

牢记抗战精神，走向伟大复兴

韦家伟

2015年9月3日，威武雄壮的乐曲响彻天安门广场，铿锵有力的脚步踏过十里长安街，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年阅兵式正吸引着全世界的目光。这是对千千万万在抗日战争中逝去同胞的缅怀、是一场对伟大胜利的国家典礼、更是中华民族复兴征程上一座高耸的里程碑。

当两个抗战老同志乘车方队缓缓驶过天安门城楼前，抗战老兵坚定的敬礼，让人们肃然起敬，他们深邃的目光中，写满岁月的沧桑。抗战老兵黄建忠说：“今天，我参加阅兵不仅仅代表我自己，还代表着我家乡的父老乡亲，更重要的是代表着我们曾经战斗过的战友们。”今天我们看到的是330名抗战老同志组成的方队，在他们身后则是3500万在抗日战争中牺牲受伤的中国军民，在中华民族最危难的时刻，地不分南北、人不分老幼共御外侮，用鲜血和生命换取民族的独立和尊严，以“誓与山河共存亡”的坚定决心、“愿拼热血卫吾华”的不屈意志、“一寸河山一寸血”的巨大牺牲，将一次伟大胜利永远地写入中华民族的史册、人类和平的史册。

尽管我们不能记住历史上每一个为国家而牺牲的名字，但是正因为有了抗日战争中每一个中国人的坚定意志，有了每一个中国人的顽强抵抗，有了全中国的团结一致，才换来今天天安门广场上那一个个沉重的敬礼，才换来今天每一个中国人脸上的骄傲与自豪！

习近平总书记参观《复兴之路》展览时说：“每个人都有理想和追求，都有自己的梦想，‘中国梦’——实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。这个梦想，凝聚了几代中国人的夙愿，体现了中华民族和中国人民的整体利益，是每一个中华儿女的共同期盼。历史告诉我们，每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好，民族好，大家才会好。实现中华民族伟大复兴是一项光荣而艰巨的事业，需要一代又一代中国人共同为之努力。”“九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”如今，中国正在发生日新月异的变化，我们比历史上任何时期都更加接近实现中华民族伟大复兴的目标，在走向民族复兴的新征程中，只要全国各族人民紧密团结在以习近平总书记为总书记的党中央周围，铭记历史的伟大真理，弘扬伟大的抗战精神，万众一心，众志成城，最大限度凝聚智慧，凝聚力量，最大限度地发挥每个人聪明才智，中华民族伟大复兴的中国梦就一定会实现。

《红枫》

第二十七期



编委会名誉主任：丁廷模

主 任：廖宏鹰

主 编：何天维

责 任 编 辑：梁华童

编 辑：（姓氏笔画为序）

韦信玉 刘振娅 何天维

何小敏 邹刚清 林 红

周绍麟 章增加 梁华童

梁 智 覃美琳 谭明彪

美 编：谭明彪

校 对：覃 俏

广西老年大学编辑出版

地址：南宁市园湖南路2-60号

目 录

卷首语

牢记抗战精神，走向伟大复兴 韦家伟 (1)

整合资源 加快发展

——前进中的广西老年大学 (4)

校园动态

我校召开庆祝教师节教师座谈会 (5)

我校召开教学经验交流会 (6)

我校举行纪念抗日战争胜利70周年音乐会 (6)

广西老年大学干部职工培训班在百色举办 (7)

广西老年大学举办“情系老干部”演讲选拔赛 (7)

为党的事业增添正能量

解甲归田为乡民 重彩绘就夕阳红

——记自治区农业厅退休干部陆宝兰同志 (8)

理论研讨

篆隶书法教学一得 黄英章 (10)

校园论坛

《心海漫笔》序 丁廷模 (12)

春华洒满壮情怀

——《覃际宽书诗选》序 潘 琦 (13)

运用唯物辩证法看待中日关系 李光炎 (14)

纪念抗日战争胜利七十周年

精神 覃际宽 (17)

牢记历史，开创未来

——读《祭抗日阵亡将士文》有感 曾远广 (19)

养生保健

你的饮水习惯决定你的健康状况（二） 潘兴仪 (20)

学员心语

梁睿老师来了 杨小青 (22)

追梦与感恩 常 青 (23)

快乐学琴 谱写夕阳新乐章 宋苏环 (23)

习作点评 (25)

艺术长廊 (26)

缤纷课堂

·文学天地·

外婆 周碧玉 (41)

曾记得 陈 玟 (42)

勿忘国耻，振兴中华 凌孟文 (42)

星星之火 江 虹 (43)

国仇家恨 杨兴蓉 (44)

回城风 薛宁贞 (44)

短命的婚姻 许 新 (45)

逃难 吴凤珍 (46)

血债 严婉嫻 (47)

老伴 蔡 琮 (48)

一盏油灯的回忆 施羽明 (48)

儿时的记忆

——缅怀外婆靳永芳 容栖栖 (49)

·诗词荟萃·

南宁孔庙公祭孔子文 周绍麟 (50)

参加广西老干部党校培训班学习组诗 杨联威 (50)

奉和杨联威老先生二首 何天维 (50)

做一名快乐的老干部工作者 王红晓 (50)

距离	李南山 (51)
书法	梁华童 (51)
沁园春·纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年	常 青 (51)
江城子·《心海漫笔》酬亲友	常 青 (52)
纪念中国人民抗日战争胜利七十周年	蔡定国 (52)
七律：中华圆梦九州同 ——“九·三”胜利日大阅兵感赋	覃际宽 (52)
老松逢雨更常青 ——贺常青同学《心海漫笔》出版	覃际宽 (52)
珍爱和平 兴我中华 庆祝中华人民共和国成立六十六周年	郭汉栋 (52)
南乡子·游南宁凤凰谷	周志英 (52)
扬州慢·“东方之星”客轮翻沉之追思	周志英 (52)
为纪念抗日战争胜利七十周年而作 ——悼昆仑关抗日烈士	周志英 (53)
诗词四首	李绍萍 (53)
八旬抒怀	吴鸿珍 (53)
聚 心长志气之重举——胜利日大阅兵观后	齐众人 (53)
沁园春 八一建军节感赋	阎奇雄 (53)
纪念抗日战争胜利七十周年	阎奇雄 (53)
喜读诗友常青诗《心海漫笔》有感	阎奇雄 (53)
沁园春 反法西斯战争胜利七十周年	胡卡琴 (54)
满江红 抗战胜利七十周年赞歌	谭锦华 (54)
《葵花》三十周年华诞放歌	谭锦华 (54)
诗歌二首	施羽明 (54)
抗战老兵赋——观广西抗战老兵参加中国阅兵式有感	黄 珂 袁强 (54)
国际劳动节感赋	涂世驿 (54)
古风：纪念抗战胜利七十周年	莫年新 (54)
瞻仰广西抗日学生军纪念碑感怀	丁建华 (54)
古风《致安倍晋三》	陈 辉 (54)
鹧鸪天·幸福鸟	钟华林 (54)
咏昙花	旷 玲 (55)
同学会	邹才芬 (55)
鹧鸪天 谢常青学友赠《心海漫笔》	戴启学 (55)
我们又赢了——贺北京冬奥办成功	戴启学 (55)
清平乐 游百色有感	梁世康 (55)
忆秦娥 邕江感怀	梁世康 (55)
早茶	邝素珠 (55)
《行香子》欢欣鼓舞的师生聚会于南湖公园	蒋 玲 (55)
美丽乡村	韦求香 (55)
五指山颂	韦求香 (55)
·英语角·	
英语短文写作技巧浅谈	托 利 (56)
美食广角	
“素中之荤” 黑木耳	(58)
社团活动	
香港元朗大会堂元朗儿童合唱团到我校开展交流活动	周成中 周树芬 (59)
古今诗文朗诵组举办汪国真诗歌朗诵会	田 筠 (59)
我校书画研究会出版书画作品集《夕阳翰墨情2》	书画研究会宣传组 (59)
学为结合	
沂蒙情 舞韵美 ——《广西广播电视报》读者生活馆推送舞蹈《沂蒙情》荣获全民广场舞大赛南宁赛区第一名	(60)
封面	何小敏
封底	潘 浩

本刊启事

为了交流学习体会，展示学习成果，根据校委指示精神，从2012年下半年开始本刊由原来的半年刊改为季刊，欢迎老师、学员、职工踊跃投稿。

《红枫》编辑部

2015年10月

敬告作者：

凡投送我刊稿件，编辑人员可根据刊物需要进行删改、增减，若不允许的请在稿件上注明，因编辑部人员有限，对作者投送的稿件概不退回，请大家自留稿底。同时，稿件必须是本人创作成果，凡涉及抄袭侵权问题，后果由作者本人自负，本刊不承担任何连带责任。

本刊28期将于2015年12月出版，欢迎赐稿。

编辑部



——前进中的广西老年大学

广西老年大学创建于1986年12月,1988年5月广西老干部活动中心正式对老干部开放,2013年10月经自治区机构编制委员会批复同意将原广西老年大学、广西老干部活动中心整合重组为新的广西老年大学,增挂广西壮族自治区老干部活动中心和中国共产党广西壮族自治区委员会老干部党校两块牌子,为自治区党委老干部局管理的正处级参公事业单位,实行“一套人员、三块牌子”。承担自治区本级老年教育工作,组织开展离退休干部文体活动和全区离退休干部党员骨干培训工作。内设办公室、教务处(党员教育处)、活动处、学员处四个处室,在校长、副校长领导下具体开展工作。自治区人大原副主任丁廷模任名誉校长,自治区党委组织部副部长、老干部局局长陈虹任校长。

学校现有校本部以及广西大学、广西民族大学、广西医科大学、广西药用植物园、广西区党校等5所分校。校本部有园湖、凤岭两个校区。其中,园湖校区位于南宁市南湖之滨,占地39亩,有教学楼、活动楼、综合楼各1栋,建筑面积2.5万 m^2 ;凤岭校区位于南宁市凤岭新区,紧邻广西最大的陆地和水上综合性娱乐休闲主题公园凤岭儿童公园,占地59.5亩,分教学、活动、展演、休闲四大功能区,建有综合教学楼、活动大楼和汇演礼堂等,建筑面积达3.44万 m^2 ,总投资概算约2亿元。

目前,校本部开设有书法、国画、西画、文学、英语、摄影、电脑、养生保健、声乐、舞蹈、电子琴、葫芦丝、二胡、拳剑、烹调、手工、形象设计等17个专业120个班,2015年注册在校学员4300人;拥有合唱、舞蹈、京剧、粤剧、秧歌、彩调、民乐、交谊舞、电子琴、书画、诗词、麻将、桥牌、台球、乒乓球、网

球、门球、气排球、象棋、集邮、钱币、健身、摄影等23个活动项目、29个活动团队,登记办证老干部3980人,日均参加活动人数1500人次。

学校以“陶冶情操、丰富生活;强健身心、延年益寿;增长知识、余热生辉”和全心全意为老干部服务为宗旨。秉承“培养健康快乐的老人,促进老有所学、老有所为,做到与时俱进、思想常新”的培养目标,积极为离退休老同志服务。经过近30年的发展,学校已发展成集老年教育和科研、老干部活动和才艺展示、老干部党员培训为一体的综合性学府,成为老同志老有所学、老有所乐、老有所为的重要场所,成为自治区党委加强离退休干部思想政治教育工作的重要阵地。学校成功承办自治区“多彩金秋文化活动”系列活动,加强校园文化建设,打造“文化艺术节”、“欢乐大课堂”、“专家讲坛”等独具我区特色和鲜明特征的校园文化品牌;积极引导广大离退休老同志参加展示阳光心态主题活动,为党的事业凝聚正能量。有近万幅书画摄影作品入选省、市级书画展,上千件文学作品被报纸、杂志、网站刊用;学员参加全国、自治区及相关部门举行的书画、歌咏、文学、舞蹈、摄影比赛多次获金、银、铜奖;各活动团队参加全区、全国以及世界级的各种竞赛,荣获奖项200多个。1998年广西老干部活动中心被评为“全国优秀老干部活动中心”;2009年学校被中国老年大学协会评为老年教育先进单位;被第七届中华颂全国老少文学艺术大赛组委会评为“老年文化先进单位”;2010年被评为校园文化建设先进单位;2011年校办公室被自治区党委组织部、老干部局和劳动与人力资源保障厅授予集体二等功。

我校召开庆祝教师节教师座谈会

在第31个教师节来临之际,9月6日,我校召开主题为“同庆教师佳节,共叙学校发展”教师座谈会。自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长陈虹,自治区党委老干部局副巡视员张建生,校领导何天维、周芯,各业务处室负责人、教职工80多人参加会议。

座谈会上,书法教研室黄英章、绘画教研室王庆军、文学教研室林红、舞蹈教研室江粤丰、综合教研室何小敏、养生保健教研室闭翠彬、声乐教研室陈晓等7位老师代表先后发言。发言中,大家紧紧围绕如何搞好教学工作、提高教学质量,提升办学水平,为广大学员提供更加良好服务,谈看法、谈体会,谈感想、谈打算,并就如何进一步优化学校管理,理顺有关处室职能,改进教学方式方法,进一步加强教师培训,加强教师队伍建设,如何借鉴其他学校先进做法提高服务水平等提出了很多好的意见和建议。大家一致表示,感谢自治区党委老干部局和学校对广大教师的关心爱护,对教师工作的重视和支持,为他们的工作开展创造了良好的条件。大家表示,在以后的工作中,进一步增强责任意识,不断改进教学方式方法,为学校的发展和建设竭诚奉献、添砖加瓦。

在认真听取各位教师代表发言后,自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长陈虹同志做了重要讲话。她首先代表自治区党委老干部局和广西老年大学向全体教师致以节日的祝贺,对各位教师多年来为学校发展作出的无私奉献和辛勤付出表示衷心的感谢!

陈虹同志指出,广西老年大学自1986年12月成立以来,已走过29年的发展历程,明年将迎来建校30周年。20多年来,在自治区党委、政府和社会各界的关心支持下,在全体教职员工的共同努力下,学校取得了长足的发展。特别是2013年新广西老年大学组建以来,有限的资源经过整合、优化,为广大离退休干部提供更多、更优的服务。在自治区党委、政府的高度重视下,投入两亿多元建

设的风岭新校区即将投入使用,届时学校的功能将更加完善,配置更加合理,硬件设施和学习环境都会有更大的改善,将更加受到广大老年朋友欢迎,广西老年大学这块阵地将更好地发挥作用。

陈虹同志指出,广西老年大学的教师们是一个特别值得尊敬的群体。多年来,他们根据学员的特点兢兢业业地做好老年教育工作。老年教育是一份讲奉献的职业,老师们的报酬与其所具备的专业知识和水准相比,应该说是很低的,到老年大学来上课讲的就是奉献。老年教育事业是一个朝阳事业。随着社会的发展,更多的老年人到老年大学参加学习活动,寻找精神寄托。老年教育事业越来越得到党委政府的重视,越来越得到社会各界的重视,终身教育体系的构建已经成为国家教育事业的重要组成部分。

陈虹同志指出,办好广西老年大学是我们的共同目标。自治区党委老干部局、广西老年大学领导班子对办好老年大学非常重视。新的老年大学组建后,内设机构已经升格,编制增加,力量充实。从这点可以看出党委、政府对办好老年大学、活动中心的高度重视,这是办好老年大学的前提和基础。二十多年来各位老师为老年大学付出了很多心血和劳动,积累了丰富的办学经验,特别是老校长丁廷模同志花了很多心血把老年大学办得有声有色,为今后发展打下了良好基础。为把老年大学办得更好,应该从两个方面努力,一是校领导班子和各处室干部职工要认真担负起责任,不断学习、研究老年大学办学规律,更好吸纳外省的办学经验,要按老年人和老龄社会的发展以及党委政府对老干部工作提出的新要求,把握好办学方向。去年召开了全国离退休干部“双先”表彰大会,习近平总书记会见了参加大会代表并发表了重要讲话,对老干部工作提出了新定位、新要求。中央组织部正在开展为党的事业增添正能量活动,这不仅是一般性的活动,已列入了老干部工作职责。老干部工作包括老年大学工作的价值取向,价值所

在就是通过努力,让老年朋友来老年大学学习,活动,为整个社会增添正能量。到老年大学来学习的老同志不单是学习一般的专业知识,专业特长,还要展示阳光心态,传递正能量。二是要不断改进教学方式方法,丰富教学内容,提高教学质量,努力创办全国一流的老年大学。老师队伍有专家学者,有年纪大的,有年轻的,年轻老师应该向老教师学习,学习他们的敬业精神,同时年轻教师也要发挥自己的专长,把老年教育事业研究好,不断提高教学质量,而且要研究好老年人的特点,使教学更有针对性,让来学习的老同志能够学到更多的东西。明年就是老年大学建校30周年,希望在30周年的时候有更丰硕的成果奉献给学校,奉献给学员,

通过办好广西老年大学,为整个广西的老年教育事业的发展,发挥好示范,带头作用,作出更大的贡献。

座谈会由自治区党委老干部局副巡视员张建生同志主持,他就学习贯彻陈虹同志重要讲话精神做出部署。指出为贯彻落实好陈局长的讲话精神,推动学校工作进一步发展,一是要树立目标意识。要把学校的发展目标在广大老师、干部职工和广大老同志中进行广泛宣传,统一思想,凝聚力量,形成共识,成为推动各项工作开展的动力。二要突出实干,狠抓落实。工作目标制定后,关键在于落实,希望全体老师和干部职工心系学校,心向老同志,把各项工作落到实处。(柯林供稿)

我校召开教学经验交流会

9月6日,我校组织召开2015年度教学经验交流会。各业务处室负责人、全体教职员工共80多人参加会议,会议由周芯副校长主持,何天维副校长出席会议并做总结讲话。

交流会上声乐教研室巫发志老师、书法教研室黄英章老师分别将自己多年来积累的教学经验和心得与老师们进行了分享,巫发志老师围绕再探中老年声乐教学特点这一主题,从教学对象分析中归纳出老年人学习声乐学得慢忘得快等特点,探索出一条切合老年人生理特征的教学方法。黄

英章老师介绍了我校书法专业发展的历史、并就如何进行篆隶书法教学谈了自己的体会。

何天维副校长在总结讲话中,充分肯定了各位老师为学校发展付出的辛勤劳动。指出老年大学的发展壮大既顺应了当今积极推进老龄化进程的需求,又对我校管理服务提出了更高要求。他希望作为教学主力军的各位教师,要不断提高对做好老年大学工作重要意义的认识,切实增强责任意识,为将我校创办成为全国一流的老年大学再立新功。(柯林供稿)

