

金 秋 寄 语



2018年 第5期 总第119期

中国人民对外友好协会

离 退 休 党 总 支
离 退 休 干 部 处



9月17日，李小林会长会见了美国密歇根州州长里克·斯奈德。

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
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 5 期 总第 119 期

10 月 22 日出版

-
- 友协动态····· 编者辑 1
 - 金秋简讯····· 编者辑 2
 - 点赞中国
 - 破解人类共同挑战的“金钥匙”····· 编者辑 4
 - 征 文
 - 缅怀梁晔同志····· 刘庚寅 6
 - 黄土地上开出五彩扶贫花····· 耿自峰 7
 - 中国第一位“人民友好使者”····· 欧阳凡 10
 - 奈良行····· 李利国 14
 - 学拳····· 张淑君 15
 - 中秋赞月····· 郭自勤 15
 - 学游泳····· 王润柯 16
 - 猜字谜····· 郭自勤 17
 - 既不是“张冠李戴”也不是“李冠张戴”····· 郭庆岚 18
 - 知识园地
 - 老年人锻炼的“五大误区”····· 编者辑 20
 - 老人该如何保持心理健康····· 编者辑 21
 - 高血压患者防寒保健小知识····· 编者辑 23
 - 讣 告
 - 王有忠同志讣告····· 编者辑 23
 - 封 面
 - 习近平出席港珠澳大桥开通仪式并宣布大桥正式开通····· 编者辑
 - 封 二
 - 李小林会长会见美国密歇根州州长里克·斯奈德····· 编者辑
 - 封 三
 - 离退休干部处工作人员慰问老同志及家属····· 编者辑
 - 封 底
 - 港珠澳大桥照片····· 编者辑

友协动态

※国家副主席王岐山9月7日晚在京出席我会和中朝友好协会举办的朝鲜国庆70周年庆祝招待会。王岐山向朝鲜同志70年来在社会主义革命和建设事业中取得的丰硕成果表示祝贺。他说，中朝是山水相连的友好近邻。今年以来，习近平总书记和金正恩委员长举行了3次历史性会晤，为中朝关系长远发展提供了指南。不论国际和地区形势如何变化，中国党和政府致力于巩固发展中朝关系的坚定立场不会变，中国人民对朝鲜人民的友好情谊不会变，中国对社会主义朝鲜的支持不会变。中方愿同朝方一道，切实落实好两国最高领导人达成的重要共识，推动两国关系不断取得新的更大发展。



※9月28日晚，由我会、中国戏剧家协会与江西省人民政府共同主办的2018汤显祖戏剧节暨国际戏剧交流月活动江西省抚州市隆重开幕。全国政协副主席刘奇葆，江西省委副书记、代省长易炼红，我会副会长户思社，江西省政协副主席、抚州市委书记肖毅，西

班牙驻华使馆文化参赞格罗丽亚·明格斯出席开幕式并致辞。中国文联副主席赵实、斯洛伐克驻华大使杜尚·贝拉、赞比亚驻华使馆代办杰弗里·班达等中外嘉宾共计300余人也出席了开幕式。开幕式结束后，举行了盛大的文艺表演及巡游互动，数万观众积极参与，场面热烈壮观。

※应越南友好组织联合会邀请，李小林会长于9月25日至29日率团访越，出席《中国改革开放和越南革新·融入国际成就》图片展相关活动。28日，李小林会长在河内越中友谊宫与越南友好组织联合会常务副主席敦俊峰陪同中共中央政治局常委、中央纪委书记赵乐际和越共中央政治局委员、中央书记处书记、中央组织部部长范明政参观图片展。

27日，李小林与敦俊峰举行会谈，就加强两会联系、深化中越民间合作交换意见。双方一致同意，继承和弘扬两国老一辈开创的中越友谊，深化双方相互了解和各领域务实交流，造福两国人民。





金秋简讯

※为丰富党性教育的内容，增强党性教育的效果，更好地引导离退休干部党员不忘初心、牢记使命，继续发挥先锋模范作用，9月27日，离退休干部处、离退休干部党总支组织离退休干部党员赴《没有共产党就没有新中国》红歌诞生地——房山区霞云岭乡堂上村开展党性教育活动。

1943年10月，年仅19岁的作曲家曹火星到堂上村采访，为当地人民的革命事迹深受感动，之后创作了《没有共产党就没有中国》。解放初期毛泽东同志听到他女儿李娜唱这首歌，就说：中国已有几千年的历史，怎么能说“没有共产党就没有中国”？此后，这首歌就改为《没有共产党就没有新中国》，在全国广泛传唱。

首先，党员同志参观了没有共产党就没有新中国纪念馆，在讲解员的带领下，大家认真聆听讲解，感受着房山区特别是改革开放以来所发生的巨大变化，不时驻足在一幅幅照片、一块块展板前，拿出手机摄影留念。随后，在纪念馆党员活动室，堂上村原党支部书记李增军为同志们讲述“红歌与堂上村的故事”，使同志们更加深刻地了解了红歌诞生的历史背景。通过参观，同志们深深感到，一个政党，一个

政权，其前途命运取决于人心向背。“政之所兴在顺民心，政之所废在逆民心。”第一党支部书记王文栋说：“在堂上村这个小山村创作的《没有共产党就没有新中国》之所以一经诞生，就得到如此广泛的传唱，经久不衰，正是因为这首歌唱出了人民的心声，是中国共产党执政为民的真实写照。”

离退休干部党员陆学志参观后谈到：“通过参加此次党性教育活动，再次重温党的光辉历程，进一步加深了对中国共产党‘当初是从哪里出发的、为什么出发的’理解，明晰了前进的方向，思想上受到了洗礼。”

此次学习教育活动，党员同志更加坚定了理想信念，进一步加深了对十八大以来党中央作出的一系列决策的理解和认识。大家认为民心是最大的政治，作为离退休干部党员要时刻牢记党的宗旨，严守党的纪律，自觉维护党的形象，退休不褪色，永葆革命本色，积极为实现中华民族伟大复兴的宏伟目标凝聚正能量，发挥积极作用。

※为深入贯彻学习习近平新时代中国特色社会主义思想，10月15日-17日，离退休干部处组织离退休同志前往稻香湖景酒店开展了“习近平新时代中国特色社会主义思想”理论专题学习活动，出席的有72人。党组成员、秘书长李希奎为学习班作开班动员，他指出，学习贯彻党的十九大精神，最重要的就是牢牢把握习近平新时代中国特色社会主义思想这个灵魂，用党的创新理论武装头脑、指导实践，离退休同志要切实进一步将习近平新时代中国特色社会主义思想学深悟透。

