

让历史光辉照亮未来道路

丁廷模

“不忘初心，继续前进”。语言朴素，内涵丰富，意义深远。它是当代中国共产党人的政治宣言，是以习近平为总书记的党中央对8800万共产党员发出的伟大号召，是中国共产党在新的历史起点上，对十几亿海内外中国人作出的庄严承诺。

学习习总书记“七一”讲话，令已年满80岁、拥有60年党龄的笔者，心潮澎湃，思绪万千，豪情满怀，信心百倍！

每一位共产党员，一定要把历史和未来紧密联系起来，真正弄清中国共产党从哪里来，将奔向何方，让历史的光辉照亮未来的道路。

每一位共产党员，一定要充分了解我们党95年来为中华民族作出的伟大历史贡献，深刻了解这些历史贡献的深远意义；一定要充分了解党的历史经验，把握历史规律，增强开拓前进的勇气和力量；一定要牢记党的理想和宗旨，继承党的优良传统，保持本色，永不变质，为人民利益、为崇高理想而

不懈奋斗。

我们党的老前辈，经受了严格的历史考试，交出了优异答卷。当代中国共产党人在新的历史条件下，同样正经受着历史考试。习近平总书记概括出八个方面的考题，这就是：不断把马克思主义中国化推向前进、不断把为崇高理想奋斗的伟大实践推向前进、不断把中国特色社会主义伟大事业推向前进、不断把实现“两个一百年”奋斗目标推向前进、不断把改革开放推向前进、不断把为人民造福事业推向前进、不断把人类和平与发展的崇高事业推向前进、不断把党的建设新的伟大工程推向前进。

八个方面的不断推向前进，就是新的历史考题。面对新的历史考题，中国共产党人将一代接一代努力奋斗，向历史、向人民交出更加优异的新的历史答卷，引领中国人民奔向更加美好的未来。

(原载于2016年7月15日《广西日报》)

《红枫》

第三十一期



编委会名誉主任：丁廷模

主 编：何天维

副 主 编：梁华童

栏目责任编辑：

何小敏 林 红 周绍麟

梁 智 谭明彪 唐勋生

唐凤安 王红晓 黄煖喻

李 想 韦梅桔

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

让历史光辉照亮未来道路 丁廷模 (1)

上级精神

“全区为党的事业增添正能量活动推进会”会议纪要 (4)

中国老年大学协会宣传出版工作委员会第十次全体会议精神摘要
..... (5)

两学一做

井冈山精神永传承

——区党委老干部局提高党性修养专题培训班心得体会

..... 黄杨阳 (6)

“纪念长征胜利80周年”

红军长征胜利的启示 梁 浩 (7)

弘扬长征精神，百折不挠实现中华民族的伟大复兴！... 叶裕惠 (8)

永远跟党走 杨兴蓉 (10)

媒体传真

几度夕阳红

——广西老年大学的发展倾注了老领导的心血 ... 梁华童 (12)

教学感悟

浅谈“打呵欠”结合元音练习在中老年声乐教学中的运用

..... 王瑞云 (14)

学员心语

“草根”成教授 精心育良才

——访广西老年大学行草班教师莫振宁 陶振国 (15)

我爱阅读《红枫》 林健菲 (16)

校园论坛

客观认识国内国外形势 紧跟党中央继续新长征 李光炎 (17)

书坛多古韵 这厢尽奇葩

——本校书法实验班教学创新成果掠影 韦守玉 (19)

新加坡应对人口老龄化的主要做法及对广西的启示

..... 柯 林 (21)

养生保健

植物化学物质，是植物给予人类的“珍贵礼物”

《养生保健建言之二》 王绍威 (22)

名作欣赏 (23)

艺术长廊 (24)

文学天地

聚散皆有缘 韦利平 (39)

我们是朵晚开的花 黎善霖 (39)

银龄之声的诱惑 凌孟文 (41)

一针一线总关情 吴凤珍 (42)

平安夜 蒙顺安 (43)

种南瓜 银有业 (44)

零花钱 李南山 (45)

我当了16年的老学生 周素珍 (45)

高山安可仰 徒此揖清芬

——回忆跟随老红军宋俊司令员二三事 覃际宽 (46)

我们村的红军路

——纪念红军长征胜利80周年 郭谦荣 郭恢志 (48)

诗词荟萃

贺广西老年大学建校30周年 刘振娅 (50)

西江月·区老大30周年庆 周绍麟 (50)

2016年昆仑关关帝诞祭文 周绍麟 (50)

满庭芳·贺校庆 阎奇雄 (50)

西江月·广西老年大学成立30周年入校感怀 余 坚 (50)

鹧鸪天·参加中华诗词首届高级研修班感怀 常 青 (50)

鹧鸪天·乘机上京探望外曾孙女 覃际宽 (51)

广西老年大学三十周岁有寄（凤顶格） 雅 君 (51)

老年大学颂歌

——献给广西老年大学成立三十周年 周志英 (51)

书法感兴 周志英 (51)

广西老年大学30周年 李绍萍 (51)

蝶恋花·凤岭新校区感怀 李绍萍 (51)

广西老年大学建校30周年 杨兴蓉 (52)

“老大”同学赞 杨兴蓉 (52)

高阳台·广西老年大学三十周年庆 胡卡琴 (52)

江城子·庆祝广西老年大学成立三十周年 徐 顺 (52)

闪亮的星——广西老年大学建校三十周年 施羽明 (52)

老年大学好 蒋 玲 (52)

我们开学去 曾真新 (52)

退休不离岗 古稀仍执教

——赞刘振娅教授热心老年教育 郭汉栋 (52)

长征红旗飘万代

——纪念红军长征胜利八十周年 钟腾标 (53)

信 仰 钟华林 (53)

满江红·中国共产党建党九十五周年 谭锦华 (53)

海棠依旧恋周公

——电视剧《海棠依旧》观后 李徽典 (53)

七绝赞杭州峰会 郭金宏 (54)

大国担责遐想

——寄望2016年杭州峰会 齐众人 (54)

庆祝量子卫星首发成功

——憧憬量子通信 黄吉明 (54)

赞国粹中医 曹 鸣 (54)

游凤凰谷 曹 鸣 (54)

老 伴 陈 辉 (54)

咏木棉花 邝素珠 (54)

献娘一束郁金香 涂世驿 (54)

雨中赏荷 旷 玲 (54)

英语角

汉英颜色词汇文化差异浅析 托 利 (55)

美食广场

肠道喜欢的四类食物 (57)

校际交流

浅谈工笔花鸟的线描及设色 祁锦列 (58)

娱乐园 (60)

封面摄影 何小敏

封底摄影 何小敏

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 33 期将于 2017 年 5 月出版，欢迎赐稿。

编辑部

“全区为党的事业增添正能量活动推进会”会议纪要

今年8月12日，自治区党委老干部局召开全区为党的事业增添正能量活动推进会，主要任务是贯彻全国市县正能量活动推进会议精神，总结交流我区正能量活动开展情况，对全区开展正能量活动进行再动员、再部署。自治区党委组织部副部长、老干部局局长唐咸仅出席会议并作重要讲话。来自全区100多个单位代表参加了会议，柳州市委老干部局、梧州市委老干部局、来宾市委老干部局、南宁市武鸣区委老干部局、宜州市委老干部局、自治区人民检察院离退休处、自治区工信委离退休处、桂林电子科技大学离退休处等8个单位的同志分别介绍了本地本部门开展正能量活动情况。

会上，唐局长就进一步深入推进全区老干部工作为党和人民的事业增添正能量活动，讲三点意见。

一、全区开展正能量活动的主要情况

今年以来，全区各级老干部工作部门以贯彻中办发〔2016〕3号文件精神为动力，紧扣大局、突出特色、多方联动、加油鼓劲，激励广大离退休干部为党和人民的事业增添正能量，做了大量工作，取得了明显成效。

（一）深化认识，抓思想引领。依托自治区、市、县三级老干部党校，对离退休干部党支部书记、委员和党员骨干分梯队集中进行学习培训，深化对正能量两个《宣传提纲》的学习。各级老干部工作部门采取务虚会、座谈会、集中宣讲、专题培训等方式，持续深化对开展正能量活动的认识。

（二）聚焦主题，抓布局谋篇。各地各部门围绕党委、政府中心工作，聚焦“十三五”规划启航、“两学一做”学习教育、市县乡“三级换届”，结合建党95周年、红军长征胜利80周年等重要节点，坚持“助力十三五、增添正能量”的主题，坚持服务党和国家工作大局，充分体现离

退休干部的特点优势，精心策划，抓好布局，激励广大离退休干部充分发挥“三大优势”，为党委政府出主意、解难题、分忧愁，让正能量活动在为中心工作服务、为大局服务中有所建树。

（三）突出特色，抓载体创新。各地各部门根据我区民族特色，广泛开展“山歌传递正能量”活动。

（四）发挥优势，抓多方联动。借助全党上下高度重视老干部工作的大势，发挥部门、老年社团组织、主流媒体的优势，调动各方面积极因素，形成部门联动、多方配合、广泛参与、合力推进的良好格局。

（五）营造氛围，抓舆论宣传。通过大众传媒报道正能量活动中的典型事迹、优秀人物，营造开展正能量活动的浓厚氛围。一是深化认识，抓思想引领。二是聚焦主题，抓布局谋篇。三是突出特色，抓载体创新。四是发挥优势，抓多方联动。五是营造氛围，抓舆论宣传。

二、组织开展正能量活动需要注意解决的突出问题

总的看来，各地各部门对开展正能量活动高度重视，下了很大功夫，花了不少精力，抓得扎实，势头很好。但综合各方面反映和实地调研情况，一些地方和部门还存在一些突出问题和薄弱环节。一是思想认识有差距。二是活动内容不够聚焦。三是活动组织不够务实。

三、推进正能量活动的几点要求

（一）凝心聚力，全力推进。各级老干部工作部门一定要有责任意识、担当意识，把推进正能量活动这项事关全局的工作抓在手上、扛在肩上。一要进一步深化认识。二要把工作重心转过来。三要发挥党建引领作用。

（二）突出重点，选好载体。紧紧围绕正能量活动主题，设计务实管用的载体，是开展好活

动的重要前提和基础。对如何设计好载体，中组部老干部局局长李炎溪同志提出三点要求：一要围绕党委政府的中心工作和重点任务；二要紧扣“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”这三句话；三要鲜明合适，最能激发各方面热情，最能收到明显成效。为落实这些要求：一是开动脑筋，找准着力点。二是学会取舍，聚焦重点主题。三是突出特色，体现实际效果。

（三）多方联动，形成合力。正能量活动作为一项长期任务，必须集合要素共同发力，凝聚和发挥各方面优势力量，努力实现活动常态长

效。要发挥各级老字号社团优势作用。

（四）督促指导，示范带动。各级老干部工作部门要树立全力以赴抓落实的理念，层层分解任务，层层落实责任，层层传导压力，推动正能量活动深入有效开展。

（五）强化宣传，营造声势。大力宣传为党和人民事业增添正能量的价值取向和生动实践，不是“王婆卖瓜，自卖自夸”，而是为了相互学习、启发思路，鼓舞士气、增强信心，进一步激发广大老同志参与活动的积极性主动性，为下一步工作的深入开展赢得各方支持、营造良好氛围。

中国老年大学协会宣传出版工作委员会 第十次全体会议精神摘要

中国老年大学协会宣传出版工作委员会第十次全体会议于2016年8月25日在陕西省西安市召开。宣传出版工作委员会主任杜英杰作年度工作报告。其主要内容摘录如下：

报告回顾了委员会一年多来的工作情况：一是认真做好党和国家方针政策的学习、宣传。中办、国办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》印发后，《老年教育》开设了“学习贯彻《意见》精神，加强学习阵地建设，为党和人民的事业增添正能量”专栏，集中刊登各地的学习体会和贯彻措施，不断把学习活动的引向深入。5月27日，习近平总书记在中央政治局第三十二次集体学习时，就我国老龄化问题发表了重要讲话，“老年大学”版第六期在卷首语的位置刊登了总书记的重要讲话，并在头版配发了特稿进行重点宣传。二是紧密围绕协会中心工作，认真履行职责。认真做好协会各项重要会议和重大活动的宣传报道；加强引导，对老年教育事业发展中一些方向性、规律性的问题展开前瞻性的思考和探讨；不断总结新经验、推广新典型。三是继续办好《老年教育》杂志，充分发挥刊物的综合指导作用。四是认真做好传统媒体和新兴媒体的融合。

报告明确了下一年度的工作安排，分为常规工作和重点工作两部分。常规工作有七项：一是结合老年教育工作实际，继续做好习近平总书记重要讲话和中办、国办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》的学习宣传工作。二是进一步加强和改进《老年教育》杂志的办刊工作，不断提高办刊质量，更好地发挥协会会刊对全国老年教育工作的指导作用，不断扩大覆盖面和刊物的影响力。三是建好、用好“老年教育网”，认真做好传统媒体和新兴媒体的融合，积极推进利用新媒体开展老年教育的宣传工作。四是进一步加大利用主流媒体开展宣传工作的力度。五是结合“全国老年大学示范校”推广工作，加强与各地老年大学特别是示范校的联系，不断总结新经验，推广新典型。六是认真研究和探讨新形势下委员会开展工作的方式方法和委员会的自身建设。七是认真做好与协会其他专业委员会的相互协调、支持、配合工作。重点工作有两项：一是为了回顾我国老年教育事业30多年的发展历程，综合展示各地老年大学（学校）的办学、教学成果，筹备举办“全国老年教育出版物联展”。二是本着对历史负责，对事业负责的态度，用课题形式开展我国老年教育初创时期历史研究。

井冈山精神永传承

——区党委老干部局提高党性修养专题培训班心得体会

黄杨阳

此次来到江西干部学院学习，我的感触很深，一是得益于培训老师的专业性和培训模式的创新性，二是有感于革命先辈们英勇事迹的激励和井冈山精神的熏陶，可以说是目前为止我接触过的内容最丰富、最充实、最有意义的一次培训。下面我主要从以下几点来谈自己的心得体会：

第一，加强党性修养，传承井冈山精神。习近平总书记曾三上井冈山，并留下了“行程万里，不忘初心”的寄语，他指出，“井冈山时期留给我们最为宝贵的财富，就是跨越时空的井冈山精神”。我所理解的井冈山精神，不仅是那段峥嵘岁月的写照，更是一种坚定信念、无私奉献、艰苦奋斗、勇于创新的精神。井冈山作为中国革命的摇篮，其光辉的斗争实践，生动诠释了“中国的红色政权为什么能够存在”，然而在通往复兴之路的征程中，有些人逐渐淡忘了先辈们的高风亮节，遗失了自我的信仰。感悟井冈山精神，能使我们坚定理想信念，加强党性修养，永葆本心，不至于在形形色色的诱惑面前迷失自我。

“明镜所以照形，古事所以知今。”历史已离我们远去，但绝不会成为书架上的一纸墨香，“不忘初心，继续前行”，只有与历史同步伐、与时代共命运，才能赢得光明的未来。

第二，加强理论学习，坚持完善自我。学习是一个永恒的主题，毛主席曾说，“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”，他的善于学习、勤于思考，是他取得丰功伟绩的先决条件之一。在红色故事会中，穰李华老师和我们分享了她父亲勤奋学习的事迹，我想，在那样艰苦卓绝，资源匮乏的年代，一位已经有所建树的老红军都能如此刻苦，如今衣食无忧的我们又有什么理由不坚持学习、完善自我呢？

加强学习，提高理论修养，一要学贵有恒，把学习贯穿于我们生命的始终；二要温故知新，读书百遍，其义自现，只有反复研读才能加深理解；三要学思结合，勤于读书，善于思考，才能领悟出自己的新思想、新观念；四是理论联系实

际，学习的目的在于应用，我们要善于将学习的成果应用到工作当中，进一步提高自身的业务水平和工作能力。

第三，加强自我监督，端正工作态度。身为老干部工作者，一开始，我并没有深刻领会到我所从事的工作的意义，离休干部于我而言更是一个抽象的概念，毕竟，年轻的我们离当年战火纷飞的岁月已经太遥远。虽然人们常说，今天的幸福生活是革命先烈披荆斩棘、浴血奋战而来，但那仿佛只是书中、报纸里、电视上会出现的陈词滥调，又有多少人能切身体会。可当我来到井冈山，站在他们曾经战斗过的土地上，听老师将他们的事迹娓娓道来，我的内心的确受到了很大的震撼，我们曾听说过的英雄并不遥远，我们所熟知的历史并没有成为过去，当战争中幸存的老战士们为死去的战友流泪时，我们同样会感同身受，热泪盈眶。据国家民政部统计，在革命战争年代牺牲的革命先烈约有2120万人，他们不为名不为利，无愧于人民，无愧于时代。逝者已矣，但仍健在的为新中国做出贡献的开国元勋们，理应得到我们的尊敬与关怀，我想，这就是老干部局成立的初衷，作为老干部工作者的我们，更应该对他们多一份敬意。虽然如今老干部工作已面临转型，但我们仍然要加强自我监督，端正工作态度，以热忱、严谨、务实的工作作风，做好老干部工作，全心全意为老干部服务。

第四，追求自身信仰，坚定理想信念。记得高中的时候，我的老师曾经说过，我们生活在一个信仰缺失的时代，当时的我并不理解信仰的含义。后来有一次我和父亲说起关于文革时期的种种乱象，以我的眼光来看觉得很不可思议，我的父亲是这样回答的，“那时的人信仰高于一切，你们这一代人是不能明白的”，我忽然就理解了那段历史。但直到这次培训中讲述了曾志同志的事迹，我才真正对信仰有了深刻的认识。让我感触最深的是她回答女儿的那句话，原文是这样叙述的：曾志的女儿陶斯亮问曾志，（下转第7页）

红军长征胜利的启示

梁 浩

今年是红军长征胜利80周年，抚今追昔，感慨良多。在新的历史条件下解读红军长征又有新的感悟。

党的六届四中全会以后，中共临时中央错误推行“左”倾教条主义路线，导致中央苏区第五次反“围剿”失败，红军损失惨重，大片根据地沦陷。为开辟新的根据地，1934年10月，红军主力，踏上了战略转移的漫漫征程，开始了二万五千里长征。血战湘江，攻打娄山关，四渡赤水，巧渡金沙江，强渡大渡河，飞夺泸定桥，爬雪山，过草地，激战腊子口，冲破了几十万国民党军队的围追堵截，克服种种困难，历经千难万险，于1936年10月胜利到达陕北，实现了战略转移，为中国革命的胜利奠定了基础。

