

增强文化自信，实现文化养老

柯 林

党的十八大以来，习近平总书记多次谈到中国文化，多次提到文化自信。中华民族有着五千多年的文化积淀，中国是世界四大文明古国之一，中华文化源远流长、博大精深。厚重的中华文明滋养和哺育了一代又一代的中华儿女，中华文化是华夏儿女共同的精神家园。在应对人口老龄化的过程中，应该进一步增强文化自信，充分发挥中华文化的作用，大力提倡文化养老。

改革开放以来，随着经济社会的快速发展，人均寿命不断延长，许多老年人身体条件较好，拥有较好的物质条件，生活殷实。在养老过程中对文化的需求比较强烈，从一些地方的老年大学“一座难求”现象中不难看出。在推进文化养老过程中，应通过载体建设，提供文化产品。比如：通过对老年心理需求的调查研究，可以组织拍摄一些老年人喜欢的电影、电视剧，在丰富老年人养老生活的同时，通过电影、电视剧情节、内容的设计，剧本的编写等环节植入生活科学知识、历史文化知识等，在娱乐中接受文化熏陶，增加养老知识，寻找精神寄托。重视涉老文化团体建设。目前有许多老年人自发组织的文化团体，比如：老干部合唱团、老年人交谊舞俱乐部、老年人秧歌队、老年艺术团、老年诗词朗诵协会、老年民族舞蹈团、老年书画研究会等，这些涉老文化团体在组织广大老年人接受文化熏陶，丰富

晚年生活，实现文化养老方面进行了生动的实践、有益的探索，积累了许多可复制、可推广的新鲜经验。在文化养老中，应发挥这些涉老文化团队的作用，给予他们积极的指导，在资金上予以扶持，场地上提供方便，引导他们扩大规模，让更多的老年人参与，提高规范化管理水平，在文化养老中扮演更加重要的角色。

老年教育作为文化养老的有效载体，在丰富广大老年人精神文化生活，帮助他们参与学习型社会建设，引导他们积极为党的事业增添正能量等方面发挥了独特而重要的作用。广西老年教育与其他省（区、市）相比，无论从数量上看，还是从老年人口入学率来看，都相对滞后。现广西共有老年大学106所，校舍面积近12万㎡，开设专业近百个，在校学员约6万人。截止2014年12月底，广西户籍人口约5400万，占全国总人口比例约4%，而广西全区老年大学数量占全国老年大学数量仅仅约为0.14%，从数量上看，远未达到平均数。2013年底，广西60周岁及以上老年人720.8万人，占总人口的13.6%。在校老年大学学员6万余人。老年人上老年大学比例不足1%。通过推进老年教育的发展，使老年人通过在老年大学学习书法、绘画、声乐、文学、养生保健、太极、舞蹈等，进一步丰富晚年生活，在实现文化养老的同时，传承中华优秀传统文化，不断提升文化自信，增添社会文化氛围。

《红枫》

第三十二期



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 覃其县

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

增强文化自信，实现文化养老 柯 林 (1)

上级精神

喻云林在广西老年大学建校30周年庆祝大会上的讲话 (4)

唐威仪在庆祝广西老年大学建校30周年大会上的致辞 (6)

学习贯彻十八届六中全会精神

读懂十五句话了解十八届六中全会公报对党员干部的要求 ... (8)

专家谈十八届六中全会三大重要贡献 (8)

学者谈从严治党 (9)

媒体传真

浓墨重彩绘夕阳

——广西老年大学助推老年教育事业发展纪实

..... 沈桂才 何天维 (10)

情倾夕阳桑榆暖 八桂晚霞映满园

——广西老年大学砥砺奋进30年发展综述 张 起 (11)

两学一做

大别山红色之旅，追寻英雄的步伐 李 想 (15)

传承“井冈山精神” 梁华童 (16)

教学感悟

实践中尝试老年大学英语教学新路 韦信玉 (18)

写生的一点心得体会 李汉民 (19)

浅谈在老年大学西画教学之感 蒙弟斌 (20)

简讯

国际老年大学协会主席弗郎索瓦·维拉斯到我区参观考察 ... (22)

资料：一些国家创办老年大学情况 (22)

名作欣赏 (23)

30周年校庆活动花絮 (24)

第四届“多彩金秋”活动月花絮 (32)

艺术长廊 (34)

养生保健

搞好围绝经期保健护理 强化老年健康基础 樊青会 (39)

我与广西老年大学

最忆老年大学 仇小波 (42)

广西老年大学——我离不开你了 朱海华 (42)

老年大学报名印象 黄友盛 (43)

努力创造积极晚年 常 青 (44)

校园论坛

- 广西老年大学赋 李绍萍 (45)
境界为上 自成高格——学习两阙词的启迪 覃际宽 (46)

文学天地

- 夫妻情 (小品) 林 红 (48)
我爱诗化的老年 凌孟文 (49)
有感于《闲散第一》 韦利平 (50)
《八女投江》读后感 李芸香 (51)
我和天池有缘 朱海华 (51)
我深深的爱着它 蒙顺安 (52)
我给孙女讲故事 梁永娟 (53)
学做面包 田爱勤 (53)

诗词荟萃

- 读丁廷模名誉校长《八十初渡》有感 刘振娅 (54)
执教广西老年大学诗词班述怀 刘振娅 (54)
长征精神永恒 (快板书) ——纪念长征胜利八十周年
..... 吴凤珍 (54)
南柯子我爱老年大学古典文学课 曾真新 (54)
天 眼 欧建邦 (54)
柳长春·广西老年大学抒怀 黄显馨 (55)
赠薛照陵诗友 黄显馨 (55)
乐业农村——甘田镇下边屯 胡卡琴 (55)
定风波·去乐业看天坑 胡卡琴 (55)
鹊桥仙·游防城港白浪滩 胡卡琴 (55)
祖国颂 谭锦华 (55)
纪念广西老年大学建校三十年 陈樱生 (55)
老年大学老年乐 王月光 (55)
长征精神永放光芒——纪念红军长征胜利80周年 ... 齐众人 (55)
蓬莱仙界生态游有感 丁建华 (56)
G20杭州峰会 旷 玲 (56)
黄山游览 舒铁军 (56)
神舟十一号载人飞船发射成功 覃际宽 (56)
鹧鸪天·G20峰会 覃际宽 (56)

英语角

- 中国传统文化中十二生肖的英文寓意趣谈 托 利 (57)

美食广场

- 烹饪班菜谱 应裕祥 (60)
封面摄影 陈廷才
封底 唐 平

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

自治区党委组织部部长喻云林同志 在广西老年大学建校30周年庆祝 大会上的讲话

(2016年12月3日)

尊敬的各位老领导、老同志，各位老师、同志们：

在全区上下深入学习贯彻党的十八届六中全会精神和自治区第十一次党代会精神之际，我们在这里隆重召开大会，庆祝广西老年大学建校30周年，表彰先进集体和个人，是一件很有意义的事情。在此，我首先代表自治区党委、政府，向广西老年大学建校30周年、向受表彰的先进集体和个人表示热烈祝贺！向全体教职工和离退休干部学员表示诚挚问候！

1986年，为适应国家干部制度改革和丰富离退休干部精神文化生活的需要，自治区党委、政府批准筹建广西老年大学，同年12月3日，广西老年大学正式成立。30年来，广西老年大学认真贯彻党和国家老年教育工作方针，坚持正确办学方向，秉承“陶冶情操、丰富生活；健强身心、延年益寿；增长知识、余热生辉”和“全心全意为老干部服务”的办学宗旨，在丰富老干部精神文化生活，促进身心健康，引导离退休干部为党和人民事业增添正能量等方面做了大量工作，深受广大老同志好评，赢得了社会广泛赞誉。30年来，广西老年大学奋发进取、务实创新，积极探索科学办学模式，办学条件大幅改善，办学规模不断扩大，办学质量明显提高，学校影响力和知名度不断提升，已经成为集教学、培训、科

研、活动为一体的现代化综合性老年大学。这些成绩来之不易，凝聚了全校师生的智慧、心血和汗水，这也是自治区党委正确领导、各有关部门大力支持和社会各界共同关心的结果。

老年大学是加强离退休干部思想政治建设、满足离退休干部精神文化需求的重要载体，是广大离退休干部老有所学、老有所为，为党和人民事业增添正能量的重要平台。加强老年大学建设是对离退休干部政治上尊重、思想上关心、生活上照顾的具体体现，是适应人口老龄化发展、建设学习型社会、做好离退休干部工作的重要举措。自治区党委对广西老年大学建设一直高度重视，彭清华书记经常深入学校视察，时常过问有关情况，对学校发展提出了明确要求。借此机会，我就贯彻落实清华书记要求，进一步发展老年教育事业、办好老年大学，提几点希望。

第一、要围绕中心、服务大局，始终坚持正确的政治方向。老年大学是党委政府联系、凝聚离退休干部的重要桥梁，办好老年大学，必须牢牢把握正确的政治方向。具体来说，就是要服务好改革发展稳定这个大局。当前，我区已经进入新的历史发展时期。党的十八届六中全会对全面从严治党作出了新部署，确立了习近平总书记的核心地位。刚刚胜利闭幕的自治区第十一次党代

会，对未来五年乃至今后一个时期全区改革发展作出了新的战略部署，提出了着力营造“三大生态”，奋力实现“两个建成”，谱写建党百年广西发展新篇章的奋斗目标。落实六中全会和自治区党代会精神，实现奋斗目标，必须把全区各方面的力量包括离退休干部广泛地凝聚起来，团结一致、不忘初心、继续前进。各级老年大学要结合开展“两学一做”学习教育，组织离退休干部深入学习习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略，引导他们增强“四个意识”，特别是核心意识、看齐意识，始终紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，做到政治坚定、思想常新、理想永存。要把学习好、宣传好、贯彻好自治区第十一次党代会精神，作为当前一项重要而紧迫的政治任务来抓，积极融入思想政治教育，引导离退休干部把思想和行动统一到自治区党委的决策部署上来，同心同德谱写广西改革发展新篇章。要把“老有所学”与“老有所为”结合起来，引导离退休干部发挥优势，传承优良传统，传递正能量，传播社会主义核心价值观，最大限度调动全社会包括离退休干部干事创业积极性，凝聚起推动发展、实现跨越的磅礴力量。

第二，要创新理念、突出特色，不断提升办学质量和水平。新时期、新形势、新任务对老年大学提出了新挑战、新要求。各级老年大学要在认真总结好经验、好做法的基础上，坚持继承与创新相结合，深入研究老年教育规律，大胆创新实践，推动办学理念、方法、手段和机制不断推陈出新。要突出老年教育特点，结合老年群体实际需求，加强服务，完善制度，使老年大学在学校管理、课程设置、活动安排等方面充分体现以人为本、人文关怀、人性化管理的原则。要突出办学特色，注重把教学改革、教学研究与老同志

的需求结合起来，创编老同志喜闻乐见的教材，形成独具特色的教学体系，使教学工作更好体现广西特色，更具吸引力、影响力。要适应时代发展要求，探索新的办学体制、办学模式，大力推进基层老年大学建设，构建覆盖城乡的老年教育网络，加快发展远程教育，扩大老年教育覆盖面，满足老同志日益多样化、个性化的需求。要加强师资和干部队伍建设，努力建设一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质教师队伍，建设一支热爱老年教育、会管理、能干事的干部职工队伍。

第三，要加强领导，增强合力，推动老年教育事业健康发展。老年大学的工作是党的老干部工作的重要组成部分。各级党委、政府要自觉站在战略和全局的高度，进一步提高对办好老年大学重要性的认识，经常关心指导，定期听取汇报，积极帮助解决实际困难，为老年教育事业提供有力保障。各级老干部工作部门要发挥好综合协调作用，扎实做好老年教育的规划、指导工作，组织、人社、教育、财政、民政等相关部门要积极配合支持，形成党委政府领导、老干部工作部门牵头抓总、其他部门齐抓共管、社会各界大力支持、广大老同志积极参与的工作格局和良好局面，推动老年教育事业健康发展，为营造“三大生态”、实现“两个建成”，谱写建党百年广西发展新篇章作出新的更大贡献。

最后，希望广西老年大学以建校30周年为新的起点，以建设西部一流、全国领先的现代化老年大学为动力，勤奋求实、开拓创新，不断开创我区老年教育事业的新局面。祝广西老年大学越办越兴旺、越办越红火！祝各位领导、各位老同志和全体教职员工、全体学员身体健康、万事如意！

唐咸仅校长在庆祝广西老年大学建校30周年 大会上的致辞

(2016年12月3日)

各位领导，各位老师，老年朋友们：

今天，我们在这里隆重集会，共同庆祝广西老年大学建校三十周年。在这个喜庆的日子里，我谨代表广西老年大学向出席今天大会的自治区领导、各位老领导、老同志以及参加庆祝活动的同志们表示热烈欢迎！向广西老年大学全体师生员工表示亲切问候！

三十年前的今天，在自治区党委政府的关心支持下，广西老年大学正式成立。三十年来广西老年大学认真贯彻党和国家老年教育工作方针，以满足老同志精神文化需求为己任，艰苦奋斗、开拓进取，走出了一条富有广西特色的办学路子，取得了令人瞩目的成绩，得到了党委政府和社会各界的充分认可。如今广西老年大学已成为广西老同志向往的精神家园、知识学园、健康乐园。三十年来我们坚持围绕中心、服务大局，始终把政治建设摆在第一位，积极搭建各种平台载体，引导老同志充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，继续担当爱党、忧党、兴党、护党的政治使命，以良好的道德形象，高尚的人格魅力，感召群众、影响社会，共同释放正能量，努力为全区改革发展稳定大局做贡献。三十年来我们坚持用心、用情、用力，为广大老同志服务，始终秉承“陶冶情操、丰富生活、健强身心、延年益寿、增长知识、愉悦身心”的办学宗旨，以“培养健康快乐的老人，促进老有所学，老有所乐，做到与时俱进，思想常新”为办学目标，紧紧围绕老年人的特点和实际需求，设置专

业和活动项目，组织开展丰富多彩的文体活动，丰富老同志精神文化生活，切实为广大老同志乐学有为、陶冶情操、修养身心做好服务。三十年来，我们坚持不断改善办学条件，着力为老同志提供良好的学习环境，经过三十年的努力，广西老年大学已经发展成为一所集老年教育科研、老干部活动和才艺展示、老干部党员培训为一体的综合性老年大学。学校从创办之初只有4个专业12个班，400多名学员，发展到现在拥有5个分校，20个专业，168个班，6100多名在校学员，学校校舍面积达到5.94万平方米，可同时容纳2万多人在校学习和活动。完善的教学体系、良好的办学条件，为服务老同志、凝聚老同志、引导老同志发挥了重要的作用。我们正在为把学校建设成为西部一流的现代化老年大学而不懈努力。

回顾广西老年大学三十年来的发展历程，我们深深感到，办好老年大学离不开党委政府的坚强领导。自治区党委政府对广西老年大学高度重视，自治区领导多次到学校检查指导工作，看望慰问老同志，为学校发展把关定向，特别是这几年在财力十分紧张的情况下，投入大量资金新建凤岭校区，极大改善了办学条件，为学校今后发展奠定了良好基础。办好老年大学离不开老同志、老领导的关心支持。三十年来多名省级老领导亲自担任广西老年大学名誉校长、校长，一大批老同志、老领导通过不同形式对学校给予大力支持，广大离退休干部学员充分发挥优势，积极参与各种活动，为学校的建设发展作出了重要贡

献。办好老年大学离不开各级各部门和社会各界的支持帮助，自治区组织、人事、发改、财政、教育、文化、民政等部门，充分发挥职能作用，帮助学校解决了许多实际困难，为学校建设发展提供了有力保障。办好老年大学，离不开广大教师和干部职工的辛勤付出。三十年来几代教职员工艰苦奋斗、积极努力，以负责的态度、忘我的精神抓好教学、科研、培训和各类活动，不断提高教学质量和服务管理水平，为学校建设发展付出了辛勤汗水，借此机会，我代表广西老年大学向为学校建设发展作出重要贡献的老领导、老同志致以崇高的敬意，向长期以来支持帮助广西老年大学的各级各部门和社会各界人士表示衷心的感谢！

