

读书

唐勋生

4月23日是“世界读书日”，在家观看关于全民阅读情况调查的电视新闻，调查显示，当前信息时代、知识爆炸、互联网等新媒体的介入，对纸质书籍带来极大冲击，人民的日常阅读呈现出碎片化、娱乐化、实用性等特点，而缺乏系统性、连贯性、持续性。受访人群年阅读纸质书籍仅3.6本，我感到非常震惊。回顾自己读书、求学，参加工作后的阅读情况，我感慨良多、思绪万千。

记得上中学时，敞亮的教室墙上常挂满着“书籍是人类进步的阶梯”、“为中华崛起而读书”、“知识改变命运、学习成就未来”、“读书破万卷、下笔如有神”等中外至理名言，这些名言无不诠释着读书的重要性，鞭策着年少的我们为改变命运，为成为一个有本领对国家和人民有益的人而努力奋斗着。是啊，书籍是全人类的精神食粮。读书可以开启民智，通过阅读可以拓宽我们的视野，斩获丰富的知识、求得解决问题的办法，能使我们更加睿智。

在当代，读书不仅仅是为求得个人生存技能，读书更是为了国家为了民族振兴，为了伟大的中国梦、民族梦的实现。读书更重要的价值在于对一个人精神情怀的陶冶与涵养，在于帮助一个人获得高尚的品格、卓越的见识，智慧和勇气。

作为青年人要爱读书、多读书、读好书，

更要善读书。真正把读书学习当成一种生活态度、一种政治责任、一种精神追求，积极推动自我成长和能力素质的提升。一是要在勤字上下功夫。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，“书读百遍，其意自见”，古人悬梁刺股、凿壁偷光等名言警句、勤学苦学故事无不揭示着知识的获取没有捷径可走，唯有勤学苦读。二是在用字上下功夫。“知之而不行，虽敦必困”、“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。习近平总书记也强调：“大凡有作为者，都注重读书与运用的结合”注重把学到的知识运用到工作中、落实在行动上，用实践去检验学习的成效。真正做到学为所用、学以致用、用以促学、学用相长。三是在用心上下功夫。善于甄别好坏之书，取其精华、去其糟粕。要多读使人精神振奋，心情愉悦，思想昂扬向上，给人以启迪，充满正能量的好书。摒弃使人思想颓废，充满负能量的书籍。四是要在坚持上下功夫。要视“读书”为精神寄托。当前社会浮躁、读书氛围淡薄，要善于抵制各种诱惑，培养正面、阳光的人生情趣。远离酒桌、牌桌，亲近书桌、办公桌，让读书成为每天的必修课，久久为功，必定事半功倍。

书是令人陶醉的，它是情感的载体，人类智慧的结晶，让我们终身享用它、迷恋它、拥有它吧，让我们每一个人都成为爱读书读好书的智者吧！

《红枫》

第二十九期



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 张 起

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

张 起 梁 智 谭明彪

唐勋生 唐凤安

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

读书 唐勋生 (1)

领导讲话

认真学习贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》
推动我校工作迈上新台阶 (4)

校园动态

区直机关离退休干部迎春联欢活动暨广西老年大学凤岭校区
“金钥匙”交接仪式顺利举行 (5)
广西老干部党校第八、九期离退休干部党员骨干培训班圆满结业
..... (5)

增添正能量

德艺双馨 堪为我师

——说说我们的声乐老师巫发志教授 徐森南(6)

快慰平生事 教老年人学画

——访广西老年大学工笔花鸟画教授粟可可女士 陶振国(8)

理论研讨

再探中老年声乐教学特点 巫发志 (10)

六书传四海 一刻值千金

——杨宇云的篆刻与书法艺术 黄英章 (15)

学员心语

展示阳光心态 享受美好生活

——2015声乐提高1班期末小结 方家宁 李秀媛 (18)

赞美你，可敬的老黄牛！ 陈幼君 (19)

莫道桑榆晚 红霞映满天

——陈南清教授九十寿辰个人书画展 沈炜良 (20)

养生保健

亚健康的养生保健（二） 闭翠彬 (21)

习作点评 魏湘宁/文 王瑛/图 (23)

艺术长廊 (24)

校园论坛

腐败这顽疾为何会这样我们该怎样 李光炎 (39)

文学天地

春雨霏霏 凌孟文 (42)

灵异 韦玉辉 (42)

木洲的柑橘 杨兴蓉 (43)

“女神” 红 鹰 (44)

太爷爷的地 田爱勤 (45)

铁道上的红绿灯 苏 江 (46)

一碗炸酱面	陈 玟 (47)
真实而荒唐的传说	蒙顺安 (48)
桂湘缘 两代情 (一)	覃际宽 (49)
鸳鸯江	朱海华 (50)
一次奇妙的文化之旅	
——南宁博物馆新馆参观记	梁 浩 (51)
摆“龙门阵”	何天维 (52)

诗词荟萃

八十初渡	丁廷模 (53)
让人生流香滴翠	黄凯峰 (53)
我们老了.....	常 青 (53)
咏花组诗	周志英 (54)
老同学相聚欢	涂世驿 (54)
忆江南故乡情	丁建华 (54)
年货	蒲忠泽 (54)
行大运	吴中雪 (54)
谢谢黄素芬老师	劳 俨 (54)
交警亭	欧同均 (54)
十三五规划出台 全面小康幸福来	
——祝贺全国两会胜利闭幕	郭汉栋 (55)
水龙吟	
——“2015”感动中国人物电视片观后	李徽典 (55)
丙申春日南宁青秀山赏郁金香花展喜赋	谭锦华 (55)
复兴华夏梦	阎奇雄 (55)
浪淘沙·开学在即	曾真新 (55)
郊游乐	邝素珠 (55)
沁园春·互联网赞	廖祯华 (55)
新建南宁博物馆开馆	齐众人 (56)
观马山古零大明山	邹才芬 (56)
悼念著名艺术家阎肃	戴启学 (56)
子女孝敬诀 (三月清明语)	袁 强 (56)
雪 (古风)	覃际宽 (56)
五言诗	蒋 玲 (56)
四君子	王月光 (56)
我的小画室	汤漱玉 (57)
贺《农民的儿子》韦求香八十华诞	杨兴蓉 (57)
银杏赋	李绍萍 (57)

英语角

中国大陆与港澳台翻译异同浅谈	托 利 (58)
----------------------	----------

美食广场

土豆吃法花样多	(60)
封面摄影	田穗文
封底摄影	肖业发

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 31 期将于 2016 年 10 月出版，欢迎赐稿。

编辑部

认真学习贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》 推动我校工作迈上新台阶

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻执行。

《意见》认真贯彻党的十八大和十八届三中全会、五中全会精神，认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，主动适应协调推进“四个全面”战略布局和人口老龄化的新形势新要求，积极应对离退休干部队伍在人员结构、思想观念、活动方式、服务管理等方面的新情况新问题，对做好新形势下离退休干部工作提出了要求，作出了部署。

《意见》指出，离退休干部工作是党的组织工作和人事工作的重要组成部分，承载着党中央关心爱护广大离退休干部的重要任务，具有特殊重要的地位。要按照党中央关于全面做好离退休干部工作的要求，牢牢把握为党和人民的事业增添正能量的价值取向，以充分体现离退休干部特点和优势、更好服务党和国家工作大局为方向，积极稳妥推进离退休干部工作转型发展，激励广大离退休干部为全面建成小康社会，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

《意见》要求，要更加注重加强教育引导工作，落实全面从严治党要求，教育引导广大离退休干部和党员始终保持公仆本色，始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，始终保持对党忠诚的政治品格，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致。更加注重发挥离退休干部的独特优势，坚持不懈开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动。更加注重做好服务保障工作，坚持思想上关心，生活上照顾、精神上关怀，保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。更加注重加强对

离退休干部工作的领导，健全完善党委和政府统一领导，组织人事部门牵头抓总，离退休干部工作部门组织实施，有关职能部门各负其责，社会各方积极参与的工作机制。

《意见》提出，要加强离退休干部思想政治工作，引导离退休干部牢固树立纪律和规矩意识，始终严守政治纪律和政治规矩，严格用党章党规党纪规范自己的言行，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。要认真做好离退休干部服务管理工作，进一步完善退休干部服务管理办法，加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，完善离退休干部困难帮扶机制，注意发挥家庭在养老中的基础性作用，教育引导家庭成员切实履行应尽义务。

《意见》对新形势下离退休干部工作作出了明确和规范，它的颁布，饱含着党和国家对老同志的深厚感情，同时也对每一位离退休老同志提出了新的要求和殷切希望。即，要发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，充分凝聚和释放正能量。组织引导离退休干部践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族传统美德，传递向上向善的精神力量，影响和带动周围群众坚定不移跟党走。按照自觉自愿、量力而行的原则，组织引导广大离退休干部在推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党中作出新贡献。

《意见》的出台对加强各级老年大学、老干部活动中心建设必将起到积极的推动作用。今年是我校建校30周年，同时凤岭校区将投入使用，我们要以学习贯彻《意见》为契机，加强学校基础设施建设，完善管理，提升服务质量，积极引导广大老同志开展“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”活动，狠抓规范化建设，创建自治区示范性老年大学、示范性老干部活动中心，努力推动学校工作迈上新台阶。

区直机关离退休干部迎春联欢活动暨 广西老年大学凤岭校区“金钥匙”交接仪式顺利举行

2月2日,2016年区直机关离退休干部迎春联欢活动暨广西老年大学凤岭校区“金钥匙”交接仪式在广西老年大学、广西老干部活动中心(凤岭新址)举行。自治区党委常委、组织部部长喻云林出席有关活动并亲切看望参加活动的离退休老同志,送上新春的祝福,与老干部们共迎新春。

自治区老领导丁廷模、洪普洲、俞曙霞、潘鸿权、邵博文,自治区党委组织部副部长、老干部局局长陈虹,广西旅游发展集团有限公司董事长、党委书记庞文达,董事、纪委书记谭浩华,广西冶金公司副总经理胡继光,广西建工五建公司副总经理杜福昌,以及自治区党委老干部局副局长廖宏鹰、李世科,副巡视员张建生、邹爱华一同出席活动。自治区党委老干部局和广西老年大学干部职工以及区直机关广大离退休老同志代表参加了活动。

当天,广西老年大学、广西老干部活动中心(凤岭新址)大院内锣鼓喧天,彩旗飘扬,张灯挂彩、载歌载舞,处处欢声笑语,一派喜气洋洋的节日气氛。舞台上,离退休干部们表演的《欢天喜地过大年》等文艺节目赢得了各位领导及在场观众

的热烈掌声。写春联、打腰鼓、秀太极、掷飞镖……在每一项联欢项目前面,都排起了长长的队伍,离退休干部们兴意盎然,一一尝试。看到老干部们兴高采烈、其乐融融,沉浸在幸福和欢乐之中,领导们也被感染,脸上露出了愉快的笑容。参加活动的各位领导和离退休老同志还见证了广西老年大学凤岭校区“金钥匙”交接仪式,交接仪式的顺利举行标志着凤岭校区的正式移交,广大老同志翘首以待的新校区启用进入倒计时。届时,广西老年大学办学条件必将进一步改善,学习环境进一步优化,必将为广大老同志提供更加优质的老年教育资源和更加优良的活动环境。

喻云林部长和省级老领导还兴致勃勃地欣赏了离退休干部们创作的书画作品。端庄规整的楷书、飘逸遒劲的行书、挥洒写意的泼墨山水画、栩栩如生的工笔花鸟图……在一幅幅作品前,领导们不时驻足欣赏,赞叹有加,并鼓励广大离退休干部发挥余热,老有所学、老有所乐、老有所为,积极为党和人民的事业增添正能量,继续为广西经济社会发展贡献力量,添砖加瓦。(柯林 供稿)

广西老干部党校第八、九期离退休干部党员骨干培训班圆满结业

4月19日至21日、26日至28日,广西老干部党校第八、九期离退休干部党员骨干培训班分别完成了为期3天的两期培训,来自75个区(中)直单位近180名离退休干部党员骨干参加了培训。自治区党委老干部局副局长李世科出席第八期开班仪式并讲话,广西老年大学副校长何天维、周芯同志出席了两期开班仪式。

“培训班课程设置科学合理;专家讲授深刻到位,座谈交流成效好。我们有决心、有信心,把培训所学运用到工作实践中”、“中办3号文是党中央对老同志的重视和关爱,更是一种深切的期望,作为老同志我们更懂得了责任,回去以后一定做好支部工作,积极为党和人民的事业增添正能量”、“通过培训,感受很深,收获颇丰,

我们一定带好头,把支部党员同志带动起来充分发挥正能量”,参加培训的学员纷纷感慨。

培训课程既有对“十三五”规划的深入解读,又有针对老年心理养生保健的分析讲解;既有正能量活动两个《宣传提纲》宣讲,又有“两学一做”内涵的深刻解析;既有集体授课,又有小组讨论,参训学员用心学习,认真交流。

结业仪式上,广西老年大学、广西老干部党校副校长何天维勉励大家:要大力宣传、广泛发动,肯实干、敢担当、勤学习、能吃亏、会创新、顾大局,切实抓好本支部的思想政治建设和组织建设,带领本支部离退休党员积极为党和人民的事业增添正能量,传递正能量。

德艺双馨 堪为我师

——说说我们的声乐老师巫发志教授

徐森南

十余年前，从广西艺术学院声乐系退休的巫发志教授征尘未洗，便应聘到广西老年大学执教。十余年来，他呕心沥血，筚路蓝缕，在区老大声乐教学的这块园地里在一番辛勤耕作，收获颇丰，受到学校与学员的一致称赞。

一、围绕一个“老”字，编写教材，规范了老年声乐的教学

“老年大学”，顾名思义，即是大学又带了一个“老”字。是大学就必须科学地传授专业知识，而“老”字凸显了该类大学专有的特点。巫老师深深意识到这一点。他在自撰的论文《让中老年人乘上歌声的翅膀——谈中老年声乐教学》与《再探中老年声乐教学特点》两文中一再指出：“追求艺术的完美统一，永无止境。否则我们的教学将失去存在的价值与意义。只不过程度应该因地制宜，因人而异。”这就从两个角度向人们揭示老年大学的声乐教学，内容技巧要讲科学性，而传授方法则必须照顾一个“老”字，要“因人而异”，“因材施教”。

首先，巫老师从自编教材着手，为学校编纂了《男生演唱曲选》两册，凡187首，编纂了《女生演唱曲选》三册，凡391首。这五册教材，从内容分，涵盖古今中外；从演唱形式分，包含美声、通俗、民族唱法；从难度分，又分为低中高三个层次。编选教材，特别是能编出好的教材，历来为学界所褒奖，所侧目。这五册教材，

体现了巫老师学养的深厚，又反映了他编选时的眼光，也体现了他对待老年声乐教学的责任感。十余年来，一些老师选用了这套教材。称这套教材具有一定的规范性和示范性，称这套教材是巫老师对学校声乐教学作的一个贡献。

声乐班的同学，水平参差不齐，各人来学习的目的不一，有的心理素质较差，情绪时好时坏，但他们又必须学习声乐的基本要素，达到声乐教学的基本要求。如识谱，练习呼吸，如何使发声与呼吸进行有效的结合，练习面罩的打开，寻找共鸣点，解决声区不统一的现象等。再则他们还要提高文学修养，要学习简要的作品分析，努力唱出作品内在的感情而非只是一味的“大白嗓”或只是简单的模仿。教学中，有时只是几段简单的歌词，记忆也十分困难……对此，巫老师的做法是不急不躁，耐心细致，循循善诱，做一个“高级的老磨工”。他教学态度和蔼，始终正面引导学生。他甚至连“你应该这样”，“你不应该那样”的话都不说，更别说对学生恶语相加了。他在《对中老年声乐教学的认识与思考——兼谈师资队伍的建设》一文中指出：“对待老年人不能像对待青年人那样，即便他（她）们一时犯错也要给以宽容和谅解，不要得理不饶人”，又说“如果我们对他们摆架子，耍权威，动辄训人，不可一世，虽然他们不敢怎样，但背后却嗤之以鼻，顶多敬而远之罢了”。这是对老年教学艺术

的本质深刻的把握，这既是“会教”的体现，也是师长博大而慈爱胸怀的体现。巫老师甚至提出“唱得不好也要鼓励”的原则，鼓励中老年人敢于开口实践的精神。确实，好学生是鼓励出来的，而再好的学生也会被骂傻！跟巫老师学声乐，如坐春风，沐春雨，毫无紧张惶恐之感。他赢得了学生的高度尊敬，彼此关系融洽。这就为他的教学流程打开了极为流畅的闸门。加之对教学中的各个知识点，他总是以科学（讲座）、严格（讲细）的态度来把关，真正扮演好了一个“老磨工”的角色，努力带领学生们追求声音的美妙效果。因此，他的教学效果比较突出。好几届初级班的学员，其中有些人起点几乎为零，经他一年半载的训练后，声音的提高有目共睹，上台演出效果令人刮目。

一位哲人说，目的如是过河，就要解决桥和船的问题，巫老师一以贯之的耐心细致，充满爱心的教态，是他赢得教学成功的好方法。此点无论从“德”的层面还是从老年教育哲理的层面，都极含深意。可以说，他是广西老年大学醇厚校风的一个体现。

二、积极倡议办“研修班”，为培养优秀学员再作贡献

学校积极进行教学改革、创新，在声乐专业开办了研修班。巫老师与陈晓老师各带一班，一时传为美谈。应试者众，过程顺利。

其实，巫老师早曾在他的论文《再探中老年声乐教学特点》一文里就提出“小课堂”授课的概念，经他多年的观察，认为“老年大学有极少数歌唱爱好者”，“具有专业歌唱素质和条件，属于老年歌唱队伍中的精英和骨干”，但他们“容易被忽略”，“如果长期把他（她）们放在大课堂里集训，……会使他们坐失良机，埋没人才”。这段论述，既可看出巫老师伯乐式的惜

才之心，又可把它看作是研修班得以顺利创办的滥觞。

研修班上课前，巫老师做足案头工作，既备课更备人，对每一位同学都写出了具体的入学分析。既肯定长处，又指出存在问题，并布置了每学期每位同学需练习的曲目。下面列举三例，以窥一斑。

陆燕芬：女高音，音色，音质较好，初步奠定有一定歌唱基础，乐感好，接受能力强。但在气息，发声，共鸣方面要加强训练，已形成良好的声音观念。所练曲目（第一学期，下同）：《江山》、《映山红》、《清粼粼的水来蓝莹莹的天》，《我亲爱的》、《北方的星》、《小夜曲》、《摇篮曲》。

张新利：抒情，戏剧女高音，声音条件较好，有良好的声音基础，方法基本正确，发展潜力较大。但对声音的调控，发挥不够准确。表现不够完美，需对演唱技能全方位提高，充分展示歌唱的才能。所练曲目：《送上我心头的思念》，《铁蹄下的歌女》，《我为共产主义把青春奉献》，《啊，亲爱的爸爸》，《我住长江头》，《你们可知道》，《我亲爱的》。

谭简约：抒情男中音。音质、音色好，音域宽，有较好的歌唱基础。但气息支持不够好，声音太撑，共鸣位置不集中，缺乏金属感。仍需加强中声基础训练。所练曲目：《问》，《叫我如何不想他》，《江河万古流》，《绿树成荫》，《我亲爱的》，《三套车》。

