

金秋寄语



2018年 第3期 总第117期

中国人民对外友好协会

离 退 休 党 总 支
离 退 休 干 部 处



4月16日，李小林会长在京会见来访的日本岩手县知事达增拓也一行。



主 办：离退休党总支
离退休干部处

编 委：聂绍玫 王金城 王敬华 郭庆岚 郭自勤 王润柯
连建磊 胡晓燕

责任编辑：聂绍玫

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》

2018年第3期 总第117期

6月15日出版

-
- 友协动态····· 编者辑 1
 - 金秋简讯····· 编者辑 2
 - 学习心得体会摘登····· 编者辑 4
 - 征 文
 - 李利国诗词四首····· 李利国 7
 - 诗词四首·····
 - (生日述怀、传统文化端午节、2018精英赛)·郭庆岚、郭自勤、张淑君 8
 - 猜猜看····· 王金城辑 8
 - 2018年中美关系将会颠簸震荡····· 卞庆祖 9
 - 叙利亚人民的悲剧····· 刘庚寅 13
 - 北京的水····· 顾子欣 14
 - 读书随笔····· 王润柯 17
 - 祝寿诗词会····· 郭庆岚 19
 - 知识园地
 - 移动互联网骗局让老年人防不胜防····· 编者辑 21
 - 老年人也需要富养····· 编者辑 23
 - 封 面
 - 习近平出席上海合作组织成员国元首理事会会议····· 编者辑
 - 封 二
 - 李小林会长在京会见来访的日本岩手县知事达增拓也一行····· 编者辑
 - 封 三
 - 2018年“两会”学习班照片集锦····· 编者辑
 - 封 底
 - 我处工作人员探望离退休老干部照片剪影····· 编者辑

友协动态

※5月4日,李小林会长会见了到访的法国里昂市长科佩奈昂先生。科表示,里昂市与中国有特殊友好关系,里昂是法国第一个开设中文系的城市,里昂中法大学培养了新中国文化、艺术、教育等领域的领军人物,武汉-里昂汉欧班列是首个以法国为终点的中欧班列,里昂与广州的友城交流成果丰硕,今年是两市结好30周年,两市将举办隆重庆祝活动。里昂是古丝绸之路上的城市,今后也将积极参与中国“一带一路”倡议。李小林会长感谢科佩奈昂市长回顾了里昂与中国的传统友谊,以及对“一带一路”倡议的支持,全国对外友协一如既往地支持和推动中法地方合作,欢迎里昂市更加积极的参与中法地方务实合作。



※5月11日,由全国对外友协、中日友协和日本全国知事会共同主办的第三届中日省长知事论坛在日本北海道札幌市成功举行。国务院总理李克强与日本首相安倍晋三共同出席论坛开幕式并致辞。李小林会长与日本全国知事会会长、埼玉县知事



上田清司分别代表论坛主办方致辞并共同主持中日省长知事交流环节,宋敬武副会长参加论坛。李小林会长在主办方致辞中表示,中日政府首脑共同出席论坛开幕式并发表重要讲话,充分体现了两国政府对地方交流合作的高度重视,相信必将极大鼓舞两国地方深化交流合作的热情。上田会长表示,希望两国地方通过交流合作不断积累友谊,携手开创互利共赢的美好未来。

※为弘扬中国传统文化、增进中国同埃及人民的友谊、庆祝埃及中国友好协会成立60周年,由中国人民对外友好协会、埃中友协共同主办的“2018端午龙舟嘉年华”活动在尼罗河举办。共有包括上海普陀区龙舟队在内的中外6支队伍参赛,本次龙舟嘉年华活动首次组建中国、埃及、美国选手混编代表队,并于活动当天在尼罗河岸边举办中国传统文化图书展。中国人民对外友好协会副会长林怡、中国驻埃及大使宋爱国、埃中友协副主席艾哈迈德·瓦利出席活动以及龙首点睛仪式。



金秋简讯

※由中国主办的上海合作组织成员国理事会第十八次会议，6月9日至10日在中国青岛举行。2001年6月，在上海举行的五国会晤基础上，成立了上海合作组织，各成员国元首签署了成立宣言，明确指出以“互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展”为基本内容的“上海精神”。2002年在圣彼得堡召开的第二次元首理事会上，“上海精神”正式载入《上海合作组织宪章》中。经过17年的发展历程，上海合作组织已有正式成员8名（中国、俄罗斯、哈萨克斯坦、乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦、印度、巴基斯坦），观察员国4名（阿富汗、白俄罗斯、伊朗、蒙古），对话伙伴国6名（亚美尼亚、阿塞拜疆、柬埔寨、尼泊尔、斯里兰卡、土耳其）。目前上合组织成员国已占欧亚大陆面积的60%，占世界人口近50%，

占世界经济总量的20%，成为世界上最大的跨区域组织。在此次青岛上合峰会上习近平主席的讲话和会议通过的《青岛宣言》，在全世界影响很大，“上海精神”获得广泛的认同。

※举世瞩目的朝鲜与美国最高领导人会谈，于6月12日在新加坡圣淘沙岛的佩乐大酒店举行，并获得成功。双方签署了“联合声明”，特朗普承诺向朝鲜提供安全保障，金正恩重申坚定不移地致力于朝鲜半岛完全无核化，双方做出四点声明：一、依照两国人民对和平及繁荣的愿望建立新型美朝关系；二、美朝合作在朝鲜半岛建立长久稳定的和平机制；三、朝鲜重申2018年4月27日签署的板门店宣言，承诺努力实现朝鲜半岛完全无核化；四、双方承诺找回战俘和失踪人员遗体，包括立即遣返已确认身份的人员。特朗普还在记者招待会上宣布将停止“美韩军演”。有消息称，金正恩已邀请特朗普于7月访朝，在平

壤举行第二次朝美首脑会谈。“金特会”的成功举行，中国发挥了积极作用。此次金正恩赴新加坡参加会谈，往返乘坐的专机，也是中国民航提供的。



※为了贯彻第十三届全国人大第一次会议和第十三届全国政协第一次会议精神，我会于4月16日至18日组织离退休同志集体学习。4月16日上午，在会内和平官听取了全国政协常委、我会副会长户思社传达全国政协会议精神的讲话。之后老同志赴房山区云泽山庄继续学习。

学习过程中，组织收看了三个电视视频讲座：（1）《学习党和国家机构改革 推进国家治理体系和治理能力现代

化》；（2）《基层党员干部要提高党性修养 增强党规意识》；（3）《描绘发展蓝图 吹响奋进号角——2018全国两会精神解读》，并组织了自学讨论，各党支部还召开了组织生活会。此外组织到“平西抗日战争纪念馆”进行了参观。老同志们怀着崇敬的心情参观了“党领导的平西抗日战争”、“平西抗日根据地创建和发展”、“日寇的残暴罪行”、“艰苦岁月，平西人民坚持斗争”、“转入反攻，争取抗战胜利”、“平西部分烈士英名录”和“缅怀先烈，继承遗志”等七个主题展览，重温了中国人民抗日战争的曲折历史和过程，缅怀了为中华民族独立而浴血奋战的先烈们，深深地感受到了党组织在抗战中的堡垒作用，受到了一次党性教育。

