

学会感恩，让您的人生更出彩！

唐勋生

中国自古以来就是礼仪之邦，感恩意识源远流长。《诗经》“投我以木桃，报之以琼瑶”，被人们用来表达自己对他人的感恩情感。《礼记》有云“报本反始”，指受恩思报，不忘本源，用以表达人们对山川、草木、天地的敬畏之情。“滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以恩报德”等成语一直沿用至今，这些都是中华民族感恩美德的生动体现。

感恩是一种处世哲学，更是一种智慧的表现。一个心存感恩的人是一个睿智的人。人生一世，岂能尽如人意。或遭受挫折、或被人误解、或受批评，若遇不如意之事整天抱怨，生活则会索然无味；但若我们以一颗感恩的心去看待问题，就会拥有坦荡的心境、开阔的胸怀，就会让平淡的生活焕发出迷人的色彩。

感恩我们遭受的各种指责，因为是它们让我们学会了思考。思考使人进步。别人的指责，会让我们多一个角度看待问题，让我们更加冷静地思考，反思自我。善于将别人的指责当成善意的提醒，做到有则改之无则加勉。

感恩我们遇到的各种坎坷，因为是它们锻炼了我们的意志。在我们前进的道路上，难免遭受各种人为设置的障碍、坎坷，要善于将这些阻扰视为磨砺意志的试金石、锻炼能力的磨刀石，去激发自己的潜力。当我们跨越了这些坎坷，能力就有了质的飞跃。

感恩我们承受的各种伤害，因为是它们强化了我们的`心智。每一次伤害都是对我们人生的一次洗礼，每一次伤害都是一种崭新生活的开始。抚平伤痛，把痛楚化作前进的动力，相信终有一天会化茧成蝶。

感恩我们在困境中得到的各种帮助，因为是它们让我们重新燃起了生活的希望；感恩我们在顺境中得到的忠言提醒，因为是它们让我们不偏离人生的航向……

一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人；一个懂得感恩的人，才是最具有责任感和勇于担当的人。当您拥有一颗感恩的心，并学会感恩的处世哲学，您的人生会因此而变得倍加出彩！

《红枫》

第三十期



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 唐风安

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

领导讲话

习近平在中共中央政治局第三十二次集体学习时强调
推动老龄事业全面协调可持续发展 (4)

增添正能量

一个活力四射的优秀女班长——张荣 韦守玉 (5)
走进大墙 林红 (6)

校园论坛

漫谈填词选调 何瑞澄 (8)
新的祝福 李文杰 (9)

理论研讨

推动老年大学教师队伍建设 打造老干部快乐学习家园
..... 覃晓思 (12)
民族地区离退休干部人力资源开发研究
——以广西为例 柯林 (14)

养生保健

有循证医学论据的养生保健方法是可信的 王绍威 (18)

我与老年大学

我与广西老年大学 文汝骐 (19)
读老年大学之感悟 孙毅 (19)
广西老年大学30周年大庆颂歌 谭锦华 (20)
广西老年大学引领我走近书法艺术天地 丁建华 (21)
我们有所好学校 张旻 (22)

名作欣赏 (23)

艺术长廊 (24)

学员心语

退休求学贵在坚持 苏道深 (39)
赞歌献给劳动者 社会主义核心价值观在这里闪光 李彦 (40)

文学天地

朝阳溪——腾飞的龙溪 邓秋丽 (41)
赤脚医生历险记 朱海华 (42)
名人名山自多情 韦利平 (42)
女儿带我去旅行 吴凤珍 (44)
我在老年大学学《国学》 凌孟文 (44)
老年大学让我有了成就感 李和珍 (45)
追寻炮仗花的女孩 周碧玉 (46)
罗星塔下遇战友 施羽明 (47)
书包 仇小波 (48)
一位阿婆的快乐情怀 古典文学班 韦求香 (48)
桂湘缘 两代情 (二) 覃际宽 (49)

诗词荟萃

梦返庐山	何瑞澄 (51)
水乡	何瑞澄 (51)
沁园春·敬呈松林师	何瑞澄 (51)
小 村	李南山 (51)
绿月亮	邓秋丽 (51)
文明所见 (白话山歌)	吴凤珍 (51)
春 日	苍 毅 (52)
抚绥“甜蜜之光”示范区	旷 玲 (52)
宁明花山岩画	旷 玲 (52)
清平乐·一梦南柯堪笑	胡卡琴 (52)
清平乐·满八十五岁生日	胡卡琴 (52)
献给以习近平为首的中共中央	王月光 (52)
与同学游上林三里洋渡	梁晓辛 (52)
游宁明花山	梁晓辛 (52)
学习“十三五”规划遐想	齐众人 (52)
七绝·岁寒君子 (四首)	舒铁军 (52)
丹心红叶谱新章	覃际宽 (53)
赞“十三·五”规划	覃际宽 (53)
朝中措·广西老年大学三十年庆	覃际宽 (53)
南非观动物组诗	常 青 (53)
一剪梅·祝广西老年大学三十而立	常 青 (53)
画堂春·十载诗缘	常 青 (53)
庆祝广西老年大学建校30周年华诞	
踏沙行·庆校庆	蒋 玲 (53)
园丁颂	李昭泉 (54)
满庭芳·广西老年大学三十年庆	李昭泉 (54)
水调歌头·我的诗词情缘	
——献给广西老年大学成立三十周年	周志英 (54)
七绝·梅香书韵怀伟人	郭金宏 (54)
浣溪沙·祝贺广西老年大学建校卅周年	郭金宏 (54)
关爱老人是美德 老有所学老有乐	
——庆祝广西老年大学成立三十周年	郭汉栋 (54)
感 恩	杨兴蓉 (54)

英语角

汉英动物词汇文化内涵浅谈	托 利 (55)
--------------------	----------

美食广场

中老年养生菜谱	(57)
夏季补水、防暑降温“神器”——麦仁粥	(57)

社团风采

广西老年大学书画研究会新一届理事会换届圆满完成	(58)
-------------------------------	------

校际交流

“三型”管理人才	
是实现高校老年工作转型的加速器	黄四弟 黎广超 (59)
封面摄影	刘维智
封底摄影	江彦玲

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，本刊不负任何连带责任。

本刊 31 期将于 2016 年 10 月出版，欢迎赐稿。

编辑部

习近平在中共中央政治局第三十二次集体学习时强调 推动老龄事业全面协调可持续发展

据新华社北京5月28日电 中共中央政治局5月27日下午就我国人口老龄化的形势和对策举行第三十二次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，坚持党委领导、政府主导、社会参与、全民行动相结合，坚持应对人口老龄化和促进经济社会发展相结合，坚持满足老年人需求和解决人口老龄化问题相结合，努力挖掘人口老龄化给国家发展带来的活力和机遇，努力满足老年人日益增长的物质文化需求，推动老龄事业全面协调可持续发展。

学习会上，徐绍史、李立国、尹蔚民、李斌分别就我国人口老龄化形势、加强和改进老龄工作、促进老龄事业发展谈了意见和建议。

习近平在主持学习时发表了讲话。他强调，人口老龄化是世界性问题，对人类社会产生的影响是深刻持久的。我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一，老年人口数量最多，老龄化速度最快，应对人口老龄化任务最重。满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对。

习近平指出，我们党历来高度重视老龄工作。党的十八大和十八届三中、四中、五中全会以及“十三五”规划纲要都对应对人口老龄化、加快建设社会养老服务体系、发展养老服务产业等提出明确要求。各地区各部门加大投入、扎实行动，积极推动老龄事业发展，应对人口老龄化工作取得了显著成效。同时，我们的政策措施、工作基础、体制机制等还存在明显不足，同广大老年人过上幸福晚年生活的期盼差距较大。

习近平强调，要着力增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念。要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。有效应对人口老龄化，不仅能提高老年人生活和生命质量、维护老年人尊严和权利，而且能促进经济发展、增进社会和谐。敬老爱老是中华民族的传统美德。要把弘扬孝亲敬老纳入社会主义核心价值观宣传教育，建设具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化。要在全社会开展人口老龄化国情教育、老龄政策法规教育，引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识。要加强家庭建设，教育引导人们自觉承担家庭责任、树立良好家风，巩固家庭养老基础地位。

习近平指出，要着力完善老龄政策制度。要加强老龄科学研究，借鉴国际有益经验，搞好顶层设计，不断完善老年人家庭赡养和扶养、社会救助、社会福利、社会优待、宜居环境、社会参与等政策，增强政策制度的针对性、协调性、系统性。要完善老年人权益保障法的配套政策法规，统筹好生育、就业、退休、养老等政策。要完善养老和医疗保险制度，落实支持养老服务业发展、促进医疗卫生和养老服务融合发展的政策措施。要建立老年人状况统计调查和发布制度、相关保险和福利及救助相衔接的长期照护保障制度、老年人监护制度、养老机构分类管理制度，制定家庭养老支持政策、农村留守老人关爱服务政策、扶助老年人慈善支持政策、为老服务人才激励政策，促进各种政策制度衔接，增强政策合力。

一个活力四射的优秀女班长——张荣

韦守玉

2014年9月7日，书法基础实验班升入行草专修实验班。重新选举班长时，全班学员异口同声地高喊：“张荣！张荣！”张荣班长在一阵掌声中连任了，大家都夸她是“五好”班长：

一是模范作用好。这也是张荣在部队从医多年，“大熔炉”冶炼出来的好作风。作为班长，她严于律己，带头遵守校规，带头实行班里的要求，带头努力学习。之前她从未拿过毛笔，习书练字时一窍不通，手抖腕僵硬，笔不听话，有劲使不出，困难很大。但她下决心迎难而上，她说：“只要功夫深，一定不会太差的。”她说到做到，上课专心听讲，认真做笔记，老师示范时，她特别细心地观察老师执笔运腕和每个笔画的起、运、收笔的书写动作的全过程，力求看出门道。课堂练习时，她做到多写多问，力求甚解。家庭作业她一丝不苟，反复练习，直到写得像样了才拿给老师点评。功夫不负有心人，由于学习勤奋，多思善悟，她进步很快，入校不到三年，便会使笔用锋，能比较自如地挥毫并初见成效了：2015年9月，学校举办《抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年书画摄影展》，张荣有一幅行书作品入展；今年初学校举办迎春书画展，张荣又有一幅行书作品入展。这对于一个原来毫无书法基础，刚习书不久的低年级学员来说，自己的作品二次登堂入展，确实是很高的荣誉啊！张荣异常兴奋，也更自信，更用功学习了。

二是班风带得好。班风是一股无形的力量。我在老年大学执教20年，带过不少的班，而书法实验班的班风、学风则是最好的一个班级：学员特别勤奋好学，每次上课，老师还没到，大家就

开始练字了；上课时，人人专心致志地听课，个个认真做笔记，不懂或听不明白就提问；大家团结友爱，和谐相处，互相帮助，以老带新，共同进步；班里组织活动，除了因事因病请假外，其余全都参加，就连新来插班的学员都感慨地说：“书法实验班的班风确实很好，没歧视我们，我们很快就融入其间，感到很温暖。”班风好的原因，除了老师注意提倡、培育外，班长、班委努力工作，精心具体组织引导是重要原因。尤其是班长，班里有事或学员有状况，她办事民主公开，是非分明，以理服人，能言善导，说服力强，加上平时十分了解每个学员的情况，因而做工作常常是信手拈来，收放自如，还没等你有意见，就把你“融化”得舒舒服服的了。既泼泼辣辣，又扎扎实实。好班风就这样一点一点给带出来了，这就是张荣高水平管理班级的高超之处。人心因她而顺，班风因她而优。

三是助手当得好。一个好班长，应该是老师的好助手。张荣做到了，而且做得很好。书法实验班是创新班级，教学方法常常不拘一格，需要得到大家的支持。张班长特别理解老师，支持、配合老师，平时老师布置教学任务，必要时她总是接着强调几句；有时个别学员想不通，她就去做工作，直到做通为止。有一件事尤其令我难忘：2015年3月，学校书研会有意向让我班在二楼书画园地出一版书法墙报。我想，虽然我班学员入校仅两年多，写作品有困难，但这是一次学用结合的锻炼机会，于是我同意了，班长、班委也都很支持，但个别学员有些想法，情绪不高。我给大家反复做了解释，班长除了当众给大家做工作之外，还个别进行沟通，工作做得很细，终

于使全班学员统一了思想，都积极行动起来准备稿件。经过老师的指导，大家的齐心努力，本期书法墙报顺利完成了，而且干得还算漂亮，近20幅中小型书法作品，无论是内容设计，或是排版、报头、插图及花边装饰等，都有我们自己的特色，像模像样，总的看还较有质量，还算美观，获得了好评，也创造了本校由低年级班办书法墙报的历史。

四是活动搞得好。班级课外活动事虽小，但涉及到二、三十位老人的参与，他们住址有远有近，身体状况也不同，弄不好容易出问题。因此，张班长特别重视，把它当成一件要事来抓，安全、快乐、益智、促学四者兼顾，做到组织严密，考虑周全，准备充分，还要让活动内容丰富多彩。如期末聚餐，地点既要方便找到，又考虑到经济性，文艺节目要多样性，还安排些学习交流，养生保健等大家喜欢的内容。活动内容环环相扣，严谨流畅，大家尽情地谈，快乐地唱，谈兴浓浓，笑声阵阵，开心极了。此时此刻，这些老人们陶醉了，感到自己年轻了许多，自始至终，其乐融融。由于班委组织得好，每次活动都搞得很成功。

五是救危扶病好。2014年11月10日上午，年

届八旬的学员梁栋湖听课时突然晕厥过去，脸色惨白，心跳骤停，生命垂危！在这关键时刻，张荣班长挺身而出，紧张而从容地指挥抢救：有的让老梁平躺下来，掐人中，做人工呼吸；有的给120和老梁家属打电话；张荣快速从身上取出救心丸让老梁服下……一会儿，老梁双眼缓缓地睁开，他苏醒过来了！待区人民医院医务人员赶到时，测量血压、心跳都已正常了。回望这场生命大抢救取得完胜的过程，张荣功不可没，她的正确指挥和随身带的救心丸是老梁获得第二次生命的关键因素。我问她：“你为什么身上常带救心丸？”她答道：“我父亲从医，是他告诉我要随身带急救药，以便随时救人命，我一直在这样做。”她的话令我震撼，令我肃然起敬，只有品德高尚的人，才能把人民的生命安全时刻放在心中，张家人大爱无垠啊！古人有训：“救人一命，胜造七级浮屠。”张荣班长，你施恩积德了。祝好人一生平安，吉祥如意！

这就是我们的班长张荣，她甘愿付出，乐于奉献，在努力实现书法梦的路途上，用自己的热忱和辛劳，干练和智慧，谱写了一曲“班头将尾”的动人乐章。

走进大墙

林 红

我曾经被女子监狱聘请为帮教特别顾问。走进了广西女子监狱。对我这个曾经当了18年检察官的退休干部来说，不是一件新鲜事情。尤其是女子监狱，我经常进去采访，研究女犯的犯罪原因和心理，也曾经进去给女犯讲过课。但是这次不同，我不但每周自己要进去讲课，还要把我们文学写作班的老学生带进去，一起帮教女犯。一来因为老学生的好奇，没有进去过大墙里面的世界。二来他们也想帮助女犯，给她们带去关爱，送去正能量。

在广西老年大学领导的支持下，经女子监狱监狱长的批准，一个阳光灿烂的下午，我们打着老年大学文学班的旗子，走进了女子监狱，因为监狱里也有一个文学班。

我们走进女子监狱去要干什么？我们进去要和她们讨论“什么是幸福”这个很热门的话题。和关押在大墙里的女犯讨论这样的话题，似乎有点搭错了线，似乎又是找错了对象，似乎有点荒唐。但我们不这么认为，因为当时我们正在读作家毕淑敏的心理散文《心灵密码》和《幸福密

码》，对幸福是什么，有了自己的感悟。尤其是参加过战争的老革命和饱经沧桑的老学生，对这个问题更有独到的见解。

第一次进去，坐在下面的女犯的表情略显茫然和冷漠，没有掌声，没有欢迎的目光。低着脑袋，不看我们一眼。据后来看她们写的散文里写道：“我们当时听到有一些老太太和老头子来给我们讲课，我们很郁闷，有些厌烦。”

第一个上台的是老学生杨兴蓉。给她们讲起自己14岁参加抗美援朝战争，作为一个志愿军战士在战火中用弱小的身躯背伤员，抢救伤员。回国后又响应毛主席的号召，把医疗卫生送到农村去。从天津下放到广西最边缘的山区隆林县的乡下，和丈夫组织了马驮医院，用马驮把医药和器械送到每个偏僻的山村，为当地的少数民族看病、接生、培训赤脚医生。杨兴蓉用慈祥 and 微笑告诉女犯，幸福不是索取，幸福是奉献。女犯们抬起了头，看着杨兴蓉，突然响起了掌声。

第二个走上讲台的是刚走出忧郁阴影的老学生黎善霖，用自己的遭遇，告诉她们，自己是怎样战胜失去孙子的悲伤，重新树立生活的信心，建立自己的理想。她流着眼泪对女犯们说：“幸福和物质无关，它是一种感觉。你们现在虽然也遭遇了不幸，但是有那么多的狱警在教育你们，帮助你们，你们只要调整好自己的心态，树立自己的信心，在大墙里也能学会感觉幸福，那么等到有一天走出大墙，就会有勇气面对各种挫折。”女犯们的眼睛里闪烁着泪花，她们为自己的犯罪行为感到羞愧，被我们班老学生的事迹所感动。女子监狱的监狱长感激地说：“我们进行过很多次帮教活动，这次是最有教育意义的，最有效果的。”

第二次走进女子监狱，女犯们立即用友善的眼光和歌声欢迎我们：“最美不过夕阳红……”这次我们和她们讨论的题目是理想的力量。一个人一辈子有意义吗？人生只是一个生老病死的过程，人生的意义在于自己建立理想，然后为了实现理想去努力奋斗。一个女子更要有自己的理想，要为了实现理想自强自尊自重自立。

