

怀揣感恩 善待父母

唐勋生

孝敬父母是中华民族的传统美德。远古至今，我国历代历史名人、名著就有诸多关于“孝道”的论述。如，孔子《孝经》提出的“夫孝，天之经也，地之义也”、“人之行，莫大于孝”，把对父母行孝当作天经地义的最高标准；孟子“孝子之至，莫大于尊亲”；《礼记》“孝子之养，乐其心、不违其志”，“父母之年，不可不知也，一则以喜、一则以惧”等等。在近现代，毛泽东主席曾说“连父母都不肯孝敬的人，还肯为别人服务吗？”那么，对于我们从事老干部工作的人来说，更应该懂得尊老敬老爱老之义，更应该尊孝父母。

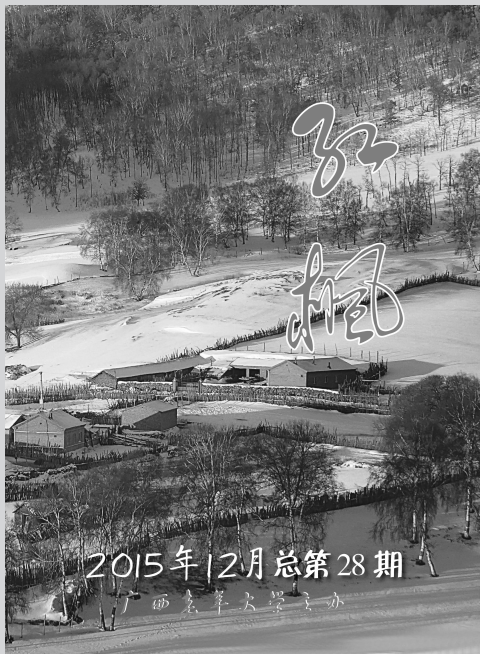
前段时间，因家庭琐事处理不当，引起父母气愤和悲伤。事后，反省自己也是无尽的懊悔与苦恼。回想自己参加工作10年以来，远离家乡，一心扑在事业上，与父母聚少离多，常常以工作忙碌为由，在不经意间忽视了去关心、关爱父母。而父母却给了我们无限的包容，为抚育我们成长付出了毕生的心血和精力，只希望子女人生顺坦，并无其他过多要求。待自己为人父之后，才真正体会到父母养育我们的艰辛。从小我们吮着母亲的乳汁离开襁褓；在甜甜的儿歌声中入睡，在无微不至的关怀中成长；灾灾病病使父母熬过多少个不眠之夜；读书升学费去父母多少心血；立业成家铺垫着父母多少艰辛。父母的养育之恩永远无法诉说完毕，这种恩情比天高、比地厚、比海深，是这世间最伟大的力量。

孝敬父母是当代公民的道德义务和法定义务。孝敬父母更应该有时不待我的紧迫感，切勿到“子欲养而亲不待”时追悔莫及。父母在养育我们的过程中，经历了人生的煎熬后，不断衰老年迈，已经不起狂风暴雨的袭击。“子孝父心宽”。孝敬父母要孝心、孝行并举。在内心里，要心存孝道，常念父母之恩、常思父母之事、常忧父母之身；在行动表达上，以“顺”为先，达“孝”之目的，以顺应父母的心思来做事情，让他们真正感受到天伦之乐。在日常生活上，尽可能地多问候、陪伴父母，尽可能地满足父母的精神生活、情感需求。

善待父母，就是善待我们自己。父母是我们一生中最在乎的亲人，记得常回家看看让关爱和行动永不停歇。

《红枫》

第二十八期



编委会名誉主任：丁廷模

主 任：陈 虹

主 编：何天维

副 主 编：梁华童

版 块 统 筹：邹刚清 梁华童

李春红 王 学

栏目责任编辑：

周 芯 刘振娅 何小敏

林 红 周绍麟 李春红

梁 智 谭明彪 唐勋生

唐凤安 于 洋

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

怀揣感恩 善待父母 唐勋生 (1)

领导讲话

在广西老干部重阳节敬老活动暨自治区第三届“多彩金秋”
文化活动周开幕式上的致辞

..... 黄日波 (4)

学习十八届五中全会精神专栏

十八届五中全会公报的五大亮点 (5)

小康不小康 关键看老乡

——学习五中全会精神的体会 章际宽 (6)

校园动态

全国老年大学宣传工作研讨班暨宣传出版委员会

第九次全体会议在南宁成功举办 (7)

第三届“多彩金秋”文化活动周成功举办 (8)

我校参加中南片区会议引起广泛关注 (8)

理论研究

加强广西老年大学文体团队建设的几点思考

..... 周 芯 (9)

学员心语

夕阳榜样 吴凤珍 (12)

校园论坛

有梦想才能前行 苏道深 (13)

天下大事 必做于细 柯 林 (16)

养生保健

亚健康的养生保健（一）..... 闭翠彬 (18)

习作点评(服饰形象照片评析) ... 魏湘宁/文 王瑛/图 (21)

艺术长廊 (22)

媒体传真

“谈谈我们的养生经” (37)

文学天地

战场上的月饼 杨兴蓉 (39)

静静的龙洪河 凌孟文 (39)

血泪花 苏 江 (40)

杨桃树 韦树亮 (41)

姑妈 朱海华 (41)

俄罗斯之声 杨彦农 (42)

想说爱你不容易 蒙顺安 (42)

我们自己组织的演唱会 杨小青 (44)

我爱唱歌 周碧玉 (45)

诗词荟萃

读十八届五中全会公报有感 阎奇雄 (46)

伟大的祖国

——为六十六周年国庆而作	阎奇雄 (46)
忆江南·喜闻习主席马英九握手言欢	王月光 (46)
满江红·国庆六十六周年放歌	谭锦华 (46)
西江月·坛板坡	覃际宽 (46)
鹧鸪天·竹泉岛	覃际宽 (46)
画堂春·重阳感赋	常 青 (47)
朱德总司令过生日	谢树毅 (47)
共产党是红太阳 普照大地暖人间	郭汉栋 (47)
老来有病莫悲观	陈素洁 (47)
回钦州旧居有感	胡卡琴 (47)
【中吕】喜春来带普天乐·南宁好地方人出彩	胡卡琴 (47)
培育好家风	齐众人 (47)
同学久别相聚有感	廖祯华 (48)
吟 志	陈道千 (48)

正义必胜 和平必胜 人民必胜

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	陆义芳 (48)
愿多点关爱	陈 辉 (48)
沁园春·春风（步韵毛泽东《沁园春·雪》）	李绍萍 (48)
沁园春·冬梅（步韵毛泽东《沁园春·长沙》）	李绍萍 (48)
回家乡	周志英 (48)
浪淘沙·故乡清晨	周志英 (49)
勿忘国耻	丁建华 (49)
中秋话月	邹才芬 (49)
渔家傲·军绿被	梁世康 (49)
浪淘沙·旧军装	梁世康 (49)
八年抗战	钟腾标 (49)
抗日战争感怀	
——八路军战士	刘 亮 (49)
同学聚会	
——年逾80论时光	劳 俨 (50)
重阳节	旷 玲 (50)
秋韵	旷 玲 (50)
感谢冯大姐赠《冯淑英书画集》	杨兴蓉 (50)
惜晚情（初中同学50周年团聚有感）	吴凤珍 (50)

英语角

英语报刊阅读猜词技巧浅谈	托 利 (51)
--------------------	----------

美食广场

营养专家教你如何正确吃螃蟹	(53)
多吃橘子真的会上火吗	(53)

开卷有益

《书林纪事》解读（二）	冷耐寒 (54)
封面	吴晓明
封底	马卓林

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 29 期将于 2016 年 5 月出版，欢迎赐稿。

编辑部

在广西老干部重阳节敬老活动暨自治区 第三届“多彩金秋”文化活动周 开幕式上的致辞

自治区政府副主席 黄日波

2015年10月21日

各位老领导、老同志，同志们：

八桂重阳，金秋多彩。今天我们相聚在这里，共同欢度中华民族的传统节日九九重阳敬老节。在此，谨向全区离退休干部致以节日的问候和崇高的敬意！对“多彩金秋”文化活动周的隆重举行表示热烈的祝贺！

党和国家事业的发展进步，离不开老同志的支持、参与和奉献。在革命、建设和改革的各个历史时期，全区广大老同志为党和人民的事业作出了不可磨灭的贡献，发挥了中坚和骨干作用。今天，广大老干部、老同志仍然是推进改革发展、维护社会稳定、构建和谐社会的重要力量。在任何时候、任何情况下，我们都要牢记广大老同志的历史功绩。

当前，广西正在协调推进“四个全面”战略布局、加快实现“两个建成”目标，形势鼓舞人心，任务也十分艰巨，仍然离不开老同志一如既往的关

心、支持和奉献，仍然需要汇聚起、发挥好广大离退休干部的正能量。希望广大老领导、老同志继续发挥好政治优势，带头传播党和政府声音，以自己的模范行动影响和带动广大干部群众；继续发挥好经验优势，多做破解发展难题、增进人民福祉的工作；继续发挥好威望优势，发挥好监督作用，推动作风建设，一如既往地关心下一代成长，为党和人民事业增添光彩、再立新功。

尊老敬老是中华民族的传统美德。希望各级各部门更加尊重和关心老同志，做好各项服务工作，及时研究解决老干部工作中的重大问题，切实保障老同志的政治、生活待遇，让老同志安享晚年、颐养天年。

重阳话登高，金秋展风采。祝全区广大离退休干部节日快乐、身体健康、生活美好！预祝第三届“多彩金秋”文化活动周取得圆满成功！

谢谢大家！

十八届五中全会公报的五大亮点

近日，中国共产党第十八届中央委员会第五次全体会议在北京闭幕。全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托作的工作报告，审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》。有关专家指出本届五中全会较以往更加凸显出时代的重要性，不仅是因为此次会议召开的时间节点对中国未来发展至关重要，同时，会议公报阐述的发展理念也进一步体现出新一届中央领导集体的施政方略。纵观此次全会公报，“五大亮点”将进一步推动中国“十三五”期间的深度发展，值得关注。

亮点一：指导思想“一脉相承”，施政理念有所突破

全会提出了“十三五”时期我国发展的指导思想，即“高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、‘三个代表’重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神。”“全会的指导思想，‘十三五’的指导思想与之前几届会议的指导思想一脉相承，而且充分肯定党的十八大四中全会以来中央政治局的工作。”在继承指导思想的同时，全会的内容也体现出了新一届领导集体的施政理念。正如公报所提及的那样，“党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央毫不动摇坚持和发展中国特色社会主义，勇于实践、善于创新，深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，形成一系列治国理政新理念新思想新战略。”

亮点二：以“发展理念”的突破，推动中国发展模式创新

全会强调，要实现“十三五”时期发展目标，必须牢固树立并切实贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念。这是关系我国发展全局的一场深刻变革。贯彻这“五大”发展理念，即创新、协调、绿色、开放、共享，有助于进一步推动中国未来发展模式的突破和转型创

新。“当年，中国在发展过程中的基础设施建设已经较为完备，未来如何突破发展瓶颈，推动在新常态下进一步发展，主要就是靠‘创新’。”不仅是发展方式、方法的创新，更重要的是思想的创新。所以，全会提出，坚持创新发展，必须把创新摆在国家发展全局的核心位置，不断推进理论创新、制度创新、科技创新、文化创新等各方面创新，让创新贯穿党和国家一切工作，让创新在全社会蔚然成风。

亮点三：以分配方式的调整，体现社会主义制度优越性

坚持共享发展，必须坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。纵观本次全会公报，如何使全体人民在共建共享发展中有更多获得感，我们可以看到更丰富、更具体的制度安排。例如，加大对革命老区、民族地区、边疆地区、贫困地区的转移支付；建立健全农村留守儿童和妇女、老人关爱服务体系；普及高中阶段教育，逐步分类推进中等职业教育免除学杂费；促进就业创业，坚持就业优先战略，提高技术工人待遇；缩小收入差距，坚持居民收入增长和经济增长同步、劳动报酬提高和劳动生产率提高同步；实施全民参保计划，实现职工基础养老金全国统筹；全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策，等等。这一系列具体的制度安排，充分体现出了确保如期全面建成小康社会的信心和决心，更加体现出中国社会主义制度独有的优越性。正因为有这样的优越性，我们才有信心在全会上提出了全面建成小康社会新的目标要求，即到2020年国内生产总值和城乡居民人均收入比2010年翻一番，在我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫，贫困县全部摘帽。

亮点四：构建广泛的利益共同体，体现大国胸怀、大国视野

五中全会前夕，习近平主席接连对美国、英国等两个西方大国成功进行了国事访问，并在联合国的最高讲坛充分阐述了中国的外交政策和发

展理念。未来，中国如何构建新型国际关系也在此次公报中有所体现，本次全会提出，“坚持开放发展，必须顺应我国经济深度融入世界经济的趋势，奉行互利共赢的开放战略，发展更高层次的开放型经济，积极参与全球经济治理和公共产品供给，提高我国在全球经济治理中的制度性话语权，构建广泛的利益共同体。”公报中提出的一系列对外开放的举措，充分体现了中国的大国胸怀和视野，表明中国已经踏上了世界大国之路。

亮点五：公报全面而充分体现习近平“四个全面”战略指导思想

党的十八大以来，以习近平同志为总书记的

党中央提出“四个全面”的战略布局，为推动改革开放和社会主义现代化建设迈上新台阶、开创新局面提供了顶层设计和战略导引，对党和国家的全部工作正在发挥重要的指导作用。“纵观公报全文，多次提及‘四个全面’战略布局对中国未来发展的重要指导意义。”可以说，“四个全面”战略布局这次以公报的形式得到进一步的深化和固化。正如全会强调，如期实现全面建成小康社会奋斗目标，必须遵循六个原则：坚持人民主体地位，坚持科学发展，坚持深化改革，坚持依法治国，坚持统筹国内国际两个大局，坚持党的领导。（摘自：人民网）

小康不小康 关键看老乡

——学习五中全会精神的体会

覃际宽

党的十八届五中全会提出，我国如期全面建成小康社会既定目标，到二〇二〇年，“人民生活水平和质量普遍提高”，“我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫，贫困县全部摘帽，解决区域性整体贫困。”

消除贫困，改善民生，实现共同富裕，是社会主义本质的要求。邓小平在1979年就提出中国现代化所要达到的是“小康社会”目标。小康：最早在《诗经》中说“民亦劳动止，汔可小康”。党的十六大提出建设小康社会。十八大提出，到2020年全面建成小康社会，全国“扶贫对象大幅减少”。十八届五中全会提出全面建成小康社会，“必须坚持发展为了人民，发展依靠人民，发展成果由人民共享”。“农村贫困人口实现脱贫，贫困县全部脱帽”。整体脱贫，不留尾巴。农村尚有贫困，不算小康。说明以习近平为总书记的党中央，重视之深，决心之大。我们有可以集中力量办大事的制度优势，政治优势，举全国之力，实施扶贫。现在我国经济总量稳居世界第二位，人均国内生产总值增至七千八百美元左右。“十二五”规划目标即将胜利实现。今后五年，我国经济保持中高速增长，国内生产总值和城乡居民人均收入比二〇一〇年翻一番。蛋糕做大了，收入差距缩小，中等收入人口比重上升，人民生活

水平和质量普遍提高，农村贫困人口脱贫，我国取得脱贫攻坚战役的伟大胜利。我们将如期全面建成小康社会。

解放以来，特别是改革开放以来，经过全国范围有计划有组织的大规模开发式扶贫，我国贫困人口大减，贫困地区面貌显著变化。但扶贫工作依然艰巨繁重。据统计资料，以2014年现价脱贫标准为2800元计算，截至2014年末，全国还有贫困人口7017万人，592个国家级贫困县。贫困者底子薄，居住环境、生产、生活条件差，信息、交通闭塞；而且自我发展能力差，文化低，很难得到技术、信息、信贷等服务。所以，拔掉穷根，脱贫致富，是“啃硬骨头”的一场硬战，只能全胜，决不言败。

全面建成小康社会，最艰巨最繁重的任务在农村。贫困问题是全面建成小康社会的最大短板。“小康不小康，关键看老乡”。实现这一目标，国家全面实施精准扶贫战略，制定扶贫政策，加大扶贫投入，创新扶贫模式；国家、社会、企业并举扶贫；地方各级实行脱贫工作责任制，一级抓一级，责任到干部，落实包干到村、到户，确保到2020年全部脱贫。国家加大工业化和信息化、农业现代化、城镇化建设，健全就业、教育、文化、社保、医疗等公共服务体系，（下转第20页）

