泛，双方经济协调对全球市场影响大。“合则两利，斗则俱伤”。两国经济互相交织，密不可分，依然是在同一条船上，是栓在一起的马车。2018年中美双边贸易超过6,000亿美元，两国加在一起占全球贸易总额的40%。美国需要在防止核扩散、反恐、打击国际犯罪等问题上与中国合作，中美之间有诸多合作和利益重叠的领域。双方合作空间仍然很大。中美一直在竞争中保持合作，两国关系是合作同竞争和摩擦的混杂。美国难以让中美关系完全切割脱钩。

美国副总统彭斯去年10月4日的讲话对华抨击空前极端激烈，突出中美价值观的对立，但演讲以表达与中国合作意愿结尾，留有一手。从彭斯演讲来看，美国有遏制中国和对华全面对抗的意图，但目前还不想彻底和中



国闹翻。中美元首去年12月初会晤后同意，在互惠互利基础上拓展合作，在相互尊重基础上管控分歧，共同推进中美关系。中美经贸磋商已进行了九轮，特朗普为此三次会见中国国务院副总理刘鹤。他在4月5日答记者问时称，“我们有一个非常良好的关系”。美国国务卿蓬佩奥说，“美中合作是必要的”“在许多问题上，合作仍然至关重要”。还表示美国不寻求与中国进行冷战和遏制中国。基辛格认为，中美避免更大冲突的目标是可以实现的，并对此表示“相当乐观”。

2. 美对华战略是否转为全面遏制，还需观察

美国在1949年至1971年，长期实行对华遏制战略。自1972年中美交往以来的40多年，美国对华“既接触又提防”（engage but hedge），核心思维是接触。美对华战略变化有一个发展变化过程，从奥巴马政府起，美国开始实施对华战略制衡。但是，美国2009年后进行的对华政策的中长期调整和过渡，至今还没有完成。按美国布鲁金斯学会资深研究员李成的说法，美国对华战略修订，各方没有形成共识和得出完全的结论。美对华政策调整也未最终定型。虽然特朗普政府视中国为主要战略竞争对手，但

一直没有提出清晰的目标，也没有明确制定出实现这些目标的策略。美国知名学者约瑟夫·奈说，当前中美关系进入的新阶段是“合作竞争”。认为中美合作，命中注定。负责亚太事务的美国国防部助理部长薛瑞福强调，中美之间的竞争不一定代表对抗，竞争也可以是和平的。看来，美国对华政策的实质性内容还没有到冷战的地步。美国对华战略是否已彻底转为全面遏制，还需仔细观察。

3. 以中国为敌的政策，在美国缺乏民意基础

长期以来，美国主流思想认为应当妥善处理对华关系，拒绝两国走向对抗。自尼克松访华后的两国交往以来，中美两国既是对手又是合作伙伴，美国在这两个角色定位区间来回摇摆。特朗普政府上任后在安全上转向对华战略制衡，经济上转向民族主义。但是，特朗普政府采取对抗性的对华政策，只是美国政界一部分人的极端认知。美国精英对华态度的转变还没有改变美国民众对中国的看法。“与中国全面对抗”的想法在美国没有群众基础。美国的民意并不支持将中国视为“敌人”的政策。把中美两国民众分开，痴人说梦。皮尤民调2018年数据显示，18-29岁的美国年



轻人中有 49%持对华友好态度。去年 11 月初访华的美国参众两院访华团在华表示，美中存在竞争，但彼此不是对手。遏制，冲突，竞争和合作的四种态势的混杂，将会是未来中美关系的常态。

（三）中美关系的发展取决于应对和处理

1. 在不确定的转折期，重在管理风险

在美国中期选举之后，虽然民主党控制了众议院，但对华强硬还是美国共和民主两党重合率最高的议题之一。他们都把中国视为战略对手，强化对华竞争和增加对华压力，已是美国精英的共同基本共识。美国将会从政治、经济和安全上对华全面竞争，推动中美在技术上脱钩，并对中国更多施压和限制。当前美国社会还在形成负面的对华和中美关系的新认知，美国政府把两国关系的一些矛盾分歧战略化政治化，将中美关系推到关键的十字路口。中美关系的未来，一是如处理不好，可能陷入人们都不愿看到的中美全面对抗的“修昔底德陷阱”；二是可以重回以合作和接触为主线的稳定发展轨道，两国在各领域可控竞争的同时，在贸易和国际问题等方面仍维持基本的合作；三是两国关系重新定位，走向“新的更具对抗性的中