红军长征胜利，不仅仅是实现了战略转移，开辟了新的根据地，最重要的是在长征期间召开了遵义会议，确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在中共中央的领导地位，在中国革命的危急关头挽救了党，挽救了红军，挽救了革命，使中国革命走上了一条正确的发展道路。遵义会议表明：中国共产党是敢于正视自己的错误，勇于改正错误，注意从自己所犯的错误中学习并汲取教训的，是充满活力、具有顽强生命力的政党。

红军长征是一所大学，红军战士在这所大学里增长了知识，积累了经验、提高了能力、经受了考验、牢记了宗旨，坚定了理想和信念，成为中国革命和建设的中坚力量。曾经的放牛娃成长

为指挥千军万马的将军；曾经青涩单纯的学生哥成长为党的理论家；更多的人成长为坚定的共产主义战士，在不同岗位上为党和人民的事业发挥着骨干和带头作用。

红军长征为毛泽东思想的形成、发展提供了极为丰富的理论素材和实践过程。四渡赤水使中央红军巧妙地摆脱了国民党军队的围追堵截，显示了毛泽东高超的军事指挥艺术，也是毛泽东军事思想理论与实践的完美结合；刘伯承与彝族首领小叶丹歃血为盟，成功争取到少数民族群众对红军长征的大力支持，为我们党民族理论政策形成、发展提供了有益的实践经验；长征行程2.5万里，跨越十几个省，历时两年。长征是宣传机、播种机……在如何宣传群众、动员群众、相信群众、依靠群众方面积累了宝贵的经验，为党的群众路线的形成和完善进行了有益的实践……

红军长征胜利是政治、军事战略意义上的胜利，也是一种精神的胜利，这种精神就是长征精神：“不怕牺牲，前赴后继，勇往直前，坚韧不拔，众志成城，团结互助，百折不挠，克服困难”。长征精神与井冈山精神、延安精神等革命精神是中国共产党人宝贵的精神财富，为中国革命和建设事业提供了强大的精神动力，使我们党攻坚克难，不断取得新的胜利。我们要世代把这些精神传承下去，发扬光大，成为中国共产党带领中国人民进行新的长征，推动中国特色社会主义事业不断取得新成就，实现中华民族伟大复兴中国梦的正能量。

（上接第6页）“爸爸死得那么惨，你怨不怨毛主席？”曾志说，“这是一个很肤浅的问题，我跟随主席半个世纪，并不是靠个人感情和恩怨，而是出于信仰。我对我选择的信仰至死不渝，我对我走过的路无怨无悔，那么我对我的指路人当然会永存敬意。”纵观她的一生，不乏艰难困苦与冤屈，正是因为有坚定的信念，有执着的追求，才能以顽强的毅力挺过常人所不能忍受的磨难。

一代人的觉醒需要信仰的洗礼和革命的锻

造，一个民族的崛起是由无数英烈的生命和血汗铸就，一个国家的辉煌往往从苦难中走来，如今的我们生活在和平的土地上，正是先辈们在战火纷飞的岁月所打下的江山，拿什么来祭奠英魂，我想，正如我们在小井红军烈士墓前所许下的庄严誓言：学习革命先烈，继承先辈遗志，发扬光荣传统，踏着红军足迹，高举伟大旗帜，坚定信念，为民服务，勤政务实，敢于担当，清正廉洁，为实现中国梦而努力奋斗！

弘扬长征精神，百折不挠实现中华民族的伟大复兴！

叶裕惠

长征，是1934年10月至1936年10月，中国共产党领导的中国工农红军第一、第二、第四方面军和第二十五军陆续从长江南北各革命根据地到陕甘地区进行的一次战略大转移。在这一充满了革命英雄主义和献身精神的伟大远征中，红军经受了战火的洗礼与考验，忍受着残酷无情的大自然的摧残与煎熬，饱受饥寒伤病的痛苦与折磨，征服了种种难以想象的困难，接受人类生存极限的挑战，付出了巨大的代价和牺牲。长征，是人类历史上无与伦比的伟大壮举，是中国革命史上一座不朽的丰碑。长征的意义是伟大的。如同中国工农红军的领袖毛泽东同志所言，长征是宣传队，长征是播种机，长征是宣言书。它向沿途广大人民群众宣传了中国共产党和中国革命，宣传了红军的道路才是解放他们的道路。在长征中逐步形成的以毛泽东为核心的中央领导集体，更是党和革命事业不断开创新局面的最重要的保证。长征推动了历史车轮的前进，它不仅书写了一部历史，而且创造了一个全新的时代。

长征不仅是中国共产党及其领导的工农红军谱写的壮丽史诗，不仅创造了人类历史和战争史上的奇迹，而且形成了震古烁今的长征精神。长征精神是中华民族百折不挠、自强不息的民族精神的崇高体现，集中体现了党和红军的优良传统和作风，继承和发扬了中华民族的传统美德，是中国共产党人世界观、人生观、价值观的全面展示，是中华民族宝贵的精神财富。

长征距离我们已经有整整80周年了，中华人民共和国成立也有67年了，从1978年开始改革开放也有38年了。几十年来，中国人民以自己的艰

苦奋斗和聪明才智，完成了西方发达国家要花费几百年的发展历程，我们可爱的祖国已从一个满目疮痍，积贫积弱的旧中国变成了一个初步繁荣富强的社会主义强国，我国的经济总量已雄踞世界第二，多种工农业产品产量牢居世界第一，我们的科学技术水平和国防实力正在紧紧地追赶世界超级大国，人民群众的收入水平和生活质量已经进入中等发达国家水平，我们取得的伟大成就令世人惊叹，既使我们的朋友十分高兴，也使我们的敌人感到惊恐和害怕。

中国的历史和现实，尤其是坚持中国特色的社会主义道路和制度会使我们的发展会遭受世界上任何国家都不会遭遇到的困难。

自十六世纪以来到迄今为止，世界上任何进入发达国家行列的国家基本上都是接受西方文化和价值观，接受西方国家在世界秩序的统治地位，老牌的帝国主义国家如此，后来的帝国主义国家也如此，那些二战后发展较快的新兴国家也如此。美国更凭借二战之中积累起来的雄厚财力和军事力量，称雄称霸世界几十年，随着苏联解体，唯一能在国家实力和意识形态两方面能够对美国进行挑战的对手已经不复存在，美国人更加得意忘形，奥巴马去年提出的所谓“美国要继续领导世界一百年”就是这种充当“世界老大”心态的充分反映。

中国改革开放之前，虽然与美国人在意识形态和社会制度上存在着尖锐对立，但实力太弱，不可能对美国的霸权地位提出挑战，美国人对中国的军事实力也不太当回事，反而在与苏联争霸时期，还要帮助中国来发展，以抗衡苏联。在中

国开始改革开放之初，美国人也曾寄希望于将西方文化和价值观输送给中国的年轻一代，将中国演变为西方类型的“民主国家”，所以也并不拼命去压制中国。然而，在1991年苏东剧变之后，苏联这个对手已经消失，美国不再需要中国来对付苏联，反而开始对社会主义的中国进行遏制和打压，在一方面想继续得到中美贸易快速增长经济上好处的同时，又想压制中国对美称霸横行世界的不满，1999年的轰炸中国驻南联盟大使馆事件和2001年中美南海军机相撞事件就是当时中美冲突的明证。不过，在2001年“911”事件之后，美国把重点放在打击恐怖主义上面，当时也需要中国、俄罗斯的帮助，对中国的发展暂时无暇顾及，也没有料到中国的发展会那么迅速，所以从2001-2011年，确实是中国发展的黄金战略机遇期，整个国家实力和国防力量有了长足的发展，2010年中国GDP超越日本，成为世界第二大经济体，而且与世界第一大经济体美国的差距越来越小。经国家统计局初步核算，2014年中国国内生产总值为636463亿元，按汇率折算超过10万亿美元大关，在世界仍居第二位。而根据国际货币基金组织按购买力平价法的测算，2014年中国国内生产总值为17.6万亿美元，超过美国的17.4万亿美元，成为世界第一大经济体。可见，按汇率法折算中国的经济总量仅相当于美国的60%左右，按购买力平价法折算却已经超过美国。今天已经成为世界第二大经济体的中国，成为拉动全球经济复苏的重要引擎，在重大国际和地区事务中发挥着举足轻重的作用。我们从来没有像今天这样靠近世界舞台的中心，从来没有像今天这样如此接近实现民族复兴的目标。

世界上一切尊重客观事实的人都会得出“中国几十年的发展成就已经远远超过西方国家几百年来来的成绩”的结论，西方一些学者也承认，中国是近代以来是唯一不靠侵略而崛起的世界大国，尽管中国一再重申坚持“和平发展”道路和“互利共赢”战略，多次表示愿意和美国建设

“新型大国关系”，和世界各国共同建设“命运共同体”，……但是，西方一些国家领导人和政客总是“以小人之心度君子之腹”，提出所谓“修昔底德陷阱”，认为“国强必霸”，把中国看成是他们的威胁。当然，这种“中国道路”和“中国模式”对世界今后发展必然会产生深远的影响。这也难免使美国等坚持“西方中心论”的旧世界秩序维护者胆战心惊。

以2011年美国击毙本拉登开始，美国认为恐怖主义威胁基本解决，奥巴马在口头上表示“美国欢迎一个和平、繁荣、稳定的中国崛起”的同时，开始提出所谓“重返亚太”和“亚洲再平衡”战略，开始遏制中国的发展，把军事力量的重点放在亚太地区，鼓动与中国存在着领土和海洋争议的日本、菲律宾、越南等小国屡屡挑战中国，让日本和中国争夺钓鱼岛主权；甚至亲自出马，派航母战斗群和其他舰机多次巡航南海，侵入我领海范围，使南海局势日益复杂和紧张。在反恐问题上，美国也持双重标准，对中国的“东突运”等恐怖主义势力给予支持。在台湾问题上，对国民党政权维护中国领土和中华民族尊严的努力嗤之以鼻，对民进党等亲美日势力打气鼓劲，使坚持“台独”党纲的民进党赢得2016年大选，两岸之间和平发展的势头受到严重阻挠，妄图推迟中国统一进程；在香港支持所谓“泛民派”，搞“占中”搞“港独”……总之，这几年来，以维护美国全球霸权为目的，美日为首的反华势力对中国的压制、颠覆、分化和西化的攻击达到了前所未有的激烈程度，他们不但从政治上、经济上、外交上、军事上对中国进行种种施压，而且通过利用各种网络、报纸、书刊、影视等媒体从思想上、舆论上、道德上肆意诋毁中华民族的历史文化道德传承和精神支柱，否定中国共产党领导中国人民在民主革命、抗日战争、解放战争、抗美援朝和社会主义建设中立下的丰功伟绩，把中国在发展中遇到的问题和改革中尚需

解决的缺点错误作为子弹，以培养和拉拢一些所谓“精英”“公知”“大V”和间谍，夸大缺点，无中生有，制造各种谣言，企图先把中国人尤其青少年思想搞乱，进而把整个中国搞乱搞垮，肢解中国，消除中国对西方统治和美国霸权的长远威胁，中国实现伟大民族复兴的历史任务正遭受着巨大的阻力和困难。

所以，在当今中国实现中华民族伟大复兴的伟大征途中，长征精神依然为我们提供强大的精神力量，我们一定要在庆祝长征伟大胜利80周年的光荣时刻，大张旗鼓地宣传长征精神的伟大意义，让长征精神一代又一代地传承下去，使我们能够百折不挠地战胜国内外一切反动势力，克服一切艰难险阻，彻底实现中华民族的伟大复兴，完成几百年来中国和世界人民建设一个美好世界的夙愿。

在学习和宣传长征精神的活动中，笔者认为必须特别重视处理好下列两个问题：

一、力戒形式主义“走过场”。开一两次座谈会，讲一些应景的官话，发一段新闻消息，然后就无声无息，在人们的思想和生活中再也看不见这次活动的痕迹，是当前某些纪念活动的通病。所以，笔者认为，纪念会议要开，领导讲话要讲，新闻消息要发，但更重要的是这些活动最后要让长征事迹和长征精神真正地让人们能够铭刻在脑海里长久记忆。所以，笔者建议，应该在新闻媒体上开辟一些专栏，用长一点的时间播发

有关纪念回忆文章；在电视台和影院也应集中一段时间来播映有关长征内容的影视作品；还可以在各地大大小小的展览馆、文化馆、图书馆、博物馆等陈列有关长征的图片，组织广大群众前往参观。

二、把学习宣传的重点放在青少年身上。各种学校的大中小学生都要开展长征精神的专题教育，包括看专场电影，参观图片，组织讨论会，撰写纪念文章，出版墙报，还可以利用家长、老师、学生的各种QQ群，微信朋友圈，精选一些好故事好文章在群内圈内散发。在组织青少年学习讨论长征精神活动中，不但要使青少年们记住：由于红军前辈们的艰苦奋斗和流血牺牲才换来了我们今天的幸福生活，知恩感恩！还要让他们继承红军前辈不怕吃苦不怕困难，百折不挠完成革命伟业的精神，“要说苦不苦，想想长征两万五；要问累不累，想想红军老前辈！”，担负起实现中华民族伟大复兴的崇高使命！要在宣传中正确介绍历史，也要正确介绍现在的国内外形势，好坏两方面的情况都应该让青少年们全面了解，不能只唱和平歌，只知太平福，让他们对中国在崛起道路上面对的艰难险阻有足够的精神准备，万一出现由于敌对势力的挑战中国人民被迫进行的正义战争，青少年们也要向红军先烈们一样坚决捍卫中国的主权、领土和海洋，积极应战，浴血奋战，彻底地打败侵略者和一切敌人。

永远跟党走

杨兴蓉

“没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有新中国……”这熟悉的歌词旋律道出了中国共产党的丰功伟绩，中国共产党是全国各族人民

的大救星。在纪念中国共产党成立95周年，红军长征80周年，我参加广西老年大学古典诗词班大合唱，高声歌唱《没有共产党就没有新中国》和《红军不怕远征难》。在我们区职业病防治研究院离退休党支部庆祝七一会上我又指挥全体党员高唱这首铿锵有力的颂歌《没有共产党就没有新中国》，唱着这首歌，心中想着党对我的培养，我

跟着党走过的历程。我在入党宣誓时就把我的一生和党的事业紧紧相连，我要为党的事业而生，为党的事业而死，始终坚持党和人民的利益高于一切，全心全意为人民服务。

回顾65年前抗美援朝战争。美帝把战火烧到我鸭绿江边。毛主席号召：“抗美援朝，保家卫国。”还不满14岁的我响应号召，参加中国人民志愿军47军医疗二所奔赴朝鲜战场救死扶伤，在二所我亲历了共产党员的模范带头作用，是冲锋在前，撤退在后，吃苦在前，享受在后。在临津江战斗中，老秃山战役，党团员为了胜利、保家卫国前赴后继，抛头颅洒热血，献出个人一切。还有从烈士衣服口袋里看到被鲜血染红的入党申请书。我震撼了！我下定决心一定要成为一名共产党员。今年在庆祝建党95周年时，党支部要我在离退休党支部和临床党支部会议上谈谈“做合格党员”的发言，我就深情的回顾这些。还回顾了我们47军医疗二所全体医护人员和我的战友（丈夫）顾忠会共同努力奋战五昼夜抢救伤员的事迹，有很多战友立功受奖，顾忠会立了二等功，荣获在国旗下照相的奖励，在朝鲜光荣地加入中国共产党。

1969年冬，我们响应毛主席：“把医疗卫生工作的重点放到农村去，”的号召，主动申请，从天津市下放来到广西隆林各族自治县德峨公社卫生院工作。我们把朝鲜战场上流动医院随着战争移动而动的野战医院移到德峨了，我们和同志们一起办起“马驮医院”走乡串寨，送医送药，防病治病，办农村合作医疗，培训当地少数民族赤脚医生，卫生员，新法接生员，防治当地传染病、地方病。

1978年6月我院代表顾忠会参加全国第一届医药卫生科学大会，被命名为“全国先进集体。”顾忠会本人被选为广西第五届人大代表。“马驮医院”的事迹被中央新闻电影制片厂，广西电影制片厂拍成新闻纪录片在全国放映传颂。先进事

迹还先后刊登在《中国卫生年鉴》1983年，《解放军画报》《人民日报》《广西画报》《民族画报》《广西日报》等数十家报刊上，“马驮医院”成为那个年代全国卫生战线上一面光荣的旗帜。

2002年6月天津电视台，天津广播电视台，天津今晚报三家媒体专门从天津赶来广西邀请我和顾忠会重返百色隆林德峨乡再拍《天津医生在广西》新闻纪录片在天津电视台播放，天津今晚报拟《水一样的品格》对我们作长篇报道。

今年火红的7月在中央电视台一套黄金时间播放：“谨以此片纪念中国共产党成立95周年，”《筑梦路上》1921-2016第31集《这是新中国第一个农村合作医疗试点》的画面上我又看见了顾忠会戴着听诊器，背着红十字药箱在办合作医疗培训赤脚医生，他身边还有天津下放的医务人员沈珊君，范玉英和本地医务人员刘会肖，在电视屏幕上我又看到他（她）们在70年代时年轻美丽的的身影。

7月下旬我应邀在上海参加“纪念中国人民解放军建军89周年”《志愿军女兵风采》首发式。庆祝大会隆重而热烈，大会屏幕上三个志愿军女战士持枪站岗注视着前方，抗美援朝保家卫国的雄姿栩栩如生。屏幕上还写着：“亲爱的妈妈们：你们过去是，现在是，永远是最可爱的人。”这一声亲切的呼唤，把我们这些白发苍苍的老兵感动得热泪盈眶，让我们的思绪又飞回到65年前那炮火纷飞的朝鲜战场用我们的青春热血和生命打击侵略者的战斗场景。保卫祖国，保卫朝鲜，保卫世界和平。我们能活到现在都感到青春无悔！为自己是中国人民志愿军女兵而自豪！我是人民志愿军的战士，是在军队里锻炼成长，在党的培养下的一名中国共产党员。虽然我现在已经退休，但作为共产党员对党的事业永远也没有退休。我要永远保持人民战士的本色，做合格的共产党员，永远跟党走！

几度夕阳红

——广西老年大学的发展倾注了老领导的心血

梁华童



广西老年大学成立于1986年12月3日。创办初期办学条件简陋，完全依靠租借教室上课；当时开设的学习专业少，只有书法、国画、文学、保健等，招收十几个班级，在校学员仅为几百人。经过30年的建设发展，现拥有园湖、凤岭两个校区，校园占地90多亩、校舍面积5.9万平方米，校园环境优美，教学、活动功能齐全，设施先进，是集老年教育、老年文体活动和离退休干部党员培训为一体的广西规模最大的省级老年教育活动的基地。目前开设有20个专业，招收近170个班级，在校学员6千人；还成立了29个老干部文艺体育社团，设有23个活动项目，日均参加活动老同志达1500人/次。广西老年大学已成为广大离退休干部老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的精神家园。

