



# 本期目录

本期责任编辑 何振宇 解景田

1. 本期目录	P. 1
2. 纽约华人合唱比赛颁奖音乐会庆新中国成立六十五周年 陈梅 提供	P. 2
3. 歌曲一组	P. 3
4. “同圆共享中国梦” 歌舞盛宴法拉盛上演 冯杰 提供	P. 3
5. 要普选还是要夺权? (纽约大学政治学系终生教授) 熊玠	p. 4
6. 满江红 诗词鉴赏 伍语生	P. 6
7. 百家海外华文媒体发保卫香港宣言	P. 7
8. 英国卫报: 大陆是香港的未来而非敌人	P. 9
9. 香港阿婆嘲静坐议员: 给你做特首好不好?!	P. 10
10. 香港 快退居为中国的第二线城市 (FP) Edward Pan 提供	P. 12
11. 旅美学者给占中三子和泛民的公开信	P. 12
12. 香港学联原最后通牒 成最后笑话	P. 14
13. 敢占街? 看看美国警察是怎么对待的	P. 15
14. 香港人对占中不满情绪暴发 清路障标语	P. 15
15. Hong Kong version of the 'color revolution' By Zhao Jinglun	P. 16
16. 面对占中中国中央政府为何这么稳?	P. 18
17. 海外中文教育应改变思维 何振宇	P. 19
18. 美国导演奥利弗·斯通在广岛“原子弹爆炸纪念日”并发表讲话	P. 20
19. 视频: 被判绞刑的日本甲级战犯罪行录	P. 20
20. 梦江南	P. 20
21. 昨晚的一则小消息 Xjm	P. 20
22. 绝美动物	P. 21
23. 河中巨怪	P. 21
24. 核电池	P. 21
25. 咽唾沫梳梳头 古人长寿10大秘诀 刘实 提供	P. 21
26. 趣照集锦	P. 25
27. 神探狄仁杰 第三部 第四部	P. 25
28. 家是什么	P. 25
29. 中译英 from Chinese to English 石灰吟 高东山 译	P. 29
30. 英译中 from English to Chinese 王忠 译	P. 30
31. 致同龄人	P. 30
32. 俄国艺术摄影	P. 30
33. 波士顿南开校友会的公开信	P. 31
34. 兰亭 P. 31 35. 孤军英雄 电视连续剧	P. 31
36. Is the US on the right side of history? By Zhao Jinglun	P. 31
37. 爱在深秋 P. 32 38. 唐·王勃《滕王阁序》原文	P. 32
39. 古人长寿十诀	P. 33
40. Three Iraq wars By Zhao Jinglun	P. 33
41. 美丽金秋·南开情浓 波士顿南开校友会 赵丹妮	P. 34
42. 由《岁月甘泉》所想到的 赵志如	P. 35
43. 印象蔡金冬指挥 赵志如	P. 36
44. 多瑙河之波圆舞曲	P. 37
45. 诗词鉴赏 满江红 伍语生	P. 37

海外南开人  
NANKAI OVERSEAS  
第 86 期

来函来稿请 email 给下列编委:

- 伍语生 [talktowu@yahoo.com](mailto:talktowu@yahoo.com) (现住: 纽约 New York)
- 高东山 [greggao@gmail.com/](mailto:greggao@gmail.com/) (现住: 纽约 New York)
- 武荻 [deedee.wu@yahoo.com](mailto:deedee.wu@yahoo.com) (现住: 纽约 New York)
- 王忠 [primewang@yahoo.com](mailto:primewang@yahoo.com) (现住: 波士顿 Boston)
- 宋志强 [songcharle@gmail.com](mailto:songcharle@gmail.com) (现住: 波士顿 Boston)
- 周靖人 <[jingrenzhou@gmail.com](mailto:jingrenzhou@gmail.com)> (现住: 华盛顿 Washington)
- 何振宇 [normanho88@gmail.com](mailto:normanho88@gmail.com) (现住: 芝加哥 Chicago)
- 解景田 [jtxie@hotmail.com](mailto:jtxie@hotmail.com) (现住: 芝加哥 Chicago)
- 喻文欣 <[wenxin3573@gmail.com](mailto:wenxin3573@gmail.com)> (现住: 旧金山湾区 San Francisco)
- 郝存生 <[cunshenghao@yahoo.com](mailto:cunshenghao@yahoo.com)> (现住: 旧金山湾区 San Francisco)
- 赵志如 [joyzhao@yahoo.com](mailto:joyzhao@yahoo.com) (现住: 旧金山湾区 San Francisco)

\*\*\* 查看以前期刊 \*\*\*

网站: <http://ourenglish.org/> 我们的英语网站

校友总会网站 <http://nkuua.nankai.edu.cn/c/suborgjournal.html>

<http://nkuua.nku.cn/nkuua/>

波士顿: <https://sites.google.com/site/nankaialumniboston/>

纽约: <http://www.nkaa.org/>

《海外南开人》編輯委員會



## 纽约华人合唱比赛颁奖音乐会庆新中国成立六十五周年 国庆活动实况

<http://www.peaceever.com/002/03/20140928/5660.html>

发布于 2014-09-28, 周日 02:32

[中华人民共和国 65 周年](#)

- [纽约华人合唱比赛颁奖音乐会](#)
  - [纽约华人社团联席会](#)
  - [美中音乐家协会](#)

纽约华人社团联席会、美中音乐家协会 27 日举行庆祝中华人民共和国成立 65 周年暨第三届纽约华人合唱比赛颁奖音乐会，会中颁发金奖给晓风艺术团，肯定他们卓越的音乐表现，主办方亦希望借此推动群众的音乐文化交流。



你，中国》一曲，博得现场观众的热烈掌声。(本文图为侨报记者林宜莹摄)

【侨报记者林宜莹 9 月 27 日纽约报道】活动总策划、纽约华人社团联席会法律顾问陈梅表示，该会筹备多时，为了当晚的表演用尽心力，希望于国庆之际展现高水准的音乐演出，同时藉由这些音乐表演中搭建平台，展现正能量，鼓励社区民众积极参与音乐领域。

纽约华人社团联席会及美中音乐家协会举行庆中华人民共和国成立 65 周年暨第三届纽约华人合唱比赛颁奖音乐会。

女高音歌唱家李鸣远献唱《我爱



艺术总监裴克介绍，和过去两届表演不同的是，在今次 8 支队伍中，分别有来自纽约、新泽西以及康州的团体，这显见该活动的触角范围越来越广，在美华人的音乐表现也愈加蓬勃。他表示，经过一天的比赛，最后评选结果由晓风艺术团获得金奖，纽约中国民歌艺术合唱团、康州中华联谊合唱团获得银奖，永康合唱团获得铜奖。游子吟合唱团获得最佳人气奖。

当天活动亦邀请到女高音歌唱家李鸣远献唱《我爱你，中国》一曲，高亢精彩的表现获得现场满堂喝采。李鸣远于 1996 年毕业于美国加州旧金山音乐学院硕士学位，在 2004 年曾担任 CCTV 中央电视台电视大奖赛美东地区评委，多年来活跃于中外舞台上。

当天另有陈永东献唱《今夜无人入睡》、邵玮玲表演《报答》、史艳娇表演《美妙时刻将来临》、以及男中音 Robert Weintraub、女高音 Samantha Jeffreys 表演多首动人的曲目。 陈梅 提供

### 歌曲一组

## 歌唱祖国

[http://www.youtube.com/watch?v=2f\\_3pmPf0E&list=RDSH-72Y4xHdM&index=4](http://www.youtube.com/watch?v=2f_3pmPf0E&list=RDSH-72Y4xHdM&index=4)

## 我的祖国

<http://www.youtube.com/watch?v=f12NAaLX3B4&index=26&list=RDSH-72Y4xHdM>

## 我的中国心

<http://www.youtube.com/watch?v=kaEOfSxi6jl&index=34&list=RDSH-72Y4xHdM>

## “同圆共享中国梦”歌舞盛宴法拉盛上演

[http://ny.usqiaobao.com/important-news1/61264-2014-09-27-14-23-12.html?bsh\\_bid=501097978&from=singlemessage&isappinstalled=0](http://ny.usqiaobao.com/important-news1/61264-2014-09-27-14-23-12.html?bsh_bid=501097978&from=singlemessage&isappinstalled=0)



演出结束后嘉宾和全体演职人员大合影。（侨报记者摄）

返回目录



《同圆共享中国梦》歌舞晚会。（侨报记者孙瓔姝摄）

为庆祝中华人民共和国成立 65 周年，中美建交 35 周年暨华人参与修建太平洋铁路 150 周年，由纽约中华歌舞团承办的大型专题歌舞晚会《同圆共享中国梦》26 日晚在法拉盛江邦高中举行。中国驻纽约总领事馆副总领事徐南山向纽约侨胞致国庆贺词，国会议员孟昭文、纽约市主计长斯静格代表及市议员顾雅明办公室主任陈少风应邀出席该活动并向主办方颁发褒奖状。

【侨报记者孙瓔姝 9 月 26 日纽约报道】中国驻纽约总领事馆副总领事徐南山、领事娄月应邀出席当天晚会。徐南山表示，在中华人民共和国成立 65 周年之际，向海外侨胞致以节日的问候，同时对晚会主办单位及演员们表示感谢。

国会议员孟昭文、纽约市主计长斯静格代表以及市议员顾雅明办公室主任陈少风向活动主办方颁发褒奖状，以此感谢其为中美文化交流及始终坚持服务社区做出的贡献。

晚会分为“我骄傲，我是中国人”、“长路漫漫”及“中美友谊”三幕，演员们通过歌舞等表演形式展示了在美华人的中国梦和海外侨胞对祖国深深的祝福。《长江之歌》、《共祝中国梦》、《祖国之恋》、《歌唱祖国》、《舞之情》（踢踏舞，彝族舞蹈）组合、《地久天长》、大合唱《茉莉花》、《生日歌》及《同一首歌》等众多优秀节目赢得全场观众的热烈掌声。《同圆共享中国梦》由纽约中华歌舞团承办，主办单位包括美国湖南同乡会、美东辽宁同乡会、旅美贵州同乡会和北美藏族同胞会联合会，并由美国东北同乡会、美国时代多媒体集团公司共同协办。 《侨报》发布于 2014-09-27, 周六 02:18 冯杰 提供

## 香港“占中”居心叵测

# 香港政争的反对派究竟何求： 要普选还是要夺权？

熊玠  
(纽约大学政治学系终生教授)

导言： 座落于北京的全国人民代表大会常务委员会(简称人大常委会)，于今年 8 月 31 日对香港 2017 年行政长官选举的模式做出裁决。宣布将采用普选办法，即一人一票的直接选举。论理来说，这相较于以往四届的间接选举(即由一个选举委员会代选)，应是一大进步。可是居然有一帮人慷慨激昂地反对。我们姑且称他们为“反对派”。这些反对派，主要是自去年以来在香港酝酿与发动“占中”(即占领中环)运动、以及其他的幕后支持者。有人笼统称他们为“泛民主激进份子”。这些人历来的口号(甚至发动“占中”的号召)一直是要为香港争取普选。可是，在人大常委会应允他们所请而决定在 2017 第五届行政长官选举时采用普选方式以后，他们却怨声载道；甚至有人宣称“被骗”。其实，有资格说“被骗”的应该是人大常委会才对。据悉，香港立法会(Legco)的 27 位与“泛民主激进份子”有关连的议员，矢言如这个普选办法提案到议会表决的话，他们将集体投反对票。现在，我们来探讨一下这个离奇政争的究竟。

### 普选与提名方式 不能混为一谈

虽然在八月 31 日以前，这些“泛民主激进份子”所喧嚷的是要争取普选，因为那是最能得到广泛民间支持的号召，但在人大常委会做出采用普选决定以后，他们却巧妙地玩了一个“换包”游戏，而将矛头对准 2017 方案的“提名委员会”。不但是将普选问题换包为提名方式的问题；而且企图将 2017 的“提名委员会”混肴与 2012 的间接选举行政长官的“选举委员会”相提并论。

这二者的功能完全是风马牛不相干。一个是(代替香港人民)选举行政长官，就是 2012 的“选举委员会”。另一个的功能，只不过是接受愿参选人员的报名、然后审核整个名单以后决定最后的两个到三个候选人；再将这最后的两个或三个候选人名单交由香港的选民，以一人一票方式投票选出下一任的行政长官。这是 2017 的“提名委员会”。这两个委员会之间，唯一的关系就是它们的组成方式。这须要解释。我们须要回溯到 2012 的“选举委员会”的组成办法。它是由 1,200 人组成；他们来自所谓的四个“界别”。譬如，第一个界别包括饮食界、商界、金融界等 19 个行业；第二个界别，包括会计界、建筑界等 11 个行业；第三个界别包括渔农界、劳工界、宗教界等 15 个行业；第四个界别再包括了诸如人大、政协、港九各区议会等六个部门。每个界别选出 300 人。四个界别共选出 1,200 名；构成上一届的选举委员会。这同样的人员分配与遴选格式将是组成 2017“提名委员会”的办法。可是它的功能只是提名，而非选举。因为由它提名推出的 2-3 个候选人，将由香港所有的选民投票直接选出成为下一任的行政长官。

### 为何反对派要反对人大构想中的提名委员会？

人大常委会对在 2017 普选构想中的提名委员会，实际上是行使一般民主国家选举中常见的例行筛选功能。譬如在不同民主国家(由发达国家中的美国到第三世界的印度等)选举中的初选(primary)或领导阶层的协商(caucus)，均是实行筛选作用的措施。也就是因筛选的必要，所以无论在任何民主国家，均不能有所谓“公民提名”、或者任何人要参选就可以自己提名参选(而认为这是宪法赋予公民的权力之兑现)。香港的反对派扬言香港须要效法“国际标准”。筛选就是国际标准。何况，在香港这甫由英国殖民地回归中国的过渡时期中，筛选更具有它特别意义与重要性。譬如中英 1984 联合声明中所表达的协议与香港的基本法，俱明确宣示要维护香港“现有”的制度(所谓现有就是截至到 1985 港英时代的制度)，特别是香港的稳定性与繁荣。又因为要保证港人

