

金 秋 寄 语



2019年 第3期 总第123期

中国人民对外友好协会

离 退 休 党 总 支
离 退 休 干 部 处



5月28日，李小林会长会见美国前总统老布什之子尼尔·布什一行，双方就加强中美民间友好交流与合作充分交换了意见。

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 3 期 总第 123 期

6 月 18 日出版

-
- 友协动态····· 编者辑 1
 - 金秋简讯····· 编者辑 2
 - 党建专栏
 - 全国对外友协召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会··· 编者辑 4
 - 点赞中国
 - 开创远大前程的根本依靠····· 编者辑 5
 - 时事简讯····· 编者辑 6
 - 征 文
 - 参观北京郭守敬纪念馆····· 王金城 7
 - 相逢相聚在春光里····· 苗在芳 9
 - 小议回文诗词····· 郭庆岚 14
 - 自来水不自来····· 徐长玲 16
 - 中俄友好架桥人西林····· 蔡运喆 19
 - 伞寿得句····· 郭庆岚 22
 - 己亥年戊辰月己亥日登济宁太白楼怀古····· 李利国 22
 - 知识园地
 - “老便秘”分享调理心得····· 编者辑 23
 - 封 面
 - 2019 年度离退休老同志念坛公园春游合影····· 编者辑
 - 封 二
 - 李小林会长会见美国前总统老布什之子尼尔·布什一行····· 编者辑
 - 封 三
 - 2019 年度离退休老同志念坛公园春游照片剪影····· 编者辑
 - 封 底
 - 为我会离退休老同志庆祝生日剪影····· 编者辑

友协动态

※5月18日，美国费城交响乐团纪念中美建交40周年音乐会在国家大剧院举行，李小林会长、美国驻华大使布兰斯塔德、国家大剧院副院长朱敬、谢元副会长等中外嘉宾出席。

李会长在致辞中表示，欢迎费城交响乐团在中美建交40周年之际访华。音乐是无国界的语言，能够将来自不同国家、经历不同的人紧密联结在一起，使人们更好地相互理解，平等相待，让世界变得更美好。

美国驻华大使布兰斯塔德表示，自由开放的文化交流是中美关系中最重要要素之一，必须得到支持和保护，感谢中国民众对费城交响乐团的热情欢迎。

在雅尼克的指挥下，费城交响乐团携手中国女高音歌唱家雷佳演绎了谭盾创作的《敦煌壁画·九色鹿》，与中国年轻钢琴家张昊辰联袂演奏拉赫玛尼诺夫的《帕格尼尼主题狂想曲》，最后以舒伯特《C大调第九号交响曲》完美收官。艺术家们精彩的演出赢得了观众经久不衰的掌声。



※6月2日上午，第十届全国人大常委会副委员长、全国对外友协顾问顾秀莲会见土耳其中国妇女文化友好协会（以下简称土中妇协）主席汤·阿塔奇率领的土中妇协代表团一行43人。林怡副会长、亚非部副主任李海会见时在座。

顾秀莲欢迎汤·阿塔奇主席再次率团访华。她表示，中土1971年建立外交关系，近年来两国关系保持稳步发展。习近平主席和埃尔多安总统多次会晤，就中土双边关系和重大国际地区问题深入交流，达成多项重要共识，为两国关系未来发展指明了方向。中方愿同土方一道，全面落实两国元首的重要共识，不断推动中土战略合作关系取得更多成果。她还愉快回忆了2011年对土耳其的访问，并简要介绍了中国关心下一代工作委员会的情况。

汤·阿塔奇感谢顾秀莲的拨冗会见，她表示土中友谊源远流长，两千多年前的古丝绸之路将土中两国紧紧相连。希望今后与全国对外友协继续合作，为促进中土民心相通继续努力。





金秋简讯

关于举办“庆祝新中国成立70周年”征文活动的通知

为隆重庆祝中华人民共和国成立70周年，热情讴歌70年来波澜壮阔的历史进程，进一步激励引导广大离退休干部职工为党和人民的事业增添正能量，向新中国七十华诞献礼，我处将举办“庆祝新中国成立70周年”征文活动，现将具体事项通知如下：

一、征文对象

全会离退休干部职工。

二、征文时间

即日起至2019年9月20日止。

三、征文内容

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，紧紧围绕新中国成立70周年，以自己的亲身经历、切实感受、所思所想为主要内容，讲述建立新中国、建设新中国中的历史事件及感人事迹，对新中国成立70年来、党的十九大以来所取得的丰硕成果、特别是改革开放中个人家庭和生活的巨大变迁的体会与感悟，以此抒发对中国共产党、对新中国、对美好生活的热爱和对新时代幸福生活的期盼。

四、征文要求

征文必须为原创，文责自负。围绕“我与我的祖国”、“我看新中国成立70周年新成就”主题撰写，做到主旨鲜明、事实准确、语言流畅、情感真挚。题目自拟，体裁不限（含诗词），字数一般不超过3000字，可配照片且有具体说明。

五、征文选用及奖励

《金秋寄语》杂志编委会将对征文作品进行评审，并择优在杂志第五期刊登、向会内外网及刊物推送；凡投稿者均

有参与奖一份，并根据上报作品数量灵活设置，对优秀征文进行表彰奖励。

六、征文提交方式

投稿邮箱（youxielitui-ban@163.com），请在邮件标题标注“庆祝新中国成立70周年”，也可用U盘送至离退休干部处807室。请广大离退休同志积极参与，联系人：胡晓燕；联系电话：010-65272829。



※春风送爽，柳枝披绿。5月9日，离退休干部处以“离退休老同志健康行”为主题，组织离退休老同志到大兴区念坛公园开展春游活动。为提升精准化服务水平，突出“安全”意识，处领导带队提前踩点，实地考察公园景观及游园路线，详细制定了出行计划。本次活动特别设计了紧急联系卡，在正反面标注活动信息和工作人员联系电话，供每位老同志活动过程中佩戴和应急使用；对于高龄和行动不便的老同志，还安排专门陪护，做到分工管理、责任到人。