三十年是学校发展的一个重要节点，更是新征程的一个新起点。站在新的历史起点上，要把广西老年大学建设成为西部一流的现代化老年大学，我们必须付出比以往更加艰苦的努力。我们要坚持政治立校，把准正确的办学方向，坚持把老年大学作为加强离退休干部思想政治工作的重要阵地，紧密联系老同志的特点和实际需要，把思想政治教育和学校课堂学习、组织活动有机结合起来，通过灵活多样、寓教于乐的方式，组织老同志认真学习党章，学习习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念、新思想、新战略，学习十八届三中、四中、五中、六中全会精神和自治区第十一次党代会精神，让老同志始终保持公仆本色，始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，始终保持对党忠诚的政治品格，更加坚定地拥护中央的路线方针、政策和各项重大决策部署，更加坚定地在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。我们要质量强校，不断提高办学水平。建设西部一流的现代化老年大学，不仅要有大楼，更要有大师。我

们要进一步强化质量强校意识，树立教师为核心，以学员为根本的办学理念，切实提高教学、教研水平。要高度重视师资队伍建设，加大引进高水平教师力度，通过选聘一批大师名师，带动教师队伍能力素质和教学质量的整体提升。要积极改善教学环境，帮助教师解决实际困难，让每一位老师潜心研究，安心教学，要健全教学质量评估考核办法，严格把好教学质量关。要加强老年教育课程开发建设，主动适应时代发展变化，紧密结合广西实际需求，打造一批具有广西特色的精品专业、特色课程，努力提高广西老年大学的影响力。我们要坚持创新强校，切实增强服务能力。新形势、新任务对老干部工作提出了新的要求，老年大学作为党的老干部工作的重要阵地必须加强工作研究，坚持与时俱进，改革创新，增强服务大局，服务社会，服务广大老同志的能力。要紧紧围绕落实党的老干部政策，老年教育发展和老龄化进程中的突出问题，开展调查研究，为教学教研提供重要参考。要坚持问题导向，根据学校自身建设和推进老年教育发展的需要，着力研究解决教学和活动中存在的难题，推进老年教育事业健康发展。要创新载体和形式，深入开展以“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”为主要内容的正能量活动，增强活动的实效和感召力，影响带动周围群众，坚定不移跟党走，不断凝聚和释放正能量。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。在新的征程上展望未来，我们信心百倍，我们坚信有自治区党委政府的坚强领导，有各级各部门和老同志、老领导的关心帮助，有全体师生员工的奋力拼搏，广西老年大学的明天一定会更加美好。

最后，衷心祝愿各位领导、各位老师、各位老同志身体健康、家庭幸福、万事如意！谢谢大家！

（根据讲话录音整理）

读懂十五句话了解十八届六中全会公报对党员干部的要求

中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议，于2016年10月24日至27日在北京举行。全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托作的工作报告，审议通过了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》。全会公报已对外正式发布，六千余字的全文中，各级党员领导干部必须了解哪些内容？人民网·中国共产党新闻网为您梳理。

- 1、必须把坚定理想信念作为开展党内政治生活的首要任务
- 2、党员、干部特别是高级干部在大是大非面前不能态度暧昧
- 3、党的各级组织、全体党员特别是高级干部都要向党中央看齐
- 4、党内决不允许存在不受纪律约束的特殊组织和特殊党员
- 5、党内不准搞拉拉扯扯、吹吹拍拍、阿谀奉承
- 6、决不允许在群众面前自以为是、盛气凌人

人，当官做老爷、漠视群众疾苦

- 7、任何组织和个人在任何情况下都不允许以任何理由违反民主集中制
- 8、任何党组织和个人都不得压制党内民主、破坏党内民主
- 9、任何人都不准把党的干部当作私有财产，党内不准搞人身依附关系
- 10、全体党员、干部特别是高级干部必须时刻牢记自己第一身份是党员
- 11、批评和自我批评必须坚持实事求是，讲党性不讲私情、讲真理不讲面子
- 12、党内不允许有不受制约的权力，也不允许有不受监督的特殊党员
- 13、各级领导干部要教育管理好亲属和身边工作人员
- 14、党内监督没有禁区、没有例外
- 15、党内监督的重点对象是党的领导机关和领导干部特别是主要领导干部

(摘自人民网·中国共产党新闻网)

专家谈十八届六中全会三大重要贡献

中国网新闻11月17日讯“十八届六中全会已闭幕，全会的重要成果是确立习近平总书记党的领导核心地位，这也是此次全会最大成果。”十八届六中全会文件起草组成员邓茂生日前在中国记协举办的新闻茶座上表示。

邓茂生介绍，十八届六中全会有三大重要贡献：一是确立习近平总书记党的领导核心地位；二是审议通过了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》；三是完善了“四个全面”战略布局。

“确立习近平总书记党的领导核心地位，是因大环境和党内情况及经济利益主体都发生了变化，党内分散主义、自由主义和个人主义现象严重，导致党内有些政策无法贯彻下去，加强党的

统一领导，维护党中央权威都需重新确立领导核心。”邓茂生解释。

在邓茂生看来，确立习近平总书记党的领导核心地位，有利于加强党的统一领导和党内团结，推动一些工作贯彻落实，有助于推进“四个全面”战略布局，让全面建成小康社会、全面推进深化改革、全面依法治国和全面从严治党更加顺畅。

中央党校教务部主任谢春涛说：“六中全会确定习近平总书记党的领导核心地位是中国共产党对其工作的肯定和对其领导权威的加强。十八大以来，习近平总书记的工作成就得到全党、全国人民高度认可，反映了党心民意，是水到渠成的事情。”（摘自中国网新闻11月17日讯）

学者谈从严治党

10月27日中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议在京闭幕。会议通过了《中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议公报》(以下简称公报)。就公报内容,中国共产党新闻网记者采访了北京语言大学当代中国研究所所长郑承军教授。关于从严治党郑教授谈了自己的观点。

第一,全面从严治党。全面从严治党是推进党的建设新的伟大工程的必然要求。从严治党的重点,在于从严管理干部,要做到管理全面、标准严格、环节衔接、措施配套、责任分明。从严治党是全党的共同任务,需要大气候,也需要小气候。着力加强党的自身建设,落实党章要求,健全相关制度机制,严格党内政治生活,加强党风廉政建设,切实担负起全面从严治党的责任。坚持思想建党和制度治党,严明政治纪律和政治规矩、加强纪律建设。

第二,严肃党内政治生活。公报审议通过了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》。党要管党必须从党内政治生活管起,从严治党必须从党内政治生活严起,形成作风建设的长效机制,需要严格的党内政治生活来规制和引导。任何一名党员,不论职务高低、资历深浅、成就大小,

都必须自觉遵守党内政治生活准则,各级党员领导干部要率先垂范。落实党章要求,健全相关制度机制,严格党内政治生活,加强党风廉政建设,切实担负起全面从严治党的责任。要坚持不懈严格党内政治生活,坚决反对党内政治生活庸俗化,着力增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性,不断提高党内政治生活质量 and 水平。

第三,完善党内监督。全会审议通过了《中国共产党党内监督条例》。监督是权力正确运行的根本保证,是加强和规范党内政治生活的重要举措。必须加强对领导干部的监督,党内不允许有不受制约的权力,也不允许有不受监督的特殊党员。要完善权力运行制约和监督机制,形成有权必有责、用权必担责、滥权必追责的制度安排。党内监督没有禁区、没有例外。强化对权力运行的制约和监督,形成不敢腐的惩戒机制、不能腐的防范机制、不易腐的保障机制。全会指出,党内监督的重点对象是党的领导机关和领导干部特别是主要领导干部,看得出党中央抓住关键少数、全面从严治党的决心和信心。

(摘自人民网·中国共产党新闻网)

浓墨重彩绘夕阳

——广西老年大学助推老年教育事业发展纪实

广西日报 2016-12-04

■ 本报记者 沈桂才 通讯员 何天维

眼下已是冬天，南宁的早晨有点冷，但是84岁的周树贤每天穿戴整齐，准时来到广西老年大学上课。

和周老一样，很多老人选择了走进广西老年大学。每天，许多精神矍铄的老人在这里或唱歌跳舞，或吟诗作画，或挥毫走笔，或弹琴练拳，或上网冲浪……

12月3日，广西老年大学迎来建校30周年。30年辛勤耕耘，学校从无固定场所发展到两个校区5所分校，从10个教学班、6个专业发展到168个教学班、21个专业，从413名学员发展到上万名老同志在校学习活动的办学规模，并先后摘取“全国先进老年大学”“全国老年大学校园文化建设先进单位”等殊荣。

让更多老人“上好学”

广西老年大学创建于1986年。建校初期，学校没有固定场所，只能借用科技馆的两间教室上课，至1994年建成第一栋教学楼，办学才相对稳定下来。

2013年10月，原广西老年大学、广西老干部活动中心合并为新的广西老年大学，增挂广西老干部活动中心和广西老干部党校两块牌子，实行“三块牌子，一套人员”，学校教育资源有效整合优化，提升了办学效益和质量。

在财力并不宽裕的情况下，有关部门于2010

年拿出两亿元兴建广西老年大学凤岭校区，并在今年9月启用。

凤岭校区位于南宁市凤岭儿童公园旁，占地59.5亩，建筑面积3.44万平方米，设施堪称“区内一流，全国领先”。中国老年大学协会常务副会长袁新立看了凤岭校区后不由感慨地说：“想不到广西党委政府那么重视老年大学建设，这是老年教育发展的福音。”

如今，广西老年大学已拥有园湖和凤岭两个校区，并在广西大学、广西民族大学、广西医科大学、广西药用植物园、广西区党校设有5所分校，成为社会影响力不断提升的综合性老年学府。

“跨进校门变年轻”

“学校办学条件好了，我们更要加强软件建设，打造老年大学升级版，跻身全国老年教育先进行列，更好地服务老年朋友。”自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长唐咸仅说。

该校采取面向社会公开招聘、与高校联合推荐、教师自荐等方式公开选拔优秀教师，着力打造一支“乐于施教、甘于奉献、德才兼备”的教师队伍。同时，组建书法、绘画、文史等6个教研室，通过开展听课、评课等活动，提高教学质量。

开设大批特色专业和品牌课程。今年3月，

广西模特协会会长沙小丹受邀到该校办时装模特班，大受追捧。该校太极拳剑专业在今年又办了杨式太极拳、陈式太极拳、吴式太极壮乡绣球3个专业细化延伸班，凸显了民族特色。

目前，广西老年大学已有合唱、舞蹈、彩调剧、书画等23个活动项目，有合唱团、交谊舞团、乒乓球协会等27个活动团队。该校教务处处长张起表示，无论喜欢动还是喜欢静的老年人，在这里都能找到学习的快乐。

广西老年大学建校30年累计到校参加学习的老年人达5.8万余人，办证参加活动老年人两万余人。

弘扬夕阳正能量

“多彩金秋”是自治区党委老干部局近年来着力打造的全区性老干部文化品牌。作为此项文化活动的承办单位，广西老年大学168个班、27

个专业活动团队更是成为参与的中坚力量，从2013年至今，“多彩金秋”共举办了四届，影响带动全区近10万老同志参加。

该校成立文艺、书画志愿者服务队伍，下基层、进企业、进社区。去年以来，书画研究会在自治区图书馆举办“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”书画展，到农民工子弟学校传授书画知识，赠送书法作品和春联；合唱团开展“走进社区”活动；彩调团参加“广西非物质文化遗产”展演，到“金太阳敬老院”慰问演出……为老百姓送去了丰富多彩的文化精神产品。

仅2015年至今年11月底，广西老年大学老同志参与学校和社会组织的各项活动33次，参与活动老同志达2500人（次），展示了老年人风采。

（转自《广西日报》）

情倾夕阳桑榆暖 八桂晚霞映满园

——广西老年大学砥砺奋进30年发展综述

张 起

在绿城南宁，有这样一所特殊的大学，她既是老年人继续求知求乐、实现梦想愿望的学府，也是广西老龄事业一张鲜亮的文化名片。她就是广西老年大学！

不管是炎夏酷暑还是风雨严寒，这里每天都有许多鹤发童颜、精神矍铄的老人或唱歌跳舞，或吟诗作画，或挥毫走笔，或弹琴练拳，或上网冲浪……飘香的桂花，是他们乐器齐鸣、悠扬歌声的点缀；婆娑的绿树，是她们翩跹起舞、矫健

身姿的映衬；欢乐的课堂，是他们老有所乐、老有所为的源泉；丰富的校园文化，是他们精气神和正能量的摇篮！

风雨三十载，悠悠桑榆情。伴随着时代发展的脚步，广西老年大学迎来了她30岁的生日。

30年来，在自治区党委老干部局的直接领导和社会各界的关心支持下，广西老年大学全体同仁砥砺奋进，辛勤耕耘。学校从初创时无固定场所到现在拥有满是现代化设施的2个校区和5所分

校，从最早的6门课程、10个班、413名学员到目前开设有21个专业168个班、到校参加学习活动老同志逾万人，实现了跨越式发展。

30年来，学校始终把办学宗旨、教学理念、文化内涵、目标要求和学员的学习需求、价值追求、精神向往、情感寄托相融合，走出了一条老年大学与“精神养老”“文化养老”融合发展的新思路、新途径。

春华秋实，硕果累累。学校先后获得“全国先进老年大学”“全国老年教育先进单位和校园文化建设先进单位”“全国优秀老干部活动中心”殊荣，成为全区老年大学的排头兵、领头雁。

沐浴阳光 跨越发展

广西老年大学30年的发展，一直沐浴在自治区党委、政府关心重视的春风里。

1986年12月3日，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，广西老年大学正式成立。建校初期，由于没有固定的场所，只能借用广西科技馆的两间教室上课。1988年搬到广西老干部活动中心，至1994年建起属于自己的第一栋教学楼，才结束了多年来没有教学场地的历史，校舍面积也跃居中南地区老年大学前茅。2013年10月，老年大学和老干部活动中心、老干部党校整合成新的广西老年大学，实行“一套人员、三块牌子”，同时在广西大学、广西民族大学、广西医科大学、广西药用植物园和中共广西区委党校建立了5所分校，进一步优化了老年教育办学资源，提升了办学水平。

2009年，自治区党委决定建设新的广西老年大学校区，并要求在规模、功能、设计上做到几十年不落后。在财力并不宽裕的情况下，斥资2亿多元建设凤岭新校区，也拉开了广西老年大学

向全国一流老年大学迈进的步伐。

今年9月，凤岭新校区投入使用，与园湖校区共占地近100亩，建筑面积达5万多平方米，并配备了现代化的教学和办公设施。中国老年大学协会常务副会长袁新立参观后感慨地说：“广西壮族自治区党委、政府这么重视老年大学建设，这是老年教育发展的福音！”

创新理念 明确导向

在建校之初，广西老年大学就确立了“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，树立“培养健康快乐老人，促进老有所学、老有所为，做到与时俱进、思想常新”的工作目标，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。

站在新的历史节点上，如何谋划远景、科学发展？“学校办学条件好了，我们要加强软件建设，拥有更多的名师、大师，打造老年大学升级版，跻身全国老年教育先进行列！”自治区党委组织部副部长、老干部局局长、老年大学校长唐咸仅表示。学校提出强化科学管理，以名师造就名校，完善规章制度，走规范化兴校之路。同时，加快教学设施、技术手段和管理服务现代化进程，努力创建全国一流老年大学，不断扩大老年教育覆盖面，建设广西特色老年教育教学体系。

离退休老同志拥有政治优势、经验优势和威望优势，如何发挥他们的优势为党和人民的事业增添正能量？广西老年大学一直在探索。学校注重加强对干部职工和教师、学员的思想教育管

理，坚持把“为党和人民的事业增添正能量”的价值取向与课堂教学有机融合起来，渗透到日常教学和各项活动中。广西老干部党校2013年12月成立以来，已举办全区离退休党员干部理论学习班10期，培训区直单位、市县离退休干部党员骨干近800人。