全国老年大学宣传工作研讨班暨宣传出版委员会 第九次全体会议在南宁成功举办

2015年11月10日至11日,由中国老年大学协会宣传出版工作委员会主办,广西老年大学承办的全国老年大学宣传工作研讨班暨宣传出版委员会第九次全体会议在广西南宁成功举行。中国老年大学协会常务副会长袁新立出席开班仪式并作重要讲话,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出席开班仪式并致辞。会议开班仪式由中国老年大学协会副会长、宣传出版工作委员会主任、山东省老干部局副局长杜英杰主持。中国老年大学协会领导、中国老年大学协会宣传出版工作委员会委员、全国各省(市、自治区)老年大学代表、广西14个地市老年大学代表、广西老年大学各分校负责人等100多人参加了会议。

袁新立同志指出,我国的老年教育事业经过三十多年的发展和积累,今天已经站在一个新的高度,新的起点。特别是近年来,国家主流媒体对老年大学的宣传越来越频繁,已经成为一种新常态;老年大学在社会主义精神文明建设、维护社会稳定中所发挥的作用,越来越显著;老年大学在提高老年人生命和生活质量方面等发挥的作用,已经成为全社会的共识。随着我国城镇化建设的加快推进,老年教育工作面临着一个大发展机遇。这个发展机遇,对我们的宣传舆论工作提出了新的、更高的要求。我们一定要善于发现机遇、把握机遇、用好机遇。我们必须以“三严三实”的精神,为促进我国的老年教育事业更好更快发展,做出新的贡献。一是要进一步发挥新闻媒体的作用。采取各种有效措施,积极宣传老年大学在社会主义精神文明建设中的作用,宣传发生在老年大学的感人故事,宣传老年大学在老有所学、老有所乐、老有所为等方面的成就,使各级党委和政府更加关心重视老年教育工作,吸引更多的老年人走进老年大学,使老年大学成为弘扬和践行社会主义核心价值观的重要阵地。二是要充分发挥校报、校刊和校园网站的作用。校报、校刊和校园网站,是交流、指导、促进老年大学办学工作的重要载体,也展现着一个老年大学的办学水平。报刊等平面媒体被称为传统媒体,推动传统媒体与网站等新兴媒体的融合发展,是党中央着眼于巩固宣传思想文化阵地、壮大主流思想舆论,做出的重大战略部署。互联网+已经深入人心,互联网已经成为人们获取信息的主要渠道。传统的平面媒体往往受到印刷、出版和发行周期的制约,而网络的快捷方便与

“开放共享”,使网站有了特别的优势。我们一定要有互联网意识、互联网思维,并发挥、运用好这个新媒体。各级老年大学要发挥好校园网站容量大、快捷方便、信息共享的优势,加快校园网站建设,培养一支集采、编、摄、播于一体的全媒体工作队伍。三是要以创新理念搞好调查研究,促进老年教育事业更好更快发展。刚刚闭幕的党的十八届五中全会提出,坚持创新发展,必须把创新摆在国家发展全局的核心位置,不断推进理论创新、制度创新、科技创新、文化创新等各方面创新,让创新贯穿党和国家一切工作,让创新在全社会蔚然成风。中国的老年教育事业发展到今天,靠的就是创新精神。2005年,中国老年大学协会第三次会员代表大会确定设立老年教育学术、宣传出版等专业委员会,就是一次创新。近年来,各专业委员会按照章程和职责,积极主动开展工作,发挥了重要作用。宣传出版工作委员会要在办好《老年教育》杂志的同时,发挥好自己的优势,搞好与其他专业委员会的联系、沟通和协作,保持与各地老年大学的联系。要经常深入基层,到不同地区、不同类型的老年大学,搞好调查研究;要以超前意识、敏锐的目光,发现和培养典型,宣传推广典型,推动全国老年教育区域协调发展;要通过调查研究,从宏观上把握我国老年教育工作发展趋势,找出并破解制约我国老年教育事业发展的瓶颈,进一步当好协会的参谋助手。四是充分发挥好《老年教育》杂志的主阵地作用,不断扩大刊物覆盖面。在中国老年大学协会成立之前,《老年教育》作为山东老年大学主办的刊物,就主动担负起交流、推广老年大学办学经验、研究老年教育理论的职责,这种无私的奉献精神,值得我们学习。三十多年来,刊物从季刊发展到今天的旬刊,发行量也由最初的几千份到现在的10万份,刊物的质量得到了新闻出版部门和各地老年大学的充分肯定。

陈虹同志在致辞中代表自治区党委老干部局和广西老年大学对研讨班的举办和会议的召开表示热烈的祝贺,向参会的各位领导、各位代表表示诚挚的欢迎。她在简要介绍了广西的概况后指出,这次会议在南宁召开,是中国老年大学协会对广西老年教育高度重视的体现,为我们学习借鉴兄弟省(区、市)老年教育尤其是宣传工作的成功经验提供了难得的机会。

陈虹同志指出,我区老年教育事业在自治区

党委、政府的高度重视下，在社会各界尤其是广大老同志的大力支持下，从无到有，从小到大，经过多年的艰辛探索，取得了长足的发展。目前基本形成了多层次的办学体系和教育网络。办学规模逐步扩大、教学内容日益丰富、教学方式不断改进、教学质量显著提高，为广大老同志提供了优质的老年教育服务。经过近30年的发展，尤其是2013年以来，通过在全区开展老年大学“示范校”创建活动，有效促进了各地老年教育的蓬勃发展。现全区共有老年大学92所，分布在自治区、市、县、乡（镇）及企事业单位。校舍面积近12万㎡，开设专业近百个，在校学员约5.3万人。老年大学在丰富离退休干部精神文化生活，促进他们身心健康，帮助他们参与学习型社会建设，引导他们积极为党的事业增添正能量等方面

方面发挥了独特而重要的作用，已成为老干部工作的重要组成部分。广西在推进老年教育事业发展过程中，十分重视宣传工作所发挥的作用。近年来依托网站校报、校刊校讯及专题宣传板报等平台，宣传党的方针政策尤其是老干部政策，探讨老年教育规律，交流办学经验等，进一步扩大了老年教育的社会关注度和影响力，为老年教育的发展聚集了正能量。同时，也为广大学员提供了交流互鉴、学习成果展示、共享精神食粮的重要平台。

会议期间，还举办了宣传工作经验交流会，广西老年大学等7家单位代表作了宣传工作经验介绍。全国老年大学校报、校刊展同时举行，共计20多个省（区、市）近30所老年大学参展，展出校刊约100册，校报约500份。（柯林供稿）

第三届“多彩金秋”文化活动周成功举办

由自治区党委老干部局主办，广西老年大学承办的广西重阳节敬老活动暨自治区第三届“多彩金秋”文化活动周，10月21日至23日在广西老年大学凤岭校区成功举办。自治区人大常委会副主任王跃飞、自治区政府副主席黄日波、自治区政协副主席刘君，自治区老领导钟家佐、何彬、丁廷模、黄任文、洪普洲、俞曙霞、潘鸿权、邵博文、张少康等出席活动开幕式。自治区政府办公厅、自治区党委组织部、宣传部，人社厅、自治区编办等自治区老干部工作领导小组成员单位领导以及自治区党委老干部局领导出席活动开幕式。本届“多彩金秋”文化活动周以“展示阳光心态，绽放金秋风采”为主题，设有文艺表演（重阳节音乐会、舞蹈大赛、文艺展演）、书画摄影电脑平面设计作品展、竞技健身（门球、乒乓球、中国象棋、桥牌）等三大类八个项

目，来自全区各地近2000名离退休干部参加本届文化活动周的各项演出、比赛、作品展示活动。本届“多彩金秋”文化活动周呈现出“社会参与度更高、活动规模更大、形式更丰富”的特点，形式和内容更加丰富多彩，书画摄影电脑平面设计作品展参展作品达642幅，为历届之最；体育竞技项目增设了群众基础广泛的桥牌项目，满足了不同层次离退休老同志的需求。参演文艺节目形式多样，不少节目达到专业水平，获得观众一致好评。以“传递正能量，唱响主旋律”为主题的广西老干部正能量山歌大赛在“多彩金秋”文化活动周颁奖仪式上启动。

文化活动周的成功举办，进一步促进了我区老干部文化建设，展示了我区广大离退休干部的阳光心态，丰富了离退休干部精神文化生活，为我区文化的大发展大繁荣聚集了正能量。（柯林供稿）

我校参加中南片区会议引起广泛关注

10月27日至29日，中国老年大学协会中南片区协作组第十一次协作会议在湖北省老年大学举行，中国老年大学协会副会长林元和，湖北省委组织部副部长刘艳红，湖北省委老干部局领导马在学、周辉义，中南片区协作组秘书长王友农等领导出席会议。会议由中国老年大学协会副会长、湖北省委老干部局副局长、湖北省老年大学校长周辉义主持。来自河南、河北、湖南、湖北、广东、广西、海南等省（自治区）中国老年大学会员校领导和专家80多人参加了会议。

这次会议主要目的是信息沟通和工作交流，

共征集到各会员校文字交流材料和经验文章78篇，特色海报35幅。我校选送入选文章5篇，海报一幅。何天维副校长参加了会议并在会上作《广西积极推进老年大学建设和发展的实践及其思考》的经验交流，受到与会人员的广泛关注。本次会议还征集各会员校学员书画作品进行展示交流，我校选送的书法班伍发昌学员和国画班张琦云学员的书法、国画作品参展分别被评为二等奖。这次会议同时决定中国老年大学协会中南片区协作组理事会议将于2016年下半年在我校召开。（校办）

加强广西老年大学文体团队建设的几点思考

周 芯

2013年12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,新组建的广西老年大学直属自治区党委老干部局,为正处级参公管理事业单位,设办公室、教务处、活动处、学员处,核定编制65名。主要职责是为广大老同志提供老年教育、文体活动、党员培训为主的综合服务。广西老年大学文体团队是在学校的领导下,实行自我组织、自我管理、自我服务、自我发展的群众性组织,不同于民政系统和党政部门所管理的社团组织,是广大离退休干部文体活动和展示办学成果的主体。

一、主要概况

(一) 总体情况。广西老年大学现有老干部文体团队29个,在册人数4300多人,日均参加活动1600多人,全年参加活动近40万人(次)。日常开展的活动项目有网球、台球、门球、乒乓球、棋牌、歌舞、曲艺、演奏、健身、影视、知识讲座培训等30多项。老年大学文体团队以“陶冶情操、丰富生活;强健身心、延年益寿;增长知识、奉献余热”为宗旨,以“培养健康快乐的老人,促进老有所学、老有所为、老有所乐,做到思想常新,与时俱进”为目标。

(二) 活动方式。文体团队坚持文化娱乐体育健身与养生保健相结合;日常活动与大型活动相结合;自娱自乐与竞技比赛相结合;室内活动与室外活动相结合;组织活动与发挥作用相结合。在组织参加学校大型演出、赛事的同时,各文体团队自行组织各具特色的文艺演出、赛事和交流活动,积极参与或主、承办全国及自治区的

文体活动,坚持与其它省(区、市)相关团队开展交流,切磋技艺,相互促进。

(三) 活动开展。广西老年大学文体团队是广西老年大学开展文体活动的重要载体,组织开展活动频繁,为增强老干部参与活动的兴趣,为老干部展示风貌、发挥作用、奉献余热提供了重要平台。经过近30年的发展,团队已成为广西老年大学开展活动的重要载体,学校成功承办自治区“多彩金秋文化活动周”等系列活动,加强校园文化建设,打造“文化艺术节”、“欢乐大课堂”等独具我区特色,集艺术性、思想性、趣味性为一体的校园文化品牌,团队承担了绝大部分活动任务,在大学的领导下,积极引导团队团员参加展示阳光心态活动,为党的事业凝聚正能量。活动团队参加全国、自治区及相关部门及世界举办的各种书画、文学、舞蹈、合唱、乒乓球、门球、桥牌等比赛,屡获殊荣,多次获金、银、铜奖,共获奖项200多个。1998年广西老干部活动中心被评为“全国优秀活动中心”;2009年广西老年大学被中国老年大学协会评为“老年教育先进单位”。

二、存在问题

广西老年大学高度重视文体团队建设,在场地安排、设施配备、经费保障、活动指导等方面给予大力支持;各文体团队不断加强自身建设,根据老干部的兴趣爱好,坚持“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”,建立和完善活动团体制度,在经常组织开展文体活动的同时,还承担学校安排的演出、比赛和交流活动。近年来,各文体团队为丰富老干部的精神文化生活,促进老干部的身心健康,推动区直单位老干部文体活动的开展发挥了重要作用。但我们也清醒地

认识到,随着形势的不断发展,到广西老年大学来参加活动的老同志越来越多,对团队管理水平要求越来越高,需要更多个性化的服务。目前,文体团队建设与形势发展以及广大老同志的需求相比,还有不适应的地方,主要存在以下几方面的问题:

(一) **硬件有待加强。**广西老年大学有园湖南路校区和凤岭校区,因凤岭校区未投入使用,目前,文体团队均在园湖南路校区开展活动。由于该校区占地仅为39亩左右,教学区、老干部党员培训区、文体团队活动区交叉在一起,团队普遍存在场地不足的问题,如:交谊舞厅总是人满为患;有时打乒乓球还需排队等等。部分文体设施老化,一些开展文体活动的必要设施总数偏少,部分老化严重,一定程度上制约了活动的开展,也制约了我校团队建设的进一步发展。

(二) **经费投入不足。**广西老年大学新组建后十分重视对文体团队建设的经费投入,但跟团队发展的需求相比,跟广大老同志的期盼相比,经费仍然捉襟见肘。尤其是参加活动人数增加比较快,日常活动人均活动经费仅为25元/年,无法满足团队开展活动需要,无法提高团队活动水平。

(三) **服务不够全面。**文体团队作为在学校的领导下,由活动处分管,实行自我组织、管理、服务的群众性组织,服务是其重要的功能之一。目前,团队在服务老同志、服务活动开展、承担学校重大活动开展、服务社会等方面发挥了积极作用,但在规范化、人性化等方面的服务还有待加强。平时注重常规服务的多,有针对性的个性化服务少;对场地、设施、道具的管理多,为老干部提供综合性服务少;对组织大型活动服务多,针对老同志的特点,平时为老干部提供贴心服务少。服务的综合性、针对性有待增强,服务的内涵有待拓展,外延有待延伸。

(四) **科学管理欠缺。**文体团队作为老同志自我组织、管理的重要载体,是老干部参加活动

的有效平台,也是他们的精神家园。广西老年大学文体团队经过近30年的发展,积累了一定的管理经验,但科学性、规范性不足,面对新的矛盾出现难以适应新的形势和老同志新的期盼。在“管理制度化、工作规范化,活动经常化,服务人性化”方面有待进一步加强。学校对团队建设的指导管理过于模糊,缺乏针对性,注重对如何开展活动的指导,对团队长远发展缺乏规划;仅注重对团队的日常管理,对团队如何加强自身建设指导弱化;注重给团队交办任务,对团队的日常服务管理弱化。

(五) **品牌意识不强。**文体团队在自身建设中满足于组织常规活动,完成演出任务。品牌意识薄弱,具有浓郁民族特色、地方特色、群体特色艺术水平高的,在社会上具有广泛知晓率、较高认可度、重大影响力的精品项目不多。缺乏连续性、专业性的指导和提高。团队活动应秉承既有普及也有提高,文体团队领导对品牌开发、包装与宣传缺乏经验,在实践中探索的力度不够,学校在这方面的指导与支持有待加强。

(六) **制度建设薄弱。**广西老年大学文体团队根据自身实际,制定了一批切合实际、务实管用的制度,但总体上还不适应团队管理需要。一是制度覆盖面不广,难于物化于心。制度主要集中在场地管理、团员们行为规范方面,在如何优化活动组织流程、培育活动品牌方面制度普遍缺位。二是针对性不强。制度规定抽象的多,具体的少,有些执行不到位。三是指导性不足。具备常规管理功能的制度多,用于规范团员行为的制度多;具备指导规划团队长远发展的制度少,奖罚不严明,经费扶持没有重点,难见效果。明确为团员提供服务清单的制度少。规范性的多,服务性的少,总体上制度建设有待加强。