远离了城市的拥挤与喧嚣，老同志们呼吸着新鲜的空气，格外舒畅。在园区道路三三两两、结伴而行，或漫步低语，或合影留念，一边欣赏春末夏初的美景，一边畅谈晚年的幸福生活和新中国成立以来的发展变化。老年大学摄影班还开展了外拍学习活动，学员们在老师的指导下应用摄影技巧拍摄实践。

老同志们纷纷表示此次春游活为大家搭建了一个沟通和学习平台，起到了锻炼身体、愉悦心情的好效果，对我处工作人员用心用情、细致靠前为老同志服务的工作作风表示感谢，并期待着下一次的相聚。



全国对外友协召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会

2019年6月6日，我会召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会，深入学习贯彻习近平总书记在主题教育工作会议上的重要讲话精神，对主题教育工作进行了动员部署。党组书记、会长李小林同志作动员讲话，中央第十三指导组组长王万宾同志出席会议并讲话。林怡副会长主持会议。

李小林表示，习近平新时代中国特色社会主义思想作为党的最新理论成果，是我党团结带领人民进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想的行动指南。开展主题教育对我们加强理论学习、强化信仰信念、勇于责任担当、树立为民思想、做到清正廉洁，具有十分重要意义。

李小林指出，我们党是马克思主义政党，充分体现人民性是必然的；中国共产党作为中国的共产党，它的先进性和群众性、阶级性和民族性是统一的，必然要为中华民族谋复兴。这个初心和使命，作为我党奋斗史中的一条主线，贯穿于中国革命、建设和改革的全过程。

李小林强调，要勇于责任担当，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，以高度负责的精神，忠实履行为国交友使命，坚决完成党中央赋予的各项任务。具体要强化理论武装、坚定信仰信念、勇于担当责任、胸怀为民思想、做到清正廉洁，努力打造忠诚干净担当的民间外交干部队伍。

李小林要求，本次主题教育要严格按照党中央提出的“十二字”总要求，把“四个贯穿”坚持始终、“三个结合”落实到位，努力实现主题教育总目标。通过3个月的集中学习，个人要有新作为，部门要有新面貌，全会要有新气象。

王万宾组长代表中央第十三指导组表示，在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，是以习近平同志为核心的党中央统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想作出的重大部署，具有十分重要的意义。全国对外友协要聚焦根本任务抓落实，把握主题教育总要求抓落实，紧扣主题教育具体目标抓落实，坚持“四个贯穿”始终抓落实，力戒形式主义抓落实，确保主题教育取得实效。

全国对外友协领导班子、中央第十三指导组全体成员出席会议，全会200多名干部职工参加会议。



开创远大前程的根本依靠

新华社北京5月30日电 新华社评论员

一个志在千秋伟业的政党，百年恰是风华正茂；一个胸怀远大目标的国家，矢志不渝逐梦前行。

站在新中国成立70周年的历史新起点上，中华民族实现了从站起来、富起来到强起来的历史性飞跃，迎来了民族复兴的光明前景。历史深刻昭示，办好中国的事情，关键在党。中国共产党的坚强领导，是中国人民排除万难铸就辉煌的根本保证，也是中华民族开创远大前程的根本依靠。

习近平总书记深刻指出：“我们对时间的理解，是以百年、千年为计。”为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是我们党不变的初心和使命。这体现了我们党宏阔历史视野、深远战略谋划、强烈责任担当，是党永葆生机活力、战胜风险挑战的精神密码。复兴伟业，道阻且长；不忘初心，方得始终。党团结带领人民始终保持迎难而上的勇气、昂扬奋发的斗志、处变不惊的定力，为实现中国梦而不懈奋斗，谱写了气吞山河的壮丽史诗。

万山磅礴必有主峰，龙袞九章但

擎一领。回望奋斗历程，正是因为党中央的坚强有力领导，我们才能踏平坎坷成大道、风雨无阻向前行。党的十八大以来，党和国家事业之所以取得历史性成就、发生历史性变革，根本在于以习近平同志为核心的党中央举旗定向、掌舵领航，推动中国号巨轮不断破浪前行。今日之中国，处在船到中流浪更急、人到半山路更陡的关键阶段。形势越是复杂，任务越是艰巨，越要有主心骨。只要我们不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，激发出“千磨万击还坚劲”的强大力量，就没有战胜不了的艰难险阻，就没有成就不了的宏图大业。

打铁必须自身硬，什么时候我们党自身坚强有力，什么时候党和人民事业就能无往而不胜。新形势下，我们党面临的“四大考验”、“四种危险”复杂严峻，党中央居安思危，把党的政治建设摆在首位，深入推进全面从严治党。开展集中教育是我们党



加强思想政治建设的有效载体和有力抓手。党的十八大以来，从党的群众路线教育实践活动到“三严三实”专题教育，从“两学一做”学习教育到即将开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育，始终突出思想建党、理论强党，始终围绕保持党的先进性和纯洁性，不断增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的能力。新征程上，开新局于伟大的社会革命，强体魄于伟大的自我革命，我们党必将团结带领亿万人民，汇聚起同心筑梦的磅礴力量，创造出让世界刮目相看的新奇迹。

我们已经走过千山万水，仍需跋山涉水。面对各种风险挑战，最重要的是办好自己的事情，在深化改革、

扩大开放中不断锤炼本领、增强实力。焕发干事创业的精气神，把党中央各项决策部署落实到位，让各项事业更加蓬勃兴旺，我们才能翻越发展路上的层峦叠嶂，向着实现“两个一百年”目标、实现中国梦迈出更加坚实的步伐。

日前，我国时速 600 公里的高速磁浮试验样车在青岛下线。令人叹为观止的“贴地飞行”，刷新了人们对“中国速度”的认知，折射出新时代中国勇往直前的奋进姿态。人间正道是沧桑，继往开来再出发。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，近 14 亿中国人民团结奋斗、砥砺奋进，必将迈向更加美好的明天！

时 事 简 讯

5月15日至22日，亚洲文明对话大会在中国北京举行。亚洲47个国家以及域外其他国家的政府官员和文化、教育、影视、智库、媒体、旅游等领域的代表共计2000余人参加大会相关活动。大会举办了规模盛大的亚洲文化嘉年华和丰富多彩的亚洲文明周活动，吸引民众踊跃参与。大会在广泛凝聚各方共识基础上，发布会议共识文件。同时，参加大会的中外机构签署一系列多边、双边倡议和协议，发布一批重大项目成果和研究报告，形成了一批推动文明交流互鉴的务实举措和合作成果，共4大类26项。（新华社北京5月24日电）