的忠诚一致要由以往英伦殖民宗主国转移至回归后的主权国，所以选出的行政长官必须“爱国爱港”。而且因为基本法的要求，香港的行政长官必须忠于“一国两制”的理想与架构。这些都是提名委员会行使筛选职务时必须履行的责任。(举一个例：最近香港居然有人去英国游说，要请英国国会来审核香港在回归中国以后的诸多表现。另外还有人居然去英国驻香港领事馆请愿，要求英国人再回来治港。试问如果没有筛选的提名而选出了一位这样吃里扒外的长官，会是香港大多数人的福气吗？)

凡此，均足以解释为什么由一个提名委员会行使筛选职责之必要性。懂得此点，将可洞悉为何有居心叵测的人要反对提名委员会之设置与其所担负的重任。尽管他们口头上言必称民主，而其司马昭之心，可知矣。说穿了，他们所要的并非是普选。要不然，为什么在人大常委会决定了要实施普选后，他们反而要反对。所幸的是，大多数香港选民的政治智慧，远比这些反对派估计的高。反对派要夺权的窃窃私心，已被大多数香港选民看穿。所以，今天在香港支持占中的人越来越少。连原来发动占中运动的领导人也已公开承认他们所遭遇到人们唾弃的事实。

歇后语：如果普选的改革方案真的被香港立法会否决了，后果将是什么？其后果将是没有选择地回到上一次(2012年)行政长官选举的模式。即由一个“选举委员会”代替香港选民做出下一任行政长官是谁的决定。这样的方式，绝非香港的选民大众所冀望的。可是，在反对派因一己之私而玩弄政治斗争的情况下，这将是不可避免的下场。 James C. Hsiung Professor of Politics & Int'l Law New York University 19 West 4th St. New York, N.Y. [\(212\) 998-8523](tel:2129988523)

## 诗词鉴赏

# 满江红

纽约皇后区庆祝香港回归十周年。即兴填词。  
伍语生（川退）2007年7月1日

沧桑变换，更难忘、昨日凄迷。看今宵，山川形胜，已非畴昔。昨日金戈西风冷，夜渡风涛浪来急。忆往昔多少辛酸泪，谁怜惜。俱往矣，今非昔，为民生，拼经济，回归十年坎坷路非易。一国两制安邦计，背靠神州奋进取。沧海纵横方能显出，英雄迹。

# 百家海外华文媒体发保卫香港宣言

<http://ourenglish.org/China/HongkongOverseasMediaOn100214.html>

《万维读者网》 10/02/2014

九月的最后一个周末，香港震惊了世界，人头汹涌烟雾弥漫的街头动乱画面，一夜之间就传遍了全球。

这还是我们海外华人所熟悉的那个香港吗？那个在我们往返旅行时常常逗留经过，始终带给我们温馨、愉悦乃至几多感动的“东方之珠”吗？一直以来以“动感之都”闻名的香港竟成了“动乱之都”，好似那些“失败国家”中危机重重的衰落城市！

为什么会走到这一步？谁在故意搞乱香港？香港大乱到底符合谁的利益？

回想当年“九七回归”，全球华人百感交集，近代以来的屈辱历史宣告结束，中华民族的复兴之路从此启程。而之所以能有这个伟大的历史时刻，正是归功于“一国两制”这个伟大的政治设计，靠着京港两地的共同努力，中华民族终于百年梦圆，顺利实现了主权的和平回收和香港的完整回归。

作为海外华人，我们亲眼目睹了这一切，同时也见证了回归 17 年来，中国中央政府信守回归承诺、严格执行“一国两制”方针的所作所为。

在我们看来，17 年来，中央政府在政治上的信用是无可指摘的。不仅没有强行推进任何有损“两制”的事情，甚至在“23 条立法”、“国民教育科”等原本属于“一国”框架内的事项上，还做出了巨大的让步。

而在经济上的惠港政策，更是一项一项有目共睹。财政上的免税、发展上的扶持、民生上的关照、贸易和旅游上的开放...，不仅不像有些人宣称的中央政府与大财团共同压榨香港，反而常常令人觉得香港在国家中的地位太过特殊，得到的照顾太多。

但反观香港方面，很多事却越来越让人看不懂。自从港英政府换成了特区政府，一些港人就像是那种带劣根性的孩子，见到家长换了觉得有机可乘，立刻耍起了无赖：明明是以前没地位现在有地位，偏要反说现在是暴政；明明是以前没权利现在有权利，偏要反说现在是专制。150 年的英国统治从来没有过普选，现在终于开始实行普选，却偏要甩开基本法，甩开“一国两制”，另搞一套自认为的“国际标准”直接选举。明知中央反对，却不积极推进协商，反倒立刻向英国这个从未给过港人半点民主的前宗主国求援！

更有甚者，一边享受着来自内地的经济支援和民生惠顾，一边用极恶毒的语言谩骂内地人；一边依赖着日益强大的祖国带来的种种优势，一边以越来越公开的方式倡言港独。而所有这些不仁不义、寡廉鲜耻的劣行，甚至一些公开的卖国叛国的罪行，竟还以西方民主为掩护，拿个人自由做盾牌！其丑陋面目，哪还有半点老一辈爱国港人的觉悟和风范！

今年以来，激进运动愈演愈烈，“公投”、“占中”等违法行为频频上演。特别是在 8 月 31 日中国人大常委会做出关于香港政改的决定之后，尽管北京一再释放善意，劝导泛民派保持在基本法框架内进行对话谈判，但激进泛民派似乎早已拿定主意要退出民主政治轨道。一方面高调宣称要否决方案，并抵制下一步的政改咨询，另一方面开始紧锣密鼓为学生罢课、市民“占中”做准备。

令人痛心的是，事态果然朝着越来越激进的方向发展了下去。当幕后策划者终于摆出了激进运动的经典“阵型”——让青年学生打头阵挑起事端、然后再借口当局暴力镇压发起更加暴烈的政治行动——所有人都明白了：什么民主、法治、普选、自主，统统都是借口，反对派的真正企图，就是港版颜色革命，就是通过搞乱香港乱中夺权！

九月的最后一个周末，是香港政局的转折点。从反对派公开煽动学生冲击政府总部、公开启动违法的“占中”行动开始，人们已不再对他们抱有任何幻想了。用违法的方式追求法治，以自乱的方式追求自治，极尽煽动仇恨和暴力之能事，却口口声声“爱与和平”，如此颠倒和荒诞的行为逻辑，还会有人相信这是合理合法的？

作为一个特殊群体，海外华人具有世界的眼光并且亲历中国的过去。目睹当前的香港局势，我们已不能沉默以对。通过我们百家海外华文媒体，我们表明以下五点立场：

1.纵观世界历史，没有任何一个成熟稳定的民主制度是在短时间内一举建立起来的。西方民主的成功，恰恰说明这个制度需要循序渐进，并且要有诸多条件的配合，在初期阶段无不是“鸟笼民主”，以确保整个进程的稳定。与之恰成对照，那些通过激进革命的形式一次性实现了民主的国家，当时的确很痛快，但几乎无一例外立即陷入内乱甚至内战，经过长时期动荡并付出巨大代价之后，才能恢复秩序。关于这个历史规律，不用去外国寻找，中国自辛亥革命之后的历史，其实就是一部激进的、企图一步到位的民主导致长时期内战甚至引来外敌入侵的惨痛历史，很多严重的后遗症一直延续至今。对于这段历史，海外华人自有独特的观察和判断，在此作为一记警钟，为今日香港而敲响！

2.无视历史教训和他国经验，坚持按照激进的方式争取民主，这种极端运动的策划者和领军人物，必定是另有企图。或是受外国势力操纵，充当其反中乱港的战略内应；或是故意制造乱局，迫使政府倒台然后乱中夺权。从当前的香港局势上看，两种情况都有，因此，决不能被看作是反抗暴政、争取民主的正当运动，恰恰就是一种以破坏民主法治进程、颠覆现行秩序为目的的反民主运动！

3.真正的民主，是本着宽容和妥协的精神通过和平协商达成共识，并且保持在法律和秩序的轨道之内。这正是中央政府一直在坚持的，与香港反对派现在搞的煽动暴乱、违法抗法这一套，恰成正反鲜明的对照。因此，从现在开始，中央政府与香港反对派之间的冲突，已经转化成了捍卫民主与破坏民主、保卫社会与撕裂社会两种力量之间的斗争。在重新回到民主协商的正常轨道之前，中央政府决不能再退让半步，一旦在动乱中退让，就只能刺激更大的动乱，香港将再无宁日！

4.作为近代百年历史的亲历者，海外华人也是国家内乱和分裂的最大受害群体之一。越是回顾历史，越是了解世界，越是体会到国家统一强大、社会安定团结的极端重要，以及中国当前大好局面的来之不易。而在香港破坏稳定、煽动暴乱的这一小部分人，为了一些连他们自己也说不清楚的所谓“国际标准”和“真普选”，不惜撕裂社会、分裂国家、甘当美英势力遏制中国战略的急先锋，五千万海外华人岂能坐视不管？香港是中国的香港，也是整个中华民族的香港，国家的统一和繁荣富强与每个炎黄子孙都息息相关，岂能坐看区区几个听命于西方反华势力的政治打手如此胡作非为？

5.由于基本法第 23 条立法至今未能落实，香港成了全世界绝无仅有的一个连叛国和分裂都无法入罪的法外“飞地”。外国的颠覆势力和香港本地的极端势力就是看准了这个空子，一步步将香港变成了今天这个样子，一场导致国家分裂的颜色革命随时可能爆发。从这几天反对派在“占中”行动中采取的策略看，他们就是在寻找各种借口来推动事态的扩大。旁观者清，警方明明已经保持了最大的克制，退到了维护法律尊严的底线，但他们还是高喊受到了暴力镇压；中央和特区政府明明已经保持了最大的忍耐，退到了维护社会安定的底线，但他们还是不断提出更加激进的诉求。可见，反对派就是在急于发动革命，让香港变天。因此，保卫香港、维护国家，已成当务之急，我们呼吁全球海外华人采取行动，制止极端分子的暴行！

署名媒体（142 家）：

泰国《泰华网综合资讯》，日本《中日新报》，美国《美中信使报》，澳大利亚华夏传媒集团，委内瑞拉《委国侨报》，美国《芝加哥华语论坛》，美国《中美邮报》，美国纽约商务传媒集团，美国世界华文出版社，日本《中文导报》，日本《半月文摘》，日本《中国悠悠》杂志，加拿大《环球华报》，加拿大《星星周刊》，美国《新闻周刊》，美国美南电视报业集团，菲律宾《国际日报》，香港《中国网视台》，肯尼亚《中非经贸报》，意大利《欧洲华人报》，意大利欧联传媒集团，意大利欧联通讯社，意大利《欧联时报》，意大利《欧联网》，美国《美新侨报》，美国《南美新闻网》，美国《拉斯维加斯时报》，匈牙利《联合报》，美国《美华商报》，美国《大底特律时报》，阿根廷《新大陆周刊》，乌克兰《乌克兰华商报》，《新西兰联合报》，加拿大《健康时报》，澳大利亚《新市场报》，加拿大《枫华之声》，加拿大《健康报》，意大利《欧洲商旅报》，芝加哥《神州时报》，瑞典《北欧时报》，印尼《国际日报》，波兰《环球周报》，毛里求斯《华声报》，澳大利亚《大华时报》，韩国《新华报》，缅甸《缅甸网》，《英国侨报》，《澳洲日报》，美国北卡州《华星报》，委内瑞拉《南美新知》杂志社，《达拉斯新闻》，新西兰中华新闻通讯社，新西兰《信报》，俄罗斯《龙报》，俄罗斯《捷通日报》，泰国《泰亚新闻网》，葡萄牙《葡华报》，柬埔寨《柬华日报》，美国纽约海外电视台，中欧《华商报》，捷克《华商报》，意大利欧洲华人电视传媒集团，希腊《中希时报》，欧洲《新侨网》、西非《华声报》，瑞典《北欧华人报》，《坦桑尼亚华人论坛》，德国《欧洲新报》，南非《华商报》，英国《英中时报》，肯尼亚《华声报》，非洲《环球邮报》，委内瑞拉《南美新侨报》，委内瑞拉《委华报》，秘鲁《新视野》，巴西《南美侨报》，新西兰《TV33 华人电视台》，新西兰《中文先驱报》，《澳大利亚时报》，全澳华语广播电台，澳大利亚《新市场报》，澳大利亚《澳洲日报》，澳大利亚《墨尔本日报》，澳大利亚大洋传媒集团，加拿大《多伦多网上电视》，加拿大《中文电视台节目》，加拿大《加华新闻》，加拿大《加中时报》，加拿大新时代传媒集团，美国《美中报导》，美国《密城时报》，美国《华兴报》，美国《美洲商报》，美国《拉斯韦加斯新闻报》，美国《亚省时报》，美国《华商报》，美国《彼岸》杂志，美国《中外论坛》杂志，美国《华盛顿华文邮报》，美国《华盛顿观察》，《澳门商报》，《澳门月刊》，菲律宾《联合日报》，美国《科州华报》，加拿大《今日中国文汇报》，《南美新知》杂志社，《南美新知》新闻网，《华盛顿新闻报》，澳大利亚《澳华国际传媒》，新西兰《中国城网》，美国《密城时报》，菲律宾《华商纵横》，加拿大《加中时报》，柬埔寨《柬华日报》，南非《华侨新闻报》，加拿大《七天新闻》，美国《红杉林杂志》，加拿大中国国际教育电视台，加拿大《华侨报》，加拿大《大华商报》，瑞典《欧华天下杂志社》，阿联酋《中东侨报》，加拿大《世界华人周刊》，美国《国际日报》，澳门《中葡经贸导报》，《西班牙联合报》，泰国《东盟商界》杂志社，埃及《中国周报》，匈牙利《布达佩斯时报》，法国《侨报》，爱尔兰《新岛传媒集团》，《新岛周报》，德国《欧洲新侨网》，马来西亚《亚洲时报》，尼日利亚《西非统一商报》，《西非华人在线》南非《华侨新闻报》，意大利《世界中国》杂志，荷兰《联合时报》，英国《华商报》。