离退休干部处精心优化此次学习活动，多管齐下、抓住关键，一是为大家购发了《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》等学习材料，党总支委员王文栋同志带领大家一起学习了《会党组关于印发2018年巡视工作计划的通知》和《全国对外友协警示教育月活动方案》，帮助离退休同志深入理解文件精神；二是集中安排了《习近平新时代中国特色社会主义思想形成的历史方位、科学内涵、战略地位与重大意义》、《推动构建人类命运共同体与中国外交》、《建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态》三段录像辅导，离退休同志们课上认真

听讲、仔细地标注笔记、课下展开热烈研讨。通过学习，对习近平新时代中国特色社会主义思想有了更为系统和深刻的理解；三是这次学习期间，正值中国传统的“重阳节”，于是在酒店院内开展了“金秋重阳健步走活动”，大家尽情地呼吸着新鲜空气，边走边聊，共话情谊，在轻松愉快的气氛中欢度重阳。

离退休干部处处长聂绍玫同志在学习班总结发言中指出，虽然本次学习班结束了，但学习十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想并没有结束。习近平新时代中国特色社会主义思想是一个开放性理论，在实践中不断丰富和发展，因此，学习十九大精神是一项长期的任务。大家下一步要坚持集中学习和个人自学相结合，深入领会十九大精神，最重要的就是牢牢把握习近平新时代中国特色社会主义思想这一灵魂，紧密结合民间外交工作和离退休干部工作实际，用心学习、用心体会，在学思践悟中融会贯通，并发挥离退休同志独特优势作用，不断为党和人民事业加油添彩。



破解人类共同挑战的“金钥匙”

——中国扶贫启迪世界

五年来，中国减少贫困人口6800多万！这相当于每年脱贫1000多万人，每月脱贫100多万人，每天脱贫3万多人。

一年前，在深度贫困地区脱贫攻坚座谈会上，习近平总书记指出，党的十八大以来，党中央把贫困人口的脱贫作为全面建成小康社会的底线任务和标志性指标，在全国范围全面打响脱贫攻坚战。脱贫攻艰之力度之大、规模之广、影响之深，前所未有。

一年前，在联合国人权理事会第35次会议上，中国代表全球140多个国家的庄严发出共同努力消除贫困的强大呼声。

人类历史上最伟大的故事之一——世界的银行行长金镛如此评说中国的脱贫成绩。创新脱贫方式——联合国粮农组织总干事达席尔瓦视中国为其他发展中国家的学习榜样。

30多年来，按世行标准，中国减少贫困人口7亿多，比美俄日德四国人口总和还多，对全球减贫贡献率超过70%。

“世界上没有哪个国家能像中国这样，在如此短时间内取得如此大的脱贫成就，”长期关注中国发展的印度专家库尔卡尼由衷赞叹，“这不仅使中国受益，也使全人类受益。”

“中国扶贫不仅是要让人们摆脱贫困，更要让人们富裕起来。”在俄罗斯科学院远东研究所首席研究员亚历山大·洛马诺夫眼中，脱贫的中国民众

是消费市场的新兴力量。

“脱贫后逐渐迈入中等收入群体的中国人，正成为其他国家产品的重要消费者，他们的需求推动世界经济向前发展。”美国伊利诺伊理工大学教授哈伊里·图尔克如此诠释中国脱贫给世界带来的重大利好。

“既把自己发展好，也帮助其他国家发展好。大家都好，世界才能更美好。”在中国描画的反贫困斗争时代画卷中从未缺过国际合作这一页。

在致力于消除自身贫困的同时，中国积极开展南南合作，建立以合作共赢为核心的新型国际减贫伙伴关系，为国际减贫事业注入新活力。中国广泛利用双边多边合作机制，加强与多国特别是发展中国家减贫合作，帮助改善民生，实现共同富裕。

提出“一带一路”倡议，创设亚投行，设立丝路基金……中国支持发展中国家开展基础设施互联互通建设，帮助他们增强自身发展能力，融入全球供应链、产业链、价值链，为更快消除贫困创造重要条件。“‘一带一路’拉动的投资将让数千万人甚至数亿人脱贫，”美中关系全国委员会主席斯蒂芬·欧伦斯说，这会产生非常深远的影响。

与此同时，中国还在力所能及地向发展中国家、欠发达

国家提供不附加任何政治条件的扶贫援助。60多年来，中国共向166个国家和国际组织提供了近4000亿元人民币援助，派遣60多万援助人员；7次宣布无条件免除重债穷国和最不发达国家对华到期政府无息贷款债务；积极向亚洲、非洲、拉丁美洲和加勒比地区、大洋洲的69个国家提供医疗援助，为120多个发展中国家落实千年发展目标提供帮助。

“没有窗，又黑又闷，住的面里人也觉得悲观。”34岁的坦桑尼亚农民库尔瓦·阿卜杜拉祖祖辈辈都居住在这样的茅草屋里。如今，他不仅第一次住进了砖房，还从村里的贫困户变成了示范户。“现在我有

很多规划，生活充满了希望。”这一切要靠把希望播撒到非洲田野上的中国农业专家。今年，中国农业大学继续保持与坦桑尼亚政府的密切合作，让中国精准扶贫、特色扶贫的经验更广泛地惠及当地民众。

中国的脱贫方案和脱贫行动在让自身发展更加平衡协调、持续健康的同时，也给世界带来更多启迪和借鉴。“精准滴灌”“不能手榴弹炸跳蚤”的精准脱贫政策让巴西中国问题研究所所长罗尼·林斯在内的中国问题专家赞赏不已。“中国的减贫措施针对性强，找准了贫困的根源，”他说，“通过优化经济结构，完善社会保障制度，加强教育等措施保证贫困不再复返，为不少国家提供了启示。”

从“输血”到“造血”，扶智更扶志。中国扶贫不是简

单地发放福利，而是带领贫困人民一起拼搏，燃起雄心，追求梦想。这令出身农家的越南社会科学院中国研究所前所长杜进森体会颇深。

中国多年的扶贫实践一再证明脱贫首先要摆脱“意识贫困”、“思路贫困”。中国智慧和方案不仅适用于拓展南南合作，也对参与全球减贫的发达国家有很多启发，为南北合作提供新的模式。盖茨基金会已与中国展开合作多年，帮助贫困的非洲国家。基金会主席比尔·盖茨说：“中国政府很有想象力，其魄力在全球范围内也是数一数二的。”

随着习近平总书记的著作《摆脱贫困》英法文版电子书上线，越来越多的海外人士有机会从中觅得中国破解贫困这一人类共同挑战的“金钥匙”。作为这本书的忠实读者，尼日利亚中国研究中心主任查尔斯·奥努纳伊朱十分真诚地说：“这本书对如何减贫非常有启发性，我推荐各国扶贫官员都来看一看。”

