

金秋寄语



2015年 第1期 总第97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



2014年9月4日，全国友协李小林会长在“构建中美新型大国关系研讨会”开幕式上致辞。



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

联系电话： 65272829

目 录

《金秋寄语》

2015年第1期 总第97期

1月26日出版

新春贺词	李小林	1
喜迎2015年(诗)	陈昊苏	1
● 简 讯	编者辑	2
● 征 文		
先下滑后趋稳		
— 2014年中美关系	卞庆祖	3
初识梅兰芳	刘庚寅	7
诗迷三首(诗)	郭自勤	8
散曲两首(诗)	顾子欣	9
留给明天	苗在芳	11
北京APEC(诗)	鄂淑范	13
亚太经合组织峰会	郭自勤	13
● 健 康		
沉肩坠肘气沉丹田	编者辑	14
清肺食物能否应对雾霾天气?	编者辑	16
饭后如何运动饭后多久运动养生翻倍	编者辑	17
● 笑 话		
.....	编者辑	15
.....	编者辑	18
● 民 俗	编者辑	19
● 封 面	2015年恭贺新春图片	编者辑
● 封 二	李小林会长在“构建中美新型大国关系研讨会” 开幕式上致辞照片	编者辑
● 封 三	趣味运动会照片集锦	编者辑
● 封 底	书法作品	王金城



李小林会长新春贺辞

马步生风辞旧岁，羊毫挥墨写佳联！值此辞旧迎新之际，我谨代表全国友协全体同仁向全会离退休老同志致以节日的问候和诚挚的祝福！

刚刚过去的马年是吉祥欢庆的一年，我们迎来了友协的60华诞，在这过去的一年里，在全会同志的共同努力下，我会民间外交工作取得了日新月异的进展。这些成绩的取得，离不开老领导、老同志长期以来对民间外交工作的关心、理解和支持。在此，我们对老同志为民间外交工作做出的突出贡献表示衷心的感谢！对老同志们一直以来对我们工作的理解和支持表示衷心的感谢！

新的一年，希望各位老同志继续注意锻炼和休养，安排好饮食起居，保持心情舒畅，健康长寿。同时，我们也希望广大离退休老同志继续发扬“老骥伏枥、志在千里”的精神，一如既往地关心、支持我会的发展建设，在颐养天年的同时，与友协携手并进，同奏跨越发展新乐章，同创和谐发展新诗篇，同绘美好明天新蓝图。

颂一颂新年的美，放一响喜庆的炮，斟一杯美满的酒，奏一曲快乐的歌，描一幅富贵的画，绣一朵幸运的花，酿一句真诚的话：祝您新年快乐，合家安康，吉祥如意！

喜迎 2015 年

陈昊苏

中华伟业又逢春，圆梦雄心仰万民。
崛起高标攀路险，腾飞远志跨年新。
兴邦多难风随雪，立论长青古到今。
放眼全球能致胜，和平大势转乾坤。



简 讯

※ 为迎接新年的到来，丰富我会离退休人员的文体生活，在离退办精心的策划和组织下，2014年12月9日--12日在离退办活动中心举办了别开生面的“迎新年室内趣味运动会”。此次运动会设立了乒乓球、台球、麻将、投篮、投镖、扑克、象棋七个项目的比赛，报名参加比赛的老同志共有61人次。大家兴致勃勃，奋力拼搏，角逐出了各个项目的一、二、三名，其中刘炳义、姜丽、张鸿志、曾建新、熊奠邦、董幼幼、刘桂达、王同兴、王修田分别获得了各个项目的第一名。此次活动内容丰富，形式活泼，极大地调动了老同志参与文娱、体育活动的积极性，取得了良好效果，受到了大家的热烈欢迎。

※ 2014年12月16日上午，离退办召开内部刊物《金秋寄语》座谈会，25多位离退休投稿人员及编委会委员应邀参加了这次活动。座谈会上大家畅所欲言，讨论热烈，充分肯定了《金秋寄语》在过去一年中取得的成绩，同时提出了一些意见和建议。



《金秋寄语》仍维持双月刊，在稿源不足的情况下，可适当转载一些可读性、知识性、娱乐性的文章，增加一些如保健、生活方面和趣味性的栏目。同时，为了进一步办好刊物，希望离退休同志不拘形式积极投稿。午餐时，李希奎秘书长出席并讲话，认为《金秋寄语》刊物是沟通友协与老同志的平台，一直是老同志喜爱的刊物，感谢编委和撰稿人为刊物做出的努力，希望刊物越办越好。

※ 2014年12月22日上午，离退办在礼堂向离退休同志传达津补贴调整及采暖补贴实施办法的有关文件。人事工作部田智刚处长传达了“在京中央国家机关实施同城同待遇”文件精神。离退办孙振亚主任传达了《关于在京中央和国家机关职工住宅区物业管理和供热采暖改革的意见》及有关采暖补贴实施办法。共有74位老同志出席会议。



先下滑后趋稳

— 2014 年中美关系

卞 疾 祖

去年年底以来，美国政府高官对华态度逐渐发生变化，戒心强烈。在与中国相关的热点问题上，不断放出硬话狠话。美国加大对华威慑力度，对亚洲盟友承诺更明确，并加强在亚太地区的军事存在，致使中美关系的气氛变坏，出现了“走向对立”的苗头。但是 2014 下半年后，美国对华政策“有了非常微妙的转变”。7 月第 6 轮中美战略与经济对话后，中美关系的气氛有所改善。美国总统国家安全事务助理赖斯 9 月访华，“稀释了中美关系的紧张感”。美国总统奥巴马 11 月访华更有助于“缓和现有对抗”，加强合作，扩展共同利益。中美都有意改善关系，使之回到稳定发展轨道。