这时候正遇到女子监狱要组织文艺表演活动，女犯文学班没有节目，她们很想参加这次的演出活动。我深知女犯犯罪的原因之一是情感上的错失，导致她们失去理智触犯法律。所以我当时即兴为她们写了一首诗歌《天堂和地狱》：天堂和地狱的距离究竟有多远，有多大？天堂和地狱的距离不远也不大，它就在我们女人的心中，就在我们女人的心中。有的女人觉得男人如果爱她，她就在天堂，男人如果不爱她，她就觉得下了地狱。但是她们不明白，要想上天堂，靠的不是男人，而是自己努力的登攀。”女犯因为深有感触，所以，我在黑板上刚写完这首诗，她们就能立即背诵下来。她们在文艺汇演上朗诵了这首诗，受到好评。

从此，女犯们爱上了文学写作，她们写了许多散文和诗歌，经过我的修改，有的散文在报刊上发表，有的还参赛获奖。对于她们创作的诗歌，我向监狱长提议：我们文学写作班的学生和女犯共同办一次诗歌朗诵会。得到批准后，朗诵会召开了。

令我们没有想到的是，参加这次朗诵会的女犯不仅是文学班的，还有各监区的代表竟然有两百多人，入选比赛的诗歌竟然有二十多首。我们很欣慰，文学的力量被我们带进了女子监狱，带进了大墙里面。参加朗诵会的女犯们脸上有了自信，有了微笑。

可惜的是，一年以后我因为身体状况不好，没有带着学生们坚持继续走进去。女犯们用布头做了一个小包，里面装着她们给我的信。每一封信里表达了真诚的感谢和挂念。那一年后的春节，女子监狱请我做嘉宾去参加她们的文艺晚会。我出现在她们面前时，她们有的在下面轻轻的呼唤我：“林老师，你身体好了吗？我们想念你们，想念那些学习文学写作的日子。”

我也想念她们，那些误入歧途的女犯。我们曾经给她们送过书，但愿那些书，让她们在大墙里也能看见朝霞，能想起夕阳，能想起我们共同学习文学的日子。用文学的力量解除在监狱中的寂寞和郁闷，激励自己努力改造，早日走出大墙。

漫谈填词选调

何瑞澄

词曲本是为唱而写的，故曰“音乐文学”，每首词都有曲谱，按谱唱词，声情一致。宋词有七宫十二调。但古代词谱大都流失了，今天我们只能从平仄格律中去探求。我也只能从读写实践中谈谈体会，与大家商榷。我以为选调填词可从几方面去考虑：

一是韵脚抑扬

1、仄韵脚的，或表示激昂壮阔 如苏轼《念奴娇》（大江东去）。或表示凄切缠绵，如柳永《雨霖铃》（寒蝉凄切）。这是因为仄声字短促，特别是入声字无声尾，易顿挫，短促收煞。

2、平韵脚的，多表示悠扬幽雅 如晏殊《浣溪沙》（一曲新词酒一杯）。因为平声轻柔平和。

3、转韵的，表现感情起伏复杂。如李煜《虞美人》（春花秋月何时了），在平仄转韵中表达了作者怀念故国之情在高低起伏中步步深入。

二是句式节奏

1、四言、五言、七言、九言，特别是律句，方便抒发舒缓悠扬的感情。如秦观《满庭芳》“山抹微云，天沾衰草”、李煜《浪淘沙》。“独自莫凭栏，无限江山，别时容易见时难”、李煜《虞美人》“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”。因为律句严守。“相闻律”，声韵最和谐。

2、三字四两却连的表达流畅或轻快，如白居易《长相思》。“汴水流，泗水流”，三司连的表达委婉低徊，如苏轼《水调歌头》“转朱阁，低绮户，照无眠”；四角连的表达沉郁顿挫，如岳飞《满江红》“靖康耻，犹未雪，臣子恨，何时灭”。这与节拍、韵脚、叠词语都有关系，

3、二字句 便于表达苦涩的感情 如周邦彦

《兰陵王》“凄切、恨堆积”。因为二字不成句，似哽咽不成语。

4、一字句 表达沉痛或激越的情感 如陆游《铁头风》“错、错、错”是沉痛；毛泽东的《十六字令》“山，快马加鞭未下鞍”。是激越。这须要与上下文联结才好表达。

5、一字领 营造壮阔、苍茫的意境 如毛泽东《沁园春》“望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔”。领字一般是用去声，因为短促而有力。

6、对偶排比 为了强化感情，加浓气氛 如晏殊《浣溪沙》“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”强化相思之苦岳飞《满江红》“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”加浓战斗气氛。

三是篇幅长短

1、小令、单调 表达比较简单、纯直的感情 如李煜《捣练子》（深院静，小庭空）就是怀念故国。

2、双调 一般上下片的平仄格律是基本相同的，所以方便表达要反复强调逐步深化的感情 如晏几道《鹊桥仙》（纤云弄巧，飞星传情）。

3、长调、慢词 容量大，方便表达感情复杂起伏，转折多姿。如苏轼《水调歌头》（明月几时有），就融合了作者儒道佛三家的思想，情感几度转折。

有时同一个词调，也可以填上感情全异的词。比如同是《破阵子》，李煜的“四十年来家国”与辛弃疾的“醉里挑灯看剑”，感情和风格都差别很大。这就得靠吟唱者的艺术再创造，才能做到声情一致。因为词本来就是“音乐文学”，所以选调填词时，最好反复吟唱修改。

新的祝福

李文杰

作为一个老出版工作者，悠悠往日事，浓浓出版情，是很自然的事。我1990年离休后，27年来一直默默地关注着出版事业的发展，一直静静地倾听着出版同仁前进的步伐。2016年元旦后忽然有一天，我给出版集团一位可亲、可信的领导写了封信。一页纸，信很短，字很大，主要内容就四句话：

希望出版集团在新的一年里，有个新的开局，新的进展，新的局面，新的成果。四句话就一个字，新，创新！

为什么此时此刻写这封信，小的环境是出版集团换届，我对新的班子寄予厚望。大的环境今年是“十三五”规划的头一年，开局之年，至关重要，希望出版集团有个开门红。另外，还有一个出版环境，出版产业是朝阳产业，现在遇到新的问题，年轻人不买书，是用电脑看书，用手机看书，这是一个严重的挑战。挑战伴随的是机遇，希望出版同仁抓住机遇，用新的理念，新的科技，新的创造，永保朝阳产业充满阳光、充满希望。

我的话灵应了，今天这个场面，不就是一个新的开局吗？

我在这个院子的前楼里，曾经协助老干中心编了十年《晚霞风采》，我对后楼却很陌生。现在坐在讲台上，很紧张。我对老年大学的副校长周芯同志很熟悉，我想请周芯同志说句话，今天这个场面是不是个新的开局？此刻我也希望老年大学在新的一年里有个新的开局、新的进展、新的局面、新的成果。同时，也想把这四句话送给所有在座的朋友。大家都有一把年纪了，有的想给儿子娶个好媳妇，有的想给女儿找个好女婿，有的想给孙子上个好学校。这都是人之常情，合情合理。有的退休了想上老年大学，与时俱进，

大器晚成，学有专长，充实自己的知识库。这也是进取向上的人生追求。更多的是生命在于运动，在这里唱歌、跳舞、打球，跳得痛快，唱的开心，使晚年生活更充实、更潇洒，展示老年人的晚霞风采。各有各的愿望，各有各的追求，希望大家吉祥如意，好梦成真。

话到这里，我要穿插一个小故事。作为老干部活动中心的参与者、受益者，十多年前的一个春节，我和苏上杰同志领着周芯、罗乐，去给韦纯束老主席拜年。韦主席亲口告诉我们：“我给老干部办了两件事，一件是在江滨起了一栋大楼，让老干部有个健康疗养的地方。一件是在园湖路划了一块地，起了一些房子，让老干部有个学习、娱乐的地方。”前人种树后人乘凉，祝福韦纯束老主席健康长寿！

新的进展：出版集团过去是跳单人舞，今天是跳双人舞。找了一个好搭档——老干局，共同主办这场读书活动。老干局好啊，手里有一大把老干部；老干部好啊，有政治优势、经验优势、威望优势，刚才丁书记的一番讲话就是老干部优势的集中体现。我以为把老干部加进来，这场学习活动就会更广泛、更深入、更有质量，这就不是 $1+1=2$ ，而是 $1+1>2$ 。刚才我座位旁边放着廖局长牌子，廖局长没有来，韦处长来了，我相信韦处长作为主办单位之一，一定会同意我的说法的。

接下来，新的局面、新的成果就要靠承办单位漓江出版社。漓江出版社是一个很有名的出版社，很有想象力，很有创造力，很有活力、潜力。我对漓江出版社，很有感情，充满信任。从历史上说，漓江出版社的前身是人民社的文艺编辑室，文艺编辑室的前身是文艺编辑组，我是文艺编辑组的首任组长，自然与漓江出版社有天然

感情。从改革开放出发，否定文革之后，出版局的新班子第一项决策，就是把漓江社作为人民社的副牌，成为实体，独立出来。第一项大动作，就是把漓江出版社从南宁搬到桂林。当时的想法很简单，桂林是旅游城市，文化城市，开放城市，想在那里搞个出版窗口。一个出版社，从南宁搬到桂林，谈何容易，先要有个立足地。我们在铁西区买了一个四层楼的小院子，这就是漓江社在桂林的第一个社址。漓江出版社开张要亮相，在榕湖饭店搞了一个漓江社揭牌仪式。当时我们的一把手谢盛培正在武汉开会，我的意思是等他回来由他去揭牌。可是事情不由我啊，自治区党委宣传部部长侯德彭从桂林打电话来：老李，我的工作很忙，日程安排很紧，没有时间等老谢了，你过来，我们给漓江社揭个牌，助助威，壮壮胆。听命不如遵命，我陪侯部长为漓江社揭牌。从此茅盾先生题写的“漓江出版社”五个金光闪闪的大字亮在桂林。漓江社一炮打响，最先走出国门，与日本赞交社合作出版了《名家画桂林》这本画册很高档、很厚重、很经典，社会效益和经济效益都好。漓江社不满足于出书，滚动发展，又与赞交社举办《名家画桂林原作展》1989年4月15日，我率团在日本神户市出席《名家画桂林原作展》开幕式。我一剪子下去，画展就开幕了，这个画展，档次高，时间久，影响广，历时4个月，在日本几个大城市神户、大阪、京都、东京巡回展出，是建国后我国首次东渡日本办画展。赞交社为这次画展作品出了专题画集。我们出去时，是背着方便面去日本的；回来时，是提着35万日元回国的，这是漓江出版社的第二桶金。

漓江社出名，最早体现在外国文学，漓江社出版了诺贝尔文学奖丛书，这套书没有在北京出，没有在上海出，而是在广西出了，当时一度形成外国文学京、沪、桂三足鼎立的局面。漓江社头一年去桂林，第二年外国文学出版座谈会就在桂林举行。有句名言：“出版社是出作品、出人才的地方，漓江社向北京输送了两个高级出版

人才：一个是聂震宁，退休前任中国出版集团总裁，副部级；一个是邓小飞，退休前任中国民族大学出版社社长，正局级。在南宁，彭匈任自治区政府参事；刘硕良任广西文史馆馆员和《广西文史》主编；鬼子是90年代广西作家三剑客之一；他们都出自漓江出版社。漓江社一出好书，二出人才，他们一代传一代，青出于蓝而胜于蓝。我不是为漓江社做广告，而是真人真事，实话实说的出版故事。这样的单位走出办公室，组织群众读书，指导群众读书，与读者共同获取精神食粮的营养，这是利国利民利己的大好事情。我们有理由相信：漓江社承办这次读书活动，是全民阅读的组成部分。漓江社一定能够把这次读书活动办出新局面、新成果的。在座的漓江社的张副社长，是人民出版社的女婿，从教育岗位上转到教育出版社，再到漓江出版社，现在也是爷爷辈的人了，这可能是你最后一班岗，你一定会率领漓江团队，竭尽全力，踏石留印，以优异成绩完成这项光荣任务，为广西出版写下浓墨重彩的一笔。

我与漓江社有缘，我的最后一班岗的最后一项公务，是于1990年夏，在漓江出版社接待苏联出版代表团。苏联出版代表团的团长是苏共中央宣传部出版局长，名字很长记不住了。他们一到桂林就提出要参观漓江出版社，当他们参观完漓江社后，迈出漓江社大门时，团长先生伸出大拇指说“哈拉索，哈拉索”（好好）我拱手“Thank you, thank you”（谢谢）。待我回到南宁时，我的离休通知下来了。这件事就成为我的最后一次公务活动。此刻我一身轻松，后面的事情就拜托诸位了。

我年轻时，是个诗歌爱好者。现在老了，诗歌爱好不起来了。但是，我还想用大白话当诗歌：“朋友，听着，我把爱给你，我把书给你，我把未来给你，我把快乐给你！啊，朋友，你的快乐，就是我的快乐！”祝大家读书快乐，快乐读书！

校刊《红枫》第31期征稿通知

《红枫》第31期拟于2016年10月份编印出版。现将有关征稿事宜通知如下：

一、栏目设立

“领导讲话” 栏目 刊登上级领导有关老年教育、老年大学的讲话精神、文章。

“为党的事业增添正能量” 栏目 刊登我校老师学员撰写的相关内容的文章。

“媒体传真” 栏目 转载在新闻媒体上刊载的有关我校内容的文字资料。

“理论研讨” 栏目 发表老师、学员和老年教育工作者有关老年教育的理论研讨文章。

“名师推介” 栏目 简要宣传、介绍我校教师个人的基本情况。

“我与老年大学” 栏目 刊登老师、学员、离退休干部工作人员写的在广西老年大学教学、学习活动的文章。

“养生保健” 栏目 刊登有关养生保健的文章、知识。

“教学感悟” 栏目 刊登老师在教学中的感想、体会。

“习作点评” 栏目 刊登老师对学员习作的点评（附学员习作）。

“学员心语” 栏目 刊登学员在学习中的心得、感言。

“校园动态” 栏目 刊登有关学校开展各项活动的信息、消息。

“艺术长廊” 栏目 刊登领导、嘉宾、老师、学员的书画、摄影作品和社团展演活动图片等。

“缤纷课堂” 栏目 主要展示各专业学科的学员文字习作。亦可刊登具有专业学科特色的文字资料。可设“文学天地”、“诗词荟萃”、“英语角”、“美食广场”、“音乐厅”等分栏目。

“学乐为结合” 栏目 主要报道学员开展“以学助乐为，学乐为结合”活动的情况。

“社团风采” 栏目 主要报道社团开展活动的情况和相关信息。

每期校刊的板块及栏目内容视征稿情况，结合学校活动和国内外政治经济的形势，围绕宣传工作重点，有针对性选择编排。

二、有关稿件的说明

1、理论研讨文章字数在3000~6000字为宜。其他文章字数不超过2500字为宜。诗词行数不超过30行为宜。提供转载文章的请注明出处；2、稿件要注明投稿栏目名称；3、谢绝抄袭作品，文责自负；4、因人力所限，恕不退稿，请自留底稿；5、欢迎以电子文本形式投稿。

三、征稿截止时间：2016年9月25日

四、投稿邮箱：广西老年大学一楼阅览室小邓处电子邮箱：gxlndx2012@163.com

欢迎老师、学员和工作人员踊跃投稿。

“我与老年大学”专栏征稿启事

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gxlndx2012@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 2016年6月25日

推动老年大学教师队伍建设 打造老干部快乐学习家园

覃晓思

老年大学在中国的诞生源于老干部离职休养的新制度，作为党的老干部工作的重要组成部分，伴随着中国老龄化社会进程的加快，老年大学的重要意义将日益凸显。教师是教育和教学的重要元素之一，大力推动教师队伍建设，是将老年大学打造成为老干部快乐学习家园的重要举措。

一、老年大学教师属性简析（以广西老年大学为例）

广西老年大学现开设课程教师人数为72人，专业涉及书法、国画、西画、文学、英语、手工、服饰与形象提升、声乐、电子琴、葫芦丝、二胡、养生保健、电脑、摄影、舞蹈、烹调和拳剑等17个专业。目前广西老年大学教师多为外聘，来源主要四个方向，一是各大、中学退休教师及企事业单位的退休科研人员；二是企事业单位在职人员，老年大学为兼职工作；三是有专长的自由职业者；四是高等院校在读研究生。

二、老年大学教师队伍建设的意义

1. 老年大学教师队伍建设与老干部工作开展

老年大学是老干部思想文化建设的重要阵地，教师作为老年大学的重要组成部分，无疑在老干部思想文化建设中承担着重要角色。因此，作为老年大学的教师，更需要在政治观念、思想素质上过硬，才能在课程的教授、与学员的交流中积极引导老同志正确追求个人兴趣、维护家庭和睦，思想观念上自觉与党中央保持一致，积极

为党的事业增添正能量。

2. 老年大学教师队伍建设与学校教学质量

学校的建设和发展以学校教学质量为关键，教学质量高低与否则与学校教师队伍息息相关。作为老年大学，旨在为广大老同志提供老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的场所和平台，要实现好老年大学的工作目标和办学宗旨，离不开老年大学教学质量的不断提高。

3. 老年大学教师队伍建设与学员期望

老年大学的学员都是离退休的老同志，他们来到老年大学不为名利，只为圆梦求知。因为学员的生活阅历丰富、社会身份多样，他们对教师有着严格的判断标准，对教师的要求较高。教师要有扎实的专业知识功底，在专业性上让学员心服口服，又要有科学的教学方法和高尚的人格魅力，在人文性上让学员由衷喜爱、崇敬。

三、建立健全老年大学教师队伍建设工作机制

1. 健全教师选聘机制

推动老年大学教师队伍建设，健全教师选聘机制是前提。广西老年大学的教师选聘是多渠道的，一是紧密结合课程设置和课程内容，与相关的学校、科研院所、医院等建立关系，保证了老年大学师资的稳定性和优质性。二是通过教师、学员推荐，引进了一批学历较高、教学经验丰富的教师。三是从学有所成的学员中选拔了合适的老同志担任助教。在选聘程序上，广西老年大学