亿万千百万，皆起于一。和许多将中国脱贫经验付诸实践的国家一样，缅甸热切期盼着减贫项目结出更多硕果。缅甸农业、畜牧业和水利部部长昂杜充满信心地说：“贫穷是不稳定的根源，也是国家发展的障碍。我们坚信，中国在减贫方面的良好实践和宝贵经验必将在缅甸成功复制。”

——摘自新华日报

缅怀梁珉同志

刘庚寅

从最近一期的《金秋寄语》中，得知梁珉同志已于今年6月24日在北京医院去世，心中惆怅不已。

我与梁珉同志在对外友协同事数年，同任副会长。他主管欧洲部，我管美大部。经常一起交换意见。我们俩还是邻居，同住在一座楼。他住四层，我住十五层。因为楼房邻街，车辆往来非常嘈杂。为了不影响睡眠，他自己独住在一间较暗的小房间里。

1986年，他主动提出离休。欧洲部的工作，由我暂代管。他仔细地向我介绍了欧洲部的情况，并嘱咐我要搞好欧洲重点国家的民间外交工作。

他离休后，不慎跌伤胯骨，行动不便，因此，他深居简出。他酷爱音乐，在国外工作时购买了很多贝多芬、柴可夫斯基等著名作曲家的唱片。

有一次，他邀我到他家听贝多芬的名曲。我对西方音乐，很难欣

赏。但盛情难却，只好应邀。我到他家的客厅，但见四壁挂满了黑色绒毯，以防回音。播放机放在客厅中间。他听得非常入迷，我却无动于衷，感到有愧他的盛情邀请。

他虽年迈，行动不便，但他从不忘老朋友。有时还邀请他在团中央工作时的老同事，到他家中作客。

他的夫人吴青，也曾在友协工作。吴青年长梁珉数岁，但两人却相敬如宾，工资实行AA制，各管各的。

梁珉晚年，自己写了一本自传式的小册子，叫《梁珉自述》，记录了他每个阶段的主要活动。除了在我国驻英和驻日使馆任过参赞外，其余大部分时间，都是从事民间外交工作，是民间外事工作的先驱，积累了丰富的民间外交工作经验。

梁珉同志的逝世，令我们失去了一位好同事、好同志、好朋友。



黄土地上开出五彩扶贫花

——赴全国对外友协扶贫点山西吕梁兴县进行脱贫攻坚调研有感

耿自峰

近来，习近平总书记在梁家河插队7年的故事再一次被网友刷屏。就在梁家河往北200公里的地方，有一个与梁家河犹如兄弟的地方，这里同属沟壑纵横的黄土高原，身体里流淌的革命血液是他们共同的红色基因。“黄河水、黄土情、黄小米，养育着‘土八路’，打败了洋鬼子，赢得了全中国”，是它过往辉煌历史的真实写照；而今，缺衣少食、捉襟见肘的日子似乎就在昨天。这就是国家级贫困县——山西吕梁兴县。在全国上下脱贫攻坚战打得如火如荼的时候，兴县人民过得怎么样，老区群众能不能如期摆脱贫困，同全国人民一同迈进小康生活，是我们共同关心的问题。

——蔡家崖讲述着深沉、凝重的红色故事。蔡家崖是兴县的一个乡，距离兴县县城17华里，抗战时期是八路军120师师部所在地，也是晋绥革命根据地首府，有“小延安”之美称。1948年3月25日，毛

泽东、周恩来、任弼时等中央领导同志东渡黄河来到蔡家崖，发表了著名的《在晋绥边区高级干部会议上的讲话》和《对晋绥日报编辑人员的谈话》。全国重点文物保护单位晋绥边区革命纪念馆就建在这里。2017年6月，习近平总书记到山西考察调研，第一站就来到兴县，参观晋绥边区革命纪念馆，向革命烈士敬献花篮，并同当年在晋绥边区参加对敌斗争的老战士们亲切交谈。兴县土地上涌现出的无数英雄先烈事迹，激励着一代又一代人砥砺前行；老区孕育出来的红色精神，是在全面建设小康社会征程中不可缺少的精神支柱。

——全国人民都富了，兴县人民却仍生活在贫困之中。像其他多数革命老区一样，兴县经济社会发展同样存在自然环境恶劣、交通不便等天然短板。不可否认，新中国成立以来，特别是改革开放40年来，兴县等革命老区面貌发生



了深刻变化，人民生活水平显著改善；但与此同时，兴县发展相对滞后、基础设施薄弱、人民生活水平不高的问题依然比较突出，脱贫攻坚任务相当艰巨，兴县仍是我国脱贫攻坚主战场之一。人民过上好日子，不能少了老区人民；全面小康社会，不能少了老区。正如习近平总书记所说，“革命战争年代，吕梁儿女用鲜血和生命铸就了伟大的吕梁精神。我们要把这种精神用在当今时代，继续为老百姓过上幸福生活、为中华民族伟大复兴而奋斗。”一场为帮扶老区人民迈入小康生活的脱贫攻坚战，正在全面铺展开来……

——黄土地开出五彩扶贫花。脱贫攻坚，贵在精准，重在精准，成败之举在于精准。怎样发挥自身优势，为兴县量身打造一套适合自己的精准脱贫方案，是摆在当地党委政府面前的一道并不容易解答的难题。然而在革命战争年代，老区人民用聪明才智加小米步枪赶走了侵略者；在新时代，就一定能用聪明才智加勤劳双手打赢脱贫攻坚战。当地人民就是靠着这片黄土地，走出一条自己的精准扶贫路，开出一片五彩扶贫花；靠着晋

绥革命传统红色资源，开出了红色旅游扶贫花；靠着小米、土豆、玉米等优质小杂粮，开出了黄色农产品扶贫花；靠着生态保护、退耕还林，开出了绿色生态扶贫花；靠着丰富的镁铝金属矿藏，开出了白色矿产扶贫花；靠着网络普及和电子商务的兴起，开出了蓝色电商扶贫花。五彩扶贫花把兴县老区发展装扮得五彩斑斓、绚丽多姿，描绘出一幅生动美丽的精准扶贫画卷。