参观北京郭守敬纪念馆

王金城

今年是新中国建国 70 周年。北京是新中国的首都，是全国政治、经济、文化、交通和对外交往的中心，是世人向往、光耀全球的一颗璀璨明珠。纵观历史，北京已有 3000 多年的建城史，古时称“蓟”，春秋战国时为燕国都城，从辽代所建的陪都“南京”起，历经“金”中都、元“大都”，明、清“京师”，五朝所建的帝都，有 860 年的建都史。在这漫长的历史变迁中，涌现出多少具有丰功伟业的“风流人物”，难以数计。

今春，我们从一本科普资料中得知，德胜门西大街有一座北京郭守敬纪念馆。对于郭守敬，过去略知其名，但对其经历和贡献具体了解甚少，便想抽时间去看一看。5 月 18 日我和女儿一同到积水潭北岸的“汇通祠”内参观了纪念馆，通过参观，我茅塞顿开，触目惊心，敬仰之情，油然而生。

郭守敬（1231-1316 年），

字若思，河北邢台人，是元代杰出的科学家。其祖父郭荣，通五经，精于算术、水利。郭守敬自幼勤奋好学，先随祖父学习，后拜邢台政治家，文学家刘秉忠为师。刘入朝辅佐元世祖忽必烈近 30 年，奉命主持大都城规划营建。后召郭守敬入仕，郭历任都水监、工部郎中、太史令等职。从事天文、水利、测量、历法、算学等科学技术活动。他有 10 多项发明创造，遥遥领先于当时的世界水平。如创编的授时历，精确推断以 365.2425 日为一年，比欧洲公历早 300 多年；并主持制造了一系列测天测时的仪器，其中大明殿的计时仪器——“灯漏”，比欧洲的报时钟早 400 多年，为中国乃至世界科学技术发展作出了巨大的贡献。

他一生中大部分时间从事水利建设，其最大的成就也在水利方面。世人皆知的京杭大运河，从北京、天津两市，经河北、山东、江苏、浙江四省，全长 1747



公里。然而隋、唐时期开通的大运河，是以解决东西走向漕运和水源问题为主的运河，对元大都的通航和漕运还存在很大的困难。为此。他制定并推行元大都水利规划，而且亲力亲为，无畏险阻，艰苦跋涉，勘察水源，找到昌平神山的白浮泉，制定实施白浮泉引水方案，并开创卢沟河（今永定河）引水方案，使元大都成为当年北京历史上水源问题解决得最好的时期。他还规划设计和主持修建了京杭大运河山东段河道，以及贯通直达通州的通惠河等工程，使江南漕船能够直通元大都城内的积水潭，真正实现了京杭

大运河这条水上交通大动脉的全线贯通。这也是郭守敬对中国的发展作出的不可磨灭的功勋。

新中国成立后，党和政府十分重视保证供水这个民生大计。竭尽全力开发水源，先后修建了十三陵水库，官厅水库，密云水库等重大水利工程，大力开发南水北调工程，作出了不懈的努力。但这种环境治理，只靠政府出力是不够的，在清淤，排污，节水等许多方面。都离不开广大民众的配合。因此我们都要以郭守敬为榜样，学习传承他为造福社会，不辞辛苦的精神，为保障社会环境，作出自己力所能及的奉献。



（图为汇通祠郭守敬像）



相逢相聚在春光里



苗在芳

春意融融，又是清明祭扫时。天上人间，亲情互动夜难眠。台基厂一号大院，海棠依旧，春色满园。漫步其间，思绪绵绵。已故的老领导、老同事，踏着清风飘忽而至，王效伯老师身影清晰，一段逝去的岁月重回记忆。

先说这个大院。建国初始，它就是“中国人民保卫世界和平委员会”（简称‘和大’）、“中国亚非团结委员会”所在地。除了一支中国人的外事实力军在此办公，还有好几位国际友人在此常住。1968年底，“亚非新闻工作者协会”、“亚非作家联合会”两个国际组织的中国工作人员被调入“和大”，落脚大院，接受军管。我因回老家生子，晚到了

三个月。军代表要我“补补阶级斗争课”，参加原“和大”人的批斗运动。队长理解我这个“外来户”的尴尬，分配我“会议记录”的好差事。我得以在尽责的同时，认识一个个“老和大”。他们已营垒分明：大多数属革命群众，少数批斗对象已被冠以“走资派”、“历史反革命”、“疑似反革命”……游离于两者之间的“观潮派”、“逍遥派”，多为中年以上的文化人、业务骨干，或出身不好，或背景复杂，有这样那样的“问题”。英语干才王效伯就在其中。他四十开外，戴一副近视眼镜，腰背挺直，俊朗斯文。据说1950年北京大学毕业后就以大院为家，独身一人，埋



头业务，兼顾些新西兰常住外宾路易·艾黎日常事物。别人云里来雾里去是家常便饭，唯他风华正茂却从未出过国门。昔日人才济济、藏龙卧虎的大院此时被称之为“‘牛鬼蛇神’巢穴”。

其后，运动进入又一个“轰轰烈烈”——机关人员下放“五七干校”。革命群众、“牛鬼蛇神”，一个屋檐下，同吃一锅饭，日出而作，日落而息。在田间大课堂，斗私批修、改造思想。人际间多了几分融合，少了几分距离。

1972年，中国人民对外友好协会入驻和大大院。当年美国总统尼克松访华后，外事工作的春天接踵而至。军管结束，常态回归。人们从干校撤回北京，继而国内国外走南闯北，投身于一个又一个接待或出访任务。“友声”刊物的出版发行，文字翻译工程更加繁重，英法文的编审班子重新开张，为一线外事保驾护航。王效伯在这个岗位上，重操旧业，