我校举行纪念抗日战争胜利70周年音乐会

9月23日上午,我校在广西音乐厅举行“缅怀英烈、圆梦中华”为主题的纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年音乐会。自治区老领导丁廷模、何彬、洪普洲、俞曙霞、邵博文及离休干部代表、自治区党委老干部局领导、区直单位离退休老同志代表等近700人观看演出,共同纪念抗战胜利。

整场音乐会,以展望未来的和平安全命运共

同体和实现中华民族伟大复兴的中国梦为主线,贯穿了“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”的主题。分为《烽火岁月》、《奋起抗争》、《圆梦中华》三个篇章,共12个节目,15首曲目。《义勇军进行曲》、《松花江上》、《太行山上》、《保卫黄河》等一首首耳熟能详的抗战歌曲,把气势磅礴的大合唱作为主要表现形式,融合交响化和民族化的音乐、多媒体等艺术

手段,展示了中华儿女在实现中华民族伟大复兴中国梦征程上的精神风貌。音乐会以艺术的方式唱响了中国人民血战到底、抗击侵略者的英雄凯

歌,展示了中国人民国家兴亡、匹夫有责的爱国情怀和百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。

(柯林供稿)

广西老年大学干部职工培训班在百色举办

为提升干部职工素质,为期四天的广西老年大学干部职工业务培训班于2015年7月14日至17日在百色举办。我校科级以上干部职工41人参加培训,此次参加培训的学员既有政治上比较成熟、业务能力强和勇于担当的青年干部,工作实绩突出、技能娴熟的职工,又有服务态度好、老同志认可度高的服务人员,充分体现了两高一优(高学历、高素质、服务优)的特点。

本次培训班得到了学校的高度重视,是学校推进学习型干部队伍建设的重要举措,是大幅度提高干部能力素质的具体行动。在开班之前对各处室开展调查研究和摸底测试,掌握学员知识需求,校主要领导亲自审定培训方案和授课内容。校领导、各处室领导全程跟班学习、指导、授课。

在培训内容上遵循理论联系实际的原则,坚持做到课堂教育与社会实践相结合,系统学习与专题讲座相结合。在理论学习上,开设了习近平总

书记“四个全面”重要论述等党的理论知识和“团队力量和领导艺术”等领导科学知识以及各业务处室工作介绍等与实际工作紧密相关的课程。在活动实践上,组织参观了百色起义纪念馆,进行爱国主义传统教育,回顾党的光荣历史,缅怀革命烈士的丰功伟绩,进一步激发了学员们的爱国热情和爱岗敬业、创先争优的激情;到校扶贫联系点百色市凌云县泗城镇览沙村开展扶贫帮困献爱心活动,进行换位沉底、体验创业艰辛。为瑶族村民捐献20盏价值7万元的太阳能照明灯,学员纷纷捐献爱心党费为10名贫困小学生送去书包、文具、衣服以及慰问金;与泗城镇干部职工组织开展气排球联谊赛等等。

本次培训班特点突出、特色鲜明、特效显著,具有准备超前、组织有序,内容丰富、切合实用,管理严格、自律性强,学风浓厚、热情较高,活动多彩、经受教育等五大特点。(唐勋生、黄杨阳)

广西老年大学举办“情系老干部”演讲选拔赛

为进一步弘扬传播老干部精神,激发尊老、敬老、爱老之情,7月10日,广西老年大学举办了以“情系老干部”为主题的演讲选拔赛。本次活动得到了各党支部的大力支持,共选派出9名选手参加。

自治区党委老干部局副巡视员张建生出席活动,校领导、各处室负责人担任评委。参赛选手依照活动主题,结合工作实际,以自己从事老干部工作的感想感悟和真实事例为素材,或以优美生动的文字和沉稳大气的语言,为我们娓娓道来发生在我们身边的老干部先进事迹;或以详实的

事例为我们讲述了老干部工作中的点滴感悟;或以生动幽默的语言,从一线工作者的角度,为我们阐述了正确对待老同志的态度和方法,为大家呈现了一场精彩的比赛。

经过激烈的比赛,于洋、李想、黄媛喻等同志荣获前三名。学校将以党支部为单位选派选手参加自治区党委老干部局举办的“情系老干部”演讲比赛。活动的开展,丰富了学校精神文化生活,激发了热情,为干部职工在今后的工作中更加爱岗敬业、为老干部工作转型发展注入正能量。(黄杨阳、唐勋生)



解甲归田为乡民

重彩绘就夕阳红



——记自治区农业厅退休干部陆宝兰同志

陆宝兰，男，76岁，广西来宾人，2000年在广西壮族自治区农业厅机关退休，退休前担任广西壮族自治区农业厅副厅长、巡视员、高级农艺师；曾被国家委派到非洲加蓬共和国援助农业生产8年。2002年，回到家乡来宾市兴宾区古村发挥余热，利用自己的农业技术专长帮助村民发展生产，带领村民共同致富奔小康。在村民眼中，他不是村长，却胜似村长，是乡亲们脱贫致富的好带头人。2007年，他被自治区农业厅评为“优秀共产党员”。2012年，被自治区文明委授予“自治区助人为乐模范”称号。他退而不休，心系国家大事，坚持学习贯彻党的十七大、十八大、十八届三中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，积极宣传党和国家的大政方针，他的事迹曾被广西日报等多家媒体报道。

解甲归田，发挥专长，带富村民

古村是来宾市三利水库移民村，曾经历三次搬迁：1957年冬因建设三利水库，从五山乡搬迁到小平阳乡，后来因土地问题迁回原址；1960年三利水库加高加大溢洪道，村里土地被全部淹没，于是就搬到现在的地方，盖起简易房子，开荒造地，基本定居下来。经过三次搬迁，耗尽人力财力，古村一穷二白，是当时五山乡最有名的贫困村。当年，他回乡探亲，村里的贫穷落后的状况令他落泪——村里人穷得连生产用的锄头都买不起，零零星星种点水稻玉米也只是勉强够吃。于是他为村里每个劳动力买了生产工具，动员他们造林种竹子。

作为移民的后代，他深知家乡人生活的艰辛

和不易，人行千里，家乡那片土地始终牵挂在心。2002年，他没有留恋城里的生活，毅然偕妻子回到古村定居下来。看着一成不变的家乡，贫困状况一如既往，他迫切想帮乡亲早日脱贫致富。当时龙眼卖到十五六元一公斤，很得价，他便提出让村民种龙眼树。他走家串户，苦口婆心地向村民宣讲政策，解释种龙眼的好处，不过收效甚微。“光说不行，我得先种出来给大家看。”他拿出2万多元退休金，从马山县购回可种40多亩的优良龙眼果苗和化肥，自己种了6亩，余下免费分给了愿意种植的农户种下去。经过他精心培育和耐心指导，第一批种下的龙眼树喜获丰收，产果第一年就收获3万多公斤，让种果农户尝到了甜头。没有种果的农户也都主动跑到他家要求种龙眼。至2005年，全村种下龙眼320多亩，人均2.5亩，仅此一项人均纯收入近4000元。

受气候影响和品种老化，龙眼的收成逐渐变得不稳定，这时候他又思考为乡亲们寻找新的创收门路。经过一番市场调查和深思熟虑，他决定引种葡萄。2008年，他和4户村民先试种了4亩美国提子、3亩巨峰葡萄。试种成功有了收益后，2010年，他再向村民们提出挖掉老化的龙眼树，改种葡萄。于是他又从自己的退休金里拿出2万多元，买来葡萄苗和农药、化肥，无偿提供给村民。为让村民掌握种植葡萄技术，他充分运用自己的技术专长，白天在地里手把手教村民葡萄栽培技术，晚上还经常在自家的院子里举办培训班，传授种植知识。有他坐镇，村民心里有底气，更加放心大胆种植。葡萄有什么病，怎样防

治，施什么肥，什么时候套袋，葡萄用什么纸箱包装，全听他定夺。有付出自然有回报，2012年，葡萄亩产1000-1500公斤，每亩产值6000-8000元，比先前种植龙眼收入翻了一番。今年，全村葡萄种植面积达到300亩。人均纯收入近10000元。村里原来到外打工的人也回乡种葡萄了，许多人靠种葡萄盖起了楼房，开上了小车。

改善环境，提升文化，美化乡村

农民的富足不仅仅体现在收入的多少，还要体现在村环境的改善和精神文化的提升，他又陷入了深思。为改善古村环境，他多次来到来宾市兴宾区水库移民工作管理局，并说明古村三次移民搬迁后村民的生活环境情况，最终管理局投资77万元帮村里进行新农村建设，实施旧房改造，建排水沟和垃圾池，硬化入村道路，古村村民的生活环境得到了极大改善。2011年，他发现村民手头上有了些钱就开始参与一些不良嗜好，如赌博等；为了让村民改变这不良嗜好，73岁的他开始着手兴建古村篮球场和娱乐室。因没有资金，他找来村支书、村长和村里有威望老人商议，在他的说服下，大家同意自筹资金建设村文化场地，他带头捐款5000元，和村民一起筹资30万元，兴建了一栋占地300平方米的2层村文化娱乐中心和500平米的篮球场。活动场所建好后，他提出了加大开展各种文化体育活动，丰富村民的文化生活，改善村民娱乐方式。他找到五山乡篮球队到村与古村篮球队开展友谊比赛；他还为文化娱乐中心订了村民喜爱的刊物。每年葡萄成熟季节，他还多方联系来宾市区的多支篮球队到古村进行友谊比赛，赛后还安排队员到葡萄园进行采摘；这几年，在他的带领和村民的大力支持，村里美化绿化发生了翻天覆地的变化，丰富多彩的文化活动也改变了村民生活方式；因古村环境好了，种植的葡萄又是绿色食品，果大、色好、味甜；一传十，十传百，来宾市区的游客

周末都跑来古村休闲，采摘味美的葡萄。他说：“古村的葡萄名声在外，供不应求，每到葡萄成熟季节，村里游客爆满。”

倾注爱心，培育后代，寄托希望

他也是当了爷爷和外公的人，非常喜欢小孩，他看着古村村民逐步富裕喜在心头，但农村家的孩子家庭教育让他急了心。青少年是祖国的未来，是他和村民家长的希望。平时村民忙完葡萄园的活就很少教育小孩，让孩子整晚围着电视转，时间长了严重影响孩子的教育。为了帮助古村小孩树立正确的人生观、世界观和价值观，他充分利用文化娱乐中心的场地和自己家客厅大的优势，利用晚上时间召集村里部分孩子，集中开展形式多样的教育活动，特别是农业方面的科普知识教育，并用当地方言讲解，简明易懂。他每年春节，都会召集上一年级、初一、高一和大一的孩子到家，分别教育他们读书的重要性，并每人发放200元购买学习用品；他还帮助家庭较贫困的小孩，出资近2000元帮助他们购买学习用书和文具。现在古村的读书小孩都称他为——爷爷老师。

他退休前为正厅级领导，为自己家人安排工作应该是很容易的事，可他从不为家人开后门，其爱人没有工作，48岁的儿子至今还是个体户，39岁的女儿也只是事业单位的一名普通干部。他为人好、心态好、无架子、自律强。他退休后仍然十分关心党和国家事业发展，关心广西的改革开放和现代化建设，自觉践行社会主义核心价值观，心系群众，心怀家乡，退而不休，继续发挥余热为家乡新农村建设添砖加瓦，精神可嘉，业绩可赞。这充分体现了一名老共产党员为党的事业奋斗终身的高尚品德和革命情操，这是全心全意为人民服务的生动写照，他是我们老干部、老同志学习的好榜样。

篆隶书法教学一得

黄英章

书法专业是全国老年大学开设得较早和较为广泛的专业。广西老年大学在1986年创办时,就已经开设书法专业,至今已有29年的历史。

来老年大学学习书法的学员,学行草书的约占百分之七十,学楷书与学隶书的约各占百分之十多一点,学篆书的不足百分之十。

篆隶书在日常生活和工作中很少使用,人们接触较少。尤其是篆书,基本没有什么实用价值,而且难认、难记、难写,能坚持学习的学员极少。

我于2007年3月应聘到广西老年大学担任篆隶书法班教师。这班学员原有20人,占全校书法班学员总数不到百分之十。

一般的规律是,每个书法班的学员人数会逐年减少,大约两至四年后须拼班或毕业。但我教的这个篆隶书法班,八年过去了,学员人数不减反增,由原来的20人增加到34人,其中有十余人连续学习了八年,年龄超过80岁的学员有7人,年龄最大的已88岁。

用9年的时间学习篆隶书法(其中隶书5年,篆书4年),而且课程内容不重复,总共需学十种隶书碑帖和8种篆书铭刻。相信在全国老年大学乃至全日制大学中都罕见。

一、以经典碑帖作学习范本

汉代隶书是学习隶书最好的范本,早有定评。东汉碑刻的隶书已经十分成熟,而且风格多样,足资取法。我从50多种著名的东汉碑刻中选取10种作为学习隶书的范本,即“乙瑛碑、史晨碑、礼器碑、华山碑、尹宙碑、曹全碑、张迁碑、封龙山颂、西狭颂和石门颂”。每学期(半年)学习一种,5年学完。

学习篆书则从小篆(秦篆)开始,上追甲骨文,也是每学期(半年)学习一种篆书铭刻,4年时间学完。这8种篆书铭刻是:秦峰山刻石、先秦石鼓文、周虢季子白盘铭、周毛公鼎铭、周散氏盘铭、周克鼎铭、周孟鼎铭和商周甲骨文。

我每学期的课程都有教学计划,并编写有补充教材(主要为所习碑帖的集字对联)以及样板书

法作品,以方便学员观摩临习。

碑帖集字对联就是选取某一碑帖中的字集成对联,但不可以只用某字的部分结构单位或用偏旁部首凑合成字。这些碑帖,一般只有一百多字数到数百字,除去重复字和冷僻字,能用作对联的字不多,而且又需照顾到平仄、词性、意义、对偶等等,要作一副好的集字对联并非易事。做碑帖集字对联自晚清起逐渐形成风气,至今不过一百多年。篆隶碑帖集字联名家有秦文锦、俞樾、吴昌硕、罗振玉等等。

学习书法必须临摹法帖,时间长了有时会感到单调和枯燥。把这些原来各不相干的字组成对联,便构成“有意味的形式”。或抒情、或写景、或叙事,或状物、或表达某些处世格言、人生哲理,将我国独特的书法艺术与楹联艺术结合起来,使单纯的习字变得更具有文学性、趣味性和实用性,这也是学书者从临摹走向创作的津梁。

我为每种碑帖准备十八副集字对联,多数为前贤所集,少数为本人创作或改作。五、六、七、八言都有,每周学习一副习字对联,十字至十六字不等,十八周(一个学期)学完。现已完成十七种篆隶碑帖的集字对联。

二、突出重点,精讲多练

学习书法,必须掌握“三法”,即:笔法、字法与章法。也就是用笔、结体与布局。教学时须突出重点,精讲多练。

书法的笔法丰富多彩,有提按、使转、引带、顺逆、轻重、疾涩、顿挫等等。但篆隶书的笔法相对简单一点,尤其是篆书。

隶书的书写顺序和楷书差不多,而有的小篆的书写顺序较特殊,与我们平时的书写顺序不同,须多加注意。如“微、渐、树、谢”等左中右结构的字,小篆的笔顺是先写中间部分,再写左右。而有些上中下结构和轴对称的字,是先写中间部分,再写上下部分,如“萬、木”。

小篆的笔画圆转,粗细变化不大,有如“玉

箸”,写时须注意“藏锋”。即逆锋起笔,回锋收笔(藏头护尾)。而隶书最具特色的笔画是蚕头雁尾的笔画,须多加练习、重点掌握。

隶书结体的最大特点是中敛旁肆,即:中宫收紧,左右分张,字形近方;小篆的结构特点是中宫收缩,上下舒展(如果有上枝和垂脚的话),有时垂脚拉得较长,显得字形修长。

小篆有不少字的结构是左右对称的,有的还是轴对称结构。这种结构的字从正面看和背面看都是一样的,所以也叫“正反字”,有一种对称的美。这是小篆结体的一大特色。也可以写成“正反字集字对联”,如“天下只一士;日中无全牛”。

篆、楷、行、草书的章法一般是行距大、字距小。而隶书的章法较为特别,却是字距大于行距,这是隶书章法的特色,有些写隶书的人并未注意及此。

学习章法,还要介绍书法的各种幅式。如:中堂、条幅、对联、屏条、横额、手卷、册页、斗方、扇形等。

另外,落款也是章法中重要组成部分。落款包括款字与印章。款字分上下款,内容有受书者姓名、提称、请正之词、正文出处、书者姓名、字号、斋馆、年龄、时间、地点等等。印章主要分姓名印和闲文印。铃盖印章也有许多讲究和禁忌。也要重点讲解,使学员能切实掌握,不犯常识性错误。

三、介绍相关文史知识

在学习每种篆隶碑帖之前,我都先介绍该碑帖的流传经过、书风特色、后人对它的评价以及该碑帖在书法史上的地位。然后对该碑帖进行断句、释读,因为篆隶碑帖都是一千年前到三千多年前的文字,较为古奥,断句释读有相当难度,有的至今未有定论。在临习过程中,我还讲解有关名词术语,古代典章制度和历史典故。不少篆隶碑帖,尤其是周代青铜器铭刻,都是国宝级文物,而且都有一些传奇般的经历,介绍这些背景资料,使学员对这些碑帖更感亲切,提高学习兴趣。

学习篆隶书法必须掌握一些文字学知识,文字学旧称“小学”,现在几成绝学,学习和研究的人非常少。我在上课时经常介绍一些文字学的知识,主要是按照《说文解字》中的“六书”(六种造字方法)即:象形、指事、会意、形声、转注、假借来分析篆隶书的字形结构,指出该字的本义、引申义和假

借义,这对学员理解和熟记篆字的结构非常有帮助。例如“花”和“华”古字通用,在篆隶中是同一个字。“要”是“腰”的本字,像是一个正面人形双手叉腰的象形兼会意字,后来“要”借声作“求索”的意思,这个字较常用,后来另加“月”(篆书为“肉”)旁作“腰”,“要”“腰”也称为古今字。在金文和甲骨文里,因字数较少,有不少字一个通假作几个字使用。如“辞”字,有时也通假作“司”、“治”用。

在学习过程中,我还经常介绍一些常用汉字的源流与演变过程。即从甲骨文——金文(钟鼎文)——石鼓文——小篆(秦篆)——隶书——草书——行书——正楷——简化汉字的演变过程,加深学员对汉字形、音、义的理解。着重指出某些简化字与繁体字的对应关系,避免由简化字写繁体字时容易出现的错误。如“裡(裏)”简化字为“里”,但“千里”、“故里”、“里弄”的“里”不能写成繁体字“裡(裏)”,只有“里外”的“里”才能写成繁体字。又如“发生”、“头发”简化字一样,但繁体字并不相同。