学校的创办、发展是自治区党委政府重视、关心、区党委老干部局等各职能部门辛勤付出及社会各界大力支持的结果，更凝聚着几代老年教育工作者、教师、学员的心血和汗水，其中几位

省级老领导在担任校长期间发挥了十分重要而关键的作用。

1983年全国第一所老年大学——山东红十字会老年大学在济南成立，此后几年兴办老年大学的热潮由东部经济发达地区向中西部地区席卷。这股热潮也影响到了广西，当时区直机关离退休干部老有所学的愿望十分迫切，纷纷建议自治区顾委会、老龄委牵头创办广西老年大学。于是历史的机缘让时任自治区顾委会主任、自治区党委原副书记黄云同志，时任自治区老龄委主任、自治区政府原副主席王祝光同志走到了开创广西老年教育事业的最前沿。两位老领导高瞻远瞩，审时度势，顺应时代发展潮流，积极向自治区党委政府主要领导建议创办广西老年大学，以丰富广大离退休干部精神文化生活，满足他们老有所教、老有所学的迫切愿望，使他们陶冶情操，强健身心，获得新知识，掌握新技能，提高老有所为能力，更好地发挥余热，为党和人民的事业再立新功。这一建议得到了自治区党委政府的肯定和支持。



广西老年大学筹备小组在自治区党委、政府的关心支持下，在社会各界的热心帮助下，在两位老领导的直接领导下，克服种种困难，在较短的时间内落实了办学经费、办学场地、任课教师 and 工作人员。1986年12月3日广西老年大学正式成立，确立了“陶冶情操，丰富生活；强健身心、延年益寿；增长知识、余热生辉”的办学宗旨，树立了“以感情留人、以事业留人、以待遇留人”、“尊师重教、以人为本，从老年人实际出发”和“学、乐、为相结合”的办学理念，为广大离退休干部实现“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”搭建了一个良好平台，受到广大老同志的欢迎和好评。

第一任名誉校长黄云同志还是一位造诣颇深的著名书法家，学校开办之初黄老亲自走上讲台给老年学员讲授书法理论和技法课。在黄老的影响带动下，广西书画界一些名家教授如黄独峰、朱培均、黄格胜等也先后到学校任教。名师出高徒，广西老年大学的书画教学质量、教学成果多年来位居全国老年大学先进行列。

在1991年12月召开的广西老年大学成立5周年座谈会上，第一任校长王祝光同志积极向出席座谈会的时任自治区党委副书记刘明祖同志、丁廷模同志反映，由于办学场地不足广西老年大学的办学规模和开设专业受到诸多限制，无法满足老同志日益增长的学习需要，建议自治区党委政府加大对广西老年大学的支持力度，拨款兴建教学楼，改变借用区老干部活动中心活动场地办学的现状，以适应老年教育事业发展的需要。自治区党委政府十分重视这一建议，于1992年批准立

项建设广西老年大学教学楼。1994年底，一栋面积为2000平方米的六层教学楼建成投入使用，广西老年大学终于结束了多年来没有自己的办学场地办学的历史，校舍面积也跃居中南地区老年大学的前茅，受到当时前来南宁参加中国老年大学协会中南地区协作组第四次会议代表们交口赞誉。

2006年11月自治区党委原副书记、自治区人大原副主任丁廷模同志担任广西老年大学第二任校长（2013年12月以后担任名誉校长）。丁校长根据当时国内国际形势及全国老年教育发展趋势，对新时期老年大学的定位和作用进行了思考，结合广西实际和老同志的特点，提出了广西老年大学办学目标为：培养健康快乐的老人，促进老有所学、老有所为，做到与时俱进、思想常新。积极倡导老同志依托老年大学这一平台“开辟人生新境界，迈向人生新高地”。在丁校长的积极努力下自治区党委政府进一步加大对广西老年大学建设的支持力度：学校的办学经费大幅增加；办学条件得到极大改善；投资2亿多，占地60亩，校舍建筑面积3万多平方米的风岭新校区已经竣工投入使用。一座现代化的老年教育活动基地的雏形已经形成，正在朝着建设全国一流老年大学的目标迈进。

老年教育事业是一项机遇和挑战并存、困难和希望同在的朝阳事业。几位省级老领导对广西老年教育事业的热爱和作出的重要贡献，体现了一名老共产党员对党的事业无限忠诚的情怀和敢于担当、勇于创新的精神品质，洋溢着鼓舞人、激励人、催人奋进的正能量。



（转自《老年知音》2016.10）

浅谈“打呵欠”结合元音练习 在中老年声乐教学中的运用

王瑞云

多年的声乐教学实践使我清晰的认识到,用打呵欠的方法结合元音练习打开喉咙、正确运用歌唱呼吸和哼鸣的练习解决中老年真假声结合唱歌的难点,在中老年声乐教学中的实用性和重要性。这两种方法的很好运用,可为中老年人学唱歌打下了扎实的歌唱基本功,为他们用科学方法唱好歌铺上光明之路。让他们的歌唱生命不断延长。

凡学习过声乐的人都知道学唱歌不但要学会打开喉咙——歌唱通道,而且要学会歌唱的呼吸——气沉丹田、吸着歌唱。怎样做好以上两点,解决歌唱中的技术问题呢?学习科学的发声方法是需要经过长期专业的反复训练的。怎样更快捷、更好地达到教学目标呢?我在教学中用打呵欠的方法来练习歌唱的五个元音(a、e、i、o、u)。每次练声中,先让学生半打呵欠,学会真正地打开喉咙的内口——后鼻咽腔。并要求学生保持喉头稳定。先张开口吸凉气、放松面部肌肉、提笑肌、找到横膈肌、腰背、小腹的气息支撑力量,和气沉入丹田的点。然后在打呵欠的基础上做单个元音的发声练习。

每次练习时都要求学生每个元音都在半打呵欠的基础上唱,保持声带位置不变,用好共鸣腔,并把声音搭在气上。经过一到两年的学习,学生们不但能有效地真正的打开喉咙,而且喉头的稳定性也在不断加强,并解决了一些提气唱歌和声音挤、卡、压的毛病。同时我在练声时借鉴了京剧的吊嗓子方法。练声前先用五个元音喊嗓子,也用在哈欠的位置上,然后才唱练声曲。发声时反复强调先打好哈欠,同时把气沉入丹田才开始练习,严格要求发声起点都在哈欠上。因此同学们接受快,进步很大。我在2013音乐基础班和2015音乐提高班的教学运用,取得了较好的效果。

中老年学习声乐,还要解决他们能用真假声

(混声)自然唱歌的突出问题。不少中老年人年轻时嗓子不错,现在到了老年以后,依然用旧的唱歌习惯——用本嗓喊歌。也就是专业说的用“大白嗓”唱歌,这样吃力不讨好,还易把嗓子唱出毛病。有的中老年人,因生理原因和不科学的用嗓习惯,嗓子在走下坡路,也就是“倒嗓”。想唱唱不出,喉咙常发炎,沙哑。有的唱不上去干脆低八度还是用“大白嗓”在唱。

现代科学发声方法的发展,要求能用混声(真假声)结合唱歌,这样才能唱出自然、美好的好声音。而用真假声(混声)唱歌对中老年人来说是个难题。有的老年人在老年大学学习四年甚至更长,也改不了旧毛病,还是不能用真假声结合唱歌。我在教学中学习用专业的歌唱练声法,多用哼鸣练习来解决真假声结合问题。每次练声必须有一支哼鸣练习曲,让他们在哼鸣中找到假声和口、鼻、头腔共鸣。开始先学闭口哼鸣,找到鼻后哼点,要求印堂和眼睛都有感觉,如同眼睛出声音一样。然后在闭口哼鸣基础上打开后鼻咽腔哼鸣——开口哼鸣,并强调母音“嗯”保持不变,打开喉咙哼鸣的位置也不能变。我一直强调练声在学习声乐中的重要性。中央音乐学院赵登营教授说过,“练声就像人每天走一条路,走多了闭着眼也能走到。”两个课时90分钟,我坚持每次练习20分钟,而且有些歌曲先练哼鸣再唱歌。让他们在枯燥练声中找到目标和乐趣,更重要的是找到科学发声的捷径。因此,我所教的2012两个即将毕业的音乐班,经过我的悉心指导和他们的不懈努力,在二到四年内基本上掌握了用真假声唱歌的方法。大多数同学的声音变好、音域变宽、并能演唱一些较难的独唱曲目。在合唱中也能基本做到声音的统一。而我的教学也受到了学生们的认可和欢迎。

“草根”成教授 精心育良才

——访广西老年大学行草班教师莫振宁

陶振国

莫振宁先生从一个普通工人，成为了如今登上广西老年大学书法课讲坛（而且是最高级别的行草书研究生班）的教授，这不是什么“传奇”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。（朱熹：《观书有感》）亦绝非“偶然”……

少年立志与其成才的人文环境

莫老师出生在一位优秀的理发师之家。这位“剃头匠”平时也喜欢“舞文弄墨”；莫老师班主任又写得一手好字……所有这一切，给予少年的莫振宁对于书法的美好印象。“我幼时曾立下三个宏愿：能出国做翻译，当一个像容国团（1959年在西德多德蒙得为我国夺得首个乒乓球世界单打冠军）那样的乒乓球运动员，或成为一名书法家。他自谦个人悟性不高，小学时候写的字，别说在班里，就是在小组里，都没有“出线”！但他有一股毫不气馁、积极向上的奋斗精神，要迎头赶上别人，成为一名真正的书法家。

到农村插队结束后，他被招工进了南铁水电段，从事钳工、总务、抄表员工作。恰逢迎来了改革开放、思想解放、文艺复苏繁荣的春天。当时，南宁市掀起了学习传统书法的热潮，莫振宁以极大的热情与浓厚的兴趣，先后在由书法名家陈政、钟锦荣、朱敬华等先生主持的南宁书法夜校接受严格的、系统的书法训练。他在这些名师的精心指导下，刻苦磨砺，终成“大器”。

与诗人杜甫的童年相似，“九龄习大字，开口咏凤凰。”莫振宁从9岁开始，在父亲的指点下，从临帖发端，认真地学习书法。从小学时代起临摹颜真卿的《多宝塔》，直至涉猎柳公权、欧阳询诸家，临池不断。在“文革”时期抄写的

大字报，在插队的地方记的工分，写会议通知，处处成了他“练字”的“战场”……

转师多学，“进得去”，也“出得来”

作为广西书协的原理事、北部湾书画院原副院长；今日的广西区直机关书协的副主席、广西硬笔书法家协会主席的莫振宁，“百炼成钢”，写得一手形神兼备、潇洒优美的行书和欧楷，这与他“转师多学”、能吸收名家之长并努力创造自己独特的书风密不可分。他这样评价他的授业师辈：陈政先生是位学者型的书家，他的“陈氏魏碑”，写得中规中矩，点划撇捺，一丝不苟；钟锦荣先生曾做过足球教练，其草书写来，似断若连，潇洒豪放，一气呵成；朱敬华先生是篮球运动员出身，其行楷形体端庄大方，法度严谨……以上，是从莫氏书作的“师承”角度来剖析；在临帖和读帖方面，之前已略有所述，他自称颜、欧、柳、王（羲之）诸家，均用心临过，而其中欧阳询的《九成宫》和《怀仁集王羲之圣教序》，则是他的“最爱”。北碑粗犷雄强，南帖秀美俊朗——这对于习字者并不矛盾。取其所长，弃其所短，这是辩证法倡导的“对立统一”，只不过要求我们去用心鉴赏、分辨，进一步把所学心得，化为自己笔下的作品罢了……

教学得法 学生成才

莫老师早在上世纪九十年代末（1997年），即应聘为区老年大学的书法教师了。近三十年来，在他的精心哺育下，可谓人才辈出，桃李满园！其中，伍发昌、徐寿文、秦裕仁、梁燕琼（女）等，有五、六人已经加入了书协广西分会。他们如今已能独挡一面，无论是参加区内外书法

展，或是在各种大场合表演，“落墨成金”，广受欢迎，作品为专家与书法爱好者所称道。

究其因，归结到一点，就是得益于莫老师的因材施教，教学得法。究其一，莫老师强调学员须打牢书法的基本功。当他发现从楷书班转过来的学员基础尚欠“火候”，就注意从字体结构和布白上为他们再“补课”。其二，重临帖，更提倡读帖。习书者往往只看到原帖的某笔某划，而忽略了它的整体结构和布局。如欣赏《兰亭序》，不去把握王羲之作品的整体效果、字体之间的变化规律，而津津乐道于王帖中的某点像“篆”，某撇似“隶”，甚至“嗜痂成癖”，连帖中涂抹之处，也奉为宝贝，赞不绝口。

最后，笔者还要强调莫老师教学指导思想的科学性和书家要为大众服务的创作态度。

有的人一生一世，只“擅长”写几个字。若变换了新的内容，就觉得临阵心慌，无所适从。

为此，他有心培养学员，要求做到针对临场对象（即社会的各个层面），能写出不同内容，不同字体的作品来，无论是抄录他人的格言或诗句，都要有针对性和丰富的内涵。其次，书写作品，要有鲜明的时代气息，充满正能量，不应一味去抄录古人作品，甚至“文不对题”、令欣赏者看了觉得沉闷不爽、格调不高、“龙飞凤舞”的奇字“怪书”来。

如果你有机会亲临“老大”课堂，目睹莫老师的教学场景，看到和听到他那言简意赅的学员作品点评，哪怕是在用墨、行距和题款位置上的一点提醒，“醍醐灌顶”，“字如其人”，亦师亦友……即可领略到这位书坛高手的明快而豪爽的动人风采！这岂止在教授你习字，更是令你受益匪浅的一种文化氛围的熏陶，乃至高品位的沙龙式的文人“雅集”，从而陶醉于书学的“梦境”里，“乐不思蜀”，“满载而归”。

我爱阅读 《红枫》

林健菲

《红枫》是广西老年大学校刊，是我老年的精神粮食，她伴我愉快地走过六年的路程，我是她近年每期必读的忠实读者。

《红枫》内容广泛丰富，从国家大事到老年的养生保健，从老师们丰富的教学经验，到同学们的学习心得，还有让我看得赏心悦目、心旷神怡的优美书画和摄影作品，以及让我百看不厌、回味无穷的文学和诗词作品……

在文学天地栏目中，有写人间悲欢离合的真情、有可歌可泣的动人故事、有感人至深的夫妻情怀、有难以忘怀的童年趣事、有催人奋进的篇

章……在雅俗共赏的同时，让人感悟世态炎凉、百味人生和先进人物给人们带来的魅力和榜样。

《红枫》不愧是我的精神粮食，每读完一篇文章，我的身心就会沉浸在文章的意境中，享受着那些美好动人的内容带来的喜悦。心情愉快了，身体也健康了，我向人生新高地迈上了坚实的步伐永不言老。

阅读《红枫》是一种高级的精神享受，今后我仍和她结伴而行，愉快幸福地过好每一天。在广西老年大学成立三十周年之际，我预祝学校越办越好。

客观认识国内国外形势 紧跟党中央继续新长征

李光炎

党的十八大以来，以习近平为总书记的党中央高举中国特色社会主义旗帜，以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，统筹国内国外两个大局，以中国梦凝聚力量，以抓改革激发活力，励精图治，攻坚克难，带领全党全国各民族人民取得新成就，形成新风气、开创新局面。

我列举一些数据：2014年我国经济总量为63.6万亿人民币，稳居世界第二位，占世界13.3%，人均GDP 7589美元，2015年人均GDP达8000多美元；货物进出口总额4.3万亿美元，居世界第一位；利用外资1196亿美元，居世界第一位；制造业增加值占世界25%，工业品的产量其中220种居世界第一位。尤其要指出的是，目前我国贫富差距不断缩小，是世界减贫人口最多的国家。近年来，党中央采取“精准扶贫”措施，脱贫人数加速减少，2010年我国贫困标准为1274元，2014年脱贫标准调整到2800元。2015年，中国经济在新平台上企稳，给出的答卷值得世界尊敬，即6.9%的增速，在世界的主要经济体中名列前茅，对世界经济增长的贡献超过了25%。以上成就来之不易；这样的成就，体现了我们党的掌舵者对我国经济的自信；这样的成就，当然也让称霸者感到不爽。

称霸者不仅不爽，它还要处处对我国搅局对抗，挥剑弄刀。“鹰派”人物大放厥词：鼓吹中国自己垮台。美国在阿拉伯国家推动“大中东民主化”、在苏东国家推动“颜色革命”屡屡得手之后，美国前副国务卿、后来当了世界银行行长的佐利克，他公开鼓吹要推动中国“政治过渡”，为建立明日的民主中国而努力。为此搞了一系列动作：实施所谓“亚太再平衡”战略；强化美日

韩同盟，在中国周边部署兵力，向台湾、越南出售武器，对朝鲜、缅甸渗透施压，在香港策划“占中”事件，等等。再说2016年2月以来的事：奥巴马、克里在一片争议声中，到日本广岛、长崎向当年核爆炸遇难者献了花圈；美国共有6个航母战斗群，在西太平洋部署2群，并且开进南海示威；美国防长卡特“煽风点火”说南海，鼓吹“航行自由”（实即霸道的“军事航行自由”）；设在荷兰的国际法院对菲律宾提出的仲裁案，美国明目张胆地插手（日本人当“法官”）；美国以臆想的理由为借口，企图在韩国部署萨德反导系统，这种系统覆盖数千公里，足以窥视中国的东北、华北及俄罗斯远东地区。一句话，凡是全世界动乱的地方，美国都没有闲着，它驻在香港领事馆的职员达600多人。这些就是美国霸权野心、企图“重振雄风”的充分暴露。

至于日本，它是趁火打劫的角色，是美国称霸世界的帮凶。安倍有时显得有些歇斯底里，按照社会存在决定社会意识的理论，这与他的出身经历有直接关系，此人的外公岸信介曾任日本首相，叔外公佐藤荣作也曾任日本首相，都是反共反华称著的鹰派人物。安倍的性格像他父亲一样固执，据说在他3岁时，其父找不到要找的东西，以为是他弄丢了，便厉声斥责他，可是这小安倍毫不示弱，一言不发，父子俩大眼瞪小眼，对视了一个小时，最终他父亲“认输”。长期以来，安倍不仅散布鹰派理论，做的也非常强硬，他主要干了两件大坏事，一是推动修改宪法，二是煽动解禁日本自卫权，实际上就是默许日本军队到海外作战，可以以国家权力发动战争，所以对日本的未来我们不能不防。以上说明，最近两年中国经历的外交摩擦比以前增多了，中美关系紧张