质量立校 铸造品牌

老年大学的生命和活力在于教育教学质量，提高教学质量的关键在教师。为此，学校立足实际改进服务理念和管理措施，强化教师队伍建设和教学教研。

从教师业务培训、选拔聘任、学习提升等方面进行全方位服务，制定完善了《广西老年大学教师管理服务制度》，使工作有章可循，提高了运转效率和科学管理水平。

关心爱护教师，提高教师待遇，对有困难的老教师予以照顾。同时积极为教师搭建平台，加强培训，不断提高素质。陈再崇教授已在广西老年大学任教十几年，深得学员爱戴。他说：“从一名艺术爱好者成长为广受老年学员喜爱的书画老师，真的要感谢老年大学这个平台，是她成就了我。”

广开门路引进教师，采取面向社会公开招聘、高校推荐、本校教职工推荐、教师自荐等多种方式招聘教师，严格准入条件，择优选拔任课教师。学校现有教师98人，其中教授40人，纳入师资库管理155人，逐渐形成了一支热爱老年教育、专业素质过硬、具有奉献精神、广受学员好评的师资队伍。

打造品牌专业，学校科学设置了21个专业，借助广西漓江画派的独特优势，邀请广西知名画家黄独峰、朱培均、黄格胜、阳山等先后到学校任教或讲学，书画专业教学质量、教学成果多年来位居全国老年大学先进行列。坚持百花齐放、

百家争鸣打造品牌专业，今年在太极拳专业同时引进、开设了杨式、陈式太极拳和吴式太极壮乡绣球三个专业细化延伸班，既促进了专业教学水平的综合提升，又在继承传统基础上凸显了壮乡民族特色。

加强教学科研。学校集中力量，精心组织教师编写并正式出版发行高质量的教学大纲，走到了全国老年大学生的前列。还先后组织编写出版了10多种教材。学校组建了7个教研室，开展教研和示范课活动，教师精心备课、准备教案，努力提高教学水平。推进老年教育理论研究，召开全区老年教育理论研讨会，出版广西老年教育论文集，积极参加中国老年大学协会组织的老年教育理论研讨会，2014年选送论文参加中国老年大学协会第十一次理论研讨会，荣获全国老年教育论文征集活动优秀组织奖，副校长何天维撰写的《构筑老年教育大平台，推动文化养老大发展》荣获研讨会一等奖。

夕阳如花 绽放魅力

老有所学、老有所乐、老有所为，这是广西老年大学灌输给每位老年朋友的理念，也是学校孜孜以求的目标。

为培育“求知、达观、康乐、有为”的学风，学校引导学员自我管理、自我教育、自我提升，实行“学校—教务员—班委”三级管理模式，建立班长联络QQ群，及时了解、协调、解决学员在学习过程中遇到的困难和问题，为学员提供亲情化服务。做好招生和学籍管理，咨询、报名、交费、注册、办证一站式服务，提高了工作效率，方便了广大老同志。

经过悉心教学，老同志人才辈出，群星璀璨。“是广西老年大学让我圆了作家梦。”文学班学员常青感慨地说。她通过在学校的学习，在

各级报刊上发表了500多首格律诗，作品多次在广西乃至全国的诗文大赛中获奖，著有60多万字的散文集《晚霞心语》《常青诗文选》，主编30多万字的《我们常氏六代人》，还出版了《心海漫笔》作品集，《广西日报》等多家媒体报道了她的事迹。

培育校园文化精品，推动“文化养老”。学校打造了“欢乐大课堂”“魅力团队”“文化艺术节”三个平台，注重加强团队管理，探索在团队建立临时党支部。开发了23个活动项目，建起27个活动团队。30年来，这些团队获得市级以上各类奖项270多项，其中最让大家感到骄傲的有第一届“银潮畅想 岁月如歌”全国老年合唱大赛金奖、全国中老年秧歌艺术节“集爱杯”秧歌大赛金奖和精神文明奖……“多彩金秋”是自治区党委老干部局近年来着力打造的全区性老干部文化品牌，作为此项活动的承办单位，广西老年大学从2014年至今共组织各种大型活动13次23场，参与活动的老同志逾万人。学校还通过创办校刊网站、开通微信公众号、举办“专家讲坛”等方式，全方位、多角度丰富校园文化生活。

学校成立了多支老年人志愿者服务队伍，积极参加自治区组织的各种服务活动，向社会传递正能量。2015年学校老年书画研究会在自治区图书馆举办“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”书画展，到农民工子弟学校传授书画知识，赠送书法作品和春联。彩调团参加“广西非物质文化遗产”展演，到“金太阳敬老院”慰问演出……同时，各班组织学员下基层、进社区，开展社会公益活动。据不完全统计，仅2015年，学校参与活动的老同志就达2500多人次，不仅提高了社会影响力，推动了校园文化建设，也增添了正能量。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。今年10月国务院办公厅下发的《老年教育发展规划(2016-2020)》，进一步明确了老年教育发展的方向和蓝图。乘风破浪展新卷，奋起扬帆正当时。站在“三十而立”的新起点上，广西老年大学正以创建全国示范性老年大学为契机，以全新的姿态，迎接新挑战，实现新跨越，为广西营造“三大生态”，实现“两个建成”增添正能量、作出新贡献！
(转自《广西日报》)



大别山红色之旅，追寻英雄的步伐

李 想

“从小爷爷对我说，吃水不忘挖井人，曾经苦难才明白，没有共产党哪有新中国……”我们是成长在灿烂阳光下的一代，不曾遭遇战火纷飞的岁月，不曾经历忍饥挨饿的日子，只能在图文中勾勒英雄的光辉形象，在歌声里捕捉英雄的崇高革命情感。我们对他们的名字耳熟能详，我们对他们的故事了如指掌，我们却从未踏足过他们生长和战斗的地方。

2016年7月25日，在中国共产党建党95周年之际，我有幸参加了广西区党委老干部局提高党性修养专题培训班，与53名同志一起从南宁千里跃进大别山干部学院，开展了为期5天的培训课程。学院以弘扬“对党忠诚、坚定信念、胸怀大局、勇于担当”的大别山精神为主题，以理想信念教育为核心，通过专题讲授、现场体验、情景再现、案例解读、互动交流等多种形式，史实与情感交融，使党性教育走入我的心灵深处，给予我诸多启发与感受。

坚定理想信念，28年红旗不倒。大别山干部学院坐落于河南新县，这里是英雄们的故乡，先后走出了董必武、李先念等国家领导人和徐海东、许世友等400多位开国将领。这里是烈士们长眠的地方，当年新县人民为获得革命的胜利，超过一半的人口壮烈牺牲，可谓“家家有红军，户户有烈士”。当我站在不足30平米的红田前，当我目之所及的每一寸土地都能攥出鲜血来时，我知道信仰它一直都在。它深埋于以300多名红田烈士为代表的宁死不屈的铮铮铁骨中，它映照于千千万万送儿上前线战斗的母亲不舍而又坚毅

的目光中，它残留于崇山峻岭、淙淙流水的永恒记忆中。现如今，我们已经鲜有机会遭遇大面积、大规模的战争，但这般勇于自我牺牲、坚定信念不动摇的精神，也碎片似的存在于天津大爆炸事件时，迎着大火的方向走进火场的背影中，存在于毫不犹豫地伸出双手接住从天而降的最美妈妈的手中，更直接地体现在社会主义核心价值观的二十四字真言里。这二十四个字，不应该只是我们嘴里念的、心里背诵，而是要真正做到对照标准“日省三身”，“有则加勉，无则改之”。

舍小家为大国，心怀大爱感人心。红田惨案中，那300多名英勇就义的烈士，他们何尝没有记挂他们的血亲、何尝没有只求相濡以沫的丈夫和妻子？可是他们深深地明白，他们每个人的牙关都紧锁着100多名革命者的生命，但凡吐露半个字，失去的不仅是3万多人的生命，还有大家用生命守护的革命火种。所以他们目光坚毅似铁，决心坚定似金，任凭一腔热血洒落红田。还有一位母亲，已经为革命奉献了两个儿子，为了掩护被清乡团捉拿的受伤共产党员，她含泪叫自己的第三个儿子假扮共产党员，被清乡团抓了去斩首。我们能说她不爱自己的儿子吗？不，她爱！可是为了以后千千万万个母亲能与自己的儿子相聚，她选择牺牲小家、成全大国！相比之下，前段时间著名歌手曲婉婷的母亲张明杰贪污3.5亿元入狱，因拒绝交出赃款而被检方建议判处死刑，曲婉婷得知这一消息后发歌声援其母，称其为“伟大的母亲”，令人哗然。这位“伟大的母亲”用贪污来的钱供女儿出国念书，甚至为女

儿的演唱会包场，全然不顾身后因她贱卖国有资产而下岗，靠捡煤渣、收废品度日的几百个家庭的死活。这是人生的失败，也是作为一个母亲的失败。这一案例也折射出，当前中国社会存在的一些问题，革命的优良传统缺失，拜金利己主义流行，人与人之间缺乏基本的信任。假如打起仗来，先不说保家卫国，能保证不出卖国家机密，已是谢天谢地了。所以革命传统教育不但不能少，还必须加强加强再加强，让红色的火种在我们每一个共产党员和国家公务人员的心中发光发热。

强身心健体魄，传递互助精神。在重走红军长征路“志仁小道”的过程中，我充分体会到了身体强壮的重要性。因为身体素质不过硬，我在走到一半路程的时候，低血糖犯了，整个人头昏脚软，脸色发白，几乎是拖着一步步往上爬。想

当年，红军战士不但要爬雪山、过草地，还要躲避敌人的追击，吃不饱、穿不暖，也不知道哪里来的力气，也许更多的是意志力在支撑着他们前进吧。幸运的是，我有一群特别棒的“战友”，他们有的替我背包、减轻我的负担，有的在前面为我引路，有的在我走不动的时候扶我一把，有的给我递上自己准备的口粮，有的给我精神上的鼓励……不抛弃、不放弃，直到和我走到终点。我为能拥有这样一群可爱的伙伴而心生感动、心怀感激。我决心在培训结束后，在日常的生活、工作中积极加强锻炼，尽力不拖大部队后腿、不给小伙伴们添麻烦，并且将这种互帮互助的精神传递下去，去力所能及地帮助他人。

5天的培训短暂而又令人难忘，我们回望过去、展望未来，我们将心怀感激，铭记大别山精神，继续前进。

传承“井冈山精神”

梁华童

通过参加为期5天的“广西区党委老干部局提高党性修养专题培训班”学习，自己的思想政治素质有了新的提高，增强了党性观念，强化了宗旨意识，把握了井冈山精神的内涵和实质，更加清晰地认识了中国共产党的起源、使命、目标和路径，强化了理论自信、制度自信、道路自信，从而进一步坚定了理想信念。

本期培训班教学内容安排科学合理，教学形式、方法丰富多彩。通过专题教学、激情教学、现场教学、体验式教学、互动式教学、故事会和实地考察等方式，理论与实践相结合，动与静结合，全方位、多角度、多层次、多形式地开展教

学活动，使学员学得懂学得好、印象深记得牢，确保了培训质量和教学目的顺利实现。

井冈山精神的内涵是什么？井冈山精神是如何形成的？新时期传承和弘扬井冈山精神有何现实意义？这些问题是本期培训班的主要内容，也是我这次到井冈山来最想弄清楚的问题。通过培训学习我对这些问题有了进一步的理解和把握：

一、井冈山精神的内涵

坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利。

坚定信念：即对革命理想的信仰和为实现革命理想的决心不动摇，矢志不渝。

艰苦奋斗：即不怕困难、克服艰险、努力拼搏、奋力前行。

实事求是：即不唯书、不唯上、不迷信，把革命理论与客观实际结合起来，因地制宜开展革命斗争。

敢闯新路：即打破常规、不怕失败、敢于创新、积极探索革命道路。

依靠群众：即相信群众、尊重群众、宣传群众、发动群众、引导群众开展革命斗争。

勇于胜利：即不怕流血牺牲，克服困难，英勇顽强，以大无畏的革命精神夺取斗争的胜利。

二、井冈山精神的形成

井冈山精神是中国革命精神之源，是具有原创新意的民族精神。井冈山精神是中国共产党领导的红军在井冈山革命斗争实践中形成和发展的。

八一起义、秋收起义相继失败，起义队伍被打散，革命陷入了低潮。当时，有部分队伍在井冈山附近的一个地方不期而遇，人数不到1000人。大家十分疲惫，精神沮丧，悲观情绪笼罩着队伍。队伍是就地解散各奔东西还是保留下来上井冈山休整等待时机？两种意见针锋相对。毛主席审时度势，高瞻远瞩。在他的宣传动员下有700多名红军战士留了下来，跟着毛主席上了井冈山，革命的火种得以保留，才有了后来中国革命的燎原大火。因此，坚定信念是井冈山精神的主要内容。

在白色恐怖下加上敌人的封锁，红军在井冈山的斗争十分艰苦，缺少武器弹药、粮食、盐巴、药品等。面临敌人围剿、饥饿、病痛和死亡的威胁，他们没有被困难所吓倒，迎难而上，艰苦奋斗，坚持斗争，不断发展壮大。因此，艰苦奋斗，是井冈山精神的主要内容。

毛主席领导的秋收起义部队，人员少武器差。而敌人的主力兵源足装备好，主要驻守在城

市。根据敌强我弱的实际情况，部队没有教条执行中央关于进攻长沙的命令，而是避实就虚，到敌人力量较为薄弱的农村开展游击战，消灭了敌人，壮大了自己，扩大了根据地。为中国革命开创了一条从农村包围城市最后夺取政权的崭新道路。因此，实事求是、敢闯新路是井冈山精神的主要内容。

红军能在井冈山艰苦的条件下坚持斗争，茁壮成长，一是发扬艰苦奋斗的精神；二是因为有一切人民群众的拥护和支持。人民群众冒着生命危险为红军送粮、送盐、送药、送情报、送子参军，甚至直接参加战斗。红军有了群众的支持如同鱼儿有了水，就有了力量的源泉和强大的生命力、战斗力。因此，依靠群众是井冈山精神的重要内容。

红军战士是为信仰而战斗，为人民利益而战斗，是正义之师，威武之师。得到人民拥护和支持，激发起红军战士强烈的必胜信念，不怕流血牺牲，英勇作战，顽强斗争。两军对垒勇者胜。因此，勇于胜利是井冈山精神的重要内容。

三、传承和弘扬井冈山精神的现实意义

中国共产党团结和带领各族人民高举中国特色社会主义伟大旗帜，为实现“两个100年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力。打铁先要自身硬。这就要求作为中国特色社会主义事业领导核心的中国共产党必须加强自身的建设，从严治党。当年，我们党依靠井冈山精神等革命精神取得了中国革命的胜利。现在，我们党带领人民建设和发展中国特色社会主义同样需要依靠井冈山精神等革命精神。习近平同志指出：“要结合新的时代条件，坚持坚定执着追理想、实事求是闯新路、艰苦奋斗攻难关、依靠群众求胜利，让井冈山精神放射出新的时代光芒。”

实践中尝试老年大学英语教学新路

韦信玉

几十年来,我们的外语教学模式大部分以语法为纲、阅读为主。改革开放以来,随着世界多元化的发展,我们和外国朋友交流日益广泛,直接用英语交流成了大势所趋。而最直接的交流,无疑是使用口语和日常的书面英语。在日常交流中,阅读已经无法满足需要,以往学得再多,到了实际运用的时候,便发现不能学以致用,也就是我们所说的哑巴英语,怎么办?