三、对策建议

(一) **不断加强硬件建设。**加强硬件设施建设,改善活动环境,是加强文体团队建设物质基础的必然要求。学校应想老同志之所想,急老同

志之所急，帮老同志之所需，不断加强团队的基础设施建设，改善活动环境，维修活动设施，添置新的活动器材。

(二) 持续增加经费投入。千方百计争取社会各界支持，想方设法筹措资金，不断加大投入，为文体团队建设提供经费保障。

(三) 促进服务提质增效。实现由常规服务向综合服务的转变，坚持“主动沟通、主动服务”，了解和把握老同志心理特点与精神文化需求，定期召开会议进行分析，有针对性地提供优质、特需和精细化服务，较好地满足了老同志在精神文化生活上的新期盼。主动从小处着眼、点滴做起，在活动或服务实施过程中，更加关注细节、重视细节、落实细节。如设立团队“聊天室”、“心理咨询室”，为老同志提供精神慰藉服务，针对老干部“双高期”的特点和变化，定期开展医疗专家咨询活动，开展大型文体活动时提高安全意识，在实施过程和项目设置上注意适应老同志的身体能力、接受能力等。

(四) 管理注重科学规范。不断完善工作机制、管理机制和活动机制，修订完善各项服务管理制度，确保老干部活动的轻松舒适，规范有序。加强内部管理，各项工作有章可依，开展活动有则可守、工作人员有责可循，从而保证了各项工作的顺利进行。满腔热忱地做好服务工作，使老干部活动中心成为老干部向往的精神家园。在管理的方向上，突出政治性，把思想政治工作同团队建设结合起来，在传承中华民族优秀传统文化和党的优良作风，为党的事业增添正能量方面发挥积极作用。在组织活动的内容上突出趣味性，体现老干部的特点，把提高活动质量同丰富活动内容结合起来，不断延伸范围，创新活动形式和方法，增强对老干部的吸引力。

(五) 积极培育品牌。要树立品牌意识，结合团队建设实际，发挥自身特长，积极培育我校的文体活动品牌。精心打造一批具有广西民族特色、浓郁地域特色，传承中华优秀传统文化，体现时

代特色的具有重大影响，能为中国特色社会主义事业鼓与呼，为党的事业增添正能量的经典节目。形成广西老年大学文体活动标志性符号。

(六) 制定务实管用制度。要针对团队建设实际，围绕学习教育、健身娱乐、才艺展示、发挥作用等方面进行制度建设。通过制度管理团队、管理团员，对团队已有制度进行梳理，推进“立改废”工作。对实践证明行之有效的制度继续保留；对根据形势发展变化需进一步完善的结合实际充实完善；对团队发展需要新制定的制度。如：1、在团队建立临时党支部。广西离退休干部数量不断增加，年轻化趋势日益明显，各团队中不乏专家、学者，老同志群体是一个巨大的人才宝库。广大离退休干部经历过革命、建设、改革长期考验，具有丰富的工作经验和人生阅历，思想政治觉悟高，忠于理想、忠于党的事业。退休后，仍然具有无私奉献的精神。把支部建在团队上，推选德高望重的老同志担任支部书记，充分发挥党支部的战斗堡垒作用，通过团队党支部建设有效提升了团队自我管理水平，加强了思想政治建设，实现了活动开展规范化、服务管理人性化、队伍建设专业化的目标。2、注重评优激励。陕西省老干部活动中心、四川省老干部活动中心制定评优标准，评选年度优秀团队、优秀党支部、优秀共产党员等，并对获得优秀的给予荣誉和一定的物资奖励。3、场地进行流动使用。陕西省老干部活动中心、四川省老干部活动中心、重庆市老干部活动中心所有活动场地均实行流动使用，每个团队无固定的活动场所，均按照中心统一调度安排使用。

通过制度促进团队管理规范科学，促进团队不断发展，服务广大团员。发挥好老干部文体团队的辐射功能和带动作用，策划出更新颖、更具时代感，又适合老同志的活动形式。针对老干部诉求差异和老同志多元化、个体化问题，在管理中以制度突出个性化和多元化，满足老同志的精神文化需求。

夕 阳 榜 样

吴凤珍

我与常青只有一面之交，由于志同道合又很投缘，她赠给我《心海漫笔》新作一本，我高兴得爱不释手。我短时间内认真通读了这本书。收益良多。

看完《心海漫笔》这本书，使我大开眼界，书厚五公分，文字几十万，图文并茂，各种活动有照片为证。有书画界、文学界的知名人士题词惠赐；有良师益友贺章。可见她社交人脉很广，朋友之多。名人效应锦上添花是不可比的。

她这本书的创作宗旨就是捕捉身边的真、善、美的闪光处，把他们的人和事写得真切、动人、传奇、有趣，使人没有距离感，内容丰富，传递人生和社会的正能量，把好人好事传颂，把身边的夕阳榜样宣传出去，为构建和谐社会出力。这是这本书成功之一。

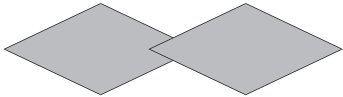
她把良师益友的惠文收入书中，通过他们对她人生各个时期的肯定评价，她的为人，品格，思想通过朋友挥毫写出的诗和文章，赞颂比自己写自传更精彩，更可信，更有说服力。这是成功之二。丁廷模名誉校长为她这本书写序更说明这本书有可读性。这是成功之三。我认为这是一本能帮助老年人，鞭策老同志天天向上，追求梦想的好书。

通过看《心海漫笔》这本书，使我真正了解常青。她是广西老年大学一名出色的学生、优秀班干，是夕阳榜样。她退休十几年来参加了老年大学音乐、电子琴、养生保健及诗文书画的学习。她酷爱文学，退休后可做自己喜欢的事。为圆少女时“作家梦”，她刻苦学习，不顾患有糖尿病和肺气肿病痛的困扰，日以继夜的笔墨耕

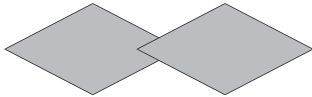
耘。“梅花开自苦寒来”有耕耘就有收获。经她辛苦创作，有500首格律诗，200多篇文章在全国全区各种报刊杂志刊登。参加全国征文比赛，各种诗朗诵比赛，小品比赛，获奖无数。几年来自费出了四本书，免费赠给志同道合的有缘人，出钱出力不容易。《心海漫笔》这本书是她七十岁时完成的佳作。丁校长赞道：“作者登上了自己人生的新高地。”她已经圆了“作家梦”。

今天的常青已经是中华诗词学会、中国文学艺术家协会会员、南宁市诗词协会副秘书长，可以在文山诗海中挥洒豪情，但她有了成就并不自满，还要登上80岁的新高地。调理养生，文化养生，配合医生控制自己的病情是目前要做的事。计划在有生之年出一本诗文书画集。她那种活到老学到老的精神可敬可佩。

常青退休前是建设银行广西分行的领导干部，是一个爱岗敬业的女强人。到老年大学后又当选班长。有领导经验的她，热心公益，活跃文坛。她认为：到老年大学学习就是最好的养生之道。因为学习使自己交了许多积极向上，志趣相投的朋友，因为快乐而忘记病痛。她倡议大家改变消费观念，善待自己，对过去的经历苦难适当作一些补偿，把旅游当作文化生活和精神享受，只要走得动，就不失时机地去游山玩水。她周游列国写出了不少游记，在书中有很多篇游记。她是抱着了解世界，了解当地文化，风土人情，外出采风，收集素材的心境去旅游。而不是上车睡觉，下车尿尿，到了景点乱拍照，回来问起什么都不知道的态度去周游列国的。我们要学习她乐观处事，积极向上的生活态度。快乐生活每一天。



有梦想才能前行



苏道深

日有所思，夜有所梦。有了梦想，就要为之奋斗，才能前行。每个人都有理想和追求，都有自己的梦想。在六七十年代我的梦想是参军入伍，在部队得到锻炼，那时都说部队是个大熔炉、大学校，这个梦想实现了。在八九十年代，在机关工作，羡慕当干部比当工人好得多，工资高，高人一等，于是自己发奋工作，努力表现，特别是援外工作回来，把在国外的所见所闻写成一些小文章，不断在报纸和在杂志上刊发，区计委机关同志们见到我的文章，给了不少赞扬和好评声。有一位领导对我说，小苏，你是个多才多艺的人啊！好，你的文章写得不错。于是受到很多的启迪。我从多方面努力：复习文化，关心时事，结果，在考干中被录取成为国家干部。以前工资低，好几年都未调一级工资，但在二次调工资中（一次2%，一次40%），大家都评我（升工资）。这使我品味人生，人生如烛，总会燃烧发光；人生如水，总会波折浪扬；人生如路，总有坎坷曲折；人生如花，总会绽放飘香；人生如火，总有炽焰释放。人生是在现实中飘荡，在飘荡中搏击，在搏击中期望，在期望中等待，等待明天的希望和太阳。我的体会是较深的，人生的道路可说是不平坦的，总有坎坷，人生如烛总会燃烧闪光的。

我是1964年11月参加工作的，1974年11月到自治区计委机关工作至2000年9月退休，26年来在组织的关怀和培养下，工作多次变动，曾派遣到尼日尔援助，读广西广播电视大学二年毕业后，1987年7月在办公室从事文秘工作到退休。经过较长的工作历练，在各方面都有不同程度的

提高。首先，树立了坚定地走有中国特色的社会主义道路，逐步树立为人民服务的思想，具有高尚的道德品质，对工作认真负责和勇于开拓的精神；其次，有一定的政治理论知识，牢记党的宗旨和入党誓词，永远跟党走；再次，经过多年的工作实践，把学到的经济管理和文秘工作有关知识运用到实际，政策水平、综合分析、文字表达、组织协调和独立工作的能力有不同程度提高。

在工作中也遇到不尽人意的地方，因为每个人的能力是有限的，存在一些问题既有内因也有外因，不是以个人的想法就能做好的，主要受个人的多种因素和能力所致。人生啊人生，总是在现实中飘荡，在飘荡中搏击，在搏击中期望，在期望中等待，等待明天的希望和太阳。所以，人生如水，总会波折浪扬。

现回忆自己曾在办公室工作的历程，如上所说精神文明和物质文明都有所获，在组织对我的培养和教育，以及领导和同志们的帮助下，努力学习，搞好服务，较好地完成任务。多次受到表彰，自己也将多年来与他人合作的文章，经广西新闻出版局准印了《苏道深文萃苑》小册子，虽是内部发行，但总算圆了自己一个梦想。

根据桂编〔1995〕103号文《广西壮族自治区计划委员会职能配置、内设机构和人员编制方案》，办公室职能是负责组织协调机关日常工作；负责公文处理、会议组织、秘书事务、政务信息、档案管理、新闻发布、办公自动化、机关财务、资产、房产管理以及提案、信访、保密、保卫等工作。我的看法是三句话，参与政

务，管理事务，搞好服务。办公室工作繁杂琐碎，上情下达，下情上达，事无巨细。都得认真去做，它是计委的“小计委”，搞不好机关运转工作对外对内影响很大。

再说秘书事务，在《辞海》里表述，秘书工作是协助领导综合情况，研究政策，密切各方面的联系，办理文书、档案、人民来信以及其它日常行政事务和交办事项。可见秘书工作的繁琐。秘书工作的政治性和事务性，决定了秘书职务的重要。如果说，一个部门或一个机关，是一部运转自如的机器，则秘书便是这部机器的神经中枢，一方面传达决策机构的意图，一方面上达各单位（所属单位）的动态。既当领导的参谋，又是联系各单位的纽带。说到当好参谋，怎样当参谋，弹性很大，可以顺着领导者的眼色行事，人云亦云，充当“传送带”，起一种机械的作用。也可以尽心竭力，钻研问题，“言之凿凿”，出一些好主意，使领导者作出正确的决策，确实发挥参谋作用，勤勤恳恳、辛辛苦苦、任劳任怨，有崇高理想和高尚情操，宽广的胸怀，不谋私利，不计较个人的得失，爱岗敬业。真正是为领导服务，为机关服务，为人民群众服务。

那么，做一个称职文秘工作者，我想，要加强的修养。

一、党性。坚持原则，维护党和国家的利益。在日常事务中，明确责任，合理安排，尽可能使其繁而有序，杂而不乱，分类处理，认真做好每件事情。

二、正直。办事公正，为人坦率，是一切公务员的美德。把事情公正无私地办好了，可以说压邪扶正，使机关有个良好的风气。

三、坦荡。心地纯洁，胸襟宽广，对一些不负责任的、不正确的批评，必要时可以申明和解释一下，如果解释不了，只要自己的思想正确，行为正大，就让别人去说吧。

四、谦恭。谦虚才能博闻广收，有礼貌才能协调各方面的关系。如果处世待人缺乏谦恭的态度，是很难圆满完成调节上下左右关系的。大事如此，小事亦然。

五、理论。要有深厚的理论基础，注重学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观以及中央、国家领导人的重要讲话论述等，同时，也必须学习历史唯物主义和辩证唯物主义。

六、知识。这里指百科知识。学政治、学经济、学文史、学自然，各方面的知识都要有点。养成勤学的习惯，学书本、学实际、求真知，耳听，目视，口说，脑想，腿勤，手写（用电脑），现在还要求懂一二门外语，等等。

有德无才，仍然不能称职，德才兼备，才能胜任。人生的六个哲理：六个然：凡事有其自然；遇事处之泰然；得意之事淡然；失意之事坦然；历尽沧桑悟然。六个练：认识锻炼的意义；进行锻炼实践；尝到锻炼甜头；养成锻炼习惯；坚持锻炼身体；不断磨练意志。六种人：大公无私是圣人；公而忘私是贤人；先公后私是好人；有公有私是常人；先私后公是小人；损公肥私是罪人。六个是：权力是一时的；财产是后人的；健康是自己的；知识是重要的；情谊是珍贵的；声誉是长远的。六个乐：进取有乐；知足常乐；助人为乐；先苦后乐；自得其乐；与众同乐。六个利：有利国家；有利民族；有利人民；有利社会；有利集体；有利个人。

在这方面，许多领导和同志都做得很好。计委办公室的主要工作是参与政务，管理事务，搞好服务。它是区计委机关的一个综合部门，大量的文件需要分发、批办、催办、承办、拟稿、审核、传递，还要协助领导处理日常事务和临时交办的事项，事无巨细，都得尽心尽力去处理，还要注重时效、注重落实。如：1999年度，（一）

办公室处理各类公文、资料18110份，审核各类公文1166份，便函280份，书面和电话会议通知1023个；（二）撰写公文和各种文稿23篇；（三）宣传报道，被国家、自治区媒体采用5篇；（四）按照领导指示，认真督查工作，做到了件件有落实。这是办公室全体同志齐心合力工作的结果。

但是，自己由于在处理各类事件中政策水平不高，还存在这样那样缺点，要正视缺点和不足，端正服务态度。过去认为，办公室工作琐碎、繁杂，一天忙忙碌碌，干不出什么名堂来，不愿意在办公室工作，想调离文秘岗位，服务态度不尽人意，对来访人员和各处室一些办文同志有时固执己见，不客气地说了些不中听的话或把问题交给办公室领导；还有时候接了会议通知的电话，虽然离开会还有一段时间，领导认为告知不及时；某领导家里电话机坏了，他交办此事，自己已尽力了，是邮电局维修人员工作太忙，未及时来修理，结果受到批评，有点委屈。

我们搞文秘工作，上班早到，下班晚回家是常有的，经常加班加点，也很正常，工作是做了，好坏由领导和大家评，家属在一定程度也否定我的工作，做人很难，任人评说。

自己感到以前的工作尽管有不尽人意的地方，但一个人要严格要求自己，有错则改，这是党性修养的表现。为提高服务水平，自己要从加强党性锻炼开始，在改造客观世界的同时努力改造主观世界。要解决人生观问题，要学会全面看问题，对具体问题要作具体分析；要充分认识新事物、新知识，新思想在不断涌现；自己要不断学习和适应工作环境，树立信心，保持良好心态，努力做好每件事情。

习近平主席在第十二届全国人民代表大会第一次会议上说，生活在我们伟大祖国和伟大时代的中国人民，共同享有人生出彩的机会，共同享

有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长和进步的机会。有梦想，有机会，有奋斗，一切美好的东西都创造出来。中国梦就是到2020年全面建成小康社会，到2050年时建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴。