的那一部分在发酵，日本对外扩张的野心和军事实力不可低估。还有什么藏独、疆独、东突、台独、港独，也一直没有消停过。虽然我国的军事实力和经济实力足以从容应对，让任何力量都不敢轻易对华采取冲动的行为，但是，目前周边出现的确是“北固、西稳、东紧、南急”态势。

俗话说：不是当家人，不知柴米贵。我们从容应对的策略基本上是后发制人。中央军委在完成了军队体制突破性改革之后，近年我们也采取了一系列措施：在西沙群岛的永兴岛，加强部署了歼11飞机和导弹；在美国军舰骚扰的气氛中，我们加快南沙群岛的永暑礁扩建岛礁建设，完成了战斗飞机起降的3000米跑道及许多相关设施；今年6月5日在香格里拉对话会上，军委副总参谋长孙建国上将对美国公然炫耀武力，拉帮结派，对抗中国，义正辞严地痛加回击。正当美国的两个航母战斗群驶入西太平洋、炫耀武力、展示“肌肉”的时候，我们曝光了“航母杀手东风-21D”反舰导弹的训练照，这就叫“针锋相对”，“人不犯我，我不犯人”。

还特别要讲的是，今年6月17日习近平率团对塞尔维亚进行国事访问。1999年5月7日，塞尔维亚（前南斯拉夫联盟的主体）遭到以美国为首的北约狂轰滥炸，当时美国总统扬言：要消灭世界上共产主义最后一个堡垒。这场野蛮轰炸冒天下之大不韪，还炸毁了我国驻南联盟大使馆的馆舍，正在使馆工作的三位新闻记者不幸牺牲。习近平一行于6月17日当地时间下午2时抵达贝尔格莱德机场，他们抵达后第一场活动，就是下午4时30分前往被炸使馆的旧址凭吊英勇牺牲的三位烈士。塞尔维亚的总统、议长、总理率全体内阁成员参加凭吊活动。这说明什么？称霸者你欠下中国的这笔血债，十七年了，我们可没有忘记！这一凭吊活动，体现了习近平总书记治国理政、内政外交的鲜明风格。

1935年遵义会议以来的80年，我们党实际上就是攻关夺隘、抗击顽敌、战胜灾害，克服艰难险阻，进行着一次又一次的“长征”。十八大以来，习近平作为我党新的掌舵人，确定了实现中华民族伟大复兴“中国梦”的新长征，现在全党全国各族人民在这征程上大踏步地前进着。今后我们如何发扬当年红军长征精神继续新的长征呢？

新的长征，必须坚定对党的忠诚。特别是作为一个共产党员，必须居安思危，增强忧患意识，深刻汲取世界上一些执政党兴衰成败的经验教训，更加自觉地增强作为一个党员的角色意识和政治担当，把爱党、忧党、护党落实到工作和生活的每个环节。

新的长征，必须靠实干。空谈误国，实干兴邦。实现中国梦，任重而道远，需要锲而不舍、驰而不息的努力。我们已经取得辉煌成就，正在向着梦想一步步靠近。恰恰这个时候还会出现更多不确定的因素，我们更加不能懈怠，更需要加倍实干、加倍努力。

新的长征，必须补足共产党人精神上的“钙”。理想信念坚定，骨头就硬，没有理想信念，或理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，患“软骨病”。崇高信仰、坚定信念不会自发产生，必须用科学理论武装头脑，不断地培植我们的精神家园，当前尤其学习学好习近平总书记的系列讲话。

新的长征，必须坚持运用辩证唯物论观察问题和解决问题。比如钓鱼岛、南海究竟是什么问题？按照历史沿革，按照二战之后的波茨坦公告国际秩序，钓鱼岛就是我国的，日本捣乱既从军事考虑，也是要抢这里丰富的石油资源；南海是中华民族祖宗留给我们的产业，美国从东太平洋开着航空母舰来，就是吓唬人，要在世界、在南海称霸。这才是问题的实质。在维护国家主权的问题上，我们绝不含糊。

书坛多古韵 这厢尽奇葩

——本校书法实验班教学创新成果掠影

韦守玉

你了解本校有个与众不同的班级——书法实验班吗？它是丁廷模校长前几年特批的一个创新班级，据知也是全国老年大学独一无二的一个班级，又是创造书法教学奇迹的一个班级。四年勤耕硕果，令人振聋发聩，耳目一新，赞叹不已。

用数据说话——事实胜于雄辩

广西老年大学书法展览的作品评审工作，向来不分新老，一视同仁，择优入展，非常正规。因此，基础班、专修班从来无人送稿，更不敢奢望入展。2006年丁廷模校长到职后，曾对有关工作人员说：“可考虑分一点指标给低年级，展览时注明即可。”回答是：“我们是代表学校最高水平示人，不宜照顾。”丁校长的要求没得到贯彻实行，因此，每次书展，仍是老学员的专场展示。

书法实验班打破了这一格局。2012年9月，书法基础实验班开班上课，33名学员绝大部分没有书法基础。然而，刚学一年，就有五名学员的书法作品入展本校2013年年度书画展，其中一名学员的书作入展区老年书研会书画展。入校第三年读专修班第一年时，本校2015年举办“纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年书画展”。该班张荣、钱敏森、邓以棠等10名学员行书作品入展，差不多占全班人数的三分之一！其中钱敏森一幅作品入展区老年书研会书画展，该学员还在2014年10月区老干局、区文化厅举办的第二届“多彩金秋”书画展中有一幅作品入展，并评为优秀奖。概括起来看，该班入学仅三年，入展本校书展达15人次，入展老年书研会等书画展3人次，一人获奖。另一个奇迹是出书法墙报。二楼

书画展示栏向来是书研班出版墙报，没见过低年级敢去碰。然而书法专修实验班敢，分别于2015年3月和2016年9月初共出了两期墙报，受到好评。书法实验班创造了低年级也有书作入展，也能出书法墙报的本校历史。

中国书法史上的一大奇观

邓以棠是书法基础实验班的学员，也是演绎习书传奇的了不起的开拓者。他从小患先天性手抖病，抱着试试看的心态报名到本班学书法，可是第一学期还没结束就想退学了。因为手抖得厉害，一个学期下来，连一个笔画也写不成，认为自己不是这块料，因而不想学了。这确实是个大难题，自古以来，历代书家没有一个是患手抖病学书法进而成家的，再从生理角度看，手抖不具备习书条件。手抖能不能学习、学好书法？本人持乐观态度。于是同他进行了一次长谈，从三个层面进行探讨：一是有志。心理上强大起来，勇敢挑战自我，创造奇迹。二是挖潜。人的潜能很大，只要努力挖掘，就会迸发出巨大的能量和智慧，什么困难也抵挡不住。三是适应。用相对论+用笔节奏来破解，抖与不抖是相对的，利用抖的间隙，迅疾行笔完成笔画书写。他感慨地说：“听师一席话，胜读十年书啊！”他开始向自己的生理极限发起冲击，勤笔中，一遍一遍地体悟着在手抖与不抖的刹那间快速走笔，开始很不适应，经过成千上万次的苦苦求索，终于云开雾散，取得了突破性进展，能写出优美的笔画和结构严谨的字，进而能写字幅了！当他把自己的书法作品展示在全班同学面前时，大家惊诧不已。

更可喜的是，本校2015年举办“纪念抗日战争胜利70周年书画展”，他写了一张四尺条幅作品荣耀入展。看上去，整幅作品用笔遒劲，字迹端丽，气势连贯，真是智巧兼优，看不出半点手抖痕迹，这是心血凝成的功夫啊！作品展后入编校书研会第三册《夕阳翰墨情》书画作品汇编。他成功了。这个毫无书法基础的70多岁先天性手抖病患者，成了古今手抖习书练字第一人，而且在短短三年内，书法艺术便有如此大的进步，变不可能为可能，他太不可思议了。他书写了历史创造了神奇，他成功地向世人宣布：手抖者也能学习书法，学好书法。

尽快悟道出采的非常教法

改革创新，能给人以伟力，它是班级的灵魂，也是我们取得成功的根本原因。

一、抓励志教育，创一流学风。目的是充分发挥大家学习的积极性和创造性，对教学任务的完成起到推动作用和保障作用。常用名言警句引导和做思想工作，学员勤学苦练成风。如钱敏森同学，特别努力，超学用功，每天上、下午各练三、四个小时，有时晚上继续写，既痴迷又善悟，进步飞快，头三年就有五幅作品入展，其中三幅入展本校书展，两幅分别入展区“多彩金秋”和区老年书研会书法展。抓学风抓住了根本，抓出了成效。

二、临帖采用临创结合，以临带创，以创促临的方法。新学员入校，经过一段时间的基本笔画练习和临帖，有一定基础后，便转入学用结合阶段：通过一幅字来练笔法、字法和章法，名曰先见森林后见树木，遇到问题再回到帖里找答案，再练习。通过反复研习，技法渐熟，兴趣愈浓，一幅字往往在不经意间就完成了。把临帖和练习尽快转化为学习成果，对学员激励大，鼓舞大，从而信心更足，决心更大了。

三、重视教学实验活动，促进由量变到质量的转化。多练则熟能生巧，多思则一通百通。所

以，我们组织学员积极参与本校和区老干局的各种书法活动，不放过一切锻炼机会，在实践中磨砺、提高。如学员黄天祥，为写好一副对联，买两刀纸来反复练习，作品入展本校2013年年度书画展，两年后又有一幅字入展本校纪念抗战胜利70周年书画展，真是功夫不负多练人。

四、找准切入点，笃志前行。切入点主要体现在选对范本。行书包括行楷、纯行和行草三种，显然是行楷最适合，行中有楷，楷中有行，既学行，又通楷，弥补了没专门习楷的不足，一箭双雕，最适合这部分老人的速成需要。选定王羲之的《兰亭序》和赵孟頫的《洛神赋》为范本，狠抓基本笔法和字法的练习，功夫日长，成效明显。

五、教有法，又无法，不拘一格，灵活多变。如课堂上互动，讲解与讨论相结合；既有单个练，又有拼桌一起练，全都站着写，互相切磋，老师指导，有趣而氛围好；请进来，请学有所成的老学长覃寿康来讲课，挥毫表演和赠字，大家眼界大开，学有榜样，受益匪浅；甚至把茶楼当教室，班长让大家带上作业，边喝茶边听老师点评讲解，相互交流，在品茗中提高，在谈笑中长进，心中有书法，处处学书法。

让学员心明动静之理，手有挥运之方，是书法教学的出发点，也是终极目标，无论是传统教法，还是创新教法，都是如此。条条道路通罗马，何必死守一路行。何况在新的形势下，千行百业都在遵循党中央深化改革的要求，加大改革力度，推动事业日新月异地发展。我们从事书法教学工作，既要守护传统，又应与时俱进，才能更好发展。

诗曰：一缕清风拂书坛，
行书起步破旧常。
四年求探硕果众，
始信殊途亦康庄。

新加坡应对人口老龄化的主要做法 及对广西的启示

柯 林

新加坡先于广西进入人口老龄化社会，政府为解决好人口老龄化带来的一系列经济社会问题，出台了一系列的政策法规，一定程度上有效化解了人口老龄化带来的社会危机。实践证明，一些政策措施是行之有效的。新加坡在积极应对人口老龄化过程的实践探索给广西会带来许多启示。一些好经验、好做法对广西应对人口老龄化有积极的借鉴意义。在此，归纳几点新加坡应对人口老龄化的主要做法：

一是及时调整人口政策。新加坡人口老龄化发展速度比较快，政府对此高度重视，认真调查研究，不断调整人口政策，充分发挥人口政策在改善人口结构，缓解人口老龄化方面的重要作用。比如：对于严格控制人口增长的老政策予以取消。同时，新加坡政府还制定并颁布了一系列鼓励生育的政策，政策的出台实施很大程度上进一步提高了新加坡的生育率，逐步改变、优化了新加坡的人口结构。二是强化服务意识。在应对人口老龄化的实践中，新加坡政府不断强化服务意识，通过提升政府的服务水平和质量，极大优化了老龄产业和老龄服务事业的发展环境，由于新加坡政府深入细致的服务，近年来吸引了大量的资本进入老龄产业和老龄服务事业领域，在进一步促进相关产业和服务业发展的同时，一定程度上减少了政府在该领域的投入，缓解了财政压力。三是注重社区养老。新加坡政府在应对人口

老龄化过程中比较重视发挥社区养老的重要作用。比如：在社区规划建设中，充分考虑应对人口老龄化的实际需要，注重坚持以人为本。在住宅楼底层设立老年人康乐中心，配套齐全、功能完备。社区老年人口在康乐中心可以得到较好的照料，减轻家庭养老的负担。

新加坡应对人口老龄化给广西的启示一：应充分发挥人口政策对调整、优化人口结构，积极应对人口老龄化的重要作用。广西作为少数民族地区，应该加强调查研究，制定切合广西具体实际的人口政策。在稳定低生育水平的基础上，通过政策的鼓励和调节作用，适当提高出生率，不断改善人口结构，缓解广西人口老龄化的发展进程。启示二：进一步提升服务意识。坚持全心全意为人民服务的宗旨，不断提升服务水平。服务养老机构、医疗机构、老年心理咨询机构、城镇社区老年人日间照料中心、农村养老院、各级各地区老年人活动中心、老年大学的建设与发展，通过涉老政策的制定更好地为广大老年人谋福利、办好事、办实事、解难题。启示三：发挥社区的重要作用。在社区规划建设中，充分考虑应对人口老龄化的实际需要，建设一批规范的社区老年人日间照料中心，让老年人就近参加文体活动，丰富养老生活；就近得到各种服务。让养老资源向社区聚集，为社区在广西应对人口老龄化事业中扮演更加重要的角色。

植物化学物质，是植物给予人类的“珍贵礼物”

《养生保健建言之二》

王绍威

植物化学物质：对于许多人来说，这是一个比较生疏的名词。《膳食指南》将它定义为“已知必需营养素以外的化学成分”。即“七大必需营养素”以外的化学成分，是一种具有生物活性的物质。被誉为是“植物给予人类的珍贵礼物”。

植物化学物质是近年来的又一个重要发现，其重要意义可与维生素的被发现相媲美，它将成为21世纪，世界保健食品行业的一大新热点，提升营养保健食品产业的档次。

植物化学物质具有多种生理功能，主要表现在抗氧化、调节免疫力、抑制肿瘤、抗感染、降胆固醇、延缓衰老等。特别是在预防心血管疾病、癌症等慢性病的作用，更是令人瞩目。

植物化学物质一般包括：萜类化合物、有机硫化物、类黄酮、植物多糖等，而且许多新的植物化学物质、新的生物活性还将不断被发现。

萜类化合物：多为有香味的液体。柑橘类（特别是果皮精油）、植物油、黄豆、香料等含量丰富。

有机硫化物：可在早期抑制癌症（含异硫氰酸盐）。多存在于十字花科蔬菜中，如西兰花、卷心菜、甘蓝、萝卜、椰菜花、球茎甘蓝等，以及葱、蒜中。

类黄酮：有抗氧化、抗过敏、消炎等作用。植物性食物几乎都含有。柑橘类、苹果、梨、樱桃、黑莓、桃、李、红葡萄、芹菜、胡萝卜、西

红柿、菠菜、洋葱、西兰花、莴苣、黄瓜、谷物、豆类、茶叶、可可豆等含量丰富。

植物多糖：按其来源可分为香菇多糖、银耳多糖、甘薯多糖、枸杞多糖等，菌藻类含量较多。真菌多糖也被称为多糖家族的贵族，生物活性最强，具有神奇的保健功能，被研究最多。药食两用中草药中的“中药多糖”，一般是中药的重要有效成分。

这里说的植物多糖，性质不同于单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（麦芽糖、蔗糖、乳糖），它是高分子碳水化合物（由>10个单糖聚合成）。

多糖，包括了碳水化合物、膳食纤维素、活性多糖。

①“碳水化合物”（人体第三大必需营养素）→为植物贮存养料。水解后能释放出单糖，为人体供应能量，谷类食物含量高。

②“膳食纤维素”（人体第七大必需营养素）→是植物的组织支架。被称为肠道“清道夫”，它对人体的生理功能，七十年代才被确认。

③植物多糖（属于植物化学物质）→具有生物活性，也叫“活性多糖”。近年才被发现、被认可，具有神奇的保健功能（它甜味已消失，不会升高血糖）。

《膳食指南》建议，人们只有多样化地摄取膳食，才能获得更多的对健康有益的植物化学物质（待续）。

聚散皆有缘

韦利平

离别四十年，我们重返母校。当年花季的我们，现在即将步入花甲之年。

想当年，在学校那古榕树下，我们对爬杆很有兴趣，那时候，学校的运动器材很少，用两根竹竿的一头插在地上，另一头系在古榕树枝上，比赛爬杆作为体育项目之一。还有荡秋千、滚铁环、踩高跷，让我们找到了无穷的乐趣。

现在，我们已经无法再回到当年了。时间是多么的残酷，还没有来得及眨眼，就不知道它去哪里了。

走进教室里，不由得回忆起我们的学生时代。当年我们读书太少了，如果能再回到当年，我们一定要一口气读完大学、读完研究生、读完博士，那该多好呀。但是我们那时候不能读书，而是作为知识青年到广阔天地去，接受贫下中农再教育：我们一大帮人扛着锄头、铁铲，挑着箩筐、撮箕，撮箕里装着镰刀、水壶，裤脚一个高一个低的走在收工的路上，最青春、最宝贵的时间就这样过去了。

联欢会上同学们趣味横生的才艺表演，仿佛把我们带回了青春年代。我们除了合唱，敲起锣鼓演说三句半；“刘三姐”和“阿牛哥”的山歌

对唱；还有活泼的兔子舞，《沙家浜》里的“智斗”、《草原英雄小姐妹》、《沿着社会主义道路向前走》……

二十天编排十七个节目的一台文艺演出，虽然体现了同学们重在参与，乐在其中。但乐中之苦，难免伤感。下一次聚会，我们又能有什么新颖的活动内容，怎样才能不断创新，使我们同学聚会的内容不会雷同，使我们的人生有新的内容？