美关系范式”，即 21 世纪中美之间的冷战。

现在，中美关系进入重要的转折调整期，两国战略竞争将会是一个长期周旋的过程，双方都需要作出历史性的选择。我们必须做好各种预案，准备应对多种局面，但是要抵制与美国进行战略摊牌的诱惑，绝不把对美斗争变成国家战略的中心。与美国全面对抗不是中国的战略选择。而有效管控分歧，防范重大冲突，不使其演变为全面对抗的关系。双方共同面临的挑战是管理竞争，承认风险，认识风险。管理风险就是想法把它管控到不失控的程度。军事风险是重要的一环，防止发生军事冲突，是中美关系的底线，避免落入“修昔底德陷阱”则是最低的底线。还要防止中美互动失控的意外状况出现。相信中美关系的发展不会是“历史宿命论”，也不会掉入大国对抗的陷阱。

2. 保持战略定力，聚焦自身发展

2019 年中美关系的形势仍将严峻，可能还会面临摩擦挑战和斗争激烈的局面，同时双方也会在有共同利益的议题上开展合作。由于中国对中美关系的塑造能力增强，两国关系的未来发展，会在相当程度上取决于我们的应



对和回应。中国的目标是不断实现经济和社会发展，满足人民对美好生活的需求。为继续改革开放营造良好的国际环境，要拓展两国合作，确立“稳定、协商、合作”为基调的中美关系，尽量保持两国关系更好的平稳发展。

中美关系面临的新考验，不是简单地斗争或妥协的问题，而是既坚持斗争，又善于妥协。过去几十年都是以合作为主，以后或许不得不习惯“以对抗和合作交替来代替合作的新关系”。要坚持底线思维，坚信共同利益大于分歧，坚定维护国家核心利益，保持战略定力，冷静观察，两手

对两手，斗而不破。还需强化沟通，减少误判、误传和误解。对于美国对华极端情绪，要善于周旋，以柔克刚，不意气用事，讲究斗争艺术。

为使中美关系不出大问题，还要重视中美贸易战给双方都带来的反思。敏锐地研究跟踪美国社会对华态度的发展变化，防范于未然。更重要的是，聚焦自身发展，深化改革开放，解决好自己问题，同时要对自身长处和短处有清醒的认识。必须保持谦虚谨慎。避免卷入军备竞赛或热衷于出口自己意识形态和发展模式。



绥德行



王润柯

记得小时候，我常常听父母讲有关陕北绥德老家的故事，觉得很好奇，久而久之在我幼小的心里蒙生了一个想法，渴望有朝一日长大后，一定回去亲眼看看这片神秘的黄土地。

光阴易逝，人生易老，不经意时间的车轮就像上了弦的机器不停的运转，流年如在弹指间，父母相继离我而去，而我转眼进入耳顺之年。猛一想，儿时的愿望还没有兑现。时不我待，我开始积极筹划回家的计划。但说到回家，家在哪里？亲人在哪里？老家还接纳我这个漂泊在外，从未踏过这片土地的游子吗？

九月的一天，老家的一个从未谋面的表弟，通过弟弟找到我，从绥德突然给我打来电话说，老

家唯一健在年过八旬的三姨希望家族的后生们，无论身在何地都回来团聚一次，让家族的亲人们相互见个面，认识认识。这一消息，让我心动不已，迫切希望早日成行，见到家乡的亲人们。

十月十二日上午十时，我和爱人踏上了西去的列车，朝着朝思暮想的老家驶去，开始我的第一次寻根之旅。下午，火车徐徐驶进绥德车站，下车后我深深地吸了一口气，心里暗暗地说，爸妈，我今天终于回到了你们魂牵梦萦的故乡，来到了你们当年生活过的地方。