而对于学员们所要学习的知识点，巫老师更是一丝不苟，仔细写成教学计划。事实证明，“小课堂”到“研修班”的设计思路是对的，“有教无类”与“因材施教”的精髓在基础班与研修班两种班制的设置上，得到了完整的体现。对培养较高层次的声乐人才，效果是较明显的。

巫老师所授的研修班学员，曾以“初生牛犊不怕虎”的精神，开过一次入学独唱会，总体情况尚属“可以”。过度的紧张，唱破的情况未有发生，显示了一定的基础与素质。这就为以后的教学打下了较为坚实的基础。

作为一位从专门院校毕业近半个世纪的老教授，巫教授学养深厚，为人谦逊。尤为可贵的是，他经常为学校的建设发展建言献策。他提出的“老年大学教师队伍要相对稳定”，和对研修

班教学大纲的建言，具有科学性与可操作性。课余他还积极撰写论文，仅以《声乐三种唱法的形成、发展、特征及相互关系》为例，起到了厘清声乐界一些纷争问题的效果。

孟子云：“学问之道无它，在其求放心而已。”敬爱的巫老师，德艺双馨的硕德君子，堪为我师，我们能投入巫老师门下学习声乐，是我们的幸福。

快慰平生事 教老年人学画

——访广西老年大学工笔花鸟画教授栗可可女士

陶振国

栗可可女士，原来执教于广西艺术学院，她是在2008年退休之后，才应聘来到咱们广西老年大学，担任工笔花鸟画课程的。栗教授说，“老年人在他们离、退休后，精神依然健旺，他们很爱学习，觉得此时才真正实现了自己‘老有所学，老有所乐，老有所养，老有所为’的美好愿望。他们对传统书画很热爱，兴致极高，好学不倦。作为教师，我很乐意把自己所掌握的绘画技能，毫无保留地传授给他们。由于他们自身的努力，进步很快，这就促使我也要努力进取，不断地掌握新技法、不断地汲取新知识；如果有一丝懈怠，就有被学员甩在后面的‘危险’。因而教

书的过程，也是与学员之间互相学习，取长补短，共同提高的过程。”

在老年大学时间长了，她与学员之间，建立了深厚的师生情谊。“我似乎习惯和熟悉了与老年人打交道了，不论是在课堂上，还是在日常生活里，彼此间都产生了说不尽、道不完的‘共同语言’。如今，你若想把这两者硬性‘掰开’，恐怕是万难做到的事。”

栗教授教画的一大特色，是十分注重于“写生课”。因为学画只有从写生入手，才能为学员从临摹进入创作，打下良好的造型基础。作画时，得把手、眼、脑三者结合起来，才能产生一

幅幅鲜活丰满，“精、气、神”十足的佳作来。夏日，她组织学员到本市的南湖公园、金花茶培育基地用钢笔勾勒各种花卉的容貌。虽然他们乘坐公交车辗转奔波，顶着烈日的熏烤，却依旧认真写生，从不叫苦叫累。

有一位学员八十出头了，因为子女担心他年事已高，健康欠佳，不让他再去学校上课。如今，他只好闷闷不乐，独自在家，看上去比以前衰老多了。为此，我想起四川美院一位教授说的话：“画画能使人保持清醒的头脑、丰富生动的形象思维、运笔着色犹如气功。可以说，画家大多数是长寿人，这一点儿都不错。”

“当然，学员在学习过程中，难免因生活上的一些琐事，产生隔阂和矛盾。这时候，就会有人‘挺身而出’，用诸如‘我们今天在一起跟粟老师学画，是一种难得的缘份。大家应该互谦互让，不要为一点鸡毛蒜皮的小事，伤了彼此之间的和气和感情’之类的话，来化解它，造成一种良好的团结和谐的学习气氛。”

粟教授在提起她的学员们在绘画创作上所取得的进步和成绩时，显得是那么眉飞色舞，欣喜莫名——

现在，她所教过的学员，每年都有优秀作品，参加区一级多届多次的书画展。一位叫苏荣信的学员，他创作的作品，由自治区总工会推荐参加中华全国总工会老年书画研究会主办的，纪念中国人民抗日战争70周年全国《杨靖宇不投降》诗词书画摄影大赛上荣获金奖。还有一位名叫徐玉荣的老人，学而不厌，她修完基础班、创作班和提高班六个学年课程后，又马不停蹄，自告奋勇，主动走进首都某国画高级进修班继续深造。另外，有多位学员：张琦云、籍彩莲、雷天宁、陈琦、黄海燕、秦桂贤、李巧明、陈晒玲，均多次在自治区级画展中取得好的成绩。

看粟教授作画，实在是一种至善至美的艺术享受——

她在批改学员以“荷花”为题材的作业时，笔者恰好就站在她的身边。我看到她在一幅题款为《疏雨润荷塘 徐风入幽香》的作品上，一会儿在其上添些藤黄，一会儿又在荷叶与荷枝上加点石青；并不时地讲解构图上的欠缺和设色层次方面应注意之处，使观者既饱“眼福”，更长知识与智慧，真有“听君一席话，胜读十年书”之慨！

她在她的母校——广西艺术学院美术系求学时，有幸得到过像黄独峰、肖朗、阳太阳，这些八桂画坛上“顶级层”名师的指点，分别听过他们的花鸟画和水彩技法课，受益匪浅！有机会静下心来，学习一点有用的知识，又是何等的难能可贵！

粟教授长于工笔花鸟，兼有小写意（如花猫与小兔、小松鼠等作品）。无论是在鸟还是动物，她勾勒出来的线条，是那么地优美流畅，设色与构图，又是何等的绚丽多姿！她用细腻的绘画语言和肌理，传神地表现了生活中美而高雅的情趣，给人以温馨、健康、向上的精神“张力”。……

她的连环画作品——《小猫钓鱼》（共6幅）入选全国第六届美展；她的《花卉图案设计》，荣膺中央纺织部颁发的设计三等奖；近日，又以一幅《水仙与鱼群》，走进广西美术馆第四届美展大厅……。至于她的其他图案设计、国画作品、连环画作品、论文与专著，参展、出版（发表于广西《美术号》、《广西文学》等杂志）者，更是多多。一句话，德艺双馨的粟教授，够得上如下两句点赞之辞：

教坛上辛勤严谨，
画苑中出类拔萃。

再探中老年声乐教学特点

巫发志

【内容摘要】阐述传统声乐理论与老年声乐教学的关系，探索中老年声乐教学的规律，健全科学合理对中老年声乐教学模式，为中老年歌唱爱好者的健康快乐提供最理想的教学服务。

当代声乐教学法的形成和发展，已经数百年的历史，从教学的理念到方法都已形成一套行之有效的教学体系。无论是专业还是业余歌唱，都会离不开这些教学原则。但是古往今来这些声乐理论和教学法又都只适用于对青年人的教学，我们知道年轻人的体能和智力与中老年人相比，存在很大的差异。那么，这些传统的理论和教学法是否适用于中老年人，或者适用多少？这都是每个从事中老年声乐教学的同行所必须面对的课题。

为了更加科学合理实践对中老年的声乐教学，我们必须充分研究和了解这些老人们的歌唱现状和问题，然后对症下药，找到解决问题的办法。

一、教学对象分析

1、学员结构调查

目前上老年大学学习歌唱的人大致可分为三类。

第一类是为了健康快乐而来，同时也希望学到一些歌唱知识和方法，并可以提高自己的歌唱能力，以达到自娱自乐的目的，这部分人是大多数，约占总人数的60%。

第二类是比较热爱歌唱艺术的人，有较好的嗓音和歌唱基础，发展潜力较大，他们通常是各种演出活动的积极分子，约占20%。

第三类纯粹是来玩，把老年大学当成休闲或

养老的场所。他们上老年大学只是精神上的寄托，并不在乎要不要学到什么，能学多久就学多久，这部分人一是年纪较大，二是文化较低，三可能是单身老人，约占20%。

2、学习状况比较

据分析，中老年人学习声乐有如下特点。

1) 学得慢忘得快是中老年人学习的共同特征。学习音乐（包括声乐和器乐），都要手脑并用，第一脑子反应要快，第二耳朵（听觉）的记忆要好，恰好这些都是中老年人的弱项，他们往往理解得到却很难做到。例如有的人一个附点音符、一个切分节奏半年都学不会，一首歌几个星期还背不下来，不是他们笨，而是中老年人的大脑反映迟钝和记忆衰减的客观规律。针对这些问题，笔者考虑可否使用一些适用于他们的训练方法和教学理念。那就是一少、二慢、三严的办法。一少是教学的内容要少而精，贪多只会嚼不烂，教材宜多用一些他们喜欢唱，耳熟能详的歌曲，这样既容易学，也容易记、易懂、容易巩固。二慢是教学的进度宜慢不宜快。老年人头脑反映慢，而歌唱是用时间和感情表现的艺术，能在大脑留下的印象十分短暂，有时第一遍唱对，可第二遍再唱感觉又没了，需要不断强化训练，但多数的老同志没有时间，他们回到家里还要带孙子，忙家务，哪有功夫作自我巩固练习，所以进度只能很慢。三严，是指技术训练要严，一丝不苟，不能马虎。歌唱技能的训练环环相扣，哪个环节出问题都会直接影响其他环节的训练，如气息不通，发声就会紧张；发声状态不规范，自

然就不会获得好的共鸣效果；没有共鸣，那么吐字、咬字、表情都必然苍白无力。所以我们强调基础训练一定要严，宁缺勿滥。

许多老同志对基础训练缺乏了解，他（她）们以为歌唱很简单，认为上几次课，学会几招就可以一劳永逸了。对基础训练毫无兴趣，只想走捷径，这山看着那山高，今年跟这个老师学，明年又去跟另外的老师，几年下来，他们把所有的老师都学完了，结果还是没收获。他们不懂得声乐教学的共性与个性，每个老师就是一部活教材，各有各的教法，这好比医生给人看病，同样的病情，每个医生开的处方都可能不一样。古人云：“三年可出状元，十年出不了戏子”，旧社会把唱戏的人叫戏子。说明学戏和唱歌一样，是长期艰苦的活儿。老同志学习歌唱虽不图出人头地，但即便自娱自乐，也要讲究正确、好听，否则学习收效甚微。笔者经常跟一些学员去歌厅K歌，发现不少人不是唱歌而是喊歌、吼歌，音准节奏一塌糊涂，严格讲他们唱的与其说是乐音不如说是噪音。

2) 年龄、文化、音乐修养层次不一样，理解和接受能力都存在明显差距。他们来自五湖四海，来学唱歌就像跑马拉松，大家都在同一起跑线，有的人可以到达终点，也会有人中途退出。这并不奇怪，因为每个人基本条件、素质都不一样，结果也会不同。学习声乐不只要求要有一副好嗓子（或叫歌唱本钱），同时也要求具备起码的文化素养。声乐艺术是一种综合性的文化，它涵盖生理学、物理学、诗词语音学，还有音乐美学等方面的知识。每一首歌曲的完成都需要词曲作家和歌唱家来共同完成，它反映社会生活的方方面面，揭示人生的真、善、美与假、丑、恶。如果没有相应的文化修养，就无法充分展示每一首歌的内容，创造完美的艺术形象。

3) 年纪大、毛病多、生理功能退化是中老

年学习声乐的最大障碍。在教学中我们发现许多老同志歌唱的毛病非常突出，而且根深蒂固，挤、卡、压、撑是常有的毛病。问题出在他们过去没有经过正确的声乐学习，想唱好又不得法，于是去摹仿歌星或歌唱家的演唱，结果歌唱家的方法学不到，却学来一大堆的毛病。笔者从事声乐教学数十年，在老年大学执教也有十余年。相比之下感到老年大学的声乐难教，所谓难，不是他们音乐基础差或歌唱毛病多，而是我们所面对的中老年声乐教学是在走一条前人没有走过的路。过去传统的声乐教学理论是经过无数声乐前辈科学实践和验证，已形成一套行之有效的教学方法。受教育者与教学的理论是同向同步发展。如今受教育者（中老年人）与我们所使用的教学方法是逆向进行。也就是说传统的教学理论没有变，但教学的对象变了，用对年轻人的教学理念、方法去教老同志肯定行不通，生搬硬套的结果，必然会碰到许多预想不到的难题。例如生理功能的退化，中老年人生理退化是自然规律。据了解人体诸多功能的退变，最是从发声功能开始。随着人体老化（大约从五十岁开始），男人说话的声音会自然变细、偏高。原因是男性的声带功能会逐渐收缩变薄，声带振动的频率在缩小，形成真声少而假声多的现象。女声却相反，说话的声音会变粗、偏低。原因是声带闭合功能衰退、失控。发声频率变慢、变宽，形成假声少、真声多的现象。这些发声功能的变化，预示我们对中老年的声乐教学必须服从这个客观规律，也就是说我们的教学指导思想，观念要变，教学只能是在延缓和抗衡他们生理功能退化的过程中进行，做到保护第一，使用第二。

据我们了解，又一个直接影响声乐教学的问题是呼吸功能的退化。人老了没力气也是正常现象，人的力气从何来，简单说除了人体的肌肉、骨骼产生的力量外，另一个重要的力量来源是横

隔膜和腹部肌肉的张弛作用。据观察老年人的呼吸更多属于胸式呼吸，腹肌、横隔膜的功能基本萎缩退化。然而气息对于歌唱来说，好比汽车的发动机，马力不足汽车不能走，歌唱如果没有气息的支持，自然也不能发出好听的声音。同样道理，中老年学习歌唱，也是在不断和自己呼吸功能老化作斗争的过程，尽管这种抗争的力量非常有限，也要坚持到底。用专业的话说：“呼吸的艺术就是歌唱的艺术”。没有正确气息的支持，什么音色、音质、共鸣、吐字等等都将免谈。老年人的学习也不例外，只是要求的程度不同罢了。

二、老年声乐教学的路在何方？

答曰：路在脚下，从实际出发。要想走出一条适合中老年声乐教学的路，必须根据中老年人的生理、智能、生活的环境、学习条件、以及可持续发展的能量等进行科学合理的安排，具体做法如下：

1.做好普及性的声乐基础教学。老年大学的声乐教学重点是在普及不是提高。目的是使大多数中老年学员受益，达到健康快乐、娱悦身心、使晚年的生活多彩多姿、幸福安康、实现他们对人生价值的最高理想。教学的内容和形式都要围绕这一目的要求进行。

普及性的声乐教学包括音乐基础理论教学和声乐基础理论教学两大部分。音乐基础理论教学应着重于音乐素质的训练。如基本乐理、视唱练耳、音乐欣赏和歌曲分析等课程。这三门课可由另外的专业理论老师执教。声乐老师不能兼任，因为音乐理论课与声乐课是两门不同内容和性质的技术课，音乐理论课所包含的内容更广泛、更重要，直接关系每个学员基本素质的进步和提高。一个歌唱演员如果对所唱歌曲的曲式结构、表演风格一窍不通，怎么去理解词曲作者的创作意图，不可能真正唱好每一首歌。如果音乐理论课由声乐老师兼任，容易导致厚此薄彼，即只重

视声乐技术，而忽视音乐素质的现象。再说一个老师又教声乐又教基础理论，时间和精力都顾不上，结果只能是两败俱伤，两门课都教不好。而声乐基础课应该根据集体课的授课形式，确定其授课的方法和内容。每项技术训练的强度和难度应该控制在多数人都能胜任的范围。如气息畅通，声音流畅，歌唱发声状态基本规范，上下声区基本统一，音域基本达到13-14度之间。中老年的声乐训练基础，重点应该放在中声区，有了中声区的基础，两头的音域都会逐步解决，而且演唱一般歌曲也基本可以胜任。

2.抓好分层次教学也是做好普及声乐教学的重要环节。根据学员的基础、条件，分为低、中、高和超高四个档次进行教学。集体课是普及性的声乐教学，而个别课则是提高性质的声乐教学，二者教学形式既有联系又有侧重，集体课的重点放在中低档次，因为这是大多数，也是普及声乐教育的主要对象。而高档次的教学主要是针对那些条件较好，有发展潜力的学员，但这部分学员只是极少数。实行分层次教学的目的，一方面有利调动学员的学习积极性，另一方面也有利充分发挥老师的教学水平和能力，有利于提高教学质量，更有利于学校的科学管理，促进教学的良性发展。

但是这种分层次教学必须是通过正常的考试才能划分。老年大学要步入正规学校的行列，必须建立相应的考试制度，那种入学不考试，期终不考试，毕业也不考试的做法值得商榷和改进。考试不是目的，目的是通过考试来检查学生的学习成绩和老师的教学质量。我们每年都有大批的学员毕业，而且学校都给每个学员发放了毕业文凭，问题是没有考试，怎么来鉴别他们的学习成绩是否合格，如果成绩不合格又怎么算毕业？所发放的文凭又有何意义？老年大学确实是非常特殊的学校，但不依规矩不成方圆，矛盾是客观存

在,就看如何解决。随着社会老龄化的发展,要求入学的人只会越来越多,一所老年大学满足不了要求,再加两所、三所仍然会满足不了形势发展的需要。现在的问题是老的学员不肯毕业,新的学员又进不来,如果没有一个促进新陈代谢的措施,学校终会不堪重负,所谓终身教育也是相对而言,不可能无限期学下去。有的学生在同一专业连续好几届,有的人开玩笑说:本科读完,读硕士,硕士读完再读博士、博士后,读完博士后还不走。据观察,不少老人已经学了七八年还是这个水平。客观地讲,有的专业可以活到老学到老,但声乐专业不行,你八九十岁连说话的力气都没有,还能唱歌么?更何况不少老人不是来学,而是来玩,玩到路都走不动那天为止。要解决这些问题,唯一的办法是实行考试,优胜劣汰,才符合科学办学的规律。

3.关于声乐大课堂、小课堂和声乐研修班问题。老年大学根据学员的实际学习情况,实行大课堂——即集体课的教学模式。从根本上说,大课堂的性质只能普及一般性的声乐基础,不可能达到声乐教学的深度和广度,但是这种教学形式有利也有弊。利的方面则是可以满足大多数学员想学习歌唱的愿望,同时也可缓解学校资源短缺的矛盾,缺点是不利于因材施教和充分发挥传统声乐教学的优势。当然,对于多数中老年来说,他(她)们并不指望掌握多少高难技巧,只要能唱一般歌曲,声音也听得过去就行。太高、太难,费时费力也做不到。

除了大课堂外,还应该有一种范围更小的授课形式——小课堂。小课堂的人数更少,一般在二三十人左右,采用集体课与个别课相结合的授课办法。对这部分人的教学程度应当比大课堂更高。声乐教学的特点是人越少越好教,因为更能发挥因材施教的作用。

另外,老年大学还有一部份容易被忽略的极

少数歌唱爱好者,他(她)们具有专业歌唱素质和条件,属于老年歌唱队伍中的精英和骨干。如果长期把他(她)们放在大课堂集体训练,会挫伤他(她)们学习的积极性,也会使他们坐失良机,埋没人才。这对老年声乐教学来说也是一种损失和缺陷。学校应该为他(她)们提供更好的学习机会,开设另一种更高层次的声乐教学模式——声乐研修班。目的是为学校培养更高一级的声乐人才。教学也相应采用一些难度更大、更全面技术训练,毕业生要求达到或接近专业的演唱水平,授课是以一对一的教学模式。在老年大学声乐教学的系列中,个别课与集体课同时并存并不矛盾,普及与提高的关系得到合理运用。并且有效促进老年声乐教学的良性发展,对提高教学质量十分有利。