四十年前，我们七个同学合影一张“青春似火”。四十年后，物是人非，“青春似火”剩下六个同学，参加聚会的五个同学，照了一张“夕阳红”。这次参加班级聚会的有四十二个同学，有些同学因故不能参加。有五个同学永远离开了我们，但他们的音容笑貌时常浮现在我的脑海里……希望我们同学再次聚会的时候：七十岁一个不少，八十岁争取不少，九十岁越多越好！

往事如烟，岁月如歌。怀念过去，珍惜当前，活出精彩！在此，我想起，我在读的广西老年大学文学基础写作班的同学，有一个更乐观的目标：我们活到老学到老，将青春进行到一百岁！用余生弥补青春的遗憾。

我进老年大学读书，只是想借老年大学这块平台，疗养我这颗因失去孙儿而极度悲痛的心。

到文学写作班后，看到同学们大多是有学历，有文学修养，思想品位极高的人。他们中有的人在职时，是学校的校长、高级教师、大学教授、企事业单位的高工，有的是党政部门的处级、厅级领导干部，我和他们同学，我能跟得上，学得来吗？自卑感就上来了，林老师鼓励我

我们是朵晚开的花

黎善霖

“好好学，文学的力量能战胜你的悲伤和自卑，我有信心教好你”。

自此，我跟随林老师学文学，文学班里没有

课本，教材是林老师自编自写。我跟着她读了文学精品和近现代名家名篇和诗词，近现代文学，余秋雨、席慕蓉、毕淑敏等等的散文，古典文学《红楼梦》、《水浒传》、《三国演义》等，我们都学过。她在启发学员继承优秀文学传统的同时，通过介绍作品的时代背景，写作经过以及作品发表的社会影响，让大家明白写作是一种社会责任，是为时代而歌，也是给后人留下无价之宝，从而激发学员们对文学写作的欲望。

林老师每讲授一篇文章，都要先收集大量参考资料，再用深入浅出的语言，引领大家由表及里进行探讨，针对老年人“学而易忘”的特点，首先引领大家朗诵，然后声情并茂地进行重点讲解，还不时通过提问，启发大家踊跃评议讨论，课堂上同学们抑扬顿挫、慷慨激昂的发言，引来掌声阵阵，这样我们会学得深记得牢。通过朗诵也提高了我们的语言表达能力。

林老师常说自己没有什么渊博的知识，高深的学问，给你们授课，只不过是比你们先走一步。其实不然，要课堂上，或在课下交谈中，她也时有流露。为了上好课，为了使学员能“留得住，学得好，热情高”。她要努力探索出一条适合老年人心理、生理特点的教学方法，这是很不容易的。对自己讲授的每本书，每篇文章，都先逐字逐句地阅读，读后写收获，写感想和体会，查找参考资料，写成教案在课堂上实际运用。

同学们写的作文她一一认真批改，选出其中的佳作进行点评，与学员面对面的交换修改意见，对有代表性的作品，还推荐到校刊《红枫》发表，同学们对自己学过的东西能看得见，摸得着，感受深，为了进一步提高学员学习兴趣，林老师还引导大家开展多种课堂活动，比如朗诵比赛啦，拼词作文啦，小品演出等等。同学们觉得很开心，觉得也很实在。

在教学方法上年年都有新样式，常用的是

“走出去和请进来”。用社会主义核心价值观提高学员的社会洞察力，捕捉写作素材。她利用自己的文学圈子里的人脉关系，请来了很多文学老前辈给我们上文学写作课，指导我们朗诵，给我们导演小品，教我们唱歌，讲他们成长的经验，鼓励我们在文学路上坚韧地走下去，必有成效。

报社、电视台的记者常采访我们的课堂活动。每逢国庆节、党的生日、敬老节等重大节日，我们都开展庆祝活动，多次被广西电视台搬上荧光屏幕，我们能在电视上露脸，大家感到很高兴，都这把年纪了，在老年大学读书还能登上电视台，让世界人民都能看到我们，真幸福。

林老师常带我们外出捕捉写作素材，也就是去采风，去接地气。如参观博物馆，书画展、花展、游览自治区植物园、森林公园湿地等。去观察大自然的景物，去体验洞察社会动态。多次带我们到广西女子监狱，对女犯们进行帮教，与那里的文学班学员探讨“幸福是什么”和“理想的力量”等命题，用社会主义核心价值观去感化她们，促使她们正视自己过去的犯罪行为，展望未来，努力改造自己的世界观，争取早日走出大墙。我们对女监文学班学员的帮教活动是互动的，我们把文学的力量送进女子监狱，给她们捐赠文艺书籍，和她们搞文艺联欢，用爱去温暖她们冷漠了的心，文学的力量是伟大的，通过活动，她们也学会了关爱别人，我们收获了帮教的成果，也体会了文学的力量，树立学好文学的信心。

老年大学教给我们知识，改变我们的观念，使我们这些古稀之年，耄耋之年的老人，学有所成，积极写稿、投稿。当我们的名字出现在报刊上时，学有所成的成就感，化作更为强烈的求知欲望，我们是文学园地里，一朵晚开的花。

五月的一天，林老师给班上带来了一个好消息，广西要举办“银龄之声”老年人独唱大赛了，届时有广西著名歌唱家黄绍填老师给我们上声乐课。

冲着这声乐课，我报名参加“银龄之声”老年人独唱大赛。哎呀呀，听了几节课，学到了不少的知识，也开了眼界了。往时啊，在老年大学，想报名参加声乐班学习，那是挤破头的事情，我虽然爱唱歌，但不想劳神劳力，也就没有参加声乐班的学习。可是这回是听了著名歌唱家上的声乐课，还真是受益匪浅。听课后，我感到歌唱也是门学问，我真的很不行，那吸气、吐气、换气，声音从哪出来，还真是懵查查呢！更谈不上什么五音四呼、混合共鸣等等啦！

别以为唱歌是一件轻而易举的事情，真正唱好了，那是很不容易的，俗语说：台上十分钟，台下十年功。想到这些，我退缩了！七月十五号，是报名的最后期限，我犹豫着，最后还是没报名。

原以为这比赛我是不会到场了，可阴差阳错，我居然到这个大赛里做志愿者来了，在这里我看到了众多的老年人兴致勃勃，满怀深情地唱起祖国颂歌，看到他们陶醉的面庞，靓丽的身影，我不禁感叹，是什么力量使他们精神焕发？是一股不服老的劲头，是展示风采的向往，是歌颂祖国的力量！

八月八号是“银龄之声”是复赛的一天，这老天真是考验人哦！八点半比赛，七点多就开始下雨，我作为记分员，是不能迟到的，尽管雨势不小，还是冒着风雨，八点钟来到了演播厅。一看，居然也有选手到场了，在化妆呢！看到他们在精心化妆后的靓丽身影，不禁心里涌出一种羡慕妒忌，心里在想：为什么我要放弃呢？我也应该勇敢的和自己挑战啊，战胜那怯懦的心理，让自己的身影出现在舞台上！

可是为时已晚，我只能认真地做一个志愿者：记分员。

银龄之声的诱惑

凌孟文

早上是50岁至60岁组的选手进行演唱比赛，三个评委认真的进行评分，还对参赛选手进行点评，解释评分的依据。我和计分监督员在进行统分数，核对无误后向主持人和观众亮分，主持人宣布得分结果。

下午是60岁以上组的选手参赛，想不到60岁组的选手比50岁组的人更多，在我看来也比50岁组的更优秀，唱得更好些。居然还有一个89岁的老人也来参赛！唱得还不错。看到这，我真为自己的怯懦汗颜啊！

复赛的一天在雨中匆匆而过，演播厅里留下了许多欢声笑语，更留下了“银龄之声”的欢歌后，突然安静了。

但赛后，余音袅袅。有选手在银龄之声金沙龙里留言：“虽然我获得的分数是倒数几位，但我仍对大赛组委会充满感激和感恩之心，一是我不用花一分钱就能听到国家一级演员、著名歌唱家黄绍填老师讲声乐知识课，二是能免费在影视公司的录播大厅里，站在有专业灯光和音响的舞台上唱了一回。不但有评委老师点评，还有冒雨前来观看的歌友、朋友们助兴，过了一回独唱的瘾。让我真真的得到了一次舞台表现的享受和锻炼，我很珍惜这次参赛机会。评委给我的打分及点评，让我知道了我和高手们的差距有多大，通过听课和比赛我受益很多，真心谢谢为此付出辛劳的的组委会全体工作人员。我会继续学好唱歌，相信我有机会下次再参赛时一定会有进步的。”这选手说得多好啊！这是我们老年人的一个展现平台。

我也暗自加油：下次我也要参赛，不为名次也要为自己的风采显摆一番！有道是：莫道桑榆晚，为霞尚满天！

一针一线总关情

吴凤珍

已离世多年的老娘托梦，要我给她做一件花的斜襟唐装衫。

老娘是与我共同生活了六十年的养母，一生爱穿斜襟唐装衫。可是，市场上各色各样的衣服便宜又漂亮，就是斜襟唐装难买得到。请人代做，手工费贵，费工费时，许多裁缝都不愿接工。我劝老娘换穿西装，但是我老娘不愿改装。为了满足老娘的钟爱，我虽然到了不惑之年还下决心学做斜襟唐装衫。

俗话讲：“临老学裁缝，学成眼都朦”，正值中年的我上有老下有小，工作和生活的压力很大，业余时间不多，要学做衣服谈何容易？

为了让老娘开心，能穿上自己喜欢的衣服，我到处拜师学艺，遇到会做斜襟唐装衫的人，我都会虚心请教他们。有时路过裁缝店发现师傅裁斜襟唐装衫，都会站在那里看得入迷，偷师学艺。

我也看过一些剪裁的书，自己是机械工，会画图看图，就先画衣服图纸，剪了纸样，然后我用旧被单布做一件试验品。结果缝好之后一看，领子上歪了；斜襟对叠不好；衣尾皱，不顺眼。试做失败了还找不出原因，我烦死了，觉得这斜襟唐装衫太难做了。老娘说：“年轻时也学做斜襟唐装衫，因为没文化，全靠看人家做，一边学一边做一边改，失败了再做不曾放弃，后来做成功了，多年来都是穿自己纯手工缝制的斜襟唐装衫，只是老了眼神不好，才不做衣服。”

老娘就是师傅，就在身边，从此后我向她请教。我们一起研究我做衣不成功的原因：制作衣

服工序先后不对，量领子方法有问题，下摆弧度剪得不好。经过她指导，我恍然大悟。

老娘教我，初学者要先车好斜襟，然后用手缝平针固定好布，再裁剪衣身，这样斜襟不会走差。裁衣身时要注意腰身和下摆尺寸的比例，根据个人特征剪裁。开领大了难看，开领小了难受。如果没有软尺，用一条绳子围脖子一圈就是领长了，然后用个硬尺量绳子得出尺寸才裁布，上领时平均就不会歪了。后来每当我做衣服，老娘就做监制，老娘对我不只是严格，而是苛刻，制作方面出现一点问题都要返工或重做，我拗不过她的坚持，只好顺从。她常说我做事情贪快不求质量，被教训多了，我学会认真一招一式学做斜襟唐装衫，工多艺熟后越做越好。

学会做斜襟唐装衫后，看见有合适的布我就买来给老娘做衣服，先后帮她做了几十件斜襟唐装衫。她到了八十五岁还经常外出，一天穿一件不同花色的衣服，一个月可以不重样。有黑、灰、蓝、绿、咖啡色；有圈、圆、点、星等图案，有格子柳条、碎花小花等花色，从暗色到明艳应有尽有。她身体不错，行动自如，思维清晰，每天穿着我做的斜襟唐装衫出去买菜逛街，邻里看见她都说：“阿婆，一天穿一件靓衫，服装秀啊？”她笑呵呵的说：“我女儿做的，还有很多呢！”

我庆幸能为老娘晚年服务了多年，辛苦也值得了。

有一天，我在梦里又看见了老娘，她穿着我做的斜襟唐装衫，很高兴的笑了。



蒙顺安

两辆闪着警灯摩托车迎面开来，发生什么案件了？后面也有两辆警车随后追到。

哗！这阵势只有在影视片里见过。我马上叫三轮车停下，谁知道霎那间四辆警车一下子把我们围住了，我被这阵势镇住了！

“有人举报你偷电单车。”警察严肃的对我说。“我没有偷电单车。”“没有偷？那你为什么把电单车放在三轮车上？”

初春的南宁春暖融融。广场上，我也深醉在这暖融融的春夜里，一曲接一曲地翩翩起舞……

不知不觉夜已深，舞友们都散了。我走到我停电单车的地方手一摸腰上，心里一惊！完了！电单车钥匙不见了！我搜遍了全身都没有发现，打起手电筒在广场上找了一个遍，还是没有！夜已深广场上空旷得没有一个人影，我的心里很是害怕。广场周边夜市摊上看见一辆三轮车，我大声问：“这辆三轮车是谁的？”在喝酒的人群中有一人回应：“车是我的，有什么问题？”

“没问题，拉东西吗？”

“有钱什么都拉！你要拉什么东西？”

“师傅，我在广场跳舞，电单车钥匙丢了，想请你帮拉辆电单车回家。”

“电单车不拉。”

“为什么电单车不拉？”

“派出所规定，电单车没有发票不能拉，若被查出我要被罚1500元，你有发票我就帮你拉！”

“晚上出门哪有带车发票的，你看我这把年纪了会偷车吗？我保证车是我的，若被警察罚款算我的。”

我好说赖请，三轮车师傅同意了，我问他要多少钱，他说看夜已深帮我个忙钱随我给。

到了停车处三轮车师傅看了看我的车锁，我

问他看车锁干什么？他说若车锁有撬的痕迹他坚决不帮拉。他叫我帮把手抬上三轮车。我俩刚合力把电单车抬上，车还没放稳，只听见一声吆喝！

“把车放下，站在原地不动！”

我抬头只见广场小山上冲下一个三十来岁，中等个子穿着一件淡灰色大衣，胸前挂着一块白色的吊牌。我认为是广场上值夜班的，只淡淡的回了一声，“车是我的，我车钥匙弄丢了，请三轮车师傅帮忙拉回去。”

“不行，我是刑警队的，我怀疑你们偷车，拿出你们的身份证。不许靠近我，把车抬下来，拿出你们的身份证！”

我愤怒地说：“我是本市人，晚上出广场锻炼身体会带身份证吗？他是我请来帮拉车的师傅，不关他的事。你看我像偷车的人吗？”

“像不像偷车的人我不管，我见你在抬车那是事实。”

他走过来把车看了一遍问我：“车真是你的吗？有证明人吗？”

“我每晚都在这广场跳舞，今晚天气特别好，贪玩把车钥匙弄丢了，我认识的人都已经回家了，没有证明人。”

“为什么不打个电话回家叫家里人把备用钥匙送来，您花几十块钱请车拉回去有点不合情？”

“备用钥匙放在单位办公室大楼深夜是不允许进入的，你要是不信，我给单位领导电话给你，打个电话问一问有没有我这个人。”

“你领导我又不认识，要是你们串通好了，我不上你当。”

我愤怒了，大声说：“我和谁串通好车是我的啊！”

“谁能证明车是你的？有人证明车是你的我就给你拉走，如果没有，车和人一起送到唐山路派出所处理。”

我气得浑身发抖，活了几十年从没有被人送派出所，我说：“我又没犯法把我送派出所，我

不去!”

值夜人走了过来,问明了发生的事,对我说:“这样争吵是解决不了问题的,既然车是你的,你不如打的回家拿车的发票和身份证,问题不是就解决了吗?这样争吵下去到天亮都解决不了问题的。”

对,说得好!我怎么没有想到呢?我对刑警说:“我回家拿发票,请你等20分钟。”

“好,等你半小时,到时间你不来我把车送到唐山派出所。”

回到家我匆忙找出发票和证件赶回广场,刑警拿着证件对完车标,对我说:“请你理解,你可以拉走了。”

谁知道,半路又被人看见,举报给刑警队了。

我跳下车赶紧走到警摩前,对警摩上的巡警说明情况,拿出我的证件和电动车发票,巡警细看证件,对后面追上的那两辆警摩上的民警说:“车和证件都相符。”后追上的巡警再次核实后对我说:“请理解,我们收到举报说,唐山路上有人用三轮车拉电动车,我们就赶过来了。”

“理解!理解!真正理解!”

装好车我悬着的心轻松了许多,说实话刚才回家拿发票心里真的是没底,车买了两年发票放在什么地方自己都忘记了,还好这件事总算顺利过了,赶紧回家!

三轮车载着我和电单车还没出多远,迎面又

被两位穿警服的民警拦下。

“请你们下车,我们是唐山路派出所的,刚接到报警电话说广场有人偷车。”

又是警察!今晚碰见鬼了。我大声地对那两个民警说:“5分钟前刑警刚查过你们又要查,为了一辆一两千元的电动车动用那么多警力,值得吗?”

“不能那样说,这是我们唐山路派出所管辖地段,不要说是一台电动车,就是广场的一花一草只要接到报警电话我们都要出警,治安无小事,请拿出你们的证件!”

看完了发票仔细对证了车号,“你们可以走了,以后出来玩不要玩那么晚,注意保管好钥匙。”

出了唐山路在民主路上刚好遇着红灯,这时候后面又一辆四轮电巡警车停在我们三轮车旁,我马上举起手中的证件说:“车钥匙丢了,请三轮车拉回家!”绿灯亮了,巡警没说什么开车走了。

看着远去的警车,走在深夜的南宁,短短两公里路程遇警四次,这是我有生以来第一次碰到,我很愤怒。

三轮车夫突然仰起头:“哎,你看,天上有星星,还有月亮。”

是的,漫天的星星在朝我眨眼睛,弯弯的月亮好像在朝我笑,多美多安静的夜晚啊!我的愤怒突然消失了,那些星星使我想起了警察们那一双双守望着的眼睛。

我85岁,第一次种了四个大南瓜。

2016年农历7月,我抱着大南瓜,照了一张相。去年辛辛苦苦种了19棵南瓜,没有收获一个瓜。今年无意中在猪栏旁边种了一棵瓜,居然得了四个大南瓜。人家笑话我:四个南瓜有什么高兴哪。我说,收获小,乐趣大。瓜再少,也是自己种的劳动果实,就像奥运会得冠军一样,庆祝胜利,不可以吗?