四、适应老年学员特点

老年学员阅历丰富,理解能力较强,但记忆力稍差,反应比年轻人略迟钝。所以讲课时语速不可过快,声音须洪亮,重要内容要不时重复,以免遗忘。有的学员听力较差,基本听不清老师的讲话,只能凭口型来推测老师的讲话,所以要适当增加板书,方便学员理解讲述内容。

有的学员自尊心较强,在学员作业集中点评时,要以鼓励为主,传递正能量;指出不足之处时,说话要掌握分寸,宜委婉、诚恳,忌态度轻慢、语带讥讽。

另外,还要多鼓励和帮助学员创作书法作品,参展参赛,入集出书和参加公益活动,提高学员的成就感。

“中国书法”已于2009年9月被联合国教科文组织列为“人类非物质文化遗产代表名录”。这就是说,书法不但是中华民族宝贵的文化遗产,也是全人类共同的精神财富,我们必须努力学习和继承这一优秀的传统艺术,并使之发扬光大。同时也希望学员们在书法中获得乐趣,增加知识,强健身心,做健康而快乐的老人,为构建具有中国特色的和谐社会作出贡献。

(编者按:《红枫》26期在刊登“《心海漫笔》序”一文时,由于编印工作失误,出现较大错漏,现予以重新刊登,并向作者、读者致歉。)

《心海漫笔》序

丁廷模

今年元旦,常青女士在完成《心海漫笔》书稿后,情不自禁地说:“2015年,我登上人生新高地”。翻阅这本诗文集,我以为,它好像一座标志性精神建筑,颇有说服力地证实:作者登上自己人生的新高地。

在常青心的海洋里,闪耀着梦想的光芒。有梦想,才有追求,才有力量。退休后,双鬓染白的常青,执着地编织自己的梦想。她贪婪地吮吸文化的滋养,不倦地投入文学创作,十几年来,她竟然在报刊上发表近五百首格律诗,出版了四本诗文集,在全国或全区的多次征文大赛,屡屡获奖。广西民族大学知名教授黄素芬称常青为“后杰”,有诗为证:

后来居上有风采
杰出群中多俊才
常临诗海胸襟阔
青绣文坛翰墨新

常青圆了少女时期当作家的梦想,其实,她的梦,是与中国梦联系在一起的,正如她自己撰写的对联:“盛世龙人追美梦 神州骏马跃前程”。你看,常青满腔热忱地参与“中华颂”“华夏情”“东方美”“祖国好”““激情燃烧的岁月”“与党同呼吸、共命运、心连心”等诗文比赛,她把自己梦想的小溪,汇入实现中华民族伟大复兴的“中国梦”的历史潮流中,因而,拓展了人生,迈上人生新高地。

在常青心的海洋里,激荡着爱的波涛。有了爱,才有激情,才有诗文,才能“捕捉身边的真

善美闪光之处,释放、传递人生和社会的正能量”(常青的创作宗旨)。细读《心海漫笔》,字里行间洋溢着真挚而深沉的爱。这种爱,不是廉价的赞颂,不是粉饰生活,它来自砺炼出来的价值观、审美观,来自对历史与现实的全面体察和深入思考,来自积极健康的心态和善良温暖的胸怀。

在常青心的海洋里,不乏深思的平静和理性的宝藏。有思索、有理性,才能接近真理,明辨是非,把握方向,升华人生。

“我热爱生活,也常思索人生”

“人生如旅,总是山水相依,风雨相随。这正是生命的本质属性,也是人生斑斓多姿的画图”。

“吃苦是一种资本,苦可以折磨人,也可以锻炼人;蜜可养人,也可害人”。

“让友谊之树常青,让生活之树常青,让生命之树常青!”

“涓涓细流,汇入了大海,虽不见了自己,却永远存在”

.....

以上这些“金句”,皆摘自《心海漫笔》。“金句”就是宝藏,我欣赏,我“点赞”!

常青把广西老年大学视为“心中的太阳”,她把《心海漫笔》当作献给老年大学的“学习汇报”。其实,广西老年大学为有常青这样的学员而引以为荣!学校将把《心海漫笔》作为珍品而收藏。谢谢常青!

是为序。

(作者为广西老年大学名誉校长)

春华洒满壮情怀

——《覃际宽书诗选》序

潘 琦



周恩来总理“活到老，学到老”这一至理名言，一直激励着中国老年人。在他们步入老年之后，坚持学习新知识、新思想、新理论，笔耕不辍。以文化养老，艺术修身，不断丰富自己、充实自己、提高自己，过着幸福、健康、高质量的晚年生活。

在广西众多坚持文化养老的老年人中，覃际宽先生是个典型的代表。际宽同志是地道的广西壮人，今年80高龄。他出生在桂西大石山村，父辈目不识丁，他中学毕业后参军，当过文化教员。际宽同志十分好学，而立之年考上广州军区函授大学；从部队转业地方，先后考取广西区党校业余大专班，54岁领到大专文凭，56岁中国人民大学教育培训中心函授毕业，65岁报读广西老年大学。经过长期的刻苦学习，认真研读，勤奋练习，他成为一个精于诗文的作家、诗人，钟情于翰墨的书法家，真可谓大器晚成。

最近，他把近年来挥毫书写的草、行、隶、篆书法作品以及多年创作的诗词结集出版。我作为第一读者，不胜愉悦。他经过邱石元同志托我为集子写个序。说实话，我和际宽同志只是一面之交，对他的书法研究不深，对他的诗词读的不多，要写好这个序，很难为情。但战友之托，又是热衷于文化艺术的老同志，不好拒绝！好在他把集子小样送我参阅。细品这些书法作品和诗作，这之前，我以为，际宽同志老年才学书法，只不过是一般的写写罢了，结果看完集子的诗书作品，使我大出所料，为之一惊！

际宽同志的书法坚持摹碑临贴，先从柳体入手，继学“二王”，篆隶真草更是研习不辍。他从这些传统书法的“筋骨”和“血脉”中吸取营养，融入他的书法作品，既有法又无法，经过探索，形成自己独特的风格。欣赏这些书法，你会仿佛走进一个文化艺术氛围十分浓烈的境界之中，婀娜多姿，高山流水的字画，挥剑斩浪的气势，雄强与潇洒，粗犷与俊秀，随意而有序，游离而神通，自然而贴切，回味无穷。他的诗作以古体律诗为主，他的诗词曲赋内容丰富，多以抒发情感，悼念战友，讴歌时代，赞美山河壮丽，彰显社会正能量。并时有诗书合璧，相映成辉。功夫不负有心人，他的诗书作品在老年大学多次展出，并获奖励。他曾赋诗抒发十多年来上老年大学之感慨：“喜看桃李杜鹃开，当是春风好雨来。翰墨飘香牵古意，春华洒满壮情怀。”

艺术需要生命，生命更需要艺术，而一个人的艺术生命要比他的自然生命长远得多。艺术的生命就是深刻的思维与崇高的激情，文学艺术可以使平庸的生活提升，使自然的生命延长。我常说，文化可以养生、养神、养心、养颜、养老。希望我们的老同志都能像覃际宽同志这样，坚持“文化养老”，真正在艺术创作中，寻找到深妙的乐处，做美好事物的创造者、传播者和赞美者，让晚年生活过得多姿多彩，又能为广西的文化艺术事业发展贡献绵薄之力，何乐而不为？

是为序。

运用唯物辩证法看待中日关系

李光炎

中共中央政治局2015年第一次集体学习，学习的内容就是辩证唯物主义基本原理和方法论。我们研究国际问题也应该运用辩证唯物主义的理论。

一、当前“中日关系的确比较困难”

日本，国土面积37万平方公里，人口1.2亿。中日两国，一衣带水，这个邻居搬不走。俗话说：千金买得好房，万金难买好邻。当前“中日关系的确比较困难”，这是2015年3月5日李克强在全国人大会议答记者问时讲的。这究竟是什么原因？原因有六：

一是“日本侵华的历史”。1894年甲午战争，清政府海军全军覆没；1904年日俄战争，俄军溃退后日本占有俄国在东北的权益；1919年一战之后，日本获得德国在山东的权益；1931年“9.18”事变，日军大举入侵东北；1937年日军无端挑起卢沟桥事变，中国军队浴血奋战，抗战八年。这就是“五十年不幸”。可是，日本右翼分子死活不认罪，日本人几乎从来就没有对过去的侵略有过真诚的反省。所以，两国的国民仇恨很深。

二是“日本武士的教育”。从民族文化的维度来看，日本长期进行“皇国至上”教育，长期流行蔑华、辱华风气。中国曾经是日本人崇拜的文化母国，在唐朝宋朝它对中国的态度是“仰视”；后来，通过学习中国文化它走出蒙昧落后时代，元朝明朝它对中国的态度是“平视”；甲午战争中把清军打得一败涂地，日本人傲慢地居于中国之上，形成了“俯视”。所以，在中国制造屠杀暴行的日本人，参加“皇军”之前大都是老实的下层工人、农民，可到了中国大地却成了凶神恶煞，挥舞屠刀如宰猪羊。据采访这批老兵的日本学者统计，只有二成左右老兵能反思战争罪行并表示对不起中国，一成左右的人还坚持

“大东亚战争有理”，七成的人认为“当年打仗难免有施暴”。这就是要日本人道个歉那么难的思想根源。

三是“现实的领土之争”。即钓鱼岛问题。按照二战之后的《开罗宣言》、《波茨坦公告》，战败国日本必须向战胜国中国归还其占领的台湾及一切岛屿，包括钓鱼岛。这就是法理依据，二战后的国际秩序。二战后美军占领日本，包括占领冲绳岛屿，以钓鱼岛作为军事训练的靶场。后来，美军从冲绳军事基地撤出，这理应把钓鱼岛归还中国。即使按照国际惯例，以海沟为界，钓鱼岛也是归属台湾岛，相距台湾100里。但是美国有意留下这个让中日两国闹事的祸根。关于钓鱼岛，且不说它的地下会有多少资源，至少在军事上的地位就十分重要。

1971年，邓小平访日说：“搁置争议，共同开发”。还说：“下一代的人比我们聪明，等下一代来解决吧”。于是，搁置了一段时间，倒也相安无事，反正中日双方都不去那个缺少淡水、连鸟都不拉屎的荒岛。2012年，东京都知事石原纯太郎挑起事端，主张把钓鱼岛分割成块，卖给私人。当时日本民主党的首相野田佳彦认为“不可”，要收归国有。这样一来，中国政府再也不能“搁置争议”了，要维护中国的主权。军方更急：你日本人别上岛，你敢上去我就揍你。双方都睁大眼睛，谁先眨眼谁就先输。

四是安倍极端仇华。这里面有一半是私人的感情。安倍晋三的外公叫岸信介，上世纪60年代的日本首相，以仇共仇华著称；其外叔公佐藤荣作，是上世纪70年代的日本首相，也以仇共仇华著称。还有副首相兼财政大臣麻生太郎，他外公叫吉田茂，上世纪50年代的日本首相，也以仇共

仇华著称。这样的人组成内阁其反华的行径可想而知了。在安倍的主持之下正在干两件大坏事，一是推动修改宪法。二战之后的日本宪法规定：“永久放弃以国家权力发动战争与武力威胁或行使武力，作为解决国际争端的手段”。二是煽动解禁日本自卫权。二战后的日本宪法还规定：“不保持海空军及其他战力。不承认国家的交战权”。安倍要求修改宪法，准许日本军队到海外作战。

五是美国的纵容、姑息和唆使。美国是典型的实用主义国家，它可以忘记日本偷袭珍珠港之耻，但它要牵制中国，特别是要“重返亚太”，所以，它要利用日本，结盟对付正在崛起的中国。比如在钓鱼岛问题上，由“不持立场”到现在改口为美日条约的义务，要把“安保条约”适用于钓鱼岛，明目张胆站到日方的立场上。可以说，目前世界动乱的根源在于美国，因为它要保持自己全球霸主的地位，但它已经力不从心，所以，它要把日本当枪使。

六是西方国家作壁上观、看热闹。本来，西方主要国家如英、法，就是中国当年反法西斯的盟友，但是在中日关系的问题上，这些国家的媒体保持沉默，漠不关心，或一笔带过。日本在西方国家面前没有受到谴责。相反，倒是德国首相默克尔讲了公道话，劝安倍“正视历史是和解的前提”，“二战后德国能够幸运地被国际社会再度接受，是因为德国彻底与过去诀别。”但是日本的政客虽尴尬但不搭这个茬。

二、从两千多年历史看中日关系

周恩来说过：中日关系“两千年友好，五十年不幸”。在唐代，万邦来朝，日本使者要向高高在上的中国皇帝朝拜和进贡。但是，自从甲午战争（1894年）清军惨败、割地赔款之后，日本军国主义欺凌中华民族，到1945年抗战胜利，这就是不幸的五十年。

日本本来是个资源极其匮乏的国家。1867年明治天皇即位，他推动有利于发展资本主义的维新改革，史称“明治维新”。它向西方国家学习，

而且善于当学生，于是日本资本主义迅速发展。加上甲午战争、日俄战争，侵占台湾、吞并朝鲜，日本通过掠夺获得了许多好处。1927年，日本首相田中义一按捺不住对外扩张的野心，“田中奏折”称“欲征服中国，必先征服满蒙；欲征服世界，必先征服中国。”

另一方面，日本明治维新的成功又吸引了不少中国的仁人志士，前往日本留学、或者寻求救国之策，如孙中山、廖仲凯、何香凝、蒋介石、何应钦都在日本多年。中共的领导人如周恩来、廖承志、乔冠华，还有鲁迅先生，他们也曾在日本留学。鲁迅所著的《藤野先生》就是反映中日友谊的名篇。在延安时代，八路军中有一支活跃在抗日前线的“反战同盟”，用日语对日军喊话，对瓦解日军斗志起了一定作用，这个同盟的负责人就是后来担任日本共产党总书记的野坂参三。

1945年9月3日抗战胜利后，当时的日本战俘被苏军虏去不少，在西伯利亚做苦力死了不少。中华人民共和国建国之后，我国政府通过外交途径要求苏方遣返一大批在西伯利亚濒于死亡边缘的日本战俘，安置在抚顺监狱养起来，组织这些人学习，生活条件相当不错，管理人员颇有微词。周恩来解释说：十年、十五年以后，你们就可以看到这些人发挥的作用。1955年，中国政府组织特别法庭，对日本战俘进行审判，尔后予以特赦，让他们回国，这一大批获得特赦的日本战俘都为中国人民这种豁达胸怀而深深感动，后来这批人成了维护中日友好的基本队伍（这批人现在也死得差不多了）。

日本向中国正式表达反省始于1972年，是年9月25日至30日，田中角荣首相应周恩来邀请，排除重重阻力访华。尽管田中玩弄文字游戏，把过去的侵略说成是“给中国国民添了很大的麻烦”，但最终还是签署了《中日联合声明》，“表示深刻的反省”。1993年8月，日本政府发表“河野谈话”，就战时日军强征慰安妇问题进行道歉。1995年8月15日，日本政府又发表《村山谈话》，称“战败后50周年的今天，应该立足于对过去的

深刻反省”。然而，之后的小泉纯一郎、尤其安倍晋三，总是出尔反尔，飘忽不定，缺乏真诚的反省。

客观地说，改革开放之后，我国与日本的经贸关系进一步加强。这表现在1979年1月邓小平访日，看了日本丰田汽车厂后说：“感受到什么是现代化”；坐上磁悬浮高铁又说：“感受到被推着走”。日本政府为了表示过去对中国战争造成伤害而给一点赔偿，它为我国的宝钢投建发放了低息贷款，不少的日本企业来华投资。还有，曾经在一段时间内，“学习日本管理”几乎成了一种时髦。中日关系也确是热乎了一阵，村山富市首相访华时，专程到卢沟桥“抗日战争纪念馆”表示歉意；鸠山由纪夫首相访华时，专程到了当年“南京大屠杀纪念馆”表示歉意，这两位首相还是比较友好的。

即使安倍内阁当权，缺乏战争赎罪感，出现越右越受欢迎反常现象的时候，今天的日本社会仍然存在着要求中日友好的呼声。中日有识之士都不得不承认，邻居是搬不走的，合则两利，斗则两伤。中国是个大市场，无论如何日本是舍不得放弃的。两国社会都保持着对彼此重要性的清醒认识。2015年3月23日，“正视历史”写入中日韩外长会议公报；同年3月24日日本执政党（自民党、公明党）领袖访华，寻求改善关系的途径。特别要指出的是，2015年5月20日中日观光文化交流3000人访华一周，发起人是自民党总务会长二阶俊博。5月22日二阶在清华大学发表演讲：“看报纸里写的内容好像中日明天就可能打起来，但实际上没人比日本人更厌恶战争”。5月23日，中日友好交流大会在人民大会堂举行，据报道：“会场主持人介绍习近平出场的瞬间，会场内先是出现了惊叹的声音，随后被欢喜的气氛围绕，响起如雷般的掌声。”习近平发表重要讲话，强调中日双方应该本着“以史为鉴，面向未来”的精神，在中日四个政治文件基础上，共促和平发展，共谋世代友好，共创两国发展的美好未来，为亚洲和世界和平作出贡献。

三、处理好中日关系需要高超的政治智慧

（一）学习掌握唯物辩证法——驾驭复杂局面，处理复杂问题

客观事物总是不断运动变化发展的，时好时坏，时起时伏，完全符合唯物辩证法。没有永远的敌人，没有永远的朋友，这本身就是辩证法，两千年友好，五十年不幸，这也是辩证法。要有战略眼光、全局思维和豁达心态，不是立马就去搞反日游行、抵制日货、砸日本车。

（二）指导思想明确——以史为鉴，面向未来
处理好中日关系，不是要记住仇恨。前事不忘，后事之师。牢记历史，是为了开创未来；不忘战争，是为了维护和平。应该把日本人民同右翼分子区分开来，加以不同对待，共促和平发展，共谋世代友好，共创两国发展的美好未来。

（三）把自己的事情办好——根本所在，关键所在

自己的什么事？就是发展经济。待到中国真正强大、富裕起来时，日本社会上对华尊敬和好感的心态才会重新占主流，由对华的俯视转为平视。所以，想让中日关系走向健康轨道，只有靠中国自己的发展。日本人瞧不起弱小，瞧不起汉奸，而尊重比自己强大的国家和人。

（四）加强国内团结——众志成城，无坚不摧
加强国内团结的另一层意思，就是应该意识到在我们身边的“潜在汉奸”现象。“南京大屠杀”为什么发生？其中一个原因就是有汉奸为日军点灯引路，毁我要害，直至领着日军指认已经脱下军装的守城的国军。另一个原因就是国军内部互相消耗，互不信任，各自为阵，临阵改撤，结果以二比一的优势反而输给日军的八万人。