党的十八大以来，习近平总书记带领新一届中央领导集体接过历史的接力棒，以稳健扎实、积极进取的态度推进各项工作，从提出改革不停顿，开放不止步到强调依法治国，依法行政，宣示从严治党治军到强力反腐，出台八项规定到要求厉行节约、反对浪费等等的重大举措，带领中国共产党执政为中华民族伟大复兴梦想的决心。

中国梦，如今渐行渐近，人民的梦想，依靠人民来实现。每个人都有自己的梦想，有梦想才能前行。我退休后在家也闲不住，从2002年至今一直到广西老年大学学习，到广西老干部活动中心参加一些活动。同时，自己爱好旅游和摄影，与老伴、亲朋好友同游祖国的大好河山，开阔了视野，启迪了思维，增长了见识，锻炼了身体。用照相机记录了社会、文化和历史，有些摄影作品被报刊采用或获奖。爱好摄影给我带来快乐、健康，创作了《苏道深摄影作品集》电子书一册。老有所学，老有所乐，老有所为，梦想成真。



天下大事 必做于细

——再读《细节决定成败》有感

柯 林

刚参加工作时，领导向我们年轻干部推荐了汪中求先生的《细节决定成败》一书。利用工作闲暇之余阅读完此书，颇受震撼、感慨良多。随着时间的推移，结合自己的工作实际，这本书带给我的思考仍在继续，并有了更深的一些理解与感悟，总感觉有重读此书之必要，前段时间带着对工作、生活的理解与思考，再仔细翻阅了该书，有了一些新的体会与收获。

汪中求先生是一个成功的营销专家和企业管理者。在书中他没有罗列一大堆晦涩难懂的道理，而是举了一个个实实在在的，或正面或反面的例子，讲明了细节在企业日常经营管理中的作用。我不是做营销的，一直在机关、事业单位工作，主要从事材料撰写、综合协调等工作。俗话说：隔行如隔山。但我想在这本书的字里行间体现出的“注重细节，力争把每一件事做透”这一思想在任何行业都是适用的，尤其是对于年轻干部。掩卷沉思，有以下几点浅显的感悟：

从小事做起。作者在书中，不断强调，不论做什么工作，都要重视小事，关注细节把小事做细、做透，揭示了“细中见精”、“小中见大”等简单而深刻的真理。“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”所以，大礼不辞小让，细节决定成败。密斯·凡·德罗是20世纪世界四位最伟大的建筑师之一，在被要求用一句最概括的话来描述他成功的原因时，他只说

了五个字“魔鬼在细节”。他反复强调的是，不管你的建筑设计方案如何恢弘大气，如果对细节的把握不到位，就不能称之为一件好作品。细节的准确、生动可以成就一件伟大的作品，细节的疏忽会毁坏一个宏伟的规划。作为年轻干部，承担大量繁杂琐碎的具体事务，可谓小事，但每件小事都连着大事，会务协调、上传下达、活动组织、材料撰写等都需要深入细致，只有踏踏实实从这些小事做起，我们才能得到锻炼和成长。

注重细节是一种人生态度。看不到细节，或者不把细节当回事的人，对工作缺乏认真的态度，对事情只能是敷衍了事。这种人无法把工作当作一种乐趣，而只是当作一种不得不受的苦役，因而在工作中缺乏工作热情。他们只能永远做别人分配给他们做的工作，甚至即便这样也不能把事情做好。而考虑到细节、注重细节的人，不仅认真对待工作，将小事做细，而且注重在做事的细节中找到机会，从而使自己不断得到提升，圆满完成自己的工作任务。

注重细节是一种责任。随着经济的发展，专业化程度越来越高，社会分工越来越细，也要求人们做事认真、精细，否则会影响整个社会体系的正常运转。一辆小汽车，有上万个零件，需上百家企业生产协作；一架“波音747”飞机，共有450万个零部件，涉及的企业单位更多。在这由成百上千、乃至上万、数百万的零部件所组成

的机器中，每一个部件容不得哪怕是1%的差错。否则的话，生产出来的产品不单是残次品、废品的问题，甚至会危害人的生命。任何麻痹和对细节的忽视都会带来难以想象的后果。

注重细节是一种品质。“在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少；我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行者；决不缺少各类管理规章制度，缺少的是规章条款不折不扣的执行。我们必须改变心浮气躁，浅尝辄止的毛病，提倡注重细节，把小事做细……”，这段话指出了我们工作中存在的问题。再高的山都是由细土堆积而成，再大的河海也是由细流汇聚而成，再大的事都必须从小事做起，先做好每一件小事，大事才能顺利完成。海尔总裁张瑞敏先生在比较中国公司员工与日本公司员工的认真精神时曾说：“如果让一个日本员工每天擦桌子六次，日本员工会不折不扣地执行，每天都会坚持擦六次。可是如果让一个中国员工去做，那么他在第一天可能会擦六遍，第二天可能

也会擦六遍，但到了第三天，可能就只会擦五次，四次，三次，到后来，就不了了之。”有鉴于此，他表示，把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。已故总理周恩来就一贯提倡注重细节，他自己也是关照小事，成就大事的典范。

注重细节是一种境界。细节在我们生活中表现出来的魅力是无与伦比的。你可能因为对它的注重而使你抓住很多机会，从而体现了自身的价值，完善了自己的品格。从生活中的小事做起，你会更强大，因为成绩与荣誉是一点一滴堆积起来的。没有小的成功，哪来大的收获。对细节有一定的认知，能用细节来塑造自己的人，是既聪明又成功的人。他们了解细节之美，能灵活运用细节给他们带来的财富，从而使自己即使置身瓦砾之中，也能闪烁出耀眼的光芒。细节是生活与事业中一些很小的闪光点，但它的作用却不可低估。有些人奉行做大事，认为自己高人一等，胜人一筹，从而忽视小节，结果不但没有提升自己，反而更加失败。因为他们不明白，浩瀚的大海是由一滴滴水融会而成，茂盛的森林是千百棵树连接而成，骄人的战绩更是无数细小的成功凝聚而成。让我们把握生命中的细节，酝酿过程中的细节之美。只有这样，你才会取得不断的成功。

对照自己的工作，我清醒地认识到：在全面细致、工作规范等方面还不同程度存在一些问题，在今后的工作中应在细节上多下功夫，潜心学习、用心工作，舍得用心智下苦功打造工作精品，把“文经我手无差错”作为作风检验，将“事交我办请放心”作为德才考量，努力提升自己的综合素质，敬业尽责地做好当前和今后的工作。

征 稿 启 事

为加强各地市老年大学之间的交流，广西老年大学校刊《红枫》从30期起，开设《校际交流》栏目，择优刊登各地市老年大学组织撰写的“办学经验总结”、“教学理论研究论文”文章（字数2000~3000为宜，文责自负），欢迎投稿。文章一经采用，赠阅3册《红枫》作为稿酬。投稿邮箱：gxlnx2012@163.com

《红枫》编辑部

亚健康的养生保健 (一)

闭翠彬

当今，认为“没有病就健康”的观点已经站不住脚了，因为健康不仅仅是没有病，而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

1. 什么是健康？

世界卫生组织指出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。健康包含四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力健康。

近年来，世界卫生组织提出了衡量健康的具体标志：

十项标准：

- (1) 要足够充沛的精力，能从容不迫的应付日常工作和生活的压力而不感到过分紧张；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- (6) 体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反映敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

此外，世界卫生组织还提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分：

具体可用“五快”（肌体健康）和“三良

好”（精神健康）来概括。

“五快”（肌体健康）

- (1) 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食品，并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
- (3) 睡得快：有睡意，上床后能很快进睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
- (4) 说得快：思维灵敏，口齿伶俐。
- (5) 走得快：行走自如，行动轻巧。

“三良好”（精神健康）：

- (1) 良好的个性人格。情绪稳定，性格温顺；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
- (3) 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

现代社会符合健康标准者占人群总数的15%左右，确诊为患病，属于不健康状态的也占人群总数的15%左右，处于健康与有病两者之间过渡状态者占人群总数的70%左右（2006年北京国际健康论坛资料）。

2. 什么是亚健康

亚健康是20世纪80年代以来的一个医学概念，它是介于健康与疾病的中间状态，机体无明显疾病，但是人体却呈现活力低下，适应力下降并伴随一系列不适应症状的状态，称为“亚健康”。又名“次健康”、“第三状态”、“中间状

态”、“灰色状态”等。

亚健康是指在医院经过全面系统检查、化验或者影像等检查后，往往还找不到肯定的病因所在，却表现出生活能力降低，社会适应能力减退及各种身体不适的症状。通俗地说，“自觉不爽，检查无病”。它是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二状态，即生病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。

据我国抽样调查结果显示：亚健康人群占我国总人口的60%，亚健康状态在城市居民、青年学生、知识分子、机关干部和军人中普遍存在。据统计，我国目前在高级知识分子、企业管理者中亚健康状态比例高达70%以上。

2.1亚健康产生的主要因素

世界卫生组织指出：每个人的健康和生命的60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响，影响全球人类健康、导致死亡原因的60%是不良的生活方式和行为引起的。

不良的生活方式主要有：不吃早餐，高脂肪或过量饮食，生活无规律，缺少运动，长时间处在空调环境中，不能保证睡眠时间，吸烟，酗酒，滥用药物等。

2.2亚健康状态包括那些方面

- (1) 身体上和心理上有不舒服的感觉，但在一定时期内又难以确诊为疾病。
- (2) 某些疾病的前期表现，如心脑血管、呼吸、消化系统和某些代谢性疾变，在医学上不能定义为疾病的状态。
- (3) 一时难以明确临床病理意义的“症”，如疲劳综合症、神经衰弱、忧郁症、更年期综合症等。
- (4) 某些重病、慢性病已临床治愈进入恢复期，而表现为虚弱及种种不适。
- (5) 在人体生命周期中，衰老引起的结构老化与生理机能减退所出现的虚弱症状。

2.3如何识别亚健康状态

在排除疾病后，以下情况持续围绕你3个月以上（有6项者可初步认定）

精神紧张、焦虑不安	孤独自卑、忧郁苦闷
注意力分散，思考肤浅	容易激动，无事自烦
记忆力减退，熟人忘名	兴趣变淡，欲望骤减
懒于交往，情绪低落	易感乏力，眼易疲劳
精力下降，动作迟缓	头晕脑胀，不易复原
久站头昏，眼花目眩	肢体酥软，力不从心
体重减轻，体虚力弱	不易入眠，多梦易醒
晨不愿起，昼常打盹	局部麻木，手脚易冷
手足多汗，舌燥口干	自感低烧，也有盗汗
腰酸背痛，此起彼伏	舌生白苔，口臭自生
口舌溃疡，反复发生	味觉不灵，食欲不振
发酸胀气，消化不良	便秘稀便，腹部饱胀
易患感冒，唇起疱疹	鼻塞流涕，咽喉疼痛
憋气气急，呼吸紧迫	胸痛胸闷，心区压感
心悸心慌，心律不齐	心悸心慌，心律不齐

养生保健

2.4亚健康状态的表现特点

在农村——主要以慢性劳损，肌肉关节病变和疼痛，营养不良，慢性感染等占的比例为高。

在城市——主要表现为“五高一低”倾向，即存在着接近临界水平的血压高、血脂高、血糖高、血液黏稠度高、尿酸高和免疫功能偏低。

2.5亚健康状态的转归

(1) 如果机体长期处于亚健康状态而忽视调理，就可能导致疾病的发生，如心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性肝肾功能衰竭等重大疾病的前期就是亚健康人群。

如果不干预亚健康，2/3将死于心脑血管病，1/5将死于吸烟有关疾病，1/10将死于肿瘤，只有1/10的人有望安享天年。

(2) 如果通过合理的干预，可以使机体恢复健康状态。

3.亚健康的预防

一是要科学饮食，均衡营养要营养均衡，合理膳食，忌暴饮暴食。应当养成良好的饮食习惯，不嗜烟酒等。

保证合理的膳食和均衡的营养。其中，维生



素和矿物质是人体所必需的营养素；维生素A能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白，长时间在电脑前工作的人会出现精神不振、视力模糊等电脑综合症，这是因为身体维生素A消耗较多之故，因此，要适当补充维生素A。人体不能合成维生素和矿物质，而维生素C、B族和铁等对人体尤为重要。除此之外，微量元素锌、硒、维生素B1、B2等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

疲劳后宜多吃碱性食物。疲劳时，不宜大吃鸡、鱼、肉、蛋等酸性食物，因为疲劳时人体内酸性物质积聚加重疲劳感。相反，新鲜蔬菜、水产品等碱性食物能使人迅速恢复体力。

(上接第6页) 提高国民素质，改善生态环境质量，法制等各方面制度更加成熟更加定型……这一切都与扶贫脱贫有关。届时，在占世界人口四分之一的东方中国，消除几千万人的贫困，领个千年“共同富裕奖”可谓当之无愧！

公报提出“实施精准扶贫，精准脱贫，分类扶持困难家庭”，这要求很重要，有针对性。现有已脱贫但未退“贫困县”机制，仍出现“哭穷争戴贫困帽”，“穷县富衙”，“戴帽炫富”；有的弄虚作假，如马山县虚报14万贫困人口，经有关部门核查，违规认定3119名贫困户，其中343人是财政供养人员，2454人购买2645辆汽车，43人在县城购房或自建住房（有的出租房收取租金），439人为个体工商户或经营公司；有的“庙穷僧富”。另外广西查处“苍蝇式”腐败，从2013年

至今年7月，全区立案侦察惠农扶贫的职务犯罪案件924件涉案1156人，占同期立案侦察职务犯罪案的23.8%。他们弄虚作假套取、截留、挪用国家扶贫补助资金，或以帮助“代办”为名谋利。这就要求“精准”扶贫：扶贫对象精准、项目安排精准、资金使用精准、措施精准，并建档立卡。同时，要把扶贫开发与反腐结合起来，根除浮、假、骗、贪。

全会公报提出“加大对革命老区、民族地区、边疆地区、贫困地区的转移支付”。广西属中西部地区、革命老区、沿海、沿边地区，有28个扶贫开发重点县，贫困人口538万人，12个民族自治县。广西迎来了国家战略发展机遇期，大有作为。

“圣代即今多雨露”笔者康寿，共享发展，幸哉，悠哉！

“谈谈我们的养生经”

——广西老年大学老学员的养生健康经验分享

周 毓

“你平时如何保持健康?”“活到80岁有什么秘诀吗?”在重阳节的课堂上,广西老年大学文学班的林红老师留给了老学员们这样一个与健康养生有关的问题,学员们纷纷积极响应,热心分享自己生活中积累的经验与心得。

一、按时作息 合理饮食

今年80岁的黎善霖是广西老年大学的8年老学员了,虽然家住崇左,可无论刮风下雨还是严寒酷暑,只要不生大病,她每个礼拜一都会搭火车来南宁,再转乘公交车来老年大学,坚持按时上课。尽管来的路途可谓是风一程雨一程,但她从来都不需要旁人看护照顾,独自往来,可见身体状况相当不错。

但大家也许不相信,黎善霖老人从年轻时就曾四次收到病危通知书,受当时医疗条件的限制,她曾为妇科疾病困扰多年。随着医疗水平的进步和医疗条件的改善,她彻底除去了病根,而且凭借着良好的生活作息延年益寿。

她介绍到:“我年轻的时候工作辛苦,经常要值夜班,有时三天三夜都不得好好休息。后来退休有条件了,我就安排好自己的每日时间表,按时作息。一般晚上10:30睡觉,凌晨3、4点的时候会醒,也不勉强自己入睡,就趁着这段时间看书,写写老师布置的作文,5:30到6:30这段时间再睡一下。白话里有句话叫‘有钱难买天光觉’,6:30睡起来后我就比较精神了,开始起床锻炼、买菜等等,有时还和老伴骑电动三轮车在崇左周边逛逛、跳舞,练太极。”

她还说到,老年人要合理饮食,不能贪吃,保持每餐最多八成饱,多吃粗粮和蔬菜,肉类每餐吃两三块就可以了。黎善霖的老伴今年87岁

了,因为受她的生活习惯影响,身体也很健康。

二、动静结合 适当锻炼

课堂上,不少老学员都谈到,虽然人老了,但不能总是一味静养,而是适当锻炼身体,动静结合,否则会造成机体衰弱,身体功能退化,引发疾病。

至于“动”的方式有很多种,75岁的林健菲老人就从1991年开始练太极和气功。年轻时的她体质并不如常人,经常关节疼、腰背酸痛,可是自从坚持锻炼之后,身体硬朗了许多,反而不像年轻时出现病痛了。林健菲老人说,打太极拳、舞太极剑这类运动动中有静,练时要气沉丹田,心如止水,做到“泰山崩于前,不为所动”,既能锻炼身体,还能使心情平静,对老年人大有益处。