我担任老年大学英语教学以来,不断实践,尝试探索老年人学习英语的新路,实现“英语教学,实践第一”的理念,并且从中得到一些体会。

一、强调原汁原味讲英语

在实际应用中,语言的单位不是“词”,而是“句”,尽管有时这个“句”里只有一个单词。现在社会上出现了许多所谓的chinglish,即“中式英语”,原因很简单,这些人不熟悉真正的英语表达方式,就干脆用所知道的英语单词,按英语排列组合,或是使用汉英词典对号入座,这是不好的习惯。有的人认为已具备英语语法基础,便生硬地对号入座,结果是说一口似是而非的英语。我的愿望是让学员通过在老年大学的学习,走出这一误区。所以在平常的课堂上,强调学员按教材的内容认真听读并模仿说出来。曾经有几位在班上学习后出国的学员反馈回来的信息,证明“原汁原味讲英语”是英语学习的重要理念。

二、“三分钟讲话”的口语练习

在过去旧式英语教学模式学出来的英语大多是“哑巴英语”,很多人不能开口说。众所周知,同一句话重复多次,就可以脱口而出了。

我在课堂上采用“三分钟讲话”的练习方式。一方面,我给学员具体材料,让大家事先准备后进行练习。我请学员走上讲台当众大声地把准备好的内容讲出来。开始多数人很不习惯,比较紧张,爱忘词儿。为了缓解学员紧张情绪,我采用看图说话的方法,帮助学员练习。我们平常

说话从来没有教材、剧本,只是想到什么说什么,看到什么说什么。讲英语也不例外。有图示为说话的素材,学员易于放松,又有了思索的时间,开始会慢一些,久而久之,就讲得流利、顺畅,之后脱离图示,也能正确表达了。另一方面,没有给出具体材料,让学员自由发挥,想到什么说什么。大家从三分钟实践中深刻认识到不开口是学不好英语的。

三、轻松地愉快地纠正不正确发音

说英语要发音正确,否则会被误解,甚至闹出笑话。例如,英语里“kitchen厨房”和“chicken鸡”读音相近,弄错了常会出现“cook in the chicken在小鸡里烧饭”,“lunch for kitchen午饭吃厨房”之类的笑话。学员来到讲台上,容易出现此类偏差。我就提倡坐在下面的人给台上的人大声提醒,由于坐在下面,非常轻松,头脑清醒,就能正确地处理这些读音问题,结果是全班学员都能较好地掌握正确的读音。

四、尝试“情景教学”激发学习兴趣

“情景教学”是语言教学常用的方式。在《新概念英语》第一册课程里,我经常组织学员来表演课文,甚至短剧,让大家在特定环境里体会语句的内容和情感。日常口语除了说明事物,还要表达感情,学习中通过实践“解得其中的味道”,才会越学越感兴趣。枯燥的背诵是不行的,死记硬背、干巴巴地诵读,时间长了会让人感到索然无味。为了帮助大家克服只会读英语的习惯,我强调要触景生情地讲英语。我把课文的情景图片作为提示,尽量避免写出文字。如果要讲述一件完整的故事,就利用“连环画”的方式。

曲不离口,拳不离手。学好英语,实践第一。由于大家都重视这个关键的教学环节,现在说起英语来,克服了张不了口的通病。这是教学双方共同努力的结果。

写生的一点心得体会

李汉民

有选择的借鉴传统，适度地关照生活，恰当融入现代笔墨的意识，逐步营造自我绘画境界，也是我多年来习画摸索的一点心得体会。

自己一路地走来，通过多年的写生与创作，自己对笔墨也算有一点微薄的认识，感觉到自己的画还是讲究笔墨传承的，不断追求本土的风情趣味，沉迷在田园风光的意境中逐步形成自己的风格。这也是我多年来在写生中得来的一点经验体会吧。

写生是对山水画创作的认识和经验积累的过程。只有通过写生，才能增加对生活的了解。例如对树的了解，怎样把握树的各种长势和特征；还有对石头的了解，近景的石头和远山的石头不同的结构和变化。写生越多，创作素材的积累也就越多，经验也就越丰富。有了丰富的经验与生活的积累，创作起来也就得心应手。一个山水画爱好者的创作水平是凭着丰富的经验积累提高起来的。多画，多观察，多写生，是为日后创作铺垫的最重要一步。

写生是每个山水画爱好者创作出好作品的必经之路。首先，通过熟练的写生，培养画者的创作和技法积累经验。其次，写生锻炼了画者对美的感受。把自己的创作思想融入到大自然美好的情感里。全面提高创作者对意境的了解，造景的能力，是极好的训练方法。通过写生来了解生活，从写生到熟练再到创作，这是一个漫长的过程，需要长期并且艰苦的磨练，才能在艺术创作上有精湛的造诣。

其实，一草一木，亭台楼阁、小桥流水，鸡、鸭、牛、羊、马、狗。还有各民族的民居与生活习俗等等。它们都有各自独特的形象与表现

形式，我们只有通过长期的写生加深对它们的认识。才能抓住它们的特点，把它们用艺术的手法淋漓尽致表现出来。否则，只能通过别人的作品，东搬西凑，改头换面来完成，那是没有灵魂的作品，没有灵魂的作品是不能打动读者的。

同时还可以通过生活照片提取素材进行创作，在老年大学里写生对于老年人来说是一个比较大的难题，可以通过生活照片来提取素材，进行写生训练，通常在旅游中发现很多美景，没有时间写生，但可以把它拍摄下来，从照片中提取好的素材进行创作。把树木特征好的，石头形象好的，有特点的村庄、村口，放在画面的前景；把雄伟的山势放在中景；把朦胧的远山、还有朦胧的云彩放在远景。这样提取素材也能创作出比较好的作品。

写生的步骤

一、选景；这是一个重要的环节，选景也是一门比较深奥审美艺术，在大自然中景色是非常复杂的，有时感觉到有点花多眼乱，大地宽广，不知选哪好，也不知画哪好，有没有审美观念是关键。选景的好坏是关系到一张写生作品的优劣主要原因之一。要选取一些有特点的景点，作为我们写生创作的对象，所以选景这一步骤是重要的。

二、取景；也就是说景点选好了，就看绘画者会不会取景，取景比选景更加重要，选好了这个景，不等于就把这个景点全部的画下来，还要提取这个景点的精华，这是取舍关系。取舍就是把美的，有特点的记录下来，把那些杂乱的、影响画面的舍去。写生不可能没有取舍，不但要取舍，而且还要进行艺术加工，提炼画面的精华，

把它变成一张有艺术价值的艺术品。

三、构图；中国山水画的构图即布势、布局、经营位置，它对于作品的视觉效果有相当大的影响。我们不管是创作还是写生，你就是这张画的导演，合理的安排每组树、每间房子、每块石头的位置。构图这一关也是至关重要的，把重要的有特点的景物安排在重要的位置，突出画面的主题，这就是构图的重要性。

四、表现手法；以上三点你都做到了，那么最后这一关就是表现手法。表现手法有多种多样，主要跟据各人的画法而定。有用毛笔画的，

技法有：“双勾画法，皴擦点染法”。有用钢笔画的：用钢笔画的多数以点线面组合法。还有用彩墨法、水墨法等等。就是用你的拿手技法，在你的画作上表现出来。

五、龙虎山小石林树石写生法；龙虎山小石林树林茂盛，藤蔓缠绕，石头形象怪异。我在用钢笔写生时，常用石头基本上是留白，稍稍构出一点石头的结构就行，画大树的勾线要有屯拙关系，表现出大树的结构，藤蔓缠绕和树木茂密一定要画出密而不透风的感觉。



浅谈在老年大学西画教学之感

蒙弟斌

我于2013很荣幸成为广西老年大学教师队伍的一名新成员，我热爱我的岗位、我的学校、我的学员。尤其，我为自己能成为广西老年大学的一名教师感到光荣和自豪。

2013年老年大学西画（西方绘画）班课程结束告一段落。回看我将近一年教师工作，快乐与责任同在，经验与遗憾兼有。下面结合个人工作浅谈一下对老年大学西画课程教学的几点体会。

西画对于我们中国画来说，相对比较难。因为中国画主要用线条，而西洋画线条都不显著；中国画不注重透视法，西洋画极注重透视法；中国画不讲解剖学，西洋人物画很重解剖学；中国画不重背景，西洋画很重背景；东方绘画题材以自然为主，西方绘画题材以人物为主。西画和中国画技法、绘画理念，有很多不同值得研究。所以基础必须要扎实，学习时间必须充足，才可以学好西画。

我一个年轻老师，面对的是年纪似我父母、阿姨甚至爷爷奶奶般的长辈学员。他们并不像我之前所带的朝气蓬勃的艺术高考生。对艺术高考生学校有严格的培养目标，根据不同专业性质，设置必须的学习课程。需要制定强制性大，自由度小的各种制度，以保证教学计划的完成。而相对老学员，能这样吗？这当时在我心里产生了一种压力。

当老师可以把自己所擅长的一面传授给别人，这是一件多么美好的事情，也是我一直以来的梦想。

为了梦想，带着压力我走进了广西老年大学。

老年大学领导和学员给我感觉全然不一样。领导彬彬有礼，无微不至的耐心帮助使我感受到了无比的温暖。学员大多数是离退休干部、职工和社会老人，这些人在各行各业的工作岗

位上，奋斗了大半辈子，有丰富的社会经验和一定的知识阅历，与其他教育相比老年学员学习有其自身的特点和规律，而且每位学员都很无私的让我分享他们的经历。领导和学员都那么的和蔼可亲，大家就像个大家庭一样，有说有笑。上了一节课，我在回来的路上暗自自喜，在平时工作的需要，好久没有这么自然过了。这就是我的快乐。

当然，老年学员到老年大学学习，都希望在短时间内学到一些实用性的知识和技能，我作为教师必须满足他们的希望和要求。所以我把理论与实践相结合起来，上课先给他们在理论上的认识，然后我与学员一起动手绘画，这样既有理论，又有实践。针对老年学员的特点，适合他们的兴趣爱好，把握好实际需求与客观条件这个“度”，我觉得相对他们来说理论知识以“必需”“够用”为原则。大家一起动手画画，他们就会有所成就，就可以达到老年朋友学有所得，学有所获，学得愉快，学得轻松，学得开心，没有太大压力。这就是我的责任。

从某种角度上看，老年大学的教育可以说是“休闲教育”，也可以说是“娱乐教育”，是实实在在的自主、自由、自在的无压力学习。我觉得是有一定道理的。因为对于老年大学的学员来说，晚年求学主要是为了促进身心健康，提高生活质量。但这并不代表教师可以随便教学，应付性上课，那样会使学员失去兴趣，反而感觉到上课是一种压力，最终学而无成，精神不愉快，导致生活质量不高。我在面对这个问题上和领导老师们认真研究了如何上好老年大学一节课。简单的说我的方法是：把复杂的知识生活化。因为学员对生活是有经验的，对生活是比较熟悉，从学员熟悉的这个点入手，在寓教于乐上找路子，下功夫，调动他们的学习积极性，这就要在每节课之前不但要备好课，还

要想方设法让课讲得生动、通俗易懂他们才有兴趣，才容易接受；怎么画他们才容易画得出来，这是课前我必须排练的，我觉得也是重要的环节。在学员学到知识的同时，每节课都拿出几分钟时间来和大家互动复习，学者都需要巩固知识，老学员也一样。我是以提问的方式来鼓励学员的，自己举手回答的方式，其实这个回答对错都不重要，重要的是一个问题提出来就会有一种关注度，每个学员都能真真正正的关注到，就算回答不出来他们也会认真听解释，最终还是可以学到东西的。对基础差和缺课的学员，采取集体讲授、组织自学、个别辅导、能者为师、互帮互助等形式，帮助他们补课赶队，促进平衡发展。这样既可以和学员拉近距离又可以提高整体水平。这就是我的经验。

课前备课，然后试讲，上课、示范、总结，这就是我的一节课安排。每一节课，我都做好我尽可能的准备。

画板、画架、静物、光源灯、底座、椅子、多媒体，这是现在西画教室最基本设施。我们的教室只是有桌子和椅子。其实西画是不用桌子的，老师示范学员因为桌子的的问题看不到。我上每一节课都得自己拉画具去上课，而且有时候忘记一个小东西都带来很大的不便，这就是我的遗憾。

在教学设施不是很全的情况下，我还是和领导、学员们度过了快乐的一年。我相信，在领导的带领下，我们的设施会不断的完善，不断减少学员的烦恼，会让老学员们更好的增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康，度过有意义的晚年生活！

我也会不断总结经验，不断完善自己，争取总结出一条具有中国特色的老年教育教学的新路子，为开创老年教育事业的新局面作贡献，争取做一个优秀的老年大学教师！

国际老年大学协会主席 弗朗索瓦·维拉斯到我区参观考察

11月28日至12月1日，国际老年大学协会主席弗朗索瓦·维拉斯一行5人在中国老年大学协会国际联络部主任王友农陪同下到我区参观考察，自治区人大原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模陪同客人在广西老年大学的考察活动，自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长唐咸仅会见了考察团一行。

丁廷模同志就广西老年大学发展现状，积极应对老龄化，促进社会团结和谐，构建终身教育体系方面发挥的作用和取得的成绩作了介绍。唐咸仅同志向国际老年大学协会考察团一行介绍了广西区情、老年教育发展特色，以及对老年教育的思考和探索等方面的工作，并对考察团的到来表示欢迎。何天维同志向考察团详细介绍了广西老年大学的教

学设施、专业设置和学员管理情况等。

考察团一行还参观了广西老年大学广西民族大学分校、广西老年大学凤岭校区等，并与学校领导、师生进行了座谈交流。听取了广西师范大学乐龄老年大学的汇报，该校老年人与青年人同课堂学习的教学特色得到考察团的赞许。弗朗索瓦·维拉斯充分肯定了广西老年教育的发展壮大和办学成效。表示看到广西老年教育发展快速，效果显著，感到非常高兴和振奋。随着社会发展和老年人需求变化，越来越多的老年人喜欢到外边走走看看。希望未来与广西多些合作交流，交换学生和教师，尝试老年大学间的教学交流，通过针对老年人身心健康和学习方法方面做深入研究，推进老年教育科研水平不断提高。

资料：一些国家创办老年大学情况

美国 美国波士顿有一个面向全国老年人的老年教育中心，它和普通高校一样，每年分两个学期。课程从老年人的需求出发，开设有修养与思考，家庭生活、历史、文学、美术、摄影等二十三类课程。美国在各地还设有老年人的寄宿学校，专收六十岁以上的老年人入校。另外，美国的普通大学也对老年人开放，老年人可以免费入学。

法国 法国把老年大学称之为第三年龄大学。第一所这样的学校创建于一九七三年，而后迅速发展了很多所，其中大多数由国家办，学校费用列入政府预算。学员年龄在五十五到九十岁之间，平均为六十五岁，课程包括：体能锻炼，以延缓生理老化；卫生保健，以预防老年病；研究文学、历史、政治、法律、时事，以及提高对

国家与时代的认识和社会责任感。有的学校还设有社会学、老年学课程，增强理论研究。目前法国通过各种形式的老年大学五十多所。

日本 日本的老年教育直接由文部省（相当于教育部）领导。教学方式有“老年班”和老年大学。老年班又叫“老龄教学级”。学员年龄为七十岁以上。老年大学则多数为民办，课程包括时事、保健、老龄问题、文学、宗教、绘画、园艺等。

瑞典 瑞典老年教育与正规教育融为一体，全国所有的大学都对老年人开放。在大学生中五十五岁以上的占20%左右，六十五岁以上的占10%以上。瑞典的广播和电视都设有老年教育节目，图书馆为老年人送书上门，多方面为老年读者服务。
(根据网上资料整理)

搞好围绝经期保健护理 强化老年健康基础

樊青会

摘 要：通过分析导致围绝经期综合症的心理和社会等方面的原因及影响，针对疾病的特征、临床表现、早期实施有效的预防和护理，改善围绝经期生活质量，为老年生活打下良好的健康基础。

关键词：围绝经期/临床表现/护理

围绝经期是指接近绝经时出现与绝经有关的内分泌、生物学和临床特征至绝经后一年内的一段时间。中医学说“经断前后”或“绝经前后”，1994年WHO召开有关绝经研究会，推荐采用“围绝经期”，即包括绝经前期、绝经期、绝经后期三个阶段。绝经妇女年龄80%在44—54岁之间，中国妇女平均绝经年龄为49.5岁，此期月经改变，如月经频发，月经过多或过少，月经不规则及闭经等。同时在围绝经期女性身体及心理上出现一系列的症，严重影响了她们的健康和生活质量。本人在临床妇产科护理工作和教学实践中常遇到一些典型的病例，我认为，如在早期采取预防及护理措施，可控制疾病并发症的发生，使她们能愉快、顺利地度过围绝经期，为老年生活打下良好的健康基础。

一、绝经前期的表现

患者感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上拓展的感觉，同时皮肤潮红，伴有出汗。又如经期正常，经前也无特殊不适，而突然在某次经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入绝经期的先兆。