默默耕耘，一干就是二十多年。1999年，我从驻外岗位回归友协，一度负责一个公案，即为我会申请成为联合国有咨商地位的非政府组织。前后几个月，来来回回的资料、公文需翻译定稿、报批寄发，深感责任重大。庆幸的是，王老师和唐老（建文）等“老和太”，虽已退休又被返聘，仍老骥伏枥，坚守岗位，随叫随到，做我的坚强后盾，助我顺利完成使命。更庆幸的是，通过这些业务往来，我对王老师有了近距离真切的认识 and 了解，彼此间建立了信任和友谊。

王老师对工作认认真真、一丝不苟，同时又善于自省自量、修炼自我。他审核文稿字斟句酌，讲究精准，是有口皆碑的。然而，求教王老师审稿的人可能都有一种忐忑：怕他认真到“较真”，要你说出某些遣词造句的来源或理由，否则他会大刀阔斧，将初稿砍得落花流水，自己再辛辛苦苦、补缺拾遗。我曾直言不讳地



对他说，您像这样的外科大夫：一刀割下一大块肉，再用它一点一点地修补伤肌。他居然一点不生气，说自己也恨铁不成钢，达不到老唐的水平，略动几个字，就面貌一新。有时候，一个文案早已结束，他还在耿耿于怀，遗憾某段某句未用上一个更确切的表达。我安慰他：完成办案的时限第一重要，语言的推敲无止境，它是个鲜活的学问，曾几何时，cool(冷)又作“真酷”在流行呢？他点头，说自己脑子里一成不变的东西太多了。

1981年起，王老师就奉命协助艾黎做英译诗的工作，后来又参与编辑其自传。艾老是个多产的作家和诗人，能够想象到王老师为之付出的辛劳。我本人印象最深的是2009年12月为艾黎诞辰112周年他写的一篇万字长文“新西兰伟人艾黎在中国”，再现了艾黎在华60年的战斗历程、大爱情怀及与老一辈中外民主人士、共产党人的交往和友谊。更

难能可贵的是，它翔实记录了抗日战争和解放战争时期艾黎倡导的“工合”（工业合作社）运动及山丹办学的历史，不啻是留给今天“工合国际”和“友协”档案库的珍贵资料。

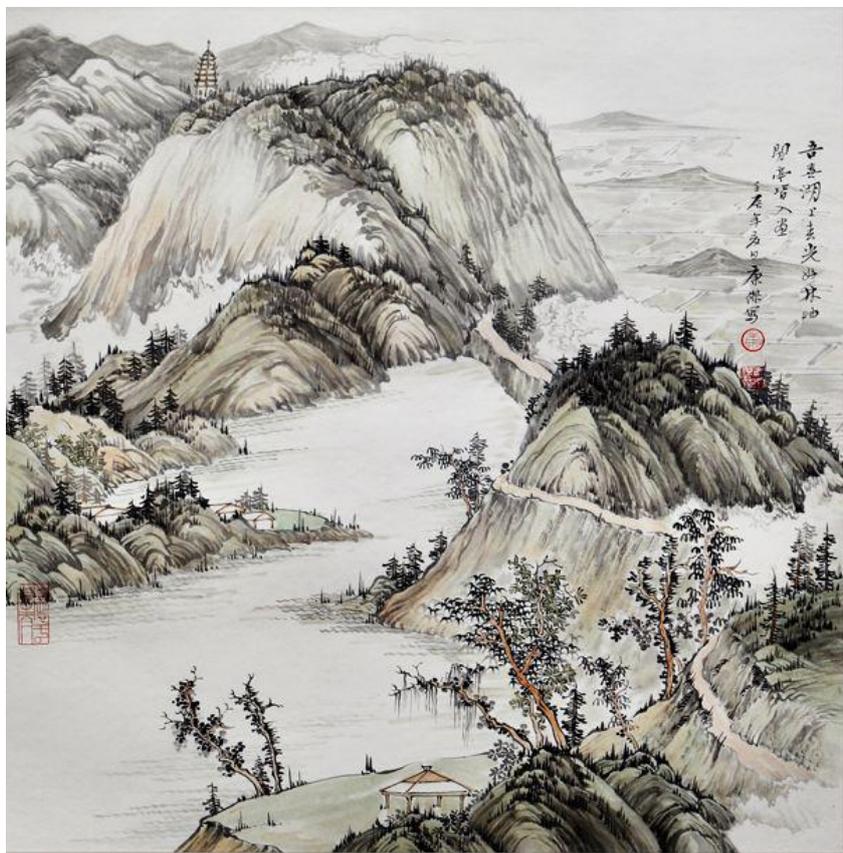
王老师不是属于那种随和、易接近的人。他谨言慎行，往往以不主动与人交流模糊自己的存在感。他敏感多疑，抑郁寡欢，有过被误解、替人受过的遭遇。随着年事增高，又多了一些无后老者的孤独感和失落感。记得有一次，他和我谈起他被调出“友声”编辑部，觉得自尊受到了损伤。其实，那是会领导有意识地为他减负，让他过轻松一些的老年生活。此后，有一段时间，我还发现他来来回回重复一个话题：他熟悉的一些小年轻已享有百分之百的公费医疗，而他自己还得自费百分之十的医药费。不是付不起这些钱，而是面子上过不去，心里愤愤不平。会领导了解这一情况后，破格（因他已不属在职



人员) 给予他全额医疗报销的待遇, 解开了他的这一心结。日常生活中, 他又是重情重义、认真经营和朋友、同事的友谊。2010年, 友协离退办为他组织过一次小型聚会, 庆祝他在友协大院长达60年、与我们的事业风雨同舟、默默奉献60年。他很感动, 说看到了自己生命的光辉。他还自行做东, 请我们相聚“松鹤楼”小饭庄, 共度谈天说地的好时光。2014年春节前几天, 85岁高龄的他, 由护理阿姨陪同, 乘坐一辆

出租车, 挨家给老友送年礼。我惊叹: 已被诊断老年痴呆的他, 竟还有这份心意! 2016年在他辞世前几天, 我去北平房住所探望他, 护理阿姨告诉我, 他已久卧不起, 受褥疮折磨, 饭水难进, 危在旦夕。他却一点不糊涂, 以眼神追随着我和阿姨的对话, 临别时, 主动握住我的手, 清晰地说“再见”。