一、美国仍视中国为战略对手，但有“展现合作”的愿望

美国社会舆论在年初有“华盛顿被迫重返欧洲，把矛头对准俄罗斯”的推测，政界学术界也曾有政策转向的争论。美国政府经过评估认为，亚太地区是美国重大的战略利益所在，是首要地缘政治目标。奥巴马在今年 20 国集团峰会时指出，美国确实要返回亚洲，并将继续留在亚太地区。说亚太地区仍是美国外交政策的“根本重点”。美国国防部发言人柯比更是直白地说，“就算别处再乱，美国也不会放弃亚太”。因此，美国仍视中国为战略对手，没有放松对华压力。美国应对中国之策是“进”而不是“退”，奥巴马政府的对华政策是在逐步构建对华遏制政策的架构。美国在亚太地区奉行针对中国的政策，实际上比遏制还要咄咄逼人。美国扩大在亚洲的军事存在，在中国周边“打桩布局”，对华强硬，方方面面面向中国施压。中美无论在外交、经济还是近年冒出的网络安全争端等方面，双方都剑指对方，正面冲突。因此，中美关系“可怕下滑”，面临 1972 年尼克松总统访华以来最艰巨的考验。有美国专家认为，中美之间的“对抗逐渐成为一种突出的特征”。甚至相信，中美已进入一个长期战略竞争的阶段。

然而，形势比人强。在中东乱局特别是伊斯兰国在中东地区猖獗肆虐，以及乌克兰危机引发美俄关系紧张等问题上，美国对形势的研判明显有误。奥巴马为此在 9 月 24 日联大发言时，将“伊斯兰国”和俄罗斯都列入“当今世界三大威胁”。而在美国眼中，中国周边形势“并不具有爆炸性”，“仍属可控”。美国决策层后来认识到，对中国和俄罗斯同

时“用强”不符合美国战略利益，不能让中美关系的不利趋势继续发展下去。所以，美国以强大阵容参加第6轮战略与经济对话。美国负责亚太事务的助理国务卿拉塞尔还在对话前夕，晒中美关系成绩单，点赞中美的“弹性合作”。赖斯9月访华强调美国“优先考虑”中美关系，要“修补去年中美元首会谈后不断恶化的两国关系”。APEC前夕国务卿克里称，中美两国人口占世界四分之一，经济总量占三分之一，贸易额占世界五分之一。中美关系是“当今世界最重要的关系”，也是全球最具影响力的双边关系，将在很大程度上决定21世纪的世界格局。中美两国将用合作共赢取代战略对抗。特别是奥巴马11月访华，更加有助于缓和中美关系。他访华时对中美关系表态积极，说“美国欢迎一个和平、繁荣、稳定的中国崛起”，美国支持中国改革开放，“希望中国取得成功”。表示美国无意遏制或围堵中国，欢迎中国在国际事务中发挥建设性作用。奥巴马访华和“习奥会”取得了丰硕成果，中美元首沟通及在温室气体联手减排、重大军事行动相互通报、科技产品降低关税以及签证放宽等方面达成共识和具体行动规划。这些表明了奥巴马对发展中美关系的愿望，希望加强对华合作，在余下两年任期里外交上有所建树。但要指出的是，中美关系今年下半年所以止跌回稳，更多的是因为美国对中国有广泛和重要的战略需求。在阿富汗重建、反恐、中美俄等大国关系、中美经济关系和全球治理等方面，美国都迫切希望与中国展开务实合作。

二、美国对华“两面下注”，中国则两手对两手

几年来，中美关系起伏不定，总是“冷热交替”。虽然中国依然被视作美国的主要防范对象，两国的竞争和对抗也在上升，但美对华政策的大框架还是“接触加制衡”的双轨政策。奥巴马坦言，中美两国彼此竞争，但面对各种挑战时需要合作。赖斯说，我们寻求实施一种（与中国）新型大国关系。这意味着驾驭必然会有竞争，但在我们利益重合的领域也会深化合作。舆论普遍认为，美国“在抗衡北京不断增长的军力和影响力的同时，在经济和其它利益重叠问题上仍在进行合作”。美国虽说了不少欢迎中国崛起的漂亮话，但却同时谋求对华遏制。美国经常做出友好的表示，但然后以符合自身利益的方式采取不友好的做法。英国媒体说，尽管美国人爱说“与中国接触”，但美军演练的“海空一体战”，就是准备“对华战争”。其实，美国对华政策的两面性，也反映了其内在的深刻矛盾。一方面试图以很大的力度制约防范中国，另一方面又迫切希望中国能与美国进行深度合作，缓解美国面临的现实战略困难。例如，美国今年与中国一边达成在科技产品低关税等方面协议，另一边却在TPP（美国主导的跨太平洋伙伴关系协定）和FTAAP（中国倡导的亚太自贸区）问题上，进行“激烈竞争”。美国对华政策两面性在中美军事关系上，也表现明

显。去年以来，两军关系保持了积极发展的势头，双方在继续开展高层交往和军事磋商与对话的同时，不断提升务实的合作水平。中国首次参加7月由美国主导的世界最大规模环太平洋军演。美国海军部长马伯斯还表示，“美方欢迎中国航母到访”。另一方面，美国却继续不断对中国抵近侦察。美国军机8月19日到海南岛以东海域抵近侦察，反称我例行识别查证（拦截）是“挑衅性行为”。后又向亚太派出第二艘航母“卡尔·文森”号战斗群，进行威慑。美国还与日本和菲律宾加强军事同盟，举行联合军演。我们要看清美对华采取两手政策的长期性和常态化。