到达后的晚餐，也是家族亲人们彼此第一次的见面会，这中间即有年过八旬的耄耋老人，也有刚满周岁的娃娃，整整四代人



显得好不热闹。大家相互握手自我介绍，见到久违的亲人心情溢于言表，脸庞都露出发自内心的喜悦和笑容。相机咔嚓响起，记录下这一难忘的时刻。一声声的问候，唤起我儿时的粗浅印象，这是一次长达半个多世纪的约会。时间不知送走了多少亲人，要是他们能参加，该是多么大的幸事。

次日清早，绥德的亲人特意安排我们乘车前往绥德县城以北四十公里的杨家沟，开始红色之旅，其用意告诫我们和我们的后人不要忘记今天的幸福生活来之不易。在杨家沟担任我们讲解的是位远房的亲戚，土生土长的当地人。他动情地向我们详实介绍了在1947年11月22日，毛主席率领中共中央机关和解放军总部领导来到杨家沟，并在这里召开了著名的“十二月会议”，毛主席在会议报告中首次提出了“打倒蒋介石，解放全中国”。他还

详细叙述了当年在这一历史时期发生的重大事件和当地人民跟随陕北红军浴血奋战的场景。1948年3月毛主席和党中央离开陕北东渡黄河，人民解放军开始由战略防御转为战略进攻，从而拉开了解放全中国的序幕。

饮水不忘掘井人，今天的胜利是无数包括我们父辈在内的革命先烈付出的鲜血和牺牲换来的。踏在这片黄土上，我们默默地向英烈们致敬，没有他们的付出就没有我们的今天。

这是一片具有光荣传统的土地，革命胜利就是从这里出发。

在返程的路上，我们参观了具有代表性的陕北窑洞——党氏庄园。这里的窑洞，是黄土高原上特有的民居形式，具有十分浓厚的中国民俗风情和乡土气息。据说这一“穴洞式”居住形式可以追溯到四千多年前。当地民众利用高原有利的地形，依山势而开凿挖洞，开创了被称为绿色建



筑的窑洞建筑。近年来，为保护非物质文化遗产，政府加大力度对陕北窑洞的保护，为人文旅游资源开发创造了良好条件，我们参观的党氏庄园正是政府投资维修的窑洞群。午餐，我们品尝了县城一家当地最有名气的羊肉面馆，面馆门面与其它店面没有多大区别，经营面积也不大，但做出的味道其鲜美可口是其它面馆所无法比拟的。据说西安的许多面馆厨师都是来自绥德，因为这里是陕西最正宗的羊肉面馆。

第三天上午，来自各地家族的大人和孩子们怀着沉重的心情一起前往祖坟祭祀，拜谒扫墓。祖坟坐落在县城外的黄土高坡上，远远望去荒芜人烟，显得有些凄凉。原来山上的住户人家早已搬到山下县城，所以上山没有柏油路，只有一条土坡路，汽车因马力不足而无法开到山上，我和爱人只好徒步前往。到达墓地，阵阵秋风吹来，透着丝丝凉

意，在外祖父母的墓前，我们摆上事先准备好的供品：食品、水果和烟酒，整齐排开向他们深深地三鞠躬。此刻，我的脑海里浮现出五十年前见到外祖母老人家的一幕幕情景，时间过得真快，一别半个世纪过去了，临离之前，后生们还把带来的鞭炮放在路边点燃，瞬间鞭炮响彻整个山谷，像是我们为先辈作最后的告别。

下午，我们来到县城参观游览。绥德地处中华民族的发祥地黄河中游，无定河穿城而过，城外黄土高坡，沟壑纵横延绵数千里。在这里，我看到了历史的足迹穿越悠悠时空，走进了以“天下名州”，“旱码头”著称的当今绥德。经过四十年的改革开放，绥德建起了许多高层建筑，街区的道路一片繁忙景象，亲人们几乎家家都开上了小汽车。

走入绥德展览馆，仿佛翻开了封存的历史，回首逝去的岁月，品味曾经的生活。勤劳淳朴的绥



德人民创造了石雕和剪纸等众多非物质历史文化遗产。绥德石雕是从远古时代的石刀、石斧，到文明时期的石盘、石磨、石窑洞到当下盛行的碑、柱、坊、盘，无不展示出能工巧匠的绥德汉子鬼斧神工的手艺和艺术创作的天才。在“绥德黄土文化风情园”我们看到了造型各异的雕刻石器，各个活灵活现，栩栩如生，足以说明历代绥德人的智慧和才智。矗立在无定河边的“天下第一牌楼”，楼长36.9米，高16.9米，由1,168块雕石，66幅人物典故浮雕，五楼六柱十九楼双面单式结构组成的一个巨大的牌楼，堪称“天下第一牌楼”。那些众所周知具有代表性的陕北民歌“东方红”和“兄妹开荒”的陕北秧歌更是早已传遍祖国大江南北，人人耳熟能详。