斯人已逝! 音容笑貌还留在人间。王老师还和我们在一起, 相逢相聚在春光里。



小议回文诗词

郭庆岚

所谓回文，就是顺读和倒读都有意义。如：“上海自来水来自海上”，顺读和倒读意思都一样。也有意思不一样的，如：“人过大佛寺”，倒过来念是“寺佛大过人”，顺读的主语是人，即“人从大佛寺过”；倒读的主语是佛，意思是“大佛寺里的佛像比人高大”。回文诗就是首尾回环，将字句颠倒过来吟读依然是通顺、音韵优美和谐的诗（回文诗有多种，本文只举可以倒读的诗例。）。如宋代人纡川写的五言绝句：

小径缘溪绿，低簷傍树荫。好峰秋入眼，清月夜窥林。

这首诗描写秋天瑰丽的夜景，倒过来读是：

林窥夜月清，眼入秋峰好。荫树傍簷低，绿溪缘径小。

此诗倒过来读，仍不失为一首好的五言绝句。

有人说，写格律诗或填词犹如带着镣铐跳舞。的确如此，因为有很多条条框框约束着。即便没有严格格律的古体诗，也是有讲究的。

因“推敲”这一典故而闻名的唐代诗人贾岛说：“两句三年得，一吟双泪流。”另一位与其同时代的诗人卢延让在他《苦吟》一诗中说：

“吟安一个字，捻断数茎须。”旧体诗词大家毛泽东曾不止一次和陈毅、臧克家等人谈到旧体诗词的问题。他1965年对时任武汉市文联主席的梅白（后来调到毛泽东身边工作，或许因为他们在旧体诗词方面是同好吧。）说：“旧体诗词有许多讲究，音韵、格律很不易学……”写常规的诗尚且如此，写回文诗词更是难上加难。但古代诗人还是能写出来顺读、倒读均可，章句、意境俱佳的回文诗（但也有倒过来读差强人意之作，因此有人说回文诗词“难能但不可贵”，意思是难写，但不一定是好诗。），令人赞叹不已。

请看苏轼写的《题金山寺》：

潮随暗浪雪山倾，远浦渔舟钓月明。桥对寺门松径小，涧当泉眼石波清。迢迢绿树江天晓，霭霭红霞海日晴。遥望四边云接水，碧峰



千点数鸿轻。（此诗有的版本“海”为“晚”；“鸿”为“鸥”。）

倒读为：

轻鸿数点千峰碧，水接云边四望遥。晴日海霞红霭霭，晓天江树绿迢迢。清波石眼泉当涧，小径松门寺对桥。明月钓舟渔浦远，倾山雪浪暗随潮。

清代朱熹写的《鱼美人·赠友人》，诗、词一体，颇为奇妙，既是回文词又可调整句读（读，念 dòu，语句中的停顿）变成七律回文诗。请看：

孤楼倚梦寒灯隔，细雨梧窗逼。冷风珠露扑钗虫，络索玉环圆鬓风玲珑。肤凝薄粉残妆悄，影对疏栏小。院空芜绿引香浓，冉冉近黄昏月映帘红。

倒读为：

红帘映月昏黄近，冉冉浓香引。绿芜空院小栏疏，对影悄妆残粉薄凝肤。玲珑凤鬓圆环玉，络索虫钗扑。露珠风冷逼窗梧，雨细隔灯寒梦倚楼孤。

这首词调整句读，又成一首七律：

孤楼倚梦寒灯隔，细雨梧窗逼冷风。珠露扑钗虫络索，玉环圆鬓风玲珑。肤凝薄粉残妆悄，影对疏栏小院空。芜绿引香浓冉冉，近黄昏月映帘红。

这首诗又可倒读为：

红帘映月昏黄近，冉冉浓香引绿芜。空院小栏疏对影，悄妆残粉薄凝肤。珑玲凤鬓圆环玉，络索虫钗扑露珠。风冷逼窗梧雨细，隔灯寒梦倚楼孤。

还有鲜为人知的宋代诗人李禺写的一首奇特的回文诗，顺读为丈夫思念妻儿，倒读则为妻子思念丈夫，把双向思念的两种不同的感情蕴含在同一首诗里。这首诗的题目是《双相思》：

枯眼望遥山隔水，往来曾见几心知？壶空怕酌一杯酒，笔下难成和韵诗。途路阻隔离别久，讯音无雁寄回迟。孤灯夜守长寥寂，夫忆妻兮父忆儿。（此处“儿”并非不押韵，它读 ní 音，与“知”、“诗”、“迟”同属《平水韵》上平声“四支”。）

倒读是：

儿忆父兮妻忆夫，寂寥长守夜灯孤。迟回寄雁无音讯，久别离隔阻路途。诗韵和成难下笔，酒杯一酌怕空壶。知心几见曾来往，水隔山遥望眼枯。

相传回文诗始于晋代的傅咸、温峤，但其诗未流传下来。古今文人大都认为，晋人苏伯玉那位名不见经传的妻子写的《盘中诗》为发轫，前秦窦滔妻苏蕙的《璇玑图》

至巅峰。在《璇玑图》之后，回文诗有进一步发展。到了唐代，这种诗体引起人们的重视，宋代达到鼎盛时期，元代回文诗词极少（可能是由于散曲的兴起），明代有所回潮，到清代又不怎么受文人的重视，但回文诗词数量比前几个时代都多。笔者孤陋寡闻，没见到近代、当代人写的回文诗词，可以说回文诗绝种了。

回文诗词的作者，有一类人是过着闲适生活的贵妇或闺秀，上文提到的两首著名回文诗，其作者都是女性就是一个佐证；另一类人是文人雅士，他们吃饱了饭有时间去捻着胡子琢磨，苦冥多时，不知推敲多长时间才写成一首回文诗或回文词。而现在，社会不断进步，知识正在以我们从来不敢想象的速度、方式喷薄涌现，新事物层出不穷，科学技术不断更新换代。人们需要不断学习，“充电”、“加油”，否则就会落伍。在这种情况下，谁还有闲情逸致琢磨回文诗词？它既