三、中老年声乐教学对教师的要求

面对老年大学这一新生的物体,每个老师都会从不同的立场、观点和角度,选用不同的教学原则。但不管你用什么方式或手法,都不能脱离老年教育宗旨和特点,特别是声乐教学,既要结合传统的理论方法,又要结合眼前的实际,做到有的放矢、科学合理。下面谈几点个人教学体会。

(1) 高度责任感是搞好教学的关键。作为老年大学的声乐老师,我们所面对的是一群年龄不一、文化不一、音乐基础不一,特别是嗓音条件不一的老人群体。他们晚年投奔老年大学不为名,不为利,只为健康快乐。要教好他们,除了高度的责任心以外,没有其他比这更重要的精神力量了。我想,每个从事老年声乐教学的老师心里都明白,从技术层面要求没有难处。就像教幼儿园的小朋友,只要他们高兴就行。如果我们是这么想,那就大错特错了。因为这些老年人到老年大学学习声乐,除了健康快乐,他们还会把歌唱当作人生梦想的一种寄托,使晚年的精神生活更加充实、阳光、美丽。所以我们不能简单把他

们的学习当作消遣、娱乐来对待，哪怕是一首简单八小节的歌曲，也应该让他们从中获得艺术审美的最高享受和满足。这也是对每个从事老年声乐教学老师所寄予的厚望。用我们丁廷模老校长的话说：“教师要用自己的人格魅力和知识魅力去影响学员”。我想这也就是我们每个老师的责任所在。

(2) 要想更好地完成对中老年的声乐教学，教师必须具备较全面的音乐修养、扎实的声乐基本功及丰富的教学经验。

第一点：所谓音乐修养是涵盖整个音乐领域的综合理论知识及表演技能。从广义上讲是指对音乐知识了解的深度和广度，狭义上讲是对某个音乐专业技能的水平高低程度。比如对声乐老师来讲，不仅要精通本专业的表演知识技能，还要了解其他同类专业的知识，以及古今中外的音乐文化，才能做到古人所说的“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。

第二点：扎实的声乐基本功是指老师的实际演唱能力以及丰富的教学理论知识。声乐老师的教学之所以区别其他专业，就是不只能讲，还要能唱。通过示范性的教学达到神形兼备，形具神生的佳境。学生学习声乐的第一直觉感官反映是模仿，声乐是看不见摸不着的听觉艺术，特别是针对中老年人的学习，太多的理论说教会使他们失去兴趣。老师只能通过自己的示范，对学生正确和错误的声音进行模仿比较，使他们逐步找到学习的自我感觉。同时老师也应该把一切深奥、复杂、抽象声乐理论具体化、形象化。尽可能消除学生对声乐学习的紧张、神秘和恐惧，引导他（她）们全身心地投入歌唱，才可取得教学的最

佳效果。

第三点：丰富的教学经验是教学实践中积累的应变能力。经验越丰富，教学的办法、手段自然越多。笔者在前面说过，老年大学的声乐难教，是我们所面对的教学对象比普通高校的学生更复杂、更特殊。他们中既有较高文化层次的专家教授，也有中小学文化程度的人员；既有各行各业的领导干部，也有普通的职工群众，他们的理解能力和接受能力客观存在差距，由于声乐教学的特殊性，老师必须应对几十个，甚至上百个各种各样的歌唱发声问题，可以毫不夸张地说；一百个人学唱歌会有一百个不同的歌唱条件和方法。然而我们又不可能使用一个统一的模式去解决他们每个人存在的问题。由于老年大学的声乐教学一般都是集体授课为主，这就迫使我们声乐老师立足于实际，采用灵活机动的战略战术，以适应客观发展的需要。即既做好普及性的基础训练，同时也兼顾一些更深层次的技术提高，并能够破解和驾驭学生所面临的各种难题，也许这是目前解决矛盾唯一可行的办法。

随着老年教育事业的发展，老年声乐教学也正方兴未艾，前途无量。我们知道，传统声乐教学的发展已经数百年，而老年声乐教学的形成和发展也不过二、三十年，尽管教学仍存许多不足，但随着时间的推移，老年声乐教学从体制到内容；从形式到方法都会更加科学合理，逐步形成一套适用于老年教育的科学体系。只要我们沿着老年大学的办学宗旨坚定不移朝前走，在声乐教学的百花园里，新增添的这簇鲜花一定会绽放出更加鲜艳夺目的光彩。

（作者为广西老年大学声乐教师）

六书传四海 一刻值千金

——杨宇云的篆刻与书法艺术

黄英章

书画篆刻名家马万里（1904—1979）的画、印、书、诗俱精，而画名最著。其实马万里毕生功力最深的，还是篆刻，所取得的成就也最大。他自己对此亦颇自矜许。如他在《小中见大说治印》（原载香港《书谱》）一文中说：“余少年时，既师秦汉，复学近人，几十年锲而不舍，故能小有成就。”马万里的篆刻艺术，也得到同时代许多大名家的推重。如徐悲鸿（1895—1953）称其：“而治印尤高古绝俗。”印坛大咖邓散木（1898—1963）在给马万里的信中说：“尊楔大佳，何必过谦？”被誉为“儒释哲一代宗师”的著名学者，书法篆刻家马一浮（1883—1967）更是说：“吾所见印人，自吴昌硕外，唯君为能精于其术。”简直把马万里视为“天下篆刻第二”了。诸多大名家的推崇，谅非虚誉。

世间喜欢绘画的人较多，喜欢书法的人也不少，而喜欢且能欣赏篆刻的人很少，篆刻作者更少，刻得好的篆刻家少之又少。从马万里学习中国画的人很多，但能“出蓝胜蓝”者似未见，从马万里学习篆刻的人很少，因学习篆刻费时费力费神，需要多方面的艺术修养，懂欣赏的人不多，乃是小众艺术。但有两位从马万里学篆刻的学生却很出色，能传其衣钵，这就是罗叔子与杨宇云。

罗叔子（1919—1968），原名崇艺，湖南新化人。1940年考入桂林榕门美术专科学校。师从校长兼国画系主任马万里学习国画和篆刻。曾在马万里指导下临刻过两千馀方汉印，打下了深厚的篆刻基础。抗战胜利后，罗叔子考入因战乱迁移到重庆的浙江美术学院（今中国美术学院），1948年毕业。建国后，罗叔子任教于南京美术学院，专治美术史，曾有不少专著问世，但已很少作画，却始终未放弃篆刻。罗叔子与马万里经常互通信札，他常把自己新作的印拓寄呈马万里，请万里先生品评得失，20多年从不间断。他还为马万里刻了不少印章。



罗叔子的篆刻有刀有石，转折自然，穿插巧妙，气息畅通。章法布局以险驭正，险中求稳，稳中求奇。看似貌不惊人，实际上是内功深厚的高手，颇获时誉。1964年罗叔子45岁时被选为西泠印社理事。而后来任西泠印社社长的沙孟海（1900—1992），当时也只是西泠印社理事而已。从这里也可以看出罗叔子在当时印坛的地位了。“十年动乱”时，住进牛棚的罗叔子并未放下心爱的刻刀，仍在偷偷刻印。后因不堪忍受迫害，饮恨自尽，时年尚未满50岁。一颗正在冉冉上升的印坛新星，就此陨落。惜哉！

杨宇云号玉圆，1927年生于广西容县，书斋名“寿石斋”。中国民进会员，广西文史研究馆馆员，中国书法家协会会员，邕江印社副社长。早年从兄长移居桂林，其兄雅好中华传统文化，并擅书能画，杨宇云耳濡目染，自幼喜爱书画篆刻艺术。上世纪40年代初，杨宇云随其兄拜访马万里先生，马万里看了当时才十四五岁的杨宇云的书法篆刻习作后，大为激赏，对这位勤奋好学、极具艺术天赋的年轻人青睐有加。

上世纪50年代初，杨宇云移居南宁市，以刻

印鬻字为业。1960年，马万里接受广西地方政府的邀请，由北京移居南宁，任广西文史研究馆副馆长。到南宁不久，马万里即找到当年印象深刻的杨宇云，收为入室弟子，专攻书法篆刻。并为杨宇云赐号“玉圆”，希望杨宇云“言如金玉，行有方圆”。这也是君子比德于玉的意思。

此后杨宇云有机会经常在马万里身边，观看万里先生绘画、作书、刻印。颇受启发，获益良多。杨宇云在马万里处看到许多清代和近现代篆刻名家的治印原石和印拓印谱、书画真迹等，眼界大开，加上万里先生时加指点，耳提面命，艺遂大进。60年代初期马万里书画篆刻的应酬很多，有时候实在忙不过来，便请杨宇云捉刀代刻，居然也能逼肖万里，几可乱真。

杨宇云篆刻一直恪守万里先生的教诲：“治印应以秦汉为源，摹印须有法度，取字尤宜精确……以清雅平正得其自然为上，滞弱纤巧牵强凑合为病。”杨宇云精研六书，家中藏有《说文解字》等多部篆书字典和许多名家印谱、法帖，时常翻阅研究。他每刻一印，必先根据印文内容性质，字数的多寡，笔划的繁简，印面的大小及形状，再考虑用何种字体，何种刻法（白文或朱文，双刀或单刀）更为相宜。然后惨淡经营，写出印稿。有时重复改作多次，耗费许多时日，直到自己较为满意时才定稿奏刀。杨宇云选字入印极为严谨，如刻仿汉印时，大抵先从《汉印分韵》、《汉印文字征》、《汉铜印丛》等工具书中选取合宜的字，斟酌再三后写出印稿，绝不孱入异体，混杂成章；若刻先秦古玺式印章，则必据金文，决不任意拼凑，杜撰成文，自我作古；若刻小篆印，则以《说文解字》为本，务使符合六书原理，纯正自然，绝不作野怪乱狂之态。一印之中，必使体裁雅正，妙合自然，不相杂厕。杨宇云的白文印大都胎息秦汉，朴茂雄强，平正雅驯；朱文小篆印则线条流畅，匀净劲健；朱文大篆印大都苍劲古拙，富有金石韵味。他的学识既富，功力又深，落笔奏刀，动中绳墨，略无滞机。数十年来锲而不舍，逐渐形成其巧而不纤，奇而不野，清雅平正，朴茂古拙，雄浑自然，于细微处见精到，于谨严中显自如，在随意中守规矩，于平稳中求奇趣，在方寸中显魅力，寓变化

于法度之中的独特的篆刻艺术风格。杨宇云一生勤奋，七十多年来创作不辍，刻印应不下二万方。

多字印，即镌古近人诗词文句时或一篇一印，有多达百余字者，洋洋大观。在不大的印面上镌刻数十至百余字，难度很大，章法布局尤难。杨宇云的多字印布局精到，疏密得当，舒徐委婉，呼应变化，绝无壅塞逼促之病，精耕细作、游刃有余、造诣尤高。

杨宇云还善刻巨印。他曾以叶剑英的诗句为印文刻两方10厘米见方的大印。一朱一白，朱文印为“科学有险阻，苦战能过关”十字。仿汉印风格，气雄力厚。另一印为“亿万愚公齐破立，五洲权霸共沉沦”十四字，白文白边栏，印字在金文与缪篆之间，宗秦模汉，大开大合，雄奇变化。

组印，即以古近人诗文词句，或笔名别号，或十景八景之类，分刻数印至一两百印。有的一人单刻一组印，有的多人合刻一组印。一组印风格既要统一又要有变化。印面大小、形状，印文字体、朱文或白文等都须作通盘考虑，统筹兼顾，苦心经营，才能刻出一组精彩的组印。杨宇云于此尤有会心。他曾刻《古邕州八景》组印九方，以正方形或略长方形为主，中杂一圆形，一钟形，既统一又有变化。首印为长方形，阴刻古隶书“古邕州八景”五字，下刻阳文小篆六字款“乙酉宇云刻制”。“宏仁晚钟”一印为铜钟型，内容与形式高度契合。整组印文字有金文、缪篆、古隶的不同，但均统一于汉印风格之下，显得不单调、不呆板、变化多端，允称杰构。杨宇云80多岁时以柳宗元《江雪》诗为内容刻了一组共五印，首印长方形，分上下两格，阳刻。上格正方形，隶书“柳宗元诗”，下格以小篆刻诗题“江雪”二字。其余四印约3.5厘米见方，均为朱文，两正方形、一长方形、一圆形。“千山鸟飞绝”为阔边细文，布局疏密得当，篆刻巧妙，耐人寻味；“万径人踪灭”印为圆形，印圆字方，为二一二排列，中间的“人”字，左笔极短，右笔极长，由上而下伸直，乍见似为印文中间的边栏，颇见匠心；“孤舟蓑笠翁”印为元朱文风格，疏朗圆润；“独钓寒江雪”为细边细文，“钓”字的笔画极尽穿插挪让之能事，十分巧妙，令人叹为观止。80多岁还能创作如此精美的组

印，可谓宝刀未老，炉火纯青矣。

杨宇云腕力极强，目力尤佳。刻细印工妙绝伦。曾见他在一指甲大小面积的象牙上刻毛泽东《清平乐·六盘山》词，全文累累46字，分行布白雍容宽绰，点画清晰，字行之间顾盼有情，妙不可言。印侧四面刻满边款，字画细如蚊足，但笔划的使转勾挑，一丝不苟，交待清楚，当使某些“微刻家”相形见绌。杨宇云刻的印章边款，亦是一绝，无论是阴刻阳刻、单刀双刀，均能使刀如笔，信手落刀，无不如意，有如行云流水、流畅自然，已臻化境。国际著名美籍华裔学者、诗人、书法家，美国威斯康辛大学终身教授周策纵（1916—2007）在其胞弟周策横处看到杨宇云的印章，赞不绝口，对杨刻的边款，尤为激赏，连呼：“了不得！了不得！”

杨宇云刻有一方六厘米见方的三字姓名印，“杨”字白文，“宇云”二字朱文。他把印面字划四周底部铲平，在印面左下部字划和边框凹下的狭小空间，阴刻22字隶书款，下附一方小印。印材石青色，款字白色，印中之小印红色，对比鲜明，赏心悦目。因受凸起的印文笔划和边框的限制，印面底部空间十分狭窄，一般的刻刀根本不可能伸到印面底部刻落款。而且视力也会受到影响，动作亦不能过大，稍有不慎，便会碰伤字划或边栏，前功尽废，难度非常之大。刻时必须用志不分，乃凝于神，又稳又准，丝毫大意不得。此印款虽然深藏印面底部，但款字的波磔提按，转折顿挫，纤毫毕观。真乃鬼斧神工，神乎其技，叹观止矣！这种刻印款的形式和方法，实在是别开生面，新奇有趣，巧不可阶，端的是前无古人了。

“书从印入，印从书出。”历史上的篆刻名家，没有不精于书法的。杨宇云深明此理，一生临池不辍，篆隶楷行草五体书无不精通。他的大篆取法金文，高古渊雅，朴茂雄强，富有金石韵味；小篆似王福庵（1880—1960），宛转流丽，形如铁线玉箸，秀劲挺拔；隶书则广学汉碑，取《张迁碑》的方劲朴厚，端凝飞动，《礼器碑》的纤劲浑茫，整饬端严，《石门颂》的劲健奇肆，圆通瘦硬。融会贯通，形成其方劲古拙，雄浑厚重的隶书风格。杨的楷书则融汇颜真卿与欧

阳询的风格，并参以魏碑笔法，中规入矩，工稳端庄。以上三种，都属于“正书”，颇为时人称道。不过，笔者以为杨宇云的行草书最为出色。因篆、隶、楷书的规矩较严，可变范围较小，而行草书可变范围较大，受规矩的限制较小，个人艺术创造力发挥的空间更大，功力深厚者自能游刃有余。杨宇云的行草书融会了篆情隶韵楷则行范草法，又参以魏碑笔意，铸古镕今，动静相参，洒脱飘逸，腾挪变化，不可方物。看起来不像传统经典作品，却处处包含着传统经典作品的元素。杨宇云还参以篆刻的章法布局，使他的书法作品开合有度，首尾照应，古韵新意，相得益彰，真个是心手双畅，人书俱老！在目下书坛，自可拔戟自成一队，傲视群雄。

杨宇云对书法篆刻人才的培养，也作出了很大的贡献。他在上世六七十年代就带过不少书法篆刻学徒；1980年又和南宁市另七位书法家一起创办南宁书法夜校，培养出大量书法篆刻人才，1986年元月邕江印社在南宁成立，杨任副社长，成为印社核心人物。杨宇云1987年起在受聘到广西老年大学教授书法，长达20年，是广西老年大学教龄最长的教师。杨宇云是南宁市篆刻界一位承上启下的关键人物，至今从南宁走出来的50至70岁的有成就的篆刻家，几乎没有不受到他的沾溉与影响的。

杨宇云曾为同时代的许多书画名家和社会名流刻过印，也为他的朋友、同事、学生刻过不少印。上世纪80年代，杨宇云曾策划、组织和参与南宁市首届、第二届篆刻展览，得到领导、专家和群众的好评。他还数次带领邕江印社的青年印人上街头为群众义务刻印，得到广泛赞誉和媒体报道。

杨宇云为人诚恳朴实，心态平和，胸怀坦荡，乐观向上。对生活 and 艺术充满信心，且能敬业乐群，随遇而安，所以得享高寿。他虽逾“米寿”，尚不时染楮挥毫，奏刀刻石，日以书法篆刻为乐事。可见其创造力的健旺。笔者曾在杨宇云八十华诞时撰一凤冠格嵌名联为贺：“宇宙包容天远大；云龙变化海渊深。”来形容他的篆刻与书法艺术，看来也是十分恰当的。

（作者是中国书法家协会会员，邕江印社社长，广西老年大学书法教研室主任）

展示阳光心态 享受美好生活

方家宁 李秀媛

在学校的直接领导和关怀下，在声乐任课老师韦晓婷老师的辛勤耕耘下，我们2015声乐提高1班不仅声乐基础得到巩固和拓展，演唱水平不断提高，在开心和快乐中，我们结束了一个学期的学习。

一、全面完成学期教学计划，并完成学校交给的各项工作和任务

韦晓婷老师根据教学计划，重点夯实我们学员的声乐基础，加强学员的音准、乐感、节奏训练，帮助学员充分理解和运用气息发声、气息控制和正确的咬字吐字的方法等。韦老师精选了《鼓浪屿之波》、《北方的星》、《金风吹来的时候》等十多首歌曲，让学员不断地练声、练气、练唱，在这过程中严格要求我们打开笑肌，兴奋到底。我们的演唱水平由原来的唱得不实、容易唱白或气息运用不当等，发展到逐步掌握了演唱技巧，气息流畅，声音响亮，具有一定穿透力，声乐基础更为扎实、牢固。而且重要的是，老师对教学的精益求精，让学员们都把唱歌视为享受美好生活的重要部分。

学员们将掌握的声乐知识，应用到实践中去，全班和各小组组织的各项活动达20多场次，进一步巩固和提高了学唱技能。

此外，根据学校的安排我们班积极认真地完成学校交给的每一项任务。如为了传递正能量，学校号召各班学员关注“共产党员”微信公众平台。我们班有微信的大部分同学都响应号召，加入到这个微信平台，得到学校学员处领导的表扬。