为什么往年种瓜不得收,今年一棵结了四个

种南瓜

银有业

瓜呢?我想,可能别人在周围都种了南瓜,人以群分,物以类聚吧。林老师说,种南瓜要人工授粉,把公花的粉倒在雌花上,才能结南瓜。你这次是和别人的南瓜长在一起,蜜蜂帮你授粉了。

不知道是什么原因,反正我很高兴。

零花錢

李南山

老婆打来电话：“老公，你快下来到门卫室交了明年的订报钱”。老婆的话捏着我的命门，报纸我是天天要看的，我只好到宿舍门卫室交了近200元的订报钱。

家里一直是老婆主管经济，而她却还真是管得叫人放心，拿捏得有分有寸，我只管把我的工资全交给老婆就行了。我和老婆收入都不高，因此老婆当家理财，没点招数还真不行。什么一菜三吃一衣几穿自然不在话下，不借不占一家人倒过得挺安心。

九十年代初期房改，单位要我尽快拿出几万元买下产权。我正愁着，老婆却不慌不忙对我说：“这钱你不用担心，家里还是有这点积蓄的。”没几天老婆就将几万元交到我手里。

我的收入已经全额上缴，老婆自然要安排我的零花钱，现在就多达每月500元。但见我不抽烟不喝酒，花钱没去处，这钱自然也就常常由她安排零花。一会要我给家里买点什么水果糕点，一会又要交点什么这费那费。这不，明年的订报费又冲着我的零花钱来了。

一天我想着给自己买条裤子，选好了准备交款时，发现钱包里钱不够了，只有100元多点。怎么回事？我想了又想，除了订报花了200元，我没再花什么钱呀！哦，想起来了，那天交订报费时人较多，我不想耽误太久，委托门卫师傅代交，是老婆从门卫师傅手里拿回的发票。莫非老

婆凭着发票又找我报销了？裤子没买成，我带着满腹疑问悻悻回了家。

吃罢晚饭收拾停当，趁着老婆戴着老花镜电视看得高兴，我小心翼翼问道：“老婆，那天你把订报发票给我时，我又给你钱了？”“没有呀！那天我只是帮你拿回发票，钱是我叫你下来交的。”老婆应得干脆。

看着我欲言又止的样子，倒是老婆开口了：“怎么了，你钱不见了？还是想买什么了？”老婆一问，我趁机说：“没什么呀，只是今天想买条裤子，才发现钱少了两百块，买不成了。”

“幸亏让你管的钱不多，要不跟你喝粥了。”老婆数落了我一句，接着就问：“那裤子很想买吗？”“是呀，换季打折，质量很好又不贵。”我赶紧回应。“那就买吧。差多少钱？”“给我两百块得了。”不一会老婆从夹层衣服内口袋掏出两百元给了我。

裤子买回来了，但我那两百块钱到底去哪里了，我始终弄不明白。一天老婆说我那夹克该洗了，我翻着夹克的口袋，突然翻出一张药品购物小票，上面歪歪斜斜写着：“刷卡退回壹佰捌拾陆圆伍角整”。这下我想起来了，原来那天我去买药，系统原因刷不了卡，只好交了现金，两百元钱总算有了着落。

这件事虽然我不好告诉老婆了，但却也坚定了这样的想法：这个家还是得老婆理财，她比我清醒；还有我的零花钱不用要那么多，多了我糊涂。

今后我的退休金还是得全交给老婆，老婆也会按时给我零花钱：“大丈夫出门，口袋里没有钱，我也没面子。”

退休后的2年，我有些失落感，记忆力也很差。有位好朋友看见我这状态，就对我说：如果你长期这样下去就会变成痴呆，你还是到老年大学去读书找药方医治吧。

于是2001年初，我到广西老年大学报名读书。首先报读《保健养生中医、西医班》通过2

我当了16年的老学生

周素珍

年学习。在老师的辛勤教导下，我进一步提高对中医、西医的保健基本知识的认识，掌握了一些

维护身心健康知识，从而增强自我保健意识，提高自我防病方法，增强了身心健康。

我还报读了《音乐基础班》、《英语基础班》、《电子琴基础、演奏班》、《写意花鸟基础班》、《书法基础班》、《电脑基础班》、《摄影基础、影视制作班》、《古典文学基础班》和《现代文学欣赏班》等10门课。

我在老年大学已经当了16年的学生了。我的大拇指拘挛，屈伸不利已有多多年，通过治疗与多年弹奏电子琴相结合，现在大拇指能伸直了。

2011年12月我被广西老年大学评上2007年至2011年“优秀学员”荣誉称号。

读书可以养德。英国思想家培根说：“读书可以铲除一切心理障碍，正如适当运动能够矫治身体上的某些疾病一般。”善于读书能使人修正德行，净化灵魂。一个人的阅读量越大，读的书

越多，品德修养就能越高。而一个人忠厚仁慈、通达祥和、惜寡、扶贫救危、为善不倦、助人为乐、无私奉献，必然体健寿高。

我每周上课四个学时，习作也多。每天除了买菜外，还要煮三餐饭和接送孙子，老伴身体欠佳，就靠我做家务了。有一天，老伴对我说：你不要去老年大学读书了，你这辈子读书读得够多了，我身体不够好，儿子、媳妇正在读在职研究生，全靠你做家务。因此，我调整读书计划，把上课次数是每周四个学时改为两学时。做到读书、家务两不误。

我决心把自己培养成为健康快乐的老人，为创建文明和谐社会出力量，坚定政治信念，为实现“中国梦”、为实现全面建成小康社会发余热作贡献。

高山安可仰 徒此揖清芬

——回忆跟随老红军宋俊司令员二三事

覃际宽

人们常以“生逢时否”来形容人生的枯荣得失。我是红军长征当年出生的，如果生我的母亲是红军女兵，那我就成为红小鬼了。虽非如此，但命运还是决定我与红军前辈和红军基因有缘的。在红军长征胜利80周年之际，我很敬仰和怀念当年跟随宋司令员一段往事……

宋俊（1920——1995），四川绵阳人，1935年参加工农红军长征，历任战士、班长、排长、特务科长、团长、副师长，1964年授大校军衔，获八一勋章、二级红星勋章等殊荣。二十世纪六十年代，他在百色军分区任司令员，我在司令部当秘书，有幸跟随他工作多年，亲身感受这位老红军的革命精神和作风，仰慕之情，难以言表。

一是艰苦奋斗的工作作风

百色是邓小平领导红七军起家的地方。宋司

令员深知他此任的历史责任。当时我国遭到自然灾害，经济进入困难时期。地方武装工作的任务，就是组织发动民兵生产救灾，维护社会稳定。宋司令员马不停蹄地深入部队、民兵第一线。他骑马到隆林金钟山林区哨所，勘察地形，制定反台湾特务空降方案，加强联防，巩固后方；也多次骑马、步行到几百里长边防线的边防哨所，加强军民联防，巩固边防；他率工作组到田东三陇，总结石山地区民兵群众奋战穷山恶水、改变山村面貌的经验，该大队得到自治区革委会的表彰；他到中越边境的靖西岳圩大队，指导民兵工作，岳圩民兵营荣获广州军区民兵“三落实”先进单位，1955年国庆节，壮族女民兵阿念代表上京参加全国民兵先进大会，光荣见到毛主席。宋司令深入基层最长的是1966年他和刘景

荣副司令员（1941年入伍的老八路）率工作组到西林蹲点。主要是以整顿形式贯彻广州军区四级干部会议精神。开始传达学习会议文件，学习焦裕禄，加深对民兵战略地位认识，明确新时期武装部的历史使命；继而实践，下到马蚌、那劳生产大队，开展民兵工作，同时参观“西林教案”（中国近代史引发第二次鸦片战争的导火索之一）遗址、参观西林岑门“三总督”故居和西林“铜棺墓葬”（西汉时代）旧迹；最后整改、总结。工作组在那里工作三个多月，司令员和大家同住茅棚，同吃大锅饭，同学习，同劳动、训练，言传身教，身先士卒。通过学习、整顿，提高了大家认识，增强了担当责任感。他们说：西林历史悠久，在这里工作很光荣又神圣，虽成立新县，艰苦点，“苦不苦，想想长征两万五；累不累，想想革命老前辈。”提高了思想觉悟，精神焕发，表示扎根山区，为加强民兵工作做出贡献。原来不安心的，收回调离报告，原来有矛盾的，实现了团结。学习整顿后的西林县武装部，连续几年被评上广西军区先进单位。

二是果断决策的负责精神

长期军旅生涯使宋俊司令员养成了雷厉风行，勇于负责的精神。

1967年8月，百色遭受几十年不遇的大洪灾，右江水涨到防洪最高水位，澄碧河水库也超正常蓄水位的185米，险情严峻。该水库是1958—1960年12个县7万多民工修建起来的广西大型水库之一，全长127公里，库区面积39平方公里，总库容量11.3亿立方米。其坝高70.4米，坝长425米，坝后电站装机4台，总容量为2.6万千瓦，年均发电量1.14亿千瓦时。自治区防洪指挥部令百色保坝、保机、保人安全，是当务之急，万无一失。如果坝溃机毁，将危及百色乃至下游 南宁、西津电站百万人民的生命和财产安全。宋司令员分管百色地区革委生产指挥组工作，我时任秘书小组组长，他决定成立防洪保坝指挥部，24小时值班，定时向百色城广播通报水情并上报自治区。像当年打

仗一样，他坐镇指挥，（指挥部设在地区财贸楼——位距红七军军部旧址千多米）拟定方案（1.按正常排洪；2.加大放水排洪；3.爆破缺口保大坝；4.疏散群众）。由于水势险恶，情况严重，自治区倾向采用方案3。爆破队亦做好准备，只待宋司令一声令下。如果爆破缺口排洪，虽保坝保机安全，但要疏散百色几万人，还可能殃及下游沿线。在这紧要关头，宋司令熟知“侦察、协同、实施”作战三要素，带领作战参谋，拿着军用地图和水库平面图，请水文、水坝、水电专家一起，乘船视察，坝址勘察，现场办公。最后司令员决定放弃爆破，加大放水排洪。天遂人意，历经十多天的紧张战斗，终于取得了抗洪抢险的全面胜利，保了大坝，电厂照常发电，人民生活正常。当时百色城沸腾起来了，原来冲杀喊“打倒宋俊”的红卫兵，扛红旗敲锣打鼓集合到百色军分区门前，高呼“解放军万岁！”。

三是发扬同甘共苦、关爱部下的老红军传统

经过战争洗礼过来的人，艰苦朴素，与人民同甘共苦的本色永不褪。宋俊司令员堪称楷模。在国民经济困难时期，居民生活定量供应，军队定量标准也得减。为使官兵身体健康，保证部队战备执勤，宋司令员亲自抓机关生活，重点办好食堂。办食堂，仅靠那点供应票证远远不够，决定发扬南泥湾精神，自办农场，种粮种菜，种蔗种果，养猪、养牛、养羊，自己酿酒。农场产品，供给机关食堂，过年过节，也分些给家属。司令员和其它首长家属无一特殊，平均分配。大忙季节，农场搞大突击。宋司令员都是以普通一兵参战。记得1963年春耕，他穿着旧军装、解放鞋，披着毛巾，背着军用水壶，站在队列排头，带领30多名干部、战士垦荒种地。他拿着柴刀砍草，又用锄头挖土，还播种施肥，和官兵一起风餐露宿。连续苦干一周，最后宋司令员小结并表彰刘章全、周迁华等几位同志。其实要赞扬的该是咱们的宋司令员。分区食堂办得有滋有味，吃得美美的，“八一”建军节和其他节日，还有

许多加菜。我很怀念宋司令员那个年代。

宋司令员对部下也是关心备至的。有三件事至今我记忆犹新：一是养猪。困难时期，军队规定军人不能种养。我是1960年调来百色的，1962年，家属怀孕，岳母和她住在农村小学那里养只小猪，我原工作单位“举报”到军分区。宋司令得知后，给政治部崔副主任说：要实事求是，她爱人的事由地方处理，并要求干部科主动与地方联系家属随军商调工作。司令员要我正确对待和处理这件事，我很感动。二是社会关系问题：过去在填写履历时，我把一个解放初期被镇压的叛徒红军连长一事，写在“社会关系”一栏。1967年夏，我送电文稿到司令员办公室请批示，他要我坐下，一方面赞扬、鼓励我，一方面问我的家庭、生活状况，并隐约扯到社会关系问题。军队对军官党员的政治条件要求很严格，尤其是对秘书、机要、保卫人员（我当时还分管电台和保密室工作），政治关口更严。我意识到宋司令员话题，我说：过去误解“社会关系”内涵，

其实我与他非亲非故，非直系亲属关系。按司令员要求，我写份材料澄清。下半年，我被任命副科长，次年任县武装部副政委。有人可能会说，这是“不正之风。”否！老红军宋司令员，他一身正气！三是炖鸡给产妇。1965年10月16日，我妻子生下老二覃洪。宋司令得知消息，立即自费叫炊事班买只大母鸡炖汤，送去医院给我妻子补充营养。我是1964年到靖西岳圩参加“四清”工作队，又以“巩固组”留下，不能请假。是工作队放假回家经多方打听才知道是宋司令员慰赠的，我很感激。其实，宋司令员历来体贴关爱部下，从不张扬，哪家子女多，哪家有困难，谁身体不适，他都知道，建议给困难补助，或指示有关部门安排家属就业等等。同志们都觉得在满身红军作风的宋司令员手下干工作、生活、战斗，很温暖，很和谐，很齐心。

长征已过去八十年，宋司令员等红军前辈大多已作古。然而，红军长征精神永放光芒，它指引我们新的长征，去实现中华民族伟大复兴的中国梦。

我们村的红军路

——纪念红军长征胜利80周年

郭谦荣 郭恢志

我们村叫石寨村，属广东省梅州市蕉岭县南礲镇管辖，位于粤闽交汇处，是一座有500多年历史的客家古村落。一条小河绕村而过，河对岸的圣王山上，有一条石砌古道，直通梅县松源镇。这条古道，就是当年红军走过的红军路。

石寨村距离蕉岭县城34公里，2013年8月，蕉岭县被中共中央党史研究室确认为中央苏区县。2014年5月，被国际自然医学会、世界长寿乡科学认证委员会授予“世界长寿乡”称号。从蕉岭县城出发，穿行几十公里的崎岖山路，便看到被灵山秀水拥抱的石寨村了。建于清嘉庆年

间、高28米、平面八角形、分七层、沙灰墙结构的青云塔，屹立在村旁圣王山上，像卫士，守护着这片沃土。位于村中，两座先后建于明清时期的方形土楼和年代久远的郭氏祖祠，于2002年被广东省评为省级文物保护单位。2012年，石寨村被国家文化部、住建部、财政部评为国家级首批中国传统古村落。

更值得一提的是红军路。

据村里当年参加石寨村红军赤卫队的老人郭祥善、郭松富、郭中富等在60年代的回忆及《蕉岭县志（1992）》第16页大事记载和《梅州日报》

2010年2月5日、2013年8月23日有关报道：大革命时期，朱德军长于1929年农历十月十九日，带领6000多名红四军南下，经过我们村神下（地名）路旁，就地休息，朱德军长还用望远镜观察我们村的地形地貌。当时，村民看到这样纪律严明的队伍，十分敬仰，于是自发组织，由郭德化王伯姆带领一些妇女，用红菇菌煮粥，一担担挑到神下路边，招待红军。红菇菌是当地名贵特产，营养价值很高，素有“西藏冬虫草，石寨红菇菌”的美誉。红菇菌粥被誉为红军粥。

红军在村民的热情接待和邀请下，朱德军长带着部队进入我们村。在村中郭氏祖祠大门外，军民席地而坐，听朱德军长宣讲革命道理。

下午，朱军长带着红军队伍，从那条石砌古道去了梅县松源镇。

第二天上午，朱军长又带部分红军回到我们村，在我们村创办贫民夜校，教室设在郭北清家，40多位学生自带桌凳，坐在厅里认真学习。朱军长亲自为夜校题名为“石寨贫民夜校”，并送上一联，上联：从此贫民多识字，下联：他年幸福乐无边。可惜原件已失落，此联已深藏村民心中。

进了这座贫民夜校，学生们不但认真学习文化知识，还接受了先进的革命思想教育。因此，积极报名参加石寨红军赤卫队。经选定，赤卫队负责人是郭汉石，队员有郭汉文、郭中富、郭祥善、郭贤基、郭其华、郭桂云、郭桂先、郭松昌、郭松盛、郭永钦、郭富元夫妇、郭建清、郭招元夫妇和郭松富，共十七人。朱军长指定一名红军战士郭毅，负责指导赤卫队的工作，在石寨圩开设理发店，以理发为名，作为革命工作联络点。

后来，有七位出色的赤卫队员正式编入红军队伍。郭招元夫妇编入陈毅部，在江西赣南一次与国民党军的战役中，郭招元壮烈牺牲，解放后，其妻在福建省妇联工作，已离休。郭富元夫妇编入张鼎成部，其妻王氏在江西宁江县离休，

1968年回石寨探亲时说，丈夫郭富元在长征途中不幸牺牲。郭中富编入闽西第十三大队，后调闽粤边区交通站，当了一名交通员。他的事迹曾在2010年2月5日《梅州日报》上登载。郭汉石、郭永钦两人跟随红军打仗长征，情况不明。

红军经过我们村，播下革命种子。抗日战争时期，这里是中共领导的游击队根据地，郭鼎英参加了新四军，郭孟兰捐躯杀倭战场。1944年，石寨小学董事会聘请地下党员郭履洁担任校长。他以校长的身份聘请外地党员梁达明、陈志华、温钦发来校任职，与本地党员郭建康、郭玉如、郭桂森成立中共石寨小学支部，配合游击队在北礞镇开展革命工作。这个支部是联络站、情报站、护送同志过境站。解放战争时期，郭建康、郭玉如两位中共地下党员，于1948年4月被国民党杀害，解放后，名载蕉岭县镇山公园烈士纪念碑。

红军来到我们村，又从我们村出发，几次反围剿，一路转战，于1934年10月，开始了伟大的长征。据史料记载：中央红军共进行了380余次战斗，攻占700多座县城，红军牺牲营以上干部430人，共击溃国民党军数百个团，经过11个省，翻越18座大山，跨过24条大河，行程二万五千里，于1936年10月，红军三大主力会师，标志着长征胜利结束。

红军路承载着历史的足迹。为了纪念红军长征胜利80周年，中共石寨村支部书记郭松安，在古方楼召开座谈会，出席的有石寨村红军赤卫队后人的代表，村中部分老人等各方面的代表，具有百年历史的石寨小学第27任老校长郭柏友也应邀出席了座谈会，共14人。大家缅怀革命先烈，畅谈家乡新面貌，决心发扬红军长征精神，展望中国梦愿景，继续奋勇开拓前进，建设更加美好的新农村。如今，石寨村已成为蕉岭县富裕村之一，并被国家住建部评为国家级中国历史文化名村，石寨村的红军路，已成为各地来此旅游的亮丽景点。