但是，地处西北高原的绥德与其他地区相比仍是欠发达地区，家乡人民还面临脱贫致富、

环境治理和绿化造林的重任。据报道，不久的将来贯穿绥德南北的高铁列车即将开通，期待到那时将会大大推动当地的经济建设和物流发展，带动革命传统教育的旅游开发。过去以煤为生，污染环境的现象将会大大改善。

结束一天满满的行程，天色渐渐暗淡下来。镶嵌在无定河百狮桥上的彩灯闪烁，仿佛银河降临人间，点缀着古老的绥德县城。时逢周末，人们纷纷走出家门，男女老幼结伴来到街心路旁，顷刻唢呐响起，领头的汉子举着斧头，后面的女子拿着镰刀，随后花棒和花伞，众多舞者摇着扇子，踏着“信天游”欢快的乐曲，扭起了流传千年的陕北秧歌。人们陶醉在身体的舞动中，沉浸在欢乐和喜悦的漩涡里。

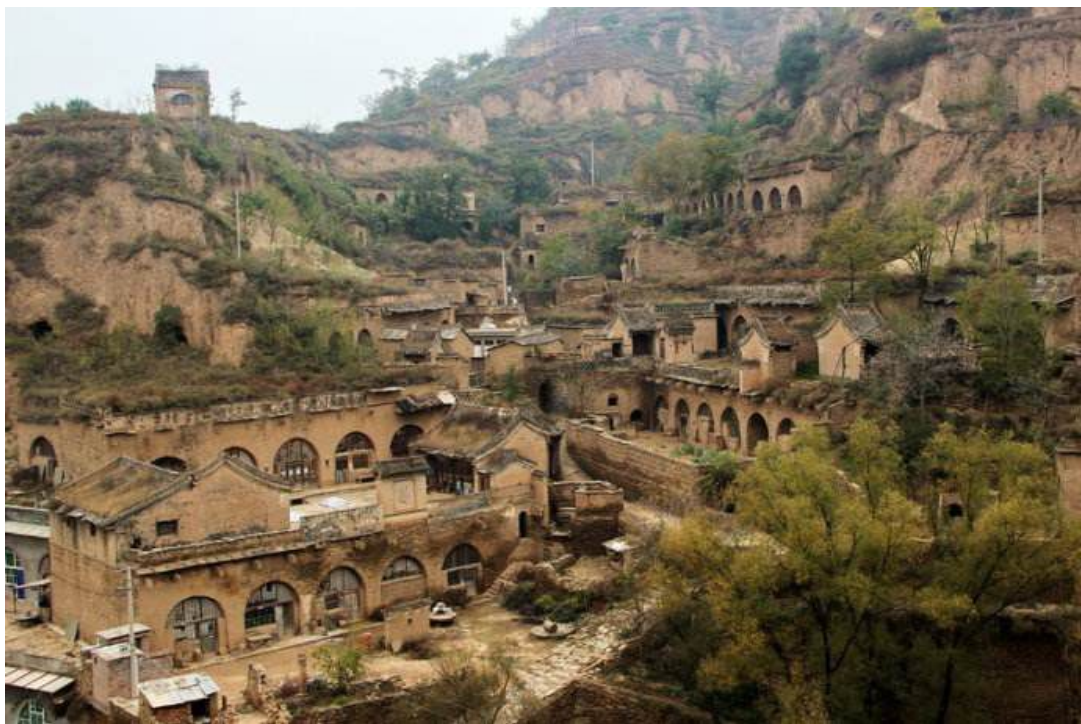
当晚，在告别的晚餐上，亲人们最后一次不分老少男女饮酒狂欢，纵情放歌跳舞，表达血浓