对此次集体学习，同志们普遍反映良好，认为很有收获，本期将部分学习心得体会摘登，供大家参阅。

——本刊编者辑

学好“两会”精神 促进社会和谐发展

全国瞩目的全国人大和全国政协“两会”顺利召开之后，友协离退休干部处及时在四月组织安排离退休老同志学习和座谈“两会”精神。学习期间，大家认真收看了三场视频学习报告。通过学习和座谈，第一支部的党员同志在座谈讨论中，积极踊跃发言，结合自身体会和感想，畅谈通过收看视频报告所受到的极大振奋和鼓舞，高度赞扬自党的“十八大”以来，在以习近平同志为核心的新一代集体领导下，我国在各领域取得的举世瞩目成就和变化，这些成就极大的鼓舞全国各族人民精神斗志。第十三届人大一次会议通过了《中华人民共和国宪法修正案》，确立习近平新时代中国特色社会主义思想在国家政治和社会生活中的指导地位，为新时代坚持和发展中国特色社会主义提供有力宪法保障；进一步把全党全国各族人民思想统一到党的“十九大”精神上来，把力量凝聚到实现党的“十九大”确定的各项任务上来，有力地推动党和国家事业承前启后、继往开来。李克强总理在政府报告中强调大力推动高质量发展；加大改革开放力度；抓好决胜全面建成小康社会三大攻坚战。

座谈会上，结合“两会”精神，有的老同志回忆自身的成长和经历，讲述了解放前，曾几何时华人

海外遭人欺辱的历史，过着没有尊严没有地位的生活。今天在党的领导下，我国发生了翻天覆地变化，祖国从站起来到富起来到强起来。虽然我们人退休了，可我们思想不能退休，还要关心国家大事，不忘初心，牢记使命，积极参加组织学习，教育和影响家人和身边的人跟党走，为国家的发展而努力工作。老同志还对友协的建设和发展非常关心。会上，有些离退休多年的老同志积极献言献策，希望友协的工作能广开思路，与时俱进，充分发挥友协的传统和优势，在民间外交方面有更大的作为。同时，老同志也感谢离退休干部处对他们的关心，认真听取老同志的意见和建议，根据他们的特点，组织安排各种政治学习和文化活动，今年还专门安排老同志在体检后到食堂用餐，使老同志很受感动。

——王润柯

学习贯彻“两会”精神体会

今年，全国“两会”完成了宪法的修订，体现了国家意志、人民思想的高度统一。人大会议审议批准了政府工作报告，选举产生了新一届国家领导人，习近平同志再次高票当选中华人民共和国主席和军事委员会主席，审议通过了监察法和国务院机构改革方案。完成了宪法修订任务，顺应民意，深得人心，受到全国13亿各族人民的拥护。宪法是国家的根本大法，是国家统一、民族团结、社会稳定的基础，是治国安邦的总章程。目前，正值全国各族人民深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的“十九大”宏图、决胜全面建成小康社会，开启全面建设社会主义现代化国家新征程之中，非常需要这部国家根本大法的保驾护航和最高法律权威、法律效力的维护。我们这些40后、50后离退休老党员，有与共和国同生共长、共度风雨征程、共享胜利成果的经历。现在虽然退休了，也得到国家和社会各方面很好的照料关顾。我们也都关注国家民族的繁荣富强，社会的和谐进步，也更有忠于宪法，遵守宪法，维护宣传宪法的责任。

“两会”全面推进大国外交，提升我国的国际地位。习近平主席在“十九大”报告中提出坚持和平发展道路，推动构建人类命运共同体的外交思想，论述了中国共产党是为中国人民谋幸福的政党，也是为人类进步事业而奋斗的政党。根据习近平新时代外交思想，“两会”明确了中国在坚持独立自主的对外

政策，和平共处五项原则，坚持和平发展、互利共赢开放战略，推动构建人类命运共同体，坚持反对帝国主义、霸权主义、殖民主义；维护世界和平，促进人类进步事业而努力。我们这些40后、50后外交战线的老党员，一辈子的青春都奉献给祖国的外交事业。在这五年多的时间里，“一带一路”国际合作精彩纷呈。管控南海风潮，协调东北亚核弹危机，近期与印度的非正式高峰会晤，具有中国特色思想的多边外交，纵横捭阖，令世人耳目一新。

提高保障、改善民生是“两会”精神的主旋律。抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，完善公共服务体系，在优先发展教育，提高就业质量和人民收入水平，打赢脱贫攻坚战，特别是实施健康中国战略和老龄事业产业发展，我们体会最深。国民健康政策不断完善，为人民群众提供全方位全周期服务。积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，养老工作已经系统进入社区、深入家庭，我们作为新时代新时期的养老人，获得感、幸福感体会最深，自己一定要珍惜来之不易的美好时光，科学安排退休生活。同时要关心国家大事，关注友协建设，认真贯彻学习党的“十九大”文件和两会文件。积极参加党组织活动，尽力为家庭和社会发挥余热。

——曾建新



“两会”胜利召开，举国关注，影响深远。离退休干部处及时组织离退休老同志学习两会精神，颇受好评。通过学习，我体会有三：

第一，要提高学习马克思主义理论的自觉性。共产党员必须懂得：理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的清醒来源于理论上的坚定。这些年，有的同志在重大问题上政治不敏锐，甚至失去辨别能力，重要原因就是缺乏应有的理论修养。理论上贫乏，政治上糊涂，大是大非面前站不稳立场，人云亦云。当前国际形势复杂多变，国内改革步入深水区，自觉抵制腐朽思想和不正之风的侵蚀，更需党员坚定理想信念和信念，牢记初心，吃苦在前，享受在后，始终把人民利益放在首位，永葆共产党员本性，永葆共产主义纯洁性。

第二，要坚持理论联系实际学风，坚持学以致用。最重要的是运用马克思主义的立场、观点和方法来改造主观世界。端正自己的世界观、人生观、价值观，提高为人民谋福利的自觉性，实现学与用、知与行、说与做的统一。

第三，掌握做好本职工作的本领。中国兴旺发达关键在党，民族的全面振兴关键在党员和干部，党员干部的素质决定单位的好坏，决定我们国家的命运。时不我待，必须从速，干中学，学中干，每个人将自己的本职工作做好就是为中国梦增砖添瓦。我们虽已退休，但退休不能褪色、退热，只要想做，会有很多事情需要我们，我愿同大家一起把党员的牌子擦亮，把党组织工作做好。

——王文栋

一、十三届人大一次全会修改了宪法，通过了国家机构改革方案，选举了国家领导人，大得人心，受到了全国各族人民的拥护，这是历史和人民作出的郑重选择。虽然我退休了，但人退休了思想不能退休，要更好地发挥退休党员模范作用，让自己的思想适应新时代发展的需要，坚持和维护以习近平为首的党和国家的核心领导，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，发挥余热，为实现伟大的中国梦作出自己应有的贡献。