也建立了较为完善的选聘程序，对教师选聘报名、试讲、聘用等环节的工作建立相关的制度规范，做到有制度可依、按制度办事，严把教师选聘关。

2. 建立教师培训机制

无论是从学校要求、学员期望还是教师自身来看，老年大学教师在从事教学的过程中都应该有不断的发展和进步。这一结果的实现，既需要教师自身不懈努力，也需要学校给予教师支持，建立教师培训机制，为老年大学教师提供一定的培训机会则为途径。近年来，广西老年大学建立了每年一次的教师集中培训机制，邀请专家、教师向各位授课教师讲授政治理论课程和教学法课程，特别是对老干部工作相关方针政策、老年教育的形势、老年人的学习特点、老年教育的方法以及老年教学的要求等，增强老年大学教师的思想政治素质和教学设计能力、语言表达能力等。根据老年大学教师年龄偏大、居住分散、较难统一时间等特点，广西老年大学也找好找对培训形式，经常组织以教研室为单位的教学观摩、评估点评，利用春节、教师节等节日召开教师座谈会，提高教师素质素养的同时增进教师间

的交流。

3. 完善教师服务管理机制

老年大学与老年大学教师之间既是服务，又是管理。加强教师队伍建设，要在完善教师服务管理机制上下功夫。广西老年大学注重人性化服务，不仅要在工作上支持教师，在学校基础设施和软件建设上为教师的教学创造良好的环境和条件，尽力满足教师对学校 and 教学上提出的合理化意见和建议，用事业留人。同时要在教师生活上给予关心和关怀，掌握了学校每一位教师的基本资料，了解教师的家庭大致情况，加强与教师生活上的沟通联系，重要节日开展教师慰问活动，及时探望生病教师，用感情留人。广西老年大学同时也坚持制度化管理，建立相关的教师管理制度，如教师评聘、教师出勤、教师考核、教师职称评定、教师薪酬和教师奖励等制度，建章立制，做到有规章可循，有制度可依。

老年大学是党和政府联系老干部、凝聚老干部的重要桥梁和纽带，老年大学教师是这桥梁中坚实的桥柱和纽带中重要的一环。推动老年大学教师队伍建设，谋取老年大学可持续发展，真正把老年大学打造成为老干部快乐学习的精神家园。

党的一大召开的时间、地点和与会代表

1921年7月23日至31日，中国共产党在上海召开第一次全国代表大会。出席大会的有各地共产主义小组(当时，在法国的共产主义小组还没有和国内取得联系，所以没有派代表出席)。推举的代表共12人：湖南小组毛泽东、何叔衡，湖北小组董必武、陈潭秋，上海小组李达、李汉俊，北京小组刘仁静、张国焘，济南小组王尽美、邓恩铭，广州小组陈公博，日本东京小组周佛海。参加大会的还有陈独秀指派的代表

包惠僧。他们代表全国50多名党员。共产国际代表马林出席了会议。会议在召开过程中曾遭到帝国主义密探的干扰，最后一天转移到浙江嘉兴南湖的游船上举行。大会讨论了政治形势、党的基本任务、党的组织原则和组织机构等问题，通过了《中国共产党的第一个纲领》和《中国共产党的第一个决议》。第一次全国代表大会的召开，宣告了中国共产党的成立。

民族地区离退休干部人力资源开发研究

——以广西为例

柯 林

摘要：广西作为民族地区，经济社会发展相对滞后，人力资源开发不足，人才规模偏小，结构不尽合理。目前，广西各项事业快速发展，人才需求不断增加。近年来，广西离退休干部数量不断增加，年轻化趋势日益明显，分布全区各地、各行各业，其中不乏专家学者、高技能人才，离退休干部群体是一个巨大的人力资源宝库。通过制定离退休干部返聘政策等措施推进离退休干部人力资源开发，提供高附加值、低培养成本的优质人力资源，必将有利于推动广西经济社会科学发展。

关键词：离退休干部；人力资源；民族地区

人力资源是经济社会发展的第一资源，要实现广西经济社会的跨越式发展，必须大力推进人力资源开发。随着广西人口老龄化的不断发展，离退休干部数量不断增加，截止2014年底，全区共有离退休干部近53万人，其中蕴藏着十分丰富的人力资源。充分开发离退休干部人力资源，发挥他们的积极作用，对于解决广西作为民族地区人才匮乏问题，促进科学发展意义重大。

1 离退休干部人力资源开发的必要性

1.1 克服民族地区人才匮乏的现实之需

改革开放以来，广西的人才队伍建设和人力资源开发工作取得了较大的进步，初步形成了一定规模的、多层次的人才队伍，为促进广西各项

事业的快速发展提供了有力保障。“但是，高层次人才特别是高层次领军人才匮乏，仍然是制约我区加快发展的‘瓶颈’问题。众所周知，高层次人才具有很强的引领、辐射和带头作用。高层次人才缺乏，严重制约了我区自主创新能力的提升、产业的优化升级、人才的梯队建设，以及人才服务中心工作的后劲。”^①广西作为革命老区、少数民族地区、边疆地区，经济社会发展相对滞后，后发展、欠发达特征明显，存在人才流失现象，加之人力资源开发工作投入不足、工作体制滞后，与东部发达地区相比，人才队伍规模不够庞大，结构不够合理，高层次人才数量不足。要实现与全国同步全面建成小康社会宏伟目标，建成中南西南地区开放发展新的战略支点和“一带一路”有机衔接的重要门户，还面临总体上人才匮乏问题，人力资源开发工作有待加强。我区广大离退休干部中绝大部分拥有大专以上学历，相当部分拥有中、高级职称，他们有丰富的阅历、渊博的知识、宝贵的经验和技能，加之退休干部日益年轻化，相当部分人员身体健康、精力充沛，他们是我区人力资源的重要组成部分。开发好离退休干部人力资源，是广西解决作为民族地区人才匮乏问题的有力举措之一。

1.2 促进经济社会发展的内在要求

“当前，人才竞争已成为综合国力竞争、区域发展竞争的核心，作为后发展欠发达地区，我区更

要把人才优先摆在重要位置,大力实施科教兴桂和人才强桂战略,努力推动我区由人口大区向人才强区转变。”^[2]人才竞争已成为区域发展竞争的核心,作为后发展欠发达的民族地区,要实现经济社会的健康持续发展,需要一支规模大、结构优、质量高的人才队伍作支撑。从离退休干部队伍中开发人力资源,有利于促进科教兴桂和人才强桂战略的有效实施,有利于推动我区由人口大区向人才强区转变。我区离退休队伍数量庞大,遍及各行各业,分布全区各地,其中不乏学科带头人、行业专家、技能尖子,将他们的作用发挥好,必将进一步缓解经济社会发展人才匮乏的压力,进一步缓解人才市场供需结构性矛盾,进一步实现人才效益最大化,促进我区经济社会更快的发展。

1.3 离退休干部自我实现的必然选择

马斯洛需求层次理论将人类需求从低到高按层次分为五种,分别是:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。按照马斯洛需求层次理论,要满足广大离退休干部的需求,不仅要做到物质养老,满足其生理需求和安全需求;还要精神养老,使他们感受到亲情和邻里关爱,受到尊重和认可;更重要的是在可能的情况下发挥自身所长参与社会管理和社会服务,从而体会到自身价值和意义。许多干部退休后认为自己身体不错,还想干一些事业,以证明自己还有用武之地。因此,加大离退休干部人力资源开发力度,积极引导他们为党的事业增添正能量,是党的事业之需,更是他们自我实现的必然选择。

2 离退休干部人力资源开发的可行性

2.1 离退休干部中蕴藏的丰富人力资源为开发提供了良好基础

截止2014年12月底,广西共有离退休干部近53万人。由于人口老龄化,退休干部逐年增多,

离退休干部总量不断增加。从离退休干部队伍总体情况看,年龄结构、知识结构不断优化,所蕴藏的人力资源日益丰富。长期以来,广西作为民族地区,由于地理自然条件恶劣,生产生活条件落后,薪酬水平相对较低,福利待遇难以满足高层次人才要求;教育投入不足,导致人力资源开发能力不足;人力资源开发思想观念落后等原因,人才总量相对匮乏,构成不够合理,人力资源与产业结构配置不够协调。离退休干部群体经过广西改革建设事业的实战检验,熟悉广西作为民族地区的实际情况,工作中积累了大量的经验、技能,具有较高的业务水平,进行人力资源开发难度相对低、成本相对较小,是高附加值低成本的优质人力资源。离退休干部群体是一个巨大的人才宝库,是民族地区人力资源开发不足,人才总体匮乏的有益补充。

2.2 广西各项事业的快速发展为离退休干部人力资源开发提供了宽阔舞台

当前,广西经济社会发展已全面进入新常态,五千多万壮乡儿女正用自己的勤劳和智慧建设美丽广西,为加快实现“两个建成”目标,推进“两区一带”战略,建成中南西南地区开放发展新战略支点和“一带一路”有机衔接的重要门户而不懈奋斗,努力谱写“中国梦”的广西篇章。珠江—西江经济带发展规划获得国家批准实施,西江经济带基础设施建设大会战启动,微软创新中心、国光西部产业园等一批重大项目落户。有色金属、锰等资源型产业转型升级不断加速,边境贸易、特色旅游和现代农业蓄势待发。广西各项事业的迅猛发展对人才特别是高层次人才需求十分旺盛,引进或培养人才需要一定的时间周期,成本比较高,熟悉广西作为民族地区的区情,熟悉具体工作需要一段时间。离退休干部来自各行各业,遍及全区各地,其中有管理人

才、高技术专业人才、农村实用人才等全方位、宽领域、多层次的人才储备。目前进入广西银发人才信息库共计9252人,其中:科技与通讯类279人;经营管理类554人;教育文化类2206人;工业与经济类1068人;农林业997人;建筑与规划类456人;医疗卫生类2111人;地质与水电能源907人;其他各类674人。^[3]人才种类齐全,结构合理,可以一定程度上满足广西发展对人才的巨大需求。

2.3 广大离退休干部的奉献精神和就业愿望为开发提供了内在动力

“离退休干部大都经历了长期的锻炼和考验,是党和国家的宝贵财富,是中国特色社会主义的坚定拥护者,是我们党执政兴国的重要资源和全面建成小康社会、实现民族复兴中国梦的重要力量。要坚持自觉自愿、量力而行的原则,从老同志的实际出发,引导他们把经验智慧和独特优势发挥出来,把对党的事业的深厚情感释放出来,为全面建成小康社会、全面深化改革作出积极贡献。”^[4]广大离退休干部经历过革命、建设、改革的长期考验,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,忠于信仰,忠于党的事业。退休后,仍然关心广西各项事业的发展,仍然关心所在行业的现状与未来,仍然关心原工作单位的发展状况,在身体条件许可的情况下,有继续为党和人民事业真诚奉献的愿望。在他们身上集中体现出无私奉献的精神,加之发挥余热的个人愿望,为加快广西离退休干部人力资源开发提供了强大的内生动力。

3 离退休干部人力资源开发的对策建议

3.1 制定离退休返聘相关政策,为离退休干部人力资源开发提供政策保障。

进行离退休干部人力资源开发,最终目的是让他们实现二次就业,为民族地区经济社会发展

再做新贡献。目前,广西离退休返聘政策缺失,还未有退休返聘的专门制度,有关工作运作不够规范,因而对离退休干部人力资源的统一使用与管理,以及处理劳务纠纷等方面存在较多困难。此外,总体上对离退休干部人力资源开发投入热情不够大,对使用离退休后返聘人员带来的各种新的管理问题研究也不够。应加快制定适合民族地区特点的离退休返聘政策,为离退休干部人力资源开发提供政策保障。比如:将离退休干部人力资源开发纳入经济社会发展战略;制定离退休人员返聘酬劳暂行规定,保障他们的合理收入;制定适时实行弹性退休年龄制度和弹性工作时间制等。

3.2 建构特定服务体系,为离退休干部人力资源开发提供保障机制。

尽快设置离退休返聘专职管理机构、中介机构、建立完善并及时更新离退休干部数据库和再就业信息服务网站等,为离退休干部投入经济社会建设创造条件,积极维护其在社会活动中发生的各项权益。建立离退休干部人力资源市场,搭建开发平台。

3.3 建立完善信息库,为离退休干部人力资源开发提供信息支撑。

建立离退休干部数据库,录入年龄、健康状况、专业技能、学历职称、就业意愿、联系方式等基本信息,为进行人力资源开发提供信息基础。同时建立对返聘离退休干部有需求的用人单位信息,录入单位情况、需求岗位、工作职责及有关要求、工作待遇、联系方式等信息。通过信息库的建设完善与更新,实现离退休干部与用人单位在信息上的无缝对接,为开发提供信息支撑。

3.4 依托现有涉老单位及团体,为离退休干部人力资源开发提供实践载体。

通过多年的发展,现已有一批涉老单位和社

会团体,应积极引导、大力支持他们在离退休干部人力资源开发中发挥重要的实践载体作用,鼓励他们不断探索离退休干部人力资源开发工作的科学机制,建立并完善适合民族地区特点的,可复制可推广的行之有效的开发模式,以促进民族地区离退休干部人力资源开发工作取得新突破,迈上新台阶。各级离退休干部工作部门以及涉老社会团体,如老干部局、关心下一代工作委员会、老龄委、老科技工作者协会、老年产业协会、离退休人员工作处(科)、老干部党校、老年大学、老干部活动中心、老干部活动团队等,多年以来在组织离退休干部利用自身优势、发挥积极作用,服务经济社会发展和人民群众,为党的事业增添正能量方面进行了大量实践,取得了明显成效,为民族地区推进离退休干部人力资源开发工作进行了有益的尝试,奠定了良好的基础。应进一步发挥他们的作用,大胆探索,勇于实践,不断规范,将现有涉老单位及团体建设成离退休干部人力资源开发的一支重要力量。

3.5 加强舆论宣传,鼓励用人单位积极聘用离退休干部。

目前各种性质单位对于离退休返聘基本还处于自发进行、自主尝试和自供薪资的阶段。返聘的主要方式有延长退休时间、原单位直接返聘和市场招聘等。其中个别单位延长退休时间的制度施行已久,但它是计划经济体制下的一种单位行政安排方式,没有采用市场导向的人力资源管理运作方式。通过积极的宣传让用人单位认识到:离退休干部具有熟悉企业、行业或单位的各方面情况的特点,聘用退休人员可节省培训支出,部分退休人才具备高超的技术水平与丰富的知识经验。同

时,退休人员对单位忠诚,信用高与责任心强,可以适应简约的报酬体系等优势。鼓励用人单位尤其是医疗、科研、高等教育等技术与知识密集型单位推行退休再雇佣项目。政府给予使用返聘离退休干部的单位一定的奖励或政策优惠。各单位可以根据自身实际制定适宜的返聘待遇政策,国有企业与事业单位在执行上可以借鉴灵活务实的市场运作模式。

广西离退休干部中蕴藏许多宝贵人才,各级党委政府应将离退休干部人力资源开发摆上重要位置,加强研究,做好规划,从制度、教育培训等各个方面,制定合理的开发利用政策,有计划、有组织地合理开发离退休干部人力资源,搭建实现他们价值的平台,鼓励他们积极就业;探索顶尖人才退休制度改革,最大限度地发挥他们在经济社会建设中的积极作用;构筑离退休干部就业体系,完善离退休干部人力资源开发工作机制,对雇佣离退休干部企业予以补助及相应政策优惠,让更多有劳动能力和意愿的离退休干部走上工作岗位,发挥余热、老有所为。

注释:

[1] 《全区人才工作会议新闻发布会》,广西日报,2010年9月21日

[2] 彭清华,《在自治区党委人才工作领导小组会议上的讲话》,广西壮族自治区人民政府网站,2015年7月15日

[3] 《广西银发人才信息库》,广西老干部工作网站,2015年8月13日

[4] 陈希,《在全国老干部局长会议上的讲话》,甘肃老干部工作网站,2014年3月12日

有循证医学论据的养生保健方法是可信的

王绍威

不能活到九十岁就是你的错。现代有以生长期来推测人类预期寿命的，他们认为哺乳动物的理论寿命大约是生长期的5~6倍。人类生长期，一般为20~25岁。若以 $20\text{岁} \times 5\text{倍} = 100\text{岁}$ ，以 $25\text{岁} \times 6\text{倍} = 150\text{岁}$ ，也就是说人类的理论寿命为100~150岁，平均应该有120岁。

中国人把60年称为一个甲子轮回，二个甲子轮回也正好是120岁。

60岁，是第二个甲子轮回刚开始，人生才过了一半。第二个轮回若能完成五折，也可以达到90岁。健康地活到90岁应该是人们追求的最低目标。因此，作为关注健康的明白人，不能活到九十岁就是你的错！

天赋于人的寿命，叫天年。尽享天年，就是实现自然老死。能健康地活到90岁，也算是天年尽享了。

想要能健康地活到九十岁，应如何养生？这是人们非常关注的问题。有关养生保健方法的论点有很多，其中将这些论点归纳为三类的提法值得推荐。

第一类是“有循证医学论据，世界公认，可信的”。

例如，吸烟有害健康，高血压、高血脂会造成心脑血管病，肥胖会引发代谢综合症……这些都是可信的。被誉为《健康四大基石》的世界卫生组织1992年维多利亚宣言“合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡”，四句话，十六个字，也是真正的养生保健诀窍。

第二类是“由相关理论延伸推测，没有循证论据或没有严格的实践证实的，需要根据各人的具体情况，进行具体分析”。

不同的人，差异大。即便是同一个人，不同时期，不同健康状态，需求也不同。例如牛奶早上喝好，还是晚上好？空腹喝好，还是进餐时喝好？是喝热的好，还是凉的好？鸡蛋一天吃一个或是两天吃一个好？食物是生吃营养好，还是炖补营养好？苹果什么时候吃、如何吃好等等，往往没有一个统一的答案。