73岁的韦玉辉看起来面色红润,精神矍铄。听他介绍,大家才知道他十分热爱游泳和登山,曾经一口气游过3300米的台湾日月潭,广西一亿立方以上库容的大型水库就去过14个,还参加了广西夕阳红登山队,走遍南宁周边,曾徒步翻越大明山。但根据韦玉辉的经验,爬山并不适合所有人,有的人膝关节不好,爬山过量容易造成膝关节损伤。每个人应该根据自己的年龄、体质等,选择合适的运动种类,尤其需要注意掌握好“度”,不要好胜、逞强,表现自己多么健壮有力,尤其是患高血压和心脏病的人,更要特别注意。

如果不能做强度较大的运动,可以像黎善霖老人一样选择按摩的方式保健,每天看电视或者有空的时候按摩太阳穴、足三里,揉搓眼鼻,拍打手臂和后腰等等,长年坚持,不能“三天打鱼两天晒网”。

三、身体不适应及时就医

“养生保健毕竟不是万能的，当身体疾病和不适来袭时，一定要及时就医，否则小病拖成大病会更难治疗。”林红老师在分享自己经验时这样叮嘱学员们，还讲述了自己的亲身事例：“上个星期我感觉心脏不舒服，虽然在一般体检中的各项指标都没有大问题，但我还是去医院要求做心脏造影检查。医生告诉我心脏造影对身体影响比较大，可我认为，一定要把身体的毛病查明白才能做好预防。结果做的那天，我按照医生要求空腹打造影剂，全身发烫，高烧到40度，十分难受。可检查结果出来证明我的煎熬是值得的，因为通过造影医生发现，我的心脏有一条肌肉压迫到血管了，如果平时情绪紧张的话肌肉收紧压迫到血管，心脏就会供血不足。”林红老师还开玩笑说：“所以你们以后可不能惹我生气呀！”

韦玉辉老人也表示深有同感：“我有个老伙伴，78岁了，30岁开始坚持游泳40年，体检的时候一点问题也没有，我还和他约定我们活的岁数一定要‘超毛赶邓’，比毛主席、邓小平活得还要久。结果他在一次游泳时，突然心梗，再也回不来了……”说到这里韦玉辉眼里泛起了微光。“我也因为感到胸闷去做过心脏造影检查，结果真的发现问题了，于是做了心脏搭桥手术，现在恢复得很好，每天还去泡泡邕江水，游15-20分钟。”韦玉辉说到，平时的体检可能不容易发现心脏问题，所以有征兆时要多加注意，运动也要适度，不能勉强。

四、参加社会活动 寻找快乐源泉

“我虽然老伴不在了，但是生活也很充实、快乐！”78岁的杨兴蓉老人虽然已满头白发，但语气轻松活泼、眉眼间神采奕奕。她曾经是抗美援朝战场上的战地护士，在部队练就了过硬的身体素质，但不曾想却在1998年时罹患胰腺结肠癌，检查出来时肿瘤已经有10*10厘米大小了。本身是医生的她知道，中老年人患了疾病，保持心态健康很重要，所以她不但没有灰心绝望，还

以一贯乐观积极的态度面对生活，在做了肿瘤摘除手术后的17年间，每次体检都没有再发现癌细胞，还出国旅游了好几趟呢！

杨兴蓉平时十分热衷于参加社会活动，“前段时间国防兵器展在南宁开展，我第一时间就去看了，见到我们中国最新的隐形战机和各种兵之重器，心里别提有多自豪了！”“2014年南宁体操世锦赛的时候，我也买票去现场观看，我们广西难得的国际盛事，一定要参与感受一下！”不仅在参加社会活动中得到乐趣，杨兴蓉还醉心于文学写作，每次去旅游回来都会写一篇游记心得；去年全国流行“家风是什么”大讨论的时候，她写了一篇关于自己家风的文章获得了全国征文比赛一等奖，令她深受鼓舞。她说“文学是我快乐的源泉，我一定要常练笔，保持清醒的头脑，健康快乐地活着。”

五、养身更要养心

林红老师向学员们说起自己的心得，总结了“养身更要养心”六个字，遇到不顺心的事情要学会自我心理调节，而有困难时也应勇敢面对，战胜困难。

学员们也纷纷认为心态对中老年人的身心健康极为重要。黎善霖老人曾在70多岁时老来丧孙，悲痛至极，甚至有了轻生的想法，可在亲人朋友的安慰和老年大学老师、同学的帮助下，她勇敢地走出阴影，坚强面对人生。林健菲老人分享自己的体会时说：“心态决定我们能不能快乐地生活。我的老伴性格比较强势，在生活中经常会出现和他意见不同的时候，我总是让着他、迁就他，而不是斤斤计较，这样相处起来才和谐愉快，对待周围朋友也是这个道理，宽心以待。”

最后，为了庆祝重阳节这个属于老年朋友的节日，林红老师带来了两个精美的生日蛋糕，与全班学员一起给班上75岁以上的老学员祝寿，并一同分享可口美味的蛋糕，老学员们都开心不已。

（转载自《广西广播电视报》）

战场上的月饼

杨兴蓉

1953年7月27日，朝鲜战场停战了。停战后，好事情就一起来了。我们的赵院长要和苏军医结婚。这个战场上的婚礼，虽然简朴，但也有新房。这对新人在新房里接受战友们的祝福幸福地笑着。我也挤进去看热闹。当了新郎的赵院长看见我，就朝我招招手，叫我过去。然后悄悄地把两个月饼交给我说：“你的生日是中秋节吧，拿去，这是我特意给你留的”。

我已经连续三年没有过生日了。战场上，每天忙着抢救伤员，一把炒面，一把雪的维持生命，能喝上一口开水，就是最好的享受了。所以，我看见月饼才想起自己的生日，才想起自己已经16岁了。来朝鲜战场前，每个生日，家里再难，都会给我买月饼。我开始想家了。

赵院长看见我拿着月饼激动得流下了眼泪。赵院长就安慰我说：“小杨，你是不是想家了？不要想家，我们都是你的亲人，而且，今天我们已经停战了，很快就可以回国回家了。这是祖国人民慰问团送来的月饼，也是送给我们的新婚礼

这个国庆节，我就跟随飞飞哥一家去了一趟巴马老家。

对于看巴马美景已经看腻了的客人，村民们就会说，不如明天去我们村里看看，那里有一条龙洪河，绝对是美景哦！还没开发呢！

但是这样的美景居然没有公路。要看美景，还要走一条泥泞的泥巴路，路旁长满了荆棘，车子路过，刮起一道道响声。那路面被车子走出了两条深深的车辙，我们的车就在这道车辙里一颠一簸的，十八公里的路程，竟然走了两小时！

物，知道你的生日是中秋节，所以我们舍不得吃，给你做生日礼物。”

什么时候才能回家，才能在自己的祖国过生日，才能吃到家里人给我买的月饼呢？我期盼着，等待着。

1954年12月初，我正在排练节目，医院的文书牵着马来找我：“赵院长让我来接你，我们要回国了。”我着急了：“我现在是演出队的演员，要走，还没有和这里的领导报告呢。”

文书说：“你快回去打背包，我去向你的领导说。”我打好背包，文书已经回来了：“你骑马，我们快走，赵院长还在等着你。”

赵院长真的在医院等着我，见了我就笑着说：“回来了就好。我们医院要回国了，你要做好回国前的准备工作。”

就这样，我在朝鲜战场上度过了1335个日夜，终于回到了自己的祖国，回到了自己家。每个生日又能吃到中秋的月饼了。

我现在的已经是78岁的老人了，但是每当中秋，我还是会想起在朝鲜战场上的那两个月饼。我还是会感慨，和平的日子多好啊，就像月饼一样甜美。

静静的龙洪河

凌孟文

终于到了，虽然叫河，其实这是一条清澈无比的小溪流，水的绿色随着太阳的升起、落下，从深绿到浅绿，不断的变化着！龙洪河，一看就醉了，真美，清澈的流水，水面上游着几只麻鸭，一会像列队，一会散开觅食！悠哉闲哉！清澈的水在河岸上绿树的倒映下，呈碧绿色，蓝天

白云倒映河中，煞是好看。它流淌于村旁，村民靠着它喝水、洗衣、灌溉，还可以下水嬉戏、钓鱼，游玩！

我们沿着这河边一路走一路把这美景收到相机里。嘿嘿！还有人在钓鱼，一旁还有个宠物狗在摇头摆尾。我们上前询问，居然还是南宁人，来这里休闲的。双方几乎是异口同声地问道“你们怎么知道来这里的？”双方均回答：“是朋友告知的！真是哦，没有附近的朋友，绝对来不了这里看美景。”

沿着小河慢慢走，两岸风光也迷人，凸起的石峰，上面竟也长着灌木，点缀着那光秃秃石

头，偶尔小鸟飞过，啾啾的叫声划破了宁静的山野，河边的竹林冒起一根根竹笋，长起一米高。

我在纳闷，秋天了怎么还有竹笋在长。原来这是静静的龙洪河赋予它春天的信息：这河水，冬暖不结冰，夏凉水长流，滋润着河边的万物，四季如春，万物生长。村民告诉我们，如果你们春天来，沿岸还会看见盛开的桃花，又香，又美。说得我似乎真的闻到桃花那淡淡的幽香……

可惜这样的美景却养在深闺无人识。因为没有一条通达的路，她只能静静的寂寞的等待着，一天又一天，一年又一年。

1987年春节前，老伴要到南宁去留医。我没有多想，就陪她去了。以为老伴自己是医生，她自己有什么病，自己心里有数，看见她淡定的样子，肯定没有什么大事。

到了中医二附院，做了活检，结论是：浅表性胃炎。但不久病情加重了。又转院到区人民医院。3月21日手术，老伴进手术室后，半个小时后就出来了。主刀医生说，已经是胃癌晚期，不能切除，只能缝了刀口出来了。拆线后就出院休息吧。

我老伴醒来后问手术情况，我就说，医生还在写病历，明天才知道结果。我就去买了一本病历，模仿医生的笔迹写：萎缩性胃炎，虽然发现有癌细胞，但是已经切除，拆线后门诊治疗。

3月29日，老伴出院了。老伴说：“我康复后，我和你一起去北京旅游，玩个开心。然后我们退休，两个人自己住，开心到一百岁。”

出院后的日子里，我和老伴一起散步，一起观花赏月。33年的夫妻，从来没有这样的依恋。过去，老伴单位里的人几乎不认识我，有人问老

血泪花

苏江

伴：“雷医生，你的老公是哪个？总没有见你和他一起走过？”老伴说：“呀，他工作忙，是个万金油干部，什么中心工作都要叫他下乡，你想认识他，难了。”

因此，知道老伴的时间不多后，我背后落泪，陪她在一起的时候总是装潇洒。看花的时候，仔细的告诉她：“这是鸡冠花，这是玉兰花，这是水仙花。”老伴指着一朵鲜红的小花问：“这是什么花？”那朵花像鲜血一丝，像泪水一滴。我失神回答：“好像叫血泪花。”老伴没有听清楚：“什么花？”我支吾：“我也不知道。”

1987年8月5日9点55分，老伴去世了。终年54岁，生了四女一男。操劳一生，连退休都没有到年龄。

每当我听见粤剧《血泪花》，我就想起老伴，想起那朵血泪花，那是我心中永远伤痛的血泪花。

杨桃树

韦树亮

我家门前有棵杨桃树。不知道有多大年纪了。我儿童的时候就喜欢爬上去，在树上看书。妈妈看见吓坏了：“乖孩子，慢慢下来。”我不

想下来，因为在树上可以随时摘果子吃。

一晃眼，几十年过去了。母亲已经过世了。我也已经古稀，只有杨桃树还在门前。枝繁叶茂，年年果实累累。日日青青绿绿，没有一张枯叶，没有一根朽枝，反而在根上冒出了新芽。

我很纳闷，问：“杨桃树，你有多大年纪了？”杨桃树不理我。人要是能和树一样该多好啊。

父母双双去世，留下来三个未成年的弟弟妹妹。怎么办？

虽然我已十八岁，但是我被迫下乡插队，无法留下来照顾弟弟妹妹。亲戚们都象躲瘟神一样躲着我们，深怕我们连累他们。

只有姑妈把三个弟弟妹妹拉着回家了。姑妈已经老了，她一个人生活，很穷。靠每天挑着一担箩筐到圩上去，给人家缝补衣服或者做点绣花的小东西，赚钱养活自己。

姑妈一个人还能勉强生活，再添我的三个弟妹怎么活下去呢？

我插队的地方离家很远。心里虽然挂念，但无法经常回去看看。只是想多挣工分，能帮姑妈养家。但是一天的工分只值二毛钱，除了买我自己的口粮，只能分些玉米红薯。

那一年的中秋，生产队放假。我才能挑些红薯玉米回家去。推开门一看，姑妈和弟弟妹妹都不在家。房子里是空的，米缸里也是空的。我正伤心，姑妈挑着担子回来了。一只箩筐里装着小弟，一只箩筐里装着小妹。重重的担子压在姑妈肩上，姑妈的腰都压弯了，气都喘不过来了。

才半年不见，姑妈就突然老了瘦了。我抱着小弟小妹们不由得哭了：“姑妈，实在对不起你了。”姑妈却笑了：“你的三个弟弟妹妹都很能干，不但会帮我穿针引线，还学会做手工了。大弟学会了织渔网，小弟学会了织围巾，小妹会挑花边。都能帮助我赚钱了。你看，今天是中秋

姑 妈

朱海华

节，我们还早点回来做月饼呢。”

弟妹们听了高兴的叫了：“做月饼了，做月饼了。”

姑妈从箩筐里拿出面粉，让弟妹们去洗芋头和红薯，让我把一点存下来的芝麻花生炒香了。她就把做月饼的模子拿出来，和面、包馅，忙了一下午，月饼就从模子里打出来了，上面还有花和字呢。

然后，姑妈再将月饼一个个的放在锅里用油煎，好香好香。小弟小妹都馋得流口水了，伸手要拿来吃。

姑妈说：“不准吃，等月亮出来，拜了月亮再吃。”

我们只好眼巴巴的等月亮升起来，等姑妈点上香，把月饼供上桌。然后她闭着眼睛祈祷起来。

小弟妹乖乖的等着，大弟实在等不及了，就拿了一块月饼咬了一口，然后再放回去。姑妈祈祷完了，睁眼一看，月饼缺了一个口。她就说：“月亮婆婆今晚吃了我们的月饼就会保佑我们，明年我们的日子就会好起来了。”

每年中秋看见月亮，我就会想起姑妈，就会在心里对姑妈说，我们的日子好了，姑妈你在天上就放心吧。

俄罗斯之声

杨彦农

2015年5月，我和广西老干活动中心合唱团的几位歌友去欧洲旅游。

在莫斯科国际机场开往市中心的汽车上，我看到，远处的别墅花园的栅栏是用五根白桦木横着和二根粗木竖着搭成的，犹如一页五线谱。树叶和草叶是微风的口弦，花儿也仿佛唱着《红莓花儿开》的歌，好一段春天的交响乐。

我来到红场漫步，听克里姆林宫钟声叮当。红场的本意是美丽的广场，并非源于红色的宫墙。它是中国人最为熟悉的外国广场，不仅拥有宏伟的气势、华美的建筑景观，还是时代的象征和历史的见证，记录着俄罗斯几百年来风雨变幻。

克里姆林宫以林立的尖塔和华美的殿堂著称，高大坚固的围墙和钟楼、金顶的教堂、古老楼阁和宫殿，耸立在莫斯科河畔的山岗上，构成了一组无比美丽雄伟的艺术建筑群。它曾是王朝的皇宫，还是伟大的苏维埃联盟的党政机关所在地，现在是俄罗斯的总统府邸。无数俄罗斯名人先哲都在此留下自己的身影，因此它是历史瑰宝，文化和艺术古迹的宝库。我一边漫步，一边用俄语演唱《莫斯科郊外的晚上》。