随着中美综合国力的此长彼消，美国对华态度与中美关系，既取决于中美两国互动，也取决于中国应对的策略和方法。今天中国对中美关系的塑造能力远非昨日可比。奥巴马前亚洲事务高级顾问巴德甚至认为，中美关系发展的“变数在中国”。既然美国对华的两手政策不会改变，中国则要“兵来将挡，水来土掩”，坚持两手对两手。一方面，要继续强调共同利益来实现合作共赢。习近平主席会见赖斯时强调，中美两国拥有广泛的共同利益，对世界和地区和平、稳定、繁荣都肩负重要责任。他在“习奥会”时还指出，面对当前复杂多变的国际形势，中美应该合作，能够合作的领域更加广阔。另一方面，我们还要以一定程度的斗争来寻求合作的可能。构建中美新型大国关系，或许相当一部分是要靠同美国“斗”出来。今年中美在网络安全问题上指责和反指责，唇枪舌战。中美军方领导人在多个场合，双方激辩。在新加坡的香格里拉会上，美国前国防部长哈格尔明里暗里攻击中国，中国副总长王冠中被迫反击，针锋相对。对于美军机8月抵近中国海域侦察的事件，中国除派军机例行识别查证，还表示会严密监控美军侦察活动，视情采取措施。类似的“对峙”事件今年已发生4次。我们以斗争求合作，要斗而不破。中美在多个场合相互“强硬表态”，但双方都非常小心不越过“互不为敌”的底线。

三、扩大共同利益，互利共赢，并加强管控分歧

中美都视对方为最大的战略对手，但中美关系已是“大到不能倒”。2013年中美双边贸易超过5200亿美元，相互投资存量超过1000亿。如今中国是美国第二大贸易伙伴，第三大出口市场和第一大进口来源地。中美关系是全球最重要的双边关系，又是世界上最复杂的关系，不宜做简单的描述。两国高度重视彼此的关系，但都难以承受把对方从模糊的利益攸关角色变成敌人。两国既有利益分歧，也有相互深度依赖。有时竞争因素多，有时候又倾向合作。两国相互的防范和合作还同时渗透到两国社会的各个层面。合作是艰难的，而不合作更糟糕。合作伴随对抗已是中美关系的新常态。中美关系仍将保持“竞争与合作”的基本特性。奥巴马访华时表示，中美利益深度融合，加强合作可以造福两国人民和世界

人民。中国是美国的合作伙伴，美国愿同中国加强合作交流，携手应对各种全球性挑战。他在访华回国后还表示，中美两国可以建立双赢关系，美国有信心管理好与中国的关系。克里最近发表演讲时，谈中美关系的分歧问题较少，而更多提到双方的共同利益。说美国对华政策是建立在两个支柱上，其中一个是在“在两国具有共同利益的广泛议题上建设性地协调努力”。美国著名战略家布热津斯基认为，为“应对将陷入更加深刻混乱的世界体系”，中美“必须携手”。他还呼吁两国签署效仿当年英美《大西洋宪章》的中美《太平洋宪章》。事实上，中美合作可以从有全球共同利益的“零争议”领域突破，其中包括伊核、朝核和阿富汗问题，以及国际贸易政策协调等等。最近中美联合组织了阿富汗青年外交官的培训项目。中国承诺帮助阿富汗重建，也符合全球共同利益。

美国对中国的经济实力和军事实力的增长感到威胁，心存芥蒂，始终将中国视为潜在对手。德国媒体说，中美关系正处于遏制与反遏制的阶段。中美两国的分歧和误解不可避免，中美未来“低烈度的广泛对抗”，可能成为两国错综复杂关系的现实。虽说中美互疑是战略和根本性的，但中国不是美国的敌人。目前，美对华是“防”还没进入“抗”的阶段。中美对抗对两国和世界肯定是灾难。因此，双方需要管理彼此的战略互疑和分歧。构建中美新型大国关系，很大程度上，就是要对两国战略竞争关系实施有效管理，控制竞争的烈度，并在竞争中推动合作，防止双方关系滑向冲突和敌对的状态。要想使中美更加合作而非更激烈竞争，双方需要政治意志来管控分歧，管理两国关系不失控。杨洁篪向赖斯表示，中美应妥善管控分歧和敏感问题，确保中美关系沿着不冲突不对抗、相互尊重、合作共赢的方向健康发展。曾任美国国务院2号人物的斯坦伯格强调，中美关系的核心挑战是如何避免冲突的危险性，巧妙管控双边分歧。随着全球秩序的改变，中国和美国不得不在双边关系上达成一种微妙的平衡：对抗但无冲突。为此，中美高层要进行对话，阐明彼此观点，尽量缩小分歧。对中美关系的唯一正确态度是一起讨论，和而不同。

总之，过去一年中美之间的竞争与对立突出，因此双方都有意改善关系，使两国关系回到稳定发展轨道上来。美国著名中国问题专家葛来仪说，中美两国“显然都渴望重新校准中美关系”。今年“习奥会”再次确认中美新型大国关系，双方愿推动中美新型大国关系不断迈上新台阶。习主席还提出建设中美新型大国关系的6个重点方向，表示中方愿与美方一道，使其更多更好惠及美国人民和世界人民。

(2014年12月)