贺广西老年大学建校30周年

刘振娅

其一 七律（新韵）

老年学府万家传，誉满邕州山水间。
有乐有为寄情志，亦学亦教畅心田。
古稀偏爱童心趣，晚照常怀七彩妍。
翁妪晚节更珍重，青春二度谱新篇。

其二 沁园春

首府深秋，橘绿橙黄，蕙馨兰芬。看高天湛碧，金风送爽；青山今锦，邕水古春。漫舞笙歌，唐风宋韵，举目风华万象醇。翁妪聚，赞丹枫红艳，夕照精神。老年教育方新，三十载、拳拳滋溉殷，育学员数万，丹心鹤发，学文学艺，励志求真。老有所学，学中有乐，焕发人生第二春。齐展望，更晚霞璀璨，前路欣欣。

西江月·区老大30周年庆

周绍麟

卅载师生努力，催开秋圃奇葩，喜看余热，发光华，人赞广西老大。残月美如新月，晚霞灿若朝霞。壮心不老业无涯，继续扬鞭跃马！

2016年昆仑关关帝诞祭文

周绍麟

时惟五月，岁在申年。花环古庙，日照雄关。关公圣诞，敬献时鲜。万人致祭，盛况空前。伟哉关帝，千秋凛然。追随先主，结义桃园。死生可托，忠勇当先。颜良授首，六将全歼。心中有汉，眼底无瞞^①。春秋读夜，叔嫂避嫌。气吞河岳，义薄云天！威仪永在，浩气长存。忠先武穆，德并文宣^②。允文允武，亦圣亦仙。巍巍昆仑，寂寂关山。武圣精神，百代绵延。当年抗战，家国情牵。中华将士，志比金坚。日酋命殒，顽敌胆寒。致令世人，刮目相看。

今逢盛世，久绝狼烟。尧天舜日，国强民殷。奉祀关帝，谨表愿言：小康在望，大业无前。山通富路，水引财源。禾抽多穗，果比蜜甜。家庭美满，夫妇齐全。生儿皆孝，生女皆贤。人咸长寿，花永鲜妍。恳祈关帝，永佑丰年！呜呼，尚餐！

注：①曹操小名阿瞞。②武穆即岳飞；文宣即孔子。

满庭芳·贺校庆

阎奇雄

卅年校庆。载歌载舞，一片欢腾。媼翁学员舒心境。歌乐和鸣，更名师勤引领。敲词炼句颂诗声。齐鼓劲。杏坛笔耕，秋圃更繁荣。

员工可敬。热心服务，爱校真情，善于管理清廉政。盛世欣迎，老大师生同筑梦。共同努力奔征程，看远景，宏图振兴，誉满整邕城。

西江月·广西老年大学成立30周年入校感怀

余坚

走出人生低谷，欣承雨露阳光。提高素质启新航，枯木逢春茁壮。摄影诗词电脑，精诚勤奋图强。妍自一任众评章。自是心花怒放。

鹧鸪天·参加中华诗词首届高级研修班感怀

常青

鹤发京城收获多，四方学子细研磨。鸿儒解惑心花放，茅塞轻开露笑窝。扬正气，共吟哦，诗潮齐涌汇成河。满堂骚客豪情展，捉韵高歌荡谊波。

鹧鸪天·乘机上京探望

外曾孙女

覃际宽

廿载重飞上九天，八旬健壮胜神仙。霞红倒映机间绕，浪白翻腾脚下穿。跨汉水，过桃源，江山如画惹人颠。三时航旅燕京到，四代同堂共笑颜。

广西老年大学三十周岁有寄

(凤顶格)

雅 君

广交益友聚诗坛，西服唐装竞比鲜。
老有所依孤有伴，年期修养月期圆。
大千世界多精彩，学士襟怀尽自然。
三九隆冬心里暖，十分雅趣梦中旋。
周围事物堪欣赏，岁绕光阴可释诠。
有幸同堂开慧眼，寄存何止画和联。

老年大学颂歌

——献给广西老年大学成立三十周年

周志英

楼高树碧桂飘香，花径纵横蜂蝶忙。
书声琅琅三十载，秋圃风采醉斜阳。
白发心中二故乡，一草一木暖心房。
不再寂寞孤独叹，昂首阔步挺胸膛。
踏入枫树林一片，潇洒玲珑泛崇光。
阵阵清风林中过，扫断利索与名缰。
桑榆不作东隅羨，满天彩霞颂夕阳。
身处快乐加工厂，春夏秋冬奏乐章。
歌声阵阵琴悦耳，翩翩丰姿舞霓裳。
端坐课室鸟鸣窗，畅游知识大海洋。
翰墨丹青飘香远，千年国粹闪金光。
如鸟出笼自由翔，我学我爱激情扬。

古典诗词少年梦，平仄跳跃似雁行。
意境高远风光好，玉律冰心著文章。
衣带渐宽终不悔，孤灯相伴探诗囊。
三更涌出奇妙句，桃花红晕上脸庞。
神圣奇特此学堂，师生鬓发共染霜。
授业不减燃烛意，程门礼赞岁月长。
台上为师台下友，高山流水世无双。
青丝乐为耄耋忙，微笑留在课桌旁。
关心情暖春满目，似见鹏飞向辉煌！

书法感兴

周志英

砚田翰苑韵无涯，纸上春秋梦里花。
喜看飞毫千点墨，常闻解惑一杯茶。
读碑临帖思书美，展叶伸枝感露华。
佳作高悬成一景，歪斜独我浪淘沙。
(以此小诗敬献仇文峰老师和14书法基础班诸同学。)

广西老年大学30周年

李绍萍

桂花满苑溢清芬，流韵心泉畅意吟。
千首诗词迎校庆，连台歌舞感恩深。
晚霞更思青云志，老骥犹添壮士魂。
余热点燃中国梦，妙龄三十正青春。

蝶恋花·凤吟新校区感怀

李绍萍

楼宇凌空花绕树，诗画校园，漫漫书香馥。
墨染琴弦朝合暮，绿荫底下踏歌舞。天籁仙音敲耳鼓。
击节愔愔，犹唱夕阳赋。最重人间情与愫，与卿相伴今生路。

广西老年大学建校30周年

杨兴蓉

南湖水暖一方天，桃李芬芳三十年，
学理学文增见识，同歌同舞结情缘。
抒怀遣兴追新梦，养性修身效古贤。
师友诗书勤眷顾，晚霞璀璨百花妍。

“老大”同学赞

杨兴蓉

翁姬同窗三十春，诗琴舞美乐晨昏。
龙钟不坠青云志，立德立身还励勤。

高阳台·广西老年大学三十 周年庆

胡卡琴

邕水清柔，青山俊秀，瑯嬛近接湖光。学府
祥和，书声唤取新阳。葱茏掩映层楼俏，月桂
花、频送清香。卅年间，奋力耕耘，硕果芬芳。

复兴伟业争朝夕，我炎黄儿女，追梦忙忙。老
骥新征，扬帆学海情狂。继承传统传薪火，献微
忱，老又何妨？喜今朝，秋圃欣欣，饮誉南疆。

江城子·庆祝广西老年大学 成立三十周年

徐 顺

广西老大鼓锣鸣，夏风清，日新晴。生日升
平，华诞又深情，载歌载舞欢喜乐，声笑响，彩
旗擎。银翁花姬喜相逢，共杯倾，洒豪情。求
乐寻知，余岁夕阳明。奋路蹄扬鞭赶日，修技
艺，绘秋龄。

闪亮的星

——广西老年大学建校三十周年

施羽明

闪耀南疆一颗星，诗出昼影育耆英。
夕阳红透桑榆美，翰墨耕耘日益精。

老年大学好

蒋 玲

初上老大似面杖，一窍不通全不像。
老师指导开了窍，琴书文学略能赏。
歌声悠扬心舒畅，老师才优品高尚。
培育桃李普天下，老师学员同向上。

我们开学去

曾真新

桂菊百香闻，校园景象新，
同窗共学去，相约有缘人。

退休不离岗 古稀仍执教

——赞刘振娅教授热心老年教育

郭汉栋

古稀之年刘教授	古典文学功底厚
历代诗词都精通	听她讲课是享受
年大体弱不计较	按时上课准到校
批改作业很认真	尽心为学员操劳
过去没有机会读	老年大学来补选
珍惜这个好机遇	耄耋之年老有学
学习古诗明百世	传承文化千古事
古为今用为目的	讴歌当今新局势
古典诗词内容富	自然社会都贯注
诗词创作有规律	全靠刘老师引路
改革开放新时代	离退休工党关怀
老年大学建平台	学习健身多欢快

长征红旗飘万代

——纪念红军长征胜利八十周年

钟腾标

长征胜利八十载，千秋万代红旗飘。
共产党人有志气，革命理想比天高。
井冈山上插大旗，马列主义举得高。
创建革命根据地，工农政府威望高。
敌强我弱靠智慧，不怕蒋匪来围剿。
红军都是英雄汉，既勤动手又动脑。
残酷斗争在恶化，天大困难有老毛。
长征是条胜利路，革命胆略不能少。
胜败关头下决心，转移不怕路遥遥。
老蒋闻信不服气，逼兵令将跟着跑。
围追堵截使毒计，调兵遣将来包抄。
企图消灭我红军，残杀同胞罪难逃。
遵义会议为转折，革命走向新高潮。
请毛委员来掌舵，真金不怕烈火烧。
四渡赤水出奇兵，弄得老蒋心发毛。
金沙江畔枪声紧，神兵飞夺泸定桥。
雪山草地从容过，胜利凯歌四方飘。
红军走完二万五，挥师进住陕北窑。
延安军民欢呼声，载歌载舞迎朱毛。
艰苦卓绝惊五洲，钢铁军队就是好。
长征精神放光辉，华夏山河换新貌。
改革开放出成果，经济建设步步高。
科技发展新高度，卫星上天飞得高。
小康社会定实现，中国地位再提高。
齐心共筑中国梦，未来生活更美好。
永远跟着共产党，长征红旗万代飘。

信仰

钟华林

鬼蜮横行，你求索光明，
围追堵截，你铁血拼争，
枪林弹雨，你呐喊冲锋，

敌特盯梢，你从容淡定，
牢狱严刑，你囚歌高唱。
啊，革命者的信仰，
在青春和生命之上，
比天高、比海深，
为了民族解放，
信仰之美融进新中国的霞光。

边关阴云，你拨云现晴，
开垦荒地，你播种繁荣，
科研苦旅，你跋涉一生，
连续打虎，你威震四方，
征程万里，你永在路上。
啊，革命者的信仰，
满腔热血铸就，
比铁硬、比钢强，
为了继往开来，
信仰之炬传递共和国前进的力量。

满江红·中国共产党建党

九十五周年

谭锦华

九五春秋，风云起、沧桑历尽。枪杆子、改天换地、举邦兴奋。外洋马恩崇实践，中华孔孟忠诚信。导向标、闪闪亮红灯，航船迅。

神州崛，科技振；黎民富、智能蕴。看创新“带”路，环邻财进。群众创优凯歌奏、核心筹策奇功竣。美人间、绿水绕青山，真滋润。

海棠依旧恋周公

——电视剧《海棠依旧》观后

李徽典

静气凝神赏“海棠”，揪心几断九迴肠。
为民为党忘生死，千古完人仔细量。

胸纳百川气若虹，全球共仰是周公。
律已亲民堪极致，海棠依旧励初衷。

七绝赞杭州峰会

郭金宏

G20峰会杭州开，中外嘉宾纷沓来。
合作共赢皆受益，齐称中国高胸怀。

大国担责遐想

——寄望2016年杭州峰会
齐众人

人民希望幸福 创新驱动经济
世界呼唤和平 扎实改善民生
谁个有比能量 协力反恐反腐
大国应予担承 造福宇内民众
理性对待战和 倡导包容互济
崇尚人类文明 促乾安展均衡
放弃霸权主义 应对气候变化
停止军备竞争 开创绿色革命
建立国际机制 大国携手担责
保障和平稳定 积极引领推动
不搞贸易壁垒 全球同舟共济
推进合作共赢 雨后必现彩虹

庆祝量子卫星首发成功

——憧憬量子通信
黄吉明

卫星量子互联网，不可克隆不设防。
织女牛郎私语日，流氓黑客苦无方。

赞国粹中医

曹 鸣

岐黄之术本流长，诊病回春保健康。
内服灵丹调脏腑，外敷妙药治筋伤。

杏林春暖千花艳，橘井秋凉万里芳。
博采众长疗效好，中西合璧大文章。

游凤凰谷

曹 鸣

怡然曲径行，太极壮豪情。
水阔真龙隐，山深雏凤生。
寻幽随朗月，索句向啼莺。
竹影松风里，遥听瀑布鸣。

老伴

陈 辉

老伴从医者 殷勤顾家人
眼转七旬过 疾患时袭身
安康多美好 谁病也乱神
伊是家中宝 依护当经心

咏木棉花

邝素珠

丰姿亮节坐春风，高耸五星烈焰红。
骤雨狂风无畏惧，冲霄本色一英雄。

献娘一束郁金香

涂世驿

母亲节里忆亲娘，慈祥面庞挂沧桑。
十月怀胎身受苦，一朝分娩更牵肠。
遮风避雨倍呵护，择邻断机育栋梁。
寸草难将春晖报，献娘一束郁金香。

雨中赏荷

旷 玲

雨打莲塘色更新，烟波十里绿无尘。
微风摇曳暗香送，绰约婷婷媲美人。

汉英颜色词汇文化差异浅析

托 利

颜色是人们对客观世界的一种感知,无论是在大自然里或社会生活中,都存在着各种各样的颜色。所谓“绚丽世界”、“五彩人生”,都说明人们的实际生活与颜色密切相关,人们生活在色彩之中。在人类语言里,存在着大量记录颜色的符号—颜色词。颜色词语表现出的独特魅力,令人刮目相看。这些词语在语言中经常被使用,从而使其具有丰富的感情色彩和文化内涵。在汉英语言中,表示各种不同颜色或色彩的词很丰富,我们不仅要注意观察它们本身的基本意义,更要留心它们深广的象征意义,因为颜色的象征意义在不同民族语言中往往有不同的特点。由于我国与绝大部分英语国家相隔万里,地理位置、自然现象、历史背景、审美心理等千差万别,因此,在跨文化交流中,由于不同民族、不同文化背景,人们对各种颜色符号的感受和表达不尽相同。颜色的象征意义在中西文化之间自然产生很大的差异。本文拟就中西文化中词语的颜色、词语的象征意义作一些对比和探讨,以提高英语兴趣,拓宽文化视野。

美国学者阿思海姆在他的《色彩论》中说:“色彩能有力表达情感。”红色,“Red”在英语里的用法是亦褒亦贬。西方文化中的红色主要指鲜血(blood)颜色,而blood在西方人心目中是奔腾在人体内的“生命之液”。一旦鲜血流淌下来,生命之花也就凋谢。所以 red 使西方人联想到“暴力”和“危险”产生了一种颜色禁忌。西方文化中的红色(red)则是一个贬意相当强的词,被认为是令人激动的,是“火”、“血”的联想,它象征着残暴、流血,如The red rules of tooth and claw 残杀和暴力统治,red revenge 血腥复仇,a red battle 血战,red hands 血腥的手,杀人的手,red-headed 狂怒的;它又象征激进、暴力革命,如 red hot political campaign 激烈的政治运动,a red revolution 赤色革命,red activ-

ities 左派激进活动,be caught red-handed 当场被捕,red-ruin 战祸;它也象征危险、紧张,如 red alert 空袭报警,a red adventure story 一个令人紧张的冒险故事,a red flag 危险信号旗。其它,如 red-neck 乡巴佬,美国南部农民;red skin 对北美印第安人的贬称;red-typist 官样文章,官僚作风,文牍主义。至于红色的褒义,则得益于不同文化之间的交流和融合。paint the towered 指狂欢,饮酒作乐;the red carpet 隆重的接待;red-blooded 英语中指健壮的,有勇气的;red-hot miracle [美] 意料之外的结果,如赛跑得胜的马;a red-letter day 过去教堂的一种习惯,节日都用红字在日历上显示出来。今天用来泛指任何喜庆和值得纪念的日子。red ribbon Bath 法国荣誉团勋章,勋章的红绶;red-hot 热狗,红肠面包;red meat 牛肉,羊肉;“red-cross”圣乔治十字架,英国国章等词语中的“Red”(红)都用作褒义。

红色是我国文化中的基本崇尚色,它体现了中国人在精神和物质上的追求。它象征着吉祥、喜庆、吉利、忠诚和兴旺发达等义。在传统京剧里,关羽的一张大红脸象征着他耿直、忠义的品格。“红娘”是《西厢记》里女主角崔莺莺的侍女,她促成了莺莺和男主角张生的结合,后来民间便称热心促成别人姻缘的人为“红娘”。译为英语应是“match-maker”。意指:the person helping the other's marriage。如果西方人对汉民族这一特殊的传统文化信息缺乏了解,想当然地认为“红娘”只是一位红衣女郎,因而译为“red girl”或“the girl with red dress”之类,那就大错特错了。汉语中的“红眼病”有表示“嫉妒”之意,不是医学意义上的眼疾,相当于英语中的 green-eyed。“开门红” get success at the very beginning; 就是形容办事情顺利,“红人” a favorite with sb in power 是形容很受

老板宠信的人；“红火” very busy and flourishing 形容旺盛、热闹，而“红尘” human society 则指繁华的人世；“红利” extra dividend 是企业分给股东的利润或是给职工的奖金；“红包” bonus 是表示奖励或祝福的财礼，虽包的是金钱，但绝无庸俗之嫌。“女红”是指女子做的针线活，等同于英语中的 needle-work；“红颜” a young beauty 是指年轻貌美的女子；“红榜”应译为 honourboard；“红得发紫”是 enjoying great popularity；“红白喜事”应译为 weddings and funerals 等等。因此，在跨文化交流中，由“红”所派生出来的汉语词汇，译为英语时往往有时候不能直译为“Red”。著名汉学家霍克斯在翻译“红楼梦”时，由于意识到 red 可能使现代英语读者联想到“暴力”、“流血”，所以采用小说原来曾使用的书名《石头记》，译为 The story of the stone。