——民间外交添助力，中外友好促脱贫。“众人拾柴火焰高”，扶贫开发是全党全社会的共同责任，要动员和凝聚全社会力量广泛参与。2015年10月起，中国人民对外友好协会（以下简称全国对外友协）积极响应党和政府号召，义不容辞、勇挑重担，承担起对口帮扶兴县脱贫的艰巨任务。全国对外友协充分发挥民间外交优势，动员全会力量、汇集中外友好资源帮助兴县早日脱贫。近3年来实施扶贫项目20多个，从教育、医疗、农业产业、民生工程等方面为兴县提供有效帮扶，直接投入资金300余万元，选派精干力量到脱贫攻坚一线工作，与贫困群众同吃同住同劳动，用真心、

动真情、真扶贫、扶真贫，赢得当地百姓的信任和口碑。老区人民一天不脱贫，我们就一天不离开兴县。

——山沟沟里迎来五洲客人。三年厚积薄发，一朝化茧成蝶。6月的兴县生机勃勃、热闹非凡，在习近平总书记视察山西一周年之际，全国对外友协和山西省人民政府共同在兴县举办中国（兴县）国际扶贫研讨会。来自五大洲16个国家的160多位中外各界嘉宾齐聚一堂，总结交流脱贫减贫工作经验，深入研讨帮扶兴县脱贫的举措办法。这里既有外国驻华使馆官员，又有知名跨国企业负责人；既有非政府组织代表，又有扶贫领域资深专家学者。各国嘉宾无不兴县人民的贫困生活牵肠挂肚；五洲朋友纷纷为老区群众的脱贫致富献计献策。9家中外知名国际组织（企业）和兴县人民政府签署了脱贫攻坚战略合作协议，向兴县人民政府捐赠了学生电脑、书包、青少年STEM孵化空间、文化产品等物资。有了各国各界朋友的鼎力相助，兴县的脱贫攻坚战打得更有底气了。

在黄土高原的黄河边上，有一块神奇的热土，这里是英

雄的圣地、革命的摇篮。她用16万军民儿女的鲜血和生命，讲述着深沉的革命故事。在流逝的时光里，她的容颜曾经变得苍白、黯淡。然而，当历史的列车开进新时代，在这片生机盎然的大地上，在脱贫攻坚的大潮中，她又焕发出新的强大活力。就让我们在这片古老的土地上，见证脱贫攻坚的人间奇迹吧！

（作者系我会在职干部，办公厅综合处处长）





中国第一位“人民友好使者”

欧阳凡

（一）艰辛的道路

1893年5月26日，弗朗克出生于一个贫民家庭，因生活所迫，很早就去南斯拉夫等国谋生。1921年开始在法国铁路上工作。第二次世界大战爆发后，他在法国积极投身反法西斯抵抗运动。因战绩卓著，被提升为上校，并获得法国抵抗运动的最高勋章。

1947年，他返回卢森堡，仍继续在铁路上工作，次年加入卢森堡共产党。1956年，他和几位朋友共同发起成立卢森堡中国友好协会，并担任秘书长。1958年退休后全力以赴从事对华友好事业。

1962年，中苏分歧公开化后，他出于对中国人民的友好感情，坚持对华友好，后被开除党籍。以他为首的原卢共一些左派党员，掌握了卢中友协的领导权。他不顾国内外的政治压力，领导卢中友协作了大量的对华友好工作。1970年，他担任了卢中友好协会主席。弗朗克的名字一风而起，在卢

森堡一天一夜几乎家喻户晓，尽人皆知。在普通老百姓和各界人士中都享有很高的声望，他受到卢大公和王室人员的尊敬。他与卢大公和许多政界人士都有较深的个人关系，早有“中国民间大使”的美誉。70年代以来，他积极推动并亲自组织卢政府、各党派领导人以及议员、市长、知名学者、企业家、银行家等重要人士访华，有力地促进了卢中友谊和相互了解，弗朗克也成为了卢中友好的象征。

1979年，卢大公访华时特别指定卢中友协主席、民间大使弗朗克同行，使此次访华获得巨大而圆满的成功！1988年，卢森堡国庆前夕，卢大公特别授予弗朗克“友好使者”勋章，以表彰他为卢、中两国人民的友谊做出的重要贡献。1990年4月20日，中国人民对外友好协会授予弗朗克“人民友好使者”称号！他是我国授予外国友人这种最高荣誉称号的第一人。

弗朗克自1959年第一次访华以来，曾三次受到毛主席、两次受到周总理的亲切接见。此外，他还受到陈毅副总理、李先念主席，以及姬鹏飞、谭震林、楚图南、谷牧、习仲勋等党和国家领导人的亲切接见。1986年，李先念主席访卢时，高度赞扬了弗朗克三十年来为卢中友谊作出的努力和贡献。同年5月，弗朗克来访时，谷牧国务委员代表李先念主席出席了他93岁寿辰和50次访华的庆祝宴会。楚图南副委员长亲笔写了下列条幅相赠：苍松翠柏、既挺且直；高山流水、友谊长存。

（二）了解中国，认识中国

当人们问及弗朗克为什么对中国这样一往情深时，老人的回答很简单：“中国是一个伟大的国家，新中国更伟大，我要让人了解中国、认识中国。”他动情地从毛主席谈起：毛泽东是伟大的人物，他和他的战友们把一个贫穷落后的旧中国，变成了一个伟大的新中国。说着，老人从怀里掏出一个黑色的小皮夹，里面珍藏着他分别与毛主席、周总理合影的照片。由于岁月太久，且因经常翻看，虽有塑料薄膜保护，但照片已变软、发黄，边上起

毛，影像也有些模糊。即使这样，这两张照片他也从不离身。

1976年1月8日，周恩来总理逝世，1976年7月6日，朱德总司令逝世，1976年9月9日，毛泽东主席逝世。这是新中国党政军的第一把手同年殒逝！自从毛主席去世以后，他每次访华都要去毛主席纪念堂凭吊他老人家。他向毛主席遗体深深的三鞠躬。弗朗克这一年，食不甘味，夜不能寐。

弗朗克就像过电影似的从新中国前后，一幕一幕的想到了他自己的眼前。弗朗克喜欢用“比较法”来看问题：他常说，新中国成立前，中国每年只能生产40万吨铁，而现在已年产8千多万吨钢；解放前，中国只有1.4万公里铁路，其中只有8千公里可以使用，在新中国，如今已有铁路5.3万公里。在旧中国，广大人民是在帝国主义列强的铁蹄下度日，大多数老百姓连生存的权利都没有。而社会主义的中国，人民不受外辱，温饱问题得到解决，小康也指日可待，这就是中国的进步和希望，这就是中国的人权。