初识梅兰芳

刘庚寅

今年是京剧四大名旦之首梅兰芳大师诞辰120周年纪念。我从少年时期就喜欢京剧，对梅兰芳先生仰慕已久，但无缘相识。

1952年12月，世界人民和平大会在维也纳举行。中国派出了由国家副主席宋庆龄任团



1952年梅兰芳、常香玉在莫斯科与苏联艺术家合影

长，郭沫若任副团长，由108人组成的庞大代表团。团员包括各界代表，其中文艺界代表就有名闻中外的京剧艺术家梅兰芳，还有为抗美援朝捐献一架飞机的豫剧名家常香玉。我作为外交部派出的工作人员，也参加了代表团，因此与梅兰芳有了近距离接触。

会议期间，梅先生由于是世界知名的京剧艺术家而引人注目，他同时还是一位出色的人民外交活动家。梅先生为人谦和，平易近人，毫无著名演员的架子。有人慕名求见，总是有求必应，有问必答，因此结交了不少外国文艺界的朋友。

和平大会之后，应苏联邀请，代表团返回莫斯科。梅兰芳、常香玉应苏联戏剧界邀请，在莫斯科“演员之家”剧场，分别表演

了“霸王别姬”和“花木兰”片断。当时梅先生已近60高龄，但吐音依然字正腔圆，舞姿一丝不苟。这是梅、常首次用录音机代替乐队伴奏，效果甚佳，受到观众的热烈赞扬。

在莫斯科度过1953年新年之后，本应回国，但苏方通知，斯大林要会见代表团。当时斯大林正在黑海海滨休养，何时回莫斯科未定，代表团只好等待。但梅兰芳因为在国内有演出任务，要提前回国。代表团领导决定派我陪同梅一起返京。我与梅和他的秘书许姬传于1953年初，由莫斯科飞往伊尔库斯克，住一夜之后，转乘中国民航的飞机回京。我们乘坐的那架飞机于次日返回莫斯科途中突然坠毁。我国一位出国参加青年联

欢节的游泳运动员不幸遇难。

梅兰芳在伊尔库斯克受到当地政府的热烈接待。当晚该市领导设宴欢迎。该市领导人说，梅兰芳在远东一带，因靠近中国，很有名气。该市附近有一个农庄就命名为

“梅兰芳集体农庄”。梅听说后非常高兴。

宴会后，又到剧场观看歌舞剧，剧情具有喜剧色彩。演毕，演员还不肯离去，等待与梅兰芳见面、合影。因为第二天早晨要赶飞机，双方才依依不舍地分别。



猜猜看

字谜诗三首

郭自勤

(一)

电视屏幕看不见
大哥陪伴靠身边
社区无土难种棉
一口之家四分田

(打两个字)

(二)

东南西北路条条
八万雄兵提大刀
丁字路口无出处
受去又把亲友交

(打一句话) 四个字

(三)

古代有，现代无；右边有，左边无；
北京有，天津无；智者有，蠢者无；
高者有，矮者无；凉天有，热天无；
哭者有，笑者无；别人有，市人无；
富者有，穷者无；听者有，看者无；

(打一个字)



谜底在下一页

散 曲 两 首

顾子欣

舅 妈



一天我到小区院中去散步，我妻在家忙着洗衣服
忽听铃响来电话，她拿起听筒就听对方叫舅妈
她忙问你是哪一个，对方不答只是笑呵呵
她想：舅妈，莫非他？……便问你是天津的小欣吧？
对方答是我就是我；明天我来北京看你们哦
我给你们带点保健品，是破壁灵芝孢子粉
妻问你父母可好？他答曰好，他俩都很好
妻说你来了在我家吃饭。他说行，但不要太麻烦
妻问你声音有点变？他说感冒了，咽喉炎
他说他行前再来电话；再见，明天见，舅妈！
我散步后走进家门来，妻告我她接到个电话有点怪
是小欣来的，说要来看我们；但听他的口音却像是广东人
两人越想越起疑心，索性给我妹妹打个电话问究竟
妹妹说小欣没在天津呀！会不会是诈骗电话？
啊呀呀！世路多险多坑凹，差点受骗当傻瓜！
谁不知诈骗电话花样新：或称法院有传讯
或报中彩千万金，皆一笑置之未上心
却不料而今又有新手法：打电话来张口管你叫舅妈！



字谜诗三首谜底：（一）祝福 （二）十分可爱 （三）口

穷 贪

话说某贪官，出身很贫寒
从小受尽苦，读书肯钻研
有道是艰难玉其成，终熬得出人头地做了官
可叹官道黑呀，他不免也沾染
贪得不算多，区区千把万
老虎们来排队，他只能排尾站
为遮人耳目，苦心装清廉
不戴洋手表，很少下饭馆
办公用破桌椅，穿戴是旧衣冠
家乡的老屋他不修，白发的老娘他不管
脏款他不敢花，存银行怕露馅
千万元钞票藏家中，真正是如履薄冰如临深渊
可穷贪亦有乐呀，其妙不可言
每当更深夜阑时，披衣秉烛把钞票点
一捆又一捆，一箱又一箱，有国币，有美元
齐刷刷的票子擦成了山
为了你呀，节衣缩食又何妨
为了你呀，担惊受怕也心甘
葛郎台呀，夏洛克呀，咱们是知己，咱们心相连
可惜好景不久长，谁知平地起风烟
山羊被揭了皮，虎身把原形现
到头来，人入牢狱，钞运走
空荡荡的屋子封上条，一排排的箱子底朝天



留给明天

苗在芳

“留给明天”是2005年高考作文题之一，我觉得这是个很好的命题，它切中我国社会转型期人们对生活观、价值观和消费观的不同态度和表现，因此参加了其后在网上举行的社会讨论。也算完成一份学生作业，或是一点生活感悟，在此和老同事们切磋、交流。