这许多说法，一般没有经过严格实验证实，而只是一种推测而已。

第三类是“没有任何科学论据，不但无效，还会伤害身体”。

早些年民间流传的“打鸡血针治百病”、“喝童子尿养生”等，都是没有任何科学论据的。

近年来养生“神医”、“神骗”们所谓的“绿豆茄子苦瓜治百病”、“吃生泥鳅治病”、“吃肉老得快，最好不吃晚饭”、“排毒餐”、“芒硝脱水治病”、“喝山药薏米粥治百病”……，它们利用了人们的善良和无知、利用了人们对中医的民族感情，借中医“养生”行骗。

七十年代有的相声段子讲：“你懂英语吗？”，“不懂”，“那太好办了！”……。

现在的一些“养生专家”也会讲：“你懂中医吗？”，“不懂。中医是国宝呀”，“那更好办了！”……。

许多所谓“专家”，其实是个“专讲你不懂的行家”，骗你无商量！

在养生乱象中，某些宣传媒体也起了不好的作用。

一些生产厂商、销售商也制造出了许多“健康概念”。所谓“酸性体质会致病”，忽悠你没商量！体质，无“酸碱性”之分。是疾病，在改变血液中的酸碱度（使人酸中毒、碱中毒），不是体内的酸碱度决定人是否会患病。所有食物到了胃里，先被胃液酸化，到小肠中被碱化（胆汁、胰液、肠液）。到血液后，人体有强大的、完整的酸碱调节、缓冲系统，会自动进行代谢调节。所谓“食物酸碱平衡论”，排斥粮食和肉食，是有害的。

所谓“长期喝纯净水，体内矿物质会被吸出”，这更是纯属“杞人忧天”了！水喝进胃里，与胃内容物混合后还会纯净吗？它怎么还会跑到体内去把矿物质给吸出来呢？

网上热传的所谓食物“相克大全”，这里面有那一样是已经过科学实验证实的？什么果汁忌海鲜、鸡蛋忌糖精、豆腐忌蜂蜜、海带忌猪血；大蒜大葱同食伤胃、大蒜狗肉同食中毒、鸡肉芝麻同食会死亡……确实让人无所适从。

所谓“豆腐小葱成草酸钙，致肾结石”请问，一点小葱又能产生多大量草酸钙？若真的能产生，是在肠道内产生的，草酸钙随大便早就排出体外了，怎么还会跑到肾脏去结石呢？

选择正确的养生保健方法，是人们能健康地活到九十岁的基本保证。

我与广西老年大学

文汝骐

记得广西老年大学是在上世纪初为老年人开设外语教学的。当时既无适合老年人的教材，也无可供参考教学经验，更无指导教学的教学大纲，而老年学员多是外语文盲。改革开放后中外交流频繁，不少老干部的子女在国外留学、工作、定居，由于这些原因，老年人希望学英语以便出国探亲、旅游。因此要求学英语的老年人是踊跃的。本人就是在这种情况下担任了这种我从未经历过的老年外语教学。教学之初我感到非常困难。但在校领导的关怀、支持下和自己不断的摸索下，克服了不少困难，总结了经验，掌握了老年学外语的教学特点，完成了多期教学任务。让老年人掌握了自学提高和运用的能力。不少人学习日常用语进行交流，不少人去过美、加、澳、英等国探亲圆了他们的梦想。有位学员（一位领导干部）曾写下一首诗表达他学英语的感受：

古稀犹学ABC，不怕他人说我痴。
圆缺平生英语梦，增智益寿笑嘻嘻。
能学多少是多少，学会多少是多少。
学习总比不学好，增进知识锻炼大脑。

这已经是十多年前的事了，现在回想起来令人难忘。2011年下学期，当我年届八十岁之际，考虑到人到高龄总难免身体会有不适的时候，如果这样恐不能继续教学，会影响学员的学习进度。为了让领导预备接替的师资我向学校领导申请辞教。学员知道此事后，曾联名要我继续教学，认为跟我学习容易懂，容易记，忘了也容易学习。但想到不应让学员受耽搁，我还是辞去教学工作。

在广西老年大学的十多年教学使我退休后的生活更丰富、充实，使我有机会发挥我生命的余热。

最后祝各位领导和同事健康家人幸福！

祝广西老年大学不断茁壮成长发展昌盛！

读老年大学之感悟

孙毅

在自治区党委政府关怀下，广西老年大学立了项，经过一番筹备，作了人力、物力的准备，于一九八六年秋喷薄而出。

我在单位区侨办见到招生通知，喜出望外。因我即将离休，身体尚好，有余力再去学习，以添不足，当即报了名。

十二月六日下午，在西园饭店礼堂举行了开学典礼。我如期赶到，进门找个空位坐下，聆听领导介绍筹备工作，讲明老年大学办学宗旨、方针等，师生代表也分别发言。会上宣布了校长是自治区原副主席王祝光同志和校委会人员名单。

建校之初，既无校址，又无教室，只好借用地处民族广场旁的科技馆几间房屋充作教室。当年的科技馆，不同现今这样豪华，是解放不久建的大楼，设施简陋，好在当时的学员都是身经

艰苦锻炼的离退休老干部，乐于学习，很少抱怨或缺席。

老年大学是时代产物，颇受离退休老同志欢迎。初期只收离休干部，退休老同志不平衡了，向上反映：“……他们（离干）需要充电，而我们（退干）就不需要充电？……”一针见血，于是领导采纳大家意见：“都需要，都来吧”！经过上级党委政府大力支持和多方共同努力，1995年广西老年大学教学楼竣工投入使用。随着时间的推移，老年人的增多，校舍显得拥挤了。而此時南宁市各项事业飞速发展，土地可谓寸土寸金，难以插针。二〇〇六年，丁廷模同志任校长，丁校长文化底蕴颇深，积极热情，作风干练。上任后，四处争取，最终在凤岭谋得一块地，又争取到财政资金，历时三年建起这个规模

更大设施更先进的广西老年大学。同时老年大学与活动中心整合成立新的广西老年大学。

当年参加老年大学学习，本人自选学科为花卉盆景班，增加很多生物知识。期间，参观两次国画班作品展览，首次，没印象；第二次，大不同，刮目相待，像模像样，尤其李妮大姐的“令箭荷花”让我感动。心想：人家比咱年长，一年多能学得这么好，我为啥不能？只要有毅力，何愁“铁杆磨针”。

一九八八年夏，黄忠耿老师举办个人画展。啊！这些画作更令我震撼！美丽的牡丹、栩栩如生的鸵鸟火鸡、逍遥的热带鱼、飘逸的风竹……令人驻足不愿离去，至今不忘。正值花卉班结业，便决定改学国画，先跟黄忠耿老师学十年写意花鸟，又跟王庆军、陈史文老师学十年写意山水。二〇〇九年秋跟陈再崇老师学工笔画至今。虽愚钝提高很慢，但久而久之，也积累一些拙作，当年收集一起，拍成照片，请黄、王二位老师审阅筛选出65幅画作，加上我跟李良模老师学

一年书法，自选9幅，合在一起，付诸印刷成册，请艾泽海秘书长题名《孙毅书画习笔》聊作学习小结，分赠老师、同学、单位领导和诸亲友、战友。在我们廿五周年校庆活动时，奉赠学校百册，其中签名赠予当时任教的五十二位老师各一册，其余由校办留存或展出。

二〇〇七年春，次子与老伴先后去世，悲痛至极，身体难支，曾对学习产生动摇，但经一番思想斗争，办完丧事次日恢复上学。

广西老年大学每年新生入学盛况空前，老同志报名学习踊跃。学校工作人员，不论担任何职，倾巢出动，摆开阵势，汗流浹背地为新生办理入学手续。近几年增设了办证大厅，方便老同志报名。每年新生真多！不过按“行百里半九十”的规律，上升到专业班、提高班、创作班、高级班则减少许多，不再拥挤。所以，学员若有毅力，尽可多学几年，并无矛盾。

展望未来，广西老年大学建设发展将更上一层楼。

广西老年大学30周年大庆颂歌

谭锦华

乐事霞辉十六秋。我退休后，在广西老年大学读书16年，先后学过电脑、英语、中西医基础知识、养生保健、摄影、书法等多门学科，非常快乐。我的一生可以说，活到老，学到老，与老年大学书香眷恋；我这样表达我此时此刻心情：(一)立雪程门十六年，诗书吟韵景鲜妍。春蚕蜡烛舍身乐，竹翠松青枫叶丹。(二)登峰攀越乐怡怡，璀璨风光花影迷。翰墨飘香香八桂，梅兰松竹沐朝曦。

攀登携手上层楼。广西老年大学，校风正、学风好。以书法班为例：学员专心听讲，团结合作，互相切磋，遵守纪律；学有所获。去年《夕阳翰墨情》第三卷，莫振宁老师所教的活动班与书研班，有不少学员作品得以刊登。师生们都高兴非常。在去年班级总结会上我发言后这样讴歌：南湖青秀相依伴，携手登峰意境幽。细察名师耕稿乐，详观白发寤寐稠。楷行篆隶百花放，联韵

词章硕果收。苍松翠竹装盛世，红阳普照上高楼。

春蚕红烛慰霜发。广西老年大学校领导很关心学员；老师们，个个都像“春蚕”吐丝暖白发、“红烛”光辉照老人；呕心沥血、因材施教，提高学员的知识技能。我这样表达对老师的礼赞：诗书吟韵秀山下，四季欢腾湖畔时。岁月如梭人未老，夕阳似火意犹迷。歌声嘹亮舞姿美，翰墨飘香浓淡宜。立雪程门恩泽远，春蚕红烛品高之。

璀璨光芒耀九州。广西老年大学璀璨的光芒普照着离退不休的老黄牛；关注着息政充电的老学生；她的作用让美丽的南方更加灿烂，让祖国增添辉煌。她从无到有，从小到大走过三十春秋。让白发老人老有所学、老有所为、健康开心地过好每一天。如今广西老年大学已经成为全国老年大学的先进典型。

我的人生充实而诗化。与教育系统、与老年大学结下不解之缘:我在国民教育读书16年,从教34年,而在广西老年大学读书也有16年。这16年是我健康开心的16年,我在这里既学到了知识,又开阔了眼界,充实了人生。

比如电脑的运用我就比较得心应手;在区内外诗词刊物、选集中有好几百首诗词选上;随时与区内外诗友切磋诗词、交换作品;任意与国内外亲朋信息往来;撰写讲稿更是容易了。我的专著三本。除退休前出第一本诗文集《锦华集》外,退休后,利用电脑创作,自己打印、自己编辑在2011年、2013年先后自费准印出版了第二本书诗词集《琴弦集》,第三本书诗文集《烛影清泉》(共四十五万字)。

由于我积极的、乐观的、有效的人生追求和工作业绩较好,被广西老教授协会党校分会、广西老科学技术协会党校分会评上2009~2014年度协会工作与调研科研先进个人(12位之一,而且是唯一女性)。2011年12月我被广西老年大学评上2007年至2011年“优秀学员”。我的老朋友以《教诗树一帜 作词底蕴丰》为题把我的事迹报导登上了广西人民出版社、广西玉林市老科协

2012年9月出版的《玉州儿女风采》第三卷,与玉林出色人物同列。2015年我撰写的《抗日战争胜利七十周年放歌》荣获广西老教授协会党校分会、广西老科学技术协会党校分会颁发的纪念中国人民抗日战争暨反法西斯战争胜利70周年征文三等奖。

在网上,我的几十首诗词及《继承优秀传统文化提高干部队伍素质——从孔繁森的品格谈起》等7篇五万字有关道德建设、诗词创作评论的文章长期在网上刊出。对教育后代起着正能量的作用。

总之,我晚年的生活非常愉快、充实,这除了单位和儿女的无微不至的关怀外,与广西老年大学的继续培养分不开,因此,我要借此机会感谢广西老年大学。以满江红一曲卒篇,且表示衷心的感谢:

三十春秋,阳光灿、邕江北岸。芳草绿、沁香湖畔,发霜欢遍。翰墨歌诗香艺苑;琴音舞韵绕霄汉。老高痒、人百到多千,神州冠。

师辛苦、真典范;生努力、忘昏旦。每年终汇演,众观惊叹。上级呕心完策遂;衰颜迈步风华现。看来年、南国老桃园,球村艳。

广西老年大学引领我走近书法艺术天地

丁建华

2009年春季,我进入广西老年大学,插班到书法基础班学习。当初之所以上书法班,是觉得书法就是练毛笔字,容易学。上课后,看见一些同学字写得很好,还来学书法,觉得很奇怪。

第一学期,是跟凌玉璧老师学楷书,在课堂上,他引用了书法家沈君默的一段话:“世人公认中国书法是最高的艺术,就因为它能显示出惊人的奇迹,无色而具有国画的灿烂,无声而有音乐的和谐。”这席话,让我对书法产生一种神秘感,白纸黑字居然具有国画的色彩,音乐的节奏!听了老师的讲解,自己也看点有关的书,才认识到书法不是简单的写字,它包含丰富的内涵,书法具有:1、技术性,握笔,运笔,如何写的好看;2、学术性,欣赏书法不光是看文字

笔划的美,更要欣赏它的内容的意境;3、艺术性,通过技术性表现艺术性。后来跟赵振华老师学隶书,行书,跟莫振宁老师学行草至今,对书法艺术的博大精深的理解逐步加深,尤其是学行草书时,莫老师反复强调,书写一定要注意浓淡,干湿,疏密有至,要有动感,气势,这些体现了书法的艺术性。他又说,书法作品的创作就像指挥员打仗,要有总体布局,前后呼应,协调,等等。这些需要刻苦练习,多看别人的作品,要不断积累,“包含生活的积累,记忆的积累,技法的积累”。在课堂上,莫老师给同学们示范,挥毫书写,洒脱自如,正是莫老师多年积累的结果。“不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海”正是这个道理。

在学书法的同时，必然要接触到中国传统文化，唐诗，宋词，古人的名句，格言，要有自己创作的诗文，故而激发我学习古典文学的欲望，2013年我报名上古典文学基础班，至今。学习中国传统文化，提高自己的品德修养和文化修养，以便加深对书法艺术内涵的理解，为进一步的学习和创作打基础。

学习书法丰富了我生活内容，除了课堂学习，课外练习，平时，只要看见有书法作品，无论是书法展，还是在旅游地，或是路边，餐厅，只要看见好书法作品都会驻足欣赏，或用手机拍照下来回家欣赏。我看过黄英振古壮字书法展，“德宝艺友”书画展，并把它们分享到新浪微博

和QQ空间。黄英振，覃际宽都是老年大学的同学，从他们的作品展，我感受到他们对书法艺术的执着追求和热爱，值得我敬佩！

至今我的书法水平并不高，很少有参展作品，但既然它已进入我的生活，我就要坚持下去，正如书法家言恭道所言：“能以一种平常心来练习书法，更好地认识到书法的本体价值，进而领悟书法艺术中包含的博大精深的中华文化”，我们班上有的同学耄耋之年，仍在孜孜不倦地来学习，他们是我的榜样。

我感谢广西老年大学引领我走近书法艺术天地！

我们有所好学校

张 旻

竹板一响好热闹，我们有所好学校。心潮涌动齐歌颂，老年大学就是好。今天不说其他事，单把我们生活唠。说一说表一表，我们的生活多新潮。

任课老师刘振娅，古典文学是专家。知渊博，识理达，人谦和，没花架。非名利，重情侠。事务多，身体差，这些全然不顾暇。编教材，一沓沓，因材施教效果佳。先诗经，后小雅，唐诗宋词基础抓。由浅入深一个词，纵古论今一段话，句句都是心血花。

说同学，来四方，同追求，聚“老大”。耳朵背，眼睛花，每堂课，不落下。一个字，怎表达，虚心请教刘老师，还有同学你我他。习作越写越进步，平平仄仄不离差。

习大大，发了话，古诗词，耀中华，民族基因要强大，民族之魂要宏发。师生一齐吟古韵，课堂济济融洽洽。

左江流，右江流，流到邕江下楞头，青山不胜收。诗讴讴，词讴讴，涵泳吟吟意境优，随师登九楼。

说完校内说校外，课堂外，更潇洒。学兄庆生八十寿，师生欢聚“竹篱笆”。免俗套，树奇

葩，老师首先咏七律，同学踊跃上台吧，赋诗词，献字画，更有歌声祝福他。由此庆生有新意，众人竖着拇指夸。

春意暖，绿丝绦，青秀山上白云飘，师生登上桃花岛，欢声笑语乐逍遥，桃花树下朱颜醉，花面相映胜花俏。

吴同学，手灵巧，包装布，边角料，到了手上就成宝。千针缝制时装秀，民族服装一套套。朝鲜裙，蒙古袍，壮族满族凤冠帽。长楼舞台摆秀姿，引来人群大围包，感叹年龄无痕雕，掌声笑声赞如潮。

青山喧，邕水欢，春暖大地天蔚蓝，嫣红姹紫峦。桃花妍，桃花颜，巧借罗衣配凤冠，师生一醉还。

竹板一响好热闹，我们有所好学校。老了圆了大学梦，好比枯木逢春照。唱歌跳舞展风采，挥毫写作怡情操。心中一轮明月升，桑榆不怕夕阳照。增长知识享生活，日子越过越味道。

岁月流，光阴流，弹指之间花甲头，容颜不见愁。星兜兜，月兜兜，谁叹人间不可留，镜前花也羞。

退休求学贵在坚持

苏道深

春秋二个学期，一年复一年。我退休后到广西老年大学是在2002年9月，当年报名学习二个班，一是的摄影班，另一个是烹调班。学习结业后又上摄影提高班、音乐班、音乐提高班、数码摄影班、电脑提高班、电脑加强班、养生保健（西医）班、中医提高（食疗）班、电子琴班、英语基础班等，在校坚持学习15个春秋。主要得益于党和政府关心老年人的教育，加强老年大学基础设施建设，为广大离退休干部学习创造条件，有益于我的身体状况，坚持在校学习。受益于老年大学根据老年人的特点设置专业，使我有更多的选择。