经过反法西斯战争磨炼



的老战士，信仰马克思主义，坚信社会主义，热爱新中国是他的思想基础。一旦信仰确定，决不改变初衷，即使条件艰苦也是一步一步地走下去。1959年，他作为卢森堡共产党代表团成员首次访华时，陈毅副总理希望他能在卢作一些宣传新中国的事情。回卢后，他就自己家中腾出一间房子，专门陈列中国书刊，并在每天早、晚亲自接待前来的读者。从1964年起，他每年组织一个访华团，且自己带队，一次又一次的访问中国。1972年，中卢建交后，他还邀请朝野各界知名人士参加了他的访华团。据有关方面统计，按人口比例，卢森堡访华人数居世界首位，25%以上的国会议员、50%以上的部长访问过中国。

弗朗克在铁路工作期间有一些创造发明，为了帮助新中国，50年代他就把其中的两项发明无私地赠给中国铁道部，为我国铁路建设作了重要贡献。

（三）“只要活着，我就要去中国”

这是弗朗克的一句名言。尤其是近几年来，“要去中国”成了他战胜病魔、克服困难的精神力量。1989年春天，

他因心脏功能过弱，每分钟仅跳30多次，只好住院安心脏起搏器。此间，他正积极准备率团访华。医生告诉他，如一切正常可以去中国，否则不能去。他恳切地对医生说：“中国必须去，因此起搏器必须安好。”在医务人员的精心呵护配合下，3月27日，弗朗克主席的心脏起搏器已安好，身体也好转，精神较好。3月31日出院回家。弗朗克的女儿和我驻卢大使希望他休养一段时间，再三劝他取消此次访华，他执意不改，并多次感慨地说：“即使死在中国，我也心甘情愿，果真死了，我就要求将骨灰埋在中国人民对外友好协会的院内！”

年近97岁的弗朗克，此次是他第55次访华。他激动地说，他对中国有深厚的感情，目睹了中国革命、建设经过艰难的曲折和在改革开放后所取得的成就。这些成就是在毛泽东、周恩来时期打下的基础，是与邓小平的拨乱反正分不开的。

清明时节，当他在广州起义烈士陵园看到一队队少先队员前去扫墓献花。在烈士墓前宣誓时，他欣慰地笑了。他说：“看到下一代对烈士的崇

敬，我可以放心了，中国有希望！”

1989年，在西方一片反华喧嚣中，迎来了中华人民共和国成立四十周年大庆，弗朗克怀着对中国的深厚感情，率领全家出席了我国驻卢使馆举行的国庆招待会。当他看到200多人出席，人数明显超过往年时，高兴的热泪夺眶而出，汨汨的眼泪止不住，手上的纸巾用完了，止不住的眼泪还在流，两个小女孩拉着他的手唱起歌、跳起舞，阻止了老爷爷的眼泪不再流！

1991年夏天，弗朗克因左腿摔伤，右臂患血栓闭塞血管，前后两次住院手术。其女儿担心他的身体，不同意他计划中的秋天访华。8月23日，弗朗克约见我驻卢使馆临时代办，说他怀念中国心切，睡不安宁，到使馆要求办签证前已订好9月9日赴北京的机票。弗朗克如期访华一个多月，在饮食起居上我方给予了特殊关照，并说服他去北京医院就诊，经一个来月的治疗，伤势好转，行走轻松，精神爽朗，回国前体重比来华时还增加了3.5公斤。

1992年5月8日，弗朗克主席在99岁高龄时再次率

卢议员、市长等知名人士访华，这已是他第58次访华了。按照我国祝百寿的传统，所到各省市都为他举行了“百寿宴”祝贺。

1993年5月26日，是弗朗克主席的100岁生日，我有关同志访卢时特意前往他的住所拜访。在中国驻卢大使馆为湖北经济友好代表团举行招待会时，湖北省代表团成员会见了弗朗克先生，他拉着湖北省外办主任李学文的手，热情地询问中国的情况，他表示身体康复后，一定要再次访华，要到湖北去看一看！要看著名的“黄鹤楼”，还要去再看一看毛主席的故乡韶山。伟大的毛主席，伟大的周总理，伟大、勤劳、智慧的中国人，是他一生的真诚、崇敬和眷恋！



诗词欣赏

奈良行

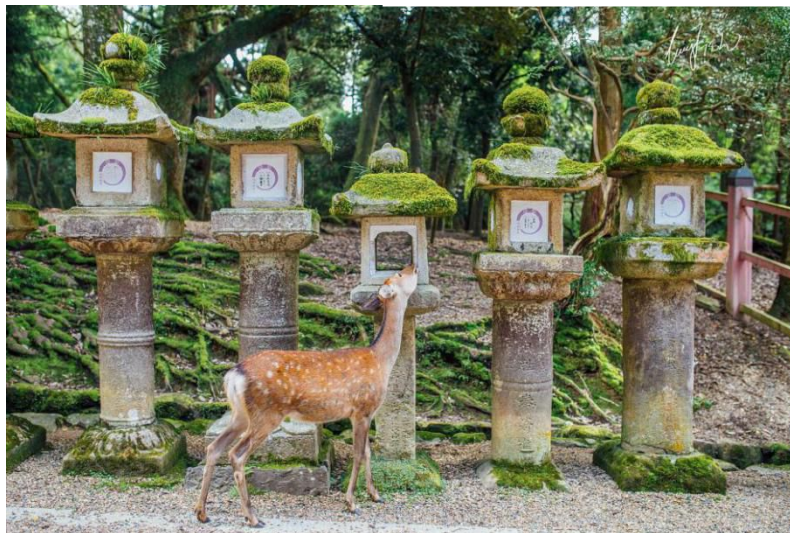
李利国

纪伊寻旧迹，探幽访奈良。
古称乃大和，倭字同音讲。
社寺遍都邑，文史始开创。
绳文至中期，春秋时正当。
神秘橿原宫，舍人书纪祥。
神武东征此，即位初代王。
弥生跨三朝，汉倭有来往。
东汉光武帝，金印赐倭邦。
魏志倭人传，弥生记载祥。
邪马台即倭，卑弥呼女王。
古坟亦大和，樱井在奈良。
缠向遗迹内，箸墓古坟长。
卑弥呼陵墓，考古新主张。
飞鸟百余载，时逢隋初唐。
神秘飞鸟京，几代争斗场。
马子立推古，初代女天皇。
推古拥厩户，太子理朝纲。
推古天皇睿，圣德太子强。
派出遣隋使，对等睦邻邦。
改革旧制度，吸收新思想。
官位十二阶，德才作衡量。
摆脱氏姓制，集权于中央。
宪法十七条，儒释道思想。
兴建法隆寺，佛教力弘扬。
推古圣德后，虾夷入鹿狂。
权势倾朝野，侵吞似虎狼。
扼杀改革派，杀死大兄王。
改革付东流，新兴遭祸殃。
部民不堪苦，反抗随高涨。