二、围绝经期的临床表现

1、月经失调 月经周期或提前或推后，经血量或多或少，甚至表现为阴道大出血；也有的

表现为淋漓不断，突然停经。

2、血压改变 一般表现为收缩压升高，舒张压不高，且波动十分明显，血压升高时，可出现头昏、头痛、两眼发胀、胸闷、心慌等现象。

3、潮红出汗 俗称升火，是由植物神经系功能紊乱造成血管舒缩功能障碍所致。患者自觉有一股热气自胸部向颈部、脸部上冲，继之出现局部发红、出汗现象，也有少数表现为怕冷、面色苍白，一般持续数秒到数分钟甚至数小时不等。多在烦恼、生气、紧张、兴奋、激动时发生。

4、心慌气急 表现为胸前区不适，心慌气急，有时也可出现心律不齐、心动过速或过缓。这些症状每一次都与情绪波动有关，而与体力活动无关。

5、神经精神症状 表现为精神抑郁、失眠多梦、表情淡漠、注意力不集中、无端惊恐、无病呻吟等；或精神兴奋，易烦躁激动，敏感多疑，喜怒无常，常为一些小事而大吵大闹，甚至神志错乱。

6、感觉异常 有时走路有飘浮感、醉感，登高有眩晕或恐惧感。有时皮肤有走蚁感或瘙痒感。还有个别患者咽喉部似有异物堵塞。吞之不下，吐之不出，查体征正常，久治无效，与精神状态有关。少数人还可能有嗅觉、味觉、听觉异常。

典型病例简介：潘女士，50岁，技师，患者自诉：近半年以来常被一系列经全身检查无异常的症状所困扰。在无任何诱因下，热感突然从胸部向面部和上肢迅速蔓延，有时伴有心慌、烦躁易怒、头痛头晕、失眠健忘、腰膝酸疼、全身水肿、当外界有突然响动，有时动静并不大，自己却感到一阵心慌，心脏“突突突”地跳个不停，

需要好长时间才能渐渐平静下来。严重发作时，心电图提示：心动过速，心率180—190次/min，反复做心电图检查，做24 h动态心电图，结果却正常，难以坚持上班，需休息门诊治疗，医生诊断为围绝经期综合征。经过近1年的中西医治疗、心理护理和饮食调理，潘女士病情痊愈。

病例分析 中医认为本病多因妇女将近经断之年，先天肾气渐衰，肝肾同源，肾阴亏损，水不涵木，肝失疏泄致肝郁气滞而出现一系列脏腑功能紊乱的症候，称之为“绝经前后诸证”。西医则认为：女性人生旅程中必然经历的一个特殊生理时期。它包括绝经前期、绝经期、绝经后期，统称围绝经期。绝经期由于卵巢功能逐渐衰退，性激素分泌减少，且机体逐渐老化，所引起的植物神经功能失调为主的一系列症状，而引发本病。由于潘女士生理与心理变化较大，无器质性变化，药物治疗配合心理护理，有助于减轻和改善围绝经期综合症的症状；经语言沟通及讲解使潘女士了解到这是正常的生理过程不必担心，从而解除不良心理反应和心理压抑，减少以至消除各种症状的发生，乐观面对，积极投入到生活和工作中去。

三、预防护理

绝经期是妇女卵巢旺盛功能逐渐衰退的过渡时期，是由中年向老年过渡的重要时期，多数妇女可以平稳度过，但有的妇女围绝经期长期失眠、盗汗、情绪失控，血压、血糖、血脂等超过正常值，直接影响身心健康。因此，理解与关怀尤为重要。

1、起居护理 处于此期的妇女，容易疲劳，夜睡欠安，尤其是神经体液的平衡失调，需要一段时间的自身调整，才达到新的平衡。因此，要注意劳逸结合，生活起居要有规律，保证充足的睡眠时间，但不宜过多卧床休息。多参加社交活动及有益的文体活动（如外出养生生态旅游），以丰富精神生活，分散注意力，增强身体素质。

2、心理护理 保持良好的生活规律，乐观

积极，减轻身心压力，注意心理调节，解除不必要顾虑，特别是要克服“生活老年化”吃饭、睡觉、看电视：老年生活三部曲。充分发挥妇女自身天性的长处，这是自我保持成熟女性精神健康、心理不老、克服“老年恐惧”情绪的有效方法。正确认识围绝经期是一个正常的生理过程，不必过分焦虑，亲属应在精神及生活上多给予安慰和照顾，避免精神刺激和过分激动，及时疏导其发生的心理障碍，使之保持精神愉快，稳定情绪，尤其是丈夫要给予理解关怀、忍耐与承受。因为乐观良好的情绪是协调和预防大脑皮层与神经系统的兴奋性机能降低的主观因素，同时可以增强机体抵抗疾病的能力，从而预防并发症的发生，愉快、平稳地过度到老年期。

3、饮食护理 饮食宜低脂肪每天约300mg、低盐每天约3—5g，预防或降低高血压、高血糖、高血脂的三高症状发生；多吃富含B族维生素的新鲜蔬菜和瓜果。常吃黄豆、花生、木耳、猪肝等食物，这些食物均有保健神经系统、促进消化、镇静安眠等功效；忌辛辣、油炸等刺激性食品。

4、药物调理 口服维生素B6、B1及谷维素等。

5、中药膳食疗法

地黄红枣粥

生地黄30g 红枣30g 大米100g 功效为：补阴清热，用于面色潮红出汗、耳鸣、腰酸腿痛、烦闷易怒、失眠多梦、大便干结。

韭菜汁

做法：韭菜洗净、榨汁，临服用时稍加温，加些白糖每日两次，每次10—20ml。功效：温阳寒宫，适用于精神萎靡、虚寒肢冷及腰膝酸冷等围绝经期综合症。

鲜枸杞汁

做法：鲜枸杞250g 洗净后用纱布包裹榨汁，每天2次，每次10—20ml，功效为补肝益肾，适用于头晕目眩、五心烦热、面部潮红、腰酸腿软等围绝经期综合症。

对症治疗

失眠者，可在医生的指导下服用镇静剂如安定等以助睡眠，也可用谷维素调节植物神经功能，引用雌激素替代疗法。贫血、体质差的人，多选择一些蛋白质含量高的食物。阿胶、红枣、桂圆加红糖做成红枣桂圆汤饮用；均有健脾补血补气的功效。

6、中医治疗 肾虚、肝郁为其病的特征，治宜疏肝利胆解郁为主，阴虚者兼以养阴清热、滋补肝肾、镇静安神，偏胖湿胜者兼以利水湿、和肠胃、补肝肾。

7、自我保健 参加自己有兴趣爱好的（如报读老年大学）、力所能及的、随心所欲的、集体性的、全身性的、有氧运动。还有按摩、日光浴、足疗、唱歌、跳舞、经络操等众多方法是治疗妇女围绝经期综合症的重要选择，还可选择理疗无副作用、疗效快、持久的优越性。忌讳竞技性强、危险性大的锻炼项目。

8、定期防癌普查 及时治疗绝经前后诸证。

四、护理体会

妇女进入围绝经期后，家庭和社会环境的变化都可加重其身体和精神的负担，围绝经期综合症易使原有的某些症状加重，发病率高与个体素质、饮食习惯、环境变化、精神状态、性格特点均有关，妇女成年之后承受社会、家庭的双重压力所致。家庭中上有公婆、下有子女、中有丈夫，如果想处理好这些关系就要委屈求全。一般性格外向的人易着急、生气，干活快而多汗，或居住过于干燥、或运动量较大，导致身体消瘦，出现阴虚火旺，如头痛头晕、失眠健忘、心慌易惊、心烦易怒、潮热出汗，或再加长期精神抑郁不乐，影响大脑功能而出现精神神经症状，如情绪不稳定、无端的心烦意乱，有时又容易兴奋，有时伤感，也有的孤独、绝望，在单位和社会交往中人际关系往往不够协调，自己不能控制；性格内向的人，或居住潮湿，加之运动量偏小，以致新陈代谢减慢出现肥胖、髋关节痛、腰背痛等。围绝经期综合征的一系列症状是完全可以避

免的，为顺利地度过这一生理特殊时期，注意因人而异制定护理措施，如身体偏瘦，倾向于潮热出汗、失眠健忘、心跳心慌、心烦易怒、甚或喜怒无常者，宜精神放松，体力劳动时不要过急，避免出汗，禁食煎炸、辛辣刺激性食物，忌饮浓茶，多食水果、蔬菜等酸性食物。身体偏胖，倾向于体胖嗜睡、两腿虚浮、口中粘腻、腹胀恶心者，可适当增加运动量，以促进新陈代谢，多食瓜类蔬菜，以利水除湿，少食油腻食物。

围绝经期是人生旅程的必然一站，从初潮到绝经，意味着生育的结束，但并不等于老化，雌激素补充治疗不能完全控制精神及心理症状，良好的情绪，可以提高和协调大脑皮层和神经系统的兴奋性，充分发挥身体潜能，使人精神饱满，对提高抗病能力、促进健康、适应变化大有裨益。由此可见，心理护理非常重要，做好心理护理是保证顺利度过围绝经期的重要前提，所以家属及周围的人尤其是丈夫要善于理解，并尽量为其创造良好的空间及氛围，减少矛盾，防止情绪波动，帮助她们顺利度过人生的这个阶段；患者应尽量自我调节，和谐人际关系，用微笑来面对这人生的多事之秋，为幸福地安度晚年打下基础，培养开朗乐观的性格，保持心情舒畅。围绝经期的变化虽然令人心烦，只要我们正确对待，及早防治，就会迎来女性第二个春天！

参考文献

- 1.张玉珍.中医妇科学.北京：中国医药出版社，2015.2（31）：14-65。
- 2.周昌菊，陶新陆，丁娟.现代妇产科护理模式，北京：人民卫生出版社，2001.（1）：273-277。
- 3.施镛莺，刘佳慧.对于女性工作者更年期的护理浅见[J].基层医学论坛，2014，（118-31）：391。
- 4.张燕.妇女更年期综合症的护理.中国论文网.http://www.xzbu.com/1/view-6583490.htm 2015.1.23。

最忆老年大学

仇小波

度过了炎热的夏天，又是新学期的开始。校园的花木散发着芬芳的清香，宁静的校园又开始热闹起来了。沐浴在阳光与清香下的熟悉的校园小道上，校友们来来往往，欢声笑语。

日复日，年复年，在我们人生的旅途中，老年大学是我们人生旅途中的又一次选择，也是我们最值得回忆的一个地方。

老年大学创始于1986年，到今年正好是“而立之年”。三十年来，老年大学的学员达到二万多人次，历年来，有八千多件学员的书画、摄影作品入选国际、国内省级大型书画摄影展，其中有六百多件作品获得金奖。写作班学员创作的作品也时有发表于知名报刊杂志，其中周碧玉同学的作品就在《读者》上发表了；合唱班的学员参加第三、第四、第九届全国老年人合唱比赛分别荣获铜奖、金奖、银奖等等。

今年，老年大学又增加了新兄弟，那就是凤岭老年大学新校区开始招生，并于新学期开始正式投入使用了。

凤岭校区跟园湖校区比起来，那真是高大上了：建筑物高大雄伟，基础设施干净整洁，贴心温暖，标准的教室和先进的教学设备更是让我们

大开眼界。虽然新校区的美和先进是老校区无法媲美的，但老校区也有老校区的功绩和温馨，她是老年大学的开创地，开启了广西老年大学的先河，一批又一批的老年大学生从这里毕业继续走向新的征程。

目前老年大学开设20个专业，168个班，有教师101人，在校学员五千多人。她真是广大离退休老同志老有所学、老有所乐、老有所为的幸福家园。例如，有个电脑班的校友，他原来连电脑开机都不会，这几年来，他从电脑基础知识到平面设计，再到影视制作加强班，一步一个脚印地走过来，他制作的电脑视频在亲戚朋友间广为流传，得到大家的赞誉。他为能制作影视作品而感到欣慰。

是的，老年大学就是一座加油站，当广大离退休老人疲惫地走下工作了几十年的工作岗位时，她为我们提供了一个休闲的场所和增长知识的平台，更重要的是，他为广大老年人开启了多姿多彩的新旅程。她给我们助力，给我们欢乐，她是我们人生旅途中永远不会忘记的历程，是值得我们最忆的一个老年摇篮。

广西老年大学——我离不开你了

朱海华

2012年，正是我最彷徨、最抑郁、无所事事、孤独寂寞、浑身是病的时候：高血压、高血脂、胃炎、咽炎、腰椎滑脱、颈椎病、膝关节炎、肩周炎……我感到我的末日似乎不远了！

一位老同学来看望我，告诉我广西老年大学

是一所公益性的学校。普通退休人员都可以到那里学习，学费简直是象征性收费，但是僧多粥少，一座难求，很难报上名。

十年浩劫我失去了升学的机会，奔向了广阔天地我也没能大有作为。半信半疑的我求老同学

帮忙让我也去学些东西，开阔眼界、实现梦想。

2012年9月18日，有人退学空出了一个名额。老同学陪着我跑上跑下，终于报上了名，成了广西老年大学手工班的一名正式学员，圆了我的“大学”梦，我惊喜若狂！

我们的老师是个稚气未脱的女孩子——焦子桓；她和蔼可亲、平易近人，诲人不倦，教导有方！尽管台下的学生大多已银发飘飘，却与小学生无异：老师在台上又是写又是画又是讲解；台下却东一堆、西一伙的唧唧喳喳；待到老师让动手制作时，不少人都傻了眼：“老师，这怎么做？”“老师用什么材料？”“老师……”教室就象赶集般热闹。焦老师却百说不烦，微笑着示范了一遍又一遍：“请阿姨们仔细看好了，第一……第二……第三……”台下终于安静下来。老师则在教室里轻轻地走来走去，只要谁有一个求助的眼神或手势，她就会立刻赶到你身边给以耐心的手把手的指导……老师的辛勤汗水终于换来了学生们的信任和尊重，此后，老师讲课的时候，同学们就变得鸦雀无声了。只有在实践的时候，才不时听到轻轻的提问声和老师不厌其烦的

细语讲解。

经过两年手工班的学习，我收获颇丰：丝网花、袜子娃娃、中国结、串珠花瓶、串珠纸巾盒、丝带绣……我的生活变得多姿多彩、充实丰富。我把我的作品送亲朋、送好友，让大家分享我的成绩、我的快乐！我的作品还参加了2013和2014年广西壮族自治区老干局举办的第一届和第二届“多彩金秋”文化活动周手工艺作品展并获得了优秀奖。

广西老年大学的办学宗旨是陶冶情操，丰富生活，强健身心，延年益寿，增长知识，余热生辉。老年大学让我学到了很多新知识，结交了许多新朋友，摆脱了孤独寂寞，摆脱了烦闷抑郁，身体状况有了很大改善。之后，我又报读了文学写作班、电脑基础班等。魏湘宁老师、林红老师、周歆老师……每一位老师都在教育中倾尽了心血，深入浅出的教学让每一个学员都获益匪浅。我不再悲天悯人，不再失落彷徨！我变成了一个阳光、充实的新我！

感谢广西老年大学！我爱您，我离不开您了！

老年大学报名印象

黄友盛

2016年6月15日，广西老年大学开始招生报名。之前，曾听说有同志报读广西老年大学两年都没有报上名，尤其是一些热门专业更是难报。前车之鉴，我笨鸟先飞，6月15日凌晨5点就赶到报名地点排队。6点30分，负责组织报名的老师开门，通过电子记票，我拿到6号票，也就是排在第6位，排在我之前的比我早到，他们有的凌晨两、三点钟就来排队。广西老年大学的办学影响力与吸引力，可见一斑。

在办证大厅经过三个小时的等待，我终于报上名、注上册，幸运地成为2016中医养生A班的学员，顿感心潮澎湃，第一时间发信息告诉老伴，心里无比高兴！

我手拿听课证，一脚踏进大楼大厅，便觉得置身于神往已久、陌生而又亲切的氛围之中，温馨、安谧而又热烈、神圣。眼前的主楼，赫然耸立，格外巍峨。屏住气，一边抬头向上张望，一边穿过主楼大堂往前走，哎呀，眼前一亮：我到