海外华文传媒协会 2014年10月2日



## **英国卫报：大陆是香港的未来而非敌人**

<http://ouenglish.org/China/HongkongsFutureChina100214.html>

# 香港阿婆嘲静坐议员：给你做特首好不好?!

<http://ourenglish.org/China/HongkongTianbingxin100214.html>

《万维读者网》作者 田炳信 10/02/2014



从9月28日凌晨1时半启动至今，香港“占领中环”违法行为已经持续4天。示威者罔顾特区政府和警方一再劝诫，违法占领港岛中环、金钟、铜锣湾以及旺角的主要干道，繁忙的香港瞬间陷入瘫痪，从现场照片和视频看，群情激愤，秩序混乱，很难想象这就是昔日美丽的“东方之珠”。

受“占中”行动的影响，香港金融市场出现震荡，股市大跌，港元急挫；数十家银行分行暂停服务，不少商户关门歇业；师生罢课，部分学校被迫停课；核心地带交通瘫痪，市民上班上学受阻……习惯了忙碌而有序生活的港人无所适从。

——29日上午，家住香港仔的林婆婆去中环求医，途经铜锣湾SOGO时，由于示威者阻塞马路，导致她无法前去就医，封路还导致她孙儿、孙女无法上学。她备感愤怒，当场指骂在场静坐的特区立法会议员何俊仁，批评何“搞得香港这么乱，还教坏学生”，更讽刺何“给你做特首好不好？你做，香港人饭都没得吃！”林婆婆批评何俊仁的照片广为流传。

——29日上午，港元兑美元汇率贬值幅度创18个月的最大值。港股急挫近500点，港股市值一天蒸发近5000亿港元。汇丰、渣打、中银香港、中信银行等在内的21家银行的37个营业点暂时关闭。

——29日，示威者占领旺角一天后，家住附近的香港市民李先生形容亚皆老街与弥敦道一带“犹如战场”，是“无政府主义”状态，示威者用一切能用的东西设立障碍，甚至占领了一辆双层城巴。

——28日，中环共接获65宗紧急救护服务求助个案，仅有61.29%个案可在12分钟内抵达现场，远低于92.5%的服务承诺。有港人在社交网络上留言写道，他朋友的妻子临产，一个人在家且救护车未能准时抵达接她，去医院途中又遭遇交通堵塞，45分钟才到港岛律敦治医院。孩子出生后医生告诉父母，你们女儿严重脑缺氧，大量脑细胞死亡，日后可能会有问题。

——30日，美国、澳大利亚、日本、意大利、新加坡等国先后向国民发出针对香港的旅游警示。“占中”产生的混乱也冲击了内地游客赴港游的热情，不少游客退团，有旅行社指，赴港游业务锐减四成。

——10月1日，传统购物旺区的商铺在黄金周第一天遭遇惨淡行情。在尖沙咀，有店铺负责人称，客流量及生意额锐减，生意额跌四至五成。香港太子珠宝钟表主席邓钜明称，28日、29日两天营业额比旺季减半。他坦言，2003年非典期间有两个月生意惨淡，他已做好心理准备“占中”将成为另一个非典。

“占领中环”，就是通过破坏香港重要枢纽地区的交通和秩序来瘫痪香港，破坏香港法治，冲击香港的营商环境，以侵害其他港人自由生活的权利和整个社会的福祉，来要挟中央和特区政府接受组织者提出的不合理政改要求。它从一开始就未能得到香港警方批准，就是非法的。

香港特区行政长官梁振英1日在国庆酒会致辞时说，全国人大常委会已通过了有关行政长官普选问题的决定，确定香港可以从2017年开始以一人一票方式选出行政长官。希望香港社会各界能够用平和、合法、理性、务实的方式做好后续的咨询和立法工作。

梁振英的坦诚赢得了多数香港人的支持。实际上，“占领中环”只是一小部分人发起的有政治目的的运动，并不代表大部分港人的民心民意。美国《外交政策》杂志网站报道，多次民调显示超过一半香港居民不支持“占中”。

英国好还是中国好，很容易比较。网友“小仙乐思”形象地说，英国给香港指派港督，大陆却允许港人自己选特首；英国问香港收税，而大陆却一分钱税都不要；驻港英军需要港人养，而驻港部队却由大陆人养……

“生活在祖国的怀抱才是不二选择，”在场的一位香港大学黄姓教授对笔者说，“目前大家的这种行为有些疯狂，令人难以理解。”

香港知名思想家、教育家霍韬晦说，香港学生示威者的政治叫价，已达到不可理喻的地步。还要冲击特区政府总部，发动罢工、罢课，瘫痪香港，让所有香港人都付出代价。一时愤激，便要玉石俱焚，为什么呢？

他说，时代在变，历史在变，200年的西方民主，已经百孔千疮，美国却妄想继续指挥世界。中国则从被列强瓜分的命运，成长为今天的世界第二大经济体。

“今天我们站在历史前沿，该考虑为发奋自强的中国做些什么。不认同自己的文化，不认同自己的民族，难道要做西方的马前卒吗？四十年前香港大学生‘关社认祖’、‘誓死保卫钓鱼台’，但现在保卫的是自己的选举权，变化太大了，像中了蛊，小心别犯下弥天大错。”霍韬晦写道。

回顾155年的香港与祖国内地的关系史，人们不难发现，血浓于水、爱国爱港、风雨同舟、荣辱与共，始终是这一关系的主轴和核心内容，因为我们都是炎黄子孙，应该帮香港远离混乱、瘫痪和绝望。

香港一家报纸30日的社论，以《日暮香江何处是，烟波港上使人愁》写道，如果“占中”持续，对香港的影响和伤害必定远远不止于此，这难道就是“占中”搞手及反对派想见到的结果吗？

即便面对香港今日之局面，绝大部分人依然有信心香港的未来一定很美好，所谓“日暮香江”更多的是忧患意识作祟。未来“朝日香港”需要720万港人一起努力，发挥令人钦佩的“狮子山精神”，重新找回过去那种崇尚自我奋斗、刻苦耐劳、开拓进取、自由开放的香港精神。

而当下最紧要的，就是“占中”组织者应该尽快停止违法活动，恢复香港经济社会秩序，恢复香港法治。与美国和西方的险恶用心相比，祖国的怀抱永远都是有力而温暖的。

(作者田炳信为香港知名媒体人)

## 香港快退居为中国的第二线城市 (FP)

Edward Pan 提供

before: 占领中环? 港人 27% 赞成, 54% 反对 (见下图) (after: 应该更少赞同)

拜大陆之惠, 香港回归後 经济大幅增长 (见下图) 近年来 香港并非'不进则退' 而是进得不够快。

由于内地增长得更快 相比之下, 香港快退居为中国的第二线城市。

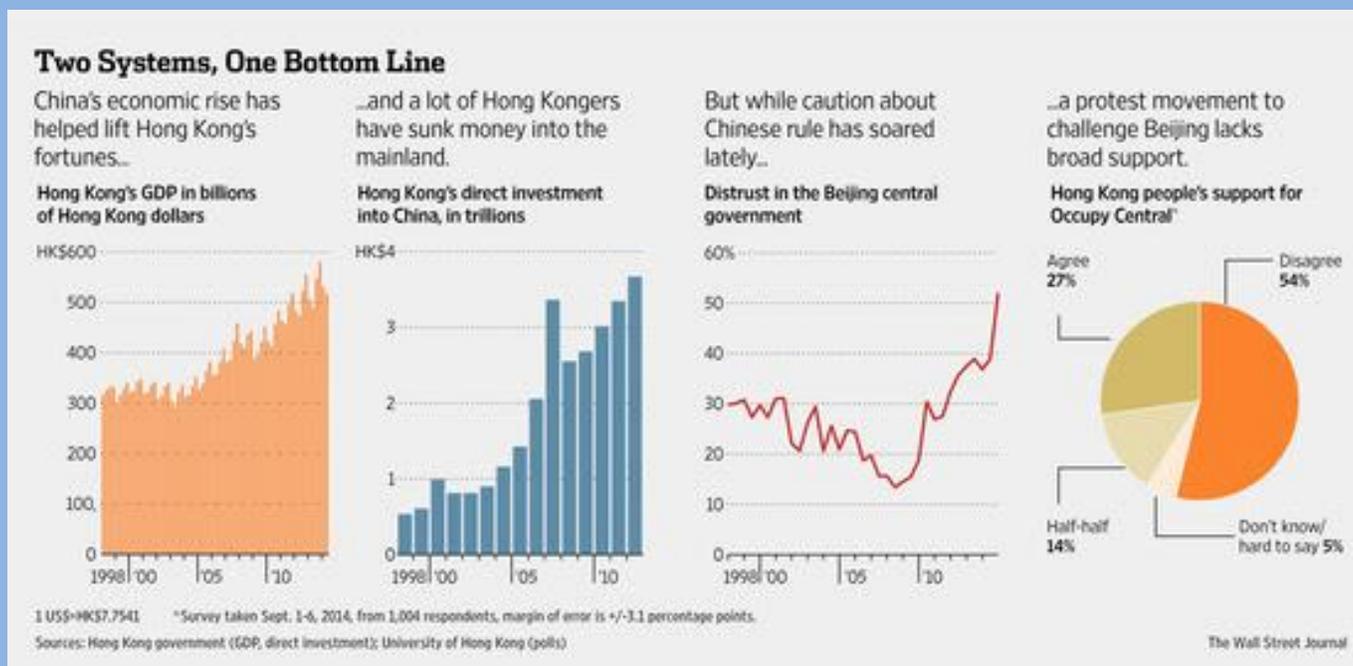
1977 第一的香港, GDP 占全国 GDP 的 15.6%, 2013 仅为 2.9%。五倍缩水。'特区'不再'特殊'。

2013 GDP: 上海 \$ 354 billion, 北京 \$ 317 billion, 香港 \$ 261 billion。

估计: 2017 年 广州, 深圳, 天津将超过香港。 2022 年 重庆, 成都, 武汉将超过香港。

## Hong Kong Becoming Mere 'Second-tier' Chinese City

<http://theweek.com/article/index/267458/report-hong-kong-becoming-mere-second-tier-chinese-city>



## 旅美学者给占中三子和泛民的公开信

<http://ourenglish.org/China/Hongkong100214.html>

《万维读者网》尹浩镠 美国退休医生、教授、自由撰稿人 10/02/2014



我是一个旅居美国快 50 年的老华侨，原本不必为香港的前途担忧，但我又不能不担忧，因为那里住着 700 多万我的亲人同胞，不能眼看着他们被少数有心人带入死胡同而不发一声，我人微言轻，我的话你们不一定会听得入耳，但我若不把心里话吐出来，我的心会很痛很痛。

你们所谓的占中三子，两个是大学教授，一个是资深神父，原应是受人敬重的饱学之士，却好像是不谙事势，不懂历史，自以为代表民意，鼓动一群热血幼稚的青年，硬闯禁区，如果不是别有用心，那你们的无知，不禁令人叹息。请问：

1、在港英时代，港督是你们选出来的么？

2、这次人大通过的普选方案，违背了基本法了吗？你们说不合乎《国际标准》，请问你们的《国际标准》定义是什么？谁定的？

请告诉我，古今中外，有哪个国家的选举，是由别人定的所谓《国际标准》进行的？

3、陈健民教授，你在电视上三番四次说中共人大不接受你的政改方？，是羞辱你的人格，你的民主素养跑到那里去了，如果中共说你羞辱了他们，你同意吗？

4、民主是一个循序渐进的过程，急不得，急了会出事。中共说他们希望筛选一个爱港爱国的人当特首，错了吗？难道选出一个卖港卖国的人，才合你们心意？

筛选过程难道你们不能参与吗？当然这还不够完善，但这是一个好的开始。明天会更好。你们操之过急，只会把香港搞乱，把中国搞乱，苦了老百姓，这个责任，你们担当得起吗？

5.你们占中三子是教授，是神父，你们的责任是教育英才，不是带他们游街犯法，误了前程。许多事情，你们自以为对的，其实不一定对，你们应当知道，你们的对面，是沉默的大多数。你们应该多读点书，尤其是历史书，吸取历史教训，才不会不谙时势，主观武断，硬闯硬撞。要多了解全盘西化的利与弊，凡事三思而后行。请问，如果中共答应你们的要求，中国大陆人民也有样学样，要求一人一票选自己的国家主席，照目前的形势，中共能答应吗？假如习近平说他把位置让给你，你做得了吗？香港、中国大乱，你们或者可以跑到国外做洋奴，香港老百姓怎么办？中国老百姓怎么办？当年美国出兵救伊朗、利比亚、叙利亚、伊拉克、阿富汗，因为那里的统治者不好，人民没自由，结果怎样？那里的统治者被打死了，或者关起来了、跑了，人民自由了没有？生活好了没有？

6 陈方安生、李柱铭跑到英国讨救兵，你们认为是对的吗？彭定康说人大通过的是假普选，请你们代我问问他，以前他的港督宝座，是由香港人选出来的吗？

7 当年邓小平承诺香港特区行政 50 年不变，变了没有？后来有了基本法，又得到大陆全力支持，香港才得以度过多少难关，成就了今天的繁荣安定，你们应该好好珍惜目前的一切。世间哪有完美的宇宙？也没有完美的制度。毋需事事强求，

把眼光放远，寄望祖国繁荣昌盛，人民素质提高，到时和平民主自然会开花结果，香港、大陆人民都能安居乐业，岂不更好！

笔者来美加读书工作快 50 年了。知道西方民主不是万灵丹，它需要人民素质相配合。照目前看，它放在欧美是好的（虽然不尽完善），放在台湾是毒药，放在阿拉伯是灾难，放在中国会大乱，乱了人民就遭殃。这个最简单的道理，难道你们都不懂？