大化改新起，入鹿虾夷亡。
贵族忽没落，权力归中央。
大化改新后，生产力增强。
唐朝律令制，文明指方向。
奴隶制退出，封建制登场。
壬申之乱中，吉野胜近江。
净御原即位，天武作天皇。
建造藤原京，仿唐学条坊。
史上大都城，三皇居此方。
风光十六载，昙花曾绽放。
乱世飞鸟后，奈良最辉煌。
迁都平城京，城阙通四方。
万千遣唐使，渡海往大唐。
僧生亦佳话，阿倍又玄昉。
佛教兴美术，造寺且造像。
唐乐渤海乐，雅曲正舞张。
太平万岁乐，柳花兰陵王。
和歌万叶集，汉字假名创。
四千五百首，庶民至天皇。
汉诗怀风藻，六朝文学样。
巍峨东大寺，华严著华章。
建筑无伦比，巨木唯此强。
寺内多宝物，世界盛名扬。
毗卢遮那佛，菩萨观音像。
鉴真曾授戒，圣武太上皇。
八宗兼学之，佛法皆弘扬。
鉴真苦东渡，讲学历沧桑。
唐招提寺兴，天平显葳光。
国宝正仓院，观音二月堂。

文物收藏巨，丝路到东方。
兴福寺浴火，五重塔沧桑。
古代多战乱，寺塔几兴亡。
而今重修葺，再回旧时光。
伫立大殿前，忽忆思成梁。
忆其幼年事，父母偕到访。
法隆正修缮，资助一元香。
毕生研古建，社稷有栋梁。
轰炸备选地，删除力主张。
意见得采纳，古都安无恙。
世遗泰山重，功德日月长。
山川异域地，风月同天享。

奈良公园内，别有好风光。
春日大社前，人鹿两茫茫。
人群从旁过，鹿群占中央。
鹿儿随人走，人鹿互端详。
鹿儿频点头，鹿饼作盾挡。
鹿儿追我跑，顶膝拽衣裳。
胡乱丢鹿饼，小女急躲藏。
我妻专拍照，我家喂鹿忙。
人鹿皆欢喜，快乐同分享。
人鹿皆自由，追拽又何妨。
古都山水秀，文明源流长。
自然文化丰，最爱是奈良。



学拳

张淑君

拳学路长，修为费思量。功夫百
炼悟为上。汗水浸透时光。

数载武海沧桑，孤舟独帆戏浪，
有缘得遇良师，拨正航船方向。

中秋赞月

郭自勤

三十八万千米遥，近在窗前月娇娆。
八月十五乃中秋，浩瀚夜空似拂晓。
嫦娥奔月神话梦，如今“嫦娥”探月岛。
传统文化美如画，中华文明深广袤。



学游泳

王润柯

六十年代，我生活在大连郊区的一个部队大院里，那里有座露天游泳池，它陪伴我度过了快乐的童年，给我留下许多美好回忆。

那时游乐设施缺乏，所以每年暑期到来，游泳池就成了大院孩子们戏水游玩的乐园，它也是我的不二选择，宁可不吃、不睡觉也要游泳。中午，家家大人都带着孩子去那里。学游泳没有教练，我就在水里瞎扑腾，一边玩一边学，先从学浮水、憋气开始，之后划水蹬脚，一米两米慢慢地游起来，不慎呛水是常有的事。经过不懈努力，我终于掌握了游泳要领，敢从浅水区游到深水区，从只能游几米到千米以上。大院的小伙伴们和我一样都是这个模式学会的，一个个从旱鸭子变成游弋自如的水鸭子。北方的夏天天气炎热，但水池的温度却不到20度，游一会儿，小嘴唇冻得瑟瑟发紫，爬上岸跑几圈接着再游，直到关门才依依不舍地离开。有时，游泳

池要求孩子必须在大人带领下才能入场，因爸爸有时不能前去，我只好隔着铁栅栏眼巴巴地望着其他小伙伴们游，心里有说不出的滋味。

一天的游泳泡汤了，只好独自垂头丧气地回家，到家一头栽在床上，憋着满肚子的委屈，睡到太阳快落山才起来。

记得，当时在我的游泳伙伴中，有个名叫顾老三（小名）是我们公认游得最好的。他的游泳姿态和游泳速度都远远好于我们，令我佩服。1968年，空军来招收飞行员，他体检合格，参军入伍当了一名海军航空兵飞行员。后来，其他小伙伴们也陆续走进了解放军行列。

光阴似箭催人老，日月如梭趲少年。

不知不觉，我已步入耳顺之年，昔日的情景恍惚离我越来越远，但童时学会的游泳练就了我的体魄，伴我走过了风风雨雨，日日夜夜。直到今天，我仍保持游泳这一爱好，尽管

游泳馆离我的住地往返一个多小时的路程，我还是风雨无阻坚持每周至少游一次泳。在游泳馆，我曾遇到一位耄耋老者，他已年逾八旬，仍坚持在游泳池搏击，着实令人敬佩。这说明人的一生是奋斗的一生，也是运动的一生。没有强健身体

一切无从谈起。

如今，我不仅学会了游泳，还学会了在事业上的拼搏。我要感谢大院里的游泳池，是它给了我一个健康身体，让我工作四十余载，没有因身体原因而阻碍我前进的步伐……



脑力运动 猜字谜

下面每句话猜一个字：

- 1.四面都是山，四口把门关，王字坐中间，无撇无捺也无点。
- 2.它在上字的下面，它在下字的上面，它还被卡在中间。
- 3.上边出头是字，下边出头是字，上下边都出头也是字，左右出头不是字。
- 4.富有穷没有，福有祸没有，新疆有西藏没有。
- 5.我有你没有，成事有败事没有，亲戚有朋友没有，战时有和时没有。
- 6.外国有中国没有，梦里有醒来没有，多数有少数没有。

(答案本寻找)

既不是“张冠李戴”也不是“李冠张戴”

郭疾岚

5月15日《北京晚报》刊登一篇题为“至情至性郑板桥”的文章。其中有这样一段：

民间流传最广的一则郑板桥的故事很好地说明了他的性格：郑板桥造访一间寺庙，住持并不认识郑板桥，见郑板桥身材消瘦，相貌平平，因此随意说了句：“坐。”吩咐小和尚：“茶。”

交谈中，住持发现郑板桥谈吐不俗，因而心生敬意，于是改口说：“请坐。”吩咐小和尚加茶时说：“奉茶。”后来，住持得知他是大名鼎鼎的郑板桥时，态度大变，站起身毕恭毕敬地说：“请上座。”连忙叫小和尚给郑板桥换杯子：“奉好茶”。临别时，住持请郑板桥题字留念，让小和尚奉上文房四宝，郑板桥不假思索地写下了一副对联：