电影里面来了！对面是两栋教学大楼，主楼与教学楼之间，好大的一个广场，广场一侧是两个网球场，中间是一个大大的长方形花圃，里面的花儿长得非常艳丽，鲜红得耀眼无比！跟样板戏《海港》里的景色几乎一模一样！跟纪录片里清华大学的景色几乎一模一样！

中学时代，看电影是碰到什么就看什么，看过之后，总会有一些画面印象深刻，深深地烙在脑海里。看过《海港》后，港口大道两旁的整片红花时不时就会在眼前晃动。电影正式放映前，一般都会加放一个短一点的纪录片，与形势有

关。有一次加放的纪录短片是关于教育改革的，其中一个长长的镜头，拍的是清华大学：一队精神抖擞、意志风发、整整齐齐的大学生，从一栋非常气派的大楼走出来，走向楼前的广场。那场景、那气氛，让人除了羡慕和向往，就是揪心揪肺似的难忘！

天啊！退休后，我居然走进电影里来了！这就是我对老年大学报名第一天的第一印象。

是的，退休后遇上老年大学是我晚年之幸运。我相信当代名医名师的临证心得体会，即将令我学有所乐、学有所成。

努力创造积极晚年

常 青

我是中国建设银行广西分行的退休人员常青。我崇尚积极晚年。我退休后的座右铭是：“珍惜生命，善待自己，充实生活，丰富人生”。

为此，我一直坚持在广西老年大学学习，特别是主攻文学，已经出版了4本诗文集。我还广交朋友，积极参加各项社会活动，甚至还不失时机地外出旅游。

今年已经72岁、疾病缠身的我，挑战生命，蹬足远行，5月底出院还不到半个月，就与老伴和建行同事曾润华夫妇赴英国和爱尔兰旅游。9月底我们再出国门去加拿大旅游。

在加拿大，我们进雪山，望冰川，赏红枫，甚至还身临其境，观看了举世闻名的尼亚加拉跨国大瀑布，感受那气势恢宏和前所未有的震撼！真令我们赏心悦目，兴奋不已……在加拿大我们不仅游山玩水，还探亲访友。在该国华人居住最多的海滨城市温哥华，我们探望了已移民在那的侄女常秋及其家人。在加拿大首都渥太华，我们和建行同事并已在那工作了17年的周峰、赵毅夫妇小聚。特别是在该国最大的城市多伦多，我们

还和在那探亲的我行原副行长陈家强夫妇及女儿，共度重阳佳节……这都无比温馨，开心至极！

当然，我们的欢乐也伴随着劳累，特别是从多伦多到香港要飞行15个多小时，而且还有12个小时的时差需要调整 and 适应。但当我于10月12日傍晚平安回到家中，那胜利的喜悦又涌上心头。啊！我的人生之旅又赢了一回！在此，我感谢所有关心、鼓励和帮助我的亲朋好友，谢谢大家了！

而且，我还要一如既往地创造积极晚年。于是我连夜奋笔疾书，写下此文。我认为，随着我国老龄化社会的到来，我们更要提倡积极晚年。老年人应该充实地、丰富多彩地生活，而并非单纯地延长寿命，况且积极生活，提高生活品味和质量，让生命在有限的时间里尽量发挥，也就等于增加了生命的内涵，提高了生命的质量，又相对延长了生命。这对家庭、对社会、对人类的进步都是大有益处的。

老年朋友们，让我们共创积极老年吧！

广西老年大学赋

李绍萍

绿城学府，南湖之滨；烟波涵梦，画镜浮云。琅嬛福地，智慧之门。一方净土培嘉木，十分心血护初心。

感卅年岁月，堪称半世；历届师生，成就丰赢。

忆办学初期，老骥伏枥；万难于始，一腔热情。租借两间空教室，八六班子聚精英^①。黄云挂帅，祝光领军。因陋何妨简；任重风雨暗。蚓耕春播、天道酬勤。三尺讲台喷珠流玉，四百翁姬如沐甘霖。名师云集：瑞澄、素芬、子厚；宇云、景荣、策横……^②。甘为孺子牛无私奉献，感恩老前辈吐哺传薪。半顷菁圃，穷人文之奥妙；四季芸窗，传国粹之灵魂。谆谆教诲，润物无声。满园清濯之露、伴书声朗朗；朝晚氤氲之息、润桃李蓁蓁。知识升华境界，修养净化身心。古风新韵，卓尔不群。从此蒸蒸日上，笑迎菊艳兰芬。

舞姿蹁跹花下，剑影穿梭榕荫。诗词书画，频登各级刊物；飞指键盘，荧屏舞动乾坤。彩线巧织霓虹，管弦协奏天音。澄湖浴砚，泼墨为霖。笔走龙蛇，俯仰古今。文心若水，鲤跃龙门。

更喜蹊径别开，与时俱进。课程丰富多彩，巨匠讲学亲临。梁东、凤华、欧阳鹤；名院校长叶小文……^③。大课堂人潮涌动，老学员情满胸襟。

自古名师出高徒，百炼必然精。春华秋实，大器晚成。合唱团全国金奖；维也纳记忆温馨。华夏诗欣有入选；好书法金奖“国魂”。水墨画“卢浮”参展，博物馆典藏丹青。摄影机永恒一瞬；金秋节多彩纷呈。访知音剑桥雅客；迎朋友马来嘉宾^④。足迹横跨东欧南亚，友谊之花四海缤纷。

余热点燃希望，追梦焕发青春。

一流老年大学，南国绽放天香。全国老协袁新立，已然为之“震撼”；国际老协维纳斯，欣然造访南疆^⑤。北京关注边陲，八桂心系中央。

展望凤岭新区，高楼耸立；设施齐备，满目琳琅。花柔树静，滴翠流香。桂子穿珠摇叶露，墨痕湿雨漫幽篁。时下六千老学子，风华正茂谱华章^⑥。

携来红棉吐蕊，朱瑾啼莺。菊香邕水，霞染凤城^⑦。花落青山在，秋枫红胜金。余华未虚度，老凤悦雏声：

白头摇曳芦花雪，老马常思急雨风。

晚岁如歌秋烂漫，诗心齐唱大江东。

歌曰：夕阳无限兮，美仑美奂；万卷修身兮，自律自强。老有所学兮，载歌载舞；温馨校园兮，永盛永昌！

美哉！广西老年大学；妙哉！八桂亮丽风光。

①广西老年大学创建于1986年12月3日。当时没有场地及设备，租借广西科技馆两间空屋做教室，条件简陋，艰苦。

②首任名誉校长黄云——原区党委副书记；首任校长王祝光——原区政府副主席。第一届教师有：教授何瑞澄、黄素芬、吴子厚、杨宇云、钟景荣、周策横……等。开设6个专业，首批学员426人。

③中央社会主义学院叶小文校长，中华诗词学会梁东、宣凤华、欧阳鹤等副会长、广西文坛专家教授，多次莅临广西老年大学授课。

④舞蹈团多次参加各种交流访问、庆典演出；合唱团曾获“中国老年大学协会”合唱比赛“金牡丹”金奖；文化部“永远的辉煌”合唱比赛银奖。本世纪初，合唱团曾代表中国老年大学参加维也纳音乐节；由中华诗词学会举办评选的《第四届华夏诗词获奖作品集》收入本校老师黄小甜、学员李绍萍诗词作品；杨宗良国画作品获“卢浮宫画展”中国选区优秀奖；张萍国画获“国魂奖”金奖；摄影作品获“抗战胜利70周年”

银奖；徐裕薇油画“雄风”获“当代羲之奖”金奖；祝莉莉书法获“抗战70周年”金奖；覃文铮获“红色经典”书法大赛金奖。苏荣信、周树贤、周严、蒋宏济、张琦云……等历届数百名学员，在国家级及世界团体赛中均获各种奖项。

1992年9月王祝光率团访问英国剑桥大学；马来西亚等东南亚国家常有友好团体前来交流访问。

⑤2015年10月中国老年大学协会副主席袁新立考查参观广西老年大学时，评价了两个字“震撼”；今年11月份，国际第三老龄协会会长 维纳斯造访本校。

⑥新建凤岭校区，宏伟宽敞，环境优美。新老校区。开设：电脑、摄影、古典文学、现代文学、英语、书法、国画、声乐，舞蹈、钢琴、电子琴、瑜伽……等 还有朗诵表演、古筝、二胡、葫芦丝及各种民族乐器；养生保健、中医、瑜伽、手工编织、烹饪……共168个班级，在校学员6100人。

⑦凤城即凤凰城——南宁市别称。

境界为上 自成高格

——学习两阙词的启迪

覃际宽

在中国古代文学的阆苑里，宋词是一块芬芳绚丽的园圃。在千百著名词家中，苏东坡独领风骚，辛氏亦然，他们的多少个千古名作中，有两阙词的意境高，有风趣。

一阙是辛弃疾的《青玉案·元夕》。词中写道：

东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，风箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

稼轩这阙词，着重描绘了元宵佳节热闹景象，记叙了一对意中人长街巧遇的情境。上片状景，铺叙元夕满城灯火、尽情狂欢。如千树银花，若繁星连缀落入人间，整夜鱼龙灯盏随风飘舞。华贵的香车宝马弥漫一路，乐声悠扬等等画面，烘托出游人的繁盛、气氛热烈、场面壮观的元宵之夜；过片用一组特写镜头，描绘一群装扮入时、笑逐颜开的妇女结伴上街观灯的情境。所有这些，都是为下文作铺垫，都是为了反衬“那

人”自甘寂寞的孤独情怀。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”，这四句是全词的核心。作者笔下的“那人”，不慕繁华，自甘寂寞，与世人情趣大异，是一个富有象征意义的形象。词人对“她”的追求，表达了作者自己不愿随波逐流的美好品德，寄托了深刻的寓意，也提升了该词的境界。

要体味这首词的境界，须了解作者的志向、遭遇和写作背景。辛弃疾二十二岁即在家乡组织抗金义军，从江北到江南，“八百里分麾下炙，五十弦翻塞外声，沙场秋点兵”。“四十三年，望中犹记，烽火扬州路。”“怅平生，交游零落，只今馀几！白发空垂三千丈，一笑人间万事。”怀着一腔忠君爱国的热忱，立志抗金复兴大业，得罪了投降派，不为朝廷所容，但他始终坚持抗金复国，不与投降派同流合污。四十多岁就被免职闲居农村，长达二十多年。词中那位超凡脱俗的女子形象，也正是词人的自我写照。梁启超评价此词指出：“自怜幽独，伤心人别有怀抱”。其妙在于创造出一种境界。国学大师王国维把辛

词后四句作为人生大成的第三境界，赋予它深刻的内涵。

唐朝大诗人王昌龄说：诗有三境，一曰物境，二曰情境，三曰意境。情境融合才是写出了诗的艺术境界，否则，谓之无境界。

辛弃疾这首词，就是熔铸意境的典范。它选择了有代表性、典型性，有引发力意象，巧妙地组成一首词的整个意境。

其二是苏轼《定风波》词

苏词云：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

写的是他途中偶遇风雨这一生活中常有的事。词中文字通俗，没有生僻字或深奥典故，一看就懂。上片写路上遇雨，突然一阵狂风骤雨袭来，手拄竹杖脚穿草鞋，一路行吟徐行，披一蓑衣任凭湖海烟雨，无所畏惧，平生是这样在风雨中度过的。下片写雨停后的感触。微冷的春风把酒意吹醒，山头上雨过斜阳正来相迎，回首来程风雨交加的情景，此刻雨过天晴，一切都恢复常态，似乎什么也没有发生。又是一种心境。

东坡该词，是他贬谪黄州后第三年写的。史载：宋神宗元丰二年（1079年），名震九州、官居太守的苏东坡于湖州任上，一群大大小小的文化官僚和政敌，罗织苏诗中的诗句和意象作上纲上线的推断和诠释，酿成莫须有的《乌台诗案》，即一场文字狱被捕入牢，通宵逼供，遭侮辱、受摧残，几乎处他于死地。被关4个月后经皇帝赦免，贬谪黄州，实际是以流放罪犯被人押着到这

荒凉地的。开始住在寺庙里。“深自闭塞，扁舟草履，放浪山水间，与樵渔杂处，往往为醉人所打骂。辄自喜渐不为人识。”（苏东坡写给李瑞叔的信）。家人来后住破漏房，“小屋如渔舟，濛濛水云里，空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。……君门深九重，坟墓在万里。也拟哭途穷，死灰吹不起。”生活逼迫他垦荒种地。（东坡名由此而得）。……时年三月七日，沙湖道中遇雨，雨具先去，同行皆狼狈，唯他不觉。“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”写出了一个人的人生道路上履险如夷、泰然自若、任天而动的诗人形象，鲜明地体现作者的宽阔胸怀和倔强的性格，充满清旷豪放之气，寄寓着独到的人生感悟。读罢，使人对人生的沉浮，情感的忧乐，有一番全新的体悟，心胸为之舒展。正是经过一场折磨，使苏轼从整体意义上的脱胎换骨，使他的艺术境界获得一次蒸馏和升华。也是在创作《定风波》的这个地方，苏东坡写下了史称“天下第三行书”黄州寒食诗帖，产生了千古杰作《念奴娇·赤壁怀古》和前、后《赤壁赋》。荒凉的古战场黄州成全了苏东坡，使他成为世界华人共享千年的大文豪。

北宋诗文革新领军人欧阳修说：“诗穷而后工。”文学创作，绝不能停留在表面的技巧，而当持志以养，博学以明理，血泪以俱，生死与之，才能成不朽的作品。辛弃疾、苏东坡的词就是一部不朽的作品。其境界为上，自成高格。我们读诗、写诗填词，也要从诗词的境界中获取有益的启迪，陶冶性情，得到升华，做传承“中华民族文化基因的“尖兵”

喜 讯

广西漓江出版社举办的“美丽的故乡”文学大赛落下帷幕。广西老年大学现代文学写作班、现代文学欣赏班有21位学员投稿参赛，获奖13人。获奖名单及作品如下：

一等奖2人：

散文类：吴凤珍《养母》、蔡琼《童年往事》

二等奖5人：

散文类：蒙顺安《想说爱你不容易》、韦利平《家乡的河》、周碧玉《慈父》、黎善霖《雨中情》、李建国《三姐妹》

三等奖6人：

散文类：凌孟文《村青》、陈玟《一碗炸酱面》、杨兴蓉《木州的柑橘》、朱海华《“北风那个吹……”》、许新《短命的婚姻》

现代诗类：李南山《小村》

夫 妻 情

(小品) 林 红

人物：老公、老婆

时间：白天

地点：家里

老公：（对观众），我给你们猜个谜语。早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿。这是什么东东？（唱）那就是我，就是我，就是我……（喊）老婆，起床了。