（五）应该尊重历史——取信于民，取信于世
抗日战争的历史是什么？是国军担任正面战场的作战，八路军新四军担负敌后战场的作战。应该撇开党派之争，应该客观地承认和尊重国军对抗战战争的贡献，这才有利于加强海外统一战线。在纪念抗战胜利70周年的日子里，我们更应该承认历史和尊重历史。



覃际宽

中国人民纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年活动，办得很成功。新中国史上规模最大的“九·三”胜利日大阅兵，展示了国威、军威，振奋国民，震撼世界。它激发了人民传承抗战精神，实现了伟大民族精神的巨大升华。

70年前的抗日战争，是正义与邪恶、光明与黑暗、进步与反动的大决战。中国人民彻底打败了日本侵略者，取得了近代以来抗击外敌入侵的第一次完全胜利，粉碎了日本军国主义殖民奴役中国的图谋，重新确立了中国的大国地位，开启了古老中国凤凰涅槃、浴火重生的新征程。

习近平主席指出，全党全国各族人民要大力弘扬伟大抗战精神。精神是一个民族的文化气质和文化品格，它深刻地影响着民族的生存发展。抗日战争的胜利，是政治胜利，军事胜利，也是精神胜利。

日本军国主义精通精神的作用。早在中日甲午战争时期，对华战争吹鼓手福泽谕吉就撰文题为《日清战争是文明和野蛮的战争》。与他同时期的日本植村正久也宣称：“要把日清战争作为精神问题”，“这是新旧两种精神的冲突”。魔高一尺，道高一丈。几十年后，大战略家毛泽东看出了问题的本质，在《研究沦陷区》和《目前形势和当前的任务》中两次英明指出，日本军国主义妄图“消灭中国人的民族精神”。作家巍巍在追忆八路军击溃日军的黄土岭之战一文中写道：“在战场上看得很清楚，这是两种精神在较量：一种是日本人的‘武士道’精神，一种是老红军的革命意志，谁究竟更顽强，谁压倒谁。”《论持久战》是指引中国人民抗

击日本侵略者的精神武器。

在中国共产党倡导建立统一战线旗帜下，在民族大义的精神感召下，中华儿女万众一心，众志成城，抵御外侮，不分党派，不分民族，各个阶级，各个阶层，各团体，港澳台同胞，海外侨胞，同仇敌忾，不屈不挠，誓与国家共存亡。万里江山，醒狮激昂，神州九域，龙翼奋张。共军国军，共赴战场，全民抗战，愈战愈强。淞沪太原，徐州武汉，长城平关，场场会战，挫敌锋芒。长沙南德，鄂豫湘桂，滇缅大战，致敌疾亡。麻雀伏击，地道地雷，椰林山寨，遍地游击战，陷敌汪洋。一场场战役，一次次突围、奇袭，一次次英勇奋战，中华民族以伤亡3500万人的代价，彻底打败日本侵略者。抗战精神不朽！

有什么样的精神，就能产生什么样的力量。在民族精神的熏陶下，必然造就时代的英雄。抗战英雄精神，是民族的灵魂。八路军新四军，小米加步枪，武器装备还不如当年甲午战争时期的清军，但他们民族精神强，军事思想先进。平型关一役，破灭了日陆军不败的神话，大长我民族志气。“百团大战”，振奋了民族精神。抗日联军将领杨靖宇，陷入绝境被捕，日军派叛徒劝降。他说：“老乡，我们中国人都投降了还有中国吗？”“不必说了，开枪吧！”大义凛然，宁死不屈的精神多么壮烈啊！日军解剖杨将军的尸体，胃里尽是树皮棉絮，一粒粮都没有。在场的日军头目岸谷隆一郎流了泪，久久默默无语。据传，这个屠杀中国人民的刽子手“一天之内，苍老了许多。”此后，他毕生研究中国抗日将士心理。研究越深入，内心折磨越大，最终他毒死

纪念抗日战争胜利七十周年

了妻子儿女后自杀。在遗书中他写道：“天皇陛下发动这场侵华战争不合适的，中国拥有杨靖宇这样的铁血军人，一定不会亡。”张自忠将军战斗到最后一刻，“为国家、民族死之决心，海不枯，石不烂，决不半点改变！”英勇抗敌，战死沙场，蒋介石哭灵，周恩来悼文称张将军是“我国抗战军人之魂”。抗战名将戴安澜率远征军一个师官兵，在缅甸丛林抗击日寇追击堵截，跋山涉水，艰苦奋战，突围中壮烈殉国。在给妻子遗书中写道：“现在孤军奋战，决以全部牺牲，以报国家养育，为国战死，事极光荣。”毛泽东为戴将军悼诗：“……沙场竟陨

命，壮士也无违。”新四军“刘老庄连”82名官兵，血战到底，全部英勇牺牲。狼牙山五壮士，八女投江……在中华民族最危险的时刻，正是千千万万抗战英雄，抛头颅，洒热血，书写了气壮山河的英雄史诗，唤起了万众一心，共御外侮的民族觉醒，铸就伟大的抗战精神。

伟大时代呼唤伟大精神，崇高事业需要精神引领。习近平总书记说：“实现我们的目标，需要英雄，需要英雄精神。”“伟大的抗战精神，永远是激励中国人民克服一切艰难险阻，为实现中华民族伟大复兴而奋斗的强大精神动力！”

娱

乐

园

脑筋急转弯

- 1、什么酒不能喝？
- 2、什么事天不知地知，你不知我知？
- 3、不必花力气打的东西是什么？
- 4、什么瓜不能吃？

猜一字谜

- 1、四个人搬个木头
- 2、一月七日
- 3、一只牛
- 4、七人头上长了草
- 5、二小姐
- 6、十一个读书人
- 7、天天
- 8、水上工程
- 9、兄弟姐妹
- 10、出一半有何不可

植物谜

- 1、水上一只铃，摇晃没声音，仔细看一看，满脸大眼睛。
 - 2、两片黑鞋底，合拢在一起，中间夹张白袜底。
- (谜底见本期)

3、水里生来水里长，小时绿来老时黄，去掉外壳黄金甲，煮成白饭喷鼻香。

4、样子象小船，骨头露外边，头尾两头翘，嫩肉藏里面。

成语谜

- 1、李逵，把宋江交来！
- 2、乒乓
- 3、W
- 4、邻居皆友善

幽默笑话

1、小明去ATM机取钱，旁边的大哥一直盯着他输入密码，小明一直努力的挡。终于，挡不住了，小明生气道：你在看什么！大哥淡定回答：我就看看把身份证插进去能取出什么。

2、小明在家里叫外卖：“你好，请问蛋炒西红柿有么？”

老板停顿好久，“对不起，这个没有。”

小明：“那西红柿炒蛋呢？”

老板：“有！送到哪里？”

牢记历史，开创未来

——读《祭抗日阵亡将士文》有感

曾远广

《祭抗日阵亡将士文》教育我们：

“呜呼！敌寇入境，国运飘摇。兽军所至，掳掠焚烧。奸我妇女，杀我同胞。忍无可忍，逃无可逃。于是，忠肝披胆，奋起村寨。脱我农装，着我战袍，执我枪炮，秉我白旄，风驰雷动，江卷怒涛，神凡六合，气逼九霄！

呜呼！谁无兄弟携手，谁无儿女缠腰，谁无祖宗遗下之田园屋舍，谁无风景优美之流水板桥……为保卫我中华民族之国土，遂不惜将种种而弃抛！

呜呼战友！呜呼同胞！共冲锋而陷阵，忽永诀于一朝。尸横于荒之野，魄荡于荒草之郊。当月凄露冷，长空辽阔，悲风铄铄，白杨萧萧；幢幢鬼影，寂寞终霄。呜呼！思及此情此景，怎能不捶胸痛哭而嚎啕！

呜呼战友！呜呼同胞！悲声惨惨，血泪滔滔；天或可碎，地或可焦，吾等之悲愤，将永远冥灭而不可消！”

牢记历史啊——不忘国耻——不忘军耻——牢记历史是为了不让这惨痛的历史重演，牢记国耻是为了不让这耻辱的国耻重现，牢记军耻是为了不让这惨败的军耻重来。怎能忘啊怎能忘！忘记了过去就意味着背叛！

怎能忘啊怎能忘！一九三七年十二月十三日开始的一段时间，日本侵略军在中国南京对我们中国人实施大屠杀。当时的南京城啊生灵涂炭，血流成河，惨不忍睹！我三十万中华民族同胞惨遭杀戮！日月惨淡啊寰宇震惊！

怎能忘啊怎能忘这惨痛的历史，这耻辱的国

耻，这惨败的军耻！

怎能忘啊怎能忘！第二次世界大战期间，日本侵略军在中华大地实行“三光政策”即“抢光”、烧光、“杀光”，他们连几岁小孩、襁褓中的小孩也不放过。这些侵略魔鬼把中国小孩扔进熊熊燃烧的烈火中活活烧死——面对这悲惨的情状，日本侵略军中的一些士兵，也流下了鳄鱼眼泪。

其实，日本侵略军屠杀我们中国人的残暴历史，早在一八九四年中日甲午战争就开始了。甲午战争，中国战败。当时日本侵略军进入旅顺市内，杀人不计其数，尸体堆积如山。旅顺市成了一座血城、死城、空城，最后仅存活三十六人。这惨痛的历史，这耻辱的国耻，这惨败的军耻，怎能忘啊怎能忘！

今天，我们纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年之际，我们怎能忘啊怎能忘——忘记了过去就意味着背叛！我们开展纪念活动的目的，是为了“铭记历史，缅怀先烈，珍惜和平，开创未来”。把我们的国家建设成为富强、民主、文明、和谐的社会主义国家，让人们过上幸福美好的生活……

我们一定要团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，下定决心，坚决反腐；排除万难，深化改革。脚踏实地涉险滩，勇渡深水又前行！我们要坚定不移地走中国特色社会主义道路，坚定不移地实行和平发展的战略国策，坚定不移地为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗！

你的饮水习惯决定你的健康状况 (二)

潘兴仪

一、要想身体健康就要保持体内充足水分

1. 水可以调节血液粘稠度。血液太粘稠会导致脑栓塞和一系列心脑血管疾病的发生，而平时注意多喝水可以降低血液的粘稠度，保持良好的流动性，减少血管内沉积物，保持血管通畅，减少血管梗塞，有利于防止心脑血管疾病。

2. 平时注意多喝水，泌尿通畅，可以及时排出体内新陈代谢废物。尿液通常呈淡黄清澈，如果颜色加深，说明饮水不够。

3. 多喝水可增加体液溶解度，避免和减少结石形成。结石的主要成分是草酸钙，如果通过食物摄入的草酸钙过多，一旦出现出汗多、喝水少，尿量少或排泄功能故障，就可能形成各种体内结石。所以，为了预防结石病，要多喝水。

根据中国疾控中心流行病学调查，很多得胆结石和肾结石的病人，饮水量比一般人都是较低的。如果你年轻的时候开始有良好的饮水习惯，将来得胆、肾结石的可能性比不爱喝水的人要低得多，为了预防结石，你每天喝水不能少于8杯(1600毫升)。

4. 痛风病要大量喝水。痛风是由于身体的新陈代谢出现了问题，我们摄入的蛋白质里含有核酸，核酸中有嘌呤，嘌呤在体内代谢后变成尿酸，代谢不出去的尿酸盐在组织当中积累，导致关节发生一些炎症，特别疼。要预防痛风，首先要有健康的生活方式，要注意合理营养和平衡膳食，很重要的是每天要喝大量的水，使尿酸能够通过肾脏排出去，医生通常都是鼓励痛风病人要大量喝水。

5. 多喝水，体内水分充足，有利于唾液、胃液、肠液、胰液、胆汁等消化液的生成和分泌，有助于消化。

6. 喝足量的水可防止、减少口臭。所谓口臭(也称“口气”)，就是人口中散发出来的令别人厌

烦、使自己尴尬的难闻的口气，其实口臭并不是一个单独的疾病，而是某些疾病的一个症状。别小看口臭这小小的毛病，它会使人不敢与人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际、情感交流，令人十分苦恼。

7. 防止、减少便秘。便秘是由于粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收，就会使大便坚硬难以排出。还有另一个非常重要的原因是老年人肠道器官蠕动能力减弱，导致大便淤积。中华医学会黑龙江省结、直肠肛门病外科专业委员会主任委员田素礼认为，要大口喝水才能防治便秘。喝水时吞咽动作快一些，这样水能够尽快地到达结肠，同时刺激肠蠕动，从而使大便及时排出体外，达到有效改善便秘的目的。

8. 水有润滑作用，防止关节磨损。人像一部机器，凡是转动的地方都需要润滑，而水恰似人体的润滑剂，它能滋润皮肤、眼睛，湿润咽部及消化道，也可以减轻各个关节的摩擦，增加关节囊内粘液分泌，起到润滑作用，防止关节磨损，使人活动起来轻松自如。

9. 体内充足的水分有利美容。皮肤细胞内的水分减少是皮肤出现皱纹的主要原因。护肤健美显然离不开水，多喝水可使皮肤滋润、水灵。缺水会使皮肤显得干枯、多皱纹、无光泽。

10. 经常保持人体内充足的水分有利于延缓衰老。随着人体的不断衰老，体内水分比重也将减少，因而年龄越大越需要水。水分不足也会加速人体衰老，因此老年人注意补充水份，保持体内充足水分，有利于延缓衰老。

11. 经常保持人体内充足的水分使人体保持正常水平的淋巴液、体液、内分泌液、电解质、激素，能增强抵抗力和免疫力，减少疾病。

二、关于饮水的一些认识误区

1. 多喝水导致发胖？

一般人通常认为，肥胖者喝水会增加体重，因而每天不敢多喝水。其实，这是很大的误解。实际上，多喝水可减肥。这是因为人体的新陈代谢、体内物质交换和化学、生化反应都是在水中进行的，人体中如有充分的水分，代谢的功能就增强，从而促进燃烧多余的脂肪。相反，如果人体长期缺水，代谢功能就会异常和减弱，从而堆积过多的脂肪，使人发胖。

2.肾结石的形成和喝水有什么关系？

有的人认为是由于我们所饮用的水水质太差，杂质太多而导致肾结石。

其实这些说法没有科学根据。当然，水质不好，对身体肯定是有危害的，就是不生成肾结石也会造成身体其它疾病的。但水质质量与结石生成没有直接关系。

许多调查发现，一家人都饮同一水源的水，但不是所有的人都得肾结石，而且家中的老人所饮用的时间要长过子女，即便子女长结石了，而老人却没有长，能说结石与所饮用的水有关吗？说来说去，还是与自身的代谢情况、脏腑功能和饮水习惯关系密切。

3.患膀胱炎、尿路感染的病人，常常因为排尿不畅，尿频尿急尿痛，这个时候很多人怕排尿痛不愿意喝水，其实这是错误的，越是这个时候，越是要大量的喝水，对减轻症状是大有好处的。

三、如何正确喝水？

1.不要等口渴时再喝水。口渴是体内轻微失水的表现。因此不要等口渴时再喝水，而是养成随时喝水的好习惯。

2.应在一日三餐之间均匀适量饮水，最好隔一个小时喝一杯。不要在单一小时内连续喝太多水。人们还可以根据自己尿液的颜色来判断是否需要喝水，一般来说，人的尿液为淡黄色，如果颜色偏深，则表示需要多补充一些水了。

3.睡前少喝，睡醒后多喝也是正确饮水的原则，因为睡前喝太多的水，导致夜尿，使睡眠质量不高。而经过一个晚上的睡眠，人体流失的水分约有450毫升，早上起来需要及时补充，因此早上起床后空腹喝杯温开水有益血液循环，也能促进大脑清醒，使一天的思维清晰敏捷。让身体开始重新运作。通过饮水帮助每一个缺水的细胞

都重新活力四射。

4.不管做什么运动，甚至是打扫房间等家务劳动之后，都应该喝水。

5.发烧感冒的时候，一定要注意多喝水，以补充因体温上升而流失的水份。

6.我们都知道，经自来水厂消毒过的水中会残留一些氯化物。在烧开水的过程中，等水快开或者刚刚开的时候，把壶盖打开，再继续烧两三分钟，这样就可以促使一些“余氯”成分和一些有害的物质挥发掉，这样烧出来的水更有益于健康。

7.早晨起来水管里面的自来水先放一段，接了做别的用途，之后的再接来烧开水喝。

8.有人习惯夏天的时候买一大件瓶装水搁在汽车的后备厢里，长期把瓶装水放到后备厢里，因温度过高，可能引起瓶里的一些有害物质稀释到饮用水中，所以不宜长期把水放在汽车的后备厢里。

9.注意饮水杯的质量。有的杯子泡上开水之后发出很刺鼻的味道，这就是劣质的容器，在泡水的过程中会稀释出很多有害的物质，尽量不要用这些杯子盛热水。最好用玻璃杯喝水，也可以选择质量优越的耐热塑料杯。

四、保护水的质量，减少水的污染人人有责

好水是百药之王，坏水是万病之源。水既是生命的组成物质，又是生命的保障。清澈干净的水源，有益于身体健康的好水，是人类恒古不变的追求。然而令人遗憾的是，随着经济的迅猛发展、人口的日益增加、都市的迅速扩张，现代社会给自然环境带来的污染也越来越严重，尤其对人们的饮水安全带来很多始料未及的危害。因此，健康饮水成为人们的强烈愿望和迫切呼唤。水的污染包括农业污染、畜牧业污染、工业污染和家庭污染等方面，我们个人能做的就是尽量避免家庭生活对水的污染，比如我们在洗碗的时候可以少用一些洗涤剂，在洗衣服的时候不要用那么多的洗衣粉，可以使用无磷的洗衣剂。我们不要把剩饭菜倒到下水道当中，要倒在垃圾桶里面。我们不要在河边洗车，因为会直接污染了水体。也不要把生活垃圾堆在河边。从我们生活的点滴做起，就是我们对水资源保护作出的最大贡献。

梁睿老师来了

杨小青

她那小鸟依人的身材，艳素搭配的短裙，圆圆的脸庞上架一副白色眼镜，镜片中的微笑透着琴韵的灵气，齐肩秀发在微风中飘逸，犹如美妙的旋律，亲切的话语娓娓道来散发着优雅与亲和，送给她的老年学生们甜甜的惬意，这就是自治区老年大学2014电子琴基础一班的梁睿老师。