二、我们要认真学习好宣传好“两会”精神，全面贯彻落实党的“十九大”精神，不忘初心、牢记使命，发挥自身优势，与离退休干部处的同志一起做好离退休干部工作。

三、坚持把政治建设摆在首位，不断加强离退休党员的思想建设和党组织建设，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装离退休党员的头脑。

四、用心用情做好党支部的服务工作，努力满足离退休党员对美好生活的期待，把老同志对美好生活的向往作为支部工作的目标，始终保持敬重之心、倾注关爱之情，让老党员在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。

——陈瑞堃

诗词四首

李利国

长安行（步古人韵）

二零一八年二月二十七日

久矣吾来矣。念关中、厚情老友，
难得知己。此去早知君心意，更感无
遗巨细。问何物、能令公喜。我见尊
兄皆真意，料尊兄、见我应如是。兄
与弟，恰相似。纵横八水长安邑。看
终南、东风乍起，已将春日。望断秦
川八百里，绿水青山沃地。回首望、
何朝堪比？不恨贞观今不见，恨贞
观、不见当今耳。今与古，两相系。



七律 戊戌京城初雪偶感

二零一八年三月十七日

忽如昨夜东风起，窗外梨花满树开。
去岁奈何云气散，今春却喜雪花来。
千呼大地山川绿，一唱雄鸡天下白。
万物自然性敬畏，人间正道是情怀。

满江红 戊戌清明回泰安扫墓有感

二零一八年四月五日

泪碑前，心如绞、哀思痛悼。
别数载、向天遥祭，儿今来吊。一
泣一抽肠寸断，千回百转哭三老。
忆儿时、感养育之恩，知尊孝。

追父枕，行大道。思母帚，
施严教。跪揣馍祖母，古今师表。
齐鲁乡思根未断，家门有继情不
了。望岱宗、告慰在天灵，家和
好。

【注】1.追父枕：指追忆我小时候，爸爸经常因工作繁忙不在家，我想他时，就去他枕边，抱着他的枕头闻他头上留下的味道，感知他在我心中的地位。他的伟大一直在影响着的人生；
2.思母帚：指我上小学时，有一次因贪玩不学习考试成绩不好，妈妈用手打我打不动，打疼了自己的手，就用笤帚打我，让我好好学习；
3.揣馍祖母：指我上小学一二年级时，国家正处于三年困难时期，姊妹六人经常吃不饱饭。我是长子，奶奶担心我饿着，每当我放学回家的时候，她便从怀里掏出她自己舍不得吃专门为我留下来的馒头给我吃。我每当回忆起这个情景时总忍不住心酸落泪。奶奶在我们心中的地位是至高无上的，她是那个时代品格高尚女性的代表。



一剪梅 重游大青山及格根塔拉草原

二零一二年七月三十一日

绿草牛羊未见边。如雪白云，
似洗蓝天。草原离去又三年。长调
悠扬，美酒香甜。

总把天骄赞皇汗。铁骑飞驰，
烽火连天。昭君出塞更不凡。一曲
琵琶，熄灭烽烟。



詩詞四首

生日述怀

郭庆岚

一
心境清幽自在身，
了无思虑复天真。
至死不信神和鬼，
一生只求做好人。

二
失聪可避缁尘扰，
面壁忘年不羨仙。
回望东隅光景美，
前瞻夕照霞满天。

2018 精英赛

张淑君

鲜花束束如瀑，拳友盛赞如云。
精英赛上抖精神，谈笑摘金夺银。
相濡以沫互勉，百尺竿头共进。
团结友爱是队友，再现传统风韵。



传统文化端午节

郭自勤

叶裹糯米又端阳，
百花绽放飘芳香。
万物生机红五月，
大江南北农耕忙。
山青水秀生态美，
万里江山供游赏。
每逢端午粽情浓，
亲朋好友叙家常。
宏扬传统文化节，
文化自信国盛强。

猜猜看（每句猜一字）

1. 一口咬掉多半截
2. 一知半晓
3. 八九不离十
4. 山下住了六十天
5. 草木当中有一人
6. 淮河里少了一点水
7. 珠宝商
8. 座中无人
9. 一只狗两张嘴
10. 狠一点
11. 化验前后
12. 宝岛姑娘
13. 江边点起两盏灯
14. 一尺一寸
15. 赠款
16. 一月一日生
17. 锄草
18. 地里有田里没，池里有坑里没，他有没有

（答案见第 23 页）

2018年中美关系将会颠簸震荡

卞庆祖

2017年中美关系跌宕起伏，经过震荡后回到平稳的轨道。今年，两国关系复杂多变。自去年年底，美国政府连续公布《国家安全战略报告》等四个官方文件，称中国是美国的“战略竞争对手”，深度调整对华政策，之后又挑起对华贸易争端，对华强硬施压。美国着力阻遏中国崛起，对中国构成严峻挑战，两国全方位博弈加剧。

一、美国顽固坚持冷战思维，遏制中国崛起

新世纪以来，中美之间的结构性矛盾不仅没有缓和，而且还逐渐激化，彼此不信任加深。美国对中国崛起的战略意图产生更大怀疑和防范，一直不愿看到中国快速崛起。美国把中国崛起视为对其世界领导地位的威胁，担心中国挑战现有国际秩序，担心中国经济发展会牺牲美国利益。美国社会各界在2015年

对华政策大辩论之后的对华认知趋于负面，整体对华态度丕变，导致美国政府对华政策强硬面始终在加强。美国社会精英习惯用冷战思维打量中美关系，主张“遏制中国”的声音强大，已成为中美关系的最大障碍。特朗普政府奉行“美国优先”政策的霸权主义。美国政府连续出台四个官方报告，都突出中国给美国带来的巨大挑战和威胁。《国家安全战略报告》将中国定位为政治、经济和军事的首要竞争对手，把中国描述成“修正主义国家”。

《国家国防战略报告》提出了美国战略的调整，把与中俄等大国竞争作为“首要关切”，反恐不再是重点。在今年美国国情咨文中，美国总统特朗普说中俄是挑战美国国家利益、经济 and 价值观的对手。美军参谋长联席会议主席邓福德称，中国将在2025年成为美国最大威胁。美国“自由和开放的印度太平洋地





区”的概念，联合日印澳等三国针对中国，共同制衡中国崛起的意图明显。美国还希望在东盟国家打造一条统一战线，作为对抗中国的堡垒。美国企图从政治、经济、外交和军事各方面对中国形成战略挤压。

由此可见，中美战略竞争会长期存在。两国竞争表现在传统的安全和台湾、特别是经贸等问题上，但美国混合使用各种“经济牌”、“政治牌”和“台湾牌”，正加剧双边关系的对抗。有学者认为，中美关系是“竞争性共存”，是同床异梦的“竞争性关系”。美国对华“敌意和对抗总体增强”。美国前驻华大使芮效俭担心，“事实上，中美之间的战略对抗在加剧而非缓和”。中美对抗的长期趋势似乎已经形成。

二、美国对华强硬势力抬头，使中美关系不稳定

特朗普执政以来的内政外交政策不乏争议。美国国内政治博弈非常激烈，不仅共和民主两党势不两立，特朗普与共和党建制派也有裂痕。美国主流舆论与他对立，情报部门与他过不去，政界、学界与其关系也很紧张。政府部门“各说各的”，决策机制混乱，令美国政府面临不确定性。特朗普执政团队缺少外交问题专家和有经验的“老臣”。