于水之情，欢庆家人的首次团聚。短短三天，从彼此互不了解到相识相亲，难舍难分，心里还有许多的话没来得及倾诉，可是天下没有不散的宴席……

晚餐后，我和爱人告别了亲人们，乘车离开酒店前往火车站，搭乘十五日凌晨一点三十九分返程的列车。在深夜的候车大厅里，我闭上双眼静静地坐在长椅上，几天来的情景如同电影一幕幕浮现在眼前。我虽不曾生活在这里，

但却深深地眷恋这片黄土地，因为我的根在这里。今天，我可以自豪地说我是绥德汉。

也许是历史的巧合，一九三八年的春天，我父亲和一群进步青年趁着夜色悄悄离开家乡，义无反顾地投奔延安，参加八路军抗日队伍。时隔八十年后的今天，我又带着父亲的遗愿回到绥德，看望他梦中的家乡，告慰他的在天之灵。



（图为绥德党氏庄园）



近看弗朗克

郭庆岚

又到杂花生树，草长莺飞的四月了。今年4月20日是全国友协授予卢森堡友人弗朗克（Joseph Frank）“人民友好使者”称号29周年。这是全国友协首次授予外国友人的“人民友好使者”称号*。

我曾经接待过弗朗克访华，特别是亲历了授予他“人民友好使者”称号的仪式。4月5日是清明节，如果不写几行纪念这位已故友人的文字，觉得愧对逝者。欧阳凡同志在2018年第5期《金秋寄语》上刊登了“中国第一位‘人民友好使者’”一文，我记得刘庚寅副会长也写过关于弗朗克的文章。他们都讲述了这位友人的生平事迹和他的中国情结，内容翔实，因此不再赘述，我只写个人对他的点滴印象。

可以说，弗朗克是中国人民志同道合的，全天候的忠实朋友。他信仰马克思主义，坚信社会主义，热爱新中国。从上世纪50年代开始，他对中国的友好情谊从未改变。我们新中国在社会主义革命和建设取得了举世瞩目的成就。从站起来到富起来，又到强起来，让世人

交口称誉。与此同时，也经历过不少风风雨雨。在上世纪50年代，曾受到以美国为首的西方国家的禁运和封锁，60年代中苏关系从友好到发生分歧和对抗。在这样的情况下，弗朗克与我们风雨同舟，患难与共，始终不渝地坚持做对华友好工作。我们在社会主义革命和建设中也曾有过失误，他对此能够正确对待，能看到大局，因此他对中国和中国人民的友好情谊依然如故。特别是1989年发生的那场政治风波之后一段时间，世界反华势力甚嚣尘上，有些“朋友”轻信西方媒体歪曲事实的反动宣传，竟弃我而去，甚至谴责我们。而弗朗克则能明辨是非，坚持对华友好。在几十年当中，他与我们是莫逆之契，情深友于。正因为如此，毛泽东、周恩来、李先念等老一辈党和国家领导人都曾接见过他。在他1990年访华期间，江泽民也在中南海接见了她，还特意让他及其随行人员到会客室外观赏正在盛开的紫玉兰，并在玉兰树下与他们合影留念。

4月20日，时任对外友协会

长的韩叙向他颁发了“人民友好使者”证书。也是在他这次访华期间，我们铁道部向他颁发了荣誉证书，以表彰他把两项发明无偿赠送给我们铁道部，为中国的铁路事业做出的贡献。

作为他97岁的生日礼物，我们友协赠送了有他半身肖像的直径一尺半的瓷盘。赶制这件礼物的时间很紧迫，只有一周的时间。幸好，我有一次陪同比利时东佛兰德省省长（我被借到河北省外办）去唐山市访问时，结识了唐山市外办主任。我向他介绍了有关情况，请他帮忙与唐山的陶瓷厂联系赶制这块瓷盘，对方当即应允，让我马上把弗朗克的照片寄去（当时还没有电子邮箱和微信）。唐山外办如期派人把制好的瓷盘送到我们欧洲处办公室，分文未取，说这是为老朋友应该做的事。弗朗克拿到这件礼物非常高兴，再三抚摸，端详。他回国后，把江泽民接见他的照片、我们对外友协颁发给他的“人民友好使者”证书以及那块有他肖像的瓷盘都摆放在客厅里。我在北京外国语学院读书时的同学曹红宇曾在中国银行驻卢森堡分行工作。她到弗朗克家里做客时，老先生把摆放的那些物件逐一指给她看，高兴而自豪的神情溢于言表。这位同学回国后和我见面时，她开口就告诉我这件