黑、白两色在西方文化中象征着黑暗与光明。在圣经里，黑色象征魔鬼、邪恶、痛苦与不幸，因此，黑色也叫做“死色”。白色则是上帝、天使、幸福、欢乐和美德的象征。在经典芭蕾舞剧《天鹅湖》中的黑天鹅代表邪恶、欺诈和仇恨；白天鹅则代表善良、纯洁和美好。黑 (Black) 用在比喻上总是给人一种可怕的、甚至邪恶的感觉。如：Black Man 邪恶的恶魔，a black deed 极其恶劣的行为，black guard 恶棍、流氓，blackmail 敲诈、勒索；black words 不吉利的话，a black letter day 凶日；它还象征沮丧、愤怒，如：black dog 沮丧情绪，The future looks black 前途暗淡，He gave me a black look。他怒气冲冲地看着我。它也象征耻辱、不光彩，如：a black mark 污点，black sheep 败家子，a black eye 丢脸、坏名声等等。其它 black flag 海盗旗，死刑旗；black ingratitude 极端的忘恩负义；talk black into white 指鹿为马，诡辩；B-hand 黑手党，秘密犯罪集团；Black mail 讹诈，勒索；black money 黑钱，没有报税的钱；black-hearted 黑心肠的，歹毒的；black art 妖术……所有这些词语，都表明“Black”（黑）与坏的、邪恶、愤怒的特征相联系。但有时候，黑色也象征庄重、威严和尊贵。“black suit”和“black dress”是西方人最崇尚的

传统服装。在庄重场合，达官贵人、社会名流都喜欢身着黑色；交响乐团的成员几乎都是黑色西服，以显示尊严和肃穆；在酒店、餐饮服务业中，黑色西服是高层管理人员的着装；“Black-ball”是盛装舞会，有别于穿着随意的“Disco”舞会。早期被贩运到美国的黑人被蔑称为“Negro”。随着近几十年来反种族歧视斗争的胜利，黑人不但反对被称为“Negro”，也反对与其他少数民族一道被称为“colored people”（有色人种）

与“Black”（黑）相对的“White”（白）在西方文化里则有美好、希望、幸福、快乐的涵义。西方人认为白色高雅纯洁，所以它是西方文化中的崇尚色。圣经故事里，天使总是长着一对洁白的翅膀，头顶上悬浮着银白色的光环；圣诞节是西方人一年中最盛大的节日，相当于中国的农历春节。A white X'mas 意指“银装素裹的圣诞节”；white knight 白衣骑士，指政治改革家或事业上的得胜者；white lie 小谎，圆场谎，为了不使人难堪而说的谎话。它象征纯真无邪，a white soul 纯洁的心灵，white wedding 新娘穿白礼服的婚礼；它又象征正直、诚实，如 a white spirit 正直的精神，white men 高尚、有教养的人，white hand 廉洁、诚实；它也象征幸运、吉利，如 a white day 吉日；days marked with a white stone 幸福的日子，one of the white days of sb's life 某人生活中的吉日之西方童话故事中有位博得世界各国儿童广泛同情和喜爱的主人公就叫“白雪公主” Snow white，她是聪明、善良、美丽的化身。美国华盛顿的“白宫” White-House 是国家权力的象征；“白厅” Whitehall 则是英国伦敦中央政府机关集中的街道；西方国家发布的正式文件叫“白皮书” white paper。同时，白色也可以用作贬义。如 white feather 害怕的脸色，怯懦的表现，这源于西方的斗鸡比赛。人们总是认为尾部有白羽毛的公鸡肯定是胆小、不善斗的公鸡，后来引申为胆小、怯懦。类似的还有：white flag 白旗，投降旗。又如：White-handed 除了有廉洁、公正的意思外，还有“不劳动的，养尊处优的”等意。此外，White-Terror 白色恐怖；white trash 贬称，穷苦白人；white-wash 零分惨败等都是“white”在英语中的贬义。（下转第60页）

肠道喜欢的四类食物

食物会通过肠道菌群来影响健康，“伺候”好肠道，不被便秘困扰、肠道功能强大，我们才会有一个健康的身体。肠道也有自己喜好的食物，饮食中应多加注意。

粗杂粮：把一半白米面换成杂粮

要让肠道舒服，先得壮大肠道益生菌的队伍。益生菌喜欢富含膳食纤维、寡聚糖的食物，全谷杂粮首当其冲。但看看我们的饭碗，几乎都是白米饭、白馒头。从主食中摄入的膳食纤维无法与二三十年前相比，据统计，近年来居民膳食纤维摄入量约为15克，达不到20~30克的推荐量。

把家里的一半白米白面换成粗杂粮。每次多选择几种，放进电压力锅中煮粥；或者将豆子提前泡8~12小时，杂粮泡2~4小时，煮成杂粮粥，易煮烂，也易消化。

薯豆类：干豆做主食，鲜豆做配菜

红薯中可溶性与不溶性膳食纤维都比较丰富，吃不惯杂粮饭，将红薯、土豆切成小块和米饭蒸熟，避免主食营养太过单一。

四季豆、红豆、大豆中的膳食纤维比薯类还多，黄豆中还有促进益生菌繁殖的寡聚糖。嫩豌豆、嫩蚕豆、嫩毛豆等中也含有不少膳食纤维，做配菜吃不错。

根茎类：牛蒡、胡萝卜做蔬菜汤

芹菜、牛蒡、胡萝卜等根茎类蔬菜肠道也喜欢，尤其是牛蒡，有“东洋参”的美誉，含有丰富的粗纤维，帮助排便。制作素汤，牛蒡、胡萝卜是好食材，炖煮后稍微调味，清淡好喝。

苹果、橙子、火龙果、猕猴桃等水果中含有丰富的纤维素、半纤维素、果胶、树胶等膳食纤维，对肠道健康和预防癌症都有积极作用。

海藻类：凉拌做汤，鲜美营养

裙带菜是高膳食纤维、低脂肪及富含矿物质和维生素的优质海藻。镁、钙、碘等微量元素含量较丰富，还含有海藻胶等可溶性膳食纤维。石花菜也是很好的海藻类食物，植物胶含量很高，在肠道中能吸水膨润，对缓解便秘很有好处，中老年人可以吃点。

海白菜钠含量较高，吃之前在水里泡一会，沸水焯一下，挤干水分切碎，加盐、酱油、蒜泥、香油等拌匀。做成海带汤、紫菜汤、海白菜蛋花汤也很不错。

来源：健康时报网

娱乐圈答案

【1】1、先把5升的灌满，倒在6升里，这时6升的壶里有5升水

2.再把5升的灌满，用5升的壶把6升的灌满，这时5升的壶里剩4升水

3.把6升的水倒掉，再把5升壶里剩余的水倒入6升的壶里，这时6升的壶里有4升水

4.把5升壶灌满，倒入6升的壶， $5-2=3$

【2】把第二个满着的杯子里的水倒到第五个空着的杯子里

【3】小黄。因为小李是第一个出手的，他要解决的第一个人就会是小林，这样就会保证自己的安全，因为如果小黄被解决，自己理所当然地会成为小林的目标，他也必定会被打死。而小黄

如果第一枪不打小林而去打小李，自己肯定会死（他命中较高，会成为接下来的神枪手小林的目标）。他必定去尝试先打死小林。那么30% 50%的几率是80%（第一回合小林的死亡率，但会有一点点偏差，毕竟相加了）。那么第一回合小黄的死亡率是20%多一点点（小林的命中减去自己的死亡率）。假设小林第一回合死了，就轮到小李打小黄了，那么小李的命中就变成了50%多一点点（自己的命中加上小黄的死亡率）。这样就变成了小李小黄对决，第二回合的小李的第一枪命中是50%，小黄也是。可是如果拖下去的话占上风的自然就是小黄了，可能赢得也自然是小黄了。至于策略我看大家都领悟了吧。

【4】甲分三碗汤，乙选认为最多和最少的倒回灌里再平分到剩余的两个碗里，让丁先选，其次是甲，最后是乙。

浅谈工笔花鸟的线条描及设色

祁锦列

对传统工笔花鸟画的学习，必须先从练习好线描（白描）起步，参照前人的经验，由浅入深，由简到繁，抓住要领，由慢而快，循序渐进的方法进行学习，不能急于求成。通过持之以恒不懈的努力，突破这个环节的难点，定能达到运笔勾线畅顺自然，得心应手的目的。

线描的基本功训练，有以下两个要素：（一）对所描绘的对象是客观存在的实景（物），必须深入观察分析，理解和吸纳（心领神会），培养有极强的记忆和再现能力，广至全局、细至精微、一丝不苟、默背如流。（二）对所描绘的对象，能按其形态结构运用线条的变化恰如其分地准确表现出来，线条千变万化的功夫出自心灵的使唤而达到，不是单纯的用手去画，而是用心去画，动脑用心且能坚持，是练好线描基本功的保证。

有了这个基础，便可以进行线描实物写生，及临摹前人与工笔名家的线描作品，从而不断提高自己的线描水平。

线描临摹写生或创作，都要运用好一些既有的规律。例如勾线，必须勾出一条完美的线，每根线都有它的出处和入处。即运笔时必须具备起、引、转、收的节奏，藏锋起笔要准确，运行笔要均匀，使线条匀正、收笔即停笔点要准、要稳，到停笔点时线条有回锋（收）的感觉，切忌外飘。有的线条须要由粗渐细，运笔时必须掌控锋毫在纸面上的压力要由重而轻慢慢提运（为钉头鼠尾描）。每当勾描细长的直线必须屏住呼吸，眼神专注、一气呵成，这样的长直线或弯曲的弧

线都会有张力刚健的质感。线条表现物体的质感，往往由物体的固有色以及光照强弱来决定。例如色深的物体、线条的墨色可以浓一些，色浅的物体、线条的墨色则宜清淡一些。在花卉写生创作时，往往都会这样处理，受光的物体墨色浅，背光的物体墨色深。所以线描过程都要按物体组合结构及形质的差异而运用，粗细强弱富于墨色变化的线条来表现，这样才符合实际。历代工笔名家大师，都在线描上下足功夫。线描除了是绘制工笔画的底稿之外，一幅单独完美的优秀的线描作品也有很高的审美价值。

传统工笔画的设色是以物体的固有色为依据，或加强、或减弱、或变异，使之适合当时人们的欣赏习惯。随着社会的发展科学的进步，文化艺术也产生较大的变化。在工笔画的设色方面也随着时代的变化而变化。当然，在我国近代、现代一些有建树的工笔画大师，如任伯年、于非暗、陈之佛等都是我们学习的首选名帖，还有一些当代的工笔画家，在继承传统的基础上，吸取一些西方的绘画元素，也创作了众多的富有个性的工笔画优秀作品。如郑乃珖、金鸿钧、余致贞、喻继高、王道中的作品都是我们学习的宝贵资料。

工笔花鸟画的设色有单线平涂、白描淡彩或重彩和没骨等技法。单线平涂是工笔花鸟画最基础的设色方法。在线描稿上直接平涂所需要的色彩，其特点明朗单纯，易于绘制。白描淡彩有两种方法，一种是淡墨分染不着色，一种是以透明色为主的淡彩分染，再用较薄稀的淡彩罩染，白

描淡彩的特点是清淡秀雅、工序简便、效果好、易于普及，是我们老年朋友学习的好技法。工笔重彩设色深厚，以不透明或半透明的矿物质颜料为主，金属色如金色银色古铜色等也选用，重彩的特点是色彩鲜艳深厚，富丽堂皇，华彩夺目，严谨庄重，富于装饰性，是我国工笔画的主要表现形式，有一整套完美的绘制技法。工笔花鸟的没骨法是以彩色为主，辅以墨线和色线，在粉稿上直接赋彩为主，省去赋彩前先描绘白描的工序。清末的任伯年、居廉居巢，岭南派的高剑父、高奇峰以及海派的张出祈等大师都是没骨法的高手，给我们留下一批高品位的没骨花鸟画作品。

现代、当代画家创作工笔花鸟画的作者众多，都运用淡彩和重彩相结合的绘制方法，能使花鸟画表现得淋漓尽致，栩栩如生，达到形神兼备，出神入化的境界。学习工笔花鸟画必须懂得绘制过程中的工序和方法：一、绘制粉本（底稿）：在普通白纸上把采集的花鸟素材整理绘成单线的铅笔或炭笔线描稿，然后以浓墨勾成墨线底稿，这幅底稿古代称为“粉本”，作为白描正稿的底样，如书法描红的底帖。二、白描（线描）正稿的绘制：把宣纸（熟宣）置于粉本（底稿）上，必须对齐四角，固定四边，放在拷贝桌上，即可直接描勾，亦可先用铅笔勾（初学者怕墨线勾不准）再用墨线勾。三、分染：需备两枝笔，兼毫的白云笔即可，一为水笔，一为色笔，分染时先把颜料调稀，其浓稀度按作者需要而定，先用色笔蘸色，水分必须掌控好，可沿墨线一侧涂色，色的范围不能太大，呈一条色线即可，接着用水笔侧锋沿色线的边缘顺方向平移画出，这时色线的边缘色便自然随水笔的水线渗化，这样色线便产生一边浓一边淡的渐变效果，有立体感。四、统染：面积大或结构层次多的物

体，分染时层层分染，各个局部的分染使物体的整体效果松散，这时需要把各个局部的明暗走向再进行一次统一的渲染，使之更具整体明暗效果，即各个局部进行一次范围大的整体分染。五、罩染：在物体完成分染和统染的基础上，用整体大色调的调和色释稀，平涂一遍，使画面色调协调统一。六、提染：画面设色完成之后，有些局部明暗结构模糊，这时在局部转折处用同类色稍深一点小分染一下，使其结构清楚明朗。七、烘染：浅色物体在设色完成的基础上，在其外围用深一点的色彩渲染，使之烘托出物体的形象更鲜明。深色物体在设色完成之后，用其对比色释稀，在其外围渲染，使之更明艳亮丽。八、托染：设色完成后，在画幅的纸背，用物体设色的同类色在其范围内平涂一遍，使物体的画面色彩更明显。例如白色的花朵，在背后托染一层白色，正面的白花显得更（托色要稍浓于画面的色彩）。九、复勾（勒）：设色完成后，为了加强物体的结构感，在原色的线条上再提勾一遍（提勾的色彩稍深）复勾古称“勒”即提勾（复勾）的意思。十、撞彩：设色时，要得到某种特殊的质感效果，可运用撞彩法。即基底色未干时滴撞入水或另一种色，使之冲破底色，形成班快不断扩散，其边缘毛绒绒的效果，表现石块老树干的苔藓之类效果极好。十一、接染：设色时在同一物体的两侧各向内分染，使两侧的分染色彩连接起来，这时、物体的色调形成两头深中间浅的双向色彩渐变效果，也可用不同的两种色彩进行接染。十二、银嵌：设色时，为了使某些结构突出，则运用这种方法，在浓点或结构边线上点上或填上不透明的重色点，使之明朗醒目，常用石素、石绿、石黄、朱砂色来点。

（作者为南宁市老年大学教师）

益智题目

【1】假设有一个池塘，里面有无穷多的水。现有2个空水壶，容积分别为5升和6升。问题是如何只用这2个水壶从池塘里取得3升的水。

【2】周雯的妈妈是豫林水泥厂的化验员。一天，周雯来到化验室做作业。做完后想出去玩。“等等，妈妈还要考你一个题目，”她接着说，“你看这6只做化验用的玻璃杯，前面3只盛满了水，后面3只是空的。你能只移动1只玻璃杯，就使盛满水的杯子和空杯子间隔起来吗？”爱动脑筋的周雯，是学校里有名的“小机灵”，她只想了一会儿就做到了。请你想想看，“小机灵”是怎样做的？

【3】三个小伙子同时爱上了一个姑娘，为了决定他们谁能娶这个姑娘，他们决定用手枪进行

一次决斗。小李的命中率是30%，小黄比他好些，命中率是50%，最出色的枪手是小林，他从不失误，命中率是100%。由于这个显而易见的事实，为公平起见，他们决定按这样的顺序：小李先开枪，小黄第二，小林最后。然后这样循环，直到他们只剩一个人。那么这三个人中谁活下来的机会最大呢？他们都应该采取什么样的策略？

【4】一间囚房里关押着两个犯人。每天监狱都会为这间囚房提供一罐汤，让这两个犯人自己来分。起初，这两个人经常会发生争执，因为他们总是有人认为对方的汤比自己的多。后来他们找到了一个两全其美的办法：一个人分汤，让另一个人先选。于是争端就这么解决了。可是，现在这间囚房里又加进来一个新犯人，现在是三个人来分汤。必须寻找一个新的方法来维持他们之间的和平。该怎么办呢？

按：心理问题，不是逻辑问题

(上接第56页)

从以上所举的例子不难看出在西方文化里存在着重白忌黑的传统。那么，在中国传统文化里，黑、白两色都象征不祥。在现代汉语里，“黑”的派生词总是与坏的、不幸、灾难、邪恶等意义相联系。如“黑帮”、“黑话”、“黑市”、“黑货”、“黑心”、“黑信”、“黑名单”、“背黑锅”、“黑云压城城欲摧”等。“黑匣子”表面上看来是一个中性词，指装在飞机上记录飞行状况的密封仪器。但是，当人们开启“黑匣子”时，往往是在空难发生以后。因此，“黑”在这里象征着灾难。英国是个气候温和，一年四季温差不大的国家，四季绿草如茵。所以在历史上英国毛纺工业很发达，以“sheep”或“wool”（羊毛）作为形象喻体是不鲜见的。如“*There is wool so white but a dyer can make it black*”（羊毛虽白，染之则黑。这相当于汉语的“近朱者赤，近墨者黑”。这足以体现出中国文化中对黑一词的厌恶。

“白”在中国封建社会里是“平民之色”。古代老百姓的衣服不能施采，故称“白衣”，后世

称“布衣”。古代知识浅薄、没有功名的人称“白丁”、“白身”。在汉语里，白字的派生词往往含有徒然、轻视、无价值等贬义。如：“白搭”、“白费”、“白送”、“吃白食”、“一穷二白”等等。在传统戏剧里，“白脸”象征着奸诈和背叛，舞台上的曹操就是一个大白脸。中国人在相当多的场合表现出对黑、白两色的厌恶甚至畏惧，以至避讳它们。这与西方文化中对黑的态度相近似，而与对白的态度则大相径庭。

综上所述，颜色词使用广泛，除了其色彩意义外，还有许多抽象的象征意义，就其象征意义而言，英汉颜色词有不少相同之处，但不同之处更多，这类词语所表达的文化内涵皆与本国的社会文化思想息息相关。这就要求我们真切地了解产生与使用该语言国家的文化传统、价值观念、风土人情，并把握和细究颜色词语的意义，包括许多微妙、特定的象征意义，以及它所承载的文化信息，因此，探究这类词语对于丰富语言知识、正确运用各类词汇大有益处。