解决不了住豪宅、驾豪车、穿名牌的大问题，也解决不了普通百姓的柴米油盐的小问题。再者，人们的生活节奏加快，疲于奔命，甚至有人过劳死。人们有一点儿闲暇时间，也得去健体中心或其他娱乐场所松弛一下，或独自上上网，或做低头族玩玩手机。在各行各业竞争激烈，人心浮躁的年月，谁能静下心来，去抠哧字眼儿，寻章摘句，写近似文字游戏的回文诗词！不用说回文诗词，就是一般的旧体诗词，现在有几个人能写得好？君不见，有好古而附庸风雅者，在报刊上发表冠以“律诗”、“绝句”或标有某个词牌的铅字，货真价实的有多少？其中有不少是穿西服戴帽头儿或衣冠唐、宋而口唱卡拉OK者。正如华中师范大学教授张三夕在一次有关诗词的学术研讨会上说的：很多（诗词）作品格调不高，甚至不懂旧体诗词格律的作者，却在大量写作“旧体”诗词。





自来水不自来

徐长玲

水是生命之源，是一切生物生存的基础。中国是缺水的国家，北京是缺水的城市。由于北京大规模的城市建设，工业生产的发展，以及城市人口的激增，自来水供需矛盾突出。党和政府高度重视供水能力的建设，南水北调，以提高供水能力，缓解供水矛盾，确保人民基本生活用水，为首都发展提供了有力的保障。我带着自来水不自来，吃水容易供水难的问题，走进了北京市自来水博物馆。

北京自来水博物馆位于东直门北大街清水苑社区内，陈列各种与水有关的实物约 130 件、模型及沙盘 34 件、图片 110 幅，全方位地反映北京自来水 100 多年的发展历史。其展览内容共分三个部分。

当你看到第一部分艰苦创业，励精图治的内容，才知道北京自来水事业苦难艰辛的发展历程。从 1908 年京师自来水股份公司始创，清政府成立

了京师自来水股份有限公司，开始筹建京城第一座水厂即东直门水厂，日供水能力 1.87 万立方米，供水管线 147 公里，供水范围，内以禁城为止。至 1949 年北平解放前夕，北京供水设施仅东直门 1 座水厂、29 口补压井、364 公里供水管线，日供水能力 5 万立方米，供水范围仅市区繁华地区，用水人口 60 余万，城区供水普及率 29.5%，大多数居民则是通过自挖土井或用压水机取用浅层地下水，少部分赤贫之家则是取用住地附近池塘、河流等地表水。

从图片展览中还了解了关于北京自来水“因火得水”奇闻轶事。1908 年 4 月，当时的农工商部大臣给慈禧太后和光绪皇帝上了一个奏折，建议在京师兴建自来水厂。谁知不到十日，慈禧太后下旨，批准按照“官督商办”的模式筹办京师自来水股份有限公司。为何慈禧这么快就决定了此事，因为



光绪十四年，紫禁城外贞度门发生火灾，起火后扑救不力，烧了整整两天，当时准备为光绪皇帝结婚大典用的各种服饰和礼仪用品全部烧光。那几年，京城的火情接连不断，只能依靠井水灭火，效率极低。因此这份请建自来水公司的奏折，让慈禧太后眼前一亮，立即批准。

当看完第二和第三部分，才知道清泉悠悠鉴古今，改革开放后的蓬勃发展，自来水不易来。从1949年至1999年，新中国建立以后的50年，特别是改革开放的20年，供水能力五十年增长了六十倍。截止到1999年8月，北京已建水厂14座，市区日供水能力300多万立方米，年供水量达7亿多立方米，供水管线总长度达6042公里，供水服务面积540多平方公里，服务人口800多万，市区用水普及率达100%。

八十年代闹“水荒”。在七、八十年代，北京的市民用水出现危机。由于超量开采，使地下水位逐年下降，浅井干涸，深井出水量减少，当时，市区内一半以上的地区降压供水或限时限量供水，竣工的楼房30%因没水

而无法使用，用水危机一直持续到1990年第九水厂一期工程通水后，自来水的供需矛盾才得以缓解，安全稳定的供水才有了保证。

说事容易做事难。为解决北京用水难的问题，1984年北京市政府决定建设日供水能力百万立方米的第九水厂，总投资约60亿元，工程分三期建设。第九水厂是北京最大的地表水水厂。它的建成投产，使北京市区供水能力翻了一番，也使北京城市供水由以地下水为主转向地下水和地表水混合供水的新格局。2012年4月，南水北调配套工程郭公庄水厂正式动工，2014年12月27日正式通水。每期设计日供水，在自来水的处理工艺上，第九水厂除采用了加药混凝澄清过滤常规水工艺处理，还采用了活性炭吸附，再经氯化消毒的深度净化工艺，进一步将水中的涩、嗅、味以及各种有机质去除掉，最后将生产出来符合国家生活饮用水卫生标准的清水送入城市配水管网。

树状管网变环状。自新中国成立后，市区内所有供水管网都已连成蜘蛛状的环状管网。从解放前夕364公



（北京市自来水博物馆）

里，迅速上升到至今管网总长度 7065 公里。市自来水集团拥有水厂 18 座，日供水能力 268 万立方米，供水服务面积 600 多平方公里，市区自来水普及率达到了 100%。

从展览中还看到这样一幅图片，1958 年毛泽东主席和周恩来总理等国家领导人，正在与工人们一起，在北京水库建设工地上挥汗如雨地劳动着，展现出上下同心协力、众志成城，共同解决京城吃水用水难题的感人一幕。

当参观北京自来水博物馆后，才了解历史的沧桑，北京供水事业走过近百年的历程，它经历了旧中国的荣

辱兴衰，也沐浴了新中国社会主义建设蒸蒸日上的灿烂阳光，从无到有，从小到大，成为了历史的见证。供水事业发展迅猛，工程大，困难大，共产党的恩情大。自来水来之不易，当务之急，我们应遵守北京市节约用水规定，节能减排，家家户户以至每个人都要节约用水，珍爱每一滴水。参观北京自来水博物馆即将结束时，看到留言台，触景生情，借笔留言：水乃生命之源，上善若水，润泽万物，自来水不自来，吃水不忘供水人，人人节约用水，从我做起。