李嘉诚先生说得好。共产党无疑犯过许多错误，而且错得不轻，但只要知错能改，再带领中国向前走，难道你们不赞成？改革开放以来，它将一个落后的中国，一跃而成为世界第二强国，难道你们看不见？难道你们不高兴？当然其中也付出了沉重的代价，早期滥杀无辜，扭曲人性，后期贪污腐败，官商勾结，弄得贫富不均，法治不彰，人民素质之差，堪称世界倒数第一，凡此种种，到了令人欲哭无泪的地步，幸好自从习近平上任后，已认识到中共已走到亡党亡国的关口。他的团队，正不惜一切代价去改正错误，大力全面反贪，与既得利益者搏斗，其阻力之大，其环境之凶险，难道你们不知道？在这关头，你们要是为香港好，为中国好，就应该鼓励他们，支持他们，就算不支持他们，也不应该给他们添乱。李先生说得好，对香港不利的东西不去做，对香港不利的话不去讲。才是一个有良知的香港人应有的态度。我也同意董建华先生的话，劝你们不要盲动，见好就收，不要开倒车，给香港一个机会，给民主一个机会，好吗？

## 香港学联原最后通牒 成最后笑话

<http://www.creaders.net> 2014-10-03 14:01:22 东方日报

政治角力有如扑克赌局，往往虚张声势，互抛浪头。学联日前杀气腾腾地发出所谓「最后通牒」，不仅限时要求特首梁振英下台，而且即时围堵政府总部及特首办，大有破门而入之势，岂料警方态度转趋强硬，警告示威人士勿冲击防线，否则将果断执法，加上特首办准备了橡胶子弹飨客，吓得学生不敢越雷池半步，连「下台」两个字也没有再提起，「最后通牒」变成「最后笑话」。

所以说，做任何事情都要留有余地，不要把话说得太满太绝，乱抛浪头只能弄巧成拙，自取其辱，搞得自己下不了台。不是吗？学联早前提出四项要求，包括要求全国人大常委会撤回政改决定兼道歉，如今这么多天了，学生究竟得到甚么呢？老实说，要求全国最高权力机构向学生道歉，本身就是一个天大笑话，连美国也不敢如此霸道，遑论区区香港反对派。

当然，反对派可以自我安慰，认为佔中搞了这么多天，已经达到预期目的。是的，如果从搞乱香港、破坏秩序、损害经济、影响民生、制造矛盾、撕裂社会等角度看，他们确实成功了，难为的是绝大多数市民被绑上战车，沦为无辜牺牲者。佔中黑手可以向外部势力邀功，可以讨得几块洋狗饼，但这个残局谁来收拾呢？七百万人又将何去何从呢？

# 敢占街? 看看美国警察是怎么对待的

<http://ourenglish.org/HKongUSAbrotherCui100314.html>

[Ourenglish.org/](http://ourenglish.org/) 我们的英语网站

## 香港人对占中不满情绪暴发 清路障标语

<http://www.creaders.net>

2014-10-03 09:39:01

观察者网

[14条评论, 查看/发表评论]



香港“占领中环”行动今天（10月3日）已持续6天，对市民出行、上班、购物等日常生活造成的影响越来越严重，越来越多的人站出来表达不满，市民连日积累的不满情绪3日开始集中爆发，对违法集会者的批评有增无减。3日下午，大批反对“占中”市民来到九龙旺角，清除集会示威者所设置的帐篷，催促集会者离开，“放走”数辆被集会示威者截停多日、用作路障的双层巴士。



当天中午过后，越来越多反对“占中”的市民来到在九龙尖沙咀和旺角的亚皆老街和弥敦道交界一带，批评违法集会者霸占路面，影响市民生活和经济，要求集会者离开，恢复交通。

希望恢复交通的市民拆除违法集会者多顶帐篷、示威横幅、路障等。双方发生多番推撞，后来多名警员到场，并筑成人墙介入，分隔两批人士，“占中”集会者陆续在警员护送和市民怒喊声中逃离。

香港特区政府呼吁“占中”人士为了自身安全，接受警察劝喻，在警察的保护下尽早离开，亦请反“占中”人士配合。



在香港岛铜锣湾亦有市民站出来反对“占中”。有报贩气愤推倒一排铁马，不满集会示威者堵塞马路，令他即使已订货，送货公司都无法将货送到报摊，生意额减少。他说，“我从小就在这里一手一脚做工、上班赚钱，但你们(集会示威者)今天就断人衣食。”

在铜锣湾，有搬运工人上午推倒示威者堵塞马路的铁栏并不满地说，这是“柏林围墙”，而占中示威者人数少，不敢回应。

当天一早，在连接政府总部的行人天桥上，违法集会以铁马、垃圾桶及水马等设障，阻碍市民往政府总部上班。一位头发斑白、在政府总部当清洁工人的婆婆斥责说，“我要食饭，为何你们不好好过每一天？为何要搞乱香港？”

“我每一天都走这条路上班，我只是如常一样上班，我需要谨守我的工作岗位。”另一位在金钟地带政府总部的员工无奈地说。另外，有政府总部员工坐在地上痛哭，不满集会者的做法。

政府总部最终暂停开放。当局估计，100名特区政府人员返抵政府总部后无法进入，约3000名员工未能如常上班。

香港特区立法会议员王国兴严厉批评集会人士，俨如绑架香港的打工仔去当人质，做法不公义、不人道，“有位日薪制的工友欲返回政府总部上班，他已经四天没有获发工资。”

据了解，在香港社会对“占中”不满情绪蔓延之际，“占中”人数也不断减少，上述4个“占中”地点的人数今天中午都大幅下降，似乎“后继无力”。

See more at: <http://news.creaders.net/china/2014/10/03/1438404.html#sthash.bIAJrww5.dpuf>

## *Hong Kong version of the 'color revolution'*

By Zhao Jinglun

The "Occupy Central" movement in Hong Kong which paralyzes business, transportation and disrupts the normal life of the population is purported to be "promoting democracy." In fact, as the Bangkok-based geopolitical scientist Tony Cartalucci pointed out in a penetrating article on Scott. Net, it is essentially a U.S. plot "to turn the island into an epicenter of foreign-funded subversion with which to infect China's mainland more directly."

But that is a pipe dream. China today is a far cry from its semi-colonial past, when it was impotent and subject to foreign domination. It stands firm and can handle any subversive scheme handily.

The "movement" has been called the Hong Kong version of the U.S. engineered "color revolution." The campaigners shout the familiar slogans and adopt familiar tactics seen across the globe as part of the U.S. political destabilization and regime change enterprise. It is part of America's vast ambitious global geopolitical reordering that started in 2011.

Documents show the U.S. openly approves Hong Kong chaos, and it has created and admits it is funding "Occupy Central." It is U.S.-backed sedition.

Both U.S. Secretary of State John Kerry and White House spokesman Josh Earnest openly aired their support of "Occupy Central." State Department affiliate National Democratic Institute has been working ever since 1997 when Hong Kong was returned to China, funding and organizing NGOs, and training activists who now lead the occupy campaign. The goal is to prevent Beijing from vetting candidates running for office in Hong Kong, so as to empower candidates they openly backed. In other words, they are fighting the Chinese government for control of Hong Kong.

---

The U.S. also openly admitted that the National Endowment for Democracy funded the "Occupy Central" campaign.

The list of organizers makes plain what is going on:

A primary organizer is Benny Tai, a lecturer of law (does he really know law?) at the University of Hong Kong, who regularly attends forums funded and/or organized by U.S. State Department, National Endowment for Democracy (NED, U.S. major arm for subversion) and its subsidiaries, and the National Democratic Institute (NDI).

Cartalucci also mentioned Martin Lee, founding chairman of the Democratic Party of Hong Kong. But strangely, he left out Anson Chan, the former chief secretary of colonial Hong Kong, who is the real power behind the throne. When the twosome went to Washington to plead U.S. backing of their "cause," I wrote a piece in this space on April 12, saying "It is logical for Martin Lee and Anson Chan, two of Hong Kong's prominent "democracy fighters" who have consistently fought the central government ever since Hong Kong's return to China, to go looking for help in Washington, which has a long record of interference in Hong Kong's affairs."

Of course, there is Jimmy Lai Chi-Ying, owner of Next Media and Apple Daily, who gave generously to the "occupation" gang. He met with the neocon and former Deputy Defense Secretary and World Bank chief Paul Wolfowitz in his private yacht for five hours in late May. What did they discuss (plot)? He also plotted with pro-Taiwan independence elements who support the occupy campaign. Lai even declared he is willing to go to prison or die for it. He knows he is violating the law.

There is also Civic Party chairwoman Audrey Eu Yuet-mee, and former head of the Catholic diocese Cardinal Joseph Zen Zi-kiun. The entire gang has turned out in full force.

The "Occupy Central" movement is clearly illegal. No government can tolerate long-term blocking of business center and main traffic routes. The Hong Kong authority has exercised maximum restraint, trying to persuade the students who are used by the "color revolutionaries" as fodder, to go back to school or go home.

Their cause is plainly illegal, unpopular and doomed to failure. It is like an ant trying to shake a tree, as the Chinese saying goes.

As the British Guardian columnist Martin Jacques wrote in a recent article: China is Hong Kong's future -- not its enemy. Protesters cry democracy but most are driven by dislocation and resentment at mainlanders' success.

He pointed out that for 155 years when Hong Kong was under British rule, all 28 governors were appointed by the British government. Hong Kong never enjoyed even a semblance of democracy. It was ruled from 6,000 miles away in London. The idea of any kind of democracy was first introduced by the Chinese government. Yet the "democracy campaigners" are protesting universal suffrage for the election of the chief executive in 2017!

The author is a columnist with China.org.cn. For more information please visit:

<http://www.china.org.cn/opinion/zhaojinglun.htm>

Opinion articles reflect the views of their authors, not necessarily those of China.org.cn. Follow China.org.cn on [Twitter](#) and [Facebook](#) to join the conversation.

# 面对占中中国中央政府为何这么稳？

<http://ourenglish.org/China/WhyCentralGovSoCalm10092014.html>

《万维读者网》 作者：载丰 10/07/2014

有外国媒体评论称，香港“占中”事件是对中共政权最严峻的考验。对于这样的评论，我们旁观者也清楚，只能说是臆想大于事实。

“占中”活动以雷霆万钧之势爆发，短短数日之后，却在大势已去中临近收场，什么原因让这一场“革命”的寿命如此短暂？只能回答这样的一句话：香港人民不答应！

鼓动与策划“占中”的核心人物，基本上具备这样的几个特征：一，自己拥有极大的政治或者经济上的私利，一己之私扭曲了心灵。二，蔑视人民，自以为可以驾驭民意，不可一世。三，对中共的认识非常浅薄，毫无打交道的经验。

所以，“占中”活动一开端就走出了臭棋，占领金钟、铜锣湾、旺角、尖沙咀，从策略上来看，意图一举瘫痪香港与九龙的交通要道，进而瘫痪香港的经济活动，再让全香港陷入社会动乱中，进而激起全香港市民对特区政府、对中央的愤怒，最终逼迫梁振英下台，中央无奈，只好乖乖地收回决定。可以想到，一小撮人在密谋的时候，是多么得意，多么春风满面！对于平地而起的巨浪，中央做了什么？什么也没有多做，什么也没有多说，更加没有哪一位领导人出面责难香港人。北京的国庆节一片祥和，秋风送爽，稳坐钓鱼台。

国家主席习近平一早就预言：“我们也完全相信，香港同胞有智慧、有能力把特别行政区管理好、建设好！”

中央为什么这么稳阵？我们分析认为：第一，充分掌握有关情况，对于乱象能够看得透，把握了本质。第二，充分相信香港民意不会支持动乱，香港人民会起来遏制乱局。第三，充分信任梁振英与特区政府、警方有实力、有能力，也有智慧处理危机。

“占中”的乱源，不在于香港民意，而是在于西方势力，尤其是美方的长期怂恿，所以，中国外交部长王毅单刀赴美，舌战国务卿克里，也对奥巴马总统加以正告。美方无奈，只能采取暂时退却的策略。

香港人民具有什么样子的特征？一百多年来，历史风云铸造了这样的香港人民：一，具有爱国爱民族的高尚情怀。二，与内地血脉相连、情感融合。三，从来没有独立于祖国的私心杂念。

因此，“占中”活动打着“真普选”的旗号，与台独挂钩、与分离主义的“颜色革命”挂钩、与丑化离间两地同胞感情挂钩、与对抗祖国的行径挂钩，这样令人呕吐的政治阴谋，怎么会得到绝大多数香港人民的欣赏与支持？

表面看来，“占中”大势已去的最大理由是干扰了民生经济，但是从深层次找原因，一切破坏香港与内地关

系、一切破坏香港繁荣稳定、一切破坏一国两制的行径，都将遭到香港人民无情的抛弃！

对此，中央必然会更加了然于胸！



# 海外中文教育应改变思维

何振宇

北美由大陆新移民进行的华文业余教育至今已轰轰烈烈进行了 25 年多了（芝加哥希林中文学校于 1989 年夏正式注册成立，是有记录以来最早的）。在初期，我们常戏称中文学校是社区的“干部学校”，因为家长们在办学过程中锻炼了才干，继而走向华人社区中成立各种社团，使得华人社区发展壮大，成为北美主流社会中蓬勃的不可或缺的一部分。但是，时至今日，放眼望去，其领导层和社团骨干还是所谓的“第一代移民”。究其缘由，不得不问：为什么千军万马的业余华文教育大军不能培养出热心传承、弘扬中华文化，也同样是千军万马的“第二代”呢？