坐，请坐，请上座；
茶，奉茶，奉好茶。

住持原先还满心欢喜，但定神一想，才知道被郑板桥取笑了。

我看到这段文字后，想起了《中外古今书画故事集

锦》里有一段与之相似的讲苏东坡的文字，其中把寺庙改成道观，把和尚改为道士：

苏东坡喜欢游山玩水，逛寺院，结交和尚道士。有一天身穿便装到某山去游览，来到这山中的一座道观中稍憩。观中有专门接待游客的老道，见他衣着简朴，其貌不扬，便随口说道：“坐。”又唤小道：“茶。”苏东坡没有就坐。他踱步观赏壁画，还不时地指指点点，加以评论。老道在旁听见这位游客谈吐不凡，举止高雅，是个有身份有学识的人，便进前一步接待说：“请坐。”并唤小道：“敬茶。”话音未落，忽然来一位衙役，走到苏东坡跟前口称：“老爷！”这个老道慌忙一问，才知道这就是太守苏东坡，不禁大吃一惊，连忙把苏东坡请入小客室，恭恭敬敬地说：“请上座，请上座。”并大声呼唤小道：“敬香茶！”

座谈不久，苏东坡便离席要走，老道卑躬屈节地向苏东坡说道：“苏大人的书法誉满海内，贫道附庸风雅，请苏大

人书一对联，以光鄙观。”苏东坡笑了笑说：“写什么呢？”老道说：“请大人即兴题词吧！”苏东坡也不推辞，拿起笔写了这样一副对联：

坐，请坐，请上座；

茶，敬茶，敬香茶。

老道看了，顿觉羞愧难言。

“至情至性郑板桥”里还有一段是：

郑板桥名声鹊起后，不断有人上门订书画，但他总根据自己的好恶捉弄求书画的人：

曾有一位富商请郑板桥题字，他竟然二话不说题了两个字：

“竹苞”。其意思是“草包”。

在这段里，作者没有把“竹苞”二字解释透。在《古今文字游戏大观》讲述纪昀（纪晓岚）的故事里把“竹苞”二字说的更透彻：

清代乾隆年间，当朝大臣和坤想请同朝为官的文学家纪晓岚为自己题字。他在花园里修了一座亭台，四面栽上竹子，清风拂面，幽静非常。一天，他以此为由，恳请纪晓岚为之题字。

纪晓岚参观了他的亭台过后，提笔写下了两个大字：竹苞

和坤高兴非常，即刻让工匠凿成匾额，悬于亭子之上。乾隆皇帝驾临和坤花园，看到“竹苞”题额，又想起纪晓岚

平日善于诙谐讽人，不禁大笑起来，道：“这个纪晓岚真会嘲弄人。”又回过头来对和坤说：“他在骂你呢，哪里是什么‘竹苞’，拆开来就是‘个个草包’的意思。”

类似的情况不胜枚举。例如有的书上说，唐寅（唐伯虎）给人写这样一首祝寿诗：

这个婆娘不是人，九天仙女下凡尘。个个儿孙都是贼，偷来仙桃献母亲。

而在另一本书里则说徐渭（徐文长）给人写了一首同样题材文字相差无几的诗：

县令大人不是人，本是南山老寿星。养个儿子要做贼，偷来蟠桃献父亲。

以上提到的文字均是原文照录，文字叙述孰优孰劣，姑且不加以评说。读者把上面内容基本相同而版本不同的文字加以对照，可能会以为是写书或编故事的人张冠李戴。其实不然，既不是张冠李戴，也不是李冠张戴。这类故事是不见经传的善于做文字游戏者编造出来的，并不是真人真事，而是后人附会在有真名实姓的名人身上。这类故事就像衣帽店里的样品，给谁戴一下都可以。

笔者浅见，如果写稗官野史，给故事添油加醋，作为笑话写一写还可以，但作为比较严肃的评介具体人的文章不宜引用这些坊间流传的东西。

老年人锻炼的“五大误区”

运动有利于健康，可是不当的运动将对身体带来危害。现实生活中，有很多老年人在健身方面存在着许多误区。那么，哪些是老年人的常见锻炼误区呢？

误区1：爬楼梯

城市里，爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目，认为健身就在家门口，方便快捷，不用额外场地，不用专门时间。但其实，爬楼梯的过程中，膝关节的压力明显增大，膝关节反复撞击，周而复始的重复动作，无疑会加大膝关节的损伤，诱发膝关节疾病。

提示：爬楼梯不如快步走。快步走增加老人腿部肌力和心血管系统的功能，防病治病！有心血管病史的，需要在医生运动处方指导下进行运动。

误区2：头颈部绕旋练习

很多老人经常做头颈部绕旋练习，认为这样对颈椎好，也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化、甚至颈动脉斑块形成，头颈部剧烈绕旋，可能出现头晕恶心呕吐，甚至跌倒，重则会酿成动脉斑块脱落，导致意外事件的发生。

提示：老年人进行头颈部锻炼要适度，应降低动作幅度、速度和绕旋力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内，并可不时静歇2-3秒，以达到舒筋活络、活血化淤的效果。

误区3：大运动量练习

有的老年人觉得，运动强度越大，运动量越大，越是有利于健康，

这样才能达到锻炼的目的。

提示：爆发性的运动，可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧，导致心血管事件发生，运动贵在坚持，而不是在于速度和强度，建议大家在运动之前先做一个心肺运动测试，这样可以更好了解自己身体情况，从而科学合理的运动。

误区4：晨练越早越好

绝大部分老年人认为，晨练比暮练好。他们认为，早上的空气质量好，适宜锻炼。锻炼时间过早，气温较低，尤其是春季秋季或冬季，早晚温差大，老年人晨练容易受凉，罹患感冒、关节炎的概率大大升高，容易诱发心脑血管疾病。

提示：晨练应在日出之后进行，这时空气中的污染物慢慢散去，植物开始进行光合作用，空气质量更好，更利于锻炼。下午3~6点是最适宜运动的黄金时间，因为此时人体的体温处于最高点，肌肉柔软且最有弹性，人的反应快，不易受伤。

误区5：锻炼累了才有效果

有些老年总是认为，运动累了能出一身大汗，才有效果。

提示：锻炼过程中感到劳累时，应该降低、减慢运动，调节运动量。如果在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短或者过度疲劳状态，应该立即终止运动，必要时到医院进行查治。