“下加一线敲敲门，下加一间来来来”，“第一线上有猫咪，第一间里放沙发”……小梁老师紧密结合生活实际，借鉴对孩子们的教学经验，编出朗朗上口的顺口溜，加深了大家的记忆，这种寓教于乐的方法很快被大家接受，对于刚刚入门的老年学员，收到事半功倍的效果，重要的是增强了自信。在她的指导下，那五线谱上看似一个个的小豆芽变成鲜活的曲谱跳了出来，使我们兴奋不已。

梁老师编写的教学进度表，集知识性科学性实用性趣味性于一体，使我们耳熟能详；梁老师将口授、板书、示范巧妙结合，体现出较强的教学驾驭能力，尤其难能可贵的是，她年纪轻轻，传递给我们的不仅是电子琴乐理知识弹奏技巧，而且有一种亲情般的温馨，进一步激发了老年朋友的学习热情，她认真敬业的精神更让我们为之感动。

这是七月流火的一天，高温使同学们恨不得把空调制冷调到最大，谁能想到，这天梁睿老师是带病为大家上课。她依然那么认真，只告诉大

家喉咙有点哑，但仍然保持着饱满的精气神讲解，示范弹奏，引领大家一起弹奏体验。

她一会儿走上讲台板书；一会儿走到教室中央解析；一会儿走到学生跟前交流。为了让大家都听得 clearer 更明白，她掰着手指头一遍又一遍讲解着，传授着，跳奏的弹性，段奏的拍子，连奏的要求……，为了验证大家对所教内容是否真的接受、领会，她挨个巡视检查，顾及到每一位学生，零距离指导，面对面，肩并肩，手把手，一丝不苟。可贵的是那天小梁老师如同往日，依然坚持微笑教学，耐心地解答着“这边唱来，那边和”的一个个问题，一边纠正着弹奏中的不规范动作，同时对大家的进步给予肯定鼓励，还不时用幽默风趣调整课堂气氛，“有的同学左手弹奏和右手一样用指，出来的好像不是 do、re、mi……”直到下课！

细心的同学止不住问：“梁老师，您今天是不是不舒服？”“是的，我感冒了，发烧。”梁老师淡然回答。“那您今天怎么还来？”“临时不好找人代，不能耽误你们上课。”我们这时候才看出来，梁老师微笑中透露出苍白与难受，有的同学关心地上前一摸：“啊呀！还在发烫！”大概看见大家着急，她赶忙说：“没关系，一会儿我回家吃点药就好了。”我们这才知道那天梁老师怕精神不好，都没敢开车。但是她为了老年学员还是准时来上课了。

追梦与感恩

常 青

我于新世纪之初在广西区建行退休后，一直在广西老年大学学习，先后学过音乐、电子琴、养身保健、现代文学、古典诗词、书法和山水画等课程。通过学习，我得到了快乐，得到了健康，得到了友谊，也获得了小小的成就之感……

少女时代的我，总喜欢做不寻常的梦，当然在我心的海洋里最梦寐以求的还是想当个作家。可是命运之神却安排我搞了一辈子的财政金融工作。退休后可以做自己所喜欢的事了，于是我在老年大学主攻文学，我曾经同时在读现代文学写作班，名著欣赏班，古典诗词基础班、提高班和研究班，我不知疲倦地追求和编织着我的作家美梦，并开始涉足和活跃于文坛。十多年来，我在省市以上报刊所发表的格律诗词有500余首，被新闻媒体所采用的文章近200篇次，并近百次在全国和广西的诗文大赛中获奖。现在我分别为中华诗词学会、中国散文学会、中国文学艺术家协会会员；是广西老作家学会，广西诗词学会和广西散曲学会的会员；并为南宁市诗词学会副秘书

长；现已著有60多万字的《晚霞心语》和《常青诗文选》，并主笔、主编了36万字图文并茂的《我们常氏六代人》一书。

插上追梦的翅膀，也怀着感恩之心，最近我在自己七十华诞之际，通过中国文化艺术出版社出版了43万多字的《心海漫笔》一书。该书的创作宗旨是“捕捉身边真、善、美的闪光之处，释放、传递人生和社会的正能量。”书中充满了我对广西老年大学的热爱和感激之情，并讴歌了众多辛勤可敬的老师 and 老有所学，老有所为的同学们。当然更令我深受感动和鼓舞的是广西区党委原副书记、区人大原副主任、广西老年大学原校长现名誉校长丁廷模亲自为本书作序，我谢谢广西老年大学！谢谢丁校长！

为了感谢广西老年大学，我通过2015年7月3日学校的第三届欢乐大课堂，向学校赠送《心海漫笔》500本，其中300本由学校分送给老师和工作人员及各班代表，另200本我送给本人所在班级的同学们。

让我在《心海漫笔》中向广西老年大学作学习汇报吧，并以此与同学们和广大老年朋友谈心交流。

我爱老年大学，并祝广西老年大学的明天更加美好！

快乐学琴 谱写夕阳新乐章

宋苏环

2015年初春，我们在重新装修后焕然一新的教室里，心情愉快、满怀信心地开始了我们2014-2015学年度下学期电子琴的学习。这学期在陈洁老师细心、耐心和不断创新的教学下，我们掌握了新的乐理知识，提高了弹琴的技能，顺利地完成了

本学期的教学任务，结束了第三学年的电子琴学习课程，下面是我们这学期学习的收获与心得。

一、弹奏 是学琴的基本功

这学期，随着学习的深入，学习弹奏的曲子难度越来越大，对手指的机能要求越来越高。但老年

学员的特点是,脑子反应慢,动作不灵活,老师说的知识,听了都很明白,但去指挥手指动作时,就不是那么简单的事了,手指不听指挥,这时我们能做的只有练习,反复的练习。通过反复的练习,艰苦的练习,不间断的练习,才能提高我们手指的机能、指触感觉。为了弹好一首新曲目,同学们坚持课后每天不间断的练习,有的同学克服了家务繁重的困难,抽空练习,特别是龙凤娟、梁惠玲、莫玲、窦森荣等同学,坚持不懈地练琴,弹琴技术水准有了很大地进步。我们体会到:要弹好琴,就要努力做到“曲不离口,琴不离手”。

这学期,陈洁老师认真、耐心,讲课、示范,我们牢记了练习一首新曲目的主要步骤:①首先识好谱,唱准节拍;②合理划分弹奏乐句,确定每个音的弹奏指法,在没有伴奏、节奏情况下,一乐句,一乐句地练习弹奏,对易弹错的音节、乐句,要反复的练弹,直至熟练;③配上节奏,先慢练,慢节奏弹奏曲目过关后,再加快节奏练习,直至逼近正常节奏弹奏;④右手练习好了,再练习左手的和弦弹奏。唱右手的曲谱,练习弹奏左手的和弦,分乐句练弹,直至熟练;⑤右手、左手都弹奏熟练了,再进行双手配合练习,还要分乐句练弹;⑥双手配合练习顺利后,加上伴奏、节奏进行练习,也要先慢再后快地进行练习,直至熟练。这就基本完成了一首新曲目的练习。

这学期,在陈洁老师的精心教导,同学们刻苦地练习下,我们学会了《花儿与少年》、《万水千山总是情》、《多瑙河之波》等五首中外名曲的弹奏。学会了装饰音、颤音、延长音、跳音,变换拍子,节奏填充、尾声,双音色等的弹奏技巧。还学习了C、a、G(e)、F(d)音阶、琶音、和弦等乐理知识。

二、创新 是教学改革动力

陈洁老师本着勤恳敬业、无私奉献的精神,每一节课都精心准备,教学方法因人而宜,以达到最

好的教学效果。但是,学员年纪大,很多东西都记不住,上课刚刚讲过的内容,似乎懂了,但过后马上又忘了。这是老年学员学习的突出难点。陈洁老师为了突破这一难点,在班上推出了视频教学的创新点子,丰富了教学的方法和手段。我们班长卢桂芳同学不辞劳苦,课后抽空和陈洁老师配合,用自备器材将课堂教过的重点、难点,录制成视频,放在Q群和微信群上,供同学们观摩学习与练习。有了视频,同学们就可以在课后通过视频慢慢地观摩,从曲子的唱调、节拍到指法弹奏,可反复多次、分段地观看学习,直至掌握。

为了让班上没上QQ和微信的同学,也能看上教学视频,班长卢桂芳同学在烈日炎炎的夏天,跑遍市内大街小巷的电子商店,找到最便宜又方便使用的便携式视频播放器,并为同学们刻录教学视频,使每个同学都能享受到新的教学方法的好处。

同学们都说,有了视频教学真好。它非常方便同学们观摩学习与模仿练习,那里不懂或忘了,就可以打开视频反复观摩学习。视频教学,解决了教学中学员接受能力参差不齐问题,突破了学易忘的难点。这是个很好教学方法和手段,也是老年电子琴教学的一个创新。

三、学琴 实现自我价值

弹琴是老年人业余生活中的爱好,也曾经是很多人儿时的梦想,通过再学习实现梦想,实现自我价值,老有所学,老有所乐。来老年大学学习,我们学到了知识,增长知识,收获了快乐,陶冶情操,使生活过得五彩缤纷,快乐地度过每一天。

陈洁老师在百忙之中,牺牲那么多的时间,花那么多的心思,千方百计提高我们的弹琴技巧,只要我们好好学习,掌握好乐理基础知识和弹琴的基本技巧,加上坚持不懈地练习,我们一定能学好电子琴的弹奏,弹出自己的“成名曲”,谱写夕阳新乐章。

外婆

周碧玉

外婆出生在离广西桂平县城不远的一个小山村，她母亲生了十几个孩子，村里人重男轻女，她父亲由于生活贫困养不了那么多孩子，把她母亲所生的女婴一个个全掐死，留下来的全是男孩。外婆降生那天由于父亲外出不在家，她母亲舍不得把她弄死，才活下来了。

十七岁那年外婆以美貌和健康的身体从小山村嫁到县城。十八岁就有了我妈，人们都说外婆是个有福气的女子。

但好景不长，我妈八岁那年，抗日战争爆发了。

一开始，外公自己先逃到较安全的蒙圩，丢下外婆和我妈，还有舅舅和小姨。在十分紧急的情况下，外婆背着小舅子，十岁大的我妈拉着小姨外逃，母子四人逃回外婆娘家那个小山村。总以为那里有熟人照顾和躲到山里能安全。

可他们不知道，日寇大部队天天把枪支弹药运进这个小山村，在一丘丘山头架起一门门大炮，一挺挺机关枪架在山头。外婆全家和村里的人躲进了山岩里，就好像藏在敌人的眼皮底下。每天都看见山头的大炮轰轰射出一串串的火光，声音震耳欲聋。每天大家都心惊肉跳的吃不下饭，睡不着觉。这时他们想离开这里已经不可能了，路口密密麻麻的站满了日本鬼子的哨兵，禁止了通行。

在山崖前搭个棚，也算有个“安乐窝”，有一天，舅公就像发了癫的疯子，要大家马上离开这个搭好的棚子。刚跑出来不久，就听见一声“轰”的巨响，一枚炮弹不偏不倚的正落在她们住的窝棚，顿时熊熊的大火燃烧起来。

逃过这次大难，外婆带着全家躲进了树林里。一天中午小姨去大便，蹲到一块田里，却遇

上一个日本站岗的哨兵，日本哨兵端着枪，刺刀在枪杆上闪闪发光，心想抓到一个小姑娘可满足他的兽欲：抓花姑娘啊！抓花姑娘……

听见呼救声的外婆和她的堂姐，立即以最快的速度去救小姨。外婆跪下向日本哨兵求饶，头像鸡叮米似的不停地磕地，外婆说：“长官，你行行好，行行好，这孩子年纪还小，她不懂，她不懂，你就放过她吧，放过她吧。”日本兵万分恼怒，他憋足力气，狠狠地扇了外婆两耳光，然后像条疯狗似的离去。可是从此以后，被日本兵扇了两耳光的外婆成了聋子，两耳朵都没了听力。最使外婆悲痛欲绝的，是小舅子在风雨交加的黑夜中生病死去，遭此打击外婆差不多疯了。

抗日战争末期，日寇进行惨无人道的大屠杀，他们把村子里所有的人赶到晒场，男女老少个个跪着，不准吭声，不准反抗。

日本兵在晒场边架起十几挺机关枪，只要一扣动扳机，几百个村民就会变成几百具尸体。正在这千钧一发之际，突然空中升起几颗信号弹，随即有人大喊：“缴枪不杀！缴枪不杀！”原来是游击队来了，随即又来了大批中国军队！敌人在忙乱中纷纷缴械投降。

日本鬼子投降后我外公从蒙圩回来了，外公衣破鞋破，满脸污垢，头发蓬乱，一身的虱子，还拉肚子。小姨回到城里生病，整天说冷得发抖，哪怕穿很多衣服也冷得上牙跟下牙打架，原来日本鬼子从国外运很多致人生病的细菌到中国传播，处处流行传染病，绝大多数人都闹肚子发冷发烧。

国仇家恨永远记在外婆的心里。所以她最爱唱抗日歌曲和国歌，小时候我是听着她的歌声长大的。

曾记得……

陈 玟

著名的抗日民族英雄，东北抗日联军创建人和领导人杨靖宇牺牲后，残忍的鬼子割头剖腹，发现他的胃里尽是枯草、树皮和棉絮，竟无一粒粮食，就连杀人不眨眼的刽子手，也为之震惊。战后不久，当年挖开杨靖宇胃部的岸谷隆一郎终因英雄壮举的震撼，内心不堪折磨，剖腹自杀，他在遗书中说：“中国拥有这样的铁血军人，一定不会亡国”。

抗日巾帼英雄赵一曼，因腿部受伤被捕，对日军的严刑，她面不改色心不跳，大义凛然地怒

斥敌寇：“我的目的，我的主义，我的信念，就是反满抗日！”。

是什么让他们视死如归，是什么让他们宁死不屈，是国家前途民族大义；是一种英雄气概，是爱国主义的精神。

长达8年艰苦卓绝的中国人民抗日战争，是世界反法西斯的东方主战场。在战争中，无数军民身先士卒，浴血奋战。八年抗战，中国军民死亡人数高达3500万，占二战死亡人数的40%，中华民族为世界反法西斯战争的胜利承受了巨大的牺牲。

抗日战争是100多年来中国人民抵御外敌入侵，第一次取得完全胜利的民族解放战争。中国人民的抗战精神不朽，永载史册！

勿忘国耻，振兴中华

凌孟文

九一八事变，是1931年9月18日中日之间爆发的一次军事冲突和政治事件。从这以后中国东北三省全部被日本关东军占领，日本扶持的前清废帝溥仪在东北建立了满洲国傀儡政权，实行了14年之久的殖民统治，使东北同胞饱尝亡国奴的痛苦滋味。1937年7月7日夜，日军在北平西南卢沟桥附近演习时，借口一名士兵“失踪”，要求进入宛平县城搜查，遭到中国守军第29军严辞拒绝。日军遂向中国守军开枪射击，又炮轰宛平城，第29军奋起抗战。这就是震惊中外的七七事变，即卢沟桥事变。

卢沟桥事变爆发不久，日本提出建立所谓

“东亚新秩序”，在中国实现“王道乐土”，也就是灭亡中国，把中国变为它的附属国、殖民地。大半个中国土地遭到日军占领践踏。首都南京于1937年12月13日沦陷后，日军于南京及附近地区进行长达数月的大规模屠杀死亡人数超过30万。中华民族真正到了生死存亡的关头。1939年12月爆发于广西宾阳县境内的昆仑关战役是抗日战争的大型战役之一，是桂南会战国民革命军投入战力最强机械化程度最高的一场战役，也是蒋介石的嫡系“中央军”归桂系（二号人物白崇禧）指挥的又一战例。此战为中国军队首次以攻坚战打败日本“钢军”的光辉战例，击毙敌少将旅团长

中村正雄。

中国属于反抗侵略的正义的一方，日本属于施加侵略的非正义的一方。这个历史事实不仅是用多种文字、图像记录下来的，也是用中国人民流成河的血记录下来的，记载在《开罗宣言》、《波茨坦公告》和至今为全世界所普遍承认的《联合国宪章》中，记载在体现国际法原则的东京国际法庭审判材料中。日本侵略中国的历史事实永世也无法改变。

抗日战争胜利70年的今天，日本政界右翼势力还极力否认中国抗日战争是抵抗日本侵略的战争，极力给日本军国主义侵略中国翻案。他们扬

言日本侵略中国、侵略亚洲邻国不但无罪，反而有大功。这个大功是把中国和亚洲国家从英美统治下“解放出来”了，“促进了”亚洲国家今天的经济发展。这些人并非不知道联合国宪章精神、东京审判材料，不知道日本和国际上一切严肃历史学者的看法，不知道《作为日本人对中国事变的内心反省》那类文件上记述的基本事实，但是他们仍然无休止地颠倒黑白，这表明日本至今仍潜在着一股军国主义势力。

勿忘国耻，振兴中华，是我们每个中国人的责任！

星星之火

江虹

据有关资料记述，1833年世界第一间火柴厂在瑞典兴建，1865年，火柴传入中国，成为家家户户必不可少的生活必需品。可是，在二十世纪四十年代初，我的家乡广东连县（今连州市）火柴却绝世，一下子退回击石取火时代。这个历史倒退是日本侵略者造成的。

1938年10月，日军侵占广州、武汉后，对国民政府实行政治诱降为主，军事打击为辅的策略，经济封锁是其迫降的一个重要手段。1941年12月，日军偷袭美国珍珠港，太平洋战争爆发，中国加入国际反法西斯同盟，正式对日宣战。其后，日本的经济封锁更为严厉，连煤油、火柴、肥皂等日常生活用品也禁止输入国统区。

没有煤油，我们就点桐油灯照明；没有肥皂，就用茶麸洗衣服；没有火柴，只能击石取火了。那时，我还不到8岁，父亲是肩挑小贩，母亲是农民，生火烧饭便由我担当。击石取火很原始，但不容易掌握，要用右手抓着铁片，左手食指、拇指捏着燧石，中指、无名指、小指夹住火索（用一种易燃的干草拧成）。因我年幼，手脚欠灵敏、协调，有时连击十几次，手都磨痛了，还点不着火，有时又被火烫伤皮肤，烧着眉毛。我不禁痛骂“日本鬼子太可恶！”

备受折磨思反抗，仇恨入心要发芽。击石取火，点燃了我抗日救国思想的火花。1944年秋，我十岁了，读高小一年级，便申请加入学校组织的童子军，积极参与书写、张贴抗日标语、传单，唱抗日歌谣，募捐钱物支援前线，慰问烈军属，放防空哨，设卡防特和缉私等活动，在中华民族抗日救亡的烽火中，也有我的星星之火。