二、老师的敬业精神和教学方法，换来学员声乐学习的显著进步

韦晓婷老师是一位专业水准很高的优秀教师。她美丽大方，极具青春活力。在教学过程

中，她用通俗的语言为我们讲授声乐理论和知识；用美丽的歌喉，给我们示范曲目；用幽默的语言和动人的微笑，激发我们的学习兴趣，为我们带来欢快心情。

在课堂上，韦老师除了给我们上生动活泼的台上台下互动的大课外，还不辞辛劳地给予学员逐个唱一段歌曲的机会，及时给予总结和辅导；课余时间，韦老师放弃休息时间，参加班级的歌厅实践活动。她分别到各组包厢，认真听同学唱歌，辅导大家，并献上曲目示范讲学。

老师的辛劳，换来学员们的长足进步。如文同学和樊同学，她们的音质都很好，但文同学气息运用不够，高音唱不上去，在老师的辅导下，文同学解决了气息问题，在班级期末汇报演出中她以独唱高音调的《芦花》，获得同学的热烈掌声和赞美；樊同学则音准、节奏掌握不够好，常跑调，通过老师课堂一对一的辅导，她闯过难关，基本掌握了节奏的快慢。

老师的精心培育，让班里每个学员学唱水平都有了很大提高，课堂上人人都快乐地歌唱，尽情地享受每一节课老师带给我们的好心情和美妙歌声。

三、成功举办期末班级学习汇报演唱会，感受春的气息

12月23日，辞旧迎新之际，我们班全体师生欢聚一堂，举办期末汇报演出会。学员们用自己饱含感情的歌声，感谢老师一个学期以来为我们的进步而付出的辛劳汗水，表达对老师的敬意，同时接受老师对我们学习成果的检查。

汇报演出的节目丰富多彩。主持人刘小娟仪态端庄大方，声音娓娓动听，节目串词激动人心。五个小组分别表演了合唱《我们的中国梦》、《鼓浪屿之歌》等五首歌曲，倾诉大家对党、对祖国、对人民的爱和对台湾同胞的思念；由简美

珠等四位同学分别演唱的《我爱你，中国》等四首独唱曲目，赢得热烈的掌声和赞美；男女声二重唱的《红河谷》，歌伴舞《绣红旗》、《九儿》等节目都深受大家喜爱。韦老师从始至终带病参加并指导我们的演出，还带来艺术学院两名优秀的高材生为我们助演，摄影班的陈耀初同学也来助兴，为我们汇报演出录制视频提供技术支持。

韦老师的一首《燕子》把我们的汇报演出推向高潮，整个教室掌声雷动，喝彩声不断。人人开心又快乐，尽情享受这美好时光。

最后全班同学在韦老师的指挥下高唱《我爱我的祖国》，以激扬、嘹亮的歌声结束了汇报演出会。

活动结束后，还在发烧的韦老师没有马上离开，而是满足学员们的要求，与学员合影留念。前来观演的其他班同学，深受感动，纷纷喝彩、拍照，整个活动过程让人感受到了春的气息。

四、班集体积极向上，处处体现正能量的传递与推进

在共同学习和活动中，我们班师生之间、学员之间，结下了深厚的感情，传递着互助精神，处处体现老师和学员的阳光心态，享受学校给予的一种美好生活方式。

韦老师在课内课外，一声声地称呼我们“姐妹们”，让我们倍感亲切和鼓舞，激励着大家比

学赶帮，学习热情高涨。学员遇到问题时，都会利用各种机会请教老师，每逢此时，韦老师都报以微笑，不厌其烦地给予辅导和纠正，常常连喝水的时间都没有，让我们深受感动。此外，学员们有什么事，也愿意并喜欢向她倾诉与分享。

韦老师是我们爱戴的好老师。她对我们的爱与奉献，感染着我们，为我们树立了榜样。学员们也如兄弟姐妹般相处，经常在一起相互交流、相互学习、相互帮助。李云、商荣芬、吴克明等同学更是具有个人奉献精神，经常拿出手机和相机拍下师生相处的欢快美好的镜头。

为了方便大家交流，我们班除了印发同学通讯录外，还建立了几十人的班群微信平台。哪里有需要，学员们就出现在哪里。每次的班组活动，方家宁班长、黄翠芹副班长还有各组组长们，都认真组织和开展相关活动，各组的同学也都努力克服困难，安排时间，积极参与班、组活动。许多同学都感到，在一起是缘份、是开心、是快乐、是幸福！师生和睦相处，相互传递和推进的是满满的正能量！

“老有所学、老有所乐”，是和谐社会的特征，是以“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”为主要内容的正能量推进的形式。我们2015声乐提高1班，做到了！

赞美你，可敬的老黄牛！

陈幼君

老黄牛，在中国人的心里，是勤勤恳恳埋头实干的化身，是勤于职守、任劳任怨的劳动者的典型。老黄牛精神，一直是中华民族精神的内涵之一，它彰显正义和善良，提倡无私奉献和弘扬忠诚实干。

也许有人以为老黄牛很傻，其实老黄牛的聪明和智慧，近乎道，近乎理，近乎哲人。和某些人的机关算尽相比，那真是大智慧也。因为，自古便有“至智不谋”之论，亦有“大智若愚”之

言。

我们老年大学“桥牌室”宁垂锵老师就是一位全心全意为牌友们服务的老黄牛。为了使大家能够提高牌技，玩得开心，宁老师是日复一日、年复一年地为牌友们操劳着。这些，牌友们都看在眼里。

在每天的桥牌活动中，他几乎都是先来后走，整理、准备桥牌工具，花大量的时间为各种比赛作好一切准备。为了公平公正地计算比赛的分数，

他常常在家加班加点，把比赛分数算出并做好每次比赛的讲评，帮助大家提高牌技。

他常常不厌其烦地向牌友们传授牌技，特别是对新来的牌友更是谆谆不倦地指导。

作为一个七十多岁的老人，本应是坐享清福的时候，但他却以“桥牌室”为家，牺牲自己大量的休息时间，为牌友们无偿地服务，这种品质

实在是可佳、可敬，值得大家学习！

让我们的生活中多一些忠诚与善良，少一些虚伪和索取；多一些实干和奋斗，少一些虚骄和自满；少一些欺诈和圆滑。我们的精神世界也一定更加崇高和圣洁！

赞美你，可敬的老黄牛！赞美你，伟大的老黄牛！

莫道桑榆晚 红霞映满天

——陈南清教授九十寿辰个人书画展

沈炜良

陈南清是广西大学机械学院教授，广西老年大学西大分校书画协会会员，广西大学老教授协会和老科协协会会员。1926年8月生，广西容县人。1952年毕业于广西大学，次年任教于哈尔滨工业大学，1972年回到母校在机械系任教。他长期担任广西大学机械学院图学的教学和科研工作，任中国工程图学学会理事，广西图学学会理事长，广西区科协委员；退休后仍担任广西学学会理事长、广西区科协委员、西大老科协会员、退休工会主席等职。

陈南清是中国农工民主党党员，曾担任广西大学农工党支部委十余载，他忠诚于党的教育事业，追求人生的理想，教书育人桃李满天下；他敬业博学，无私奉献，注重培养选拔年青教师；他著书立说，谦虚谨慎，诚恳待人；他教学严谨，规范课程，为历届学子称赞，他是我们尊敬的学者和长者。

陈南清教授年青时，就对书法有着浓厚的兴趣和爱好，但由于长期教学和工作上的繁忙，无暇顾及，直到退休后，才开始到广西老年大学学习国画和书法。先是从师王庆军教授、何元钊老师，后是跟随黄忠耿教授系统学习花鸟画；书法则从师赵振华教授。多年来，他潜心研究，博览各大名家的书法字画，虚心求学，吸取其精华，并在前人的基础上，争取有所突破创新。

为了追求自己热爱的书画，陈老不顾年事已

高，依然坚持每周到广西老年大学学习，风雨无阻，即使疾病缠身也从不间断。梅花香自苦寒来，经过多年的不懈努力，目前他共创作作品二百多幅。他的作品多次参加广西老年大学校内外书画展，书法作品曾获得一等奖、国画作品获得优秀奖。在老年大学建校25周年时，还获得“优秀学员”奖。他生命不息，画笔不止。近年来还参加广西大学离退休干部处组织的迎新春送春联等各项公益活动，深受大家的热烈欢迎和赞誉。

此次，他举办的个人书画展展出作品一百多幅，创作题材丰富多彩。他的绘画作品细腻清润，花草逼真自然，动物栩栩如生，惟妙惟肖；书法作品结构严谨，功底扎实，集名家之长，挥毫笔锋间时而刚劲有力，时而洒脱行云流水，通过作品展示陈老的人生情怀、艺术修养、深邃的内涵和对书画艺术的不懈追求，对美好生活的向往。

为配合中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，和表达对实现“中国梦”的美好愿望，他还专门创作了一些相关题材的作品，传播社会正能量。

在喜迎陈南清教授九十大寿的日子里，我们在广西大学校园内举办“陈南清教授九十寿辰个人书画展”，将他数年来辛勤、精心创作的部分作品呈现给大家，共同分享书画艺术上美的盛宴。

预祝画展圆满成功！祝福陈南清教授健康长寿！

亚健康的养生保健（二）

闭翠彬

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。

二是要合理休息，劳逸结合

健康体魄来自睡眠，没有足够的睡眠（每天睡7-8小时）就没有健康。有科学家观察揭示：晚上10时至凌晨2时，是人体一天中物质合成最旺盛、分解最少、人体疲劳恢复的最佳时段；也是人体内两支“国防”力量——B淋巴细胞和T淋巴细胞生长最旺盛时间。B淋巴细胞和T淋巴细胞强大，人体抗病能力就强，就会少生病、不生病。此外，又是其他各脏器细胞更新关键时刻，人体错过这一时段，对健康损害是难以估量。

三是要适量运动，坚持锻炼

适宜的运动是保持脑力和体力协调，预防、消除疲劳，防止亚健康，延年益寿的一个重要因素。对待运动的科学态度是“贵在坚持，重在适度”。适度就是在锻炼完毕，冬天自觉全身暖和，夏天微微出汗，但不觉心慌为度。而过度劳累则会损害身体的健康，最后引发各类疾病。

四是要自我调节，平衡心态

保持一颗积极向上的心态和乐观的情绪，学会适度减压，以保证健康、良好的心境。

过大的心理压力，会让人的神经系统失调，内分泌系统出现紊乱，从而导致各种疾病的出现。而保持健康的心态，能有效的抗击各类疾病

的侵袭。

此外，许多疾病的发生特别是身心疾患与性压抑有关，要保持和谐适度性生活。

五是要定期检查，预防为主

哪些人要警惕骨质疏松？

长期饮酒者；自身免疫力低者；年少缺乏锻炼者；女性处于更年期雌性激素减少者；月经不调者。

哪些人要早防癌？

有不良生活方式的人；生活在癌症高发区的人；从事某些职业（石棉、镉、甲苯胺等）的人；有不良心理活动的人；近亲家族中有癌症患者的人；长期使用生长素的人；长期工作在电磁场，噪声污染重环境中的人。

4.亚健康的中医治疗

4.1中医对亚健康的认识

祖国医学在两千多年前就已经对亚健康状态有了一定的认识与讨论。比如，我们通常说患了疾病，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患疾的状态，有似于现代科学所谓的“亚健康”或“第三状态”，在中医学中称“未病”。

“未病”不是无病，也不是可见的大病，而是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑的不平衡状态。若出现一定限度内的偏失，而并未形成显著疾病的状态即为亚健康。

中医除积极寻找除疾之法外，还积累了许多预防疾患的措施。《黄帝内经》：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”由此可见，我们的祖先已经意识到未病先防是保持健康的重要大法。

在长期实践过程中，形中医成了养生保健综合体系：包括精神调摄、起居有常、药物食疗、运动锻炼、经络养生等方面。

4.2饮食疗法

（1）失眠烦躁健忘时——

适宜多吃富含钙、磷的食物。含钙多的食物有大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的食物有菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类等。

含钙量较高的食物一览表 (数值为每100克食物中含钙的毫克数)

食物	芝麻酱	淡水虾	芝麻	黄花菜	蕨菜	黑木耳	奶酪	南瓜子	虾皮	海蟹	海带	黄豆	紫菜	鹌鹑蛋
钙含量	1170	325	946	301	851	295	799	235	2000	208	455	169	422	140

(2) 神经敏感时——
适宜吃蒸鱼。但要加点绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。吃前可以先躺下休息，舒缓紧张的情绪，也可以喝少许葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

(3) 精疲力竭时——
可以咀嚼一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有良好的功效。因为它们含有丰富的蛋白质、维生素B、E、钙和铁，以及植物性脂肪(不含胆固醇)。

此外，蛤蜊汤、青椒肉丝、凉拌蔬菜、芝麻、草莓等食物含有丰富的蛋白质及适度的热量，并能保护肝脏，不妨多食一些。

(4) 眼睛疲劳时——
在办公室里整天对着电脑，眼睛总是感到很疲劳，可以多食鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的维生素A，另外韭菜炒猪肝也有类似功效。

(5) 大脑疲劳时——
坚果，即花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，对健脑、增强记忆力有很好的效果。因为坚果内富含人体必需的脂肪酸——亚油酸，且无胆固醇，称为“健脑食品”。

(6) 压力过大时——
维生素C具有平衡心理压力的作用。蔬菜、水果等含丰富的维生素。工作压力大的人，亦可适量服用维生素C片剂，会获得意想不到的效果。

哪些人最应补充维生素C?
从事剧烈运动和高强度劳动的人；抽烟的人(维生素C有助于消除体内尼古丁)；容易疲劳的人(维生素C是一种抗氧化剂)；脸上有色素斑的人；长期服药的人；白内障、坏血病患者；在污染环境工作的人。

(7) 脾气不好时——
钙具有安定情绪的效果，牛奶、乳酸、奶酪等制品以及小鱼干等，都含有极其丰富的钙质，可以帮您消除火气。萝卜顺气健胃，对气郁上火生痰者有清热消痰的作用，可以生吃，也可做萝卜汤。啤酒能顺气开胃，改变恼怒情绪，适量喝点儿会有益处。

(8) 丢三落四时——
做事丢三落四、虎头蛇尾、粗心大意时，应补充维生素C及维生素A，增加饮食中的果蔬数量，少吃肉类等酸性食物。富含维生素C及维生

素A的食物有辣椒、鱼干、笋干、胡萝卜、牛奶、红枣、田螺、卷心菜等。

4.3 中医辨证
【气虚】主要表现为少气懒言、全身疲乏乏力、动则气短、易出汗、头晕心悸、面色苍白、食欲不振、性功能减退等。

气虚者需补气，药物可选用人参、黄芪、党参等。食物可选牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、白扁豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等。可经常交替选服(下同)。

【血虚】主要表现为面色萎黄、头晕乏力、眼花心悸、失眠多梦、大便干燥等。

进补宜采纳补血、养血、生血之法，补血的药物可选用当归、阿胶、熟地、桑椹子等。食物有乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等。

【阴虚】主要表现为怕热、易怒、面颊升火、口干咽痛、大便干燥、小便短赤或黄、五心烦热、腰酸背痛、梦遗滑精等。

进补宜采纳补阴、滋阴、养阴等法，补阴虚的药物可选用生地、麦冬、玉竹、银耳、冬虫夏草、石斛、龟板等。食物有团鱼、燕窝、百合、鸭肉、黑鱼、海蜇、藕、金针菇、枸杞头、荸荠、生梨等。

【阳虚】主要表现为面色苍白、畏寒怕冷、嗜睡乏力、不喜饮水，性欲减退、手足冰冷、尿少或夜尿频，容易腹泻等。治阳虚的药物可选用肉桂、附子、鹿茸、杜仲、仙灵脾等。食物有羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀肉、虾、胡桃肉、韭菜等。

4.4 经络养生 (针灸、推拿、火罐等)
针灸疗法——
经常进行针灸治疗能增强免疫力，延缓衰老，具有明显保健作用。

内关、神门、心俞、巨阙、百会、印堂等穴位，具有调整心功能、补益心气、镇静安神的功效。

中脘、丰隆、脾俞、公孙、足三里、天枢等穴位，具有化痰健脾胃的功效。

期门、太冲、合谷、阳陵泉、肝俞等穴位，具有舒肝理气、解郁的功效。

艾灸神阙、关元、中极、命门、肾俞、太溪等穴位，具有补肾壮阳、增强性功能的功效。

(参考文献从略)

腐败这顽疾为何会这样我们该怎样

李光炎

党的十八大习近平任总书记后，他对腐败的严重性作出科学的判断，指出：“要勇于面对严峻事实，承认、接受党蜕化变质走上亡党毁国的事实。”这方面的事实，读者已经得知不少，事实让人不得不承认：腐败真正是非一日之寒的顽疾！当一幕幕落马官员权钱交易、贪污腐败、为所欲为、徇私枉法的丑剧展现在世人面前的时候，人们禁不住要问：为什么会这样？我们应该怎么样？顽疾，指的是难治或久治不愈的病症。腐败，符合这种解释：它难治；它久治不愈；治了这一坨又出现另一坨。为什么会这样？

（一）贪腐者“想”腐败。“想”，就是动力，即官员腐败的需求。一个品德不高尚的人、一个意志不坚定的人，他的自私本性、贪婪本能，就很容易暴露出来。机会来了，他就贪就占。无论如何，这种内因是根本。

（二）贪腐者“能”腐败。“能”，就是机会，他有机可乘，或者通过其职权之便去获得机会，创造机会，实施贪占。这种外因是不可缺少的。没有人监督的官、善于巧立名目的官，他就是以这种机会和条件，轻而易举下手去违法乱纪而陷入腐败的泥潭。

（三）贪腐者“敢”腐败。“敢”，即低成本或零成本。贪腐者有一种赌徒心理，敢拼敢搏，赢得起、输得起，赢了归自己，输了是“阿公”的。“抓到算你的，没逮住算我的”。这些人真是胆大妄为，像红了眼的赌棍。

以上是正常的、一般性的原因解释。但是从近年揭露、巡视、查处的大案来看，“想”、“能”、“敢”三个字已经不能完全说明“大老虎”、“小苍蝇”贪腐顽症的原因。应该拓展思路去总结顽疾的病因。

（一）贪得无厌，欲海难填。谷俊山就属于这一类，事发之后，在他的河南老家、北京豪宅除了查抄出黄金、现金、美钞之外，还有象牙、东北老虎皮，还有茅台酒3000多箱（每箱4瓶）。天啊！

（二）政治张狂，野心勃勃。薄熙来属于这

一类，他已经官居高位，但远不满足，极力拉拢民心，张扬表现，为自己树碑，为自己歌功颂德，企图独树一帜，对付中央，政治腐败表现极致。

（三）结派拉帮，抱团作案。周永康、令计划属于这一类，周的帮派至少有“石油帮”、“秘书帮”、“政法帮”、“四川帮”，令计划的“山西帮”、“煤炭帮”。其能量好生了得，初步形成网络型的权力结构，这种帮派势力已经直接危害到政治生态环境。

（四）裙带作案，家族暴富。这个阶层的人能通天，知内情、懂政策、“人脉”广、善钻营，每逢中央有个什么政策动向，他们就“捷足先登”，成了先富起来的一群人，这一群人直接败坏了共产党的声誉，践踏了共产党的公信力。

（五）潜伏期长，发在今天。有的案件事发在今天，其实早已冰冻三尺。官商的勾结一般、不是马上兑现的，大家都十分默契，今日得你“关照”，等你退休之后的明日再回报不迟。也就是说，处于潜伏的顽疾今天和今后还会有的是，谁也别轻易说“根治”二字。