* * * * *

小时候，家里很穷，我们兄弟姐妹又多，母亲总是想方设法，种瓜种豆，将仅有的粮食省着吃，扣下一些留给明天。后来，日子好过了，母亲仍是勤俭节约，常常告诫我们“富日子要当穷日子过，积攒一些留给明天”。现在，孩子们家都丰衣足食了，有车有房了，轮到我常常提醒他们：市场经济下，没有铁饭碗，一定要有储备，留给明天。很显然，“留给明天”就是一种忧患意识。它是一个人安身立命的支撑，是一个家庭防病抗灾的保证，尽管并不是人人都能具备这种意识。如今社会是个大多元，各人有各人的活法，你可以“及时行乐”、“今朝有酒今朝醉”，也可以超前消费，尽情享受，都和他人不相干。然而，作为一个社会的人，你的行为又要规范在社会价值里。在全球一体化的今天，爱护地球资源已成普世观念和普世共识，过度地消费一度电、一吨水已不再是金钱支配的个人自由和权利了。你无视爱惜资源的社会价值，我行我素，会被视为是无文化、缺少责任感。因此，“留给明天”又是每个人应该具备的忧患意识。多一些这样的意识，我们的精神境界就会更开阔，我们的社会生活就会少一些危机和浮躁，多一些安全和平实。十年前，我所住的小区的主街道上，几家餐饮店在本应植树的人行道路面上竖起一连串高高的广告柱和广告牌，以光怪陆离的霓虹灯，打造“兴旺、繁荣”的景观，张扬而奢华，比“王府井”更“王府井”。那时真想送他们一个警告牌：节制用电，留给明天！近年，那些人造景观消失了，生意照样红火。可见，社会在进步，“留给明天”的忧患意识，正在形成共识。

“留给明天”又是人的一种胸怀、一种追求。人们奉献自我、追求完美，不仅是为了自己、为了今天，更是为了他人、为了未来。作为社会细胞的家庭，世代代生存繁衍、相承相袭，上一辈总是为下一辈留下他们精神的、物质的遗存，人生因此更有意义，儿孙们因此得以在先人成果上再创荣耀。革命先烈们、知识精英们更是不惜生命的代价换取了社会的昌明和科学的进步，人类因此从一个文明走向另一个更高的文明。“留给明天”维系着、传承着一个永不停息的进取、奋进，再进取、再奋进的接力过程，只有起始，没有

终极。然而，一代传一代的灿烂辉煌又有不同的时代内涵。如今，地球上的人口不断膨胀，资源日趋枯竭，水源已被污染，空气已经混浊，天空已蒙上一个灰罩，食品也不再安全，人的健康受到威胁和损害。当代人将以什么留给明天？国际社会一个强烈的呼声是：环境保护。将纯净的水、新鲜的空气和蓝蓝的天空留给明天，留给后代。要达此目标靠什么呢？靠高度发达的科技，靠人的自醒、自敛。对大自然的无度索取必然遭到无情报复，出路是，讲究可持续发展的科学。我们中国是个文明古国，历史上就对人类的文明和进步做过伟大的贡献。艰苦奋斗、造福子孙从来就是我们的文化传统。在今天的保护环境的全民努力中，我们正在使荒山长新绿，沙漠育树林，天变蓝、水变清。全球保护环境的路虽很长，中国人有志做称职的国际公民。有他们的积极参与，地球一定更美丽。中国人的老祖宗曾给子孙留下了青山绿水，当代中国人就一定还能还一个青山绿水，留给明天。

“留给明天”还是一种科学态度、一种智慧，即顺乎自然、尊重规律。当过学生的都有一个体会，一道物理或数学题往往难住你一个晚上，伤透脑筋不得其解。睡一觉后，忽然茅塞顿开，找到了钥匙。原因之一是，前一个晚上，你在疲倦时，强迫自己动脑子，违反了生理规律。大到一项事业，该留给明天的今天最好不要强行。上世纪五十年代末搞“农业大跃进，亩产一万斤”，到头来成了弄虚作假、谎报丰收，导致了三年困难，天灾加人祸。四十年后，袁隆平教授在水稻种植上圆了那个时代的梦，创造了世界奇迹。道理很简单，一个时期有一个时期的发展条件和科技水平，顺应了这个自然，事情就能成功。同样，今天做不了的事，如开放古墓群，大家都想将北京十三个明陵看个究竟，可当前的挖掘科技并不能保证墓葬品的完好保存，放一放，留给明天，难道不是明智之举？政治社会领域也一样，海峡两岸从敌对状态发展到今天的互动交流，整整跨越了三代人，有个十分复杂的大背景，其中一个因素就足以证明“留给明天”多么英明：台湾经济腾飞比大陆早，老百姓口袋里的钱比大陆人的多。十多年前他们还不愿和这个“穷本家”多来往，怕被“共了产”。如今大陆人口袋鼓了起来，对方的疑虑自然消除了，来去都不担心了。祖国统一虽依然任重道远，却是谁也不能改变的大趋势。这期间，有些问题仍然须有“留给明天”的智慧。当然，是能动的、积极的“留给明天”，而不是无所作为的“留给明天”。



北京 APEC

鄂淑范

北京 APEC，
绘就崭新蓝图。
推动经济一体，
促进发展阔步。

北京 APEC，
聚焦世人瞩目。
凝聚全球共识，
迈向康庄大路。

北京 APEC，
融合创新和睦。
彰显中国能量，
世人欢欣鼓舞。



亚太经合组织峰会

郭自勤

蓝天白云驱雾霾，东方红日放光彩。
寒流欲来秋方尽，亚太经合峰会开。
诸国头领北京会，天下大事议兴衰。
中国身为东道主，新届领袖步讲台。
一带一路新开发，丝绸之路江河海。
和平发展中国梦，机遇惠及全世界。
自贸区域协议订，亚太经济更澎湃。