事。

在与弗朗克接触过程中，我发现他不善言谈，始终保持老工人淳朴的本色。每当他和朋友谈到中国，几乎每次都把中国解放前和解放后的铁路里程和钢产量加以对比，也成了他每次见到我们党和国家领导人谈话时的台词。他和时任全国人大副委员长的楚图南是多年的老朋友，两人见面时说话都不多，有时相对无言，但他们并坐在沙发上始终紧紧地握着手，可以说两位老人是心有灵犀一点通，是神交。他不讲套话，不拾人牙慧，不说时髦的随风话。他不喜欢夸夸其谈，华而不实，为迎合某种需要而言不由衷，承颜候色，说些讨人喜欢的言辞。他的语言完全反映他的内在精神。常言道“多言必寡信”，弗朗克是讷于言而敏于行，对朋友十分诚信，情真意切；他从不张扬，几十年当中始终扎扎实实地开展卢中友好工作，他的工作对象上至卢森堡大公下至庶民。

弗朗克另一个特点是意志坚强，不服老。他在晚年，虽然外表和其他老人一样，体力不支，行动迟缓，但他却有颗年轻人的心，十分好强，无论在家还是外出，什么都坚持自理。有一次他女儿、女婿也随其来华访问。在参加各项活动或参观游览时，他们和其他人一样，



并没有对老人形影不离，体贴入微地照顾。我心中暗想，他们这样做，在中国可被视为大不孝。其实我是误解了人家，原来是老人家，为证明他身体好，不愿意受到他人的特殊关照。何以见得，有时上台阶或路不够平坦的时候，我怕出事，便上前搀扶他，而他却挣脱我的手，坚持自己独立行走。他认为，自己能寿登期颐，是得益于中国的人参，

因此他天天要咀嚼或口含一点儿人参。有时向中国朋友介绍他的养生之道，就说“ginseng”（人参）。

我1991年去驻外使馆工作。因此，弗朗克1992年访华时，我未能再次陪同这位老朋友。这位老朋友已驾鹤西归多年，但是我和他相处的情景依然历历在目。一想起来，他当年的形象立刻浮现在我眼前。



上图为江泽民同志在中南海接见弗朗克



1990年4月，韩叙会长授予卢森堡中国友协主席阿道夫·弗朗克先生“人民友好使者”称号（第一位“友好使者”获奖者）。

CPAFFC President Han Xu confers the title of "Friendship Ambassador" upon President Adolphe Frank of the Luxembourg-China Friendship Association (the first recipient of this title) in April 1990.

* “人民友好使者”是全国友协授予外国朋友的荣誉称号，以表彰其为开展对华友好工作做出的杰出贡献，而不是如习近平主席代表国家授予俄罗斯总统普京“友好勋章”那一级别的荣誉称号。



小小菜园

邬国萍

时间过的真快，转眼已退休十年了。人生走过一甲子，说长不长，说短不短。十年里旅游，聚会，吃大餐，上老年大学，做公益，做志愿者，尽情地享受着属于我自己的自由自在的美好生活。

一日和邻居聊天，得知在丰台有农家菜地正在出租，我听后天也不聊了，直奔邻居告诉的地址去见老农谈好价钱，立即付钱，就这么利索办好了租地事宜，这就是我的办事风格。

第二天，穿戴好衣帽来到我的平生第一次拥有的小小菜地。

说干就干，翻地、浇水、买菜苗（时间晚了，来不及撒菜种），西红柿、黄瓜、白菜、茄子、白薯、香菜，一口气栽了七八种菜苗。

然后，每隔几天就去菜地看我的菜苗长的怎么样了，平生只会吃菜，哪会种菜？没法子只能请教老农，种到哪儿问到哪儿，长到哪儿学到哪儿。现学现用，几天没去，一看傻眼了，草比菜高，顶着炎炎烈日拔草，那简直是在用汗水浇菜。蹲在地上一棵一棵的拔草，施肥，一站起来两眼冒金星，没办法坚持吧，谁让我自找苦吃玩菜地呢。不好玩，太累人，以后买菜再也不敢跟菜农讨价还价了。真正体会到了什么是：汗滴禾下土，粒粒皆辛苦，当农民真是不容易，告诉自己两个字“坚持”。