当然，把孩子们送回国内学习是解决问题的方法，但并不是大多数的家长都有时间、有精力、有条件送孩子们回国去学习，因此这不是可持续的解决方法。

学会中文，实际上是首先学习、掌握 2500 常用字的问题。国内小学六年全时学习《语文》就是要学会 2500 常用字，外加识认 1000 个次常用字（据教育部于 2012 年制定的教学大纲）。但是，在我们的业余教育中，没有充足的课时、场地。绝大部分周末中文学校的学生在 6 年的业余学习中，充其量也只学习了不足 1000 个常用字。此时，孩子们进入了所谓“麻烦制造者”的年龄，有了独立思考的能力。但是，他们无法突破识认 2500 常用字的瓶颈口，其中文水平远远不能满足其此时“学知识”的阅读需求。由于看不到成就而只是体会到学习中文的艰难，很多孩子心理上受挫，不愿再继续学习。再加上人文环境的因素，在学习中文中忘的比学会的多，很多人最终选择了放弃。我们总是说，文字是文化的载体，在学习文字上败下阵来，还谈什么热爱、弘扬博大精深的中华文化呢？

解决现实的北美华文业余教育中存在的问题，实际上是改变教育思维的问题。

一种思路是上世纪初“新文化运动”以后兴起、实施的，我们几代人最熟悉的“随课文识字”教学思路。其缺点是学习生字的速度远远不能跟上孩子们的生长速度。这一点在北美的业余华文教育中尤为突出，成为孩子们学习的主要障碍。

另一种是在“新文化运动”以前千百年一贯实施的“先识字（阅读）后读书”的教学思路，即三（字经）、百（家姓）、千（字文）在先，四书、五经其后的教学思路。

对于我们来讲，先重点集中相对少的时间突破 2500 常用字的识认（听说读先行，把不适合孩子们此时生理条件的“写”及“理解”的教学滞后到其突破“扫盲”水平之后），成就孩子们自主阅读能力，其后再进行系统、深入的听说读写全面推进的教学。

只有解决了我们的华文业余教育中的“学不会”问题，使得千千万万业余华校培养出真正懂中文、热爱中华文化的年轻一代，才能像滚滚的密西西比河一样后浪推前浪，使北美华人社区新人辈出，永葆青春。

norman ho 何振宇 fermilab illinois, USA [419-791-7193\(Fax\)](tel:419-791-7193) [708-316-8816\(c\)](tel:708-316-8816)

## 美国导演奥利弗·斯通在访问广岛之际的“原子弹爆炸纪念日”并发表讲话

*American director Oliver Stone in the "Atomic Bomb Memorial Day" on the occasion of visit Hiroshima and gave a speech, compared to Germany and Japan after World War II as, fiery criticism of Japan's political situation and government leaders to reflect on the United States, Japan and China relations, by the case of the Diaoyu Islands, China, the U.S. analysis of the status quo, that the United States intended to return to Asia by Japan to contain China, but most Japanese media without making detailed report.*

他公平地指責了奥巴马,軍火販子,日本軍國主義.

<http://www.youtube.com/watch?v=7a8LJbV48Pc> (Preview)

English speech. Chinese and Japanese subtitles 英语演讲 中, 日文字幕

视频: **被判绞刑的日本甲级战犯罪行录**

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XOTIyNTYwMA==.html?from=y1.2-1-103.4.1-1.1-2-0](http://v.youku.com/v_show/id_XOTIyNTYwMA==.html?from=y1.2-1-103.4.1-1.1-2-0)

### 梦江南

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMjAyMjA2OTky.html?from=y1.2-1-95.4.1-1.12-1-2-0](http://v.youku.com/v_show/id_XMjAyMjA2OTky.html?from=y1.2-1-95.4.1-1.12-1-2-0)

### 昨晚的一则小消息

昨晚(September 25, 2014) 9: 00 消息: 日本全日空, JAL 两家航空公司, 因为中国的抵制, 中国到日本的机票, 被取消了 20000 个座位, 这个月。两家公司领导人在给日本政府施压了。日本最大的超市 AEON, 在中国

15 家全部关闭，7-11 也大部分关闭，LAWSON 也大部分关闭，panasonic 工厂关闭。现在日本各大企业家正在给日本政府施压。这样看来只要抵制真的一切 OK。请大家多宣传，只要抵制，不要出格，这场战争将不战而胜。打仗对经济发展的中国，会造成回落。如果说日本与中国开战，便宜的是美国。因为美国的经济在飞速倒退，十年之间，美国就会沦为二流国家。如果说中国与日本开战，美国支援日本，战争结束了，钓鱼岛争到了，接下来就要商讨互相赔偿的问题了。钓鱼岛是中国绝对不可以放弃的岛屿。钓鱼岛就是中国的咽喉，中国的船只、军舰、潜水艇要想进入太平洋，必须经过钓鱼岛。美国就是打算靠战争来解决他的危机。不要再让人说我们是一盘散沙！复制六个扔出去，让更多的人知道严峻的真相。如果你看到了这条消息，不管多忙，请转发到你的另外群，谢谢。第一轮抵制日货初战告捷，丰田 8 月份在中国市场销量为 75,300 辆，同比下跌 15.1%。为了给日本正在谋求的贸易战略再受打击，提议：从今天开始，为期一年的拒绝日货活动正式启动。在这个时候，你如果是中国人，如果你已经决定了购买日货的（尤其是汽车和索尼、佳能、尼康电器设备），请再花点时间考虑一下，能不能购买别的品牌，中国人的骨气需要你的支持，在抵制日货的同时，请你冷静，不要破坏已经购买的、属于中国人所有的日货。谢谢。1.数码照相机和数码摄像机类：富士、柯尼卡、索尼、JVC、松下、东芝。（这些公司均出资支持日本右翼修改教科书，否认南京大屠杀和侵华史实。）2.汽车类：本田、丰田、铃木、日产、三菱（这些公司都是日本重工业的支柱，也是日本主要武器装备制造商，他们壮大就是日本军事工业的壮大）。大家买了就买了，也别砸了扔了，用完别再买就是了；还没买的就别买了。6 个月不买日货，日本将有 1 半人失业；1 年不买日货，日本经济结构彻底瓦解！如果三个月没有 1 百万人转发此信息，表明中国人真的失败了！让我们行动起来，各转发 20 人，打赢一场新型抗日战争！如果你看到了这条消息，不管多忙，请转发到你的另外群。

请注意！：苹果 6 已经问世，可悲的是美国的苹果 6 手机自带的地图里面，把钓鱼岛划给了日本，请大家相互转告，不要再买苹果 6 的智能手机，不要做了错事，让美国人耻笑我们中国人。大家注意！我是腾讯新任董事长张景成刚上任，我为了感谢广大 QQ 用户，只要把这个消息连发五个群，你就会连升 4 级。好多人试过了，真的有 100Q 币。反正也没什么坏处，发完 10 秒钟，看看你的头像。（这是从小米手机微信转来的。Xjm）

## 绝美动物

<http://ourengh.org/wuyusheng/BeautifulAnimals080514.html>

## 河中巨怪

<http://ourengh.org/Nankai/WuYusheng/0-MonstrousFish020414.html>

## 核电池

<http://ourengh.org/Nankai/WuYusheng2/0NuclearBatteries121513.html>

# 咽唾沫梳梳头 古人长寿 10 大秘诀

刘实 提供

泱泱世界，上下五千年，许多人梦寐以求长生不老，求仙方，觅仙果，炼金丹……结果无一人能逃过死亡的劫数。尽管如此，人类也积累了丰富的养生保健经验，使平均寿命不断提高。现将古人防病治病、延年益寿的良方介绍如下，只要你身体力行，将对你的健康大有裨益。这些保健良方既十分简单，又很容易做到，概括起来，大致有如下十要诀。

### 一、日咽唾液三百口，一生活到九十九。

唾液，即口水，呈半透明液体状。《辞海》解释说：“唾液腺分泌的液体和口腔壁上的许多小腺所分泌的粘液，在口腔里混合在一起成为唾液。”正常成人每天分泌唾液达 1-1.5 升。

据化验分析：唾液中含有水分、酵素、尿素、维生素 B、蛋白质(粘蛋白、球蛋白)、有机物、氨基酸、硫氰酸盐、碱性离子和钠、钾、镁、钙以及淀粉酶、麦芽糖酶、磷酸脂酶、溶菌酶、过氧化物酶等物质。中医理论认为：唾液从口腔壁涌出后，经舌根、咽喉，肺转肝脏，进肾经，贮于丹田，再化津还丹，遂成精气。起到和脾健胃，濡润孔窍，润泽四肢五脏，强肾补元，滑利关节，补益脑髓的作用。唐代医学家孙思邈提倡“早漱津令满口乃吞之”，乾隆皇帝也总结了“津常咽”的养生秘诀。

现代医学认为：唾液具有快速止血，软化收缩血管，溶解细菌，灭杀微生物，健齿强肾，抗病毒，助消化等功能。近年来，美国学者发现唾液含有能促进神经细胞生长和皮肤表皮细胞生长的“神经生长因子”和“表皮生长因子”。日本食品研究所发现“唾液可以消除从氧气和食物中产生的对人体十分有害的自由基”，最为可贵的是，唾液还有很强的防癌效果。

美国乔治亚大学医学院专家的研究表明，致癌作用很强的黄曲毒素和 3.4-苯并比及亚硝酸盐与唾液接触 30 秒后就会消失，并建议“每口饭最好咀嚼 30 次”。正因为如此，古今中外的养生学者把它誉为：“华池神水”、“金浆”、“金津”、“玉液”、“玉泉”、“甘露”、“清洁剂”、“天然抗癌剂”等。

所以，“日咽唾液三百口，一生活到九十九”并非侈谈。

### 二、脚称第二心脏，常搓涌泉保健康。

脚部乃“三阴交之始，三阳交之终”，穴位多、位置低、血液少，有“第二心脏”之称。人的脚有 26 块骨，19 块肌肉，33 个关节，50 多条韧带，50 多万条血管，4 万多个汗腺。

祖国医学认为：脚上的 60 多个穴位与五脏六腑的 12 条经脉有着密切的联系，布满了相关全身器官的反射区。但由于脚部离心脏甚远，抵抗力低下，是人体的主要薄弱环节，容易遭受寒湿邪气的侵袭，可见人体健康与否，和脚部健康关系极大，所以脚部的保健就比其它部位显得尤为重要。

历代医学家认为，脚部保健并对全身健康有益的最重要方法是揉搓涌泉穴(即脚心中央凹陷处)。针灸经典文献《灵枢·本输》说：“涌泉属足少阴肾经”，“肾出于涌泉”。

意思是说，肾经之经气犹如水井中泉水一样，将从这里源源不断地涌出，长期不断，经常以热水浸泡后搓此穴，既可以温补肾经，益精填髓，舒筋活络，平衡阴阳，又可以舒通心肾，滋生肾水，抑制肾脏虚火，排泄体内毒素杂物；既可以促进下肢血液循环，御寒暖体，缓解肌肉紧张，消除各种疲劳，又可以舒肝明目，清肺理气，祛风湿，助消化，通大便，止泻痢；同时，还能治疗头顶痛、疝气、肾炎、性功能衰退、小儿惊风、失眠、高血压、冠心病、心悸、咽喉肿痛、脚裂以及老年性四肢麻木等几十种疾病。

正因为如此，涌泉穴才被中外医学权威誉为“健身之穴”。

### 三、头为精明之府，日梳三遍百病除。

成书于春秋战国时期的中医经典文献《内经·素问·脉要精微论》认为：“诸阳之神气皆上会于头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之府。”也就是说，人体的精明活动，完全是靠人体先天和后天的精气来维持。若有病变，则会出现“头颈低垂，不能抬起，两目凹陷无光”的精衰神乱之象。

现代中医学研究认为：人体之重要十二经脉和四十多处大小穴位以及十多个特殊刺激区均汇聚于头部。

头顶中央(即前发际后 5 寸与后发际前 7 寸处)有百会、四神聪、上星、头维穴，项后枕骨一带有风池、哑门、医明、玉枕、翳风穴，两鬓有太阳、率谷穴，额前还有印堂穴。如以梳子替代小银针，对这些穴位和经脉进行“针灸性”的按摩或刺激，将会起到疏通十二经脉，促进大小周天血液循环，使气流畅，调节大脑神经功能，增强脑细胞的新陈代谢，延缓脑细胞的衰老，增强记忆力，醒脑提神，还能消除各种劳累疲倦、失眠烦躁、三叉神经痛、偏头痛以及聪耳明目等多种作用，甚至也能起到意想不到的美容效果。

为此，有人主张“日梳五百不嫌多”，要求最好晨起后梳一回，中午休息后梳一回，晚上休息前再梳一回，每回以两分钟梳 60-100 次为宜。只要你持之以恒地梳头，就会感到头脑清明，精力充沛，睡眠良好，白发变黑，食欲增加。由此可见，勤梳头的确是一种保养人体精、气、神的最简单经济的长寿保健方法。

### 四、朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落。

叩齿，就是指用上下牙有节奏地反复相互叩击的一种自我保健法，俗称“叩天钟”。清朝尤乘的《寿世青编》说：“齿为筋骨之余，宜常叩击，使筋骨活动，心神清爽……”

中医经典《类经》说：“肾主骨，齿者骨之余也。”《素问·上古天真论》说：“肾生骨髓，肾气实，齿更发长。”也就是说：人体骨骼体质有赖于骨髓的营养，而骨髓则为先天之本肾精所化生。肾精衰少，则不能充养骨髓，代表“肾之标，骨之本”的齿就会生长迟缓，新陈代谢功能低下，或松动，或质蚀，或病变，或脱落……

现代医学也认为，经常叩齿，不仅能强肾固精，平衡阴阳，疏通局部气血运行和经络畅通，保持并增强咬肌和牙齿根基部的整体机能，还能延缓老年性机体萎缩带来的凹脸瘪嘴状。最为可贵的是，经常叩齿还能十分有效地增强牙周粘膜组织纤维结构的坚韧性，提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能，促进口腔、牙床、牙龈和整个牙齿的血液循环，增加唾液的分泌量，改善并及时充盈其中组织营养，增强牙齿的抗病抗菌能力，从而使牙齿变得更加坚固，整齐洁白，丰润光泽。