沉肩坠肘气沉丹田

中国太极网's Archiver

练太极拳时，不论是以身领手或以手领身，都是顺势转圈，因此首先要求手臂在伸缩转圈时能松柔灵活。但是，手臂能不能松柔灵活，关键在于肩关节能不能松开。松开关节是在意识引导下，经过较为长期的锻炼才能逐渐做到的，运动成为习惯后，则自然能肩松而下沉。肩关节充分松沉后，全部手臂的伸缩缠绕，就能随心所欲地如风吹杨柳，活泼而毫无停滞。

太极拳在松肩的前提下要求“沉肩”。沉肩坠肘也能帮助“含胸拔背”的自然形成，能“含胸拔背”才能“气沉丹田”。肩部的松沉和旋转活动，能起到舒展肩部韧带、肌肉并牵引背部两侧肌肉形成气贴脊背的作用。能松肩，才能沉肩。初练拳时应从全身“放松”上着想，对肩关节也从放松上着想。练拳日久后懂得虚实的变换，要从“沉着”上着想；对肩关节也要从沉肩着想，使内劲由松柔趋于沉着，手臂极为轻灵圆活，但又极为柔软沉重。这样手臂就会逐渐加强刚柔内含...“似松非松”、富有弹性和韧性的棚劲。棚劲的质量越高，推手时发挥粘走相生的作用越大，就容易用肘部和手掌去牵动对方的重心，在引进化劲时也不致被对方压扁，成为引进落实，使自身处于不利地位，而是充分发挥引进落空的作用。

沉肩坠肘时要注意腋下留有余地，约可容一拳的位置，不要将臂部夹紧贴在肋部，要“肘不贴肋”，有回旋的余地，并可避免失掉“松开我劲勿使屈”的弹性和韧性。

每势定式时，肩要与胯成一垂直线，两肩松沉并微向前合，使有气贴脊背之意，两肩骨节似有一线贯通，互相呼应。这样，舒展中就有团聚之意，加强棚劲和合力作用。动作过程中不论前进后退，左旋右转。肩与胯必须保持上下对准的垂直线，符合“立身中正”的要求。

动作时两肩要水平齐，防止在转动时形成两肩一高一低，破坏身法的中正不偏。

陈、武两式太极拳并主张两肩有微向前合之意。以助于含胸、“气贴脊背”和胸肌、肋骨的弧形松沉。两肩的微向前合，腹部两侧腹肌的外向前合，能发挥棚劲和合力作用。

气沉“丹田”是气功与太极拳运动常用的术语，也是太极拳运动不可缺少的规矩。太极拳运动的第一个动作就要求做到气沉丹田，太极拳锻炼要求的“丹田”具体在人体的什么部位却没有明确地讲明。从气功的角度来讲，人身称为丹田的部位有三个。一个是上丹田，位置在两眉之间的印堂穴。第二个是中丹田，位置在两乳之间的膻中穴。第三个是下丹田，位置在肚脐部位的气海穴。

“丹田”乃是练功中的常用术语，尤其是中

国的道家功，讲究的就是炼“丹”。丹乃是一种经过炼制而成的药，所谓的“田”乃是炼药的炉和场地。所以说丹田这个词只有在练功中有用。练功的方式是多种多样的，具体丹田的位置怎样分布也有不同的说法。太极拳讲的气沉丹田该如何解释呢？位置又应该在何处呢？

下面将本人对太极拳中丹田的理解，做个解释。“丹田”讲的丹在练功中有金丹、银丹、仙丹、等说法，也就是说丹是一种非常好的药。是通过练功而得来的，根据练功的时间长短，功夫的高低，决定丹药的质量和层次。这丹药还必须有“田”才能炼成，这个田决不是指的一点，一点不能成为田。田应该是一片或一块，从字形上看田字是口中加一个十字。口乃四方也，十乃中正也，那么这个田就应该是一个有立体面积的整体。田是炼丹的地方，丹如果没有田就不会有丹的存在，所以丹与田是不可分开的，虽是两个概念却又不可分开。丹田在练功中的作用是把练功者的神意与人体各部脏腑、经络、肌肉产生的气与呼吸相融合，提炼成一种内气。内气为人体所用能提高人体的质量，促使人体健康。练功者还可以把内气转化为内劲，用于武功使人更有力量。

提到力量，人体的力必须在地球的协助下才能发挥出来。如果人体悬在空中，就任何力量也用不上了。太极拳也是一样，只能在地面上练。拳论讲：地面是主宰，脚掌是宾辅。就是说要想把拳练好，必须借助地力。太极拳讲究力起于脚，那么脚是怎样借助地力的呢？

脚掌蓄气的穴位是脚掌中间的涌泉穴，人体的本力通过涌泉穴和地面发生关系，就是把人的作用力，强加给地面，通过地面产生一种反作用力。这股作用力，与反作用力相融合的力再通过涌泉穴，反馈到气海穴。通过加工再上行于脊背，贯注于手掌的劳宫穴，再发放到指尖。这就完成了太极拳要求的力起于脚、行于腿、蓄于腰、发于脊背、行于手指，节节贯穿的步骤。太极拳论讲的在下不在上也就是这个道理。地球有吸引力，也有助生力。如大树扎根于地下才能枝荣叶茂。练太极拳要站在地面上，接触地面是脚的涌泉穴，要想全身放松一定要把意念通过涌泉穴放入地下。所以太极拳的下丹田应该在脚底的涌泉穴，下丹田的作用是聚力。太极拳中丹田应在气海穴，中丹田的作用是聚气。太极拳的上丹田在头上的印堂穴，上丹田的作用是聚神。