中俄友好架桥人西林

蔡运喆

武汉长江大桥是苏联援华 156 项工程之一。1956 年 6 月毛泽东主席在《水调歌头·游泳》中题写的“一桥飞架南北，天堑变通途”，正是对武汉长江大桥沟通中国南北交通这一重要作用的真实写照。作为新中国第一个五年计划主要成就，大桥图案入选 1962 年 4 月发行的第三套人民币，成为新中国国家建设的重要标志。

武汉长江大桥桥头堡的纪念碑上，用铜字铸有 28 名援华苏联专家的名字，第一个是康斯坦丁·谢尔盖耶维奇·西林 Silin Konstantin Sergeevich，武汉长江大桥总工程师、苏联专家组组长。1996 年 2 月 5 日，刚刚被中国方面授予“人民友好使者”的西林，还没有来得及接过证书，就离开了人世。西林永远地沉睡在莫斯科古老的卡涅特尼科夫墓园 Kalitnikovskoe cemetery 里，黑色花岗岩墓碑正面是安详微笑着的西

林的肖像，墓碑背面镌刻着雄伟的武汉长江大桥。

1948 年，东北解放军在进军过程中遇到了桥梁损毁、物资运输受阻等困难。西林跟随苏联抢修队前来支援，协助修复了东北地区铁路和松花江大桥等，使部队得以顺利通过，奔赴解放全中国的战场。

1949 年，西林作为铁道部顾问再次来到中国，先后参加了成渝、天兰、兰新铁路的桥梁建设，足迹遍布中国大江南北。

1950 年，刚成立的新中国决定修建武汉长江大桥。1954 年 7 月，苏联政府派遣 28 人专家组来武汉援助建桥，西林担任组长。大桥设计阶段遇到了严重的困难。武汉长江大桥的初步设计是采用桥梁建设界惯用的气压沉箱法。这种技术需要工人进行深水作业，承受气压和水压对人体带来的巨大不适。在长江接近 40 米深的江底，每个工人一



天只能工作2个小时，工作时呼吸困难，极易出现氮麻醉现象，得“沉箱病”。

年仅41岁的专家组长西林是一个敢想敢干的人，大胆提出“管柱钻孔法” *tubular column drilling method* 的试验方案。这个想法在他脑中存在已久，他认为：气压沉箱法已是百岁老人，管柱钻孔法是初生的婴儿，还没有一本书对此有过详尽说明。苏联国内也没有像长江这样的河流，难以试验。这次，在长江面前有必要试验一下。在中苏专家慎而又慎的研究后，中国政府决定采用西林的方案。这份信任让西林十分感动，也使他倍感责任重大。他说，“从此，我要把自己的根，扎在中国的土地里”。

时间到了1955年底，用新方法筑成的一、二号桥墩已耸立在江心水面上，新技术的成功极大鼓舞了全体建桥工作者的信心。苏联政府得知消息后，对新方法施工抱有疑问。1955年底，苏联政府派出以运输工程部部长科热夫尼科夫 *E.F.Kozhevnikov* 为首的代表团来华，

主要是参观长江大桥的施工，随团还来了桥梁专家科洛科洛夫 *Kolokolov* 等一大批工程界权威。西林知道后，内心也很紧张，强作笑脸对老朋友、武汉长江大桥工程局局长彭敏说：“我就准备接受审判吧。”时任铁道部长滕代远了解此事后立即给西林带话说：“方案是中国政府批准采用的，你不要紧张。”同时指示工程队伍继续按照西林的方案施工。

长达十多天的“参观”，实际上是审查西林提出的方案。他们研究文件、图纸资料，到现场勘测地形，察看施工，听取西林的“答辩”。西林的方案经过近乎苛刻的审查，终于获得认可。

1957年10月15日武汉长江大桥正式通车。武汉长江大桥原计划4年零1个月完工，由于使用了西林的大型管柱钻孔法，实际仅用2年零1个月；总投资预算1.72亿元人民币，实际只用了1.384亿元。这座象征中俄两国人民友谊的宏伟桥梁永远地载入史册。滕代远部长代表中国铁道部向以西林为首的专家



组授予感谢状的时候说：“苏联政府派来我国的专家们，在工作中做出了卓越的贡献，在他们的参加和帮助下，我们成功地采用了“大型管柱钻孔法”，使我们在深水桥梁基础工程中获得了优异的成绩，并帮助我们培养了一批技术干部和技术工人，从而使我们在修建大桥工程技术上有了相应的提高。”的确，我们今天的成功，不能忘记当年一批批苏联援华专家的帮助和支援。

数十年之后，中国人民对外友好协会多次邀请西林来华。每当问起访华的愿望是什么时，西林总是毫不迟疑地回答：“我要去武汉看

我的‘铁儿子’”。1983年，西林到武汉访问，大桥局的专家和老桥工们与他泪流满面地拥抱在一起，倾诉着心中的思念……

1996年，西林与世长辞，他一生最引以为傲的作品——武汉长江大桥作为中俄两国人民伟大友谊的纪念碑，早已经深入两国人民的心中。正如俄中友协副主席库里科娃所言，“这位微笑着、善良的、谦虚的两国人民友谊的伟大见证者——康斯坦丁·西林，将永远活在我们的记忆中。”