莫斯科地铁一直被公认为世界上最漂亮的地铁，华丽典雅，享有“地下艺术殿堂”之美称。每个站都有其独特风格，建筑格局各不相同，多用五颜六色的大理石、花岗石、陶瓷和五彩玻璃镶嵌、浮雕、雕刻和壁画装饰。照明灯具也十分别致，好像富丽堂皇的宫殿，在深深的地下，行云流水地演奏着交响乐。

圣彼得堡被誉为“白夜之城”。每年5月份，晚上10点多钟才天黑，凌晨3点多已天亮。在6月21日前夕，日长超过21小时，有时白夜会持续3天，之后会逐渐缩短。

到火车站迎接我们的导游是一位漂亮的俄罗斯姑娘莎莎。她曾在我国的北京和哈尔滨留学，到过中国许多城市旅游，她说中国很美，非常爱中国。我对她说，你就是美丽的喀秋莎，并请她用俄语唱一首《喀秋莎》：正当梨花开遍了天涯，河上漂着柔漫的轻纱，喀秋莎站在峻峭的岸上，歌声好像明媚的春光……！

举世闻名的冬宫是俄罗斯诺夫三朝的皇宫，华美的宫殿，是该国建筑史上的杰作，不仅是圣彼得堡这座城市的象征，还是波罗的海沿岸耀眼的明珠。在参观过程中，我们见到了俄罗斯三名男歌唱家在演唱富有民族特色的俄罗斯歌曲，歌唱着俄罗斯民族千百年来关于战争与和平的思索。

俄罗斯到处都是歌声，到处都是音乐……

想说爱你不容易

蒙顺安

过两天就到中秋节了，队里准备了很多鱼肉水果，唯独中秋最主要食物月饼没有着落。那个年代物资匮乏，过中秋节都是按当地城镇人口一人一个凭当地购货证购买。

一早队长叫我到他那里，对我说：“去供销社买些月饼回来。没有月饼算过什么中秋。你今天不用去工地，专办这件大事。”

“不！不行！我跟她们不熟，这个任务我完成不。”

“你和她们不熟？昨天天黑时那个供销社的姑娘在我们驻地门口徘徊，我问她有什么事，她说你有好几天没到她店里买东西了，是不是病了。搞定她，就有月饼了。”

1975夏天20出头的我在一个边境县城里拉电

杆架国防线路。我所在的架线分队驻在离县城几十公里的深山小镇里,镇上就几间红砖房,一个数十平方米的圩场。平日圩里没有东西卖,只有公社小小的供销社天天开门。

我在这深山小镇里有事无事天天跑供销社,和店里的两个营业员混得很熟。

其中一个年青的小姑娘对我很热情,买东西让我随便进出她的柜台里挑。

她鹅蛋脸,一双水汪汪的大眼睛,塌塌的小鼻梁笑起来两个小酒窝很可爱。她穿一套黑色花边长裙,头扎黑色布巾,走路时头向前冲屁股往后翘。我笑她人已进门屁股还在门外。她告诉我她从小背东西爬山长大形成了这样身材,干重活的山里女人走路都一样。我对她说:“女人屁股翘才美,你的头发乌黑发亮,如果象城里姑娘一样梳两条大辫子你一定更美。”

谁知道我这句无心的话,让她动心了。

第二天我再到店里,看见她真的梳了两条大辫子,见到我来了,她就有意的把那两条大辫子撂到胸前。

我夸奖她:“靓妹!好看,像城里的女学生。”

“靓吗!给你要不要?”她问得很直接,很大胆。

我脸上发热,无话可答。买了包香烟说有事,就离开了商店。从那天起我再也不敢踏入商店半步。她可爱漂亮,但我不敢动心,因为如果我动心了,就不能离开这里,回去和父母团聚。我不愿意永远留在这里,所以我不敢再面对她。我有意回避她。不是今天队长下了命令,我是不愿意再到供销社去的。

所以平时十分钟的路,我足足走了一个小时,到了店前就是不敢进店门。

“到了门前怎么不进来?店里有鬼吗!”不知什么时候她站在店门前“几天不见你来买东西,是不是病了?”

“没病,今天有任务不用上工地。”我不敢看她的眼睛。

“什么任务?”她关心的问。

“我的任务只有你能帮我完成。”

“我能帮你什么忙?”

“队长叫我来买月饼。”

“不行。这个任务我帮不了你。县里就给我们供销社两箱月饼,那是给社里干部职工家属的,按人头一人一个,多一个都没有。”

看着她无奈的样子,我不想再为难她:“没事,我到县里看看能不能买到。”

她从后面追了出来,说:“到县里也没有用,你有县里购货证吗?去了也白去!你想要几个?”

我马上回头:“你能给我几个?”

“四个。”

“太少了,我们队二十多人,四个月饼怎么分。”

“最多给你十个,我把我家的那六个全给你。”

“你把你家里那份给了我,你家过节怎么办?”

“这个你就不用管了!”

那个中秋之夜,我们全队二十多人在驻地高坡上围着满台瓜果和那来之不易的香喷喷的月饼赏月喝茶。

圆圆的月亮在天上走,我的心和月亮一样也在走,赏月会还没有结束我就偷偷跑出了驻地。

我和她有约,晚上十点钟她在小河边桥上等我。

我俩坐在河边草地上,看着天上皎洁的月光听着哗哗的流水声,闻着沁人心脾的青草味。我靠着她,她依着我,我们享受着那仙境般中秋美夜!

“送你件小礼物。”我从衣袋里取出个小纸包递给了她。

“我也有件小礼物送你。”

我接过她递来的小纸包,说:“猜猜里面是什么礼物。”

“半个月饼!”我们异口同声,两个半个月饼合在一起,和月亮一样圆了。

我们不能走到一起,每年的中秋,她手里的半边月饼和那份情感永远永远珍藏在我的心里。

我们自己组织的演唱会

杨小青

没有正式请柬，没有盛情邀请，就是一个现代文学班的一张普通的友情通知，我便毫不犹豫地代表2014电子琴基础1班报名参加了，因为这是他们自发组织的“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演唱会”。强烈的爱国热情和中华民族的精神把我们的心联接在一起。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，是今年我国人民政治生活中的重大主题，也是全世界人民的重大纪念活动。虽然我们都已“知天命”，进“耳顺”，还有不少已迈入耄耋之年，但是我们从来不麻木，不冷漠，因为我们深深懂得今天幸福安宁生活的来之不易。我们要用歌声来回忆历史，珍爱和平。

当我把这一信息发到班里的微信群，并提议演唱歌曲《王二小》，立刻得到了班里几个姐妹们的响应。

因为我们喜欢这个歌曲，喜欢这个少年英雄王二小。

发生在冀中平原的抗日小英雄王二小的故事感人至深。1941年农历9月16日，侵入河北省涞源县的一队鬼子兵扫荡一条山沟，昏头昏脑迷失了方向，抓住正在放牛的王二小带路，身为儿童团员的二小常常出没山沟放羊，他知道山沟里隐蔽着八路军的后方机关和几千名老乡，同时也非常清楚八路军在哪里设有埋伏。王二小不动声色地走在鬼子队伍前面，巧妙地把鬼子带进八路军的埋伏圈，直到四下里噼噼啪啪想起了枪炮声，鬼子才知道上了当，不顾一切地向王二小开枪，将二小用刺刀挑起摔死在大石头上，那年我们的王二小刚刚十三岁。

小英雄的事迹震撼了全国抗日军民，《晋察冀日报》在第一版发表了小英雄的故事后，当年的晋察冀八路军文艺工作者方冰、劫夫立即创作了《歌唱二小放牛郎》，成为激励全国人民同仇

敌忾，抗击日本侵略者的精神武器。这首用血泪创作的叙事歌曲作为历史见证，再现了小英雄牺牲的真实情景，控诉了侵略者的残暴，与抗战教科书一起，传唱至今。

“干部和老乡得到了安全，他却睡在冰冷的山岭，他的脸上含着微笑，他的血染红蓝蓝的天”我们感动的歌唱着，眼前浮现这个仅仅13岁的孩子无畏和从容的小小身影！我们一边唱着，豆大的泪珠，打湿了歌页，声音也不由得哽咽了。

为了适合我们的演唱，梁睿老师连夜赶写编出《王二小》的伴奏曲，发到微信让大家熟悉，并将自弹自录电子琴弹奏视频发到QQ群提供给同学们学习，星期二上课梁睿老师又带领大家利用宝贵的教学时间配合练习。

9月16日下午3点演唱会如期举行，现代文学班的同学来了，现代文学欣赏班的同学来了，英语班的同学来了，书画班的同学也来了。加上我们电子琴班的，近一百人，一共21个节目。

指挥大合唱的是匆匆从外地赶回来的，自治区检察院退休不久的原党组副书记、副检察长曾学愚。他身上特有的军人气质，使全体大合唱的演员群情高涨，歌声嘹亮整齐，《义勇军进行曲》、《大刀进行曲》、《游击队之歌》弥漫着当年抗战的豪气和军队的士气。自治区检察院退休不久的原党组副书记、副检察长曾学愚为了指挥这次合唱，整整练习了半个多月。

因为这次演唱会是自发的，没有学校领导参加，没有事先的扩音设备的准备，没有熟悉乐曲的工作人员为我们播放伴奏。但我们觉得这些都没有关系，因为我们不是专业的歌唱队伍，遇到一些困难是不用抱怨的。但是我们的爱国之心和民族之情是纯真的，只要在这次演唱会能抒发出来，心里就是满足的，是自豪的。因为我们有一

颗中国心，有一腔中华民族的热血。我们只是想通过这次演唱会告诉自己，我们虽然老了，但我们的永远年轻，在这样的节日里仍然能激动，

仍然能心潮澎湃。我们的歌声不但在演唱会上响起来，在家里也响起来。让儿孙们在我们的歌声中，为我们喝彩。

我爱唱歌

周碧玉

有人说，笑一笑，十年少。这话无不道理，因为心情好的人才笑，笑口常开的人才快乐，快乐的人会青春永驻，健康长寿。我觉得我有一个比笑口常开更管用的法宝。

上小学时，音乐老师让我在课堂上站起来唱歌，居然获得班上小歌王的光荣称号。此后我特别爱上音乐课。

快乐的童年飞一样就过去了。青年时代的我虽下乡插队务农，可心中常有歌词在涌动。由于“本性难移”，一直到结婚，到中年，到老年，唱歌成了我每天“必修课”。工余饭后，回家路上，洗菜洗衣时就成为我练歌和重温歌词的好时候。

我是南方说白话的人，我爱唱粤曲。很小就跟母亲学会唱《搜书院》、《宝莲灯》、《女附马》和《分飞燕》的选段。中年又学会唱《上海滩》、《万水千山总是情》和《霍元甲》等白话歌。六七十年代全国掀起唱八个革命样板戏，我又爱上唱京剧，《智取威虎山》、《沙家浜》里的选段成了我的口头禅，《红灯记》中我更喜欢那首李铁梅唱的“我家的表叔数不清”。那时的我，虽长得不怎么漂亮，两条拖到屁股又黑又长的辫子，头顶用梳子划个小圈圈，头发用红头绳系个蝴蝶结，前额刘海整齐发亮，唱起“我家的表叔数不清”时，有人把我当成小铁梅。回想当年，确实天真又快乐。后来我成了铁母，现在又成铁婆了，这首“我家的表叔数不清”还常不离口。

我有一本《革命歌曲大家唱》，其中三百多首我都会唱。电影插曲更使我陶醉，每唱一次都以为我置身其中。小朋友唱的歌儿我也喜欢哼，

哼起童歌我好像回到了少年时代，天真无邪，无比的快活。哼爱情歌曲，我会想起年青谈恋爱时那种羞怯，那种浪漫，那种不可阻挡的激情。唱祖国大好山河的歌，我会有很愉快的心情。唱英雄赞歌时，我心情会很振奋。

说实话，我唱歌的激情可算一百分，读简谱的水平才有七十分，弹琴的水平才六十分。

我怕越老喉咙越会变得“豆沙”，于是每天我都要唱歌练嗓音，不想让它老化。无论何时何地会哼起我爱唱的歌。有时我练唱男音，唱歌简直是大联唱，串唱，前段唱一首，后段又串去另一首。我自己命名这是“自由唱法”。

洗澡的时候，从拧开水龙头开始，直到洗毕穿衣服，最少唱完二十首。洗澡间唱歌声音特别宏亮，有反壁回音，也有震音，还伴着沙沙的洒水声。更有烟雾腾腾象置身云中的感觉。我无限的放松，无限的愉悦。洗澡间唱歌成为我一种习惯，一种快乐的方式。

那天坐公车，车上人少，我心情特好，我把心中的歌儿倒出重温一遍，唱了一首接一首，当然是低声的，是喉哼，鼻哼那种。旁边有个十几岁的小姑娘，她专心一意地玩手机，我的歌声干挠了她，她歪着脑袋看我好一会，觉得不可思议。她心中一定在想：你这个老太婆一定是疯了吧？坐公车唱什么歌？为了打消她对她的怀疑，我从书包里掏出一本《简谱练习大视唱》，边对着书本中的音符，边认真的充满激情地唱，不一会，她才给我投来一束羡慕的眼光。

今年我六十五岁了，已退休十五年，有人说不相信，说我今年最多五十岁。

读十八届五中全会公报有感

阎奇雄

五中全会聚英贤，国事共商写锦篇。
规划蓝图新举措，改革深化更朝前。
倡廉反腐镇邪妖，全面小康定梦圆。
党庆百年华夏美，江南塞北尽春妍。

伟大的祖国

——为六十六周年国庆而作

阎奇雄

建国历经66年，辉煌成就史无前。
党恩善政国邦固，人民百族乐团圆。
改革开放旗高举，和谐社会民安全。
江南塞北风光好，寨寨村村谱锦篇。
腾飞经济千家富，科技兴华百年繁。
惠农政策民心乐，生活小康似蜜甜。
世联常任理事国，中国声誉日中天。
掌舵扬帆入世贸，举国万民笑开颜。
港澳回归洗国耻，炎黄子孙喜梦圆。
两岸携手谋发展，三通构建富家园。
北京奥运全球赞，亚运成功惊宇环。
申城世博有声色，名声大振共赞言。
蛟龙入海龙王震，进藏铁龙动地天。
天安门前大阅兵，气势雄伟真壮观。
参阅部队展神器，世界震惊刮目看。
国力增辉军威壮，雄兵百万卫主权。
中国强大不称霸，爱好和平守诺言。
一带一路共赢路，共同走向幸福园。
崛起中国宏略展，民族复兴年胜年。
党绘蓝图千千色，神州万里尽春妍。

忆江南·喜闻习主席马英九

握手言欢

王月光

闻习马，握手对谈欢。两岸一家亲见解，中
华一统国民安。万众喜团圆。

满江红·国庆六十六周年放歌

谭锦华

岁月悠悠，朝阳灿、开新历史。看此日，上
空探海，惊天动地，科技兴农邦国固，倡廉反腐
严威立。喜阅兵、步履铁铿锵，拔山力。

新谋策，九派益；兴带路，环球利。听和平
组曲，醉酣含蜜。击浪冲波风骨逸；消灾灭祸巍
峨势。望前程、不断凯歌声，元元吉。

西江月·坛板坡

覃际宽

昔日窝棚不饱，今居幽境高楼。北风萧瑟任
飕飕，但见人无眉皱。

榕下促膝谈畅，心中顿解忧愁。新村大计两
年酬，喜听东风问候。

注：南宁市良庆区那马乡坛板坡，原为贫困村。2013
年夏，李克强总理视巡到此，在榕树下与农民亲切交谈，
指示方向。历经两年，村庄巨变，一跃成为新农村典范。

鹧鸪天·竹泉岛

覃际宽

八尺江河绕岛流，一片原野果丰收。红莲逸
韵浑如醉，白鹭啼声切莫愁。

山郁郁，水悠悠，一山一水尽风流。桃源君
问何寻觅？五柳先生伴我游。

画堂春·重阳感赋

常青

才经端午又重阳，古稀鹤发衷肠。逢春老树
焕容光，争艳流芳。

盛世和谐共享，亲情缱绻安康。抒怀遣兴有
书香，日仄晖长。

朱德总司令过生日

谢树毅

老总老农同生日，军民喜庆联茶饭。
抗战历史颇趣奇，拥军爱民真典范。

共产党是红太阳

普照大地暖人间

郭汉栋

三座大山被推翻	云开雾散暖人间
人民当家能做主	华夏各地出奇观
十二五绩更辉煌	改革开放三十年
以人为本重民生	社会保障在健全
科技创新如喷泉	上天揽月下洋潜
经济发展转到快	高铁时代换新颜
全国实施城镇化	市容村貌美如画
五位一体同步走	生态文明兴中华
和平发展是主流	一带一路利全球
五洲国家来参加	合作共赢益同酬
廉政建设继加强	遵纪守法大弘扬
腐败分子要严惩	好人好事正气昂
四个全面总布局	振兴中华主旋律
两个百年目标定	同心齐唱大歌曲
坚定共产党领导	民族团结是法宝
全面小康定实现	幸福生活更美好