笑话：

玛丽太太因闯红灯上法庭。法官盯着她看，问：“玛丽太太？”“是的。”“你以前在西区小学当老师？”“是的，你怎么知道？”法官笑了，“我曾是你的学生。”玛丽太太也笑了，轻松起来。法官接着说：“我等这一天等了 20 多年，现在罚你抄一千遍：我闯红灯错了，以后再也不犯了。”

近期连续的雾霾天气,让很多人不由得担心这种天气对呼吸系统造成严重损伤。基于这种担心,很多人在积极寻找应对措施,特别希望找到能够清除肺中污染物的物质,于是,有人想到了清肺食物。所谓清肺食物,不外乎指那些具有清肺作用的食物,如胡萝卜、梨子、木耳、豆浆、葡萄、石榴、橙子、甘蔗、柿子、百合、萝卜、荸荠、藕、莲子等,这个说法一经提出,就受到众人的追捧。有些专家建议,适当调节饮食,就能达到清肺、润肺、养肺的目的。

这些清肺食物到底能否应对雾霾天气对呼吸系统造成的损伤呢?

清肺一词是中医概念,中医对痰热之邪阻于肺络之病症需要清肺化痰,清肺即清除肺中热邪之意。根据《黄帝内经》所制订的治疗原则,“热者寒之”,清肺必用具有寒凉之性的食物或药物,例如上面提到的那些清肺食物大都性质寒凉。从这里我们能够看出,清肺不等于清除肺脏之污物,那些具有清肺作用的食物也不等同于肺的清洁剂。清肺、润肺、养肺这些中医术语,是针对不同病症来使用的。清肺主要针对热邪伤肺的病症,润肺主要针对燥邪伤肺的病症,养肺主要针对肺气亏虚的病症。事实上,人们遇到同样的空气污染,不同的人表现也不太相同,对于具体某个人来说,究竟用清肺、润肺,还是养肺的手段,应当因人而异,由中医大夫进行专业指导。

由于个体体质差异较大,人们在食用那些清肺食物时,要依据个人情况具体选用,食用时要了解清楚食物的属性与作用。梨子、木耳、豆浆、白萝卜、绿豆、莲子心、

穿心莲等都是不错的清肺食物;百合、葡萄、石榴、橙子、甘蔗、荸荠、柿子都是润肺佳品;藕、山药、阿胶、麦冬是养肺补气的佳品。针对肺部的不同表现,也可重点食用某些食物。例如,咳嗽较长时间,伴有乏力气短、大便稀溏者可多食山药;痰多、咳嗽伴有腹胀、便秘者可多食白萝卜;上焦心肺火盛者可多食莲子心、绿豆;口渴、干咳较甚者多食石榴、橙子、甘蔗、荸荠、百合。需要大家注意的是,食用新鲜水果和蔬菜一定要适量,过食或暴食亦会影响身体健康。食用清肺食物要切忌同食辛辣食物。中医理论认为,辛味能散能行,能耗散正气,故气虚之人不要多食辛味之物,以免更伤正气。辛入肺,肺主气,故辛味对肺影响更大。肺阴虚、肾阴虚之人,以及痈肿疮疖、便秘或痔疮患者,不要吃太多麻辣食物。

长年生活在有一定程度污染的城市,人们大都表现为某种程度的适应,尽管污染物损害着每个机体,但只有极少数人表现为严重的病态。一个人如果适应能力较差,他到新的环境生活就容易产生身体不适,表现为某种疾病,某人如果居住在较为清洁的城市中,他来到有严重污染的城市生活就会很不适应,身体自然会对诸多污染物的刺激产生剧烈的反应;如果他原本生活在污染较重的城市,他再到一个污染程度相仿的城市生活,他一般不会产生严重的不适反应,也不会表现为某种病态。如果他已经对诸多污染物的刺激产生剧烈的反应,则需要进行治疗,同时也可根据不同表现食用清肺、润肺、养肺食物,这对减轻污染危害定会有一定的帮助。

(摘自健康指南)

饭后如何运动

饭后多久运动养生翻倍



运动是一件对身体好的事情，运动的好处是非常多的，这点大家应该都知道。但是运动也讲究方法、时间等事情的，如果你运动的不对反而有损健康。比如，饭后多久才能够运动，饭后应该如何运动等，下面就由小编给大家介绍下吧。

运动不但能够使我们的身体变得更加的健康，还能够预防很多种慢性疾病的。很多人都喜欢吃过饭之后运动，其实饭后立刻就跑步或者运动是非常不好的，会给我们的肠胃带来刺激的，会出现恶心、呕吐、胃痉挛等不适症状。

同时，吃饱饭后身体的消化系统需要大量血液来帮助消化食物、吸收养分。如果立即运动，身体肌肉也需要大量血液来参与，血液同时供应消化系统和肌肉组织，容易导致消化功能紊乱，引起消化不良，也影响运动效果。

那么饭后多久可以运动 按运动强

度来说，散步、走路、广场舞、太极拳等轻度运动，饭后半小时至一个小时可以进行。慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动，可在饭后一个小时至两个小时进行。长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动，宜在饭后两小时至三小时再进行。

饭后多久可以运动 如果运动之前用餐量大，而且吃的都是蛋白质和脂肪为主，这些食物都不好消化的，所以我们最好在吃饭后两个小时后再来运动。如果吃的饭量比较少，而且都是碳水化合物、蔬菜、水果或流食，那么吃饭和运动之间的时间可以根据运动的强度进行缩短。