一份耕耘，一份收获。收菜的时

候到了，西红柿红又大，黄瓜绿又脆，茄子圆，香菜香，白薯让地里的虫子全吃光。那也没白忙乎，吃了一夏天的白薯秧，据说是防癌的。

转眼就到了该种萝卜，白菜的时节，又不会种啦，急得团团转，于是急中生智请来亲家帮忙，早年他在部队种过菜，可救了我大驾了，又是一顿翻地，施肥，撒种，干了整整一天呀，累的腰都直不起来。

天渐渐凉了下來，隔三差五去浇水施肥，快两月了，我地里的大白菜长的别提多好了，大棵绿绿的实心菜，左右相邻的菜地数我家的菜长的最棒。

又到了收菜时节，砍菜喽，全家齐出动，满满的收获，装满了两汽车的后备箱。

这个夏天我种的蔬菜送亲戚的送亲戚，送朋友的送朋友，给左邻右舍也送，让大家都来分享我的劳动果实，种菜一方面是要吃到更少含农药、化肥的蔬菜，另一方面我多半是在找乐玩，感受一下种菜是什么样，考验一下自己是否能坚持下来，事实证明我做到了，值得自豪骄傲，给自己一个大大的赞。

最值得一提的是我的外孙女在她长牙能吃东西的时候，吃上我种的没有农药，化肥的蔬菜，这才是我人生最大收获。



诗词欣赏

在回到北京的飞机上

顾子欣

并非是久离故土的游子，
心啊，却为何这样颤抖？
当机翼下浮现出你的城郭，
你的山川和田畴。

世上有多少丽都名城——
巴黎艳如花，纽约金满楼。
但我的心只眷恋着你，
像鸟恋着栖巢的枝头。

这星球上有第二座长城吗？
我虽贫穷，但又很富有。
我要再去八达岭登临，去西山赏叶，
去十里长街上随意走走。

跑遍世界找不到你的蓝天，
你的鸽哨、古柏、宫柳。
不知你街头又添了几枝玫瑰？
陋巷中又飞起几幢新楼？

谁不睁大眼睛在看着你，
甚至从天涯之屋，海角之舟。
我的心怎能不紧贴着你，
紧贴着十亿人的喜和忧。

天上虽有无数颗星，
我却只有一个母亲。
你知道，北京啊，你知道，
我的心为何这样颤抖。

——1987年6月

【注】这首诗是作者1987年的旧作，曾刊登于同年的《北京日报》，近被选入中国诗歌学会主编的《共和国70华诞朗诵诗选》。诗中抒写了我对北京和祖国的眷恋之情，也反映了改革开放初期人们普遍的喜悦心情。



点赞君子兰

郭自勤

品格高尚叶宽畅，
心直纯青绽芬芳。
宅厅窗台添辉秀，
君伴吾思书诗章。

【注】几年前，有朋友送我一盆君子兰，两三年来从未开过花。今年一开春，那多片宽叶的中央串出一枝绿莲，顶着十几朵待放的花苞。三天后齐开怒放，使人惊喜。于是我激情欲发，提笔点赞，自我欣赏。