老婆：（蓬头垢面上）催命呀。我头晕。

老公：你看，我给你做了什么？

老婆：我什么都不想吃。

老公：我给你炖了燕窝。

老婆：燕窝？花了多少钱？

老公：两千多。

老婆：两千多？你这个败家仔。

老公：花钱没有关系，只要你身体好。

老婆：那你喂我吃。

老公：好的。（喂她吃）

老婆：（抢过碗，用手刮，用舌头舔）这么贵的燕窝。不舔干净，太可惜了。

老公：你还头晕吗？

老婆：好像不晕了。

老公：那我洗脸，换衣服，去老年大学了。

老婆：不要去嘛，在家陪我。

老公：再不去，我要跟不上了。不然，你和我一起去。

老婆：我不出去。没有退休前，我出门，人家都叫我厂长。现在叫我大妈，好像我是个钟点工。

老公：你退休以后总是闷在家里，所以整天头晕，医生说，这样下去，就会得退休综合症，甚至得老年痴呆症。

老婆：所以，求求你在我家里陪我说说话。不

要去老年大学了。

老公：我和你都得老年痴呆症呀。

老婆：老公，今天是什么日子？

老公：今天是你的六十大寿。

老婆：你还记得？

老公：我半夜就起来给你做长寿面了。今天晚上等儿子回来给你做寿。

老婆：我现在就要吃长寿面。因为我是早上生的。

老公：好，我就给你煮长寿面。要快，还剩半个小时了。

老婆：你不要把面条煮断了。我要吃一根长长的面，必须一口吃完。这样才能长命百岁。

老公（端面上来）长寿面来了。（老公帮捞面条）

老婆：面条太长了。这样吃不够高，我要站在凳子上吃。

老公：好的。（把老婆扶到凳子上）

老婆：（老公蹲在凳子前帮着捞面条）站在凳子上好像不还是不够高。

老公：那怎么办？

老婆：你去给我借个楼梯来。

老公：现在都住电梯房，哪里去借楼梯？你用力吸，一口气把这根面条吸完。

老婆：（用力吸，面条断了）哎呀，都怪你，面条断了，多不吉利。我知道你的心不在我身上，就急着去上老年大学。

老公：我再不去就要迟到了。

老婆：都七老八十了，还上什么老年大学，学了有什么用啊。能升官还是能再就业呀。

老公：老婆，想当初，我腰椎间盘突出，手术失败，变成了三条腿。当时死的心都有了。是老年大学让我走上了舞台，成了一个合唱队员，找到了新的人生价值。

老婆：那，我重要，还是老年大学重要？

老公：这……都重要。

老婆：不行，你今天必须做一个选择，要么你留在家陪我，要么去上老年大学。

老公：你这是无理取闹。跟你一下子说不清楚，我走了。

老婆：你走了，就永远不要回来。

老公：不回就不回。

老婆：什么？不回，他是不是想要离婚？？别看他多了一条腿，想当年也是一个花见花开，人见人爱，汽车见了要爆胎的靓仔。难道他在外面有小三了？不行，我要跟去看看。（戴上口罩和墨镜，包了头巾，下去）

老公（上）：哎呀，刚才我说话太急了，说错了话。下了课，赶紧回来给老婆道歉。老婆，老婆。怎么不在家……（打手机）还关机了。会不会到儿子家去了？（打儿子的手机）儿子呀，你妈是不是去你那了？什么？没有？糟了，老婆会不会……（开门，准备出去找）

（这时候，一个穿着大红大绿衣服的，戴着面具的女子，舞着绸子上）

女子：（边舞边唱）你是我的小呀小苹果……

老公：哎，你是谁，你找谁？

女子（娇声娇气的）怎么爱你都不够……

老公：哎，你想干什么？你不能进来。

女子：（挤进来）你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不够。

老公：你再不出去，我打110报警了。

（女子把面具拿下，原来就是老婆。）

老公：（大惊。摸她的额头）老婆，你怎么了？

老婆：我也去老年大学了，参加舞蹈班了。想不到我还能像当年那样跳舞。老师说我功底好，还想让我当班长呢。

老公：老婆，你……真是太想不到，太好了。

老婆：老公，你真好。不是因为你，我还不知道老年大学这么好。（搂住老公唱）你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不够……（两人正要香吻，门敲响了）

传来儿子的声音：爸，开门……

老公老婆：哎呀，儿子回来了。（两人迅速分开）唉，回来得真不是时候……

剧终

我爱诗化的老年

凌孟文

拿起余秋雨的文集《君子之道》翻阅一番，竟然看到了一节“岁月之味”，这里面谈到了年龄的季节：青年的陷阱、中年的重量、老年的诗化。

我喜欢老年的诗化。书中说道：“中年太实际、太繁忙，在整体上算不得诗。青年时代常常被诗化，但青年时代的诗太多激情而缺少意境，而缺少意境就算不得好诗。”“只有到了老年，

沉重的人生使命已经卸除，生活的甘苦也大体了然，万丈红尘移到了远处，宁静下来的周际环境和逐渐放慢了的生命节奏，构成了一种总结性、归纳性的轻微和声。于是诗的意境出现了。”

真的感觉到了诗化的意境，那是还在上班的时候从未有过的感觉。那时正当青年时，雄心壮志，欲为人杰，无奈生不逢时，没有那响当当的贫下中农头衔，因为一个臭老九的父辈，就被压得喘不过气来；中年时期，为事业、为家庭，奔波不易，哪有闲情逸致？唯有退休之后，仗着身体不错，进入老年大学学习，学文学、学摄影。

一年逛几次大好河山，去感受高山的峻美，

河流的奔腾，田野的多彩，那诗意、那醉意不能言表，只能体会其中。

所以我喜欢老年诗化的意境，有个真心的老伴，有几个知心的朋友，还有一点积蓄，能够参加老年大学的学习，为自己充电，不至于老年空虚；能够阅历祖国大好河山，享受美景带来的欢愉；有个真心的老伴，虽然在我出去游荡的时候总有些唠叨碎语，但是总是牵挂在心，心念平安。

我喜欢老年诗化的意境，那是一种夕阳无限

美感觉，有言道：退休有一种东西不可缺少，那就是友情，隔三差五几个好友聚聚，享受那诗化的宁静；有一种东西不可言传，那就是思念，念友情，念儿女，念亲人；有一种东西不可重来，那就是时间，珍惜自己的时间，活到老，学到老，看到老，走到老，看看世界，享受安宁。

忽然一阵风，那是风在呼唤，忽然一阵雨，那是雨在滋润，忽然有朋自远方来，那是真的不亦乐乎也！

我爱诗化的老年。

有感于《闲散第一》

韦利平

我喜欢余秋雨《千年一叹》这本书，他以文字追述文明消逝的沧桑，用镜头记录历史遗落的明艳，引人深思……特别是读了《闲散第一》这篇文章后，颇有感慨！

文章中写道“以前的走遍意大利南北，一直惊叹意大利人的闲散，但中国驻希腊大使杨广胜先生告诉我：论闲散，在欧洲，意大利只能排列第三。第一是希腊，第二是西班牙。在意大利时，经常遇到这种情况：几个外国人在一个机关窗口排队等着办事，而窗口内办事的先生却慢悠悠地走过两条街边喝咖啡去了，周围没有人产生异议。在希腊，每次吃饭都等得太久，只能去吃快餐，但快餐也要等上一个多小时。希腊人想：急什么？吃完，不也坐着聊天？”

还写了希腊人信奉的寓言故事：一个人在鱼群如梭的海边钓鱼，钓到两条就收竿回家，外国游客问，为什么不多钓几条，他反问，多钓几条干什么。外国游客说，多钓可以卖钱，然后买船、买房、开店、投资……

“然后呢？”他问。

“然后你可以悠闲地晒太阳在海边钓鱼了。”

外国游客说。

“这我现在已经做到。”他说。

既然走了一圈大循环还是回到原地，希腊人也就不去辛苦了。

现在，我们小区里，就有像寓言故事里那样的几个年轻人，他们不工作，白天睡觉，晚上玩电脑游戏。他们想：有父母的房屋住，父母另外又买了房屋给自己，仅靠出租自己的房屋就可以生活了，哪里还要出去工作。

试问，若世人皆如希腊人这样闲散，人类社会该如何发展文明进步？而国人也信奉这种闲散的生活方式，社会财富何以积累？我们的老有所养、老有所医，何以保障？我们离退休老人，还能在老年大学明亮的教室里老有所学、老有所为，健康快乐地安度晚年，不堪设想……

难得诗僧苏曼殊，早在一九〇九年就有超越的眼光，并且充满激愤的写道“我为希腊人羞，我为希腊人哭”。他在远远地哀悼希腊，其实在近近地感叹中国。

难道当今的年轻人及其父辈，不觉得承传中华文明和促进人类社会的发展，任重而道远。

每当我漫步在牡丹江畔，都会在一座宏伟的汉白玉雕塑前驻足许久。我怀着敬仰的心情；仔细地端详着那八位被雕刻得栩栩如生的女英烈们。我从她们视死如归坚毅的面庞里；猜测着头排的雕像肯定是书中描述的指导员冷云，据说她牺牲时年仅23岁。紧随左右的一定是班长杨贵珍和胡秀芝。界定不清的是原五军被服厂厂长安顺和李凤善，遐想着想弄清楚。战士郭桂琴/黄桂清因书中阐述她们在激战中负伤，石雕上有包扎的痕迹比较容易确认！然而最容易确认的却是牺牲前年仅13岁的王惠民。替她们过早献出去的生命而唏嘘。

1938年的10月，讲的是露营在关门咀子山的抗联队伍；准备在拂晓前渡江与第二路军总部汇合。识水性熟地形的朝鲜族战士金石峰带领八名女战士，率先抵达江边侦察，寻找能使部队顺利渡江的哨口。

日寇熊谷大佐掌握了我军动向，连夜纠集一千多日伪军扑过来，指战员们边应战边退往西边的密林，八名女战士被隔在江岸的柳条林子里。

《玄投江》读后感

李芸香

隐蔽着八女的江边柳条林子，在敌人连续迫击炮的轰炸下燃烧起来，八女退至江边的土坎下，隔着火龙她们听到鬼子嚎叫着：快出来投降吧！

她们相互搀扶着站立在冰冷没膝的江水里，当敌人越聚越多，越来越近时，儿女奋力投出仅存的三颗手榴弹后，爆炸声中毅然走向江心，水漫过了他们的胸膛，淹没了她们的头顶~~~~。她们化作了雕像和书中的故事在光照千秋！

我因为一直难忘八女牺牲的故事，对“日本侵略者”很反感。如今时兴境外游，自己游历过很多国家!唯独不去日本。我很排斥那些夸耀日本的国人。我觉得自己若踏上日本国土，就是亵渎了心中崇拜的这八位女英雄，是对她们名族气节的大不敬。

我和天池有缘

朱海华

长白山是国家5A级旅游景区，拥有“神山、圣水、奇林、仙果”等盛誉；是满族的发祥地；是清代的“圣地。”2000年就被国家列入首批《中国国家自然遗产预备名录》。盛夏8月，越往山上走就越冷了。“山上很冷，下了车，大家都去租大衣、雨鞋吧！”导游说，“长白山一年有260多天雨雪和浓雾笼罩，看到完整天池的几率只有20%，很多人上了几次山也看不到圣水，

长白山神秘圣洁的天池只有有缘人才能看得见！”

在北坡，可谓人头济济：排队买门票、排队乘环保车到换乘中心、接着又是排队。主峰下仰头望去人山人海。又要排队了！队伍前不见头，后不见尾，管理人员每隔十来分钟放一批人上山。

天池位于长白山主峰火山锥体的顶部，是我国最大的火山口湖，也是世界上海拔最高的火山湖。传说王母娘娘的玉镜落在长白山变成了天池；民间还称它“海眼”、“龙潭”等。天池四周紧紧环绕着16座山峰，只在天文峰和龙门峰之间的缺口有水流出，以落差68米的高度从悬崖跌落形成长白瀑布，气势蔚为壮观。

眼见艳阳当头，晴空万里，我心里美滋滋的：那导游一定是胡说八道吧，这样的天气怎么会要穿棉大衣？

仅仅几分钟，山坡上就象变换了一个季节：西北风凄凄，迷雾茫茫，我不禁打了个寒颤。

登上峰顶，迷雾越来越浓，竟变成了淅淅沥沥的小雨，天池上空尽是浓浓的白雾，仿佛一口巨大的刚刚揭开的蒸笼！只有天池旁的16座山峰隐约露出面目！难道我真与天池无缘？

不甘心！不甘心！我们在天池边的石阶上坐了下来。拥挤的人群开始有人向山下撤退，叹息声不时响起。一个小时过去了，石阶冰冷，伞根本遮不住凄风冷雨，我又开始冷得颤抖。老伴说：“走吧，否则感冒就糟了！”顿了顿，又说：“看来我们没那福气见到天池真容了！”

望着几乎全黑下来的天空，我们恋恋不舍的一步步往山下挪去。突然，我感到一丝温暖袭来，仰头一看，浓浓的迷雾中居然出现了一道闪

电样的裂缝！温暖的阳光就是从那儿射到我头上的！我惊呼：“太阳出来了！”所有人一下子全站起来欢呼着向天池边涌去：“太阳出来了！”

千百个手机、千百台相机、长枪短炮全都对准湖面高高举起，“咔嚓”“咔嚓”声、欢呼声响成一片！

啊！强势的太阳慢慢撕开浓雾，天池上的迷雾渐渐向上空、向四周撤退；16峰象守护神，伸展开了挺拔的身姿，紧紧的围绕在天池畔，深邃静谧的天池慢慢露出了仙容：“看见湖水了！”“看见神女了！阳光彻底掀开了神女天池的面纱，湖水在阳光下更加深邃幽蓝、天池一平如镜，十六峰奇异俊俏临池耸立倒影湖中，几朵白云漂浮在湖面，波光粼影，那么神秘、那么令人心驰神往！

身上早已暖洋洋，心里更充满了幸运感！20%的机遇、难得一见的神秘奇观让我们一次就碰上了！

小学三年级时我已能阅读小说，在表哥家我看到一本《解放军文艺百期小说选》。

我向表哥把书借到手，我喜欢这本书，就对表哥说书借给同学搞丢了。

十六岁那年我被广西电信局录取成为一名工人，我带着这本书到电信局报到，到广西电信集训大队集训。

我白天军训学习，晚上政治学习，每晚熄灯后，在路灯下，看那本《解放军文艺百期小说选》。

指导员用手电筒照着我：“你在偷看什么书？给我”。

我就不给，把书藏在背后，紧贴着墙。

指导员气冲冲地走了。

第二天早操过后指导员在全连大会上点了我

我深深的爱着它

蒙顺安

的名，还撤去我班长职务。

集训结束，当班长副班长的同学都分配在区市级电信局，而我则分配到边远山区里当“山大王”。但我不后悔，每当看到这本《解放军文艺百期小说选》，我就不再寂寞，它伴我走过许多的漫漫长夜。

从孩童到老叟，不管人生多坎坷，世道多变迁，此书现已发黄发脆，掉皮掉骨，但我一直珍藏着它，因为我爱书里的英雄人物，更珍惜此书伴随我走过几十年的人生。

我给孙女讲故事

梁永娟

孙女叫我讲故事。

最近我看了一本《狼王传》的书，此书第二个故事是《信鸽阿诺》。

讲述的是一只名叫阿诺的信鸽，它每次比赛几乎包揽了所有比赛的冠军：接到起飞的命令，总是第一个冲上高空，朝着规定的方向坚定不移的飞去。即使在茫茫的大海上，没有任何参照物能用来辨别方向，很难分清东南西北，但是阿诺仍然能利用其内在的方向辨别能力，出色的完成了越海送信的任务。

有一次，它参加了从芝加哥到纽约的障碍飞行赛。它与其它参赛选手乘坐火车来到芝加哥，在飞回纽约途中，被一个贪心的家伙将其关进笼子里2年多时间，趁着一次打开笼门，阿诺立即要飞回自己的家。

家已离它越来越近了，这时只听“砰”的一声

我喜欢看有关烹饪的书。

有一天，看了《面包篇》一书，就想自己做面包。

只吃过各种各样的面包，但没有亲手做过面包。看着书本，各种材料严格按书上要求，用电子称称好后，放在面包机里。按制作步骤开机了。

两个半小时后，面包烤好了。烤好的面包从面包机拿出来后，外观感觉还不错，可吃起来，面包很干，没有店里买来的那么松软。看了半天的书，感觉是烤的时间太长了。

我楼下的小媳妇在家没事，有时将她做好的面包拿给我们分享，让我们品尝。我感觉她做的面包比我的好吃。她告诉我，她是几年前就开始学做面包了。我问她为什么做出这么好吃的面包。她说：“不必要严格按书上的规定去作，自己喜欢什么样的口味，就加什么样的材料进去。

枪响，子弹擦着它的胸脯飞过去，在它身上留下了创伤，掉了好些羽毛，流了很多血。由于伤痛它的飞行速度逐渐慢下来，但仍顽强的飞向它出生的家。

它刚飞到一个树林边又遇到两只凶猛的鹰，将受伤的阿诺带回巢里扯碎吃了。

这个故事让我永远忘不了这只名叫阿诺的信鸽，它对人类多么的热爱和眷恋。但我们某些人对这些可爱的动物却多么残忍。

动物永远是我们人类最忠诚的朋友，是传递大自然信息的使者，我们应该时刻保护、爱护、珍惜它们的生命。

这个故事使我感动和深思。它呼吁人们与信鸽友好并和平共处，地球是所有生物的家园，而不是我们人类独享的天下。如果世界上只剩下了人类，生物链就会中断，人类就不能生存下来。试想，如果春天没有鸟的歌唱，天空中失去鸟的飞翔，那是一个多么可怕的情景。