饭后运动危害 运动需要大量的血液来提高氧分。如果我们饭后立即运动会导致血液多流向运动的肌肉和骨骼，导致肠胃的消化过程受阻，最直接的表现就是饭后运动肚子痛。

久而久之，这种不良的生活习惯，就容易引起更多的肠胃疾病。诸如常见的胃病、阑尾炎等。一旦造成肠胃疾病之后，就会伴随着你一辈子。所以，运动固然重要，但也一定要谨慎，善待肠胃。

饭后如何运动 饭后半个小时：在这半个小时之内，我们还是以休息为主的好，能够静静的坐下来和家人和朋友一起吃饭

后聊天，多聊一些开心的话题，这样不但能够保持自己的好心情还能够保障了食物的最佳消化。



“饭后走一走，活到九十九”，饭后散步能促进消化，但是剧烈运动还是要节制。饭后运动是一件大学问，运动爱好者应该时刻注意着

饭后1到1.5个小时：这个时候，食物的消化的最高峰基本过

去了，一般的运动是没有关系的。诸如快走、慢跑之类的运动都可以慢慢展开。俗话说

自己的运动情况，享受运动带来的无限乐趣。（摘自健康指南）



笑话集 JokeJl.cn
快乐生活每一天！

一个男人厌倦了他每天出门工作而他的老婆却整天呆在家里。他希望老婆能明白他每天是如何在外打拼的。于是他祷告祈求：全能的主啊，我每天在外工作整整八小时，而我的老婆却仅仅是呆在屋里，我要让她知道我，我是怎么过的，求你让我和她的躯体调换一天吧！阿门。无限智慧的主满足了他的愿望。

第二天一早，他醒来，当然，是作为一个女人。他起床为他的另一半准备早点，叫醒孩子们，为他们穿上校服，喂早餐，装好他们的午餐，然后开车送他们去学校，回到家，他挑出需要干洗的衣物，送到干洗店，回来的路上还顺路去了银行，然后去超市采购，回到家，放下东西，要缴清帐单、结算支票本。

当他打扫了猫盒，给狗洗完澡，已经是下午一点了。他匆忙地整理床铺，洗衣服，给地毯吸尘，除尘，清扫，擦洗厨房的地板。他冲往学校去接孩子们，回来的路上还同他们争论了一番。他准备好点心和牛奶，督促孩子们做功课，然后架起烫衣板，一边忙着一边看会儿电视。

四点半的时候，他开始削土豆，清洗蔬菜做沙拉，给猪排沾上面包屑，剥开那些新鲜的豆子，准备晚餐。吃完晚饭，他开始收拾厨房，打开洗碗机，叠好洗干净的衣物，给孩子们洗澡，送他们上床。

晚上九点，他已经撑不住了，然而，他的每日例行工作还没结束。他爬上床，在那里还有人期待着他，他必须，而且不能有任何抱怨。

第二天一早，他一醒来就跪在床边，向主祈求：主啊，我真不知道自己是怎样想的，我怎么会傻嫉妒我老婆能成天呆在家里？求你，哦！求求你，让我们换回来吧！

无限智慧的主，回答他：我的孩子，我想你已经吃到苦头了，我会很高兴让一切恢复原来的样子。但是.....

你不得不再等上九个月，昨晚，你怀孕了。

（摘自网络笑话集）

春节



春节是中国民间最隆重的传统节日。自古以来，阴历正月初一被称为“元旦”，这是一年中的第一天。“元”字的原义是天亮或早晨，后转化为“第一”或“开始”的意思。“旦”字的涵义是表示太阳从地平线升起，上面的“日”了是圆圆的太阳，下面的“一”字是地平线，“元”与“旦”二字合起来，即为“元

旦”，就是指的一年的头一天。1912年辛亥革命后，我国开始采用阳历，即“公元”，改阴历的正月初一为春节。而民间的春节，不仅是一天，一般都是到初五，以至到正月十五。春节是欢庆头年勤劳丰收的时刻，也是新年大地回春的日子，人们祈望迎来一个好年头，因些特别隆重地庆祝。



春联

春联又称对联、门联，一般在除夕时张贴。通常贴在门楣上的模批。对联字数无规定，但要求上下两联字数相等，对仗工整，平仄协调，上联最末一字应该是仄韵，下联最末一字为平韵。大家公认最早的春联是五代十国后蜀国皇帝孟旭在其寝门上题写的：“新年纳余庆，佳节号长春。”宋代时社会上开始广泛应用，明代时太祖朱元璋曾在一年过年前，下令各家各户门上都要贴上春联，致使贴春联在民间普及。春联内容主要是各种吉祥话，如：“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门”、“福如东海长流水，寿比南山不老松”，横批有“万象更新”、“人寿年丰”，“抬头见喜”等等。



门神

按传统习俗，每年岁尾除夕，都要在两扇门上张贴门神，以驱鬼避邪。最初是以传说具有镇邪作用的桃木刻制成人形，挂在门上。汉代以后出现人格化的门神，南北朝时期将传说中专管鬼怪的神荼、郁垒兄弟二人图像贴在门上，成为门神。至唐代，唐太宗令人将其麾下的两员大将秦琼、尉迟恭的画像张贴门上，作为门神。以后，门神的人物又扩大到钟馗、关羽、张飞、赵云，以致哼哈二将等等。

趣味运动会照片集锦



靈	保	促	駿
羊	民	國	馬
領	安	奉	奮
頭	二〇一五年一月 金城并書 	送馬迎羊歡度 新春佳節 	跡
改			反
革			腐
創			肅
新			貪

书法

作者：王金城