（六）“后悔”清廉，追求“补偿”。确有这样的领导干部，在职时辛辛苦苦，两袖清风，可谓清正廉洁，退休之后，就那么点退休金，感到“后悔”：“有权不用，真是作废了”，于是在家里人怂恿之下，老少齐上阵，抱着侥幸的心理捞他一把。最后案发判了徒刑，这种案例也不为少。

（七）为人一生，难保“一世”。按照唯物辩证法的观点，一切事物都是运动、变化、发展的。人也同样，也都会变。不承认这种观点那就是形而上学。有的领导干部，不能说一开始就坏，考核他、公示他的时候不能说他是坏蛋，但是，在他掌控了实权可以为所欲为的时候，在他戴上无数光环、趾高气扬的时候，在他被众星拱月、万众景仰的时候，在他单位里说一不二、万马齐喑的时候，他那张狂的、霸道的、丑陋的、自私的、淫欲的本性逐渐显露出来，由“独抱琵琶半掩面”到“和尚打伞无发无天”，最后

进了大牢甚至走上不归路。

(八) “强调”党风，腐败“为患”。在很长的一段时间，有关领导多次讲过“党风问题关系到党的生死存亡”，这当然没有错。但是回顾近20多年来中共反腐败的历程，不能不承认的教训，就是长期只“强调”党风，只承认“作风建设存在的问题”，以致接连错过了反腐败的最佳战机，造成虎狼之势，养痍为患。习近平就任总书记后，他继承前任、超过前任，对问题的认识大大推进，不仅敢于直面腐败，还铁腕反腐败，情况才有了根本性的突破，故有人称赞他带领全党“突破乌江”。

对付腐败这顽疾，笔者开出如下“处方”不妨一试。

(一) 心药——理想信念

大凡什么疾病，都与精神因素有直接关系。腐败这顽疾与心理素质、精神状态关系极大，所以，心病还需心药医，以夯实理想信念为根基。当前，特别要学习好坚持好《中国共产党廉洁自律准则》，廉洁从政、用权、修身、齐家。

作为党员领导干部坚定了最高理想和最终奋斗目标，就有了立身之本，站得就高，眼界就宽，心胸就开阔。坚定理想信念，就能切实解决世界观、人生观、权力观、价值观这个“总开关”的问题，这就是最根本的精神家园，这就是精神上补钙。党员领导干部还应该好好想想革命斗争年代，想想当年许多可歌可泣的典型：负责保管党费的同志，宁愿忍饥受寒，也不动用党费一分一毫；党组织需要活动经费但无法筹集，曾志同志忍痛将亲生的孩子卖掉，哭着让人把自己的亲骨肉抱走，换来点钱给党组织活动所用。这是什么思想境界啊！

(二) 除“根”——约束权力

权力任性，权力放纵，为官者可以为所欲为，为官者有了绝对的权力，结果就是绝对的腐败。过分集中且又缺乏制约的权力是腐败的“总病根”。

近20多年来，反腐败不能说没有效果、没有成绩，然而无可回避的事实是腐败现象却愈演愈烈，一直发展触目惊心、令人发指的地步，发生了“塌方式腐败”，为什么？因为这里的头头脑脑掌握着权力，这就是问题的根本。要进一步引深反腐败斗争，必须在强力“治标”的基础上，重视“治本”、“除根”、“关闸”。权力是官员的“春药”，权力容易让人亢奋难持，所以让个

人在权力染缸中洁身自好、在现有体制中约束他是很难的。因此，制度建设必须有效推进，根据现阶段中外的经验教训，就是把权力关进“笼子”里，而为此唯一的办法就是坚决而全面地推进政治体制改革，而且从执政党自身的领导体制改革抓起，特别是要约束主要领导（俗称一把手）的权力。在中国，所谓“三权分立”的体制是行不通的，但是，河北省委原书记程维高的坦言值得深思：“这个体制让我有权力霸道。”其结果则是为腐败提供了土壤，所以，制约权力的体制必须刻不容缓地探索、必须坚决付诸实施。

(三) 监督——制约任性

所谓监督，就是旁观察看和督促。监督的对象，有狭义、广义之分，狭义者即对权力的监督，这是反腐败的核心问题；广义者包括对监督对象的一切行为的督察，让被监督者“心中有戒”。

加强监督，关口前移，是有效预防腐败的重大举措。必须加强对领导干部特别是主要领导（即一把手）的监督，凡属重大决策、重要干部任免、重大项目安排和大额度资金使用等重要问题，必须经过集体讨论尔后作出决定。曾经有过的“监督”之所以成效甚微，原因就是“太软”、“太难”、“太远”、“太虚”。在一个可以不受监督、或监督如同虚设的地方，有的干部肆无忌惮地滥用权力去贪腐到了极致，说明这个国家政治生态的放纵也负有不可推卸的责任。山东省泰安市委书记胡建学曾经出过一本“语录”，人们对他的“胡说”大多忘记了，但说的一句大实话大家印象很深刻：“到我们这一级的干部就没人管了。”这对全党不能不说是个反面的典型和教训。

(四) 制度——规范行为

邓小平早在1980年8月18日专门谈到“党和国家制度的改革”的问题，他其中谈到：“制度好可以使坏人无法任意横行，制度不好可以使好人无法充分做好事，甚至会走向反面”。当前，尤其要学习好坚持好《中国共产党廉洁自律准则》，坚持高标准，守住底线。

这些年来腐败现象之所以愈治愈烈，与已有制度的漏洞、执行制度的疲软、某些制度不够健全、违犯制度不受追究以及制定制度的官员本身就违犯制度等等，这不能不承认是个重要原因。比如干部任免，党内本来就有一整套制度，可是周永康的六任秘书都分别安插到了省级、副省级的领导岗位上。比如“公款吃喝”，中央下过许多文件，但是一千个文件就是管不住一张嘴，照

样吃吃喝喝、“朱门酒肉臭”。为什么？制度有了，但是执行不了、执行不严。

（五）巡视——增强威慑

建立和完善巡视制度，是党中央借鉴历史经验，结合新时期党的建设的实际，从加强党内监督、提高党的执政能力、保持和发展党的先进性和纯洁性的战略高度作出的重大决策。

党的十八大以来至2015年9月，中央巡视组已经开展7轮巡视，共巡视118个地方、部门和单位，实现对31个省市区和新疆生产建设兵团、55家中管国有重要骨干企业的全覆盖，巡视对象覆盖面近一半，巡视发现厅局级干部问题5100多个。随着中央巡视工作深入推进，其反腐利剑作用逐步显现出来，对于一些财大气粗后台硬的央企动了真格，揭示了这些称霸一方、垄断一片的央企存在的严重问题。巡视组这个“钦差大臣”、“八府巡按”已经成为党内监督常态化的代名词，成效应予肯定，同时仍需不断完善，拓宽发现问题的渠道和途径，提高巡视的针对性和有效性，把巡视做深、做细、做实。

（六）举报——震慑贪腐

据说，贪腐分子一怕媒体曝光，因为曝光后他的名声就臭了；二怕群众发动起来，因为群众发动起来，他就难有藏身之地。从我党的历史来看，大搞群众运动有过成功的一面，也有过失误。而今反腐败，不等于不要群众的举报、群众的声音。

恕我直言，目前的实际情况是：相当多的干部群众已经麻木不仁、见怪不怪；有的人“不管事、不惹事”，不再去操心、检举；有的人以养生长寿为生活的主题，认为贪污腐败拿走的那一点，我占不上九牛一毛；还的人担心被报复，担心官官相护，等等。总之，相当多干部群众的这种消极、惶恐、厌世的心态，让贪腐者享受了一片宁静、安乐的港湾。当然，群众发动起来了不等于问题都解决了，但是如果群众都不起来、不站到共产党这一边、不站在反腐败队伍这一边，贪腐者就有了真正的安乐窝。武则天当年鼓励密告和诬陷，搞得朝野人人自危的做法是不可取的，但是我们今天鼓励举报、保护举报人是必须的。举报的办法可以再完善，比如“诬告者要反坐”，古为今用这种举报的办法仍可以探索。

（七）民主——巩固根基

早在1945年7月抗日战争胜利的前夜，黄炎培先生访问延安，毛泽东与黄谈古论今。黄说：自古至今，朝代更替，“其兴也勃焉，其亡也忽

焉”，这个周期率厄运谁也逃脱不了，请问润之先生，以后中共取得政权如何逃脱这个周期率？毛泽东说：我们的办法就是发扬民主，让人民监督我们的政权。

毛泽东70年前说的这段话至今仍然是正确的，民主是共产党执政的根基。近些年，为什么有的官员能够腐败？因为他能够控制着老百姓的命运。按照理论的说法，在我们国家本来就是人民当家作主，可是实际上某些行业、某些岗位的民主相当虚无飘渺，老百姓有求于官员，所以官员就有了索贿、欺诈的可能；有的芸芸众生之辈还忍气吞声主动地投其所好，陪着笑脸把“贡品”送上。如果人民群众真正当了“爷”，官员真正是“公仆”，那么这“公仆”无论如何也“腐”不起来“败”不下去。如果政务公开了，公务透明了，人民群众获得了民主的权利，官员就难有机会下手，这是十分显浅的道理。

（八）权利——公民享有

1789年法国资产阶级革命中通过《人权宣言》，这其中有一句名言：“忽视公民的权利是腐败的唯一根源。”这句话在今天仍可以商榷、可以探讨。

在谈及民主的同时，我们不能不谈及与民主相联系又有区别的人权问题。人权，泛指人身权利和民主权利，是一个有阶级性的概念。权利，即公民或法人依法行使的权力和享受的利益，或者泛指社会团体规定享受的利益和允许行使的权力。民主，各种国家各种社会制度有各种版本，而公民的权利却是唯一的解释。曾经有过一段时间有人对“人权”二字讳莫如深、避恐不及，事实上马克思也研究过并且在著作中谈过人权问题，上世纪九十年代后，我们国家也有学者参与了这方面的研究，并接连发表了人权白皮书。试想，如果公民连一点揭发举报权、批评官员权、知情监督权都被剥夺了，贪腐者可真正求之不得啊！所以，今天我们开展反腐败斗争，很值得深入探讨公民的权利与反腐败斗争的关系。

以上处方“八味”，未必就是灵丹妙药、包治顽疾。我们相信党中央，也应有一种乐观的态度，遏制腐败势头、减少腐败增量是可以做到的，但“根治”不要轻易说了。正所谓“按下葫芦浮起瓢”、“韭菜割了长二茬”，腐败的长期性、复杂性，决定了反腐斗争必须常抓不懈、警钟长鸣，必须极力铲除滋生腐败的土壤，坚持反腐斗争的长期性和常态化。

春雨霏霏

凌孟文

桂摄影骑行车队的宗旨是：“积极向上、团结互助、快乐摄影、骑行健康！”我参加了桂摄影骑行车队，做一个快乐的骑行摄影爱好者！

三月的一个早上，天空下起了毛毛细雨，我想，原定的骑行活动不知道还能成行吗？

我带着疑虑穿上桂摄影骑行服，直奔集合地点民族广场。

真不愧是桂摄影的骑行队，雨中，人都差不多到齐啦！这是桂摄影骑行车队成立后的第二次郊外采风，成员居然比第一次多了许多！这支着装统一、精神抖擞的队伍，一出现在民族广场上，吸引众多粉丝拍照。

虽是毛毛细雨，春寒料峭，大家还是兴奋不已，相互切磋骑行技术和摄影技术。成员统一骑的是变速车，有的是老将，有的是新手。我就是刚刚买了变速车的新手，怎样在骑行中变速？我还不是很清楚，于是抓紧时间请教老将！可我年纪大了，老将们说多了记不住，还是上路后在骑行中请教吧。人齐了，就出发！

一路上春雨霏霏，穿雨衣嘛，很碍事，干脆不穿了，走！一路风景不断，笑声也不断，大家

你追我赶，生怕落在后面。春雨落在头发上，像蒙了一头细细的水晶，闪闪烁烁，很美丽。春雨打在脸上，缠缠绵绵，仿佛给我们的脸部做补水。原来的皱纹在春雨的抚摸下，渐渐褪去。真是润物细无声。骑行队长在前引路，群主在后包尾。我的心里有了安全感。我的脚不停地蹬着车，手随着上下坡坡度的改变自然改变着车速，仿佛已经是骑行的老将了。

到了目的地，早就有摄友等着，准备好了姜糖水为我们驱寒。暖暖的姜糖水，实在让人回味无穷。为了记住这姜糖水，一个摄友把熬姜糖水的锅高高举起来，让我们把装姜糖水的锅也拍下来，我给这张照片起了一个题目：差点连锅都吃了。锅，是最普通最平常的锅，但我仿佛看见这口锅在朝我笑，捂起了嘴巴，偷偷的乐！

下午，没有了春雨霏霏，只有灰蒙蒙的雾。像一层淡灰色的纱，蒙在眼前。在月朦胧鸟朦胧的感觉中，两位美女，为摄友们摆出各式PS，构成并创作了极富诗意的作品，放上了桂摄影网。

归途中，雾还没有散，想起早上的春雨霏霏，我还是不喜欢雾，喜欢那缠绵的春雨。春雨中，一切都干净明亮。整个人在春雨中，感到灵魂得到了沐浴和洗涤。而灰色的雾，使人迷茫，弄不清方向。

等到下一个春雨霏霏的早上，我要再次出发，哪怕是一个人。

灵 昇

韦玉辉

2015年9月29日上午，我准备去游泳。突然我的腰包掉了。我捡起来，把腰包重新系牢，骑自行车走了一会，腰包又掉了。腰包里装了手机，手机摔了两次，很心疼。心想，今天怎么了，这腰包总是掉。再次仔细的把腰包扎紧了，放进游泳包里，以为万无一失，才又上了自行车。谁知道，过了一会，腰包又掉出来，落到地下。我纳闷了，这是为什么？

到了江边，我只游了一下，心里就忐忑不

安。想起了我的好友梧建英对我的劝告：“现在我们老了，锻炼要注意适度，像你这样心脏做了支架的，只游15分钟就可以休息了。”梧建英今天去天雹水库游泳了，但他的这番话时在耳边提醒我，我就上岸回家了。

梧建英是我十几年的好朋友，又和我在同一个单位工作，可以说无话不谈，他又是个很热情直率的人。有一年的大年初二，我们一起去游泳，下着小雨，很冷。梧建英先下水，我后下水。心想，我比他小4岁，可以比他游得久一点。上了岸的梧建英就喊我：“上来吧，天太冷。”我没有听，又游了5分钟。上岸后，我头昏胸闷，五脏六腑都在翻江倒海，手脚僵硬，只想吐。以为自己的末日就要到了，很恐惧。梧建英拿了毛巾帮我擦干身体，帮我披上棉衣，让我喝热开水。大约过了十几分钟，我才缓过气来。当时如果没有他，我就没命了。他应该是我的救命恩人。

心里牵挂他，下午电话就来了：“我爸他走了，”是他女儿哭泣的声音。我大吃一惊，一问出事的时间，正好是我的腰包反复掉了三次的时候。是巧合？还是梧建英的灵魂在向我诀别，不信有灵魂的我突然觉得梧建英真的是用他尚未远去的灵魂在向我依依惜别。梧建英啊，你不该

走，你还那么健康，你不是曾经说过，要超过83岁，赶上93岁，追上103岁吗？你连感冒都很少，你的医保卡都很让你自豪，因为几乎没有用过。你的歌声还那么嘹亮，每次下水游泳前，你都要带头唱《我的祖国》。我们都为你的歌声喝彩，还叫你“一条大河”。你还那么喜欢生活，喜欢山水，喜欢你的子女，你的朋友，你怎么就舍得走呢？

在梧建英去世的49天，我特意到了他出事的水库码头，那是我和他经常游泳的地方，我点了三支香，为他唱起了《我的祖国》。我开始唱“一条大河”时，突然一行白鹭飞上了天，在我的歌声中徘徊。我想他一定听到了我的歌声，请白鹭来向我致以思念和牵挂。他没有走远，他还在我身边，时刻保护我，关心我。

我对着白鹭大声的喊：“老梧，你走好，我们会记住你，怀念你的。我会听你的话，健康的活下去，为你唱一条大河”。

木洲的柑橘

杨兴蓉

记得每年柑橘收获的季节，母亲就把柑橘分成两批，一批当场分给我们吃了，一批用马尾松的松针一层一层的铺在柑橘上，藏在我家的阁楼上。柑橘很甜，很大，很诱人。我想吃柑橘了，就爬上阁楼去看书。父亲的藏书都放在阁楼上，有很多的中外名著。不记得是为了吃柑橘还是为了看书，我躲在阁楼上，一面吃柑橘，一面看书。香甜的柑橘伴着我读了很多中外名著：《三国演义》、《红楼梦》、《水浒》，都在香甜的柑橘味中，记在了我的小脑袋里。整个暑假都待在阁楼上，母亲叫吃饭了，我才下阁楼。母亲肯定会发现我在阁楼上吃柑橘，但是她假装不知道，也肯定知道我在阁楼上父亲的藏书，她也假装不知道。他们从来都不问我，我当时很得意，觉

得自己在阁楼上的秘密他们都不知道。

后来，我参加志愿军到了朝鲜战场，在战场上又冷又饿的时候，就很想念母亲藏在阁楼上的柑橘，那又甜又大的柑橘，我回去后，一定要一口气吃十几个。

2015年，我回故乡祭拜父母亲的坟墓。我的堂弟送给我几个柑橘，可是我觉得已经没有母亲藏在阁楼上的柑橘那么甜那么香。堂弟说，不可能，我们木洲的柑橘是最有名的，不但远销东南亚，而且还得到国务院周总理的嘉奖，不信，你去看，还有周总理的亲笔签字呢。

柑橘是同样的柑橘，经过科学的改良，一定比当年我在藏书楼吃的更甜更香。只是物是人非，父母不在了，我也由当年的儿童变成了白发苍苍的老人。心境不一样，味觉不一样，感觉就不一样了。

湘西木洲的柑橘，让我记住了我慈祥的父母，记住了我香甜的童年。

桂东南一个美丽的小镇。然而街上却有一个衣衫褴褛的老太婆，她哭笑无常，口骂脏话，胸挂银哨，有时吹几声，高呼：“大集合！大集合！大家来听报告！”熊孩子捡一袋小石头掷她。大人们劝熊孩子说：“你们别打她了，好歹从前她也是我们街的领导。”有人吐她口水，说：“活该！这是报应！”

当年她曾经是镇上一个重要人物，人人在她的指挥棒下转。她手中大红印章一盖，要你圆就圆扁就扁。

回想七十年代我下乡插队当知青就是她来家里动员的。下乡时她让我去居委会领回一张棉胎，另有六尺布票。后来我的大妹、二妹，全是她来动员下乡的。

老四三妹初中毕业时，她再次登门动员母亲让三妹下乡。这次不知母亲从哪吃了豹子胆，竟敢与她吵起来，母亲说：“我坚决不同意老四再去上山下乡！因为她三个姐姐去了多年没一个安排工作！常回家拿钱拿吃的，我已没那么多钱供她们！老四我坚决要留下！哪怕你拉我去枪毙也要留下她！”