（作者系我会欧亚工作部三处干部）



（图为康斯坦丁·西林）



诗词欣赏

伞寿得句

郭庆岚

一
人生七十古来少，
老夫伞寿今天到。
天为念贫偏与健，
浮名余事且加餐。

二
谁个能说神仙好？
何处仙人见到？
胸能容海天地宽，
清静无为便是仙。

【注】1.伞寿：“伞”字的草书形似八十，故人称八十寿辰为“伞寿”。

2.“清静无为”：老子的哲学思想，“清静”是克制外欲，清神静心；“无为”并非“无所作为”的消极思想，而是依从事物的固有规律，顺应自然，不恣意妄为之意。

这只是简单而通俗的解释。若要深入了解其意，可读老子的《道德经》和《庄子·天道篇》、《庄子·至乐篇》、《庄子·在宥》等篇。

己亥年戊辰月己亥 日登济宁太白楼怀古

李利国

似雪繁花四月中，流苏树下正春风。
登楼怀古拾诗尽，邀月举觞酹酒空。
古渡头前千舸火，竹竿巷里万家灯。
任城自古留骚客，弘历原来尚李翁。

【注】1.济宁太白楼，位于山东省济宁市中区古运河北岸，是济宁古八景之一。相传，太白楼的前身是唐朝开元年间的一座酒楼，李白在济宁居住时常在这里把酒会友，不醉不归，人们便把这座酒楼称为太白酒楼，后改名为太白楼。2.流苏树，是木犀科流苏树属的植物。济宁戴庄花园园林内现存的两株流苏树，植于清朝乾隆年间，树龄在240年以上，且树种特殊，只开花不结果，国内未见相同记载。3.古渡头，指济宁古运河渡口，该运河俗称济州河、运粮河。4.济宁竹竿巷，位于济宁市老运河南岸。总长约2华里，巷道两旁多为两层楼阁式的铺面建筑，被人们誉为“江北小苏州”。5.任城，济宁古称。6.李翁，即李白。36岁时，李白带着许氏和女儿来到济宁，在此后的23年里，李白依然像从前那样四处游历，可他却始终把家安置在济宁。



“老便秘”分享调理心得

80岁的长沙读者易道松从小就便秘，在与便秘斗争的过程中，他用自己的经验治好了便秘。近日他将调理便秘的经验拿出来与大家分享。

饮食调理促进消化

易道松称，他平日将主食分成3份，大米和面粉只占三分之一，另外三分之一的主食是红薯、燕麦片、土豆和玉米，剩下的三分之一则是含维生素和纤维素较多的青菜和水果。每天晚餐易道松都喝汤，并在汤中加入8~10颗黑胡椒粒来促进消化。平时在家，他还吃些黑芝麻、核桃肉、红枣、松仁。香蕉也是他最爱的水果，“我连续吃了十几年香蕉，每天至少一根，有时候还蒸着吃”。

早晚按摩神阙穴

退休以后，易道松特意在老年大学报了按摩班，并根据医生的建议，总结出一套有助于消化的按摩操。

每天早上醒来躺床上，将头向上伸，脚用力下拉，让全身尽量伸直，然后双手张开叠在一起，手心放在神阙穴（肚脐眼）上，顺时针按摩36圈；然后背部朝上，双手握拳，用食指、中指和无名指的骨头压在命门穴，按摩36次。晚上睡觉前，以神阙穴为中心，右手五指并拢，顺时针从内往外至满腹揉200圈；随后右手手掌对准神阙穴拍按100次；然后换成双手食指和中指，按压神阙穴顺时针按揉100次，最后用双手大拇指顺着胸外骨，往下刮50次。

散步拍打增强便意

每天吃完晚饭后，易道松都带上计步器外出散步，每天最少8000步，多的时候要走12000步。散步时，有一个拍打诀窍：右脚向前，右手拍打左下腹，左手心拍打右肩，左脚向前时左手拍打右下腹，右手心拍打左肩。易道松称：“这个方法很容易产生便意，我每天走完回家第一件事就是如厕。”

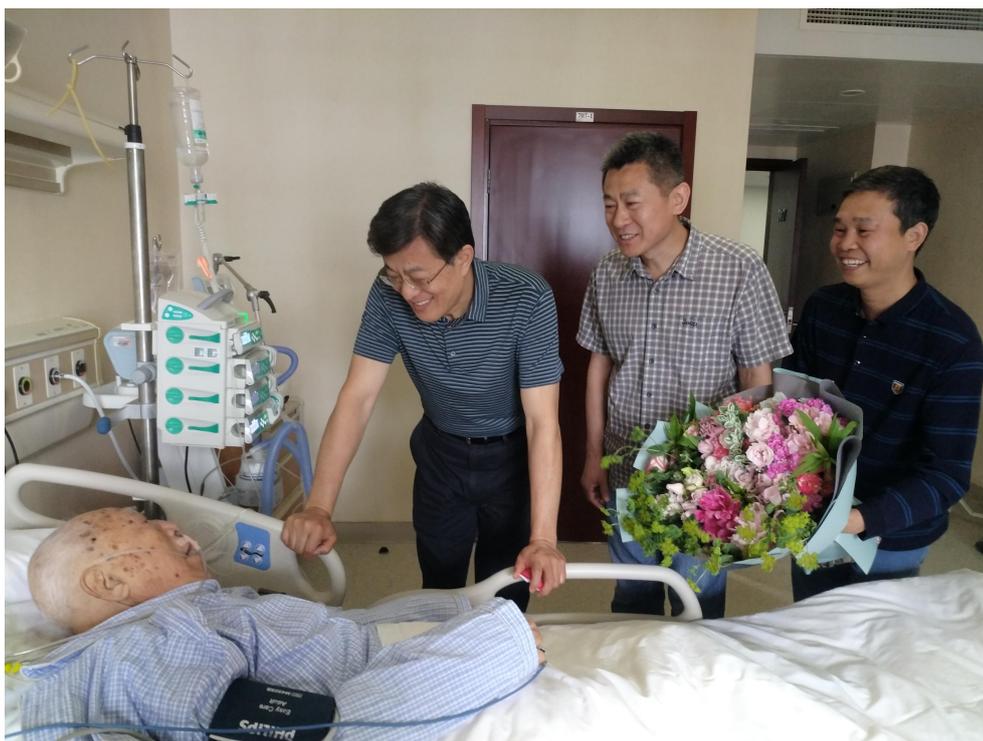
早晚用温水洗肛门

在易道松看来，便秘患者每天要喝好两杯水和用好两盆水。早晨洗漱后，他用温开水冲泡炒熟的黑芝麻粉和蜂蜜各50克，空腹食用。随后用开水泡一杯苦丁茶，晚餐后将茶叶倒掉，倒上一杯温开水，睡前或晚上起夜时喝，这个习惯，他坚持了10年。易道松还介绍，每天早晚无论有无大便都蹲厕所一次，每次3~5分钟。事后用温水清洗肛门，最好把肛门浸在水中，提肛36次，然后轻揉肛门四周，促进血液循环。

——编者摘自《健康老年报》

2019 年度离退休老同志念坛公园春游照片剪影





(会领导为离休干部郑斯雄同志庆祝 103 周岁生日)



(我处工作人员为离休干部贾继周老师庆祝生日)