美国国务院“形单影只”，日趋边缘化，从而加剧外交风险。特朗普政府里相对温和的稳健派，如

美国前白宫首席经济顾问科恩、前国务卿蒂勒森和前国家安全事务助理麦克马斯特等高官，与特朗普政见不合，先后相继离职。特朗普政府一年的“决策官员”更替率高达34%。美国内政“乱象”得不到有效控制，不利于美国对外政策和中美关系的稳定。美国新亚太战略现在还“半清晰半模糊”。美国政府尚没有完成对欧洲、中东和亚太这三个美国全球战略重心的明确排序。

特朗普执政第一年尽管“缓和对中国的立场”，但他“反复无常”的领导风格，是中美关系的不确定因素，也是当下中美关系最大“非常规变量”。特朗普政府新发表的《国家安全战略报告》等官方文件的政策主张都指向中国，表明美国政府中对华强硬派正在得势，对特朗普的影响也显著上升。特别是，现在由美国“鹰派”人士组成了“战斗内阁”：博尔顿任国家安全事务助理，蓬佩奥任国务卿和纳瓦罗任国家贸易委员会主任。今年中美贸易冲突的背后推手也是美国贸易代表莱特希泽等鹰派人物。这些都表现出特朗普政府已转向进一步保守和对抗。美国决策圈民粹派扎堆和日趋“同质化”，增加了决策失误的风险，从而造成中美两国在经济和军事等方面的博弈加剧。

两国关系全方位震荡，让人担心“急转直下”，甚至认为中美“面临摊牌翻船的风险”。

三、经济等热点问题冲击两国

关系

特朗普执政后，经济成为美国对外战略和对华政策的首要利益诉求。安全和经济等问题一个或几个同时出现，严重干扰两国关系。首先，中美经贸关系持续紧张。特朗普非常在意经济利益，从经济出发来审视中国。他上任后谈及中国最多的是两国经贸摩擦，表示对华不满，经常挥舞贸易制裁大棒。2017年美国对华贸易逆差上升，对美刺激很大。3月22日特朗普指令对中国进口美国商品征收高达500亿美元关税。4月5日说考虑额外对1000亿美元中国商品加征关税。中美“贸易战”是一场复合型持久战。中美贸易谈判十分艰难，但双方在贸易谈判上各有筹码，中国的贸易报复手段很充足。中国不想打贸易战，但也不怕打贸易战。其次，台湾问题仍是美国手中操弄的一枚棋子。美国将之作为对华博弈的主要杠杆。今年美国不断加大打“台湾牌”的力度，不停地试探中国对台底线，朝更为危险的方向发展。美国国会参众两院通过包括“台湾旅行法”在内的两个亲台法案，严重损害中美关系。如果美国提升同台湾关系，中国势必作出强烈反应。朝核问题的发展“已碰触了美国的战略底线”。朝核问题也已成为中美关系新的摩擦点和两国关系的问题之一。美国一旦对朝动武，会给中国带来严重挑战和安全威胁。最后，南海问题是中美关系的“慢性病”，将会长期存在。美

国新一轮南海航行自由行动计划实施后，美军在南海巡航更加频繁，挑衅目的性和政治性也更强。新年之初，美军导弹驱逐舰“霍珀”号、“马斯挺”号、航空母舰“卡尔文森”号和“罗斯福”号，先后进入中国黄岩岛，美济礁和南沙群岛海域，进行挑衅。近来，随着美国政府对华强硬，它可能会在台湾和南海问题上挑起更多事端。特朗普是商人出身，以实实在在的利益来主导美国外交政策。他有意把两国贸易、南海和朝核等问题“混在一起而不是分开来处理”，是想拥有各种谈判筹码，获取更多实际利益。

四、中美关系既面临挑战，但也有机遇

中美关系向何处去，将在很大程度上决定整个21世纪国际关系的性质。基辛格说，中美关系是21世纪起决定性作用的大国关系。今日中美关系之重要性已远超当初建交时，没有其他双边关系比中美关系更重要。中美关系如今是一条大船，已经“大到不能倒”，不会说翻就翻的。中美两国人口总和占世界人口近1/4，两国经济总量超世界的1/3，双边贸易占世界的1/5。中国实现“现代化强国”和美国争取“再次伟大”，都需中美关系平稳发展。展望未来，中美关系既有挑战，也有机遇。两国关系的未来发展，在很大程度上取决于美国对中国崛起的适应和“容忍”。美国已故的中国问题专家奥森伯格曾指出，“中美关系最关键时刻将是中



国真正崛起时，美国是否能容忍它”。如果中美双方持积极和合作的心态，大家就能抓住机遇，把挑战化为机遇，为两国人民带来实实在在的利益。美国现今对中国崛起的焦虑上升，对华战略思维在朝遏制的方向走，中美关系会遇到更多挑战，斗争面上升，不能低估特朗普政府的冒险性和两国关系的困难，然而，随着中国综合国力的提升和两国关系的发展，中美之间的合作在增多，双方共同需求和共同利益也日益扩大。面对恐怖主义、防止大规模杀伤性武器扩散、气候变化、疾病和自然灾害等全球问题，以及在实现朝鲜半岛无核化、维持半岛和平稳定等亚太地区安全问题上，没有国家能单独应对，而需要国际社会尤其是大国之间的通力合作。美国想要长期维系其“全球领导地位”，客观上也需要中国的合作。美国前财长萨默斯认为，中美合作不是选择，而是命运。总之，中美关系不断起伏会成为新常态，我们要习惯在博弈中寻求合作，在颠簸中推进两国关系。

五、对话协商，管控分歧和冲突

中美关系早已超越双边范畴，肩负促进世界和平、稳定和繁荣的共同责任。中美两国应该相互尊重，对话协商，坚定合作大方向。妥善处理分歧和敏感问题。现在中国驾驭两国关系的主

动性增加了。中国外交已从以前“反应型”的“被动状态”转为“主动出击”，可以积极主动塑造和引领中美关系。与特朗普打交道，既要保持战略定力，又必须用实力说话，坚定捍卫国家利益。坚持斗争，斗而不破。稳健把握中美关系是两国的共同责任。中美元首为两国关系定下了通过沟通和合作来管控分歧的基调，双方管控分歧、矛盾、摩擦和冲突的能力在不断增强。为了两国的利益，中美双方应该管控好分歧并避免战争。因为中美都没有全面对抗的意愿，两军签署了《中美两军联合参谋部对话机制框架文件》，说明双方都愿通过对话而不是对抗方式来解决矛盾和分歧。竞争是大国政治的常态，做“对手”不等于当“敌人”。美国白宫办公厅主任凯利说，“中国是一个强国，但不因此而成为我们的敌人”。这是美国的理性声音。