国仇家恨

杨兴蓉

1937年中秋节我出生在湖南辰溪县沅江边，尚在襁褓中就遇日本飞机狂轰滥炸，父母抱着我天天躲飞机钻防空洞。

1939年9月的一天，警报长鸣，日本飞机又来轰炸，这时我母亲刚生下小弟弟，不能跑也跑不动，只得催促我父亲抱着我，领着我的哥哥姐姐赶快跑。

据长辈说，我们艰难的跑到山上刚钻进防空洞，日本飞机就来了，一阵狂轰滥炸，爆炸声、燃烧声笼罩着整个辰溪县，这个小城已成了一片火海。这时父亲担心留在家中未跑出来的祖母、妻子和新生儿。

警报解除后，父亲抱着我急忙赶回家，只见辰溪县城和我的家已被炸成一片废墟，到处是被炸死的尸体，断臂残肢血流成河。父亲看见这些

惨状，更心急火燎的要找到自己的亲人，在我家房屋被炸的碎砖烂瓦下找啊，找啊，累得吐了一口鲜血还在找，不停的找……

最后终于在我家的八仙桌下找到了躲在桌子底下幸存的祖母、妻子和小儿子。这次日本出动了十九架飞机疯狂的轰炸湘西这座边城，房子全部被炸没了。父亲只好在深山里搭起了一座茅屋给我们一家住。由于这次轰炸，父亲又急又累又气的病倒了。

在1940年辰溪又挨一次大轰炸，父亲的病更重了，因为得不到医治，熬到1941年6月，他含恨悲愤的离世，年仅32岁。他望着留下年老的母亲，妻子和一群儿女，死不瞑目啊！我在未满四岁时就失去了父亲，我学的第一支歌，就是《松花江上》和《义勇军进行曲》。我永远不能忘记国恨家仇，不能忘记战争苦难，珍惜和平。所以，当朝鲜战争爆发，我虽然只有14岁，就奔赴战场，参加了中国人民志愿军。现在，我虽然老了，还是要树立正确的历史观，爱国观和坚定崇高的精神信仰！

回城网

薛宁贞

那年，知青点来了新插友，一男一女，都是工厂的子弟。那女孩长相一般，衣着朴素，中等个子，脸蛋圆圆，一条大辫子又粗又黑，随着她走路的步伐在腰际上左右摆动，让人联想起当年革命样板戏“红灯记”中的那个“李铁梅”。女孩名字叫晓岚，她个性开朗，爱说爱笑，笑起来的时候眉眼好看。她很快就和知青点的大哥大姐们混熟了，常在一起嘻哈打闹，只有英哲不爱搭理她。

英哲是个独子，他的父亲是京剧团演员。在文化大革命期间，他的父亲成了“牛鬼蛇神”，不能再登台表演。因为心里不痛快，常与英哲母亲吵架。每到这个时候，英哲就蒙头睡觉，或拿起心爱的小提琴跑到院子里那颗玉兰树下，拼命拉琴，发泄心中的郁闷。

半年后，全国恢复了高考，不少知青回城复习。不知什么原因，晓岚和几个知青没有回去，那几个知青里就有英哲。

随着高考的日子越来越近，知青点的人越来越少，晓岚和英哲一直呆在知青点没有回城。一起出工，一起收工，晚上就合伙煮饭吃，吃完饭

就坐在一起聊天。

有一天，英哲在插秧时，不小心被田里的一块玻璃割伤了脚底，伤口很深，流了很多血。晓岚心疼地赶紧扶他到生产队卫生室打了破伤风针，等赤脚医生包扎好伤口，又小心地扶英哲回到知青点休息。接下来的几天，晓岚收工回来，就赶紧过来看英哲，帮他做这做那，扶他去卫生室换药。

换药回来，走到村边的小河旁，英哲说有些累了，晓岚扶着他一起坐在一块石板上，两人聊了起来。聊着聊着，他情不自禁地把手搭到她的腰上，晓岚轻轻动了一下，没有拒绝。

从这以后，英哲和晓岚成了热恋中的情侣。村里的小河边、生产队的橘园里、山上的木薯地，都能看到他们的身影。

1979年，全国掀起返城风，所有的知青考上大学的上大学，没有考或考不上的都回到了城里。英哲和晓岚也随着潮流回到各自父母身边。

英哲的父亲平反了，还当上了当地文化局的副局长。英哲的父母帮他在文化局找了一份体面

的工作，晓岚则到一家商店做了售货员。

开始英哲和晓岚还常常见面，逛街、看电影。后来英哲的父母知道两人的关系后，坚决不同意他们交往，原因是晓岚是工人家庭的孩子，而且是商店的售货员，配不上英哲。

为此，英哲常跟父母争吵，院子里经常传出低沉悲伤或愤怒的琴声，但英哲的父母说什么也不同意。而晓岚的父母们认为高攀不上这门亲事，坚决不让晓岚找英哲。一年后，晓岚的父母把晓岚嫁到了外地。

英哲听到消息后，魂不守舍，茶饭不思，不久就精神崩溃，患上了严重的忧郁症，他父母不得不把他送到专科医院治疗。出院后，英哲不再拉小提琴，脸上不再有笑容，那双大眼睛又充满了忧郁和冷漠。每天只是机械地上下班，回到家也不与父母说话，不是看电视就是蒙头睡觉，很少与外界有联系。

晓岚在一次知青聚会中听到英哲的消息，心痛不已。但她已经身为人妇，晓岚只好将她那美好的初恋藏在心里最隐秘的地方。

你听说过有在星期天晚上22点正式办完离婚手续的吗？我的第一位丈夫为了保密，为了他的面子，选择了夜晚和我办离婚。

我的亲妈支持丈夫跟我离婚，还给他伍佰元。当时我和丈夫结婚，我妈没给我一分钱，我生两个儿子，我妈也没给一分钱。因为我妈始终没有看好这桩婚姻，因为丈夫有个债台高筑的家。

我们是在1976年认识的，虽然有半年时间，但是真正接触只有几天。结婚后，我每个月的工

短命的婚姻

许 新

资一分不留全部交给家婆。一连八年跟他家同吃苦共患难。我从不舍得乱花一分钱，我的同事早餐都是吃肉粉，我连八分钱一碗素粉都舍不得吃。好容易帮助丈夫把债全部还清了，但是丈夫却变心了。

因为我支持丈夫全心全意的工作，自己承担了所有的家务和债务，所以丈夫在工作中进步很快，加上他有点才华，开口成章，提笔成文，是县里的培养对象，1984年被县组织部任命为林业局局长。他一当了官，就有了新欢。天天逼我离

婚。我实在受不了他的折磨，只好和他离婚。离婚的第二天，我越想越气，越想越后悔，自己当初为什么瞎了眼，看中了这么一个白眼狼。我没有找人诉说委屈，没有找地方痛哭一场发泄悲伤。因为这都是我自己找的，因为当时我没有听我母亲的话。为了当初我的反叛，连娘家也回不去了。走投无路的时候，我抱着儿子放声大哭。我一口气冲上了楼顶，准备跳楼。

楼顶上的寒风吓坏了儿子，儿子也跟着哭。就在我要往楼下跳的时候，儿子一边哭一边帮我

抹眼泪，并安慰我说：“妈妈不哭了，我冷，我们回家。”看着不到两岁半的儿子这么乖巧，这样懂事，一瞬间我心软了，是儿子救了我的命。我对儿子说：“我们一定要活下去，好好活。虽然婚姻是短命的，但我们今后的日子还很长很长。”

我不但活下来了，而且还活得很好。在人生最绝望的时候，要对自己说：一切都会过去的。正是这桩短命的婚姻给我的启迪。

1939年冬，中国军民抗击日本侵略军，在南宁昆仑山打了一场惨烈的攻坚战，伤亡了许多人。许多老百姓拖家带口四处逃难。

我们是南宁人，听说日本仔来侵略了，人心惶惶。没有能力去打仗的外公外婆带着4个未成年的孩子，逃往百色山区躲飞机去了。外公说，那时流离失所，难寻食物，饿得只好走走停停。听到防空警报一响，脚都软了，有些人吓得尿裤子，有些人被吓呆了，过着担惊受怕的日子。有一次，警报刚响过，不知谁大喊：“快趴下，日本飞机下蛋了”。这时全家大小抱成一团发抖，想走都走不动了，只能听天由命了。幸好炸弹不在他们身边爆炸，只是在远处炸成一个大坑。

外公说，大家都被吓坏了。我母亲的妹妹被吓得从此很少说话，时常发抖。在逃难的第五天，过江要坐渡船，由于人多，我母亲的妹妹被人挤得掉进了邕江，虽然立即被人捞上来得救了，但还是被吓疯了，整天目瞪口呆的，样子很吓人。

从此，我母亲的妹妹无论见了谁都说：“快跑啊！日本仔飞机来了”。而且她会越走越快，总以为日本飞机在追她。外公怕她走失，特意把

逃 难

吴凤珍

很多包袱给她挑，她照样行步如飞，大家都说她是不是中邪了？

她不但走路不觉得累，脚走破了，流血了，她也不觉得痛，刚十几岁的小姑娘受这个罪，大人看见了都感到心疼。由于当时兵荒马乱的，没有条件给她治疗，使她痴呆了好一段时间。她发病时不打人，只是自言自语，唠叨不停，说得最多的是“日本飞机下蛋了，快趴下！”“日本仔来了，快跑啊！”

大人听见了都心酸流泪。我外婆更成了泪人。日本鬼子投降后，生活恢复了平静，经过治疗，我母亲妹妹的痴呆病有了好转。由于是精神病，后来只能嫁给一个比她大二十几岁的男人为妻。我母亲妹妹的不幸，是日本侵华战争造成的，是千千万万受苦难受中国人的缩影。这国恨家仇怎能忘记呢？以后我外公就把“勿忘国耻，警钟长鸣”作为家教祖训世代相传。

血 债

严婉娴

1938年日本鬼子入侵到广东，我们与父母亲就从广东跑到广西。外公自幼跟着他父亲在广州市经营眼镜行业，因他手艺精湛，每天研制生产出各式各样的眼镜很好卖，衣食无忧。

日本鬼子来了，外公不愿在日本兵屠刀下做奴隶，携妻带儿回到老家广东佛山赵家村，弃商务农，男耕女织。但可恨的鬼子兵又从城市追杀到农村。

一天，听见有人大叫：鬼子进村了，快跑快跑！外婆背起小儿，外公抱住小女，较大的两个儿子跟着，跑呀跑……。外婆因为小包袱还吊在门口，她回头取了包袱就与外公失散了。外公也顾不上外婆了，抱住小女、儿子与乡亲们没命的跑。但跑到离村不到两公里的地方，鬼子马蹄声已接近，不能跑了，赶紧找个地方躲起来。他和乡亲们跳入路边的洞坑，因坑小人多，发出了声音被鬼子发现了，就用机枪对准洞坑扫射，顿时惨叫声惊天动地，鲜血如泉喷出洞口，几十个手无寸铁的农民倒在血泊之中。

天黑了，逃往四面八方的人回到村里，可是粮食、牛羊鸡全部被抢光……。外婆不见了外公，就到处去找。最后看到了自己的丈夫儿女躺在血泊中，她心如刀绞晕倒在地。她醒来后，用颤抖的双手，从丈夫怀里抱起女儿，女儿哇的一声哭了，她才发现小女儿还未死，只是右臂中弹，因流血过多晕死过去了。

为了生存，我父亲带我们从广东逃往广西柳州，每天有敌机来狂轰滥炸，尸体堆成山。1944年，日本鬼又追杀到广西，我们从柳州逃到宜山、天峨，父亲失踪，母亲带着我们姐弟五人，每天都爬到山上，躲在树林中，行李被抢的抢，偷的偷，缺吃少穿，无奈母亲带我们跟随难民团又回到柳州，可房屋已被汉奸霸占，把我们赶出门外。我们到处流浪，无论母亲怎样累，做苦工都无法让我们姐弟吃饱穿暖，最小的弟弟经不起折磨早早离开了人间。

好不容易熬到1945年，日本鬼子投降，可他们在撤退时又把柳州市内的房子点火烧光。无奈，母亲带我们回广东三水，房子也被炸了。我们见到了外婆，大家抱头痛哭，眼泪哭干，苦水三天三夜吐不完。外婆身体虚弱并患有高血压、糖尿病、肺结核，小舅长得又瘦又小，小姨已成残疾人。我永远不会忘记我凄惨的童年！

娱乐园谜底

脑筋急转弯

答案：1、碘酒 2、鞋底破了 3、哈欠
4、傻瓜

猜一字谜

1、杰 2、脂 3、生 4、花 5、姿
6、仕 7、晦 8、泵 9、捉 10、仙

植物谜

1、莲蓬 2、瓜子 3、水稻 4、菱角

成语谜

1、呼风唤雨
2、短兵相接
3、一波三折
4、所向无敌

老伴

蔡琼

她用一块黑布给他蒙住了眼睛，宣布：现在游戏开始，你抓到了我，我就给你按摩。我抓到了你，你就被罚吃红枣。

他响应，好，好。房间就这么大，怎么也能抓到她。虽然这个游戏玩过很多次，有输有赢，还很有趣。

她呼唤着，我在这里。他顺着声音摸过去，应该很容易抓到她。但他故意朝相反的方向摸过去。因为他不想赢，不忍心让她帮自己按摩，她也老了，每天帮他做这做那的，已经很累了。所以他说，我抓不住你，我累了。

她把他眼睛上的黑布拿下来了，今天怎么了，真的累了？这么快你就认输了？他点点头，吃了那颗被她罚的红枣。他知道，老伴陪他玩的

目的就是要哄他吃红枣。

他一点都不喜欢吃红枣，甜甜腻腻的。但医生叫他吃红枣，说对健康有利。所以她就想过做游戏，罚他吃红枣。否则他生病了，她也会要陪他去住医院。医生不让她陪，她就说我有病，为什么不让我住医院。医生说她没有病，她偏说自己有病，有相思病，离开他，就会犯。她还说，这个老头人老心不老，看见漂亮的护士，就想和人家说话，真让人不放心。说得连他自己都不好意思了。医生只好让她也陪着住院。

少年夫妻老来伴，其实不是她离不开他，他更离不开她。儿女大了，各有自己的家。家里就剩下他和她两个人。尽管他有时候嫌她啰嗦，但她话少了，就会觉得家里太安静了。她话少的时候，就是她想儿女了。他就给女儿和儿子打电话，女儿来了，给他们做一顿饭，就走了。儿子来了，给他们买了一冰箱的食品，就走了。最后还是她陪着他，大眼瞪小眼。

他真感谢老天，送给他一个这么好的老伴。

一盏油灯的回忆

施羽明

六十年代初，供电没有保证。当时，我在学校做老师，住房只有15瓦灯泡，晚上孩子读书后，我才能备课。有一个晚上，夜阑人静，星月无光，我正埋头看书，突然电灯灭了，周围一片漆黑，我是年青老师，明天要上课，还要画一张大图表，作辅助教具；并有两位老师要来听课。蜡烛已用完了。我焦急万分，想出一个办法：用煮菜的花生油倒在碟子上，用棉花捻成粗棉线做灯芯，就是一盏油灯。妻子反对说：“每人每月才供应半斤油，全家生活炒菜要用，不能拿来点灯”我犹豫一下说：“救急要紧”，还是摸黑到厨房找碟子、倒生油，虽然小心翼翼，油还是溢出不少，我刚走了两步就被地上果皮滑了一跤，碟子打烂了，身上衣服也沾上油了，我不气馁，重新再找碟子，装上油，放进棉线又到床头找火

柴，不巧手臂碰到小孩脸上，他“哇”地一声惊醒，哭了起来。妻子发怒地说：“已经深夜，还不睡觉，找火柴点什么灯”。灯点亮了，已经12点多，我睡眼朦胧，但还要强打精神，明天有教师来听课，不得疏忽。电灯突然又亮了，我大喜过望，抓紧时间画图表。但不到十分钟，电灯又灭了，生气、发火都没用，只好再点油灯，这样反复几次：在这闪闪烁烁不明不暗的光影下，我再次熟悉了教材并补充了讲稿内容，也画好了图表。我疲倦极了，长长地吁了一口气，冷风从窗口吹进来，我打了个寒噤，灯也吹灭了，我伏在桌上呼呼地睡着了。不知过了多少时间，只听到鸟鸣啾啾，睁眼一看挂钟，快到上课时间，我急忙小跑到课堂，振作起精神，较熟练地讲完两节课，我满心愉快，带着微笑，迈步出教室，仰望天空，白云飘飘，阳光灿烂。

如今我有专用书房，天花板上安有日光灯，桌上另有台灯，照得满屋通明透亮，这盏宝贝油灯，我至今仍保存着，作为历史见证和纪念吧！

儿时的记忆

——缅怀外婆靳永芳

容栖栖

我的外婆靳永芳，是桂林市同盟会第一位也是唯一的一位女会员。她的一生是革命、传奇的一生。

她和丈夫一起，追随国父孙中山，为辛亥革命做了大量的宣传和准备工作，被誉为“辛亥革命老人”。

抗日战争爆发，她送次子何信出征抗日战场，在台儿庄战役中，我二舅何信率队驾机迎战敌机，在击落6架敌机，自身中弹负伤后，弹尽油绝的情况下，仍拼死驾机撞向敌主机，与敌机相撞同归于尽英勇牺牲。何信被定为烈士，外婆获毛主席亲笔签授“革命烈士家属光荣纪念证”。

抗战胜利后，国民党反动派发动内战，老百姓生活于水火之中，外婆又自编了“苦老人”歌，沿街传唱。她一手拿拐杖，一手拿铃铛，高声哭诉百姓的苦难和凄凉，大骂并控诉国民党反动军阀、官僚贪腐豺狼的罪行，引起当地群众的同情与共鸣。“苦老人”歌在一些进步杂志和香港刊出后，惊动了周总理，通过中共中央办事处给外婆电汇了三十万法币并致电文：“何老太太收，慰问抗日烈士家属”。外婆又获得了“桂林奇女”的美誉。

小时候我经常去外婆家玩，看见外婆卧室的墙上挂着一把七星宝剑，心里非常好奇，因为外婆是裹了小脚的，这三寸金莲和宝剑根本不搭调啊，就大胆问外婆：“这剑是您的吗？您真的会舞剑吗？”当时真想看看外婆舞剑的英姿。外婆也被我的问题逗乐了，她说：“剑当然是我的，

不过是别人送给我的”。我一再追问下，外婆终于满足了我的好奇心，她告诉我宝剑是秋瑾女侠送给她的，她和秋瑾是志同道合的好友，俩人经常书信来往。接着外婆又把秋瑾的故事讲给我听……在我幼小的心里播下了仰慕革命英雄的种子。秋瑾牺牲后外婆十分悲痛，她化悲痛为力量，更加努力投身革命工作。看到外婆房间一直挂着的宝剑，睹物思人，可见外婆与秋瑾的情谊之深厚，我对外婆也更加崇敬。