老来有病莫悲观

陈素洁

老来有病莫悲观，树立信心有希望。
医学不断在进步，医院医保是保障。
睡眠充足加营养，戒烟限酒嘴莫馋。
体操太极健身体，天天锻炼不偷懒。
心情一定要开朗，放下包袱天地宽。
阴晴圆缺是常态，潮起潮落本自然。
抗击顽疾莫怕难，综合治理是良方。
天寒地冻何所惧，闯过严冬见春光。

回故乡旧居有感

胡卡琴

物是人非带泪看，悠悠往事不云烟。
多情最是窗前月，伴我清辉入梦难。

【中吕】喜春来带普天乐·南

宁好地方人出彩

胡卡琴

凭栏眺望青山黛，绿满邕城花色满阳台。桂
香四季袭天涯，春常在处处暖情怀。好地方，
人出彩，姐叫伊伊妹娅娅，伊伊娅娅两个俏娃娃。
小嘴巴，眼睛大，苹果脸儿萌萌态。恰似那天使
下凡来，清纯靓丽，人人见爱，花见花开。

培育好家风

齐众人

最好老师是父母，育德良校在家庭。
父母长辈善教导，家人帮带相促行。
爱国孝亲知恩报，追善拒恶法纪从。
良好家风代代传，聚力同筑中国梦。

同学久别相聚有感

廖祯华

青灯黄卷未曾忘，重聚羊城话亦长；
沐雨栉风临五秩，韶华荏苒鬓染霜。
南腔北调秀桑梓，楚韵燕歌颂夕阳；
斗转星移思旧友，金秋何处再称觞。

吟志

陈道干

古稀弹指一挥间，百岁前程常笑看。
壮志重来腾墨浪，雄心再次上书仙。

正义必胜 和平必胜 人民必胜

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

陆义芳

侵华倭寇最猖狂，掳掠烧杀惨祸殃。
华夏文明不曾灭，光明驱暗正义张。
全民奋勇杀敌顽，东方持久主战场。
同盟各国齐援助，反法西斯力量强。

“三个必胜”是习近平主席在“9.3”大阅兵隆重仪式上发表重要讲话提出的。

愿多点关爱

陈辉

晨步来到邕江边，惊见奄奄一老翁。
忙着过往见非见，闲人老夫心难宁。
救助弱者胜造塔，平生初呼么么零。
获知待助已得助，秋高气爽南宁城。

沁园春·春风

(步韵毛泽东《沁园春·雪》)

李绍萍

有意无形，入户穿林，影乱絮飘。看丛山万里，层层叠翠；江川汇雨，不尽滔滔。紫燕旋低，红棉扬蕊，百卉争妍谁比高？彤霞灿，泻流光七彩，无限姣娆。

波横云动花娇，惹万缕柔枝荡细腰。润江南铺锦，北乡织绣；雨花丝路，又领风骚。卷地飞龙，斩云破雾，敢射天狼再射雕！狂飙起，竞千帆搏浪，岂待明朝。

沁园春·冬梅

(步韵毛泽东《沁园春·长沙》)

李绍萍

百丈悬崖，孤山堤畔，野渡桥头，正冰封雪野，悄然绽放；暗香萌动，疏影横流。红透胭脂，白如凝露，浓淡何须问理由。凭栏处，眺琉璃世界，万象沉浮。

不随春夏秋冬游，看姹紫嫣红意兴稠。惜争先桃李，一朝零落；榴荷艳雅，自诩清遒。绝代牡丹，洛阳倾国，难免厅瓶赏富侯。苍穹寂，待千山鸟绝，独钓寒舟。

回家乡

周志英

农家小院笑声哗，喜得牵牛吹喇叭。
举酒饮茶香肺腑，打工留守话桑麻。
忽闻车响侄孙到，方觉纹生手脸爬。
合影房前南北远，乡音伴我走天涯。

浪淘沙·故乡清晨

周志英

又听鸟鸣窗，草露花霜。晨风阵阵过村庄。
挺拔白杨含笑枣，棉梦新裳。 站在老宅旁，
思绪翻江。当年旧雨去何方？进出小车农院落，
慰我衷肠。

勿忘国耻

丁建华

当年国弱受欺辱，任盗宰割犹记新。
日寇屠刀何忍睹，横尸遍野血仇深！
励精图治史为鉴，秣马厉兵国固根。
必胜大旗中华举，五洲齐奏和平音！

中秋话月

邹才芬

海波逐月有声画，月挂山川无字诗。
五湖四海共一月， 每逢佳期共赏之。

渔家傲·军绿被

梁世康

有角有楞军绿被，无声无息呆床尾。大妈一
头埋被内，噙住泪，深深一嗅儿身味！

昨夜港区惊炸毁，儿挥热血涂长柜。从此儿
床空置被，心欲碎，忍将绿被轻抚慰。

浪淘沙·旧军装

梁世康

泛白旧军装，粗布浅黄，补丁点缀亦端庄。
岳父遗留珍宝物，柜底深藏。

晋察冀扛枪，抗大同窗，百团大战打东洋。
慢叠轻抚今正是，最美衣裳。

八年抗战

钟腾标

抗日胜利七十年，回首往事多艰险。
日本侵略我中华，大举烧杀八年间。
大好河山被蹂躏，美丽家园要变天。
延安宝塔明灯照，抗日重任扛在肩。
全国动员打倭寇，有钱有物主动捐。
救亡图存呼声起，爱国志士万万千。
母亲带儿上战场，妻子送郎上前线。
抗战烽火处处烧，硝烟弥漫遮云天。
大刀砍向鬼子头，地雷爆炸敌营间。
首战告捷平型关，百团大战把敌歼。
抗日战场见真情，无数英烈把躯捐。
日寇投降双手举，世界人民喜满天。
今天强盗心不死，海上岛屿乱划圈。
治好疮疤不忘痛，要防历史又重演。
齐心共筑中国梦，富民强国建家园。
全国人民一条心，不怕强盗能翻天。

抗日战争感怀

——八路军战士

刘 亮

侵华日寇特猖狂，奸掠烧杀行三光。
遍地拉网大扫荡，神州百姓遭灾殃。
人民救星共产党，组织群众抗东洋。
抗战烽火四方燃，痛歼敌寇灭豺狼。
今日太平数十载，居安思危固国防。

同学聚会

——年逾80论时光

劳 俨

(一)

步入初中兴致浓，家乡沦陷学成空。
随校疏散未圆梦，沦落途中匪行凶。

(二)

爱国志士怒火冲，抗日救国急先锋。
八年浴血长城护，华夏山河艳阳红。

(三)

半纪太平复兴旅，安居乐业慨而慷。
时光最好数今日，岂容安倍呈疯狂。

重阳节

旷 玲

蟹肥菊美又重阳，携母郊游笑语长。
果灿花红秋实壮，登高望远醉家乡。

秋韵

旷 玲

金风摇曳果飘香，寒袭残荷凝白霜。
野岭红枫人自醉，东篱黄菊最情长。

感谢冯大姐赠《冯淑英书画集》

杨兴蓉

淑英书画成大集，字里画间彩云飞。
多位名家赠墨宝^②，淑英书画日月辉。

注①：冯淑英老伴韩学良原是中国人民志愿军老战士。

②：名家有：老红军黄荣、书法家黄云、帅立志、钟家佐、阳太阳、韦纯束、贺亦然、廖联原、何彬、黄嘉等领导同志的题词。

惜晚晴

(初中同学50周年团聚有感)

吴凤珍

相识相知五十载，同学情谊深似海。
人生知己亦已足，能帮就帮尽是爱。
不求金玉价昂贵，但求老友福寿来。
有限时光惜晚晴，余热生辉笑颜开。

征 稿 启 事

2016年是广西老年大学建校30周年，学校拟举办系列纪念活动，其中“我与广西老年大学”征文是活动内容之一。

一、征文内容

- 1、记述学校发展变化、光荣历史与办学成就。
- 2、有关学校发展的历史事件、重大活动和重要人物的回忆。
- 3、回忆当年的校园生活，抒发师生、同窗情谊。
- 4、教育教学改革、校园文化建设等相关方面的变革。
- 5、对母校未来的祝福和希望，对学校未来发展、建设的意见和建议。

二、征文要求

- 1、题目自拟，体裁不限。
- 2、内容真实、积极向上、感情真挚。
- 3、征文字数3000字以内，应为原创作品，不得抄袭。

三、投稿方式

- 1、征文作品采用书面或电子稿的形式，书面稿交教学楼一楼阅览室，电子稿统一发送至gxl-ndx2012@163.com。

- 2、来稿请在文末注明作者姓名及联系方式。来稿不予退还，请自行保存底稿。

《红枫》从30期起开设“我与广西老年大学”专栏，选择部分征文刊登。欢迎广大老师、学员、老同志踊跃投稿。

《红枫》编辑部

2015年11月25日

英语报刊阅读猜词技巧浅谈

托 利

在英语报刊阅读中,我们有时会遇到一些生词。这时有些人立即翻阅字典,查找词义。但是这种做法不但费时费力,而且影响阅读速度。事实上报刊中的每个词与它前后的词语或句子甚至段落有着密切联系。我们可以利用语境(各种已知信息)推测、判断某些生词的词义。在英语阅读中重点注意以下几点:

一是针对性解释。针对性解释是作者为了更好的表达思想,在文章中对一些重要的概念、难懂的术语或词汇等所作的解释。这些解释提供的信息具有明确的针对性,利用它们猜词义比较容易。1.根据定义猜测词义。如果生词是句子或段落所解释的定义,理解句子或段落本身就是推断词义。例如:anthropology is the scientific study of man.由定义可知,anthropology就是“研究人类的科学”。In slang the term jam constitutes a state of being in which a person finds himself or herself in a difficult situation.同样,从上下文的定义可知jam一词在俚语中的意思是“困境”。定义句的谓语动词多为:be, mean, deal with, be considered, to be, refer to, be called, be known as, define, represent, signify, constitute等。2.根据复述猜测词义虽然复述不如定义那样严谨、详细,但是提供的信息足以使读者猜出生词词义。复述部分可以适当词、短语或是从句。同位语Semantics, the study of the meaning of words, is necessary if you are to speak and read intelligently.此例逗号中短语意为“对词意义进行研究的学科”。该短语与前面生词semantics是同位关系,因此我们不难猜出semantics指“语义学”。在复述中构成同位关系的两部分之间多用逗号连接,有时也使用破折号,冒号,分号,引号,和括号等。Capacitance, or the ability to store elec-

tric charge, is one of the most mon characteristics of electronic circuits.由同位语我们很快猜出生词capacitance词义——电容量。需要注意的是:同位语前还常有or, similarly, that is to say, in other words, namely, or other, say i. e.等副词或短语出现。定语从句Krabacher suffers from SAD, which is short for seasonal affective disorder, a syndrome characterized by severe seasonal mood swings.根据生词SAD后面定语从句which is short for seasonal affective disorder和同位语androme characterized by severe seasonal mood swings,我们可以推断出SAD含义,即“季节性情绪紊乱症”。根据举例猜测词义,恰当的举例能够提供猜测生词的重要线索,例如:The consequences of epochal events such as wars and great scientific discoveries are not confined to a small geographical area as they were in the past.句中“战争”和“重大科学发现”是生词的实例,通过它们我们可以猜出epochal的大致词义“重要的”,这与其确切含义“划时代的”十分接近。

二是内在逻辑关系。根据内在逻辑关系推测词义是指运用语言知识分析和判断相关信息之间存在的逻辑关系,然后根据逻辑关系推断生词词义或大致义域。1.根据对比关系猜测词义。在一个句子或段落中,有对两个事物或现象进行对比性的描述,我们可以根据生词或难词的反义词猜测其词义。例如:Andrew is one of the most supercilious men I know. His brother, in contrast, is quite humble and modest.该例中supercilious对许多人来说可能是个生词,但是句中短语in contrast, (相对照的,相对比的)可以提示我们supercilious和后面词组humble and modest(谦卑又谦虚)是对比关系。分析出这种关系后,我们便

能猜出supercilious意为“目空一切的，傲慢的”。表示对比关系的词汇和短语主要是unlike, not, but, however, despite, in spite of, in contrast和while引导的并列句等。A good supervisor can recognize instantly the adept workers from the unskilled ones.该句中并未出现上面提到的表示对比关系的词或短语，但是通过上下文可以判断出句子前后是对比关系，即把熟练工人与非熟练工人区分开。这时我们也能够推断出生词adept的词义，“熟练的”。2.根据比较关系猜测词义。同对比关系相反，比较关系表示意义上的相似关系，例如：Green loves to talk, and his brothers are similarly loquacious.该句中副词similarly表明短语loves to talk与生词loquacious之间的比较关系。以此可以推断出loquacious词义为“健谈的”。表示比较关系的词和短语主要是similarly, like, just as, also等。3.根据因果关系猜测词义。在句子或段落种，若两个事物、现象之间构成因果关系，我们可以根据这种逻辑关系推知生词词义。例如：Tom is considered an autocratic administrator because he makes decisions without seeking the opinions of others.根据原因状语从句的内容，我们可以推断出生词autocratic指“独断专行的”。There were so many demonstrators in the Red Square that he had to elbow his way through the crowd.此句为结果状语从句，根据从句的描述“许多示威者”，我们便可推知elbow的词意“挤，挤过”。4.根据同义词的替代关系猜测词义。在句子或段落种，我们可以利用熟悉的词语，根据语言环境推断生词词义。例如：Although he often had the opportunity, Mr. Tritt was never able to steal money from a customer. This would have endangered his position at the bank, and he did not want to jeopardize his future.作者为避免重复使用endanger一词，用其同义词jeopardize来替代它，由此推知其词义为“使……陷入危险，危及、危害”。Doctors believe that smoking cigarettes is detrimental to your health. They also regard drinking as harmful.句中detrimental四个生词，但判断出harmful替代detrimental后，不难推断出其词义为“不利的，有害的”。

三是外部相关因素。外部相关因素是指篇章(句子或段落)以外的其他知识。有时仅靠分析篇章内在逻辑关系无法猜出词义。这时,就需要运用生活经验和普通常识确定词义。例如：Husband: its really cold out tonight.Wife: Sure it is. My hands are practically numb. How about lighting the furnace?根据生活经验，天气寒冷时，手肯定是“冻僵的，冻得麻木的”。The snake slithered through the grass.根据有关蛇的生活习性的知识，我们可以推断出slither词义为“爬行”。在猜测词义过程中，除了使用上面提到的一些技巧，我们还可以依靠构词方面的知识，从生词本身猜测词义。1.根据前缀猜测词义例如：He fell into a ditch and lay there, semiconscious, for a few minutes.根据词根conscious（清醒的，有意识的），结合前缀semi（半，部分的，不完全的），我们便可猜出semiconscious词义“半清醒的，半昏迷的”。Im illiterate about such things.词根literate意为“有文化修养的，通晓的”，前缀il表示否定，因此illiterate指“一窍不通，不知道的”。2.根据后缀猜测词义。例如：Insecticide is applied where it is needed.后缀cide表示“杀者，杀灭剂”，结合大家熟悉的词根insect（昆虫），不难猜出insecticide意为“杀虫剂”。Then the vapor may change into droplets. 后缀let表示“小的”，词根drop指“滴，滴状物”。将两个意思结合起来，便可推断出droplet词义“小滴，微滴”。3.根据复合词的各部分猜测词义。例如：Growing economic problems were highlighted by a slowdown in oil output. Highlight或许是一个生词，但是分析该词结构后，就能推测出其含义。它是由high（高的，强的）和light（光线）两部分组成，合在一起便是“以强光照射，使突出”的意思。Bullfight is very popular in Spain.Bull（公牛）和fight（打，搏斗）结合在一起，指一种在西班牙颇为流行的体育运动——斗牛。

综上所述，利用各种已知信息推测、判断词义是一项重要的报刊阅读技巧。在实践中，我们可以灵活运用，综合运用上面提到的几种猜测技巧，排除生词的障碍，顺利理解文章的思想内容，提高阅读速度。