最后要指出的是，美国军工集团是特朗普上台的重要支持力量，特朗普执政后重用职业军人和有军队背景的高官，政策取向更加保守强硬。美国鹰派可能长期影响美国对外战略。由于华盛顿内部形势恶化，为摆脱国内问题特别是年底美国中期选举的压力和转移“通俄门”造成的政治危机，美国当局可能通过以“挑起外部冲突”的方式转移危机，寻找出路。对美国转嫁国内矛盾的可能，我们需保持警惕。

叙利亚人民的悲剧

刘庚寅

今年4月14日，美、英、法三国空军，联合轰炸叙利亚首都大马士革，造成大量叙民众伤亡。受到多国人民的谴责。以美国为首的西方国家意在打击亲俄的现任叙总统巴沙尔。联合国曾为此作过调解工作，但在巴沙尔是否下台问题上，始终未达成协议。

叙利亚是个国土面积约18万平方公里，人口一千多万的小国，屡受邻国以色列的侵犯。今年已是叙内战的第八个年头。七年前，叙在2011年3月15日，因少数受以色列和西方国家支持的学生和青年爆发反政府示威，遭到当局逮捕，恐怖组织“伊斯兰”国也趁机而入，内战从此爆发。据统计，七年内战造成35万人死亡，上千万人无家可归。

1992年6月，我曾率友协代表团访问叙利亚。当时的叙利亚国泰民安，一片和平景象。

我曾记得，我乘车去参观离大马士革不远的库艾特腊市。库为戈兰高地的一部分。1967年被以军占领。1994年撤出后，将全市炸毁。司机从废墟中找到一朵黄色玫瑰送给我并说：“黄色玫瑰象征和平。”我将玫瑰夹在我的书中，永远留作纪念。巴沙尔上台后，大力推进改革，颁布一系列改善民生的法令，

成了美俄争霸的火药桶。巴沙尔是叙利亚最大的家族阿萨德的后裔。叙利亚是伊斯兰教国家。伊斯兰教分为什叶派和逊尼派。巴沙尔信仰什叶派分支阿拉维派，属于少数派，而叙人民多数信逊尼派，形成少数统治多数。他本来在英国学眼科，但随着他的父亲哈菲兹（时任叙总统）的衰老，急召他回国成为叙总统唯一接班人。他只得弃医从政。在他的领导下，叙利亚日益繁荣昌盛。但不幸的是自从内战爆发，民不聊生，很多人逃往国外，成为难民。

叙利亚从内战，逐渐成为俄美的“外战”。巴沙尔是否下台，目前成为焦点。

2017年，“伊斯兰国”溃败。普京下令从叙撤军。美国总统特朗普却以叙政府军使用化学武器为由，又对叙政府进行打击。现在叙利亚已成为美俄新式武器的试验场，倒霉的却是叙利亚无辜的老百姓。

叙利亚和平的到来，仍遥遥无期。首先要停止内战，全国团结，一致对外；二是国际压力下，进行和谈。



北京的水

顾子欣

去冬今春北京久旱，算来有一百多天了，既没下过雪，也未见到雨。说是在北部山区曾飘了点雪，但仅有一毫米。论节气现已过了惊蛰，按农家谚语“七九河开，八九雁来”，眼看着下雪已无希望了，而雨水又不知何时才能降临。

北京是个北方城市，出现干旱少雨的年份，原是寻常之事；但这次的干旱却属罕见，听气象台称，它已打破了北京连续无雨（雪）天数的历史记录。

我坐在我家窗前，可见映在窗上的柳树，和立在院中的高高的杨树，它们的枝条随风摇曳，如在向苍天擎手祈雨。我恍惚觉得我像它们一样，也是一株干渴的久盼甘霖的树。

同时，我坐在窗前沉思，不由得想到有关雨雪、有关水的一些往事。

我出生于江南水乡，自小见惯了烟雨江南和小桥流水的风光。记得幼时住在浦东时，年年都有台风暴雨来，有时还会刮起龙卷风。那时的浦东河道纵横，人家都在绿水环绕中。钓鱼虾、摸螺蛳、在小河中晃水……是我日常的游戏。而到了梅雨季节，连月细雨迷蒙，路上泥泞难行，甚至会让人嫌雨水太多了。总而言之，在我童年的记忆中，

不知道什么叫干旱的。

后来到了北京，我才体会到雨和水的可贵。首先，比起我的家乡来，北京的下雨天是少多了。故而空气干燥，多有风沙，尤其是春天，常见空中黄尘弥漫，并潜入家家户户，撒落在窗台上地上家具上。北京人说“春雨贵如油”，绝非夸张之词。雨能涤净尘埃，雨使草木葱茏。所以当我成了北京人，我喜爱下雨天，尤爱北京的春雨。

不过在早年间，北京夏天倒不少下雨。往往刚才还赤日当空，转眼间便云暗风劲，落下一场雨来，有时还是滂沱大雨。秋天是北京最美丽的季节，天高日晶，碧空无际；但时而也可闻淅沥的雨声，而一场秋雨一场寒，冬天就在这雨声中渐渐走近了。冬天的北京北风呼啸，满目萧索，但当雪花纷扬时，它却成了一个晶莹的琉璃世界。

北京乃幽燕之地，与吴越水国相比，自然少了一些滋润，少了几分柔媚。但在北方城市中，它还不是太干旱的。何况它四季分明，随着季节的转移，色彩变换，姿态各异。即使是深秋的落叶，寒冬的枯枝，在我的眼中也别有情趣。

上面说了北京的雨雪，那是从天上降下的水；下面再说北京地上（及地下）的水，它是日夜流淌在

我们身边、流淌在我们生活中的水。

我想起我在北京的用水的经历。我记得在 50 年代初，我家住的四合院里还没有自来水，无论是吃的用的水，都由小毛驴拉的木桶水车运来，送至家中倒在水缸里，故用水绝不能浪费，一点一滴都得珍惜。

之后搬到另一座四合院，院中装有自来水龙头，是几家共用的，因水费按人头计算，无水表记录用量，而水费仅几分钱，大家便敞开用水，院中常响起哗哗的流水声。但到了冬天，用水却变得困难了。为防水管被冻坏，需用稻草将它和水龙头裹紧，只露出个出水口；即便如此，水管有时还会冻结，得给它浇上开水，等它解冻后，才有水流出。

再之后，在 50 年代中期，我家住进新建的宿舍楼，楼内每层有一间公用水房，装着一排自来水龙头，和一个长长的下水池；每逢做饭时分，常有几家人同时来洗菜淘米，闲聊家常，热闹得很。

到了 60 年代初，我到和大（中国人民保卫世界和平委员会）工作不久，举家迁至和平里居住，这是单位分配的一套两居室，我从此才用上独门独户的自来水了。

人的生活是少不了水的。而且，生命起源于水，文明发源于水。每个城市的发展都离不开水，都是从一条河流诞生的。北京城也一样。

北京是个内陆城市，离沙漠不远，看不见滔滔江水；但若考察一下历史，我们就会知道，其实北京是在一条河流的冲击平原上建起来的。这条河叫永定河，是北京的母亲河。

我在大学上学时，学校组织我们劳动锻炼，去门头沟植树造林，曾住在这河边的一个山村里。

北京另有两重要的河流：温榆河、潮白河。十三陵水库在温榆河上，是大跃进时修的，我去水库工地挑过泥沙。密云水库的水则来自潮白河，我曾去水库乘舟观光，见风起水涌，烟波浩茫，如置身于大湖之上。