外婆还有个喜好——抽水烟，她有一把精致的铜水烟壶，吸烟时水壶会咕噜咕噜作响，好玩极了，但点燃水烟要用纸箴（用一张草纸卷得紧紧的像支铅笔状），外婆就教我做纸箴，我总是做不好，卷的松松的，外婆就耐心地把我的纸箴重新搓得紧紧的。吹燃纸箴也是有窍门的，开始帮外婆吹总是吹不燃（要燃起小火苗才能点烟），每当我吹燃了，外婆就高兴地笑着说：“有奖、有奖”！说着从床头柜上的玻璃瓶里拿出一颗小小的油炸咸鱼肉丸子给我吃，虽然只有指头般大小，但我总不舍得一口吃掉，而是只咬下一点点，慢慢地嚼半天才咽下，让美味品得久一点，至今，外婆的咸鱼丸的味道仍记忆犹新。

外婆家门旁，还种着一颗石榴树，每当石榴挂满树，拳头般大小的石榴，红彤彤的好看极了。石榴成熟时，外婆也会让我们采摘，那时的我真是幸福极了，嘴里吃着甜甜的石榴，心里充满对外婆的感激和爱。

现在，外婆虽已仙逝半个世纪有余（54年了！）。但她的传奇事迹依然激励着我，她的音容笑貌仍清晰地印在我的脑海，正如她的名字一样：永芳——永世留芳。

南宁孔庙公祭孔子文

周绍麟

天生丽日，地献祯祥，云开宝殿，霞映明堂。
苍松耸翠，朱槿飘香。奉祀先师，谨表衷肠：
邕江滚滚，青秀苍苍。先师懿德，山高水长。
忠贞孝悌，恭俭温良。崇仁尚礼，济世兴邦。
儒风远播，化及遐荒。圣哲精神，福我壮乡。
文明肇始，大爱无疆。山河同寿，日月同光。
吉时祭祀，意义非常。告慰先师，激励炎黄。
九州龙跃，百族鹰扬。尧天舜日，功盖汉唐。
国臻大治，民乐小康，深化改革，续写华章。
首府儿女，气势轩昂，象驰凤举，前景辉煌。
国运日隆，文运当昌。诗书礼乐，回应万方。
民族精华，赖以伸张。先师圣训，万古流芳！
呜呼，尚饗！

注：2015.9.28全市公祭大会上，此文由主祭人宣读。

参加广西老干部党校培训班学习组诗

杨联威

2015年6月29日至7月2日，参加自治区老干部党校第六期离休退休干部党员骨干培训班学习，聆听了钟启泉教授讲党的十八届四中全会精神及李广义博士“四个全面”战略思想解读，重温入党誓词，小组讨论，考察了广西民族博物馆，最后听了马力平教授养生保健知识讲座。我深受教育，特赋拙诗四首，何天维副校长在结业典礼大会上和我《重温入党誓词感赋》及《小组讨论》，得到张建生副巡视员的赞扬。

听钟启泉教授讲十八大四中全会精神

全会精神似太阳，实施法治保安康。
统筹全局兴宏业，民富国强百业昌。

广西民族博物馆巡礼

和谐民族数千年，文化源流现眼前。
铜鼓渔樵陪壁画，风情特色另重天。

小组讨论

校长亲临意气扬，交流话语不嫌长。
共谈国是好良策，桑榆晚来更吐芳。

重温入党誓词赋

入党至今六十年，誓词重温志更坚。
为民奋斗苦无悔，抖擞精神再向前。

奉和杨联威老先生二首

何天维

小组讨论

群芳吐艳春意昂，良言忠语思护党。
老树花开无丑枝，筑梦中华共辉煌。

重温入党誓词感赋

誓词已宣二十年，今日重温意更坚。
岁月不灭儿女志，翁姬芳花齐向前。

做一名快乐的老干部工作者

王红晓

2013年的春天

迎着南国明媚的春光

我荣幸的迈进了老干部工作事业的门槛
忘不了

领导的慈目良言

同事们的和睦友善

老干部们的鹤发童颜

……

无论是老干部工作网站的搭建

还是老干部精神大讨论活动的开展

无论是参加服务省级老干部健康休养团

还是举办多期的全区离退休干部党员骨干培训班

无论是参与全区两个阵地的示范性创建

还是参与全国、全区评比和表彰离退休干部
“双先”

无论是历届“多彩金秋”文化活动周的用心
参与付出

还是老干部工作网站信息日常处理工作中的
苦辣酸甜

在平凡的老干部工作中

日益加深了对老干部和老干部工作的情感

……

教室走廊上

听着老干部爽朗的笑声

自主由心的伴上我笑容的甘甜

台阶电梯旁

步伐无论矫健与蹒跚

我总会伸出双手扶着老同志的臂弯

校园小路边

和步同走边说边谈
最舒心的事就是看到老同志们开怀灿烂的笑颜
狂风暴雨中
老干部因未关注天气而唏嘘感叹
我赶紧上前哪怕自己淋湿也保证伞下老干部
的温暖与安全

……

听到老同志对我工作的赞叹
“如果党的干部都像你这样尽职尽责，人民
群众就不会有那么多意见。”

多么高的赞誉
自己都觉得汗颜
然而心里却相当温暖
我在努力中进步
在汗水中成长
生命的活力在迸发，
自我的价值不断在实现
把所有的一切名利都看轻看淡
只由着真诚平和的心前行
所以一切都变得简单
天天傻傻乐
做一个纯粹的快乐的老干部工作者
仔细一观
无数老干部工作者为老干部事业奉献正酣

距 离

李南山

在那封闭的围城里，
重复着烦恼的日子，
与她轻歌曼舞一曲，
生活就有了几分甜蜜。
但幸福和责任，
感情与理智，
在灯光下闪烁，
在舞步里游离。
生活里有没有对和错？
感情中有没有愚和智？
只是在流淌的音乐里，
我和她的舞姿始终保持距离。
也许是永远永远，
也许暂时暂时，

就让这舞会开在心里，
悄悄地芬芳静静地摇曳。
花何必总采摘握在手中，
盛开和凋零是自然的本意，
舞曲既然开始，美就在舞者的距离里。

书 法

梁华童

华夏文化瑰宝
民族智慧结晶
笔墨纸砚携手
演绎汉字风流
于是
笔画惬意地展示着线条美
部首偏旁洋溢着艺术气质

岁月见证了
先贤书家的不懈求索
时间记录了
书体技法的演变发展
于是
笔法遒劲穿越时空
墨韵流芳享誉寰宇

落笔有意
留白亦是情
中锋侧锋笔法活
提按顿挫节奏准
浓淡干湿墨韵妙
聚散疏密章法美
黑白之间有乾坤
笔墨充盈精气神
陶冶情操是益友
文脉传承好担当

沁园春·纪念抗日战争暨世界

反法西斯战争胜利70周年

常 青

斗转星移，七十春秋，自弱变强。忆当年抗
战，民魂觉醒，血拼倭寇，肉搏沙场。浴火重

生，同仇敌忾，还我河山卫国疆。怀先烈，更不忘国耻，奋力兴邦。中华崛起眉扬，九三阅兵情浓志昂。看排兵布阵，尖端武器，英雄亮相，正义伸张。珍爱和平，人民万岁，开创未来奔小康。齐天乐，再宏图大展，举世无双。

江城子·《心海漫笔》酬素友

常青

鹤龄追梦也痴狂。采芬芳，觅身旁。吟风颂月，“心海醉霞”忙。“捉韵”“游踪”皆漫笔，歌锦绣，赞贤良。亲朋好友聚华堂。诉衷肠，效荣光。凝心聚气，崇善众轩昂。出彩人生多励志，齐奋进，铸辉煌。

注：带引号者均为《心海漫笔》的篇目。

纪念中国人民抗日战争胜利七十周年

蔡定国

纪念抗战七十年 念念不忘史为鉴
中华民族英雄志 国共救亡铸利剑
人人为国洒热血 民心军魂紧相连
抗击日寇雪国耻 日本投降熄狼烟
战败罪深该道歉 争霸玩火天人怨
胜利勿忘法西斯 利刀砍断复活链
七彩神州尽尧舜 十里长街军威显
周年阅兵英姿爽 年年复兴筑梦园。

七律：中华圆梦九州同

——“九·三”胜利日大阅兵感赋

覃际宽

喜迎礼炮震隆隆，点将秋场庆伟功。
旗帜飘扬歌震撼，义师威武志昂雄。
银鹰彩练长空舞，铁甲尖端大地宏。
盛况空前堪可慰，中华圆梦九州同。

老松逢雨更常青

——贺常青同学《心海漫笔》出版

覃际宽

文坛宝殿添新品，《心海漫笔》表寸情。

万卷诗书根底厚，三江水色笔头倾。
胸如大海和高远，文似冰壶兴雅清。
浩产名家才俊女，老松逢雨更常青。

珍爱和平 兴我中华

庆祝中华人民共和国成立六十六周年

郭汉栋

六十六个春秋前 华夏儿女苦不堪
三座大山被推翻 九州大地换新颜
改革开放几十年 综合国力非一般
五位一体同筹划 城乡到处是花园
和平发展是主流 合作共赢利全球
丝绸之路经济带 世界繁荣益同酬
四个全面总布局 依法治国新乐曲
富国强军民福祉 圆梦中华主旋律

南乡子·游南宁凤凰谷

周志英

山叠绿纱柔，爽气怡神笑语稠。鸟唱花摇丛竹立，微羞。拍手相迎生态游。幽谷醉人眸，迤迤风光落满兜。鲜菜一盘添况味，悠悠。催化诗情飞瀑流。

扬州慢·“东方之星”客轮翻

沉之追思

周志英

2015年6月1日夜晩，载458人（其中多数为老年旅游者）的“东方之星”客轮，从南京驶往重庆途中，突遇龙卷风，于长江中游水域翻沉，只有14人生还。骇人听闻，有感而发。

波送凄凉，岸花垂泪，致哀汽笛声声。恨风狂雨暴，竟夺命船倾。地天覆、星光熄灭，可怜年老，魂断行程。问长江、何忍无端，涛怒尸横？九州剧痛，救援场、皆显其能。纵入水腾空，争分抢秒，难挽悲情。逝者似乎齐喊，长缨手、速缚鲨鲸。愿人间、河海扬帆，装满安宁。

为纪念抗日战争胜利七十周年而作

——悼昆仑关抗日烈士

周志英

当年搏杀岂能忘！热血青春斩虎狼。
古道崎岖存见证，雄关威武刻荣光。
头颅抛处山河壮，肝胆呈时日月长。
志士英魂华夏骨，昂然屹立看扶桑。

诗词四首

李绍萍

程阳风雨桥

程阳风雨桥群是三江县侗族文化的精华，被誉为世界四大历史名桥之一。与鼓楼、吊脚楼、梯田、民俗歌舞~~~汇成一道特有的风景。

楼藏风雨瓦遮桥，榫卯无钉凭艺高。
瓴叠双重紫霞聚，阁添联对墨香飘。
千年竹木如钢铁，百里林溪润李桃。
最是侗家民俗巧，芦笙起舞看阿娇。

谒儋州东坡书院

未见深秋落叶凉，葱茏满目胜春光。
牵黄围猎凭豪气，煮酒拈花赋锦章。
几度谏书遭谪贬，一蓑烟雨写沧桑。
寒窗不弃天涯客，千古风流唱大江。

八旬抒怀

吴鸿珍

(一)

八旬步入气犹豪，喜读诗书兴致高。
乐在黄宫寻雅韵，沉思学海逐波涛。
和谐社会精神爽，和平道义一肩挑。
喜看夕阳无限美，修心养性乐风骚。

(二)

丰衣足食不须忧，报纸诗书伴白头。
朗诵漫吟能建脑，挥毫运转可明眸。
闲庭信步常思过，兴至邀朋共旅游。
豁达情怀舒胸臆，无忧无怨享春秋。

聚心志气之重举

——胜利日大阅兵观后

齐众人

胜利日 大阅兵 民族自豪植心中
百年屈辱今朝洗 国际地位大提升

大阅兵 武威壮 国力军力铸辉煌
人民战争现代化 顽敌休想再猖狂

胜利后 七十年 中国建设大发展
维护和平匡正义 大国责任担上肩。

沁园春 八一建军节感赋

闫奇雄

嘹亮军歌，八一旗场，节日腾欢。喜国家伟大，坚强军队，主权领土，磐石钢坚，“四有”军人，严明纪律，能武能文惊宇环。人人勇，若敌人敢犯，有力全歼。

中华处处新颜，看今日军民血肉连。更护航保驾，各行兴旺，腾飞经济，国富空前，军爱人民，救灾抗震，总是冲锋走在前。全民赞，看和谐赤县，黎庶居安。

注：“四有”即有灵魂、有血性、有品德、有本事。

纪念抗日战争胜利七十周年

闫奇雄

日本投降七十年 河山光复尽春妍
安居莫忘黎民恨 倭寇侵华罪万端。
做鬼东条魂未散，狂人安倍梦招还。
中华强大今非昔，众志成城护国安。

喜读诗友常青诗《心海漫笔》有感

闫奇雄

新书问世同仁喜，《心海漫笔》好句联。
诗赋华章扬国粹，雅词丽句耀吟坛。
寄情每为山河秀，妙笔生花别有天。
艺海扬帆冲破浪，梦圆巨著世间传。

沁园春 反法西斯战争胜利七十周年

胡卡琴

冷月卢沟，仍照残痕，隐隐血殷。忆南京屠杀，冤魂卅万，人间悲剧，义愤难申。占我河山，三光处处，惨绝人寰施细菌。东洋寇，尚赋心不死，妖雾氤氲。谁掀恶浪乌云，必定是南柯梦里人。想而今中国，九天揽月，五洋捉鳖，无敌三军，大国雄风，东方卫士，不负英雄烈士魂。蚍蜉撼，看中华民族，巍峨昆仑。

满江红 抗战胜利七十周年赞歌

谭锦华

千古江山，挥血泪、尸横遍野。恨倭寇、践吾疆土，烧杀抢劫。四亿人民挥剑急。万里山河报仇切。法西斯、侵我罪滔天，终降灭。金瓯美，休残缺。炎黄耻，从兹雪。看军威卫国，凯歌连捷。科技腾飞兴带路；友盟紧密除妖孽。更环球、处处沐春光，千秋业。

《葵花》三十周年华诞放歌

谭锦华

九老兴葵圃，迎阳烂漫开；
卅年铺广野，岭表壮歌台。
葵花遍南北，葵子布神州；
葵韵歌民利，心甘孺子牛。
诗集九州去，讲坛情激投；
青丝霜发喜，余热香汗流。
白雪巴人共，携手楼上楼；
讴歌中国梦，奏凯古城秋。

诗歌二首

施羽明

雄心圆梦国家兴

映日新旗万里红，强军富民国家兴。
雄心定圆中国梦，屹立东方最顶峰。

攀登世界强国

社会主义红旗传，践行核心价值观。
民族复兴中国梦，世界强国勇登攀。

抗战老兵赋

——观广西抗战老兵参加中国阅兵式有感

黄珂袁强

抗日号角响云天，征战沙场永争先。
喜看当年小战士，如今头白步仍坚。

国际劳动节感赋

涂世驿

衣食住行何曾愁，辛勤劳动创丰收。
满山遍野结硕果，广袤城乡耸高楼。
高速高铁连万里，航空航海通五洲。
保持本色永不退，财富源源冠全球。

古风：纪念抗战胜利七十周年

莫年新

辛未九一八，日寇侵中华。
强占咱国土，同胞遭屠杀。
军民怒火起，抗倭保国家，
打败侵略者，光复我华夏。
警告日右派，史岂容抹煞。

瞻仰广西抗日学生军纪念碑感怀

丁建华

登临绿城青秀山，满目苍翠松柏环。
抗日学生军碑在，今人敬仰好儿男。
投笔从戎御敌寇，舍我保家卫国安！
生命虽短终不悔，留芳青史百世传。

为纪念二战胜利七十周年作

古风《致安倍晋三》

陈辉

二战胜利七十载，倭寇遗训心不死
正告当今安倍者，未忘东洋掠我史。

鹧鸪天·幸福鸟

钟华林

戴绿披红艳树梢，皇冠头上展天娇。
翻空百鸟亲人类，婉转千声醉海潮。

啄你笑，见人淘。横行街市抢佳肴。
和谐生命皆朋友，绿色星球分外娆。

注：悉尼探亲一瞥

咏昙花

旷 玲

(一)

玉颜欲见待更阑，绝世娇容一瞬间，
偶尔偷窥寰宇外，银光闪耀映蓝天。

(二)

玉身一现胜芳晨，夜半幽香入梦吟。
帘下树荫偷绽放，骚坛墨客咏诗新。

同学会

邹才芬

一

少年同学各西东，别后匆匆不见踪。
花甲之年来相聚，双鬓斑白成姬翁。

二

相逢叙旧沧桑事，嘻笑开怀老顽童。
天钟催晚宴席散，短时欢愉情意浓。

鹧鸪天 谢常青学友赠《心海漫笔》

戴启学

巨著宏篇德艺丰，诗文书画现真功，人生励志
虔诚路，正气超然贯彩虹。胸坦荡，品谦恭。双贤
伉俪雅相融。精神建筑新高地，福寿龄稀老更红。

我们又赢了

——贺北京冬奥办成功

戴启学

京申冬奥喜成功，誉满全球华夏红。
夏绽鲜花惊玉宇，冬披冰雪展芳容。
健儿荟萃益联友，体育经济两繁荣。
团结和平兴国志，镌留史册世人崇。

清平乐 游百色有感

梁世康

又来百色，再次游澄碧。水库右江皆旧识，

惟有博园新式。

至诚至敬上坡，沉思英烈拔哥。我若当年在
此，想亦可泣可歌。

忆秦娥 邕江感怀

梁世康

江水碧，涂如翡翠浅无色。浅无色，人追鱼
逐，鱼鳞清晰。

古榕吐嫩槟榔直，江湾雄阁才完毕，才完
毕，凤凰都市，宜居城邑。

早 茶

邝素珠

呼朋唤友登茶楼，多是姬翁聚唱酬。
淡淡茗香品岁月，浓浓友谊伴春秋。

《行香子》欢欣鼓舞的师生

聚会于南湖公园

蒋 玲

湖水新蓝，双桨浮舟。天空雨，桥底微澜。师
生聚会，纪念碑前，听歌声起，同欢舞，诵诗篇。

人人快乐，朵朵花妍，忆当初，个个红颜，如
今同乐，心态依然。对句猜谜。心红火，乐无边。

美丽乡村

韦求香

山泉日夜响叮咚，放眼山村逸韵浓。
绿树花开春烂漫，青苗秀展壮葱葱。
林中鸟唱蜂蝶舞，田内蛙鸣鱼儿荣。
农户新楼清气爽，欢歌彩电信息通。

五指山颂

韦求香

五峰如指翠相连，撑起炎荒半壁天。
夜里银河摘星斗，朝控碧落弄云烟，
雨余玉笋空中现，月出明珠掌上悬。
岂是世灵伸一臂，遥从海外数中原。

英语短文写作技巧浅谈

托 利

英语写作是英语学习的重要组成部分,通过写作可以巩固所学的英语知识,包括语法、句型、短语、词汇等,也可以检验和巩固我们的学习成果。因此,对于英语学习者来说,经常性写一些短文,用以巩固提高所学知识是十分必要的。如何写好英语短文,每个人的方法不尽相同,但基本上应注意以下几方面:

一是注意篇章结构。一篇完整的短文应该包括开始部分、正文部分、结尾部分。在开始部分(opening paragraphs),要讲明短文的要点、核心。在正文部分(Body paragraphs),要围绕主题开展叙述、讨论。在结尾部分(concluding paragraphs),要对全文进行总结和概括,做到全文中心突出、段落之间有机联系,内容完整连贯,前后呼应。

二是注意确定主题句。主题句是对全文的概括,是文章的主旨。它能在文章中起到画龙点睛的作用。通常主题句出现在一篇文章的开头,而后全文对主题句所提出的内容进行解释扩展。写主题句应注意以下几点:①归纳出你要写的短文的要点。②提炼出一句具有概括性的话。③主题句应具有可读性,抓住吸引读者。

三是注意巧用连接词。要想使文章有整体性、连贯性,就要学会正确使用连接词。如:表示时间顺序:

now, at present, recently, after, afterwards, after that, after a while, in a few days, at first, in the beginning, to begin with, later, next, finally, immediately, soon, suddenly, all of a sudden, at that moment, as soon as, the moment, from now on, from then on, at the same time, meanwhile, till, not... until, before, after, when, while, as during.....