民谚“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”就是这个意思。具体做法是：精神放松，口唇微闭；心神合一，默念叩击；先叩白牙，再叩门牙；轻重交替，节奏有致。终结时，再辅以“赤龙(舌头)搅海，漱津匀吞”法则会使效果更佳。

#### 五、人之肾气通于耳，扯拉搓揉健全身。

明朝李中梓的《医宗必读》认为：人体的先天之本在于肾。而肾元的强健却与双耳息息相关，有着极为重要的内在联系。中医经典《灵枢·口问》、《灵枢·脉度》、《寿世青编》、《外台必要》等书也有“耳者宗脉之所聚也”、“肾气通于耳”、“肾开窍于耳”、“一身之气贯于耳”的说法。

显然，古人无非是在强调肾耳合一，互为作用；肾主内，耳主外；耳为肾惟一之上外窍，耳健则肾通；肾气充足，肾精盈满，则听觉灵敏，绣针坠地能闻其声。

拉耳保健法的操作方法是：以右手从头上引左耳 14 下(用右手绕过头顶向上拉左耳)，再用左手从头上引右耳 14 下(即用左手绕过头顶向上拉右耳)。

此法简便易行，效果良好，如再辅以按、摩、搓、揉、点、捏等手法，则更能强身健体，敷养肾元。现代医学认为：耳朵上的 49 个穴位和各部位与体内的五脏六腑等器官以及十二经脉、三百六十五络有着密不可分的内在联系，因此把它形容为“缩小了的人体身形”。

临床实践证明：采用扯、拉、按、摩、搓、揉、点、捏等手法，实际上就等于对双耳进行特殊的物理刺激和针灸性治疗。如果长期不间断，除了具有良性震荡体位、反馈激发活气、疏通十二经脉、加快血液循环、调理五脏六腑、健脾胃、补肾元和平衡阴阳、扶正祛邪、清肝明目、消疲安神、增强新陈代谢等功能外，还能促进胆汁分泌，有利于胆道的通畅，防止胆囊炎、胆结石等疾病的发生发展；增强免疫力，调节肝脏抗病毒的能力，对肝炎的恢复有一定的帮助。

总之，只要持之以恒，就能收到延年益寿的奇效。

#### 六、夫妻之间互捶背，解疲强身又防癌

捶背是古老而又立竿见影的健身方法，蒲松龄在《聊斋志异》梅女中记载：“既而握指细播，如似团絮相触状，体畅而不可言；播至腰，口目皆慵；至股，则沉沉睡去矣。”

背部有数十个重要穴位，捶背刺激穴位可反射性地刺激神经系统，尤其对中枢神经系统的平衡有良好的调节作用。

其功能一是舒经活络，使血液通利，肌肉放松，有利于防治腰酸背痛及腰肌劳损；

二是促进血液循环，调节神经机能。白日捶背使人头清目明，精神振奋；睡前捶背可安心宁神，催人入睡，对防治失眠有较好效果；

三是增强人体免疫功能，防癌抗癌。日本学者早就发现，经常捶背可以促进脑腺肽的分泌，而脑腺肽具有很强的抗病毒、抗毒素和抑制细胞变异的作用，因此可有效地增强人体免疫力和防癌抗癌。

捶背通常有拍法和击法两种。

拍法，即用虚掌拍打；击法，即用虚拳拍打。虚，意即轻。手法要协调均匀，着力富有弹性，每天一次即可，每次捶背 50-60 下。为方便起见，捶背最好在夫妻间进行，每晚睡前，互相捶拍，双方收益。

#### 七、每天揉腹一百遍，通和气血裨神元

揉腹，即用手来回搓擦“介于胸和骨盆之间，包括腹壁，腹腔及其内脏”的一种养生保健法。祖国医学认为：腹为人体“五脏六腑之官城，阴阳源”。

金代李东垣的《脾胃论》说：由于劳役过度致脾胃失之健运，脏腑经络，四肢百骸，短其滋养，形成内伤。明朝李中

梓的《医宗必读》也说：“脾(胃)为后天之本。”认为脾胃居中，喷灌四方，为心、肺、肝、肾四脏的给养源，负责主运化水谷精微和统摄精血神液来充养敷布全身，令五脏六腑常壮无恙。通过揉腹，既可以调理脾胃。通和气血，培补神元，又可以“通和上下，分珥阴阳；去旧生新，清脾化痰；敷养肾精，充实五脏；驱外感之诸邪，清内伤之百症。”

现代医学证实：揉腹既有强健脾胃、胃肠和腹壁肌，促进大小周天血液，包括淋巴液循环和胃肠蠕动加快的功能，还有治疗中老年性便秘、胃肠溃疡、周期性失眠、前列腺炎、肾炎、疝气、遗精、高血压、冠心病、糖尿病、肺心病的疗效。尤其难得的是，揉腹还能促进腹壁脂肪的自行收缩和消减，是行之有效的“减肥法宝”。

揉腹之法，以《延年九转法》介绍为宜：先用右手大鱼际在胃脘部按顺时针方向揉摸 130 次，然后下移至肚脐周围揉摸 120 次，再用左手全掌揉摸全腹 120 次，最后逆向重复一遍。

#### 八、消瘦健美助血运，勤伸懒腰效最高

有句带有贬意的民谚叫“懒人伸懒腰”，其实这是一种传统的偏见。所谓伸懒腰，就是指伸直颈部、举抬双臂、呼吸扩胸、伸展腰部、活动关节、松散脊柱的自我锻炼。唐朝孙思邈说得好：“血不运则百病生。”意思是说：如果人体的血液循环状态不好，甚至不能为各部位正常提供所需营养物质，就会出现“精衰、气竭、神乱”病象。

现代医学认为：人体血液循环是靠心脏和肌肉的收缩来完成的，尤其是离心脏较远的静脉血管，就更要靠肌肉的收缩来加速血液流回心脏。由于伸懒腰时，人体会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大，使膈肌活动加强，形成深呼吸姿态，以此牵动全身，并引发大部分肌肉收缩，并将淤积血液赶回心脏，从而达到加速周身血液循环的目的。

“懒人伸懒腰”的好处是：能使颈部血管舒畅地把血液输送到大脑。大脑得到充分的营养，疲劳消除，从而精神振奋；能使全身神经肌肉得以舒展，促进机体平衡；能增加吸氧量，呼出更多的二氧化碳，促进机体新陈代谢；能消除腰肌过度紧张，并防止腰肌劳损，而且能及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体型。

#### 九、合谷内关足三里日按一遍健全身

足三里穴位于膝关节外膝眼直下四横指处，为“足阳明胃经”主穴，它具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功能。现代科学研究证实，针灸刺激足三里穴，能从 X 线钡餐透视中清楚地观察到胃肠蠕动变得有力而规律；能提高多种消化酶的活力，增加食欲，帮助消化，并可增强大脑工作能力，改善心功能；增加红细胞、白细胞、血色素和内分泌激素含量，提高机体抗病能力。

对胃痛、呕吐、便秘、腹泻、肝炎、胆囊炎及高血压、下腹疼痛、瘫痪有良好的防治效果。合谷属手阳明大肠经，位于手背面第一、二掌骨之间，近第二掌骨桡侧。主治头痛、面瘫、五官疾病及高热抽搐等。内关为“足厥阴心包经”要穴，位于腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，主治心悸、高血压、癫痫、哮喘、胃痛、恶心、呕吐等。

足三里、合谷、内关为历代医家强身治病之三大要穴。

近年来，我国学者发现，对此三穴进行按摩，对全身的神经、肌肉、组织、器官可起到显著的兴奋作用，有病则治病，无病则强身，其效果为任何一种体育运动都无法比拟。具体方法是每天定时用大拇指或中指分别按压足三里、合谷、内关穴一次，每穴每次按压 5 分钟，每分钟按压 15—20 次。

#### 十、日撮谷道一百遍，治病消疾又延年

谷道，俗称肛门。撮，即收(提)缩也。通俗地讲，就是做收缩肛门的动作。唐朝医学家孙思邈极为推崇此法，他在《枕中方》一书中规劝世人：“谷道宜常撮。”认为肛门周围的肌肉要间歇性地处于运动状态才能养生健体，尤其对防治痔疮有特别疗效。

现代医学也认为：包括大肠在内的肛门及周围的提肛肌和肛门括约肌至少每天要间歇收(提)缩一百次，每次约 1—2 分钟。如大便后，要及时做提肛运动，并将提肛时间延长到 2—3 分钟。这样既有利于控制排便的肛门外括约肌功能的快速恢复，又能相以预防外括约肌破损而引起大便失禁等疾症。

据研究，日撮谷道一百遍，最大的作用在于促进肛周血液循环，防治静脉淤血以及由此而引起的内痔、外痔、肛裂、脱肛、肛门湿疹、便秘、慢性肠炎等，同时对治疗和预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张、肛周炎症、肛周皮肤损伤等慢性疾病有显著效果。撮谷道的具体做法古人概括为“吸、舔、撮、阖”四字诀。

即“放松全身，将臀部及大腿用力夹紧，配合收气，舌舔上腭，向上收提肛门，稍闭气，然后慢呼，全身放松。”

综上所述，各种健身方法都不受时间、环境等条件的限制。关键在于您能否付诸实施，并持之以恒。愿此十诀能助您青春常驻、身轻体健、延年益寿。

# 趣照集锦

<http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/FunnyPhotos100314.html>

## 神探狄仁杰 第三部

[http://www.youku.com/show\\_page/id\\_zcbffd05a962411de83b1.html](http://www.youku.com/show_page/id_zcbffd05a962411de83b1.html)

## 神探狄仁杰 第四部

[http://www.youku.com/show\\_page/id\\_z9a7c23c6c6c011df97c0.html](http://www.youku.com/show_page/id_z9a7c23c6c6c011df97c0.html)

# 家是什么



什么是家？家是夫妻共同经营的，编织着梦和苦辣酸甜的窝。什么是夫妻？相爱一辈子，争吵一辈子，忍耐一辈子，这就是夫妻。



家要讲爱，不可讲理；家要安静，不可吵闹；家要清洁，不可凌乱；家要真诚，不可虚伪；家要自由，不可强制；家要温存，家要小节。家要关心、体贴、理解、包容、忍让，家要幸福。



家是一个可以为我们遮风避雨的地方，家是一个可以给我们温暖、给我们希望的地方，家是一个可以让我们停靠的港湾，家也是我们精神上的寄托。是家给了我们希望，让我们享受无尽的欢乐，家是人生旅途歇息的驿站，人生是漂泊在大海里的一只航船，家就是最安全的港湾。家为我们指引前进的方向，家给了我们一双自由飞翔的翅膀。梦不论在何方，一生的爱唯有家，家才是我们幸福的港湾。

家不是一个简单的概念，社会学家说家是社会的最小细胞；婚姻学家说家是风雨相依的两人世界。究竟什么是家呢，许多人认为这是一个不值得思考的问题。那么先让我们来听一个故事吧。



有一个富翁醉倒在他的别墅外面，他的保安扶起他说：“先生，让我扶你回家吧！”富翁反问保安：“家？！我的家在哪里？你能扶我回得了家吗？”。保安大惑不解，指着不远处的别墅说：“那不是你的家么？”富翁指了指自己的心口窝，又指了指不

[返回目录](#)

远处的那栋豪华别墅，一本正经的，断断续续地回答说：“那，那不是我的家，那只是我的房屋。”

家不是房屋，不是彩电，不是冰箱，不是物质堆砌起来的空间。物质的丰富固然可以给我们一点感官的快感，但那是转眼即逝的。试想，在那个空间中，如果充满暴力和冷战，同床异梦，貌合神离，“家”将不成为其家。而成为一个争斗的战场。汽车，不过是这个现代化的战场中的悲剧的摆设品罢了。难怪有一些大款自我解嘲道：“我穷得只剩下钱了！”

家需要有爱的亲人。需要那份特别的真情实感，两个相互牵挂的人就是家，家在这里上升为一种信仰，一种宗教，一种支持精神力量。

家是爱的聚合体，试看天下之家，皆为爱而聚，无爱而散。家是一个感情的港湾，家是成长的摇篮，家是一个灵魂的栖息地，家是最能让自己放纵的地方，家是一个精神的乐园。家就是和你和家人在一起的情感的全部。拥有它时，它平凡如柴米油盐酱醋茶；失去它时，掏心掏肝也找不回。

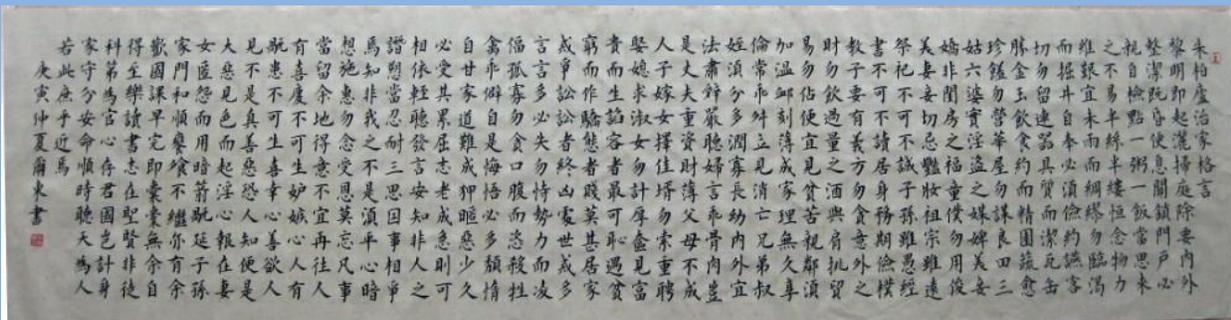
没有家庭的和谐，就没有社会的和谐，没有家庭的平安，就没有整个社会的安宁有序，家和万事兴。怎样才能处理好夫妻之间的关系，这是摆在家中的最为关键的问题。正所谓：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”夫妻就是两个半球，“半个球无法滚动，要有另一个半球。”那么夫妻之间如何相处才能使家庭和谐呢？夫妻之间相处要理解、信任、尊重、宽容。它就象握一把沙子，松松地握着，它一点也不会漏，你握得越紧，它漏的就越多。