爱好摄影乐在其中

我在广西老年大学学习了三年摄影知识和摄影实践，乐在其中。授课老师胡建瑜用于教学的教材是四川老年大学编写的《摄影》教科书，胡老师讲课通俗易懂，使大家产生浓厚的兴趣，我对摄影有了进一步理解；摄影不是一般的“照相”，照相只是一种简单的技术劳动，而摄影则需要讲究用光、构图、造型和创意等，它是一门文化艺术。摄影技术进入现在数码时代，拍摄出来的照片比绘画的作品东西更逼真，更现实，更有艺术感染力、吸引力。

摄影班在胡老师倡导下，创办第二课堂，到教室外开展摄影实践，组建广西老年大学摄影队，经常在芮鉴昌班长家里举办摄影沙龙活动，在学校不定期出版摄影墙报和参加摄影比赛和展览。同时，邀请老摄影家胡旭宁、刘振业、黄

恒、朱丁甲到校讲评摄影作品、讲授数码影像的特点与功能、追拍技巧，解决学员拍摄实践出现的问题。

走出校门，涉足风景、人像、夜景、静物、舞台、体育、花卉、科技以及生活等方面的摄影实践活动。有的是老师组织全班学员到南湖公园、大沙田重阳公寓、老虎岭森林公园、扬美古镇、邕宁、宁明、靖西、大新等县市摄影实践。也有的学员自由组合，三五成群利用节假日到桂林、河池等市县风景名胜区、景点摄影。2003年我和同学一起到兴安县白石乡拍摄秦家大院、天生桥等景点，由于当时的交通条件差，还没有通班车，只好坐着拖拉机和牛车去景点，一路上歌声笑声不断。在天生桥景点，为拍好它，涉水过河，有条水渠路，路面窄，渠下是10多米深的暗河，渠路一些地方人是猫腰着走，十分艰险，我们的摄影实践活动虽然很辛苦，但内心很快乐，乐此不疲，追求艺术，自找苦吃。

摄影是通过学习—实践—再学习—再实践的反复循环，再加上10%的悟性和天分来掌握技艺。同时，丰富多彩的摄影生活，让我心情舒畅，精神面貌发生变化，陶冶情操，与时俱进，有所作为。

学烹调享受美食

园湖校区教学楼一楼时常会飘出的阵阵香味，寻香走到102教室，看到里面的学员在品尝着亲手做的佳肴，述说着他们炒的菜如何好吃。这个教室就是烹调班专用的教室，讲台兼工作

台，有冰箱，有储藏炊具的房间。

我渴望在这里学到一技之长，2002年9月报名到烹调班学习。在老师指导下，我和同学们都掌握了不少家常菜烹制方法。回到家里我如法炮制，买回牛肉，配料，切好片状将生姜、酒、五味、小苏打、水粉腌牛肉1小时后，放进锅里过油，爆炒放入蚝油，起锅，一碟色香味俱全的蚝油炒牛肉就装碟上桌了。在广州工作的儿子回南宁，尝了我亲自做的菜，都啧啧夸奖：“老爸学与不学真的不一样啊！”我的老伴看见我学有所用，也去报名参加烹调班学习。现在，她已是我们的厨师了，儿孙回来她都烹饪几个拿手菜

肴，儿孙都夸她手艺好。

老年人退休后，想什么，做些什么，这是老同志经常在一起交谈的问题。有的说退休了在家享清福；有些人说趁现在腿脚灵便，多走走看看外面的世界；也有些老同志在职时没有更多的机会脱岗学习，趁着退休的黄金十年到老年大学选择喜爱的专业再学习。浩瀚知识海洋，学海无涯，学无止境，老有所学，丰富生活，结识校友，增进友谊，愉悦身心，延年益寿，何乐不为。只要我的身体状况允许，仍然继续上学，坚持在校学习。

赞歌献给劳动者 社会主义核心价值观在这里闪光

李彦

在“五一”国际劳动节到来之际，凡是有良知的人总会记起那些为社会做出贡献的质朴、勤恳和心地善良的劳动者。

我已年近八旬，记性变差，做事经常丢三落四，在不到两个月的时间里，就出了两次。一次，将雨伞遗失在活动中心大楼四层走廊，回到家才发现。另一次，在歌舞厅上完课到家后，想起新买的手机遗忘课桌抽屉里，当时心里很焦急。幸运的是都“物归原主”，雨伞是小黄帮收，

手机是图书室梁英亲自送回给我。

我曾想对他们有所表示，但被她们真诚的婉言谢绝了。事后，经我了解，她们不仅做了许多此类善事，工作上更是尽职尽责，十分敬业，使我深受感动。这是她们学习社会主义核心价值观的结果，是我们老年大学良好校风的展现，她们是我学习榜样。

谨藉“五·一”劳动节，对她们和学校表示感谢和祝福。

朝阳溪——腾飞的龙溪

邓秋丽

站在邕江河畔横跨溪口美丽的白色拱桥上，看着从高高的河堤中央挺拔而出的闸口——一栋别致的小红楼下流出的清清溪水，我感慨万千。

这里是南宁有名的大坑口——朝阳溪的出口处，邕江水位的重要测量地。南宁方言称城市下水道为“坑沟”。南宁有2条较大的“坑沟”，分别叫“大坑”，“二坑”，其出水口叫“大坑口”，“二坑口”。大坑口位于北大路南端东侧，二坑口位于北大路南端西侧。大坑的雅名叫“朝阳溪”，发源于南宁市北郊的罗伞岭，河长13.25公里，宽8至20米，深3至6米，水域面积为22.9公顷，流域面积24.4平方公里，南宁人视它为“龙溪”。

60年前，我在大坑口呱呱堕地，直到16岁离开这里到外地工作。记得小时候的大坑口，高高的水坝坐落在西平菜市边（现在的水街菜市后面），黑臭的溪水像瀑布般倾泻而下，穿过矮小的水坝桥流进邕江。水坝前面是个大盆形状的凹地，附近居民就着溪水在这里种菜，饮马。整条朝阳溪两岸杂草丛生，乡下来南宁谋生的人在溪边搭起简陋的窝棚、马厩、厕所。到处脏兮兮，臭烘烘。

我和小伙伴们常常趟过水坝埂跑到大坑对面去捉蜻蜓捉蝴蝶捉迷藏——那个年代还没有儿童乐园；常常到坑口邕江边上的小木排去洗衣裳——那个年代，还没有条件把自来水管拉进每家每户，每条街巷只有1个自来水站。居民们在供水站买水牌，用水桶挑水回家饮用。

每年汛期，暴涨的河水涌进内河，岸边居民饱受水灾之苦：浑浊的河水夹带着黑臭的溪水涌进家里，水面还漂浮着垃圾，粪便。家里有楼层的被迫搬到楼上去生火做饭，没楼层的只好到附

近学校教室暂住。等到洪水退了，各家各户就都忙着洗家具洗地。直到现在，我还常常梦见邕江洪水铺天盖地而来；还记得姐姐从家里楼梯跌入水中差点被淹死的故事。

少年的我，站在低矮的大坑桥上眼巴巴地期盼着：什么时候我们家才不被洪水淹泡啊？天真地幻想着：什么时候把这盆形的凹坑填平了，变成一座大花园多好啊！

……

“去坑边玩啊！”当年的孩子王一声召唤，伙伴们又聚集在一起来到“坑边”。……今日的大坑口，再也找不到那黑臭的大坝和坑边杂乱丛生的野草、菜地、马厩和臭厩。展现在我们面前的是：两边用片石砌起的整洁溪岸；溪岸边矗立着一片空气清新的小树林；树林边是一排全民健身器材；昔日低矮的大坑桥变成了一座高大的污水处理泵站；简陋的公厕经过“革命”，漂亮得像一座别墅；邕江河边洗衣裳的木排不见了，那里变成了一片水泥地，成了钓鱼的好地方。大坑口至民生码头的河边成了宽阔的民生广场，广场上竖起的一块大石头上写着大大的“邕”字，告诉人们，这里就是临江环水，景色秀丽的水城南宁！广场上还有展现南宁特色美食的炒田螺、老友面、酸嘢、五色糯米饭塑像，引得游人垂涎欲滴。北大桥下悦耳壮观的音乐喷泉，伴着孩子们在蹦蹦床上欢跳。

顺着大坑口游览朝阳溪，到处树木郁郁葱葱，花草娇艳芬芳，好一条“邕城绿色长廊”！一群群退休老人在绿树下弹唱，在花丛中漫舞。

小树林赠给了老人们长寿；健身器材赠给了孩子们强壮的体魄；清清溪流赠给了垂钓者们无限情趣；美丽的民生广场赠给了歌者舞者快乐……

而高高的河堤和坚固的闸门，像一排威严的卫兵站在那里，时刻提防洪水的侵犯，保护着岸边居民。

再也不怕洪水泛滥；再也不用买水牌挑水饮用；再也不用像野孩子那样去趟臭水坝玩……。

我想，我少年时的梦想实现了。

噢！我看见今日的大坑口，就像一个吉祥的

下乡插队的时候，我是赤脚医生。

我在培训班里学了几天，又到部队医院见习几天，就走马上任了。第一个病号叫妈摩，她头痛。我给她扎了几针，因为她好些了，我就拔了针走了。

第二天，几个村姑找我说：“你把妈摩治坏了，头上肿了一个大包，送医院去抢救了。”

我吓得脸都变绿了。当时，我给妈摩拔针后，应该帮她按住针口。但因为有急事，疏忽了。但这最多也是皮下出血，怎么会送医院抢救呢？我本来就是黑五类，这次真要出了人命案，浑身是嘴也说不清了。等着我的是批斗，还是坐牢？

“你马上到大队部去。领导们找你。”我吓得浑身发抖，果然出大事闯大祸了。我胆战心惊地走到大队部，还没有进去，就看见大队的领导、公社的领导都集中在里面。我的眼泪下来了，怎么也迈不开步进门槛。

龙头，头枕着母亲河邕江波涛，舞动起整条朝阳溪——龙溪在腾飞；我们的家乡南宁，正乘着这条祥龙在腾飞！我们的明天会更加美好！

赤脚医生历险记

朱海华

有人大叫：“怎么还不敢进来？快进来。”我只好进去，哭泣着说：“我不是故意的，我是大意了。”只听见四周响起一片大笑，怎么了？有个公社领导说：“我肩周炎犯了，请你来帮我针灸的。你哭什么？”我不知道真假：“我不敢，我再也不敢针灸了。我把妈摩治坏了，我认罪。”“妈摩不是你治坏的，她是急性阑尾炎，不怪你。就怕你自己想不开，听了那些人乱讲，背了思想包袱，不敢再当赤脚医生了，所以把你叫来，告诉你不要害怕。今后还是当好你的赤脚医生，为贫下中农服务。”

原来是一场虚惊。我反而放声大哭了，但这是高兴的泪。

走出北门横过江滨路就到北门河码头。沿着之字形的码头石阶走下一条较平缓的弧形石板路到河边，坐木船渡过北岸，这是宜州在未建龙江桥之前南北两岸往来的必由之路。

在渡口的旁边，有一个硕大的乌龟石。男孩子从乌龟石上纵身跳入河水。当时心想，我什么时候也能从乌龟石一跃而跳入水中，那有多惬意。龙江河水清澈见底，河滩边的黄沙金灿灿一片。早晨有小船在河上打渔，傍晚有人在岸边垂钓。每天中午，我跟着妈妈去北门河洗衣服，回来的时候，妈妈挑一担水，我则挑着一担衣服。

名人名山自多情

韦利平

我的家乡有一条龙江河，它由西向东贯穿整个城市，将城市一分为二。

我家就住在河的南岸，小时候，放学回来就去北门河游泳、戏水。北门河是指龙江河的南岸宜州城的北门地段。城门俗称石门洞，北门洞里两边有两排坐得光滑的石凳，夏天是周围居民纳凉的好地方，风吹过北门洞，凉悠悠的。

在城西的龙江北岸，有一座天拜相山，山脚下有个叫状元湾的村庄。宋仁宗皇祐元年（1049年）这个村出了个三元及第的状元冯京，与王安石同朝，官至参知政事。这里至今流传着这样的民谣：“头戴平顶帽，脚踩万年河，左手牵骆驼，右手攀龙角，前面九龙来戏水，后有龙尾通天河。”头戴平顶帽，指天门拜山山顶很平，相传冯京的父亲在山上伐木烧炭，其父在山上去世，蚂蚁搬土封尸成墓，遂葬于山顶。

万年河指龙江，左岸有驼山和龙角山，右岸是九龙山，山后面是下枳河。

北宋崇宁二年，大诗人黄庭坚被贬谪宜州时寓居南楼，曾数度过江，来往于南山和北山之间。黄庭坚来到宜州后，开馆讲学，开启宜州人读书之风气，对宜州当时教育文化的发展起到了非常重要的推动作用。宜州人为纪念黄庭坚，在北山南麓，建有山谷祠。山谷祠内有山谷自画像碑，祠中壁上陈列30多幅字画，反映了山谷先生羁留宜州期间的的生活史实。祠后有山谷先生衣冠墓。

北山亦称会仙山，位于龙江北岸，在北门河对面一公里的白龙公园内。北山耸峙，壮若雄狮，登山极目，城区静物尽收眼底，为宜州八景之首，称“会仙远眺”，自唐代始为游览胜地。山顶有鸟型巨石一方，呈展翅状，明刻“骑云”二字，石前平台建有“极高明”三大字，为明代参将李霁所题。有清雍正年间庆远知府徐嘉宾的述职碑。山顶还有天池、甘泉等。

北山西麓，有一尊明朝地理学家、“游圣”徐霞客的塑像。徐霞客踏遍大江南北、长城内外的21个省区，留下了60多万字的《徐霞客游记》。其中，他在宜州境内游历了30天，而在60万字的《徐霞客游记》中，他竟然用了2万余字来记录宜州秀美的山川、丰饶的物产和独特的风俗，可谓情有独钟。

北山南山腰的白龙洞口，有唐宋以来摩崖石刻60多幅，其中最引人注目的是，右壁当阳处的太平天国翼王石达开及部将的游洞唱和诗。还有石达开点将台。1857年，石达开怀着“开疆报国”的愿望，领兵出发，转战赣、浙、闽、湘后，回师广西，于庚申十年（1885年）驻军庆远（今宜州市）。石达开“偕诸大员巡视荒郊”、“登兹古洞”，读了清人湖南刘云青题壁诗“异境从天辟，登临眼界空。万家愁带雨，一水怒号风。古佛形容怪，奇人气象雄。四看腰上剑，飞去作长虹”后，豪兴英发，即赋诗一首：诗与境俱在，眼同天并空。振衣心向日，提剑腋生风。德布王恩荡，威扬士气雄。漫言归路险，绝壑架长虹。

当时陪同游览的十大文武官员也各和诗一首，一并刻之于壁。诗刻高108厘米。这是全国现存唯一的太平天国诗文石刻。

在小北门龙江河段，即东门地段亦演绎了“千古悲歌泣血碑”的感人故事。明代，朱棣发动宫廷政变，史称“靖难之役”。明惠帝朱允炆逃经广西宜州时，当时庆远城指挥使彭英，曾经在宫廷里侍奉过惠帝，算是旧臣。君臣相见，无不感慨。惠帝准备离开宜州继续往南时，彭英又多予赠送。惠帝以所骑骏马相赠，并动情地吟诗一首：“蹴踏人间若许年，艰难险阻共同旋。我今别尔东西去，何时相逢兜率天？”谁知道，惠帝正当解缆登舟，那骏马忽然长嘶一声，腾空而起以头撞击江岸的礁石，顿时，血流喷涌，骏马轰然倒地气绝。惠帝深为马之忠义震撼，悲痛之余，用一块布蘸着马血，颤抖着在江岸的一块巨石上写下了“泣血”二字。

宜州人也深为马之义举感动，不仅镌刻了“祭台”二字，还在附近将马安葬，简称义马塚。迄今，“祭台”与“泣血”依然映现在江边林立的礁石之上，游船过往时，人们都争相引颈张望，为马为人感叹！

女儿带我去旅行

吴凤珍

曾经有一首歌：“带着爸爸妈妈去旅行，感受大千世界的魅力，就像小时候陪着我看星星。”当时我听着听着就流泪了。我想：不知什么时候女儿能带我去旅行呢？透露心迹，只是默默地等啊等啊……

2014年南宁多条高铁开通了，女儿提出她要带我坐动车去梧州旅行，我很高兴。

2014年10月18日，我如愿跟着女儿踏上梧州之旅的路途。那天早上，女儿、女婿、外孙、我和老伴一行五人出发了。动车开动后，女儿在车上把车票用手机拍下来，并附上一段文字给她朋友圈发微信。她是这样写的：“爸爸妈妈，小时候你们带我去旅行，长大了我带你们去旅行，珍惜和你们相处的每分每秒，感恩父母给予的一切。”原来女儿打算把这次与爸妈出行的所见所闻所感通过微信发给朋友，与他们分享全家出游的快乐。

我是一个重感情的人，一想起女儿给朋友发微信这段话，就热泪盈眶，十分感动。

在梧州的美食街。我看到女儿吃豆浆吃田螺

开心的样子，她小时候的样子就浮现在我眼前：虽然女儿出生时7斤多，但由于我奶水不够，她免疫力下降，经常生病。我丈夫是军人，两地分居，照顾不了家庭，我母亲白天帮照看女儿，晚上我自己带她睡。

那时在工厂上班是一班制，中间没有喂奶时间，女儿越养越瘦，脑袋比身体大。因经济拮据，女儿病了又无钱上医院，我多数用土办法帮她治：感冒流鼻涕用姜水帮她洗澡；咳嗽就喂姜糖水、喂冰糖雪梨水……