再看北京城中，也有不少像河与湖的地方。北京的老城墙周围，原有宽阔的护城河，河中微波荡漾，倒映着古老的巍峨的城楼，是举世少见的美景。我早年曾在那河中捞鱼虫，冬天时在河上溜冰。而在城中心，又有中南海、北海、什刹海、后海，这可是一片相连的很大的水域。此外，还有玉渊潭、积水潭呢，还有龙潭湖、莲花池呢。

我想，从历史上来看，北京正是因为有这样的气候条件、这样的水文环境，才能成为一个千年古都，才能在老北京城里，在它的每条胡同里，见到绿树成荫槐花飘飞的景象。记得有位诗人曾这样描写过去的北京：

登上景山最高处，
京华历历在目；
炊烟相招，鸽哨相绕，
半城宫墙半城树。

但是，随着时代的发展，这样的景色已成回忆，今天的北京已从一个绿树红墙的古城变为高楼遍地的现代都市。北京城区一再扩大，已到了六环以外。目睹京城的建设成就，我固然为之欣喜，但不免又有点隐忧。我忧虑的是水，是北京



的水。

我初到北京的时候，它只有 200 多万人口，那时它的水是够用的；但现在北京人口已超过 2000 万，整整翻了 10 倍，它的水还能满足其所用吗？它的水能养这么多人吗？

而且，除了人，还有狗，数以百万计的狗，它们也要喝水要洗澡；狗洗澡甚至比人洗得还勤呢。还有无数辆在路上跑（或堵）着的汽车，也要用水要洗车。还有全城的酒店宾馆，来自世界各地的游人宾客，都要用水消耗水啊！可是，北京哪儿有这么多水呢？

不错，北京建有多个水库；以前只要有密云水库，北京人就不担心没水喝；但现在光靠几个水库能解北京之渴吗？北京也打过许多机井，北京的地下水原来很丰富，挖地几米即能见水；可现在钻地百米还找不到水啊！不错，北京如今有南水北调，可是据我看到的资料，即使南水北调的全部水量流入京津冀，该地区仍将面临严重缺水。

然而，前几年竟有专家在电视上说，北京可发展为一个全功能超大型城市，5000 万人口也不算多，就像东京、墨西哥市那样。我听此狂言瞠目结舌。我只想问专家一个问题：你在北京去哪儿找养这 5000 万人的水？

我为北京的水担忧。我始终认为，北京能发展多大，发展成什么样，都不能忘记根本的一条：北京有多少水？能有多少水？

我为北京的水担忧。近年来世界多地出现极端气候，是人类过度发展的苦果；那么北京的频年干旱，

恐怕与它的过度建设也不无关系吧？

但是，使我感到欣慰的是，近来情况有了新的变化，就是对北京的功能有了新的定位：它不再是全国一切事业的中心，而只是政治中心、文化中心、国际交往中心、科技创新中心。这样一来，它不用再把一切都扛在肩上，也不用再为水而不堪重负了。

我拥护对北京的新的定位。它是理智的。它是切合实际的。

我写这篇文章，我写北京的水，既为回忆曾经的往事，也为寄托未来的希望。同时，我也想提醒人们：水是大自然给我们的恩赐，我们对水应怀有敬畏之心。让我们爱护水，让我们珍惜水。

我写这篇文章是前几天开始的，中间因杂务干扰而时作时辍。今天，我又坐在电脑桌前续写此文，当凝神思索仰看窗外时，忽见天空有雪花在飘，这真让我喜出望外。北京当真下雪了吗？我急忙站起来，贴近窗户去看，又走到阳台上去看。没错，是下雪了，雪花越飘越多了。这场雪虽说姗姗来迟，但我——不，是所有的北京人，总算把它盼来了。

我的文章快写到结尾了，但雪花还在那里飘着，静静地，轻柔地飘着。

读书随笔

王润柯

俄罗斯著名作家高尔基说过：
书是人类进步的阶梯。

我认为读书是贯穿人的一生全过程，人的一生应是不断学习的一生。每个人从小学开始读书，念到中学、大学毕业。从学习语文一笔一划、数学加减法基础开始，十年寒窗直到掌握一门学科知识，怀揣梦想，步入社会，这是人生学习的第一阶段。

参加工作后是人生学习的第二阶段。在这个阶段，每个人为了适应工作的需要，还要继续读书深造，参加各类的专业培训，不断得到充实提高。但同时，大学毕业后又到了谈婚论嫁的年龄，随之成家立业，生儿育女接踵而来，读书的时间就变得非常有限而珍贵。记得当年，我参加一期在外交学院举办的历时三个月外语进修班，上午照常上班，午饭后马不停蹄乘车直奔学校，听完老师授课后，带着一大堆课外作业赶回家，因当时住房条件所限，一家三口蜗居在一间约十平米的斗室里，只好先安顿好小女儿入睡，然后再挑灯夜战到深夜。周六、日是加班学习的好机会，我让爱人带着孩子出去逛公园、超市，直到孩子累了饿了才不得不回家。一份耕耘，一份收获，结业时终于取得了

满意的成绩。

退休前的十余年，我一直在驻外使馆工作，因爱人工作和女儿上学无法随任，我无奈重回“单身”生活。常言道：有失就有得，在失去的同时，我得到了一份相对清静的读书时间。因使馆办公区和宿舍区同在一个院内，可省去了国内大量上下班的路途时间，所以除了工作之外，个人支配的时间较充裕，我就利用早晚时间看书学习。早晨上班前一个多小时，就是我的早读时间，阅读大量当天的报纸，既了解了当天的新闻消息，又作为外语的晨练。常年的日积月累，使得我的外语水平不断长进，达到运用自如的地步。晚间，入睡前我打开收音机，静静收听当地的广播，内容包括时事新闻、国际评论、广播剧、音乐等等。久而久之，听当地广播如同在国内收听母语一样，丝毫没有语言障碍，这凸显环境是学好外语的重要因素，当你置身这个环境中，不知不觉你的外语就会提高。学习丰富了我的知识，同时驱走了孤独和寂寞。

时光荏苒，似水流年，一个甲子的轮回就到了退休的年龄，这是人生学习的第三阶段。离开工作多年的岗位，告别朝夕相处的同事，



回归家庭，享受儿孙绕膝，颐养天年的生活。那么，生活是否还需要读书呢？回答是肯定的。这期间的读书应该说是最惬意，最放松的，因它摆脱了职场的压力，没有功利的驱使，可以随心所欲地去读过去没有来得及读的书，满足精神上的需求。读书开阔人的视野，使人聪明，给人以智慧，书中自有黄金屋（引自宋代诗人赵恒《励学篇》）。所以好学之人，等于给自己找到一条以书为伴的快乐之道。如今，我们衣食无忧，不用为每日三餐而犯愁。而读书提供的精神食粮，可使晚年的生活更充实，更有意义。会有许多中外文造诣很深的老同志，在耄耋之年仍孜孜不倦读书钻研，耕耘不辍，为社会，为友协的发展而发挥潜能，贡献力量。