己亥初八偕妻女登门拜访著名 男高音歌唱家石倚洁贤弟府上

李利国

献声辛亥未能忘，相聚翡城叶正黄。
己亥岁初临府上，芙蓉国里面君忙。
竹石根立原坚劲，划地东风化二杨。
桃李无言蹊自下，少年有志渡扶桑。

【注】1.石倚洁，出生于上海市，旅欧男高音歌手，2007年连续四次获得国际声乐比赛金奖。现作为世界年轻一代罗西尼男高音的代表歌手之一，专攻于演绎罗西尼，唐尼采蒂，贝里尼和莫扎特的作品。2.献声辛亥：指石倚杰应邀参加为纪念辛亥革命爆发100周年、由李利国作词、叶小纲作曲，与中国国家交响乐团合作于2011年在北京国家大剧院举办的大型交响史诗《共和之路》的首演。3.翡城：指意大利佛罗伦萨（Firenze），别名翡冷翠。佛罗伦萨是欧洲文艺复兴运动的发祥地，歌剧的诞生地，举世闻名的文化旅游胜地。4.芙蓉国：湖南的代称。典出唐代大诗人谭用之《秋宿湘江遇雨》，“秋风万里芙蓉国，暮雨千家薜荔村”。5.竹石：语出清代画家郑燮创作的一首七言绝句《竹石》：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”6.划（chàn）地：宋时方言，出自宋代辛弃疾的《念奴娇·书东流村壁》“划地东风欺客梦，一枕云屏寒怯。”相当于“无意地”、“只是”、“依然”、之意。7.二杨：指中央音乐学院鼎石实验学校今年考取了日本东邦音乐大学的两位优秀学生杨明硕同学、杨淦伊同学。



健康小贴士

红枣绿豆治皮肤瘙痒

我曾经患皮肤瘙痒症，每到冬春季节，全身便瘙痒，特别是肚腹、大腿根部更为厉害。一位老朋友告诉我说，用红枣绿豆汤可以治疗。我根据他介绍的方法，服用红枣绿豆汤，十多天后就好了，至今没有犯过。具体做法是：取大红枣 20 枚，绿豆 100 克，猪油 1 匙，冰糖适量，加水共煮至绿豆开花即可。每日一剂，分两次服完。一般服用 2 至 3 天，瘙痒即减轻，7 至 10 天可痊愈。

桂皮水除口臭

有口臭的人，可以尝试用桂皮煮水漱口。将大约两杯的水煮沸，然后加入一块桂皮，煮五分钟左右。冷却后，盛放在干净的容器中，每天早餐及晚餐后喝一大口，含在嘴里一分钟，鼓动两腮与唇部，使桂皮水在口腔内与牙齿、牙龈充分接触，反复冲洗口腔各个部位，然后再用清水漱口。这

可以减少口腔内的细菌数量，从而达到清洁口腔的目的。需要提醒的是，桂皮中含有黄樟素，不能喝进肚子里。此外，受潮发霉的桂皮不可用。

鸡蛋茵陈叶

治疗眩晕

71 岁的婆母患上眩晕症，西药中药吃了不少，几乎没见到一点效果。“五一”节同学聚会，同学说了个偏方：取土鸡蛋两个洗净，用粗针或牙签扎一个小孔，然后把茵陈叶（中药店有售）一根一根地塞进小孔，至塞不进去为止。将鸡蛋放进锅里，用水煮开后，再煮 10 分钟，捞出放凉后剥皮，让病人早饭时吃下，每次两个，每天一次。听后赶紧买来土鸡蛋，按此方案给婆母做着吃，才吃了五天，婆母的眩晕症就好了，至今再也没犯过。

——张琳梅摘自《特别健康》



讣告

中国人民对外友好协会原办公室秘书处管彤扬同志，因病医治无效，于2019年3月21日在北京逝世，享年87岁。

管彤扬，女，汉族，浙江省杭州市人，1931年11月出生。1955年9月到中国人民对外友好协会工作，曾任原非洲组科员、办公室秘书处主任科员、副处长等职务。1988年5月退休。

管彤扬同志一生，拥护党的路线、方针、政策，对工作认真负责，勤勤恳恳，在本职岗位上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！我们对管彤扬同志的亲属表示诚挚的慰问。

管彤扬同志千古！



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王进才同志，因病医治无效，于2019年4月4日在北京逝世，享年88岁。

王进才，男，汉族，北京人，1930年10月出生，1952年11月在和大参加工作，1973年11月加入中国共产党。曾先后在原行政处总务科、友好宾馆、驻波兰使馆、原办公室招待处工作。1990年11月退休。

王进才同志一生对党忠诚，勤奋工作。他责任心强，兢兢业业，遵守纪律，是我们的好同志。我们将永远怀念他！我们对王进才同志的亲属表示诚挚的慰问。

王进才同志千古！

2019 年度老年大学开学照片剪影



摄影班



葫芦丝班



书法班



(王红老师 2018 年离退休同志新春团拜会舞蹈《芦花》剪影)