我最怕女儿发烧，有一次凌晨两点钟，女儿发高烧，我一个人背上女儿，骑着自行车到医院看急诊，打完退烧针就回家了。因高烧未退，女儿还是哭闹不停。我抱着她从这个房间到另一个房间来回走，哄她睡觉。她还是哭闹不停，我又是擦酒精降温，又是用毛巾敷头，又是喂开水，又是抹汗，折腾到天亮。女儿退烧后交给外婆看管，我一夜未合眼又去上班了。看到女儿现在为人母为人妻为人媳很幸福，又懂得感恩，我心里乐滋滋的。

这次旅游，我和女儿的情感更深了。女儿看见我高兴的样子，对我说：“以后我经常陪你出来旅游。”我说：“有这份心就好，还是工作重要，有时间多陪你婆婆。”

我在老年大学学《国学》

凌孟文

国学是什么？我是不太清楚的，我上网查了一下，才发现：国学是中国人自己本源文化的认同与坚守。国学是流淌在中国人血液的文化基因。国学是中国传统文化面对西方冲击的一次捍卫。国学是中华民族统一了数千年的文化基础。

我小时候就遭遇文化大革命，那时不准读孔

孟之书，就连天仙配等连环画也是定为封资修的东西。好在父母有点文化，教我学习一点增广贤文、幼学琼林等知识。我长大以后就上山下乡，接受贫下中农再教育，无缘读书，更无缘接触国学。待到参加工作，忙着加班，忙着结婚生子，更是没有时间研读国学了。靠着当年父母口口相

传的知识，依稀懂得一些做人的道理，在工作上能兢兢业业干到退休。

退休啦，我来到老年大学，发现竟然有我喜欢现代文学写作班、现代文学欣赏班，我毫不犹豫地报了名，参加学习。这几年，聆听了林老师的教诲，学习写了一些文章。更幸运的是，在这里，我们跟随林老师的教学，去探寻了“满纸荒唐言，一把辛酸泪，都云作者痴，谁解其中味”古典名著《红楼梦》，作者曹雪芹笔下金陵十二钗的性格和命运，在林老师的娓娓叙述中鲜活地表现在我的面前。我们还跟随林老师去品了一回《三国演义》，初步了解了《三国志》与小说《三国演义》中的周瑜、曹操、刘备、诸葛亮人物的差别。

我们还跟随林老师，走进了于丹的《庄子心得》，知道了庄子是何其人，学习庄子的人生哲

学，初步明白了人生的境界：人必须认识自己，无论人生遇到什么情况，世界总有路可走，人生必须坚持与顺应。学习庄子的道骨仙风，谈笑论生死，大道合乎自然等等……

我们又跟随林老师学习于丹的《论语心得》。《论语》的精髓就在于把天之大，地之厚的精华融入人的内心。天时、地利、人和是国家兴事业成功的基础。明白了自古而今谁不死啊，死亡不是最可怕的，最可怕的是一个人没有信仰以后的崩溃和倒下。《论语》在继续学，心灵也在不断净化。

突然发现，自己这不就是徜徉在浩瀚的国学里了吗？中国有着上下五千年的文明史，没有理由在我们这一辈人丢失。学习国学，尽管还有很长的路要走，还有很多的书要看，但我很庆幸，在老年大学，在我接近暮年的时候，我走进了国学的天堂！

老年大学让我有了成就感

李和珍

2016年，第六届“美丽南方、神奇广西”摄影大赛揭晓：我的作品“大自然课堂”荣获三等奖，还获得了5000元的奖金。还有两幅作品分别获得入围奖。还有三幅作品在《广西画报》刊登了。

我是一个普通的女人，没有读过大学，一辈子工作，成家生子，为生存操劳。想不到，晚年退休后，在老年大学获得了成就感。我在学习中调整了心态，不再害怕孤独和衰老。当我每次抓拍到一个个美丽精彩的画面，按下镜头，让瞬间变成永恒，让平凡变成艺术的精品时，我心里充满了自豪和喜悦。

我的成就应该归功于教我摄影的何小敏老师和陶智强老师，是他们教会了我摄影技术，掌握

了电脑后期修饰照片的技术。我要感谢老年大学，感谢这两位老师的教导。

为了更好的发挥摄影艺术的美感，我又参加了现代文学写作班的学习，自己提高审美水平。通过学习文学，我明白了“情自境中溢，境自影中生”的道理，所以我的作品在众多的参赛作品中能脱颖而出。

我在享受自己成功的喜悦时，还主动走进社区，走进学校，义务服务于他们。让大家分享自己的喜悦，同时也结交了许多摄影的同行。

我经常在心里想，我由一个普通的女人，正在成为一个在摄影艺术方面有所成就的爱好者，这是一个多么大的变化啊。

追寻炮仗花的女孩

周碧玉

儿时的杨姨是广西桂平县城人，家住县公安局大院隔壁。公安局大门口围墙上爬满大面积的炮仗花，叶子青秀得让人陶醉，绿丛中吊出一串串红彤彤的花儿，远看像一串串鞭炮挂在这里。她常和小孩在墙根底下玩得欢快，三五成群的玩搬家家啊，娶新娘啊的游戏，摘几朵炮仗花做头饰，当了一会新娘又当一会伴娘的，常玩得不分日夜，流连忘返，直到母亲站在公安局大门口喊：杨妹，玩够了没有——回家吃饭啰。

快乐的儿童时代飞一般过去，六十年代搞四清，公安局大门口那壁美丽的炮仗花早被当成四不清之物连根锄掉了。有人说炮仗花属资产阶级生活的奢侈品，过小资生活的人才欣赏，贫下中农劳动不需要花。从此炮仗花消失得无影无踪，连公园里的花圃也不准种。文革时红卫兵冲进公安局大院，以前爬满炮仗花的墙壁被炸开几个大窟窿，剩下摇摇欲坠的破墙，断砖撒了满地。从此没有人再提起炮仗花。

七十年代杨姨高中毕业下乡插队当知青，一去就八年，那时插队的村庄没有电灯，也没有广播，社会消息被封闭，除了下地除草，就是下田插秧，割稻。枯燥乏味的知青生活使她感觉很空虚，一天到晚都是吃粥，下地劳动，吃粥，睡觉，想起炮仗花，觉得是上辈子的事情。

那年公社要派人去兴修水利，劳动力从每个村庄里抽，为了看见炮仗花，她报了名，打起背包奔赴建筑工地。建设水库工程很辛苦，每天要挑五十担土。她和很多知青为了一天能吃上三顿大米饭，有五毛钱补贴，哪里还顾得上找炮仗花。在工地一干就三年，直到水库工程竣工。

后来公社办起一个矿场，知青们又像一群蜜蜂，嗡嗡嗡的叫着又飞去矿场劳动。他们除了为

日求三餐饭和五毛钱补贴外，还图个知青集中过日子快乐，不像在生产队里劳动那样孤寡寂寞。矿场工作虽然很辛苦，每天挑着矿担子下井上井几十次，但集体生活却让知青们有了活泼的气氛，杨姨想起了炮仗花，想起了快乐的童年。

艰苦漫长的八年知青生活炮仗花几乎从她脑海里消失，她眼巴巴的看着一个个知青被招工离去，也有人绞尽脑汁走后门。她是没办法的，家里没钱走后门，“明门正取”政治条件又不够格，家庭成份不好，只好在招工招干的大门外望而却步，只能安心农村接受贫下中农再教育，教育到哪一天她心里没底。

有年春节回城，表弟从南宁回桂平。他也是南宁市的下乡知青，他插在南宁市郊不到十公里的农村，坐公车才七分钱，星期六可以回家，她羡慕死了。她跟表弟来南宁，表弟带她游人民公园。她去参观古炮台，在公园门前惊喜地发现有一株美丽的炮仗花。十多年没见了的炮仗花立即勾起她的童年往事，她暗下决心要千方百计争取以后一定来南宁生活。

七十年代中期，她终于被广西农垦招工到南宁金光农场当工人。招工的人问：现在有二个农场来招工，一个是贵港西江农场，离你家乡桂平很近，另一个是南宁金光农场离家较远。她想都没想就说：我选择南宁的！因为南宁公园里有美丽的炮仗花！

退休后的杨姨和丈夫离开农场到市里生活，她去区老年大学文学班学习写作，早上公车经过凤翔路，一家院墙上攀满如火如荼鲜艳的炮仗花直让她陶醉，触景生情又让她想起小时候桂平公安局围墙那满墙盛开的炮仗花。

罗星塔下遇战友

施羽明

离开福州市马尾港，已有五十多年，最近又重游旧地，参观著名的罗星塔。该塔建于清朝中期，用花岗岩砌成，共有七层，高耸巍峨，坐落于闽江出海口，马尾港航道边，地势险要。塔周围绿树葱茏，花团锦簇，碧草如茵，翠竹摇曳，这里已建设成为风光明媚，秀美雅致的滨海花园了。此时，我和同伴们正忙于选景拍照，忽听到有人大声说话：“五十年前我当兵时，在这里站岗、放哨过”。这声音是多么的熟悉呀！我赶忙四下张望，在塔边不远处，看到一个身穿灰白色衬衣，白发苍苍的老头。顿时我脑海翻滚出几十年前的一位老战友身影，我大胆地试喊一声：“李东林”。老头忽地转过身来，宽宽的额头，黝黑的脸膛，翘起的下巴，这是一张非常熟悉的脸型呀！他眉头紧皱对着我凝视片刻，不禁讶然失声，喊我的名字：“施羽明！”我急忙走过去，紧紧握住他的双手，彼此都感到惊奇和欣慰。

时间把我们拉回到五十年前的往事。

1949年秋天，我国东南沿海已经解放，五星红旗飘扬在马尾港上空，我所在部队就驻扎在罗星塔附近的民房里。我和李东林经常在那里值班、站岗、巡逻。清晨，天空辉映着朝霞，红日给宝塔涂上一层金黄颜色，把它变得更加巍峨、壮观。夜晚，皎洁月亮光辉四射，宝塔矗立在万里晴空，清澈明朗的夜色中，显得格外高峻，威武，像一位英勇的边防战士，屹立在波涛汹涌的岸边和我们共守海疆。我当时是在后勤处工作，李东林是油库管理员，他和我们住在一起。他只读过高小，文化程度不高，但他刻苦学习，我也经常帮他学习语文、数学。他工作认真，一丝不苟，把油库管理得井井有条。

夏日的一天，烈日当空，暑气逼人，热浪滚滚令人窒息。大伙正在吃午饭，突然听到警报响，大家很快分散到掩蔽体里，国民党飞机在空中绕一、二圈后，开始低空飞行，俯冲扫射。我军高射炮，重机枪，也开始对空猛烈射击，

“当”、“当”爆炸声，在空中回响。这时，罗星塔附近空地上，有一个农村小女孩，约有四、五岁，穿着红色上衣，暴露在空旷的草坪上，敌机扫射的子弹，在她身边像雨点般落下，小女孩吓得大哭，跑了几步跌倒在地上。情况万分危急，李东林第一个从掩体里跃出，以极快速度向小女孩跑去，急速俯身抱起小女孩飞一样跳进附近土坑中。小女孩得救了，但敌机的子弹击中了李东林的大腿，我和另一同志用担架送他去医院，治疗二个多月才归队。

冬天的一日，天刚黎明，晨光暗淡，刚下过大雨，道路泥泞，海风呼呼地吹，寒气袭人，我们正在油库发油料。突然有一只油桶脱离了正道，滑到旁边的斜坡上，油桶顺势快速地翻滚下去。在不远处，有一位战士，面向船，正在向驾驶员喊话，翻滚的油桶很快就会冲到那位战士身上。在这千钧一发之际，李东林拖着受伤的腿，奋不顾身地，飞跑到油桶后面，用身体扑在油桶上面，油桶拖着满身泥垢的李东林，减速缓慢向前滚动。站在岸边的那位战士，听到喊叫声，急速转身，才避免了可能发生的意外事故。

李东林过了几个月，就调去学习船舶驾驶技术，从此我和他也失去联系。真想不到离别了五十年后的今天，又能遇见，真是难得阿！因我们都是各自乘坐集体汽车，人们不能久等，我们只好在罗星塔下再次紧握双手，依依惜别。

激情难尽，再赋诗一首：

相见时匆别亦匆，山高水远忆朦胧。
罗星塔畔思良友，闽海桥旁觅旧踪。
保卫海防同战斗，耕耘边土共精忠。
民安国泰夕阳艳，再献余辉意气宏。



仇小波

走进老年大学的校门，你就会看到老同学背着各式各样的书包走在校园的小道上。虽然我们的书包不像小学生、中学生那样有特点，但我们的书包式样就多了，有双肩包、单肩包、小推车式的，还有的是孙子用过的，更多的是颜色和式样漂亮的手提包。背着书包，脸上挂着慈祥的笑容，这就是老年大学的学生特有的象征，也是老年大学一道亮丽的风景线。

我自从走进老年大学的校门，也背过了好几个书包：有手提式的、有单背肩的、有双背肩的。书包从一开始里面只有笔记本和笔，还有听课证，慢慢又有课程表、有学员通信录、有老师发的讲义和资料，尤其是讲义资料越来越多，书包开始变得越来越重了，它也是我重新学习的体现和见证。

小小的书包带给我很多的回忆：

五十年代上小学时，我的书包是母亲用手缝的小布袋。在那个年代，可不是每个孩子都有书包的。虽然我的书包不是很漂亮，但它饱含着母亲的温暖和希望。母亲希望自己的女儿能够在学校快乐的学习，掌握更多的知识。书包不大，是母亲用家乡自制的土兰布做的，布质粗糙但却很结实，没有拉链，只有搭扣。搭扣很容易松开，所以我的书包经常是开着口的，书包里面的东西

有一个生活小区，树木成荫，小车成行，整洁安宁，居住着150多户业主，400多名男女老少。他们生活得安宁有生气。白天有三四桌麻将爱好者围在树荫下搓麻将，20多名离退休干部在练气排球和门球，晚上10多名中年女职工在球场练习气排球。天天如此，年年不变。正是如此和谐的生活环境，使得小区男女老少的身心健康。

也经常掉出来。母亲便一遍遍地叮嘱我要记得检查书包的搭扣，我便边蹦边答应，一面任由东西从书包里“飞”出……回想起那段辛酸而又美好的岁月，心里觉得温馨至极。简单的书包，就这样陪着我走过儿童时代。

让我记忆最深的是文革时代。那时不管是学生，还是工人、农民，都以有一个军用书包而自豪。深绿或是草绿色，式样简单，但每一个曾经拥有过它的人，都曾“趾高气扬”地背着军用书包在大街小巷奔走着，都曾在书包里放着领袖语录，平日对话时都“毛主席说过”来开头，以表达自己对领袖的尊敬。我当然也曾拥有过这样一个军用书包，我至今还记得那时得到这个军用书包的喜悦之情。到如今，凡是经历过那个时期的人，面对军用书包时，恐怕都会想起那段激情燃烧的岁月，那段热情飞扬而又让人无怨无悔的岁月。这就是我们对青春时代最具个性的记忆。

现在随着时代的发展和进步，书包也发生了很大的变化，那种用布做成的小布书包不见了，军用包也很少人用了，取而代之的是由专业工厂生产出来的书包，它们式样新颖、品种多样，而且实用，反映出我们商品经济的发达，反映出人民生活水平正在不断提高。

此时此刻，书包对我们来说，它是我们又回到学生时代的一种象征，也是我们开始新的一种学习生活的起点。儿时因为时代原因没能了解没有掌握的东西，让我们在夕阳西下时，重拾儿时的记忆，重新背起书包，走向现代化的未来。

一位阿婆的快乐情怀

古典文学班 韦求香

我每早七时到邕江边晨练，时常看到一位阿婆，挑着一担青菜从大门进入人民银行津头宿舍区，常面带笑容问我一声“早晨好”。春夏季节的青菜品种颇多，有菜心、芥菜、白花菜、南瓜

苗、瓜花、茄叶、苦麻菜、野菜等；秋冬季节，多是豆角、黄瓜、南瓜、小冬瓜菜。每种菜有两三把，扎得整整齐齐，都是她以农家肥培育，没有化肥污染的，而且非常新鲜。种的菜多，阿婆自己吃不完，觉得扔了还可惜，就在员工上班前，往一些家送菜，不收钱。菜种得好，又新鲜，送到家门口，还免费，大家都觉得不好意思，一定要塞给阿婆钱。阿婆也不是图钱的，每把菜只收一两元钱，比市场上便宜一半！有的职工看到这位阿婆月月如此送菜，也从家里拿出一些日用品或食品送给阿婆。这时候，双方都互道一声“谢谢”才离开的。

阿婆名叫黄翠娇，个不高，身体硬朗，声音洪亮，穿着简朴，住进津头生活小区已十多年了，平易近人。有一次我和她聊天：

我：“阿婆，今年高寿啊？家里好吗？”

阿婆：“快70了，老伴已故10多年了，儿子姓刘，在食堂工作，孙子10来岁了，在小学读书。”

我：“在邕江边开荒种地多少年啦？”

阿婆：“十年多啦。”

我：“辛苦啦，阿婆。你怎么想到为职工送菜呢？”

阿婆：“不辛苦，每早6点多起来，送孙子上学后，就到菜地浇水，施肥，除草，有时候摘菜。我把种菜作为一种乐趣，当成是锻炼身体，而不仅仅是劳动。当然，给邻居们送菜，让他们吃上好菜，我心里感到高兴。”

简短的对话，透露出人生的道理。什么是快乐？快乐就在眼前，就在身边——知足者常乐，奉献者常乐。有舍就有得，阿婆送菜给邻居，不图钱，但获得的是快乐。什么是和谐？互相理解，互相帮助，互道一声温暖的“谢谢”，这就是和谐。

桂湘缘 两代情（二）

覃际宽

跨代为师

光阴似箭，时过境迁。2013年，李徽典同志报读广西老年大学书法活动1班，任课导师是周竞将军之子周榕林先生。两人相见，忆往事如故，特别亲切。曾经叱咤风云的他，而今已是耄耋之翁，而荣耀艺坛的他，也逾古稀之年。都说“老了，老了。”但谊厚情深，精神永驻，艺术常青。