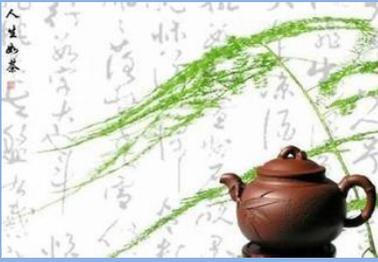
家是一种文化；家是一段时光；家是一种情怀。夫妻好比两条腿，要站稳，要走路，谁也离不开谁，为何一条腿对另一条腿总是抱怨不休。有夫妻说结婚数十年无矛盾无分歧，可以断言，他们至少有一个人对家庭毫不负责，对对方毫不关心。婚姻是舒服着的烦恼。家庭不是讲理的地方，夫妻之道“难得糊涂。”倘若两个人谁都不愿糊涂，这个家庭永无宁日。托尔斯泰说：“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。

最佳的婚姻配署不等于最佳的婚姻状态，没有对男人的仰视，没有对女人的欣赏，爱情将无从发生。婚姻将无从缠绵，爱在于“迷”，过分的清醒，盘算和比较，这不是爱情。美满的婚姻，爱情加良心就是一切，婚姻是纯洁的“自私”，爱情是神圣的“贪婪”，一旦对你不在自私了，说明你对她已不在重要了。



景《顾氏家训·教子篇》





婚姻就象泡茶，第一道茶象恋爱，浓烈馥郁香；第二道茶象新婚，清新可人；第三道茶则象刚过蜜月或密年的婚姻，平淡如水，需要我们用平常心去品味，才能领略到其中的真趣。



钱钟书说：“家庭是金漆的鸟笼，笼子外面的鸟想住进来，笼子内的鸟想飞出去。”

当今离婚是“富贵病”，穷则想安，富则想变。没有爱情的婚姻不稳定，只剩下爱情的婚姻也不稳定，时间和距离能使爱情升温和降温。最差的女人也想找到个优秀的男人，最差的男人也想找到个优秀的女人，所以，婚姻是个永恒的遗憾。



男人是哲学，女人是诗。没有诗的哲学是枯燥的，没有哲学的诗是肤浅的。哲学理性而诗感性，男人要想读懂诗，要先弄明白自己的哲学，女人想要理解哲学，就要先明白自己这首诗，深度的哲学只有配上适当韵味的诗才能共鸣，于是最好的不一定适合你，适合你的才是最好的。

都说老婆是人家好，其实脚大鞋小都知道，爱妻子也爱情人，掺了水的假酒，是水还是酒，爱丈夫也爱情人，只有愉快的起点，没有愉快的终点，好男人太多，不可与丈夫比，好女人太多，不可与妻子比，那是危险的。



见达官显贵不攀比，不比丈夫之无能，见美貌风骚无邪念，多想夫妻之恩爱，女人的软弱是假象，软弱但不可欺，想制服女人的男人，有几个不被女人制服，女人不是弱者，女性是男性力量的源泉，那个男人的彪悍不是来自爱女人和女人爱的鼓励，不如女人的男人，不比不如男人的女人少。



林语堂说：“女人是水，兑入酒中是酒，兑入醋中是醋”。女人的身价取决于他的男人。

别说女人离不开男人，男人更需要女人，没有女人的男人没法活，没有男人的女人照样过。男人是水，女人是堤，没有不想决堤泛滥的水，人是一座情欲的火山，外表虽平静，地火在燃烧，一旦火山爆发，那就是洪水猛兽。



男人通过性表达爱，女人通过性理解爱，性和睦是夫妻和睦的沃土，贫寒不等于没有一个温暖的家，好丈夫珍爱妻子那温情脉脉的柔情，体恤那柔弱持家的艰辛，只顾驾驭不懂爱怜，不是好丈夫。妻子贤惠是最宝贵的家庭财富，贤惠的女人首先是聪明，然后才是贤惠，傻女人以贤惠为吃亏，聪明的女人往丈夫脸上抹金，傻女人往丈夫脸上抹黑，妻子鄙视丈夫是家庭最深刻的悲剧。



妻子关心的过程是一定要唠叨的，这是她幸福感的渲泄，千万不要打断她心底那幸福感的奏鸣。妻子撒娇是爱的赐予，把柔情献给丈夫，鄙视丈夫的女人是不会在丈夫面前撒娇的。哪个男人不怕老婆，“怕”是谦让，是爱的凭证。

最理想的夫妻关系想必是：亲密而带着适当疏离，坦诚而保留着部分稳秘，即可两情缱绻，又有个人天地。

夫妻之间如果能把对方当作自己最好的朋友相处,那么,两个人的手就会握的很紧.

爱一个人最重要的也许不是山盟海誓和甜言蜜语,生活中的一些琐事,更能体现他对你的用情,那才是爱的密码。

与所爱的人长期相处的秘诀是：放弃改变对象的念头。为了爱情的继续，婚姻的美满，妻子固要取悦丈夫，丈夫也要取悦妻子，至于如何取悦，乃是一种高级的艺术。傲不可长,欲不可纵,乐不可极,志不可满。

信任；是婚姻关系中两个人所共享的最重要特质也是建立愉快的、成长的关系所不可短缺的。婚姻生活者，半睁眼半闭眼地生活也，天下没有十全十美的男女，如果眼睛睁得太久，或用照妖镜照得太久，恐怕连上帝身上都能挑出毛病。

夫妻生活中最可贵的莫过于真诚、信任和体贴。在幸福的婚姻中，每个人应尊重对方的趣味与爱好。以为两个人可有同样的思想，同样的判断，同样的欲望，是最荒唐的念头。在和睦的家庭里，每对夫妻至少有一个是“傻子”。夫妻好比同一把琴弦上的弦，他们在同一旋律中和谐地颤动，但彼此又都是独立的。



一对彼此相配的夫妇是经得起一切可能发生的灾难的袭击的，当他们一块儿过着穷困的日子的时候，他们比一对占有全世界的财产但离心离德的夫妻要幸福得多。

年轻时代的夫妻吵架是爱情的纠葛，而上了年纪之后的夫妻吵架则令人心灰意冷。

妻子不贞，丈夫有一半责任。丈夫不贞，太太也有一半责任。如果把对方逼得落荒而逃，责任就更大。合格的妻子应该通过自己的努力使丈夫成为社会财富的创造者。



在现实生活中，好男人不一定能娶到好女人，好女人也不一定能嫁得好男人，好女人和好男人在一起生活又不一定幸福。人有千种，世有百态，每个人的性格、品味、素养皆不同，夫妻相处的方式就不同，一百对夫妻有一百种相处的方式。婚姻就象一桌酒席，爱是主食，宽容、理解、信任、尊重就是一道道菜，欣赏、幽默、趣味就是酒和饮料，只有同时具备上述几个品种的酒席，才算得上完美无缺的酒席，但愿大家在婚姻这桌酒席上，吃得安逸，吃得泰然，吃得永久，直到生命的最后一息。

## 石灰吟

于谦

千锤万击出深山，烈火焚烧若等闲。  
粉身碎骨全不怕，要留清白在人间。

### *Song of Limestone*

东山译

*I was moved out of the mountain by cutting and chiseling,  
Holding light of all the tortures by raging-fire burning.  
To be smashed to pieces I' m not scared,  
So long as I' m clean-handed departing the world.*



于谦（1398年—1457年），字廷益，号节庵，谥忠肃，明朝浙江承宣布政使司杭州府钱塘县（今浙江省杭州市）人。明朝兵部尚书。

于谦由进士出身，因参与平定汉王朱高煦谋反有功，得到明宣宗器重，担任明朝山西河南巡抚。明英宗时期，因得罪王振下狱，后释放，起为兵部侍郎。土木堡之变后，于谦继任兵部尚书，指挥明军取得京师保卫战胜利。代宗朝，于谦官至少保、太子太傅，世称为少保。英宗发动夺门之变并成功复辟后，于谦被诬陷下狱而冤死。成化年间获得平反。现北京市、杭州西湖旁均有纪念于谦的祠堂、故居。[Ourenglish.org/](http://Ourenglish.org/) [我们的英语网站](#)

# 英译中 from English to Chinese

王忠译

*The surest test of discipline is its absence.*

----Clara Barton

Clara Barton (1821-1912) was an American pioneer nurse who founded the American Red Cross.

**纪律最可靠的测试在于纪律的缺失。**

----科来拉-巴敦

科来拉-巴敦（1821年-1912年）是美国先锋护士，创立了美国红十字会。

*A man cannot be comfortable without his own approval.*

----Mark Twain

Samuel Langhorne Clemens (1835-1910), better known by his pen name Mark Twain, was an American author and humorist.

**心安理得才能从容自若。**

----马克-吐温

撒弥尔-朗霍恩-克勒门斯（1835年-1910年）以笔名马克-吐温著称些，是美国作家及幽默大师。

## 致同龄人

[http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/ToThoseBorn1930s\\_10032014.html](http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/ToThoseBorn1930s_10032014.html)

[Ourenglish.org/ 我们的英语网站](http://Ourenglish.org/)

## 俄国艺术摄影

[http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/RussiaPhotos100214\\_Oct14.html](http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/RussiaPhotos100214_Oct14.html)

## 波士顿南开校友会的公开信

亲爱的校友们：

为了方便广大波士顿地区校友向南开 2009 级生物科学专业的何铭皓校友捐款，波士顿南开校友会特开通了 3 个捐款途径：

1. **Paypal 捐款**：请发到波士顿校友会前会长王忠的帐户：[primewang@yahoo.com](mailto:primewang@yahoo.com)。请选择“send money to a friend”，并在备注里注明“捐赠给何铭皓”。捐款截止日期是 10 月 20 日。
2. **义拍**：10 月 4 日国庆校庆迎新聚餐，校友会会举行公益拍卖活动，物品包括南开校徽，手绘地图等。义拍所得会由波士顿南开校友会打给何铭皓家人。
3. **现场捐款**：10 月 4 日的聚餐，校友会也会接受现场捐赠。

截止到 2014 年 9 月 26 日下午，何铭皓中国银行账户累积收入善款：327659.39 元，支付宝账户累积收入善款：207326.24 元，微信平台收入善款：12280 元，现场募捐：128642.4 元，善款总额：675908.03 元。据我们所知，南开海外华盛顿和湾区校友会以及多伦多校友会都在积极为病中的学弟筹集捐款。希望波士顿的南开校友们也能奉献爱心，向小何伸出援助之手。

校友会也会继续向大家更新何铭皓校友的捐款明细和病情进展。谢谢大家！

截止到 9 月 30 日，波士顿南开校友会捐款录（捐款人会私下收到你的序号，以便私下核对及公开汇总监督）：

1 号\$200;2 号\$50;3 号\$70。募捐倡议书原文：<http://page.renren.com/601716951/note/935532499>

### 兰亭

[http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/Lanting102014\\_Oct2014.html](http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/Lanting102014_Oct2014.html)

## 孤军英雄

电视连续剧

<http://dianshiju.cntv.cn/2012/12/18/VIDA1355815464516977.shtml>

## *Is the US on the right side of history?*

By Zhao Jinglun

[http://www.china.org.cn/opinion/2014-09/30/content\\_33658571.htm](http://www.china.org.cn/opinion/2014-09/30/content_33658571.htm)

# 爱在深秋

<http://ourenglish.org/wuyusheng/LoveInLateAutumn080514.html>

古文鉴赏

## 唐·王勃 《滕王阁序》 原文

豫章故郡，洪都新府。星分翼轸（zhěn），地接衡庐。襟三江而带五湖，控蛮荆而引瓠（ōu）越。

物华天宝，龙光射牛斗之墟；人杰地灵，徐孺下陈蕃之榻。雄州雾列，俊采星驰。台隍枕夷夏之交，宾主尽东南之美。都督阎公之雅望，棨（qǐ）戟（jǐ）遥临；宇文新州之懿范，襜（chān）帷暂驻。十旬休暇，胜友如云；千里逢迎，高朋满座。腾蛟起凤，孟学士之词宗；紫电青霜，王将军之武库。家君作宰，路出名区，童子何知，躬逢胜饯。

时维九月，序属三秋。潦（lǎo）水尽而寒潭清，烟光凝而暮山紫。俨（yǎn）骖（cān）騑（fēi）于上路，访风景于崇阿。临帝子之长洲，得天人之旧馆。层台（有版本写作“峦”）耸翠，上出重霄；飞阁流（有版本写作“翔”）丹，下临无地。鹤汀（tīng）凫（fú）渚（zhǔ），穷岛屿之萦回；桂殿兰宫，即（有版本写作“列”）冈峦之体势。

披绣闥（tà），俯雕甍（méng），山原旷其盈视，川泽纡（yū）（有版本写作“盱 xū）其骇瞩。闾（lú）阎扑地，钟鸣鼎食之家；舸（gě）舰弥（有版本写作“迷”）津，青雀黄龙之舳（zhú）。云销雨霁（jì），彩彻区明。落霞与孤鹜（wù）齐飞，秋水共长天一色。渔舟唱晚，响穷彭蠡（lǐ）之滨；雁阵惊寒，声断衡阳之浦。

遥襟甫畅，逸兴遄（chuán）飞。爽籁发而清风生，纤歌凝而白云遏（è）。睢（suī）园绿竹，气凌彭泽之樽；邺（yè）水朱华，光照临川之笔。四美具，二难并。穷睇（dì）眄（miǎn）于中天，极娱游于暇日。天高地迥（jiǒng），觉宇宙之无穷；兴尽悲来，识盈虚之有数。望长安于日下，目吴会于云间。地势极而南溟深，天柱高而北辰远。关山难越，谁悲失路之人；萍水相逢，尽是他乡之客。怀帝阍（hūn）而不见，奉宣室以何年。

嗟（jiē）乎！时运不齐，命途多舛（chuǎn）；冯唐易老，李广难封。屈贾谊于长沙，非无圣主；窜梁鸿于海曲，岂乏明时。所赖君子见机，达人知命。老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。酌贪泉而觉爽，处涸辙以犹欢。北海虽赊，扶摇可接；东隅（yú）已逝，桑榆非晚。孟尝高洁，空余报国之情；阮籍猖狂，岂效穷途之哭！

勃，三尺微命，一介书生。无路请缨，等终军之弱冠；有怀投笔，慕宗悫（què）之长风。舍簪（zān）笏（hù）于百龄，奉晨昏于万里。非谢家之宝树，接孟氏之芳邻。他日趋庭，叨（tāo）陪鲤对；今兹捧袂，喜托龙门。杨意不逢，抚凌云而自惜；钟期相遇，奏流水以何惭。呜呼！胜地不常，盛筵（yán）难再；兰亭已矣，梓（zǐ）泽丘墟。临别赠言，幸承恩于伟饯；登高作赋，是所望于群公。敢竭鄙怀，恭疏短引；一言均赋，四韵俱成。请洒潘江，各倾陆海云尔。

滕王高阁临江渚，佩玉鸣鸾罢歌舞。画栋朝飞南浦云，珠帘暮卷西山雨。闲云潭影日悠悠，物换星移几度秋。阁中帝子今何在？槛外长江空自流。

## 古人长寿十诀

<http://ourenglish.org/Nankai/WuYusheng3/Longevity10ways071114.html>

## Three Iraq wars

[http://www.china.org.cn/opinion/2014-09/25/content\\_33612851.htm](http://www.china.org.cn/opinion/2014-09/25/content_33612851.htm).