她看母亲凶巴巴的样子，带着几个积极分子又奔我家来。这次她来个调包计，同意我暂时回城来换取老四下乡。母亲眼泪哇啦哇啦流，红着眼睛哽咽了很久。母亲强忍心中痛苦，说出一句不要命的话：“我老大老四都不准去农村插队！你们拉我去枪毙吧！”

那年小镇兴起养猪热，父亲很想在自己家后院空地建猪栏，他打了一次次报告交给居委会要求批准，第三次才找见支书，她大笔一挥写上：同意。父亲才舒一口气笑呵呵的回家。

谁知道，她说上面指示，都要过一个革命化的春节，大年三十晚不允许杀鸡，尽量简单的过年。我爸骂骂咧咧的说：“妈的！老子辛苦了一年，杀只鸡也不行？大年三十不杀鸡怎么像过年！”我妈不声张偷偷地杀了一只鸡，爸还焖了一只大猪蹄，菜刚做好，门口传来她和几个积极分子的声音。在门口玩得正欢的小妹突然跑回厨

“女神”

红 鹰

房报告：“爸，检查队进屋来检查菜盆子了！”父亲赶快用大锅盖把桌上一盆猪蹄和那只煮熟的鸡盖得严严实实，转身就去炒青菜。她踏进厨房就问：“你家杀鸡了吗？要过革命化春节啊！”父亲说：“你不看见我在炒青菜？”其实，她应该是闻到肉香的，但她还是急忙走了。

她虽然是一方女神，人人敬畏她，也必须求她。可她丈夫老蓝却是个最普通不过的卖布售货员，成分不太好，不爱理事的丈夫在她眼里是个窝囊废，与她相比，一个在天，一个在地。她很想跟丈夫离婚，但又没有勇气，有碍于面子。

父亲有一年胃病发作，我和几个弟妹仅靠母亲做点零工收入过日子。父亲没有钱治病，父亲的胃病不断地复发，有天晚上痛得又呕还吐血，好心的邻居借辆手推车把他送到医院，医生检查后说胃穿孔了，必须马上就医！可是家里掏不出一分钱，只好欠着医药费。父亲出院回家后，医院三番五次打电话到居委会通知父亲交钱，她接电话说：“病者是个困难户，子女众多，老婆无职业，生活水深火热，请求医院把他的医疗费免了吧。”医院接到支书电话说，那你明天开张证明，我们开会讨论讨论。

她哗啦哗啦的写了张条子盖上公章，父亲拿去医院交了后，居然医药费全免，还配得一个月药回来。

她的条子曾经解决过我们家的很多困难。开学时我们几个姐妹的学费常让父亲头痛，母亲愁碎了心，学校准许我们先上课后交费。父亲写了张条子去居委会，让她盖上公章要求学校再缓一缓，说下月就交，可是过了一月又一月，家里始终掏不出钱来。父亲又拿起笔继续写条子，又去找她签字盖章，这次的条子要求学校把我们的学费全给免掉了。

没了工作的父亲想着法子做点小生意，他把我们全家八人的口粮用来蒸米粉，换取一点加工费。父亲做了一年多，那年四清工作队进驻居委会，说父亲是投机倒把分子，清算账目结果我父亲一年多共赚了三百多块钱，必须如数赔退。她即带领一群积极分子来抄我家，把家中唯一的宝贝——缝纫机抬走，床上二张棉被也差点被拿去。

缝纫机是母亲的最爱，被没收后她整整难过了一年。工作队说一台缝纫机顶不了三百多元赔退款，必须把我家后院几棵香蕉也贴上。有人说，几棵香蕉值个屁钱！不如不要他交！她却说，看他现在确实很困难，干脆让他写张检讨书承认错误，免除他一部分赔退款。父亲一高兴，扯张纸写了一张检讨书。她一看，说：哦！承认错误了，剩下的赔退款给你免了！说完在父亲的

检讨书签上：同意免掉余下部分赔退款。

后来她虽已退居二线，但大搞计生运动她还是积极分子，不时动员孕妇去做人流。可是那时有很多人不再听她指挥，说她退居二线还多管闲事。丈夫也讨厌她得罪太多的人，在她下台后和她分居了。

儿子要娶媳妇了，她很高兴。但儿子爱上的姑娘却是文革时被她抓来斗争资本家的女儿。那时的敌人现在却要变亲家，媳妇会善待自己吗？她心里害怕，责骂儿子。她儿子与那姑娘早在网吧里认识，根本不听。干脆结婚后不理睬她。女儿未婚先孕，她又和女儿断绝了关系。她整日以泪洗面，不几天就疯了。

我在路边看见疯了的她，就会过去送一些食物。我总在想，当年的“女神”怎么会如此下场？

太爷爷的地

田爱勤

太爷爷有块地虽不大，但种的品种却不少，除了大片的红花，还有甘草、薄荷、玫瑰等。那玫瑰开得又大又清香。我们小孩有时就偷偷的把花骨朵折了拿回家插在瓶子里，真是满屋飘香。我们有时还去挖甘草，把草根挖出来擦干净放在嘴里，感到甜甜的，美美的。还把薄荷叶柔搓一下闻一闻，有一股清香冲向脑门，然后把它贴眼皮上，凉凉的麻麻的，那种感觉真是好极了，现在都觉得回味无穷。

太爷爷地的东头有一口大水塘，水塘东面长满了半塘芦苇，妇女们在塘边洗衣服，到了夏天，孩子们在塘里游泳、玩水嬉戏。

水塘的岸边有一片梨树和枣树，一棵很大的梨树斜躺在水面，当梨子成熟的时候，孩子们一边戏水一边摘梨子，你争我抢，好不热闹时，太爷爷拿张蓆子躺在梨树下乘凉。

太爷爷地块的南面是一眼望不到边的麦田，

待到农历的五月麦子成熟的季节，大地像铺满了黄金。太爷爷把麦穗搓了搓，放在嘴里咬了咬，满意的笑容挂在脸上，又是一个丰收年啊。

我的太爷爷是一位民间乡村医生，他自己种一些药材。这块在家附近不太大的地大概有一亩吧，大半以上的面积种的是红花，每当花开时节，一片火红中带着金黄色的花海。蝴蝶在花海中飞舞，蜜蜂在花海中飞来飞去忙着采蜜，孩子们在花丛中捕捉蝴蝶比赛，看谁捉的蝴蝶又多又漂亮，有的人拿回家把它夹在书本里慢慢欣赏。在我太爷爷家不远的地方，有一片牡丹园。每年在谷雨前后，牡丹盛开，有红牡丹，绿牡丹，黑牡丹，特别好看，万紫千红齐争艳，花香四溢。

人人都说；洛阳牡丹甲天下，菏泽牡丹甲洛阳。这话一点不假，这里的牡丹真是漂亮极了。

我的故乡—山东省菏泽市牡丹区柴庄村，那是一个不太大的村庄。我十三岁之前是在那里渡过的，太爷爷虽然已经不在，但太爷爷的那块地一定还在。我远在广西，还经常能在梦里看见太爷爷和他的地。

铁道上的 的红 红绿灯

苏 江

马路上的红绿灯常常让我想起那个恐怖的夜晚。

那是文革中，我刚被解放出来，放我到财经系统斗批改队伍里，协助外调工作。

我在五金公司的陆经理手下，他为组长，我是组员。那天下午，我们买了去柳州的火车票。为了表现好，我主动的提出：“领导，你去排队检票入站，我想办法先混到车上帮你占座位。”

我找了个空隙，挤上车，占了座位，等领导上来。谁知道左等右等也不见他。火车快要开了。我急得一连走遍了三个车厢，也没有找到他。难道他漏车了？还是他出了什么意外？我离开了他，是什么事情也干不了的。万一他有个三长两短，我这个刚解放的批斗对象，又是罪责难逃了。所以，我在车上找不到他，就急忙跳下车去找他。

我刚下车，火车就开走了。站台上空荡荡的，也没有他的人影。我慌了，他一定还在车上。如果他去了柳州，我没有及时赶到，他回去汇报，我又多了一条罪状。怎么办？无论如何，我一定要去找他，一定要去柳州找到他。想想过去天天被批斗的日子，我简直是惊弓之鸟。当时我虽然身在宜州，发疯似的要追火车到柳州去。

铁道上的人看见我神神经经的样子，问我出了什么事情。我说要追火车，他们很奇怪：“你走路去追火车？怎么追得上？等一会，有一列火车装货的，要开去柳州，你上那列货车，就可以

追上了。”我听了，才松了口气。对他们千恩万谢的。但他们有自己的工作，说完了，就去忙他们的了。我听他们的话，在候车室里等，那是一列从贵州开往柳州的货车，半夜才从这里经过。我就等在候车室里，一动不动的等着，眼睛都不敢闭一下。

凌晨三点多，货车终于来了。我在4个铁路工人的带领下，上了最后一节车厢，那是可以坐人的“指挥”车厢。我想，谢天谢地，可以坐车去追领导了。追上了，就可以万事大吉了。

想不到的是，货车停在柳州南站，离开柳州市区还有很远很远的路。我晕头转向，不知道朝哪个方向走。天还没有亮，影影绰绰的看见近处的断墙残壁，又像住家，又像是堡垒。我吓得冒了冷汗，心想：柳州的武斗是有名的，万一中了冷枪，我就成了无名尸体了。我马上把工作证拿在手里，如果中枪，断气前一定要拼命的把工作证丢出去。那样，家人找到这里，看见工作证，也好给我收尸。

但是只要不死，还是要去柳州寻找领导，及时向他说明情况，求得他原谅。我虽然不认得路，但那长长的铁轨还是认得的。只要我顺着铁轨走，就肯定走进柳州市。可是一路走，一路有火车在我后面追，躲过去一辆，又来一辆。什么时候才能进柳州？管他那么多，不是红灯停绿灯行吗？我只要盯着前面的绿灯，就不会有问题。

正走着，后面一辆火车突然追过来。火车司机把头伸出窗外，大声喊：“快走开，找死呀。”火车紧挨着我的肩膀擦过去了。我被吓瘫在地上，行李也扔了，总算捡了一条老命。这时候，我才明白，火车道上的红绿灯不是大街上的红绿灯。哎，直到现在我也不知道铁路上的红绿灯是干什么用的。想想都后怕，我这条命真是在死神那里捡来的。所以我要好好活着。

时隔四十多年，一碗炸酱面的香气仍然常常在我的记忆里浮现。

那是在第二故乡——乐业县插队永远抹不去的一段回忆。

乐业在1998年以28个壮美天坑，成为世界喀斯特学术研究和景观坐标，是一个穷困闭塞，让人畏惧的地方。山高路远的高寒山区，使我们这些从城市里来的知识青年，不仅生活不适应。开门就见山，出门就爬坡，更增加了我们的思家之愁。

在一个风雨交加的日子里，我突然病倒了。插友们把我送进了医院，我在医生的治疗下，慢慢地好起来。我特别想家，想念父母，想念兄弟姐妹。想念我母亲做的炸酱面的味道。真想回家去看看他们，吃一碗母亲端到面前的香喷喷的炸酱面。可是谈何容易，回家要坐整整两天的汽车，一天九曲十八弯的山路，晕得把胆汁都吐出来，才能到百色。再坐一天风沙漫天的汽车，才能回到南宁市。知青没有大队的批准，是不能回家的。即使批准我回家，我这虚弱的身体，又怎么能经受住这路途的遥远和艰难的折磨。

雨水重重地拍打着窗户，我撑着虚弱疲惫的身子，站立在病房的窗前翘首凝望，满脑子的思绪全让白哗哗的洒泼大雨给吞没，天真的好像是“漏”了，阴沉盖顶茫茫一片。我的心却怎么也平静不下来，眼泪更比雨水多。

就在我愁绪重重时，突然，雨幕间隐约冒出了一个小黑点，左右晃动，忽隐忽现，渐渐地由小变大，由远而近，直至能清楚地看到那竹笠顶的尖尖，我的心里闪现了一个人，难道是她？我多么希望是她，但又多么不希望是她。可知道山区的小路是蜿蜒崎岖，雨中行是泥泥泞泞，寸步难行。哪里容得了一个人孤独的远行。可是那雨

一碗炸酱面

陈 玟

中的影子很近了，真的像她，真的是她！

她一身水一身泥地进来了。出现在我眼前，竟是还冒着热气的一碗炸酱面，啊这香气和母亲煮的面居然那么相似。我把面捧在手心里，暖意蒸发了心里的泪水。她是怎么知道我在想家，想这碗母亲做的炸酱面？她又是怎么把炸酱面做出来的？

自打离家插队后，还没有谁享用过这上等美餐呢。要知道那年头想要改善伙食可没那么容易。工分值太低，半年未见一滴油，更没有看见过面条。在南宁市里的普通面条，到了乐业的农村，就是很珍贵的稀有食品。哪家办喜事，才能在酒席上作为美食摆上一碗。当地人的面条是用木头换来的，一根好杉木，摆在公路边，等着卡车经过，挥手示意，卡车司机才停车，把木头装上了车，司机才从驾驶室里拿出一斤面条来。能用木头换到面条的，还连连道谢。没有壮劳力的家庭就上山去摘核桃，一口袋的核桃，能换两斤面条，就是很幸运的事情。

所以，我不敢问她是怎么给我做好这碗炸酱面的，我知道，问了她也不会说的。她只是笑着看着我吃完了这碗面。

所以我在以后的日子里，不再流泪，不再孤独。因为我的亲人就是她——我的插友，她在我的身边，我就有了家，有了第二故乡。我才能在那样的窘迫生活条件下，也从不依赖父母，硬是给扛了过来。

真实而荒唐的传说

蒙顺安

上世纪九十年代初的一天，广西民族文物苑里来了七八个大汉，个个手里握着大铁棍，要撬动一座十九世纪德国造的克虏伯大炮。那大铁炮是国家文物，哪能随意撬动。苑里保安上前制止，问他们为什么要撬动大炮。大汉们说：“我们不知什么叫文物，老板叫来就来！”保安对他们说：“如果不听劝阻再撬，马上报警。”

原来民族文物苑的周边是市里繁华地段，高楼林立。某房地产老板，极迷信风水，大楼建成几年生意不好。于是找来了风水大师，风水大师在楼盘周围看了又看，找不出原因。问老板：你们建楼时有没有和人结怨，老板说：“没有，很顺利，但近年有人投诉大楼上的幕墙玻璃反射的阳光妨碍正常工作，要求改进，我没理会。”

风水先生点了点头，要求老板提供一架高倍望远镜，每天太阳出来时他站在大楼顶上顺着阳光反射方向观察、午后夕阳西照，风水先生从望远镜里发现大楼西边方向，幕墙玻璃反射的方向，有一团金光反射回来，往下细看，金光下一尊大铁炮炮口直指大楼，炮的前方一匹高头大马，迈步向前。他大吃一惊，找到了找到了！那是马后炮风水格局，炮口所指，犀利无比。高

人！太厉害了！马后炮。

炮的前面确实有一匹高昂着头向前走的仿汉代古马。“民族文物苑是按设计图施工，先有民族苑后有你们楼盘，要转动大炮，必需有国家文物局批准才能移动，乱移动大炮那是破坏文物要坐牢的。”经过博物馆领导严正声明，这伙人才悻悻的走了。

那个老总绞尽脑浆，又重金请来一个风水大师。那个风水大师出计谋：要破马后炮的格局，就要在大楼门口立个车，在下象棋时，只有车能别住马脚。于是不久，在那栋大楼的门口，造了一辆金光闪闪的车，还有一个类似兵马俑的半金半银的赶马车的人。据说，这个老总的办公桌上，也放了一辆模型车，风水格局为“丢车保帅”，保老板平安，生意顺利。

由于这一出闹剧，使博物馆里的那匹汉代铜马出了名，许多人进博物馆看了铜马，又进文物苑去看那尊炮和那匹马。

故事不是编的，如果你想亲历马后炮的威力，闲暇之余到文物苑走一走，游一游。民族苑里集广西少数民族民居和特色建筑于一苑，是中国园林史上首创，别具一格。苑里有数十种民族小食美琼，任君选饮，赏湖光山寨，听民族乐曲，做个都市醉仙人。

广西民族文物苑，风景这边独好！

广西老年大学综合楼、活动楼大厅、走廊书画装饰征稿通知

为美化校园，提升我校办公及教学区的文化氛围，现面向广大师生征集书画作品装饰校园，具体要求如下：

- 一、征集内容：书法及书画作品。
- 二、征集对象：在校师生，全体校友(含分校)。
- 三、内容要求：积极进取，健康向上，与学校文化氛围相符。
- 四、尺寸要求：书法国画作品以3尺直幅为主，横幅不收，四尺、六尺、八尺、一丈二作品均为横幅，直幅不收；西画作品60×60cm(水粉、水彩)；摄影作品800万相素以上(投稿邮箱：gxl-

ndx2012@163. com)。

五、审定及收藏：学校聘请专业人士对征集作品进行审定，入选作品学校颁发收藏证书，并在校园悬挂；未入选作品均退回作者。

六、征稿时间：通知下发之日起至2016年6月30日截止。

七、交稿地点：广西老年大学园湖校区教学楼2楼教务科办公室。联系人：李奎东、何雯露，联系电话：5854726。

广西老年大学

2016年4月13日

桂湘缘 两代情（一）

覃际宽

历史不会重复，历史会有巧合。本文记叙周竞、周榕林父子与李徽典半个多世纪情缘轶事。

同代情

“先生下放扎山区 好雨知时苗壮需。难得将军宏策献，添翼如虎助余驱。”这诗是时任县委书记李徽典同志当年和周竞先生隆林共事的追忆。

李徽典同志原在华国锋当政委的湖南省湘阴县武装部当文书，1951年抽调参加中南工作团到广西，直接分配到百色地区工作。三十岁出任隆林县委书记，可谓风华正茂，青年有志。

周竞先生1908年生于广西全州，参加北伐战争，黄埔军校毕业，广西学生军大队长，抗战时任国民政府最高统帅部参谋总长办公室上校参谋，参加了徐州会战、台儿庄大战和昆仑关大战等著名战役。内战时，任国民党第四十六军一八八师参谋长，于1946年山东莱芜战役与师长海竞强（白崇禧的外甥）被解放军俘虏。他得到宽待礼遇，送往佳木斯军官大队学习，并礼送他和海竞强返回广西。退守广西的白崇禧委任其为桂西军政委员会少将少谋长，在解放军兵临广西之际，周竞投桃报李，1950年1月率部接受和平改编，任中国人民解放军宜山军分区改编委员会委员、广西省政府参事。1958年，他响应号召，下放隆林，时年五十，可谓烈士暮年，壮心不已。

隆林县委遵照党的统战政策，聘周竞先生为县人民政府委员，参政议政，并任命其为隆林县首届科委主任，主管科研事宜。

（一）

1963年，隆林县发生罕见大旱，田地龟裂，遍地荒芜，庄稼无种无收，人畜饮水极缺，人民

生活困难。自治区党委很关心隆林，韦国清书记亲临指导，要求总结经验。

李徽典同志主持召开座谈会，广开言路，研究良策。会上畅所欲言，有的主张抓紧生产救灾，有的主张兴修水利；沉思片刻，周竞先生献言献策。他说：一切生命需要水，水的生命源于林。他坦率指出，当地毁林，林粮争地，刀耕火种，绝断水源，毁坏环境，破坏生态系统，导致水资源短缺、生态退化，环境恶化、灾害发生。他大声呼吁：护林造林，保护生态，美化环境，造福于民。