多数老人刚退休下来，可能首先面临的是孙儿的出生降临，作为长辈自然要尽力而为，帮助儿女照看孙辈，为的是尽量减轻他们的负担，让他们能安心工作，免去后顾之忧。一晃三年，孩子到了入托的年龄，我从“全天班”减

至“半天班”，属于自己的时间又多起来。这时，又可以集中精力，静下心来，拿起书本继续阅读，在知识的海洋里寻找乐趣。我偏爱历史和文学，就看些历史研究和名人传记，阅读古代唐宋诗词，孔夫子的《论语》和当代散文小说。有时兴致而来，动笔写上一、两篇短文，谈谈学习心得体会或追记脑海里印象较深的逸闻趣事。但每当下笔时，总有一种书到用时方知少的感觉，恨不能达到唐代大诗人杜甫所言：读书破万卷，下笔如有神。

行文至此，我想在本文结尾引用清代诗人袁枚《读书二首》中的一段诗句：不愿玉液餐，不愿蓬莱游。人间有字处，读尽吾无求。

祝寿诗词会

郭疾岚

外国人写小说或故事之类的东西往往在卷首写上这样一句话：“本故事纯属虚构，如与某人某事相符，完全是巧合。”为避免对号入座，引起误会，本故事采用实名制。

我表舅的表叔名片上写着：贾好古，子虚市文化局副局长（正局级）兼诗词学会会长。他很喜欢写诗填词，他的诗词得过特等奖，是哪一级文学机构颁发的不得而知。他还出版了一本诗集，以成本价卖给下属单位职工，数量不限，销路颇好，不到半天售罄。签售的第二天，我家附近的物资回收站发了一笔小财，堆在那里的废书清一色都是有贾好古签名的诗集。

因为受央视举办诗词大赛的启发，他不再以摆筵席的方式给自己祝寿，转而举办“祝寿诗词会”来庆祝自己的59岁华诞，邀集诗词专业户与会。他这么做虽然比不上王羲之在兰亭举办的流觞赋诗那样的雅会，但这么做也很有文气，有品位。应邀出席的嘉宾有诗词比赛的常任评委甄补之（原名甄步灵，后因崇拜宋代诗人晁补之而改为现名）、胡鹏、夏平。我是因为与贾家沾亲带故，所以也忝列宾客之末座。

这场诗会当然由主人开场。当时天空正闪电雷鸣，贾局长触景生情，脱口吟出：“黑云团团堆上天，像是天公要抽烟，何以知其要抽烟？一闪一闪打火镰。”

他那“镰”的字音还没落，有一位宾客说：“贾局长，恕我直言，您这诗可有抄袭之嫌，我好像在什么地方见过。想起来啦，是民国时期的军阀韩复榘写的。”局长闻听此言，脸涨得通红，一时语塞。在这紧急关头，胡鹏急忙“救驾”说：“这是局长的原创。韩复榘当年用的是繁体字，我们局长用的是简体字。”夏平紧接着点赞：“这可是浪漫主义的诗篇，我们局长可以说是李白再生。”局长听了，脸色正常了，简直有点儿乐不可支，终归有懂行的人说公道话了。

贾局长“抛玉引砖”之后，嘉宾开始赋诗填词给他祝寿了。有一个人朗读了他给局长祝寿的诗：“我们局长不是人……”此句一出，全场愕然，捏着一把汗。他故意卖关子似地，稍过片刻才继续朗读：“天上诗仙下凡尘。”这是一位在座者公认的语不惊人死不休的大诗人，赢得全场的热烈掌声。接下来，他又抛出像是抖包袱的句子：“儿孙各个都是贼，”这次大家知道他采



用先抑后扬的手法，料他也没有斗胆侮辱局长，不感到震惊和紧张了。他继续念道：“偷得仙桃献父亲。”他刚念完，甄补之立即站起来，像电影《地雷战》里的伪军汤司令那样翘起大拇指说：“高，实在是高！”室内气氛变得轻松、活跃了。这时又出来一位搅局者，说这首诗是剽窃篡改明代唐伯虎以戏谑的方式给人写的《祝寿诗》，唐氏的原诗是：“这个婆娘不是人，九天仙女下凡尘。各个儿孙都是贼，偷来仙桃献母亲。”

尽管时不时地杀出打假者，但祝寿的场面仍然十分热烈。有的引吭高歌，有的低吟浅唱。我不时听到“海屋添筹”，“乔松之寿”，“百龄眉寿”，“寿比南山”，甚至还有“万寿无疆”之类的话。其中有一个人吟诵他特意为给局长祝寿而填的《寿楼春》一词，还有一位诗人当场填出《千秋岁》一词为局长祝寿。

我不懂他们那些阳春白雪一类的诗词是什么意思。我胸无点墨，属于下里巴人，品位和在场的嘉宾有天渊之别。我瑟缩在一个角落，默默地呆在那里。我表舅的表叔陶醉在如梦如幻的气氛当中，我趁这个当儿，溜之乎也。

我刚走出包间，听到对面包间里好像也有人在念叨诗词之类的东西。我探头往里一看，果然是十几位苍颜白发的老者正在品茗，把

酒论诗文。这些人仿佛是李杜、苏辛、周邦彦、柳永、二晏，还有从事诗词研究的王国维、唐圭璋、夏承焘、龙榆生、瞿蜕园、王力之流。其中一位见到我，问道：“你们那个包间在为什么大人物祝冥寿呢？”这岂不是咒我表舅的表叔吗？竟然说出这样丧气的话！我很气愤地说：“你这老头子糟改人，人家是在祝阳寿！”我这话并没有把老先生噎得喘不过气来，他哼唧唧地对我说：“各个词牌用于什么题材都有惯例，不能随意使用。一般来讲，《满江红》描写事业和爱情；《沁园春》描写事业；《破阵子》、《贺新郎》多用于激壮的主题，就不适于新婚燕尔的主题；《千秋岁》表现悲哀的主题而不能用于祝福；《寿楼春》用于悼亡题材，可不能用于祝寿啊！”他啰里啰嗦，云山雾罩地说个没完，我不愿意听他瞎忽悠，扭头就走了。心想：现在到了什么年代啦，现在是大数据、云计算、一切都在数字化，不断创新的时代。词谱也要与时俱进，怎么不能改？

移动互联网骗局让老年人防不胜防

随着科技的发展，老年人接触互联网的机会越来越多，相应的风险也越来越大。不久前，《中老年互联网生活研究报告》在北京发布。报告显示，在互联网上当受骗过的老年人比例高达67.3%。面对互联网环境，老年人该如何适应，又面临哪些风险呢？

免费红包实为广告链接

今年63岁的陈先生是北京一家熟食店的老板。去年8月的一天，陈先生加入的一个微信群里出现了一个链接，标题为“某某(电影名)票房剑指60亿，庆功夜宴，撒钱啦，我刚刷到……”陈先生没有多想就点了进去。