By Zhao Jinglun



[By Jiao Haiyang/China.org.cn]

U.S. Secretary of State John Kerry brags about a growing list of nations prepared to strike against the Sunni militants, aka. the Islamic State (IS). But this much vaunted coalition cannot compare with the one put together by George H. W. Bush's Secretary of State James Baker, who solidified strong allied participation. As a result, the first Gulf (Iraq) War -- "Desert Storm" of 1991, blessed by United Nations Security Council resolution, routed Saddam Hussein's forces in a fierce ground war that lasted just 100 hours. The first Iraq War was the most legitimate and successful. [READ: Obama can](#)

neither cure the symptom nor eradicate the roots

In contrast, the fight against the Islamic State, which some have dubbed the third Iraq War, also has UN backing, but enjoys much less support from allies or other coalition members. Only French President Hollande sent a couple of Rafale-M fighter aircraft to join the air strike against IS targets. What is more serious, differences within the U.S. national security establishment were brought into the open, with the Chairman of the Joint Chiefs of Staff General Martin Dempsey saying he may recommend combat ground troops against the IS, and President Obama insisting there would be "no ground troops" and "no combat troops?".

In a year of mid-term elections, Obama is constrained by his campaign promises and the public opposition to further fighting in Iraq. But he is also under pressure from the political elite, the neoconservatives and part of the military, who want to commit boots on the ground.

Speaking of ground troops, Iraqi Prime Minister al-Abadi rejected ground troops from the United States or any other country in Iraq. Still, he is being criticized for welcoming foreign intervention by Hadi al-Amiri, head of the Iran-backed Badr Corps, a major Shiite militia, as well as the Bloc of the Free (al-Ahrar) led by Shiite cleric Sayyid Muqtada al-Sadr, and Asa'ib Ahl al-Haqq. Thousands of al-Sadr's followers staged a rally in Baghdad on Sept. 20 against the U.S. military campaign in Iraq.

Differences also are evident among coalition members, especially between Saudi Arabia and Qatar over the support of the Muslim Brotherhood of Egypt and their respective involvement in the Syrian crisis.

At the insistence of the Saudis and UAE, Iran was not invited to attend the Paris conference. However, Russia, a staunch ally of both Syria and Iran, and an U.S. adversary over Ukraine, attended the conference.

So the coalition is really a motley collection of countries working with cross purposes, especially with regard to Syria. It is obvious that military action against IS means strengthening Bashar al-Assad's regime. And that is not what the United States or its Western and Arab allies want to see. Can they work out a strategy that would both weaken al-Assad and the IS? U.S. defense chief Chuck Hagel admits that training and arming the "moderate" Syrian rebels the Free Syrian Army is risky.

In spite of these problems, however, the third Iraq war enjoys much greater legitimacy compared with George W. Bush's second Iraq war, which was not supported by any of the major powers except Tony Blair's Britain, and the war was an unmitigated strategic disaster. At huge costs, it created the conditions for the rise of the Islamic State, and thus forced the third Iraq war.

*The author is a columnist with China.org.cn. For more information please visit:*

<http://www.china.org.cn/opinion/zhaojinglun.htm>

*Opinion articles reflect the views of their authors, not necessarily those of China.org.cn.*

## 美丽金秋·南开情浓

### 波士顿南开校友会国庆校庆迎新聚会

赵丹妮（2005级周恩来政府管理学院）



金秋十月，波士顿进入色彩斑斓的季节。火红的枫叶渲染着蔚蓝的天空，金色的落叶与绿色的大草坪相映生辉，小鸟在地上安静的觅食，灵动的小松鼠在树丛间追逐，一片生机盎然。秋意浓，却浓不过南开情。

2014年10月4日，波士顿南开校友欢聚一堂，于火辣辣的「老四川」餐厅共同为祖国庆生，延续南开情缘。参与此次聚会的有新一届波士顿南开校友会执行班子，有生活于波士顿多年的老校友，也有很多刚刚来到波士顿的新校友。南开，将散落天涯的游子们再次凝聚在一起，即便是刚刚相识，也不觉陌生，大家因共有的南开记忆而觉得亲切。

「老四川」香辣可口的饭菜打开了校友们的味蕾，也开启了大家的话匣子。回忆过去，畅想未来，大家闲聊彼此的生活，交换波士顿的生活信息，还有校友们各种同届、同院、同乡的相认。西南村、豆皮大叔、宿舍楼下大饼鸡蛋等话题依然活跃在几代校友们的嘴边，在一片欢声笑语中，大家增加了对彼此的了解，小小的餐馆洋溢着暖暖的温情。

远在海外的南开游子因有南开的关怀而倍感温暖，当然，校友们也不忘将这份温暖传递。近期波士顿南开校友会正在积极为何铭皓校友举行募捐活动。聚会期间，新一届校友会执委会公益拍卖南开纪念品——两张手绘南开地图，为患白血病的何铭皓校友募捐。有拍卖经验的王忠校友主持义拍环节，期间高潮迭起，在大家踊跃竞拍下，2份纪念品最终被刘小溪校友和杨文龙校友竞得。大家深知，对纪念品的积极竞拍不只是对南开的眷

恋，更包含着对校友何铭皓深切的关怀。虽然义拍的金额相比庞大的医疗费只是小数目，但希望聚少成多，并借此传递一份鼓励与祝福。

浓浓的校友情随着饭菜的热气在餐馆内蔓延。忽然两个女生闯入了视线，她们指着校友会的旗子激动地说：“我们是来波士顿旅游的南开校友，我们看到墙上挂着南开的旗子就跑过来了，你们是校友会么？”大家莞尔相视，会心一笑，热情的问候。南开，让大家相识，将彼此的心拉近。

聚散天涯，依依南开。一群南开人在美丽的波士顿相遇，为各自的梦想拼搏着。大家知道，因有彼此的支持，在这里不孤单。

波士顿南开校友会 **Boston Nankai Alumni Association, Boston-NKAA**

[nankaiboston@gmail.com](mailto:nankaiboston@gmail.com) <https://sites.google.com/site/nankaialumniboston/>



南开手绘地图义拍得主，校友刘小溪（右）与杨文龙（左）。

## 由《岁月甘泉》所想到的

赵志如

反映知青下乡的大型交响叙事合唱《岁月甘泉》将于2015年2月要在湾区演出，因而也引起了对知青下乡的那段历史的回忆和议论。知青下乡几乎成了那个时期大多数城市家庭的痛。而《岁月甘泉》却是以非常正面的角度展现了那么特殊的一代人在那个特殊时期的那段特殊经历。是否应该正面描述知青下乡也就成了热议话题。

不自觉地想到了姜文的电影《阳光灿烂的日子》。很类似，电影也是很正面地反映在那个特殊年代里一群城市青少年的无忧无虑且无所事事。很多人质疑电影描写故事的角度。记得姜文讲那个电影的故事有他童年的影子。我想戏中的人物的快乐和无聊是真实的，影片所影射的历史的悲剧由观影者自己去体会。

“儿行千里母担忧”。担忧的是“母”，“儿”的感受可能完全不同。十几岁青少年离家下乡，到兵团，到贫困农村和山区，很苦；那是那个时代千千万万人的生活，他们就那样跟随着历史一起走过。十年文革耽误了整整一代人，无论是下了乡的还是没下过乡的。倒是下乡的，特别是去了兵团的人，那一段特殊的知青经历和因而建立的人际关系却成了他们中很多人一生记忆中的珍藏。

我哥哥本来学习挺好的，下乡十年，回城后却怎么也捡不起来书本了。顶替了母亲后一直过着普通市民的生活。他的财富的一部分就是与当年下乡时同村的知青伙伴们结下的友谊，他的生活中的很大一部分的乐趣就是老哥儿几个时常聚聚。我的发小同学到过郊县下乡。她现在把她当年去过的地方当成了“娘家”。老乡建农家院她去帮忙，老乡的农家院她一有时间就要过去住几天，一年得去好几趟。我还知道一个曾去过兵团的人因癌症过世，一百多个当年兵团的战友从全国各地赶来参加葬礼。我还听说丧妻的老公脾气火爆，但他却很非常在意他的老婆，因为他们是在兵团相识的。我还听说那个火爆脾气的老公事业做得非常好，帮他的都是当年兵团结识的铁哥儿们。

“岁月甘泉”的作者团队见面会我因故没能参加。但我很想了解作者们的经历，创作的心路以及构思的角度。朋友帮忙介绍了见面会的主要内容。词作者的童年生活以及下乡后的生活非常艰苦。词曲作者是当年下乡在一起的伙伴，多年后又聚在一起，志同道合地想把那段经历用艺术作品重现。他们尽量展现的是他们记忆中闪光的部分。了解那段历史，特别是有过经历的，不论是本人下过乡，还是家里有人下过乡，自然会从作品的正面叙述中体会到其背后的曾经的艰辛、心酸，苦涩甚至不堪。《岁月甘泉》的曲作者没有专修过音乐，对音乐只是业余爱好。这样的题材作品由有生活经历的业余作者创作可以看作是作品的一个特点。在网上看了在耶鲁大学的那场演出，感觉还不错。只是想若是专业作者是否会放得更开些，直接加入一些当年与知青下乡有关的大家熟悉的音乐旋律。

## 印象蔡金冬指挥

赵志如

蔡金冬是在美国最活跃的中国指挥家。他现任美国斯坦福大学指挥教授，交响乐研究部主任，斯坦福交响乐团指挥。以上摘自百度百科。

2011年初，因清羽与蔡指挥商议指挥“大风歌”之事，蔡指挥到了清羽来跟大家打招呼。后因时间上配合有困难，蔡指挥并没有参与“大风歌”的排练和演出。但我因而有了第一次与蔡指挥近距离接触。

记得那晚蔡指挥带着大家唱的是“天路”。“天路”是我们有过几次演出经验的歌，大家手上都有歌谱。好像是大家先唱了一小段，蔡指挥就一句一句地雕琢。给我印象最深也是花时间最久的是开头的第四个字“清晨我站在”的“站”字。那个字应该有三个弯儿，我们好像只是很不齐地唱出一个或两个弯儿。蔡指挥说这个地方有弯儿我们没有唱出来。然后就示范给大家，让大家跟着唱。嘴里还直说“不着急”，“就是这样”，“对啦”。后来又纠正了几个类似的细节，记忆中前后大约是30分钟吧。蔡指挥的平和，敏锐，认真给我留下了深刻的印象。

这次“岁月甘泉”听说是蔡金冬作指挥。我没问练习时间地点费用也没有研究作品如何，一点儿纠结都没有地报了名。

2014年九月二十四日星期三是第一次排练。蔡指挥比预定的时间早很多到达练习场地。他在一旁看着，看着我们分组练习，看着前一个指挥带着大家练习。一直等到该轮到他指挥的时间，他才站到了前面。他先是站在舞台下。谱架太矮了且不能调，他就猫着腰就乎着谱架。钢琴伴奏说看不到指挥，他就上了舞台坐在了椅子上。这时放在台下的谱架更显得矮了，他就探着身子就乎着谱架。练习开始了，蔡指挥平和依旧。“连起来唱”，“不用使那么大劲儿”，“合上书试着不看谱唱这句”，“你们行，不要低估自己”。。。就这样一句句一小段地往下唱。有时是一个声部一个声部地唱，有时是高音两个声部唱再低音两个声部唱。也加上歌本身不难，就这样不到一个小时，我们连蒙带背就真的能合上歌本把第一个歌唱下来了，而且大家唱出来的声音非常和谐。

那晚的一切不仅印证了我对蔡指挥的最初印象，也让我实实在在地体会到跟着蔡指挥练合唱的愉悦。

## 多瑙河之波圆舞曲

<http://ourenglish.org/NKAlumni/wuyusheng/WavesOfDanubeWaltz10092014.html>

### 满江红

伍语生（川返）

惨结愁雾，两百年来沧桑路。忍屈辱，东亚病夫<sup>\*[1]</sup>，殖民为奴。回首万里神州泪，九地沉斜断云渡，<sup>\*[2]</sup>山河破碎壮士悲歌，苦难诉。

血泪注，抛头颅。痛断肠，志不没。爱江山如画，先烈无数。请缨锐旅鎬血污，扫千落万逐狐兔，<sup>\*[3]</sup>东方巨人翘勇神州，举阔步。

【注】\*[1] 东亚病夫：民不聊生，东西洋列强辱称中国人为“东亚病夫”。

\*[2] 九地：遍地，九，泛指多数。\*[3] 狐兔：比喻侵略者。