隆林县为国家林业重点县，1952年森林面积236万亩，覆盖率为43.5%，其中天然林228.6万亩。于五十年代末开始，森林砍伐与造林比例失调，特别是1958年，伐林炼钢铁，当年就砍伐木材近二万立方米。困难时期，提出恢复粮食生产，出现大面积毁林开荒，森林继续遭到破坏。

李徽典同志很认真听取周先生的意见。他赞扬周老先生的担当精神、远见卓识，深入调研，体察县情、民情。为此县委作出保护森林、植树造林、退耕还林、严禁毁林的决定。周先生以科委主任的职责，与农林水部门一道，深入到金钟山原始林区 and 森林破坏严重的德峨、者浪、者保、隆或等地，有时是骑马，有时是步行，与少数民族同吃同住，一起挖坑植树，宣讲县委决定。有时一地就住十天半月，与群众同甘共苦。经全县各族人民努力，1963年底基本刹住毁林开荒之风，当年植树一万多亩，之后逐年增加。据资料，到1995年该县有森林面积283万亩，覆盖率为53.34%。“九·五”国家重点工程天生桥水

电站和尔后的平班水电站就建在隆林境内。隆林干部民众至今怀念周竞老将军：君子一言值万金，功铭当代，利传千秋！

(二)

正值中央召开七千人大会，毛泽东主席提倡大兴调查研究之风之际，李徽典书记注重和尊重党外民主人士、知识分子、社会名流和兄弟民族代表，倾听他们的意见，发挥他们的作用。从事几十年参谋生涯的军事家周竞先生，阅历丰富，熟知兵家“知己知彼，百战百胜”之道，每到一地，都要查寻资料，了解风土民情和社会、地理、历史概况。很遗憾，隆林没有一部综合性的完整的历史资料。他把设想告诉给李书记。

隆林县志筹备办成立了，由周竞和吴一蒿（原隆林中学校长、县人民政府委员）负责。李徽典书记给筹备组加油鼓劲，周吴二位先生拟定撰写方案。两位年过半百老先生，手执笔、记录

本，身背小挂包和水壶，爬山寨，穿林区，走陌田，下基层；走遍了十几个乡镇，几十个苗寨彝村，走访上百个机关、企事业单位，约谈走访数百位老领导、知名人士。为充实资料并借鉴他人经验，李徽典同志建议他们走出去。周、吴他们两进云贵，数次到相邻的西林、田林、百色等县，千里跋涉，万水千山，不辞劳苦。经过一年的收集、查证、整理，首部完整、综合的隆林县志初稿写好了。这部县志初稿，把隆林的历史沿革，地情资料，灿烂的文化艺术，优良的民风民俗，特色经济、名胜古迹和光荣的革命历史、人物、大事记、年鉴等都提纲要领概述。李徽典和他的同事们，高度赞扬周竞先生的奉献精神，说：这是隆林的“名片”，后人会沿着你们的足迹，重温昨天的故事，续谱新的篇章。现在正式出版的隆林县志正是在前人的工作基础上加以编辑完善的。（未完待续）

相传，一个打渔的小伙子在江北遇到了一个受伤的小龙女，他把小龙女带回家，每日上山采药给小龙女治伤。小龙女告诉小伙子：江里有一条黄龙很残暴，常常在江里兴风作浪，发大水淹没老百姓的家园，使江里的鱼虾也不得安宁。她为了制服这凶残的黄龙，才被黄龙伤害了。小伙子听了很感动，爱上了小龙女。可是小龙女伤愈后，要回龙宫了。小龙女临行前，送给小伙子一颗宝珠：以后要是再遇到黄龙祸害百姓，只要把宝珠拿出来，就可以战胜黄龙保护百姓。有一天，黄龙又来翻江倒海，逼小伙子拿出宝珠。小伙子斗不过黄龙，只好吞下了宝珠，跳进江里。小伙子跳进江里后，奇迹出现了，江水突然分为两半，一半是清水，一半是浑水，所以当地人称它为“鸳鸯江”。

鸳鸯江就在梧州的浔江、桂江、西江的交汇处。黄龙作恶的传说流传已久，主要是这个百年的城市常常遭受洪水的侵害，所以老百姓渴望能

鸳鸯江

朱海华

有小龙女和小伙子这样的英雄保护他们，不再受到水淹人亡的灾难。

1994年，梧州又发生了特大洪水。当时惊动了中央，国务院总理亲自视察梧州，作出了“梧州一定要设防”的指示。梧州人民终于建成了防洪大堤。

为了美丽的传说，为了久慕盛名的梧州美食：纸包鸡、冰泉豆浆等，我到了梧州。登上了防洪大堤。防洪大堤还是一条梧州的历史文化长廊：有17幅大型的浮雕，6个文化景观，3个水景，35个诗词书法雕刻，表现了梧州古今文化、风物介绍，可以一览便知梧州4000多年的历史。其中苏东坡留下的“吾爱清流频击楫，鸳鸯秀水世无双”是描绘梧州美景的绝句。

一次奇妙的文化之旅

——南宁博物馆新馆参观记

梁 浩

2016年春节来临之际南宁博物馆新馆开馆了，为南宁市民提供了一场丰盛的文化大餐，使邕城过年的氛围增添了许多文化气息，让人们在欢度春节，享受亲情，品赏美食的同时，感受到了南宁厚重的历史文化底蕴。

新建成的南宁博物馆坐落在五象新区邕江之滨，与青秀山隔江相望。建筑物的造型从空中俯视犹如盛开的花朵，展现出浓郁的地域特征，洋溢着建筑艺术之美和现代气息，不失为南宁市又一新的地标性建筑。它象征南宁是一座具有亚热带季风气候，花美树绿春意盎然的绿城；是各族人民和睦相处，团结奋斗，安居乐业的宜居之城。寓意南宁在中国与东盟国家的开放合作中、在“一带一路”建设中生机勃勃，开花结果，发挥着重要的桥梁和纽带作用。

南宁博物馆新馆设有两个基本展：1、邕容华贵——古代南宁历史文化陈列；2、邕城百年——近现代南宁历史文化陈列；还设有三个专题展：1、大地飞歌——南宁民歌艺术展；2、红土情韵——卢权智红陶艺术展；3、1929南宁兵变展。

进入展厅呈现在我们面前的一件件实物、一张张图片、一组组模型和场景复原，仿佛把我们带入了时间隧道，穿越时空来到了远古至今不同时代的南宁：

看到了“邕水先民”是如何开疆拓荒，劳作耕耘，迎来“骆越生晖”的。通过“开埠通商”“桂系之治”“涅槃新生”“多彩南宁”“携心铸梦”我们了解到南宁历经百年沧桑，社会历史文化不断发展，逐步走向民族伟大复兴的历程；看到了南宁人对美好生活的憧憬、探索、追求和不懈努力；感受到了南宁人的开放意识和对外来

文化的包容学习精神传承有序。

“南宁兵变”专题展再现了中国共产党领导广西各族人民为争取中华民族解放、建立新中国而进行的艰苦卓绝、可歌可泣斗争的历史画卷。我们看到了中国改革开放总设计师邓小平当年来到南宁领导和策划南宁兵变的足迹。了解到南宁兵变为百色起义、龙州起义的发动和左右江革命根据地的建立奠定了基础，在广西革命史上有着重要的意义。

从“南宁的女儿”展区中，我们了解到伟大的无产阶级革命家、党和国家卓越领导人，中国妇女运动的先驱邓颖超的生平事迹。历史上南宁“江山代有人才出”，仅近现代就涌现出著名教育家雷沛鸿、新中国开国将军莫文骅、两广总督陆荣廷等名人，还真是个人杰地灵、人才辈出的地方。

在“毛主席在南宁”展区，我们看到了毛泽东、刘少奇、周恩来等老一辈党和国家领导人在南宁人民公园亲切接见广西各族群众的珍贵照片。了解到在毛主席等中央领导同志的直接关怀下，国家给广西安排了钢铁、电力、水利等一批建设项目，为广西的经济社会发展打下了基础，发挥了重要的推动作用。在“广西壮族自治区成立”展区，我们了解到自治区成立于1958年3月5日，首府定在南宁；1965年根据周总理的倡议，将“僮族”改为“壮族”，“广西僮族自治区”改为“广西壮族自治区”。当南宁生产的电视机、缝纫机、自行车、摩托车等南宁人耳熟能详的本地知名产品的实物呈现在我们面前时感到十分亲切和自豪。

我们来到“大地飞歌”展厅，立刻被一块显示着几百张民歌演唱家艺术照的巨型屏幕所震撼。展厅突破常规的展示手段，利用多媒体技术，将幻变的灯光、优美的民歌音乐、色彩艳丽的民族服饰、闪耀的绣球在半空穿梭飞舞等进行有机组合，营造出一种梦幻般的意境，让人置身

其中真切感受到了广西民歌的艺术魅力和博大精深。国际民歌艺术节已经成为南宁的一张亮丽名片。进入“红土情韵”展厅参观，一件件构思新颖，造型生动，巧夺天工的红陶作品让我们叹为

观止，更为作者奇妙的艺术灵感和对艺术执着追求的精神所深深感动！

南宁博物馆集思想、知识、史料、艺术性为一体，参观展览如同一次奇妙的文化旅行。

摆“龙门阵”

何天维

我家祖籍四川省，为了生计太祖公下广西，定居于桂西北的一个小山村，至今已9代人了。四川人爱摆龙门阵。我家一直沿袭这个传统。全家人摆龙门阵是有缘起的，当时物质生活匮乏，文化精神娱乐更是稀缺，每每夜幕降临，草草吃罢晚饭，一家老小便围在火塘边听老人摆龙门阵，海阔天空，摆古谈今，不想却成为家风传承至今。如今，即便是农村电视已入寻常百姓家，电信、移动网络信号广覆盖，年轻人看的看电视，上的上网、打的打牌、搓麻将，农村文化生活也逐步丰富起来。我却对摆龙门阵情有独钟。

我的家乡有个习惯，孩子长大，老人为小孩相亲，结了亲家老人便开始过生日，也许是重男轻女的缘故吧，男主宾的生日，一般家人都到场，还有亲家、朋友来串门，以示贺寿。我是家中长孙，打从记忆开始，家里每年都要为爷爷祝寿。如今老爷爷都已98岁了，我也到了知天命的年龄了，工作了二十五年，走过七个单位，无论在哪工作，每到爷爷的生日我必到场，从未间断，风雨不改。按惯例吃过饭，便是摆龙门阵。我当过老师，做过行政工作，如今为老年人服务，回家看老人，那是义务，是责任，也是荣耀，毕竟我是村里的第一个大学生，第一位官员，是长孙长子，爷爷父母都以我为荣。他们喜欢听我讲讲城里的味道，工作上的事，叨叨社会人情世故；我则爱听爷爷摆

家史，讲祖太公怎么从四川下广西，讲红八军在彩村如何突破国民党的封锁，讲解放初凌云县剿匪工作……；父亲是山村小学老师，退休快15年了，在村里是地道的文化人，父亲保持了一个良好的嗜好，就是坚持读书看报，在父亲的卧室、床头堆满了报刊、杂志，凭借电视，报刊杂志上得到的消息，他是村里时政的传播者，从毛泽东、邓小平到当今的国家领导人，每个领导的风格特点他都能道出一二，边疆形势，中美、中俄、中日关系和东南亚外交，村中奇事，农事变化讲得津津有味；我则喜欢讲点工作上的事情，讲讲老年人上老年大学接受新知识，享受新生活，传递正能量，讲讲离退休干部生活细节，说到有的离退休干部到老年大学学习20多年，如今成为书法、画画的高手，讲到情深处老人们投来仰慕的眼光。老人们爱长寿，讲到长寿基因，讲养身秘笈，爷爷乐了，父母笑了，看得出他们有自己的心得。凌云属桂西长寿带的重要组成部分，2013年被评为全国长寿之乡，我的家乡空气清新，负氧离子高，老人们常年吃火麻、饭豆、荞麦、山茶油，自己养鸡，用黄豆制作豆腐、河渣……上天赋予这一带人有丰富的长寿食品，难怪老人们都长寿……。儿孙辈还年轻，或是太小，读不懂大人們的苦衷，也接不上话茬子，只是时不时地点点头，以示对老人的尊敬。摆龙门阵成为我家的家传，如今爷爷已是百岁老人，讲不了多久，父母也年事已高，身体渐不如前，自己人到中年，单位一头，家庭一头，工作生活压力不堪重负。社会变迁，文化多元化，儿孙辈对龙门阵已不是很感兴趣，传承的担子很重，很重……

八十初渡

丁廷模

乱云逝去天无影，
龙舟划过水无痕。
风雨人生多故事，
心平气和渡八十。
闲居未敢忘忧国，
读史论今悟天机。
民富国强靠改革，
国泰民安赖法治。
行健不息需自强，
日新又新勿怠荒。
凝心聚力中国梦，
老夫高唱夕阳红。

(写于2015年5月)

让人生流香滴翠

黄凯峰

和着巫老师提炼的音符，
清晨，我们对着朝阳开声练嗓；
晚上，对着月亮浅唱优美的旋律。
借蓝天白云映出完整的心愿，
完成儿时做一个歌者的梦想。

十年耕耘，春华秋实，一批批学员像那蝉鸣
和着美妙的曲调。

每一堂课都凝聚着博大的爱，
闪亮的是为师的心境，
犹如巨蜡燃烧的光和热。
但在人生境界的高处，
布施圣洁艳丽的清香，
让生命流香滴翠。
以超越尘世的洒脱。
弹奏智慧的黎明，
开启绝世的完美。
你高雅纯粹的人品，
濯清涟而不妖。
让人生如夏荷般绚丽多姿，

在生命的里程中践行，勤奋，向上，乐观，
大度。

在自传的诗行里留一缕缕芳香。
在装点世界的同时，塑造自我，
汇总积极元素，展示非凡的创造力。
闪耀着音乐的火花，点亮了无限美好的众生。
一抹殷红的斜阳映进课堂，
嘹亮的歌声响彻校园。

我们老了……

常青

我们老了，
顿悟生命的紧迫，
于是惜时如金，
用老有所学、老有所为、老有所乐的行动，
去展示自己的价值、风采和精神境界……
人们会由衷地赞叹——
人生，原来可以如此圆满辉煌！
人们也会无限感慨——
美是一种精神状态，而不受年龄的限制！
啊！老年人的积极乐观，
犹如落日余晖的绚丽，
涌动夕阳的波澜壮阔……

我们老了，
已失去了往日的冲动和闯劲，
但我们经历了童年的寻觅、少年的惶恐，
青年的狂热和壮年的收获……
于是我们深沉而坦荡、豁达而超然，
用从容的情怀去领略浩瀚的沧海；
潇洒自如地欣赏人间美景；
心满意足地享受天伦之乐……
啊！饱尝人间酸甜苦辣的老人，
即使在暮色苍茫的晚年，
夕阳的余晖仍红亮着我们生命的步伐……

我们老了，
不可避免地面对病痛的折磨，

哪怕听到老友离世的噩耗，
也不要悲伤恐惧。
自从盘古开天地，
迎来送往，辞旧迎新，
就在演绎着生命轮回的自然规律……
只要我们积极乐观地喜迎夕阳；
只要我们从容淡定地处身苍茫暮色；
只要我们勇敢地面对生老病死……
我们就会心地坦然，无怨无悔，
毫无遗憾地走完人生的全部历程！

啊！老年朋友们，
我们老了，
更要——
珍惜生命，善待自己，充实生活，丰富人生！
让我们永远地笑对人生吧！

咏花组诗

周志英

水仙

每逢除夕请君来，蓬筚生辉笑靥开。
绿箭素波无语恋，玉英金盏带香裁。
不同桃李争春色，愿与松梅竞雅怀。
书案相陪情脉脉，花魂诗笔勿须猜。

茶花

翠叶青枝斗冷风，金花呼伴乐无穷。
丹砂点蕊红燃火，秀雪裁衣素染丛。
细品清香浓淡漫，更怜雅韵竖横笼。
奇葩诱得游人醉，一不留神跌画中。

老同学相聚欢

涂世驿

六十年前寒窗冷，如今却是满头霜。
相聚酒楼忆苦读，敞开胸怀话沧桑。
岁月轮回山河变，职场历练气度刚。
友谊犹如陈年酿，越存越久味醇香。

忆江南故乡情

丁建华

高铁建，
黔桂紧相连。
梦里归心急似箭，
家乡日日换新颜，
谁不恋家园！

年货

蒲忠泽

兴高太平世 彩烈过大年
人潮淹集市 白发一多半
老太扫货急 阿翁忙掏钱
年粽扑鼻香 金桔迷人眼
灵猴祈福到 全家嗨翻天

行大运

吴中雪

依俗年初一 出门行大运
喜见暖阳下 南湖处处景
绿树依碧水 步道最宜行
男女携老幼 人人笑盈盈
全赖国运昌 百姓享太平

谢谢黄素芬老师

劳 俨

年近花甲学府进，接触平仄难上难，
十载我师谆谆教，粗人竟能结诗缘。

交警亭

欧同均

花树团团一警亭，警灯闪闪暖人心。
人流车水忙忙路，你往我来快快行。

十三五规划出台 全面小康幸福来

——祝贺全国两会胜利闭幕

郭汉栋

全国两会在京开 重大喜讯落尘埃
十二五收官完美 十三五规划登台
过去五年绩辉煌 经济总量稳增长
上天揽月龙潜海 综合国力显加强
新的规划目标定 今起五年动员令
生产总值翻一翻 华夏儿女齐响应
城乡发展统筹划 五位一体同步抓
夺取脱贫攻坚战 推进我国现代化
创新协调促发展 绿色开放致长远
物质精神两手抓 福祉共享当首选
和平发展是主流 一带一路利全球
陆海内外大联通 合作共赢益同酬
科技创新是宝剑 事业兴旺如火箭
名优产品占市场 公平竞争保强悍
两个百年大戏剧 全面小康第一曲
万众一心同声唱 演好首战决胜局
坚信共产党领导 执行中央绘图表
奋力开创新局面 中国梦圆更美好

水龙吟

——“2015”感动中国人物电视片观后

李徽典

神州万象峥嵘，仁人志士知多少！磨刀老者，几筐硬币，救灾心表。“宝贝回家”，十年网路，千家欢笑。把肝肠搜尽，振聋发聩，歌声醉，斯人杳。休说青蒿野草，有心人、钻研到老。精华毕现，救死扶困，五洲光耀。一代传奇，大国工匠，地设天造。喜中兴盛世，英模辈出，春光正好。