营养专家教你如何正确吃螃蟹

每到吃螃蟹的季节，很多“吃货”都开心得不得了，但是这可不意味着螃蟹是可以甩开腮帮子吃的美食。营养专家有以下建议。

问题一：螃蟹有哪些营养

建议：螃蟹营养十分丰富，蟹肉中有矿物质、维生素A、维生素C、脂肪、碳水化合物、铁、锌等营养成分，同时蟹肉中含有大量的蛋白质，并且多半以优质蛋白为主，是人体易吸收的蛋白质，而这些优质蛋白质中还含有n-3脂肪酸，可增加淋巴细胞免疫力，促进伤口愈合、抗感染的功效。平时吃海产品少的人，以及手术后或受伤人群可以适量多吃螃蟹。

问题二：一次吃几只合适

建议：螃蟹属大寒食物，一次不建议吃太多，至于具体吃几只要根据个人体质和耐受性判断，大体来说成年人每顿吃两三只比较合适，孩子适当减量。

问题三：什么人要少吃螃蟹

建议：蟹黄里的胆固醇含量较高，每100克蟹黄含460毫克胆固醇，而人体一天的胆固醇摄

入量不能大于300毫克，有血脂高、冠心病的人尤其要少吃。另外，螃蟹属于高嘌呤食物，胃肠功能虚弱和腹痛腹泻者、尿酸过高或痛风患者吃后会加重病情。对海鲜过敏和皮肤病患者就更不要吃啦。

问题四：螃蟹如何吃有营养

建议：从营养学的角度来讲，营养素损失的越少越好，蒸菜几乎是最能保留营养成分的烹调方法。既没有煮菜、焯菜时营养素溶入汤中的损失，也没有煎炸时的过高温，而且不会引入过多油脂。建议大家把这螃蟹蒸着吃。

问题五：吃螃蟹时要注意哪些问题

建议：由于螃蟹本身属寒，胃肠虚寒的人会腹痛腹泻。在吃的时候要注意搭配，多吃些主食或搭配黄酒都是不错的，黄酒有活血暖胃的功效，性温和，因此历来被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择。而且蟹肉的鲜甜和黄酒的甘醇在口感上也极其和谐，几近完美。吃螃蟹也要注意避免和寒性食物搭配，如梨子、西瓜等凉性水果。

多吃橘子真的会上火吗？

人们常说吃橘子会“上火”，这是怎么回事？

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅解释，所谓“吃橘子易上火”，主要是因为橘子吃起来很方便，没事坐在那里几分钟就会不知不觉吃掉很多。另外，尤其是吃起来很甜的橘子，含糖量一般较高，再加上有些人对糖的吸收功能较差，一旦吃多后，高浓度的糖会使喉咙细胞中的体液渗出，从而引起喉咙不适。而且，口腔中的细菌喜欢在高糖分的环境下繁殖，再加上吃完橘子后不漱口，这样就很容易出现牙龈发炎的情况，让人感觉“上火”了。

中国农业科学院柑橘研究所副研究员江东也介绍，橘子中含有不少柠檬酸等果酸，这些酸会刺激口腔和胃黏膜，尤其是在空腹的时候，更易出现胃部不适。

有人说吃绿皮的橘子不容易“上火”，江东副研究员指出并没有相关研究证明这样的结论。而且，绿皮橘子大多数时候也并不像商家说是新品种，而只是因为不同产区的橘子的采收期不同，像云南华宁的温州柑在果皮还是绿色时，为便于运输以及储存，就提前采摘了，这种橘子在适宜的环境下放一段时间也会变黄。绿色的橘子大多口感偏酸，成熟后甜度就会增加，也就没那么酸了。

至于不少人倡导“橘子烤着吃不容易上火”，江东也表示，虽然吃烤橘子对缓解咳嗽和发烧有一定作用，但是否吃了“不易上火”，也并没有证明，最好的办法还是适量控制，一天吃1-2个。王玉梅主任也提醒，对于本身属于热性体质和体质虚的人，更要少吃或不吃橘子。

《书林纪事》解读（二）

冷耐寒

七、智永临书

原文：陈释智永，右军七世孙，徽之之后也。与兄孝宾俱舍家入道，俗号“永禅师”。常居永欣寺阁上临书，业成方下。所退笔头，置大竹簏，簏受一石余，而五簏皆满。凡三十年，於阁上临得《真草千字文》八百余本。浙东诸寺，各施一本。人来觅书及请题额者如市，所居户限为之穿，乃用铁叶裹之，人谓之“铁门限”。

解读：智永，佛名法极，南朝陈至隋间的名僧（生卒年不详），山阴（今绍兴）人。与兄孝宾都出家入山门，居山阴永欣寺，人称“永禅师”，为著名大书法家。智永俗姓王，徽之之后，王羲之七世孙。幼小酷爱书法，勤学苦练，继承祖法，精益求精。相传居永欣寺阁上临书三十年，复写《真草千字文》八百本，凡浙东诸寺庙各施一本。毫秃所退的笔杆，皆放进大竹箩中，时间久了，装满了五箩，后来埋了，称作“退笔冢”。因此书名大盛，前来求字及题榜额的人，往来门庭若市。所居的门槛被磨穿，于是用铁皮包起来，谓之“铁门限”。

八、欧阳询观碑

原文：询尝行见古碑，晋索靖所书。驻马观之，良久而去。数百步复返，下马伫立，及疲乃布裘坐观，因宿其傍，三日方去。

解读：欧阳询。字信本（557-641年），潭州临湘（今湖南长沙）人。唐代著名的大书法家、书法教育家。他为师法自然，游历名山大川。有一次路上见到索靖写的碑，就勒住马看了一阵，感到没什么；待走出几里路后，心想机会难得，又返回来下马细看，才认识到字写得很好，舍不得走开，可又站着很累，干脆坐在碑前，仔细研究起笔法、结构和行气来。眼看天快黑了，就安

置在碑旁过夜。他越看越着迷，连续观摩了三天，才恋恋不舍地骑马离去。

九、虞世南填戈

原文：唐虞世南用功甚勤，尝被中画腹书，故末年尤妙。太宗工

隶，以世南为师。常患难于戈法。一日书戡字，乃空其落。世南取笔填之。以示魏征曰：“联学世南，似尽其法，卿看之”。征曰：“天笔所临，万象不能逃其形，非臣书所可拟。仰观聖作，惟戡字戈法颇逼真”。上深叹魏为藻识。

解读：虞世南，字伯远（558-638年），越州余姚（今属浙江）人。唐代著名的大书法家。他沉静寡欲，勤奋好学，能文辞，工书法，曾师从智永受艺。夜间卧于被中常画腹习字，继承了二王的书法传统。唐太宗善隶书，以虞世南为师，常感戈法掌握不好。有一天，李世民在自己写的“戡”字上空着戈旁，让虞世南补上，再拿给魏征品评。魏征说“皇上近来临习虞字，这篇中写得最好的‘戈’法，很象虞世南的”。李世民叹服，夸赞魏征的鉴赏水平。

十、颜真卿书石

原文：颜鲁公真卿，幼时贫，乏纸笔，以黄土扫墙习字。善正草，笔力遒媚，世宝传之。性嗜书石，大几咫尺，小亦方寸。晚年尝载石以行，磨而藏之，遇事以书，随所在留其所镌石。

解读：颜真卿，字清臣（709-785年），唐代著名大书法家。祖籍琅琊临沂，迁居京兆万年（今陕西西安）。被封鲁郡开国公，世称“颜鲁公”。颜真卿少时家贫缺纸笔，用笔蘸黄土水在墙上练字。擅正楷和草书，笔力遒劲婉妍，世以为宝而传播。生性喜欢在石上写字，石大的近尺，小的也一寸见方。到了晚年，常常带了石块出行，郑重藏好，遇事就在石块上书写。所到之处，都留有他的碑铭刻石。

十一、怀素漆盘

原文：释怀素，字藏真，幼而事佛，元奘三藏之门人也。经禅之暇，颇好笔翰，每见古迹，

追访不辍。……用功甚勤，弃笔堆积，埋于山下，号曰“笔冢”。居零陵时，贫无纸可书，乃种芭蕉万余株，以蕉叶供挥洒，名其庵曰“绿天”。书不足，乃漆一盘书之。又漆一方板，书至再三，盘板皆穿。吏部尚书韩陟见而贤之，曰“此沙门札翰，当振宇宙大名”。

解读：怀素，字藏真（725—785年），俗姓钱，唐代名僧，玄奘三藏法师门徒，著名大书法家。湖南长沙人。幼年出家，酷爱书法，于经禅之暇，欲在书法领域里追求“静心自悟”，从而取得精神寄托。为了能够勤学苦练，解决贫于无纸可书的困难，他制作漆盘和方板，以水写字，竟然把盘板磨穿。还曾在故里种芭蕉万株，以叶代纸，供其挥洒，并把自己的居处叫“绿天庵”。写坏的笔埋于地下，称为“笔冢”。嗜好饮酒，兴酣之时，不管是寺壁、里墙、衣裳、器物，都随意书写。因此，世人称他为“酒僧”、“狂僧”。吏部尚书韩陟见了他和他的作品，非常佩服，说“此沙门札翰，当振宇宙大名”。

十二、柳公权笔谏

原文：柳公权善书，穆宗即位，召见，谓公权曰：“我於佛寺见卿笔迹，思之久矣”。即日拜右拾遗，充翰林侍书学士。尝问公权笔何尽善。对曰：“用笔在心，心正则笔正”。上改容，知其笔谏也。

解读：柳公权，字诚悬（778—865年），京兆华原（今陕西耀县）人。唐代著名大书法家。宪宗元和年间进士。穆宗李恒即位，召见柳公权，说：“我于佛寺见卿笔迹，思之久矣”。即日拜右拾遗，充翰林侍书学士。柳公权秉性刚直，为人坦诚。穆宗喜爱吃喝玩乐，不愿治理朝政。有次询问柳公权用笔之法：“笔何尽善？”公权回答道：“用笔在心，心正则笔正”。穆宗听了为之变容，知是借此笔谏之意。

十三、米芾耍赖

原文：米元章芾妙于翰墨，精于鉴裁。遇古器物旧画，则极力求取，必得乃已。尤工临移，至能乱真。常从人借古本自临揭，临竟，併与临

本、真本还其家，令自择其一。而其家不能辨也，以此得人古书画甚多。家藏古帖尤富，名其所藏曰“宝晋斋”。……徽宗尝与蔡京论书，召芾至，命以两韵诗草书御屏上，指御案间研使就用之。次韵乃押中字，行笔自上而下，其直如线。上称赏曰：“名下无虚士”。书成，芾即取所用研入怀，墨汁淋漓。奏曰：“研经臣下用，不敢复进御，臣敢拜赐”。上大笑。……又元章在真州，谒蔡攸於舟中。攸出右军《王略帖》示之。元章惊叹，求以他画易之。攸有难色。元章曰：“若不见从，某即投此江矣！”因大呼据船舷欲堕。攸即与之。

解读：米芾，字元章（1051—1107年），祖籍太原，迁居襄阳，人称“米襄阳”。北宋著名大书画家、鉴藏家。能诗善文，善长书法，精于鉴别，酷好收藏名迹。遇到古物旧画，极力求取，必得乃止。尤其善于临摹，其临本与真相似到可以假乱真的程度。常从别人那里借古本来临，临毕，将临本和真本一起交给人家，令其自选其一。人家辨认不清，将临本当真本留下，米芾因此而获得古书画甚多。一次，宋徽宗叫米芾以两韵诗草书御屏，实际上也想见识一下米芾的书法。因为宋徽宗也是个大书法家，他创造的“瘦金体”也是很有名气的。米芾笔走龙蛇，从上而下其直如线。宋徽宗看后觉得果然名不虚传，大加赞赏。米芾看到皇上高兴，随即将皇上心爱的砚台收入怀中，墨汁还四处飞溅，并奏告皇上：“此砚臣已用过，皇上不宜再用，请赐给我吧！”皇上见他如此喜爱此砚，又爱惜其书法，不觉大笑，将砚赐之。又元章在真州，谒见宰相蔡攸于舟中。蔡攸拿出王右军《王略帖》给元章看，元章看后惊叹不已，请求以他画交换，攸感为难，未即答应。这时元章急了，对蔡攸说：“你若不答应，我就跳江”。并站船边上大呼欲往江里跳，蔡攸拿他没办法，只好给他。

十四、赵孟頫频书万字

原文：元赵孟頫以书法称雄一世。笔落如风雨，一日能写一万字。名既振，天竺有僧数万里

开卷有益

来求其书，归国中宝之。尝自跋其书云：“吾自五岁入小学学书，不过如世人漫尔学之耳，不意时人持去可以鬻钱，可笑也”。

解读：赵孟頫，字子昂，号松雪道人（1254-1322），浙江吴兴人。以书法称雄于世，下笔神速如风雨，一天能写一万字。名声大振后，有印度僧人不远万里来求他的字，拿回去当做国中之宝。赵孟頫曾在其书的后记中说：“我自五岁入小学学习书法，不过和世人一样泛泛地学，想不到时人拿去可以卖钱，太可笑了！”

十五、文征明习字

原文：文征明临写《千字文》，日以十本为率，书遂大进。平生于书未尝苟且。或答人简札，少不当意，必再三易之不厌。故愈老而愈益精妙。

解读：文征明，初名璧（壁），更字徵仲，号衡山居士（1470-1559年），长州（今江苏吴县）人。明代大书法家。与祝允明、唐寅、徐祯卿并称“吴中四才子”。一生从事书画创作活动，勤劳刻苦。据说他临写《千字文》，每天按照写完十本为标准进行练习，书法就迅速进步起来。他平生对于写字，从来不马虎草率。有时给人回信，稍微有点不合意，一定三番五次地修改，不感厌倦。因此，他的书法越到老年越发精致传神。

十六、郑板桥嗜狗肉

原文：板桥趣尚异人，嗜狗肉，谓其味特美。贩夫牧竖有烹狗肉以进者，辄作书画小幅报之，富商大贾虽饵千金不顾也。时扬州有一盐商，求板桥书不得，虽辗转购得数幅，终以无上款不荣。乃思得一策。一日，板桥出行稍远，闻琴声甚韵，循声寻之。则竹林中一大院落，颇雅洁。入门见一人须眉甚古，危坐鼓琴。一童子烹狗肉方熟。板桥大喜，语老人曰：“汝亦喜狗肉乎？”老人曰：“百味莫佳于此，子亦知味者，请尝一鬻”。两人未通姓名，并坐大嚼。板桥见其素壁，问何以无字画。老人曰：“难得佳者。此间闻有郑板桥，老夫未尝见其迹，亦不敢许也。”板桥笑曰：“郑板桥即我，请为子书画可乎？”老人曰：“善。”遂出纸笔，板桥挥毫，复请署款。板

桥曰：“此某盐商名也。”老人曰：“老夫取此名时，某盐商尚未生，且同名何伤？清者清濁者濁耳。”板桥为署之而别。越日盐商宴客，丐人强请板桥一临。至则四壁皆悬已书画，视之即昨为老人所作也。始知谲，然已无可如何矣。

解读：郑燮，字克柔，号板桥（1693-1765年），清代文学家、大书画家。世籍苏州，后迁兴化（今属江苏）。进士出身。虽得一县令小官，但为宫清廉，仍卖书画以自给。兴趣爱好异于常人，特别爱吃狗肉。凡平民百姓烹狗肉以进者，每写小幅书画回报。但富商大贾纵出千金也不理睬。当时扬州有一盐商，求书不得，虽然辗转曲折购得几幅，但无上款，不显光荣。于是想出一个计策：以琴声引板桥入其院，预烹狗肉投其好。两人见面未通姓名，并坐大吃。板桥见墙上什么东西都没有，问老人何以无字画。老人故意说：“难得有佳品。闻得本地有个郑板桥，但我未见其书迹，也不敢请他”。板桥说：“我就是郑板桥，为你写字作画如何？”老人高兴，拿出纸笔，板桥一挥而就。老人报以姓名，请求署款。板桥说：“这不是某盐商的名字吗？”老人说：“我取此名时，那个盐商未出生呢！同名无妨。”板桥遂题款而别。过了几天，盐商大宴宾客，央人强请板桥临席。板桥到后见四壁都挂着自己作的书画，仔细一看，原来就是昨为老人所作，始知被诈，但已无可奈何了！