陈先生参与了两次游戏，累计红包金额为40.96元，页面上还有“玩得越多，奖励越大”等字样。两次游戏后，陈先生选择“不玩了，立即提现”这一选项，但令他意外的是，这笔钱并不能被直接转到他的微信零钱中，屏幕上“需要进一步分享至微信群之后才能领取”的提示让他有些疑惑。陈先生又将链接分享至自己所在的另一个微信群，但分享之后又接到还需再分享至另外两个微信群后才能提现的通知。陈先生将链接分享至3个微信

群后发现，领取红包还需要下载一款名为“某某商城”的应用。

经过进一步查询，陈先生发现这款应用的宣传语为“百万红包免费领，收益高达90%”，他这才察觉到不对劲，连忙终止了操作。

“这种骗术确实是令人防不胜防，如果不小心点开了就会被骗分享到好几个群里，导致多人连环被骗，最后在各个群里泛滥。”陈先生说，他到最后一步才发现这有可能是某贷款融资平台的广告链接，回想起来还是有些后怕。

领流量后银行卡被盗刷

2017年12月，王先生在微信家庭群里转发了自己银行卡的支出短信，短信显示两次支出累计600余元。今年59岁的王先生，在北京市昌平区经营一家小超市。他当天并没有使用那张银行卡进行任何消费，家人判断这很有可能与父亲当天早晨在朋友圈领取的“免费流量”有关。

据王先生回忆，他在朋友圈看到有人转发赠送流量的链接，声称只要点击、分享链接就可免费领取500兆流量。他点进去后发现，页面中提示流量需要实名领取，还需要提供银行卡账号和密码才能获得领



取资格，于是他便按照要求输入了自己的银行卡信息。

王先生的孩子说：“我爸爸的身体一直不太好，而且老人也好面子，损失的钱数量不大，我们就没有报警，最后带他去银行重新更改了密码。我爸爸用智能手机有两三年了，之前一直没有出过什么事情，我们也觉得挺放心，平常就没有刻意在这方面给他一些提醒。现在想来，还是应该多提醒他，毕竟老人对网上很多信息都缺乏分辨力，容易受骗。”

李女士也曾中过免费流量的招儿，她在朋友圈看到有人转发微信文章，其中有一个赠送免费4g流量的活动，只需输入手机号便能领取每月1g流量。领取流量后，页面上出现了抽奖活动，李女士顺势参与，之后便收到了“中奖”提醒，活动方显示她抽中了一款电子手表，填写个人信息及收货地址等便可以通过邮寄的方式将礼品直接送到她的手中。

李女士认为手表的描述看起来很“高档”，正好可以给自己的小外孙玩，于是便支付了30元邮费。一周后，李女士收到奖品发现，手表根本不能用。“手表是坏的，我还白白花了几十元运费，以后再也不能相信这些信息了”。李女士说。

网络购物遭遇退款陷阱

今年67岁的赵女士，以前是西安一家食品公司的员工，今年1月，她在某网购物平台的一家旗舰店里买了一件衣服，不久却收到了一名

自称客服的女性打来的电话。对方公司发现赵女士所购买衣物的批次存在甲醛超标问题，有可能导致皮肤过敏。公司会安排快递员上门取货，退回后由公司统一销毁。

这名“客服”说，货款已经退回到赵女士的支付宝账号，赵女士打开支付宝查看并没有发现退款。

“那个时候我就觉得很奇怪，我就打电话问了我女儿，我女儿立马告诉我这是骗子，我就没有再继续，转头把那个客服给拉黑了。”

张先生家住北京市朝阳区，她母亲今年65岁，退休在家将近10年，已经成为微信用户两年了。前些日子，张先生的妈妈在朋友圈微商处购买了5斤芒果。

“微商发朋友圈自称是泰国进口芒果，打5折出售，结果我妈收到货后发现，芒果特别小，而且有好多烂了，根本没法吃，白花了40多元钱。”对于母亲的行为，张先生又生气又好笑地说，“以后真的不希望她乱买这些看似打折的东西，便宜没好货，十有八九都是被坑。”

随着科技的进步，许多老年人都跟不上很多骗子们不断推陈出新的骗术，为此有关专家提醒老年人，一、不要贪图便宜，点击一些不知途径的链接。二、智能手机下载应用时，应选择正规市场的app。三、要经常杀毒和更新已下载的软件以免病毒侵害。

——摘自《中国老年报》

老人也需要富养

如今，满世界都在谈如何富养孩子，却甚少有人在讲如何富养中老年人。子女对父母富养，是一种真正的孝顺，中老年人对自己的富养，则是一种更高超的生活态度！所谓富养，不仅是给自己提供丰厚的物质生活，还要给自己富足的精神生活。如此这样，晚年才能过得顺遂、安宁、幸福、快乐！那么，我们到底应该需要什么样的富养，又应该如何富养自己呢？

主动表达情绪 中国人大多数的性格是沉默、内敛、含蓄的，而我们父母这一代更是有着自我牺牲和隐忍的精神，遇事不肯对儿女多言，不愿成为拖累，更是很少表达自己内心的需求。有时甚至把对孩子的思念、对生活的失落、与日俱增的孤独清冷，对着身边的老伴胡闹一通，作为情绪的出口。其实，这样是对自己身心百害而无一利的。因此，老人必须学会主动表达自己的情绪，有什么想法及时跟子女沟通，也可以经常去旅游散心，开阔一下自己的视野及身心，这样情绪也会得到释放和调整，变得更积极、乐观。

养成良好的生活习惯 要勇于“浪费”，剩菜剩饭尽量少吃。要坚持锻炼，每天适当运动40分钟左右，可以散步、慢跑、跳广场舞、打太极拳。要舍得花钱，过更高品质的生活，儿孙自有儿孙福，不要对自己吝啬，老想着把钱留给孩子。

对身体的变化要学会大惊小怪 身体是幸福生活的本钱，只有拥有健康的身体，才能享受快乐的晚年。因此，对待自己的身体要学会大惊小怪。常常自测，警惕头昏、胸闷等各种小症状，不怕大惊小怪，每年定时体检，小毛病及早治疗。

活到老，学到老，培养爱好 对于微信、QQ等新兴事物，要多学习、赶潮流，不要总是自认为“我这么大岁数，学不会”。适当培养自己的爱好，书法、跳舞、养花、打麻将，若能开心，都可以尝试。

把自己当成“老顽童” 年轻时历经磨难，如今生活富足了，像个孩子无忧无虑地生活又何妨？想说就大声地说，想笑就开怀地笑，想玩就尽情地玩，当个“乐退族”利人利己，何乐而不为？做一个全世界最快乐的“乐退族”，这是崭新的生活理念。记住要追忆童年，多交童友，多看童话，常存童乐！

——摘自《中国老年报》



猜猜看答案：

1. 名 2. 智 3. 杂 4. 崩 5. 茶 6. 准 7. 赎 8. 庄 9. 哭 10. 狼 11. 俭 12. 始
13. 淡 14. 寺 15. 锄 16. 腥 17. 早 18. 也

2018年“两会”学习班照片集锦



收看录像视频讲话



分组讨论



参观平西抗日纪念馆



(我会祝贺离休干部郑斯雄同志102岁生日)



(我处工作人员探望退休干部王云裳同志)