五十多年前，年方十九岁的周榕林放弃艺院录取，毅然从优越的城市奔去到下放山区的父亲那里，一家人住在一间几十平米的陋屋，与李同在狭窄的院子里，一见就叫李叔叔。经李书记关照，安排在隆林中学当代课老师，教授美术课。他说他“两不忘”：永远不忘李书记的关爱，让他父子重返首府，才有他父亲后半生，担任区政协委员并荣获中共中央、国务院、中央军委颁发

“抗日战争胜利六十和七十周年荣誉纪念章”；永远不忘难以想像的隆林艰辛磨难的三年，使他经受住人生坎坷磨炼和坚定追求艺术的动力基础。

周榕林对李徽典说：“原来你是我父亲的领导，现在要当我的学生，我敬佩！我看你们这样热心执着，我要尽力教。”按说，他已师出有名，是中国当今书坛的一位大家。现有多个头衔：高级工艺美术师、广西文史馆馆员、中国书协会员、广西科技书画院院长、广西艺术品收藏协会副会长、南宁佛教协会副会长。他的书法作品选送到日本、新加坡、奥地利、台湾等地展出，举办个人书法展，被全国十多家博物馆和碑林收藏或刻石，多次入选“国展”，出版多部书法集、作品收入三十多种书籍，接受中央和地方的多家媒体采访报道，还辑有电视专题片《榕林书艺》播出。按有关权威部门鉴准，周先生一幅作品润

格的市场价，要高于一堂课甚至一学年课酬。但是，他说：我喜欢你们。我不是为任何目的，我在跟你们学习，这是从内心发出的感慨。原来，他的人生路够坎坷的，在特定历史下，他长期背“黑锅”，当过街道小学代课教师，电影制片厂的字幕员，制药厂的包装设计员，都是临时工，一干就20多年，43岁才以“自学成才，有书法专长”破格录用为国家公务员。几十年历经沧桑，周先生深谙社会世故，尤其珍惜人间真情，依恋师生情怀。2013年9月19日，中秋节，周榕林老师在北京治疗，诗意情切，千里之外，以短信发给李徽典和书研班同学：“一轮秋影转金波，飞镜又重磨。往日知音人何在？空盞对月人奈何！砚新洗，墨重磨。书就一阕相思曲，千里寄明月。”他以极大的热情，满足李徽典等老年学员艺术渴望。

李徽典说，周老师几种教学方法并用，用心良苦。形式上以行书为主，兼有行草、行楷；有大、中、小堂、长联、横幅、四条屏、扇面等等；现场创作教学，同一内容同时书写几种书体，对比讲解字法、章法，并开展互动，教学相长。他的书法，飘逸浪漫的俊美线条，合理的布局，活泼的章法，倾诉着他对这个时代的情感和深厚的师生情怀。几年间，他在课堂现场书写的作品，多种书体各可汇集成几本书。内容上，由于他有深厚的学识修养，以文史、诗赋教授，或反映老年情趣需求，或结合形势。2015年，是中国人民抗日战争暨世界人民反法西斯战争胜利70周年，他用一个学期进行书写抗战诗词教学，其中赞颂昆仑关战役的诗词就有二十几首（幅）。“当年鏖战夺雄关，不斩楼兰誓不还。血染昆仑应化碧，忠贞豪气壮河山。”多么豪言壮语！既教书法，也教政治历史，激发爱国主义和革命英雄主义热情。当然，情有独钟，也是其对先父的敬怀。周竞当年任桂西军政区少将参谋长，参加昆仑关战役。这是国军首次以攻坚战打败日本“钢军”的战例，全歼日军一个精锐旅团。昆仑关战场遗址博物馆，现陈列周竞将军使用27年之久的对日作战用过的军事历史文物，是周榕

林、周克让俩兄弟珍藏30几年后捐出来的，有碗、刀、枪、望远镜及缴获的日本出征旗等文物24件。子承父志，爱国之家。李老和书研班的同学，他们书写的抗战书法作品，大多入选广西老年大学、广西老年书画研究会主办的书展，有的人入选国家级书法大展，并获得奖项。

李徽典同志是慕名而来的。他是广西省第一届党代会代表，自治区政协原常委，区政协正厅离休干部，曾任南宁诗词学会会长，广西诗词学会顾问，“团聚英华凝百子，灌溉葵园三十年。”在书界、诗坛颇有名望。他说：周老师的书法，精美秀丽，非常耐看，广西少有。跟周先生学习，是我晚年幸事。是享受艺术，快乐。每堂课他总是先把习作挂起，像小学生一样恭候老师讲评，边听边记，时而提问，时而交流；周老师特别关注李老的健康和书技，细致笔改习作，或写在李笔记本上；老师现场书写，他即主动站在前排观摩，细察其墨法、笔法和布局，有时手势比划，描摹，做笔记，拍照，下一堂课带上临习接受老师点评；即使因故不能来上课也给老师请假，托人复印，作业补课。在庆祝广西老年大学建校25周年他诗云：“惯向诗丛求义理，更从笔底沐烟云。”如此苦练，李老的书技，日臻进益，出类拔萃。文如其人。他的书法，笔意连贯，意态横生，清秀苍劲，流畅典雅。中国人民抗日战争胜利70周年，他豪情抒诗：“七十年前浩劫中，子规啼血楚江红。千般孽债万般恨，十室民居九室空。惟有舍身能救国，信知正义胜魔凶。王师毕竟降狂寇，收拾河山育彩虹。”并以行草书写，情怀澎湃，潇潇洒洒，作品入选广西老年大学书法展。他的横幅自诗书赞《葵花》诗刊，现装裱镜框悬挂在《葵花》办公室，人们羡慕不已。广西老年大学授予李徽典同志优秀学员称号，周榕林老师亲自给他颁发奖品，说李老是“当之无愧”，号召同学们向他学习，并书写大幅榜书八个大字，赠送给李徽典和同学们：“青山不老 绿水常流”把友谊与书法融合在一起，把书法与生命合二为一，就会转化成笔底风光。

梦返庐山

何瑞澄

好梦返庐山，香炉驾雾攀。

飞流迎远客，笑挽滴仙还。

水乡

何瑞澄

小艇沿江入水乡，当家儿女竞挑秧。

牧童短笛云中唱，三两晨雅点绿杨。

沁园春·敬呈松林师

何瑞澄

远在云轩，觅向秦都，久别校门。怕中年未到，浮名误我；华章未赋，豪气输人。室外江山，胸中世界，事事都成卷里文。承衣钵，正红妆半旧，知识全新。 信中教导谆谆。对学子时时细细论。任星移斗转，书窗映雪；风狂雪骤，桃李争春。一代宗师，千秋伟业，壮我神州万古魂。从今后，对堂堂岁月，落落乾坤。

小村

李南山

故乡的小村美得像一个待嫁的姑娘，
弯弯小路是她的眉毛，
泠泠的溪水是她在歌唱，
花红柳绿是她准备做新娘的衣裳。

一块块古老的青砖铺就了她痴情的诗行，
一排排的黛瓦粉墙见证了她执着的守望。
一年年的春耕秋种挥洒着她的体香，
一轮轮的明月照见了她对未来的向往。

在一个春风荡漾阳光灿烂的早上，

姑娘终于等到了一个能读懂她的好儿郎。
用宽宽的手掌为她披上五彩斑斓的嫁衣裳，
用高大的身躯为她撑起亮亮的新房。

她由一个羞涩的村姑变成了幸福的新娘，
将无穷的快乐写在青春亮丽的脸上
啊，故乡嫁给了一个新的时代，
她开始追逐着一个新的梦想。

绿月亮

邓秋丽

壮乡有许多的绿绿的月亮，
壮乡有许多的会唱山歌的好姑娘
每个姑娘都有一个茁壮的情郎，
绿月亮下他们憧憬着今生今世成对成双。
绿月亮下的情歌里渐渐透着淡淡的忧伤
就像越来越酸的绿月亮
情郎为了离开酸涩的绿月亮
终于抛下了会唱山歌的好姑娘
姑娘痴情的歌声追过了九十九座大山
姑娘的泪水在九十九条小溪里流淌。

姑娘收拾起破碎的心拼成了一个绿月亮
姑娘用磨破的双手捧起了一个个全新的绿月亮
绿月亮慢慢的向全世界传送着迷人的馨香，
绿月亮渐渐的把蜜一样的甜蜜洒向四面八方，
壮乡的绿月亮就是弯弯的芒果，
姑娘给新的绿月亮取个名字叫“见妻”
凝聚了壮家姑娘几多的期盼几多愿望……

文明所见（白话山歌）

吴凤珍

司机礼让斑马线，邕城特色百姓夸。
公车让位老弱残，文明标兵你我他。
遵纪守法造和谐，首府南宁上好佳。
能帮就帮尽的爱，创建文明靠大家。

春日
苍毅

——2016.2.16日2015古典文学提高班青秀山采风记

胜日寻芳秀山阴，一片葱笼空气新。
候车队伍赛长龙，满山俱是看花人。
桃红兰艳吐芬芳，争奇斗艳吐芬芳。
老师指点成情趣，一草一木悦心房。
怡神徘徊花丛中，苍毅此刻变顽童。
奇雄误入桃花岛，韦兄摄影乐无穷。
友谊长廊惹人爱，腰肢扭动民族风，
春光明媚心花放，笑留青山诗在胸。

扶绥“甜蜜之先”示范区

旷玲

风吹蔗海千重浪，雨打园林色更新。
示范新区楼宇秀，果蔬盖地醉红尘。

宁明花山岩画

旷玲

久闻岩画惊寰宇，今日初游梦幻中。
百丈宏图铺锦绣，一江碧水映山红。
风吹雨打生活照，雾绕云缠骆越踪。
文化景观成胜景，壮乡瑰宝傲苍穹。

清平乐·一梦南柯堪笑

胡卡琴

声声虎叫，小小苍蝇跳，妄想乌纱撙不掉，
一梦南柯堪笑。 纵观法制今朝，反贪如火如荼，
扫尽阴霾气，红旗映日飘飘。

清平乐·满八十五岁生日

胡卡琴

潮升潮落，往事犹如昨。功过何须论对错，
知足悠悠常乐。无情岁月匆匆，我心依旧从容。
静看花开花谢，笑吟秋月春风。

献给以习近平为首的中共中央

王月光

举手擎旗引世轮，高瞻远瞩不迷航。
族和家睦黎民喜，政治清廉百姓康。
协力齐圆中国梦，同舟共献济时方。
全民共建山河美，笃信神州世界强。

与同学游上林三里洋渡

梁晓辛

野鸭轻浮芦花白，舟荡澄河壑青葱。
旧日同窗欢乐语，声声落入碧江中。

游宁明花山

梁晓辛

雨淋翠竹明江远，风戏青山绕云烟。
骆越红影留古壁，遗存璞玉在人间。

学习“十三五”规划遐想

齐众人

二〇二〇设期限 建成小康要全面
生产总值增一倍 人均收入翻一番
加快农业现代化 人民生活大改善
个体区域无贫困 生态环境见改观
竞逐两个百年梦 坚持创新驱动发展
建党百年小康成 建国百年美梦圆

七绝·岁寒君子（四首）

舒铁军

寒梅

千里冰霜玉树斜，严寒傲放雪中花。
迎春俏客临风立，灿烂花枝领岁华。

幽兰

孤高默语涧溪边，道骨仙风逸若仙。
剑叶萧萧花箭挺，暗香阵阵醉人间。

翠竹

瘠地荒坡遍扎根，繁枝劲节志凌云。

高风亮节人称颂，淡泊谦卑励古今。

秋菊

秋霜湿露重阳后，叶茂花繁观客酬。
把酒陶公闲赏处，消愁解闷有何求。

丹心红叶谱新章

覃际宽

当年少壮战沙场，万里金戈保土疆。
雨雨风风除黑暗，时时刻刻献春光。
山青水绿故园丽，国泰民安物阜昌。
更幸今生翰墨趣，丹心红叶谱新章。

赞“十三·五”规划

覃际宽

“十二” 清单硕果收， 群英续战聚京州。
“十三” 伟业宏图展， 一代豪贤巧运筹。
设计顶层连地气， 皆为国富众民谋。
翻番双百铭功日， 园梦中兴不用愁。

朝中措·广西老年大学 三十年庆

覃际宽

耕耘秋圃姬和翁，圆梦乐其中。二度人生高地，喜来几度春风。

诗书画影，吹拉弹唱，卅载苦功。德艺双馨
师范，辉煌映照苍穹。

南非观动物组诗

常青

一、动物保护区

走兽飞禽大舞台，虎狮鹿马象猴来。
驱车饱览森林景，百鸟争鸣花盛开。

二、观鲸

献舞群鲸气势狂，喷泉翻滚穿梭忙。

摇头摆尾随船转，沉醉烟波客激昂。

三、软毛海豹

滔天白浪涌新潮，海豹万只守秃礁。
扭动身躯如赛跑，相拥翻滚乐陶陶。

四、小企鹅

小巧玲珑海是家，荒滩结伴度生涯。
摇摇晃晃如痴醉，觅食欢欣逐浪花。

五、海鸥

天高海阔任翔飞，破浪翻波紧紧追。
暴雨狂风同洗礼，鹏程浩渺不思归。

一剪梅·祝广西老年大学 三十而立

常青

“而立”倾情聚众贤，国是常牵，民事常悬。
晚晴砺志展鸿篇，绝顶能攀，好梦能圆。 书
画琴棋结翰缘，泼墨涓涓，舞袖翩翩。青春二度
乐家园，享受今天，开创明天。

画堂春·十载诗缘

常青

黉门有幸结诗缘，抛珠溅玉连连。春风化雨
润心田，景仰高贤。 刮肚搜肠炼句，奋蹄驾
马加鞭。夙兴夜寐苦钻研，喜著鸿篇。

庆祝广西老年大学建校 30周年华诞

踏沙行·庆校庆

蒋玲

老大门开，校园初进。诗词于我刚刚近，重
重障碍在前头，专心实意兴难尽。

白头从师，渐臻佳境，卅年风雨同驰骋，翻
腾墨笔出华章，暮年求索真来劲。

园丁颂

李昭泉

不分酷暑或寒冬，何论亲疏与钝聪，
施教有方孚众望，诲人不倦育诸生。
青苗久旱逢甘雨，舵手迷航遇塔灯。
翁妪三千添枝智，贤耆七十榜题名。

满庭芳·广西老年大学 三十年庆

李昭泉

翠柳湖滨，老年学府，古韵西画琴声。太极
拳剑，柔韧展神功。两圣王张再现，笔起处，满
纸蛇龙。身康健，数千翁妪，快乐聚黄宫。

华年三十载，学兼今古，生纳西东。且成果
累累，红榜题名。焰火园湖正旺，又升起，凤岭
新星。追时代，扬蹄自奋，八桂夕阳红。

注：两圣是指书圣王羲之和草圣张芝。

水调歌头·我的诗词情缘

——献给广西老年大学成立三十周年

周志英

圆我少年梦，“老大”架平台。请来高手施
教，①诗苑大门开。震撼山河浩气，妩媚迷人丽
句，次第荡胸怀。国粹永光耀，赏景复花栽。
遵平仄，寄悲喜，费安排。才疏笔拙，灵感窗口
几徘徊。时代潮流澎湃，幸有恩师大爱，小蕾绽
枯槐。缘结诗词久，心秀倚云裁。

注①：指何瑞澄、黄素芬、刘振娅三位老师。

七绝·梅香书韵怀伟人

郭金宏

腊月寒梅花怒放，傲霜斗雪不争春。
情归大地品高尚，书韵梅香怀伟人。

浣溪沙·祝贺广西老年大学 建校卅周年

郭金宏

特色工程建校园，鬓霜学子结书缘。迎来华
诞卅周年。莫道人生无再少，梅开二度更鲜
妍，诗文书画赞尧开。

关爱老人是美德 老有所学老有乐

——庆祝广西老年大学成立三十周年

郭汉栋

老年大学是乐园	教学设施都齐全
耄耋之年能休歇	进入校园心怡然
学校专业门类多	文学书画声乐波
外语电脑及养生	健身舞蹈如穿梭
党政重视区老大	校园改善新变化
学习娱乐锻炼好	修身养性多优雅
大学成立三十载	老人活动有平台
老有所学老有乐	离退休工喜开怀
学员学习很认真	完成作业肯用心
书画摄影常展出	歌声琴韵人欢心

感恩

杨兴蓉

您给了我翅膀，
让我在诗歌的天空里飞翔
您给了我梦想，
让我在文学的海洋里荡漾
您给了我第二次的青春，
让我的白发成了琴弦在春风里歌唱。
我想把彩虹捧给您，
感恩您对我一天天的培养。
我想把浪花采集给您，
感恩您一步步搀扶我成长。
我想把最动听的歌献给您，
感恩您给了我更多的智慧和力量。
可是我觉得这些都无法表达对您的感恩
让我用最真诚的心跳告诉您，
我爱您，老年大学，爱到永远永远。

汉英动物词汇文化内涵浅谈

托 利

在人类历史发展的漫长进程中,动物一直与人类保持着密切联系并对人类的生存、发展有着深刻的影响。这种关系使得人类对动物产生喜爱、同情、厌恶、恐惧等错综复杂的情感。人们也常常借动物来寄托和表达人的感情,所以在英汉两种文化中都有许许多多与动物相关的词汇。语言中的词汇反映了文化发展的差异,由于受历史、习俗、价值观念、宗教信仰等诸方面文化因素的影响,中英两种语言赋予动物词汇以各自特定的文化内涵。