丙申春日南宁青秀山 赏郁金香花展喜赋

谭锦华

异彩纷呈青秀园 郁金花海艳南天
阖家香伴留清影 成对情侣印华年
满眼紫黄妆广镜 迷人丽秀惹诗缘
飘香翰墨留佳景 常在青春永久传

复兴华夏梦

阎奇雄

三月花开红艳艳，京城两会聚英贤。
同商共议十三五（注），规划蓝图黎庶欢。
扶困脱贫责任重，成城众志克艰难。
红心共筑复兴梦，定教百年庆梦圆。

注：国民经济和社会发展的第十三个五年规划纲要。

浪淘沙·开学在即

曾真新

春雨连春神，大地更新。
嫩芽初探绿郊邻，美丽南方花蝶醉。
处处游人。
美景乐天伦，身似浮云。
心猿意马锁昆仑，整理书包开学去。
一笑天真。

郊游乐

邝素珠

久居市井粉尘窝，驰向乡村舒爽多。
黛瓦青砖衬白阁，翠庄紫陌映清波。
独穿曲巷通幽径，众唱柴门传静坡。
亲逮土鸡摘野菜，农家为我炖汤锅。

沁园春·互联网赞

廖祯华

奇网风云，席卷寰球，济世英家。任五湖四

诗词荟萃

海，驱霆策电，天涯地角，咫尺之遥。虚拟乾坤，云算韬略，弹指疑难俱释消。互联网，令寸方荧幕，如此妖娆。

亲朋好友相邀，藉微信朋友圈群聊。递养生资讯，异乡风貌，新闻戏曲，家务妙招。评品时局中，视屏搏奕，黄者弄潮更逍遥。余何憾，有互联神网，岂惧年高！

新建南宁博物馆开馆

齐众人

猴年元旦春风暖，文化大库开了餐。
男女老少人潮涌，争先恐后来参观。
邕州古旧馆藏富，绿城新进展现全。
兵变专馆颂革命，启智游人追梦圆。

观马山古零大明山

邹才芬

大明山脉连古零，山高路弯烟雨蒙。
红木曲桥通幽景，峡谷汨汨清水莹。
野花遍地含苞艳，绿坪葱葱草叶丰。
鸟歌脆语破山道，山外村庄帘外明。

悼念著名艺术家阎肃

戴启学

赤子一生永向前，飘香杰作照人间。
风花雪月惬意梦，文艺复兴艳丽天。

子与孝敬诀（三月清明语）

袁 强

父母恩情似海深，人生莫忘父母恩。
为人子女要孝顺，世代相传自古今。
父子本是骨肉亲，爹娘不敬敬何人。
家贫才能出孝子，不教之人罪逆天。
岁岁清明垂泪水，人群祭祖到坟前。
每逢佳节倍思亲，一把心香慰九泉。

雪（古风）

覃际宽

冬末春临之际，历经40多年之后，南国绿城，喜降冰雨，青秀山等高地，雪片飘飘，银装素裹，白雪皑皑……

久违降雨冰，惊喜南国城。
高功羊归队，瑞雪猴祥腾。
皑皑扮素裹，欢欢众目凝。
嘻嘻童雪战，哈哈白头翁。
沙场抒大志，何悔鬓霜侵。
戏水鸭掀浪，傲霜梅铮铮。
军演千里雪，农耕万户丰。
传承中华魂，唯有玉冰清。
白宫酒肉臭，路有尸冰凌。
物画神州美，圆梦日东升。

五言诗

蒋 玲

风吹荷叶摇，雨来荷叶笑。
风停池水静，雨过游人闹。

四君子

王月光

梅

岭南非北国，四季有奇葩。
梅蕾迎春笑，千姿百态姹。

兰

不喜居温室，长依怪石旁。
亭亭幽谷立，溢溢散清香。

菊

秀色凌霜美，芳香袭迹遐。
秋声天地阔，满眼尽黄花。

竹

守节当昂首，不断不弯身。
暴雪兜头盖，全年绿色新。

我的画室

汤漱玉

(一)

小小画室我爱它，十载伴我度年华。
怡情养神身脑健，入室作画心绪佳。

(二)

纸中鲜花四季开，尚有戏水鱼和虾。
手抖眼花仍学画，孤芳自赏觉不差。

(三)

“四宝”相伴画不停，不求名利不当“家”。
老有所学有所乐，翰墨追梦耀晚霞。

贺《农民的儿子》韦求香 八十华诞

杨兴蓉

农民儿子韦求香
少年时代种田耕地多打粮
学习劳模父亲好榜样
农民儿子韦求香
青年时代穿军装
手握钢枪保边疆
农民儿子韦求香
中年时代金融战线来领航
行长、红旗手、优秀党务肩上扛
农民儿子韦求香
老年时代进学堂
广西老大学诗、学文、学唱、学跳
扮演《白毛女》中杨白劳也像样。
啊！《农民的儿子》韦求香
八十华诞的人生精彩闪亮。

银杏赋

李绍萍

历四纪冰川，钟华夏沃土；亘古之“活化石”，植物之“大熊猫”。

夫此盘古遗木，居山爱青枫作伴；傍水喜兰蕙为邻。坚挺其干兮，曾经冰火炼狱；独秀于林兮，为有壮志凌云。千磨万劫，孕玉成仁。然琴瑟孤高，虫蛾惧近；冰肌玉骨，蜂蝶难亲。不卑不亢，笑傲红尘。

遥忆后园老树，典雅高贵；虔心仰止，拔地擎天！伴吾朝暮，花季流年。骄阳煜煜、爱漏光如披金羽，绿扇涓涓、沐春雨似卷珠帘。痴迷与雏鸟同巢、酣眠沉醉；梦幻惊琼花一瞬、嫩粉淡烟(1)。翻垣寻蛭蚰大帅；拔草捉萤萤小仙。聆风飒飒曳天波荡漾；意痴痴盼月里婵娟。剪扇叶连环佩项，牵衣舞袖；拾落英成串追风，戏蝶放鸢。绕树围而贴心抱颈；撩莺声共天籁和弦。裂毛球取果，垒砖为灶；解馋涎之饥，糯玉先尝。清凉醇润，口角噙香。且孜孜窃喜，自乐自狂。乃缘童心装满绮梦；赞叹生命演绎辉煌！

嗟乎岁月更替，饱览沧桑。坚贞守望，百炼成钢。锦心慧质，黼黻文章。无愧于孔府堂前传承诗礼，千年家宴白果飘香。(2)

是日气爽秋高，重瞻风采；羡她一天彩旄，千尺金翎。岚烟里，绿波托起金浪；放眼时，激情溢满胸襟。盖此时之银杏扶摇招展，羞煞百卉，独领风云也。

噫嘻！感其银衣素裹，纯良温厚；万颗匀圆，一片丹心。果胜蟠桃，药膳佳品；叶提精粹，普救众生。质本宏才，天成栋梁伟器；胸怀善美，情系苍庶黎民。赞曰：大爱无边，何惜粉身以济世；高风远播，惟存厚德育来人。

注(1)相传银杏花夜半才开，我也曾席地守望，遗憾瞌睡而未见真容。

(2)山东孔府诗礼堂前屹立两棵千年银杏，孔子后人一直传承家宴中一道名菜曰“诗礼银杏”。

中国大陆与港澳台翻译异同浅谈

托 利

语言是文化的载体，而翻译是把一种语言转换为另一种语言的过程，这期间必然会受到文化、社会风俗习惯、生活方式、价值观及翻译方法的影响。翻译活动是一种社会行为，译者生活在特定的社会历史环境中，其翻译意识和观念受到社会的影响和制约。

由于历史的原因，台湾与祖国大陆间在政治上三十多年完全处于敌对状态，在经济、文化上完全隔离。香港由于150年的殖民地岁月也造就了其独特的面貌和个性，加之文化发展及方言使用有别，使得祖国大陆与台湾、香港及澳门对于外国人名地名等专名的翻译出现了异同参半的现象。由于社会背景、社会制度、生活习惯的不同，方言地域及文化习俗的差异，加之不同的翻译方法与准则，中国大陆与港台在翻译上存在诸多差异。内地人看到“戴卓尔（香港），柴契尔（台湾）”这个译名，根本不会意识到这就是英国首相铁娘子撒切尔（夫人）的名字，不懂英语的人看到列根（香港）、雷根（台湾）和里根（大陆），也很难想到会是同一个人（Reagan）。其他中文译名不同的外国名流还包括“碧咸”和“贝克汉姆”，“齐祖”和“齐达内”等。内地人看港台新闻或报刊，当看到“雪梨奥运会”时，也许会茫然不解，其实它指的就是“悉尼奥运会”。改革开放以来，两岸四地的接触与交流日益频繁，随之带来了语言生活的全方位渗透，其结果是香港台湾澳门流行的一些中文表达日渐被祖国大陆所接受，如澳门格兰披士大赛、格兰披治大赛或格兰匹治大赛，其实它就是内地更通常表达的“大奖赛”，“竞标赛”，英文名为Grand Prix（来源于法文），简写为GP，“格兰匹治”是它的

音译。Formula One Grand Prix，内地官方译名为中文称为“一级方程式锦标赛”，即F1赛车。港澳台通常称之为格兰披治一级方程式赛车，简称“格兰披治大赛”。不熟悉情况的内地读者或观众在初次听闻“格兰披治大赛”时候可能会感觉坠入云里雾里，其实这就是翻译差异的结果。

从宏观上来说，两岸四地对于外国专名的中文译名差异虽然是通过译入语的语言形式表现出来的，但是其根源绝对不仅仅来自于语言本身，而是政治，经济，文化等各方面差异的结果，有着深刻的历史原因。从微观上来说，两岸四地在外国专名的中文译名上出现了不一致的现象，与其所遵循的不同翻译原则有关。祖国大陆对外国人名地名的翻译一般遵循下列原则：①名从主人，是指翻译专名应该以该名词所在国的语言的发音为准。如Charles de Gaulle按法语音译为夏尔戴高乐。②约定俗成，如有些外国历史名城和地名，我国早已有固定译法，尽管现在看来译音不够准确，也不能随意更改。例如，莫斯科，当年是根据英文Moscow音译的，其俄文Москва发音为“莫斯克瓦”，就不宜改动，只能沿用“莫斯科”。华沙，当年是根据英文Warsaw音译的，其波兰文Warszawa发音为“瓦尔沙瓦”，就不宜改动，只能沿用“华沙”。诸如此类的还有：华盛顿（美国首都）、华尔街、滑铁卢（比利时、美国）、好望角（南非）等。③发音标准，用词规范，是指在翻译专有名词时，必须准确把握原文语言和译文语言的准确发音。另外，为了使音译专名不至于产生错误概念，要注意用词规范，避免使用与上下文容易联成意义或具有明显褒贬意味的字。

香港在翻译外国专名时的最大特点是受粤语读音的影响非常大。香港的主要语言为英语和汉语，而汉语各方言中又以粤语占明显强势。例如 Hollywood Road 为香港的一条道路，其在香港的中文译名为“荷里活道”，那是因为在祖国大陆被译为“好莱坞” Hollywood，在香港的译名就是荷里活。Waterloo Road 译名为“窝打老道”，而在祖国大陆，其译名应该是“滑铁卢大道”，著名足球明星 Beckham 则被称为“碧咸”（内地译为“贝克汉姆”），这是因为“碧咸”的粤语发音和 Beckham 是很像的，虽然在普通话中的“碧咸”与 Beckham 的发音很不接近。对于不熟悉粤语的大陆人士来说，上述香港译名无疑就会让他们觉得颇为费解或者很古怪。其实，同样情况在国外也会出现，如加拿大城市 Montreal，大陆译名为“蒙特利尔”，而在当地侨居的早期华人因为大多来自香港，所以他们习惯按照粤语读音称其为“满地可”，加拿大最大银行之一 Bank of Montreal 也被他们称为“满地可银行”。加拿大西海岸的省份 British Columbia，大陆译名为“不列颠哥伦比亚省”，但是当地操粤语的华人习惯根据其英文缩写 BC 称之为“卑诗省”。

香港的中文在翻译外国人名的时候的另一常见做法就是采用汉化译名，汉化译名的取法，一般分别将姓氏和名号的“最显著读音”（视乎先端部份或响亮程度）化成单字的姓和双字的名，也有少数是化成汉族复姓或单字名，如北约前秘书长夏侯雅伯（Jakob Gijsbert “Jaap” de Hoop Scheffer）、前港督司徒拔（Reginald Edward Stubbs）、尤德（Edward Youde）等。著名的末代港督 Christopher Francis Patten 在称为香港总督之前，其姓氏的中文译名是帕滕，当上总督之后则取了一个汉化译名“彭定康”。还有一些依照汉化姓名而翻译的汉化译名，译名的姓氏取原文姓氏的首个音节作音译，名字取原文名字的，如英国前首相布莱尔的夫人 Cherie Booth，港澳称之为“彭雪龄”，而在中国大陆则译作切丽布莱尔，台

湾译作雪丽布莱尔。又如，美国前总统克林顿的白宫绯闻女友 Lewinsky，其在港澳的译名是“吕茵斯基”，在祖国大陆则是莱温斯基，港澳的汉语给她送了一个常见的中国姓氏，而大陆的译名则看不出其与姓氏有关联。另外，有媒体曾指出，莱温斯基这一中文译名，实质上是对其英语读音“望文生音”造成的错译，按照汉语拼音拼的话，莱温斯基似乎是一个不错的翻译，但是这个译名却属于典型的“望文生音”翻译错误，因为据《朗文英语语言和文化辞典》，Lewinsky 的正确读音应该是 [lu:ˈinski:]，相比之下，我国台湾地区的译名“吕茵丝姬”似乎就要好得多，一是这个译名十分贴近 Lewinsky 在英语中的读音，二是这个译名也显得比较女性化，虽然这是一个姓，而传统上来说，姓氏是不显示性别特征的，但是，既然前有美国女影星 Monroe 这个姓被翻译成了“梦露”而不是她的同宗祖先 Monroe 总统的译名“门罗”，那么，把 Lewinsky 译为“吕茵丝姬”未尝不可。

台湾对于外国的人名及地名基本上以严复先生的信、达、雅原则来指导翻译。官方的要求也大凡如此，并尊重民众所思考的出发点，未特意规范或指引翻译者。译者一向以约定俗成的译法来从事翻译。在翻译人名方面，一方面台湾方面倾向于用汉族的姓来翻译外国人，台湾的人名译名一般头一个字往往刻求取用汉姓。在台湾译名中，有时还译用了汉人名的“小姓”，如“胡”（胡笙 / 候赛因）、“余”（余契尔 / 撒切尔）、“柯”（柯尔 / 科尔）、“庞”（庞比杜 / 篷比杜）、“裴”（裴瑞斯 / 佩雷斯）、“华”（华勒沙 / 瓦文萨）等（括号内前为台湾译名，后为大陆译名）。另外一方面，在音节的取舍，台湾译名除个别的欧美人名外，一般仅用二、三个字；而大陆译名则力求把每一个轻重音节都尽可能表现出来。请看以下几组译名，大陆译名要比台湾的多出一个字；詹生 / 约翰逊、卡斯楚 / 卡斯特罗、戈巴契夫 / 戈尔巴乔夫。也有多出两个字的，如艾森豪 / 艾森豪威尔、谢瓦纳兹 / 谢瓦尔德纳泽。

土豆吃法花样多

煮土豆营养更多

美国威斯康星州的基因学家谢莉·詹斯基和植物生理学家保罗·伯西克通过研究后发现：土豆煮着吃可以获得更多的营养元素，而且不要将土豆切成小块，这样虽然可以节省把它们煮熟的时间，但会减少75%的矿物质含量。另据《中国食物成分表》的数据显示，蒸的方式可使土豆维生素C含量提高两倍以上。

如何蒸或烤土豆呢？建议把整个带皮土豆洗净，直接上锅蒸或裹上锡纸放烤箱烤，不去皮，避免土豆有破损而造成营养流失，保证完整性。蒸或烤熟后直接剥皮吃。土豆含大量抗性淀粉，放凉后会“反生”，减缓淀粉在肠道内的消化吸收。可偶尔用土豆泥代替部分主食吃，一天不超过200克。

生土豆汁稳血压

郑州市第三人民医院营养科主任张素革称，土豆之所以具有稳定血压的作用，其中的矿物质功不可没。土豆含有大量淀粉、B族维生素和微量元素。其中所含的钾能取代体内的钠，同时能将钠排出体外，有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

此外，土豆还可降火排盐分，提供大量有特殊保护作用的黏液蛋白，可保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生，这些都是稳压的可靠保证。

可将土豆洗净，去皮，用擦菜板擦成汁。然后依照个人口味加入酸奶。加酸奶不仅可稀释土豆汁，改善口感，还能预防便秘和细菌性腹泻。当然也可根据个人口味加入砂糖、蜂蜜等调味品。制成的酸奶土豆汁可以直接饮用，也可以当成佐料调制各种水果或蔬菜沙拉。

生土豆汁产生的热量极低，只含有0.1%的脂肪，还可减去多余脂肪，喝了也不会担心发胖。

便秘试试土豆蜂蜜汁

在蔬菜当中，富含膳食纤维最多的是根茎类的蔬菜，比如说土豆、红薯、莲藕等。每100克土豆里所含的膳食纤维高达6克，可以说是首选的治疗便秘的根茎类蔬菜。可以把土豆削皮、切碎，用榨汁机榨成汁。把榨好的土豆汁倒进锅里，用小火煮，当土豆汁变得黏稠时，加入适量蜂蜜，搅拌均匀即可。

做完后，可放入冰箱冷藏。每天喝一次，每次两勺，空腹服用即可。要提醒的是，蜂蜜最好选择槐花蜜。槐花蜜属凉性，用来治疗便秘效果

最好。而热性的蜂蜜，吃了以后会增加肠道的干燥，反而会加重便秘的症状。

土豆冰淇淋美味又安全

国家一级公共营养师臧全宜介绍，一些冰淇淋可以自己在家里做，美味、安全，给孩子吃很放心。并非只有奶油、牛奶、糖之类的才能做冰淇淋，新鲜果蔬也是做冰淇淋的好材料。

譬如可以做土豆冰淇淋。将土豆洗净、煮熟，用滤网压泥，将打发的淡奶油、土豆泥以及适量白砂糖和柠檬汁搅拌，冷冻一晚，食用时取出挖成小球，淋上自制的果酱，就可以给孩子吃了，是很好的清凉营养小零食。

炒土豆丝增食欲

说到土豆做菜，还是炒的多一些。中山大学附属第三医院营养科主任卞华伟介绍酸辣土豆丝香脆可口，适合佐餐，它的做法大家可能都知道，在这里只提示一些小窍门。土豆切成丝后，先在水中稍微泡泡。因为土豆中淀粉以直链淀粉为主，泡泡再炒，土豆丝会比较爽脆。加醋可以保护土豆中所含的部分维生素C，而炒的过程中放油，又可促进土豆中抗氧化物质的吸收。调成酸辣味，还能减少食盐用量。

土豆当主食降血糖

北京军区总医院高级营养配餐师于仁文介绍，煮熟的土豆会变面，大家肯定会想到淀粉。其实土豆这里边，不仅淀粉含量高，淀粉的“兄弟”膳食纤维的含量也不少。它们都属于碳水化合物类营养素，不同的是，淀粉进入人体会产生热量，而膳食纤维则不会产生热量。但是，膳食纤维却有延缓胃排空和促进胃肠蠕动的功效。血糖过高的人可以用土豆代替一部分主食。土豆中的碳水化合物含量在17%左右，比米饭(26%)或馒头(50%)中的碳水化合物都要低。以土豆代部分主食，可减少部分总热量摄入，对肥胖、便秘和血压、血脂过高都有很好的改善和缓解作用。另外，膳食纤维可帮助降低胆固醇水平和及时排除代谢毒素，常吃土豆能有效降低结肠癌的发病率。

建议血糖过高的人可以用土豆代替一部分主食。土豆中的碳水化合物含量在17%左右，比米饭(26%)或馒头(50%)中的碳水化合物都要低。以土豆代部分主食，可减少部分总热量摄入，对肥胖、便秘和血压、血脂过高都有很好的改善和缓解作用。另外，膳食纤维可帮助降低胆固醇水平和及时排除代谢毒素，常吃土豆能有效降低结肠癌的发病率。(综合自扬子晚报、健康时报)