——摘自网络

老人该如何保持心理健康

越来越多的子女们为了就业、生活，选择离家外出工作，留着二老独自在家里。而且随着中国老龄化的现象越来越严重，更多的老年人心理健康问题尤为重要，也越发受到社会大众以及媒体的关注。那么，我们到底应该如何保持老年人心理健康呢？过来看看吧。

一、老年人的心理特点

人到老年，机体各部分、各脏器包括大脑在内都会随着年龄增长而逐渐老化，功能减退，与此同时，也可发生心理方面的改变。

1. 情绪改变：有些老人变得多疑善感，容易激动，可为小事而大发脾气，对周围事物总感到看不惯，不称心；有的还固执己见，自以为是，倚老卖老；有的变得郁郁寡欢，苦闷压抑，情绪低落，或是显得淡漠无情，凡事无动于衷。

2. 智力改变：记忆力常有减退，以近时记忆较明显，自己也感精力和脑力不足，对空间概念和抽象理解、分析和概括能力都减退，计算能力也会缓慢迟钝，容易出错，新的知识难以吸收。

3. 性格改变：有的老人显得啰嗦，说话多重复；有些变得不修边幅，也有的变得幼稚；或变得自私、贪婪，

好占小便宜。当然，正常老人的这些改变有一定范围，但若过分突出，尤其与一般同龄老人相比，若已明显不同，则要考虑有无老年期精神疾病的可能。

二、老年人心理发展的主要矛盾

1. 角色转变与社会适应的矛盾。这是老年人退休后带来的矛盾。退休、离休虽然是一种正常的角色变迁，但不同职业群体的人，对离退休的心理感受是大不一样的，尤其是很多离退休干部感到很不自在、很不适应。

2. 老有所为与身心衰老的矛盾。具有较高的价值观念和理想追求的老年人，渴望在有生之年，能够再为社会多做一些工作，所谓退而不休、老有所为。然而，很多年高志不衰的老年人，身心健康状况并不理想。

三、老年心理保健的几个重要因素

大致说来有四个方面：一、生理因素。二、环境因素。三、生活因素。四、文化因素。要做到长寿，老年人要对自己负责，多做心理保健。

1. “动”，就是多运动。“生



命在于运动。”实践证明，运动能够延缓衰老。因此，老年人要注意加强身体的适度锻炼，循序渐进，持之以恒。俗话说，“饭后百步走，活到九十九”，就是这个道理。

2. “仁”，就是心地善良，待人宽厚。“仁者寿”为无数长寿老人的实践所证实。在生活中可以看到，长寿老人几乎个个慈祥善良。美国心理学家研究表明，同情与帮助他人，也有利于自身的心理健康。

3. “智”，就是勤于学习，科学用脑，尤其要善于用科学的知识指导养生保健。老年人步入第二人生，最主要的心理准备就是重新学习，丰富精神生活，延缓大脑衰老。进入老年需要学习的东西很多，如老年自我保健，老年社会学、老年心理学、家政学等。

4. “乐”，就是保持乐观情绪，保持好奇心，时刻保持积极向上的心理状态。马克思曾经说过一句名言：“一种美好的心情，比十服良药更能解决生理的疲惫和痛苦。”快乐与豁达是一种宝贵的资源，不仅要会享用，更要善于发掘。

四、冲出对“死亡”的恐惧

到老年仍不免有对死亡的恐惧与焦虑，如果觉得自己还能有所作为，这就有利于延年益寿。反之，会激起神经系统和内分泌系统的

一系列反应，影响人的正常生理代谢过程，降低免疫功能，必然导致疾病缠身未老先衰。有位诗人曾说过：“信心是半个生命，淡漠是半个死亡。”有信心，才能激发拼搏精神，产生顽强的意志。保持坦然心境，乐观态度，才能挖掘自身抗病的潜在能力。

五、改变不良生活方式和心理行为，努力延长人类自然寿命

根据科学的推测，人类自然寿命应比现在实际的寿命更长。但由于疾病、创伤或心理、社会等不良影响，使人们未能达到预期寿命而过早死亡。因此，社会应该采取积极有力的措施，及时给老年人提供心理咨询服务，指导他们进行自我心理调节和自我保健，以达到不断提高广大老年人群体的生活质量和身心健康的目的。

看完今天的文章分享，相信你对中国老年人的心理特点已经有了明晰的认识。老年人的心理特点主要表现为情绪改变、智力改变、性格改变，老年人心理发展的主要矛盾表现为角色转变与社会适应的矛盾，还有老有所为与身心衰老的矛盾。

——摘自《中国老年报》



猜猜看答案：

1.田 2.一 3.田 4.田 5.戈 6.夕



第三期更正：诗词欣赏《满江红 戊戌清明回泰安扫墓有感》“泪碑前”改成“酌泪碑前”



高血压患者防寒保健小知识

10月8日是24节气中的“寒露”，也是第21个全国高血压日，那么在寒露时节，高血压患者应该如何防寒保健呢？南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师夏公旭建议，寒露时节虽变凉，但不宜多吃辛辣的食物，高血压患者更要注意清淡饮食，不妨吃点山药、萝卜等“根”菜。山药富含B族维生素、矿物质钾，而且山药易产生饱腹感，有利于控制食量，适合肥胖的高血压患者。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能帮助身体减少脂类的吸收。

出门，泡个热水脚：素有“春捂秋冻”的说法，但是高血压患者受不得“秋冻”。当高血压患者受冷空气刺激时容易出现血管痉挛，血流量减少，可能诱发心脑血管疾病。外出前可用热水泡脚，既能预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快。

睡觉，卧室备“夜壶”：南京市中西医结合医院心内科主任钱春发提醒，随着天气越来越冷，不少人常会选择憋尿继续睡，高血压患者在长时间憋尿后，突然用力排尿也会诱发排尿性晕厥，专家建议可在卧室放个“夜壶”解决夜尿困扰。



讣告

中国共产党党员、中国人民对外友好协会原总务处王有忠同志，因病医治无效，于2018年9月16日在北京逝世，享年88岁。

王有忠，男，汉族，山东莱州人，1930年9月出生，1953年3月参加工作，1972年10月加入中国共产党。先后在外国专家局、外交部、驻外使馆工作，1974年调入中国人民对外友好协会。1990年10月退休。

王有忠同志千古！我们永远怀念他！并对家属表示深切的慰问！



为黄庭岚同志祝寿



慰问王有忠同志家属



为吴玉成同志祝寿



(港珠澳大桥跨越伶仃洋，东接香港特区，西接珠海市和澳门特区，总长55公里，是世界上最长的跨海大桥。开通后，珠海、澳门陆路前往香港的平均出行时间将从三小时缩短为半小时)