表示解释说明:

in addition, for example, for instance, in this case, moreover, furthermore, in fact, actually.....

表示转折关系:

but, however, while, though, or, otherwise, on the contrary, on the other hand, in contrast, despite, in spite of, even though, except (for), instead, of course, after all.....

表示并列关系:

or, and, also, too, not only ... but also, as well as, both... and, either ...or, neither ...nor

表示因果关系:

because, because of, since, now that, as, thanks to ..., due to ..., therefore, as a result (of), otherwise, so...that, such...that.....

表示条件关系: as (so) long as, on condition that, if, unless.....

表示让步关系: although, as, even if, even though, whether ...or...

表示举例: for example, for instance, such as..., take... for example

表示比较:

be similar to, similarly, the same as, in contrast, compared with (to) ...just like, just as.....

表示目的:

for this reason,, for this purpose, so that, in order to, so as to.....

表示强调:

in deed, in fact, surely, certainly, no doubt, without any doubt, truly, obviously, above all.....

表示概括归纳:

in a word, in short, in brief, on the whole, generally speaking, in my opinion, as far as I know, As we all know, as has been stated, as I have shown, finally, at last, in summary, in conclusion.....

四是注意掌握常用句型。常用句型在英语书面表达中发挥着比较重要的作用,掌握并经常使用,对于提高英语短文写作水平,促进英语学习大有裨益。下面,试举一些例子,仅供参考。

1. in order to 为了实现他的梦想,他学习非常努力。

He worked very hard in order to realize his dream.

2. in order that 她拼命干活以便到六点时把一切都准备就绪。

She worked hard in order that everything would be ready by 6 o' clock.

3. so...that 他们太累了,除了伸懒腰什么都做不了了。

They were all so tired that they could do nothing but yawn.

4. such...that 天气非常冷,以致于街上一个人人都没有。

It was such a cold day that there was no-body on the street.

5. would rather do...than do 他宁愿听他人讲而不愿自己说。

He would rather listen to others than talk himself.

6. prefer doing to doing 他宁愿在精心准备后去做报告。

He prefers making speeches after careful preparation.

7. prefer to do...rather than do 比起女人,男人总是宁可在家睡觉也不愿花那么多时间来购物。

Compared with women, men always prefer to sleep at home rather than spend so much time shopping.

8. not only...but also 在短短的三年的时间里她不但完成了所有课程,而且还获得了博士学位。

In just three years, she had not only finished all the lessons, but also received her doctor's degree.

9. either...or 如果考试过关,你可以买一个MP3或去云南玩一趟。

You could either buy an MP3 or go to Yunnan for a visit if you pass the exam.

10. Neither...nor 他是一个无聊的人,既不爱娱乐,也不爱读书。

He is a boring man. He likes neither enter-

tainment nor reading.

11. as well as 他善良又乐于助人。 He was kind as well as helpful.

12. as well 这个小孩活泼又可爱。 The child is active and funny as well.

13. One...the other 你看见桌子上有两只笔吗? 一支是红色的,另一支是黑色的。

Have you seen two pens on the desk? One is red, the other is black.

14. Some...others 每个人都很忙,有些在读书,有些在写作。

Everyone is busy in classroom. Some are reading, others are writing.

15. make...+adj /n 我们所做的可以让世界更美丽。

What we do will make the world more beautiful.

16. not...until 直到他告诉我发生的事,我才了解真相。

I didn't know the truth until she told me what happened.

17. as if 他夸夸其谈好像什么事都知道。

He talks a lot as if he knows everything.

18. It is no use (good) doing... 假装不懂规则是行不通的。

It's no use pretending that you didn't know the rules.

19. It is + time since... 我已经有两年没见他了。

It is two years since I last met him.

20. It is + time when... 我到电影院时已经八点钟了。

It was 8 o' clock when I got to the cinema.

21. It is + time before... 不久我们就会再见面的。

I won't be long before we can meet again.

22. It is...that... 我最珍视的是友谊。 It is friendship that I value most.

23. It is + n / adj + that / to do... 每个人都必须懂得如何使用计算机。

It is a must that everybody should know how to use computers.

“素中之荤” 黑木耳

木耳质地柔软，口感细嫩，味道鲜美，风味特殊，是一种营养丰富的著名食用菌；可素可荤，不但为菜肴大添风采，而且能养血驻颜，祛病延年。整理了6道用木耳做的菜如下：

木耳脆笋

原料：笋半棵 木耳15朵 葱末1汤匙 (15克) 姜末1汤匙 (15克) 蒜末1汤匙 (15克) 芝麻少许 蚝油1汤匙 (15ml) 醋1汤匙 (15ml) 糖1汤匙 (15ml) 盐1/2茶匙 (3克) 清水2汤匙 (30ml) 鸡精1/4茶匙 (1克)

做法：1) 将笋洗净切成丁。黑木耳用40度温水泡发后洗净，用手撕成小块。葱姜蒜切末。

2) 锅中倒入清水，大火加热至沸腾后，放入黑木耳焯烫1分钟后捞出沥干。再放入笋块焯烫2分钟捞出沥干。

3) 炒锅中倒入油，待油7成热时，倒入葱姜蒜爆香，放入笋块煸炒1分钟后，放入木耳翻炒几下后，倒入蚝油，醋，糖，盐和清水，继续炒约2分钟。关火后，调入鸡精即可。装盘后撒上少许芝麻。

白背木耳炒花枝

原料：花枝 (墨鱼) 500克 白背木耳3朵 青红椒各1根 葱末1茶匙 (5克) 姜末1茶匙 (5克) 蒜末1茶匙 (5克) 葱2段 姜2片 盐1/2茶匙 (3克) 糖1汤匙 (5克) 白胡椒粉1/4茶匙 (1克) 香油1/2茶匙 (3ml) 酱油1汤匙 (15ml) 清水4汤匙 (60ml) 水淀粉3汤匙 (45ml)

做法：1) 将白背木耳放在冷水中浸泡2小时，充分涨发后，洗净用手撕成小块。青红椒去蒂去籽洗净后，切成块。墨鱼先切成片，再按照“×××”的方法切成花刀。

2) 将葱姜蒜末倒入一个小碗，加入盐，糖，白胡椒粉，香油，酱油和清水，搅匀备用。

3) 锅中倒入清水，放入葱段和姜片，大火加热至沸腾后，放入花枝焯烫15秒钟捞出控干。

4) 炒锅中倒入油，加热至7成热时，放入木耳片，煸炒半分钟后，倒入青椒片，再倒入焯烫好让的花枝，翻炒几下后，放入调好的酱汁，继续炒半分钟，淋入水淀粉搅匀后关火即可。

家常木须肉

原料：干白背木耳3朵 干黄花10克 猪里脊300克 黄瓜1根 大葱8片 鸡蛋2个 料酒1/2茶匙 (3ml) 酱油1汤匙 (15ml) 盐1/2茶匙 (3克) 香油1/

4茶匙 (1ml) 淀粉1/2茶匙 (3克) 糖1/2茶匙 (3克) 水淀粉2汤匙 (30ml)

做法：1) 用冷水将木耳和黄花分别浸泡1小时，泡发后洗净。木耳用手撕成片，黄花切成段。大葱切片。黄瓜刷净后切成菱形片。

2) 将猪里脊切成薄片，用料酒和淀粉抓拌一下，腌制5分钟。鸡蛋打散，加一点清水和几滴料酒。

3) 热油中先下入打散的蛋液炒熟盛出。下入肉丝划散炒熟后盛出。

4) 底油中下入葱姜蒜末爆香。下入木耳和黄花菜翻炒。下入黄瓜片、肉丝和鸡蛋翻炒，调入适量生抽和盐，炒匀即可出锅。

椰香木耳双花菜

原料：木耳一把 西兰花半棵 菜花半棵 胡萝卜半根 玉米粒50克 椰浆200ml 盐1茶匙 (5克) 鸡精1/4茶匙 (1克) 水淀粉2汤匙 (30ml)

做法：1) 木耳用适量温水浸泡，软化后，彻底清洗干净，沥干水份备用。西兰花和菜花择成小朵后洗净沥干。胡萝卜去皮洗净后，切末。

2) 炒锅中放油，加热至7分热，将西兰花和菜花放入翻炒片刻后，倒入椰浆，改用小火将菜煮软，再放入木耳，玉米粒和胡萝卜末，加盐和鸡精翻炒均匀后继续煮3分钟，用水淀粉勾芡即可。

山药青笋炒甜虾

原料：野生北极虾 (也叫甜虾) 200克 山药1根 青笋1根 黑木耳1小把 盐1/2茶匙 (3克) 糖1/2茶匙 (3克) 白胡椒粉1/4茶匙 (1克)

做法：1) 黑木耳用冷水浸泡至变软，洗净后沥干水份。野生北极虾去头去皮备用。山药去皮切成片后泡入清水中，以免氧化变色。青笋去皮切片。

2) 锅烧热倒入油，待油7成热时，放入葱爆香后，放入沥干水的山药片翻炒半分钟，再放入黑木耳继续炒1分钟。3) 倒入青笋片和野生北极虾，调入盐，糖和胡椒粉，翻炒1分钟即可。

碧玉魔芋烩木耳

原料：魔芋 (黑白各200克) 香芹200克 干木耳1把 盐1茶匙 (5克) 糖1/2茶匙 (3克) 鸡精1/4茶匙 (1克) 香油1/4茶匙 (1ml)

做法：1) 木耳用适量温水浸泡，撒入少许淀粉，可以有助于木耳的清洁。木耳软化后，彻底清洗干净，沥干水份备用。香芹择去叶子后洗净，切成3cm长的小段。魔芋用水冲净沥干水份。

2) 炒锅中放入油，加热至7分热，倒入芹菜和木耳翻炒2分钟，放入魔芋快炒1分钟，加入盐，糖和鸡精。出锅前淋入少许香油即可。

香港元朗大会堂元朗儿童合唱团到我校开展交流活动

周成中 周树芬

8月14日，我校老干部合唱团与香港元朗大会堂元朗儿童合唱团在交谊舞厅开展了交流演出活动。

元朗儿童合唱团是一支享誉国内外的合唱团队，曾赴澳门、台湾、北京等多个城市表演，还曾远赴新加坡、京都、纽约、悉尼、伦敦等地交流演出，更曾斩获第六、第七届世界合唱大赛金奖，久负盛名。这次为到我校演出，合唱团组织了一支36人的队伍前来，其中年龄最小的仅有8岁，年龄最大的也只有14岁。负责接待的同志预计有10个以上的家长随团，可他们一到，老同志们才发现只有2名工作人员带队。孩子们自己化

妆、穿礼服、彩排演练，让老同志们又是惊讶又是赞叹，被孩子们的独立和认真深深打动。

在演出现场，我校老干部合唱团以合唱、对唱、表演唱、舞蹈等形式奉上了《黄河摇篮曲》、《在太行山上》等经典曲目，元朗儿童合唱团则通过多种形式共演唱了《Tomorrow》、《Clap your hands and sing hallelujah》等11首英文歌曲。孩子们歌声圆润悦耳，表演形式活泼多样，博得现场阵阵掌声。本场演出后在香港电视台对外播放。此外，元朗儿童合唱团还在重阳老年公寓开展了慰问活动。

古今诗文朗诵组举办汪国真诗歌朗诵会

田筠

2015年4月26日，诗人汪国真因病去世。他的追悼会悼词以习近平总书记曾引用过他的诗句中“没有比脚更长的路，没有比人更高的山”作结。在他去世的第二天，人民日报发表评论道：“汪国真的诗点燃了一代人的青春。对于一个诗人来说，没有谁能始终活跃在心灵的舞台上，但只要他曾给一代人的心灵留下印记，他就值得人

们铭记”。为纪念这位诗人，也为纪念那些被他的诗熏陶过的美好岁月，5月11日，我校古今诗文朗诵组十八位老同志在民族宫3楼书吧举办了“汪国真诗歌朗诵会”。老同志们带着一腔怀念朗诵了多首诗词，缅怀汪国真诗歌中对真善美的追求和对诗歌的坚守、热爱。

我校书画研究会出版书画作品集《夕阳翰墨情2》

书画研究会宣传组

继《夕阳翰墨情1》顺利出版后，今年5月，收录了含少数特邀作者作品外，我校书画研究会会员250幅书画作品的书画集《夕阳翰墨情2》集结出版。自治区老领导潘琦为书画集作序道：“纵观书画佳作，新颖精致流畅。篆书巧健，笔力柔刚。汉隶优美，笔势飞扬。魏碑风骨，茂密幽藏。行草楷书，相得益彰……浓浓疏离成佳局，山情水意若乐章”。

该书画作品集集中反映了我校近一年来书画专业教学的丰硕成果和会员们在翰墨中书真情、在丹青中求意境的劳动结晶。对于广大会员书画理论和创作技巧的提升产生了极大地激励和促进，也吸引了更多热爱书画的老同志们加入目前已达500余人的广西老年大学书画大家庭，共同为传承和守护中华民族传统文化贡献力量。

沂蒙情 舞韵美

——《广西广播电视报》读者生活馆推送舞蹈《沂蒙情》

荣获全民广场舞大赛南宁赛区第一名



在刚刚落下帷幕的2015广电宽带“舞动广西”全民广场舞大赛南宁赛区的海选中，由本报读者生活馆推送的“舞韵艺术团”凭借婉转动人的舞蹈《沂蒙情》脱颖而出，摘得第一名桂冠。

为表达衷心的祝贺和鼓励，9月11日下午，本报读者生活馆举行了小型的颁奖仪式，奖励“舞韵艺术团”在比赛中取得好成绩。广西电视台总编室主任、本报社长蒋小仪，副社长陈朝阳，副主编张海霞以及读者生活馆广西区总负责人袁瑶参加了颁奖仪式并发言主持。仪式上，蒋小仪社长高兴地说到：感谢大家为了比赛付出的努力和汗水，给报社和读者生活馆带来了荣誉，也希望大家再接再厉，舞出精气神，舞出中老年人的风采！“舞韵艺术团”队长覃阿姨表示：“感谢比赛主办方以及《广西广播电视报》读者生活馆，让大家有这样一个平台去展现自己，让队员们平时勤学苦练的舞蹈有了展示给全区观众的机会，也让我们这些退休的人能在工作岗位以外的地方继续发挥余光余热。”

随后，社长蒋小仪、副社长陈朝阳为“舞韵艺术团”16名队员一一颁发鲜花和奖品并合影留念。只见阿姨们身着艳丽的舞蹈服装，化着漂亮的容妆，梳起长长的辫子，虽然都已年过半百，但阿姨们依然拥有优美的身段和灿烂的笑容，摆起舞蹈姿势来丝毫不输给年轻的舞者。据了解，“舞韵艺术团”成员全都来自广西老年大学舞蹈

班，跟从广西艺术学院专业舞蹈老师学习民族舞蹈。她们跳过的舞包括朝鲜舞、傣族舞、藏族舞等等，还代表过广西老年大学参加全国的舞蹈比赛，获得不俗的成绩。这次参加全民广场舞大赛跳的《沂蒙情》是第一次公开表演，“没想到一举夺冠！”队员莫阿姨说起来脸上还洋溢着笑容。

在颁奖仪式上，记者还看到“舞韵艺术团”的推荐人班叔叔也高兴地队员们拍照留念。班叔叔和“舞韵艺术团”中几位队员是多年的老朋友，平时热爱参加读者生活馆活动的他，前段时间听说工作人员正组织中老年朋友们报名参加全民舞蹈大赛，于是叫上了同样也是本报忠实读者的几个艺术团队员们，一起为“舞韵艺术团”报名参赛。

虽然都不是专业出身，可是凭着对舞蹈的热爱和坚持，她们利用空余时间到广场或者学校教室排练，从不缺席。“一个一个动作仔细抠，不整齐的练十遍、二十遍，练到整齐为止”，队员莫阿姨说到，“那时才深切体会到‘台上一分钟，台下十年功’这句老话的含义，也正是因为这样，我们能才取得今天的成绩。”队长覃阿姨说：“我们都是舞蹈‘发烧友’，退休之后在老年大学舞蹈班学习了五六年，现在能学以致用、老有所为，获得家人的支持和社会的认可，其实大家内心都是十分幸福的。”说到接下来的目标，阿姨们都谦虚地表示，会根据大赛组委会要求认真备赛、齐心协力，争取取得更大的荣誉！

读者生活馆广西区总负责人袁瑶表示：近年来，广场舞越来越受欢迎，公园里、广场上到处都能见到舞动的身姿。而组织我们的中老年读者参加这次全民广场舞大赛，让中老年人们既能发挥自己平时的兴趣爱好，又能达到锻炼身体的目的，丰富了中老年人的生活，真正做到老有所为、老有所乐，这正是我们读者生活馆一直以来所希望看到并努力践行的。

（摘自《广西广播电视报》）