众所周知,在不同语言 and 不同文化背景下,每个词除了具有字面意义(denotation)外,还有丰富的文化内涵(cultural connotation),即该词所隐含的附带的联想义、比喻义、象征义及带有感情色彩的褒义和贬义等。许多同一动物在不同语言中其语词有着不同的文化内涵。例如:中国生产的“山羊”牌闹钟质量好,畅销国际市场。可是在英国却无人问津,原因就在于商标用的词语上。在中国“山羊”可代表博学之人,幼儿园的小朋友都知道老山羊爷爷很有学问,而goat在英语中含有“好色的不正经的男子”的文化内涵。由此可见,同一动物词在不同的文化背景里给人带来的联想截然不同。从文化语言学 and 对比语言学的角度来分析对比中英两种语言中动物词的文化内涵之异同会有助于语言学习。通过对同一动物在英汉语言中内涵相同、相反、零对应、不同的动物词可能引起相类似的联想诸方面的对比研究,可以透析出文化对词汇的影响,也生动地揭示出中英两种文化间的差异。

由于人类生活的生态环境大致相似,中英两

国人民从动物的基本属性这一角度去认识动物,自然会产生相同或相似的联想,赋予动物词相同的文化内涵。比如:英国人说:“He is a fox.”中国人的理解是“他这个人非常狡猾。”可见英语中也常用狐狸来形容人奸诈、狡猾。又如, as cunning as a fox (象狐狸一样狡猾)。从中可以看出不同的语言文化赋予了“狐狸”相同的文化内涵。具有相同文化内涵的同一动物词还有很多。羊(sheep)在中西文化中均被视为一种性情极驯服、温顺的动物。该词在英汉文化中都用来比喻性格温和、恭顺。鹦鹉(parrot)是一种会模仿人发音的鸟,英汉文化中都用来表示只会学舌,人云亦云,没有独立见解的人。狼(wolf)本性贪婪、凶残,所以英汉两种语言中都有相似的表达方式 as cruel as a wolf (像狼一样凶残)。猪(pig)除了生性肮脏、贪吃外,还有懒、憨、丑等文化内涵,如 eat like a pig; make a pig of oneself (指大吃大喝)。蜜蜂(bee)在英汉语言中都是“忙碌勤劳”的象征, as busy as a bee (像蜜蜂一样忙碌)。鸽子(pigeon)是和平的象征,因此中国人称之为“和平鸽”。驴子(ass)在中英文中都用来形容那些愚蠢、没有头脑的笨蛋,如 make an ass of oneself(使自己出洋相、干蠢事)。

由于英汉两民族长期生活在不同的文化背景中,自然而然地对同一动物词产生不同的联想,赋予动物词以更丰富的文化内涵。下面从传统文化差异、审美价值取向两方面分析英汉同一动物词的文化内涵差异。

龙(dragon)是中西方文化神话传说中的动物。中文里吉祥尊贵的“龙”与英文中邪恶凶残的

dragon 形成了鲜明的对比。在中国文化中,龙象征着吉祥、权威、高贵和繁荣。中华民族是“龙的传人”。在封建社会,龙是帝王的象征,历代皇帝都把自己称为“真龙天子”。时至今日,龙在中国人民心中仍是至高无上的,我们把自己的国家称作“东方巨龙”,龙可以看作是中华民族的图腾。汉语中有大量的关于龙的成语,诸如龙腾虎跃,龙飞凤舞,都展现了龙在汉文化中的文化内涵。然而在西方文化中,人们却认为dragon 是邪恶的代表,是一种狰狞的怪兽,是恶魔的化身。中英文化的差异使同一动物词有不同的内涵,给人带来的联想截然不同。人们若想用英语表达汉语中的“龙”这一概念,最好将其译成the Chinese dragon。如“亚洲四小龙”可译成“Four tigers”,而不是“Four dragons”,以免引起误解。

审美价值取向和社会心理的差异的不同造成同一动物词在中英两种文化中产生不同的褒贬义,这与英汉两个民族对动物的好恶有关。对该动物喜欢、欣赏,那相对应的动物词就会向褒义方向发展。反之,就会向贬义方向发展。

同一动物词在汉英两种语言中褒贬意义截然不同。同一动物词在英语中表示褒义,在汉语中却表示贬义,如狗 (dog)、猫头鹰 (owl)、熊 (bear)。与人友善的dog 和令人厌恶的狗。在英汉语言中狗的基本意义是一致的,都表示家养的,有四条腿,可帮人看家护院的一种动物。但其文化内涵意义却差异甚大。狗在英语中大多数场合是褒义词,可用来形容值得同情信赖的人,如help a dog over a still (助人度过难关), a lucky dog (幸运儿), an old dog (老手), love me, love my dog (爱屋及乌)。很显然,这些说法反映了英国人的文化心理,他们视狗为可爱的同伴,人类最好的朋友,如as faithful as a dog 就是用来形容人的忠诚。可在汉文化中,狗是屡遭谩骂的东西,代表卑劣可恶的品性。带有狗字的词语明显具有

贬义色彩,如走狗、狼心狗肺、狐朋狗友、丧家狗、狗仗人势、狗咬狗等。

同一动物词在英语中具有贬义,而在汉语中却含有褒义色彩的也比比皆是,如,蝙蝠(bat)、孔雀 (peacock)等等。邪恶的bat 与吉利的蝙蝠。西方人一提起bat就害怕。蝙蝠令人厌恶,使人联想到丑陋与罪恶,所以英语中凡带有bat 的习语都含有贬义,如as blind as a bat (有眼无珠), bat 成了睁眼瞎的典型形象。而在中国传统文化中,蝙蝠因其中“蝠”字与“福”字同音,摇身一变成了吉祥物。骄傲狂妄的peacock 与吉祥美丽的孔雀。由于英汉民族的审美角度不同,所以同一动物常常在他们的心目中产生不同的联想。英国人强调peacock与人媲美的高傲的一面,如as proud as a peacock (孔雀般骄傲), play the peacock (沾沾自喜)。而汉族人注重她开屏时的美丽,孔雀在中国文化中是吉祥美丽的象征。

在英语口语里, fish还常常被用来指“人”,类似于汉语里的“家伙、东西”等。如: a poor fish (可怜虫), a big fish (大亨), a cool fish (无耻之徒), a strange fish (奇人、怪人), a loose fish (放荡鬼)等。但必须注意的是, fish用来指人时形象虽然鲜明,但往往含有贬义。由fish构成的习语也非常生动有趣。如: fish in the air本意为“空中钓鱼”,喻指“方法(向)不对而达不到目的”,相当于汉语中的成语“缘木求鱼”。又如: like a fish out of water喻指“如鱼离水、感到生疏”, feel the fishes喻指“葬身鱼腹;晕船”。含fish的一些谚语更加赋有哲理性。如: Never offer to teach fish to swim. 不要班门弄斧。(原意为: 决不要教鱼游泳。) The best fish smell bad when they are three days old. 久居别家招人嫌。(原意为: 鱼过三天就要臭。) He who would catch fish must not mind getting wet. 不入虎穴,焉得虎子。(原意为: 捉鱼不要怕鞋湿。)

中老年养生菜谱

一、薏仁糙米粥

功效：薏仁具有利尿消炎的作用，可以帮助排出体内多余的水分，改善水肿，而糙米中的食物纤维，则可促进肠胃蠕动，帮助消化。

原料：薏仁1/2杯、糙米1/2杯、猪肚1/2个

做法：1、先将猪肚用水洗净，切成细丝。2、然后将猪肚、薏仁和糙米一起放入锅中，水则依个人喜爱的浓稠度增减，熬煮成粥。

二、川贝雪梨炖猪肺

功效：补肺养气、镇咳除痰。

原料：猪肺250克，川贝母12克，雪梨1个，冰糖5克。

做法：1、猪肺反复漂洗干净，切成中块。雪梨去皮去蕊，切成4块。川贝母淘洗干净。2、将所用用料置于炖盅，加入适量沸水，炖盅加

盖，隔水炖之。3、待锅内水开后，先用中火炖60分钟，然后再用小火炖120分钟即可。4、炖好后，隔除药渣，用油、盐、味精调味，喝汤吃肉。

三、姜汁菠菜

功效：食疗功效菠菜味甘，性凉，能滋阴润燥、补肝养血、清热泻火，用于阴虚便秘，消渴、肝血亏虚、贫血，以及肝阳上亢所致的目赤、头痛，便秘和高血压。老年人食可增进食欲。原料：嫩菠菜500克，生姜25克，精盐、酱油、醋、味精、芝麻油各适量。

做法：菠菜从中剖开，入沸水中断生，捞出滤水，淋芝麻油拌匀，放盘中。将生姜去皮，切成细末入碗中，加盐、酱油、醋，味精调成姜汁。将菠菜、姜汁分盘同时上桌，吃时夹菠菜蘸姜汁。

夏季补水、防暑降温“神器”——麦仁粥

芒种过后，天气开始变得炎热，人体体力消耗也明显增多。我们在饮食方面，要以清淡为主，少盐少油，少吃肉，多吃谷类食物。此时，各种应季的蔬菜、水果开始大量上市，我们最好选用新鲜的蔬菜水果，做到顿顿有蔬菜，天天有蔬果。这个时节也是出汗最多，体内水分最易丢失的时候，我们要特别注意水分的补充，多喝水、喝足水。在补充水分上，除了喝水，我们还可以每天喝点粥来补水，麦仁粥、绿豆汤都是不错的选择。

所谓麦仁，就是把新鲜的麦粒稍微碾磨一下加工而成。由于只进行了简单的粗加工，麦仁的营养

成分损失较少，保留了较多的蛋白质、矿物质、维生素及丰富的膳食纤维等，对健康益处多多。

麦仁的做法很多，最简单的就是熬麦仁汤或粥。熬麦仁粥只需抓两把麦仁加水熬就行，开锅后，麦子的香味四散弥漫，再用文火将粥熬好。熬好放凉的粥，浓浓麦香四溢，填满你的嗅觉器官，麦仁也极有嚼头，越嚼越香甜。以前没有高压锅时，熬麦仁汤费时、费火，现在有高压锅就方便、快捷多了，但味道会受些影响。用新麦子做的麦仁汤，味道清香，是炎热夏季里一款极好的补充水分、防暑降温的粥品。麦仁还可以和绿豆、地瓜、其他谷类、肉类食物做成组合的美食。

广西老年大学书画研究会新一届理事会换届圆满完成

2016年4月27日，广西老年大学书画研究会在学校歌舞厅召开会员大会，选举产生了第七届会长、副会长及常务理事。研究会顾问何彬、副校长周芯到会并讲话。换届工作圆满完成。

本次大会有八项内容，首先是常务副会长韦志钜向大会作了第六届理事会工作报告；二是大会通过新一届（第七届）理事会名单。何彬、俞曙霞同志分别继续担任顾问和会长；韦志钜、伍发昌担任名誉副会长；梁晓辛、胡淑仪、李兵、覃文铮担任副会长；原常务理事黄颜春、侯松坤、韦秉振、慕俊钰继续留任；新增常务理事10人，分别是：郭秀莲、李书钟、徐寿文、周学丽、宋小莉、罗军辉、陈艳、旷玲、刘洁、张帆。

覃文铮同志代表第七届理事发言；梁晓辛代

表大会向第六届退下来的理事们宣读致敬信。最后，会长俞曙霞作了总结发言。她首先对换届工作的圆满成功表示祝贺，她说：“这是一次总结四年工作的大会；是一次顺利实现换届、继往开来的大会：是体现我会互相包容、团结和谐、积极向上、乐于奉献的团队精神的大会，这是我会宝贵的精神财富，要继续保持和发扬”。她还对新一届理事会提出了新的要求，希望新一届理事会在上一届的基础上，量力而行、更有作为：制度要更加规范，工作要更有计划，要更有创新点。通过大家努力使我会更有凝聚力、活力和影响力。

参加本次会员大会的会员三百多人。大会议程在庄重而热烈的气氛中圆满结束。

（书画研究会秘书组宣传组）

附：广西老年大学书画研究会第七届理事会名单：

顾问：何彬

会长：俞曙霞

名誉副会长：韦志钜 伍发昌

副会长：梁晓辛 胡淑仪 李兵 覃文铮

常务理事：俞曙霞 梁晓辛 胡淑仪 李兵 覃文铮 黄颜春 侯松坤 韦秉振 慕俊钰 郭秀莲
李书钟 徐寿文 周学丽 宋小莉 罗军辉 陈艳 旷玲 刘洁 张帆（19人）

理事（按姓氏笔画排序）：

王坚东 王凤和 韦爱菊 韦秉振 韦志钜 朱卫华 刘洁 刘沛颐 陈晒玲 陈艳 宋小莉
宋木兰 李兵 李书钟 旷玲 周学丽 邹毅林 杨家鹏 林月嫦 罗军辉 罗丽霞 罗喜梅
祝莉莉 钟震南 张帆 张荣 俞曙霞 胡淑仪 侯松坤 徐寿文 容栖栖 梁燕琼 梁晓辛
黄颜春 郭秀莲 覃际宽 覃江涛 覃然中 覃柱强 覃文铮 谢中明 雷天宁 慕俊钰 廖建瑞
黎伟民

“三型”管理人才 是实现高校老年工作转型的加速器

黄四弟 黎广超

高校离退休群体是集高级知识分子、行政干部、普通职工为一体的特殊群体，这个群体由于存在文化水平、工作岗位、层次地位的差别，形成了他们在心理需求、兴趣爱好等诸多方面的差异。如何有效地管理好、安抚好、服务好这个群体，是值得研究的问题。如果从管理者层面思考，笔者认为，练好内功，把高校离退休管理队伍打造成“亲情服务型、综合技术型、心理疏导型”的人才队伍，至为关键：

亲情服务型——就是强调离退休工作者，对待离退休老同志（下称老同志）要以“不是亲人胜似亲人”的心态，从事管理工作。提供人性化、亲情化服务是离退休工作的核心内容。老同志们都曾经是在单位中过着有组织生活的人，退休后，从心理上、生活上、情感上难免会有失落，非常需要组织的关怀和照顾。退休工作部门是能够直接给予老同志各种需要和帮助的组织，如果离退休管理部门和工作者的工作能以“娘家亲人”的姿态从事各项服务和管理，那么老同志的需求感和管理者的工作成效就会获得“双赢双收”。当然，在工作中，我们也尝试过公开领导和工作人员的电话，节假日探望病号等常规性的服务工作，但从深层次认识，亲情化服务不仅仅是形式上的做法，更应该是观念上、制度上、态度上的用心、用情服务。比如，深入到离退休人员的各项活动中，进行感情、兴趣爱好交流，一

个眼神，一张笑脸，一声问候，都会融进老同志的心底，获得老同志的信任和依赖。又如，在服务模式上的创新，广西大学离退休处今年利用电子网络平台，加强与离退休同志的沟通，效果也比较好。他们建立离退休工作信息查询机，设置最新通知、政策法规、办事指南等多个栏目，并让老同志直接上网查询工资，还在活动室开设电子显示屏，发布体检、分房、注意诈骗等重要信息，老同志不仅直接拥有知情权，还通过这些设备非常方便地获得所需信息，直接为自己服务。是一种便捷、人性、科学的亲情服务管理模式。

综合技术型——就是要求离退休工作部门加强管理队伍建设，管理者要与时俱进，一专多能，具备综合管理能力。高校离退休人员的文化素养较高，崇尚有品质的生活，兴趣爱好广泛，求知欲望强。以广西大学为例，该校老年人的体育协会就有拳剑队、门球队、羽毛球队、汽排球队、舞蹈队、歌咏队等40多个活动队，他们的活动丰富多彩，形式多样。此外还有老教授协会、老科技工作者协会、书画研究会等学习、研究型组织，参加活动的老同志约2000人，占离退休人员的60%以上，他们中不仅有老领导、老教授，也有一般教师和工人，还有校园内教职工的亲属。要解决人员众多，活动繁杂，内容丰富，要求诸多的问题，要优质、高效完成管理工作，就必须高度重视提高工作人员的整体素质和管理水

校际交流

平。广西大学离退处在职人员仅25人，他们中许多人原来并没有从事过离退休管理工作。管理能力，专业技能、文化水平参差不齐，这些不足在管理工作中造成的影响是直接的。比如，工作人员如果不懂羽毛球、气排球、门球的规则，不懂太极拳、剑竞技，在校内无法胜任教练、裁判工作，带队外出参加比赛，也起不到领队和指导的作用，成了一个举无轻重的观望者，让老同志失望。再比如，对电脑、摄影、电子技术不懂，也无法正常操作配置的先进设备，管理工作就会处于被动之中。因此，注重老干部工作者的思想教育和业务培训，强化学习新知识，新技能，强化一专多能，是迫在眉睫的大事。

心理疏导型——就是每个管理者都应该掌握一定的心理辅导知识，把掌握心理咨询知识作为考量工作人员是否合格的要件。同时，工作部门还要及时储备具有心理咨询知识的人才介入老同志心理辅导工作，2013年8月1日《大连晚报》报道：北京大学国家发展研究院发布的《中国人口老龄化的挑战：中国健康与养老追踪调查全国基线报告》中指出，中国现有40%(约7400万)的老年人有程度较高的抑郁症状。这个数据让我们看到从事离退休管理工作的部门和工作人员肩上

的压力。老同志离退休后因为地位的变化，工资福利的变化，人际关系的变化，年龄体质的变化，以及受家庭问题，健康问题等多种因素的影响，相比其他人，在心理上更容易失衡和不健康。广西大学今年就发生过一位退休人员，因为抑郁症发作，从天桥跳下去的悲剧。要减少这些悲剧发生，离退休管理部门就要积极探索行之有效地疏导老同志心理的方法。建议在工作人员业务培训时，增加心理咨询知识学习；在平日工作中，注重对老同志的心理辅导；在机制建设上，增设老同志“心理疏导室”，配备具有心理辅导知识工作人员专职辅导需要帮助的老同志，及时调整他们的不良心理，引导他们加强自我心理调节，学会心态平和，健康快乐地享受社会和谐大家庭生活。只有这样，才能实现高校老同志“老来学、老来教、老来康、老来乐、老来为”的中国梦。

黄四弟 广西大学离退处副处长 老年大学副校长

黎广超 广西大学离退处老年大学办公室副主任

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：gxldx2012@163.com

《红枫》编辑部