我把这个故事讲给我的孙女听，让她从小就喜欢小动物，爱护小动物。她听了以后，也很喜欢信鸽阿诺，为阿诺的死感到伤心。

学做面包

田爱勤

而且材料的用量，不用严格的按照书上的要求，一克也不差。每次放几勺面粉，几碗水，几个蛋，也不用称，差不多就行”。

原来死读书，读死书是不行的。即使烹饪书也是这样。有了书本的指导，还要根据实际情况做调整才好。

有时我想：“自己费了洪荒之力做出来的面包还不如面包房买来的好吃，算了吧，别费力气了，还是到外面买来吃吧”。可女儿说：“买来的面包哪有自家做的好吃，安全又卫生呢”。为了家人身体健康，我还是要不断学习，一定会做出美味又健康的面包。

读丁延模名誉校长 《八十初渡》有感

刘振娅

天意乐好德，德厚仁且寿。
历练经风雨，淬砺苦难多
神清骨朗健，重任在子肩
惠民仁者事，忧国志士心，
致仕献余热，居闲系民生，
投身事“老教”，劬劳推款诚，
位尊不倨傲，平易多近人。
滋溉暖银发，业绩众口传，
夕阳无限好，期颐望梦圆。

执教广西老年大学诗词班述怀

刘振娅

十年执教心如镜，结交一群老学生，
老年课堂有别趣，秉烛之学夕照明，
亦师亦友讲经典，亦庄亦谐任驰骋。
珍爱生命不服老，同声共气出天然，
共同追求真善美，相处愈久情愈酣。
老来偏爱读书乐，醒脑健身笑语喧，
炼意敲章觅佳句，诵诗品文赏名篇。
切磋研讨索韵味，每有心得满堂欢，
堂上时有真灼见，教学相长思路宽。
青山聚会同吟唱，能歌善舞才艺妍，
容光焕发老来俏，老年风采赛当年，
赛诗会上拿大奖，佳作荟萃绩不凡。
更有爱心献公益，披肝沥胆勇承担
大事小情殷勤意，白发同学时挂牵，
鳏寡孤独多关爱，滴滴真情驱忧烦，
生病床前频探视，嘘寒送暖慰平安，
每有疑难倾力助，真挚友谊磐石坚，
节日寿诞共庆贺，肺腑诊言如甘泉。
手足之情亦如此，难能可贵诚投缘，

晚年得此已知足，携手晚霞枫红天，
愿得长驻夕阳美，祝福老友享永年。

长征精神永恒(快板书)

——纪念长征胜利八十周年

吴凤珍

红军不怕远征难，征途艰险无处安。
风霜雪雨野茫茫，天作被盖地作床。
草毯泥毡作营房，少衣缺水又断粮。
野菜充饥志坚强，翻越雪山不可挡。
穿过草地情义长，重兵压境横断山。
四渡赤水奇兵上，乌江天险铁索寒。
千锤百炼钢铁汉，缺医少药也无妨。
流血流汗都心甘，胜利会师天下传。
复兴之路艰又难，长征精神记心间。
中华儿女有担当，齐心圆梦世人赞。

南柯子

我爱老年大学古典文学课

曾真新

五彩阆园里，朝晖课桌旁。
名师教授解迷茫。
亦友亦师快乐共斜阳。

圣哲文辞美，唐诗魅力长。
金秋励志莫彷徨。
学海无涯号角动晨光。

天眼

欧建邦

大眼圆圆射向天，神情炯炯不需眠。
注视苍穹新动向，中华伟器似神仙。

柳告春·广西老年大学抒怀

黄显馨

日出东方，琴曲飘响，歌声清脆校区忙。鹤发童颜笑声爽。坐室静聆高师讲。

老有所学，诗书豪放，离退精英齐登堂。勤学苦练心欢畅。老年大学声名扬。

祖国颂

谭锦华

六七青春岁 风华正动人
创新除旧习 改革焕新魂
带路富环宇 技科冠世尘
中华山水丽 古国逸清芬

赠薛照陵诗友

黄显馨

薛氏名家时代卓，骚人将士功奇硕。

唐朝盛世有涛笺，而今国梦照陵作。

注：1.薛涛，是唐朝女诗人，人们称之为薛涛笺。

纪念广西老年大学建校三十年

陈樱生

美丽家园 幸福绵长
广西老大 遐迹名扬
三十而立 成就辉煌
环境设施 优雅大方
多种学科 各选所长
名师执教 授业精良
中外文学 书声朗朗
书法绘画 翰墨飘香
莺歌燕舞 琴声悠扬
电脑摄影 荧屏闪光
时装走秀 落落大方
编织烹饪 保健安康
老有所学 绚丽夕阳
共祝母校 越办越强
美丽家园 幸福绵长

乐业农村——甘田镇下边屯

胡卡琴

四面青山处处楼，庭前景色养人眸。
鸟语花香非梦境，鸡啼犬吠好歌喉。
民情纯朴播遐迹，生活怡然自乐悠。
何需寻觅桃源渡，此地风光第一流。

定风波·去乐业看天坑

胡卡琴

车路湾湾雾里行，为寻奇迹好心情，山势摩天鹰不度，能去？盘旋小径接天庭。 动魄心惊围览处，云舞，葱葱郁郁掩天坑。万丈深渊深几许？无语，为谁点染①树梢青？

注：①只见天坑的树梢。

老年大学老年乐

王月光

翁媪犹存少壮骁，年年月月创新高。
琴、歌、厨、画、书、医、舞，自选科别乐昼宵。

鹊桥仙·游防城港白浪滩

胡卡琴

水天一色，归帆点点，满载几多鱼蟹，笑声喧闹震沙滩。老和少，无穷风采。 清风送爽，浪花澎湃，似白龙来天外，心潮逐浪乐滋滋，倩谁予，多情大海？

长征精神永放光芒

——纪念红军长征胜利80周年

齐众人

我们都是新红军

先辈事业俺继承
筑梦两个一百年
新时代的新长征

新长征 路难行
山重水复无蹊径
新红军 无限忠
学习先辈增智勇

长征精神大发扬
千难万险无阻挡
深化改革节节顺
创新发展有力量

长征精神大发扬
脱贫致富有保障
医疗教育大发展
人民幸福享安康

长征精神永发扬
建党百年梦铿锵
生活生态大改善
社会全面现小康

长征精神永发扬
建国百年梦辉煌
中华崛起神州地
民族复兴国富强

蓬莱仙界生态游有感

丁建华

晴空万里脱尘嚣，车驰白云大道遥。
映日荷花惹人醉，奇瓜异果满枝娇。
农家小店迎宾客，绿色蔬菜作佳肴。
生态旅游前景好，农村致富创新招！

G20杭州峰会

旷 玲

杭州峰会世人崇，经济齐飞日日红。
科技创新波万顷，激情活力景千重。
扶持联动同发展，互利包容共盛丰。
合作双赢结硕果，明天史册记丰功。

黄山游览

舒铁军

登黄山

重阳时节上黄山，竹翠枫红道路弯。
霞透林间鹊鹊唱，车行绝壁胆生寒。

排云亭

万壑风烟栈道悬，神仙府邸接蓝天。
手扶藜杖峭崖眺，脚底云腾万丈渊。

白云顶

松雾黄山绝，悬崖峭壁间。
身旁飞石叠，脚下白云颠。

神舟十一号载人飞船发射成功

覃际宽

金秋爽气展飞鸿，又喜神舟奔太空。
寂寞嫦娥舒广袖，灵通玉兔乐心胸。
旧时几处欲称霸，新店吾家耀彩虹。
最爱九州修好梦，航天伟业喜乘龙。

鸬鹚天·G20峰会

覃际宽

璀璨星光西子喧，玉桥流水艳阳天。创新开
放千图展，联动包容万国欢。 齐构建，百花
园，良方中式庆丰年。同舟共济钱塘起，破浪乘
风永向前。

中国传统文化中十二生肖的英文寓意趣谈

托 利

“生肖”也就是俗话说的“属相”，是中国人特有的一种表示出生时间的方式。汉语中，人们往往以十二生肖中的动物来比喻人，即把不同（性格、特征、习性等）的人比作动物，如常以“毒如蛇蝎”，“笨猪”、“胆小如鼠”来比喻心毒手辣的人、笨人、胆小怯懦的人等。英语中同样可用十二生肖中的动物喻人，其所表达的意思更加广泛而有趣。

英语中，当谈个人出生的属相时，表达为“What animal sign were you born under?你属什么？I was born in the year of the Cock / Mine is the Cock.我属鸡。”十二生肖的12种动物在汉语中只有一个：鼠：Rat，牛：Ox，虎：Tiger，兔：Hare，龙：Dragon，蛇：Snake，马：Horse，羊：Sheep，猴：Monkey，鸡：Cock，狗：Dog，猪：Boar。

鼠：Rat 英语中用以比喻讨厌鬼，可耻的人，告密者，密探，破坏罢工的人；美国俚语指新学生、下流女人。当看到smell a rat这一词组时，是指人们怀疑在做错某事。a rat race则表示激烈的竞争。rats desert a sinking ship（船沉鼠先逃，这一谚语意指那些一遇到危险就争先寻求安全或一看见困难便躲得老远的人。）

牛：Ox 涉及“牛”的汉语成语很多，如“对牛弹琴”、“牛蹄之涔”等。英语中涉及“Ox”的表达方式则不多。用Ox-eyed形容眼睛大的人；用短语The black Ox has trod on sb's foot表示灾祸已降临到某人头上。

虎：Tiger 指凶恶的人，虎狼之徒；英国人指穿制服的马夫；口语中常指比赛的劲敌。中国和东南亚国家常以Paper tiger比喻貌似强大而实质虚弱的敌人。词组ride the tiger表示以非常不确定或危险的方式生活。

兔：Hare 在英国俚语中，hare指坐车不买票的人。与hare组成的词组有：make a hare of sb.愚弄某人。start a hare。在讨论中提出枝节问题。例如：You start a hare every time at the meeting.每次讨论你都提出与题无关的问题。英语中有许多关于兔的谚语，如：

1. First catch your hare.勿谋之过早（意指：不要过于乐观）。

2. You cannot run with the hare and hunt with hounds.不能两面讨好（意指：不要耍两面派）。

龙：Dragon 龙在中国人民的心目中占有崇高的位置，有关龙的成语非常多，且含有褒义。如“龙跃凤鸣”、“龙骧虎步”等。在外国语言中，赞扬龙的词语非常之少，且含有贬义。如“dragon”指凶暴的人，严厉的人，凶恶严格的监护人，凶恶的老妇人（尤指很少给在其看管下姑娘自由的老妇人）等。以dragon组成的词组也多含贬义。如dragon's teeth：相互争斗的根源；排列或多层的楔形反坦克混克混凝土障碍物。the old Dragon：魔鬼。

蛇：Snake 指冷酷阴险的人，虚伪的人，卑鄙的人；美国俚语指追求和欺骗少女的男子或男阿

飞。由此看到，在英语中，“snake”往往含有贬义。如：John's behavior showed him to be a snake.约翰的行为表明他是一个冷酷阴险的人。与snake组成的成语习语、谚语有许多，简举几例：

a snake in the grass.潜伏的敌人或危险。

Take heed of the snake in the grass.草里防蛇。

马：Horse 英美国家的人很喜欢马，因此，用“horse”这个词组成的词组、成语、谚语非常多，此举几例：

1. get on the high horse.摆架子，目空一切。
2. work like a horse.辛苦的干活。
3. horse doctor.兽医、庸医。
4. dark horse.竞争中出人意料的获胜者。

如：The voters were surprised when the dark horse won the nomination.那个无名小卒在竞争中获胜时，投票者无不大吃一惊。

羊：Ram 英语中指害羞而忸怩的人，胆小鬼，驯服的人。有关sheep的谚语不少。

1. As well be hanged for a sheep as a lamb.偷羊偷羔都是绞（死）；偷大偷小统是贼（意指：一不做，二不休）。

2. There's a black sheep in every flock.每一羊群里都会有一只黑羊，丑儿子家家有（意指：每个家里都会有个败家子。）

3. He that makes himself a sheep shall be eaten by the wolf.甘心做绵羊，早晚喂豺狼（人弱受人欺）。

4. The sheep who talks peace with a wolf will soon be mutton.羊向狼乞求和平，很快就会变成羊肉（意指，切勿向敌人乞求和平）

猴：Monkey monkey作名词时指顽童、淘气鬼，猴子似的人，易受欺的人。如：What are you doing, you young monkey!你在干什么呀，小捣蛋

鬼！monkey作动词时指胡闹、瞎弄、捣蛋。如：Stop monkeying about with the TV set!不要瞎弄电视机！与monkey一词搭配的词组、习语和俚语很多非常有趣。如：put sb's monkey up.使某人生气，激怒某人；Your last word has really put his monkey up.你最后一句话实在使他大为生气；又如：make a monkey of 愚弄；a monkey with a long tail.抵押；get the monkey off.戒除吸毒恶习；have a monkey on one's back.毒瘾很深。

鸡：Rooster 指首领，头目，神气十足的人，与cock组成的词组多姿多彩，如：Cock of the walk / school.支配别人的人；a cock of the loft / dunghill.在小天地中称王称霸的人；Live like fighting cock.生活很好，尤指吃得好；Cock - and - bull story.荒诞的故事，无稽之谈。

用cock表达的谚语：It is a sad house where the hen crows louder than the cock.牝鸡司晨，家之不祥（意指：丈夫软弱而一切由妻子作主的家庭是不会幸福的，当然这是一种夫权思想）。

狗：Dog 汉语中常用“狗”比喻人，如“忠实走狗”、“看家狗”，成语“狗苟蝇营”、“狗彘不若”等。在英语中除了喻人外，还有丰富多彩的词组、谚语等。dog作名词时指无赖汉，坏蛋、废物，不受喜爱（或欢迎）的人。有时加形容词修饰可指各种人，如：You dirty dog!你这个坏小子！a lucky dog.幸运儿；a dumb dog.沉默不语的人，a sly dog.暗中寻欢的人和暗地里偷鸡摸狗的人；a dog in the manger.占着茅坑不拉屎的人。

用dog表达的谚语：

1. Barking dogs seldom bite.吠犬不咬人（意指：对于高声发出恐吓，或惯于大声吼叫的人，勿须当真）。

2. Every dog has his day.凡人皆有得意日

(意指：大家都有走运的一天)。

3. Dog does not eat dog.同类不相残；同室不操戈。

猪：Pig 在英语中boar一词指未阉割的公猪和公野猪，涉及猪的词语有pig（猪、小猪、野猪），hog（食用猪）、sow（牝猪），swine（猪：旧用法）。十二生肖用boar，比喻贪婪、肮脏、自私的人。

和猪有关的口语常用表达：

1. Pig out 狼吞虎咽地大吃

Pig out = make a pig of oneself. 它们都有“狼吞虎咽”的意思。传统观念中，猪是贪吃的动物。时下此语通用，指爱吃或爱吃的食物，作动词、名词、形容词均可。年轻人食欲比较强，尤其喜欢把此语挂在嘴边。

例如：

We pigged out on pizza last night. 昨天晚上我们大吃了一顿比萨。

His favorite pig out food is barbecued spareribs. 他一辈子都吃不厌的食物就是烧排骨。

Jimmy has been invited to dine at a friend's house tonight. I do hope he doesn't make a pig of himself. 今天有朋友请吉米在他家吃饭，希望吉米不要太嘴馋。

2. High on the hog 生活奢华

除了pig这个单词，hog也有猪的意思，尤其是已经长到120磅以上的食用猪。对现代人来说，猪肉是相当普遍的肉品，不过你可能不知道“吃猪肉”也曾被认为是奢侈的享受呢！这里的hog指的是养大供食用的猪，这种猪的上身（high）包括腰、大腿等味道最好的部位，只有富有的王公贵族才有机会吃到；而较贫困的贫民或奴隶，就只能吃到肉质较差的下身（low）部位，如猪肚、猪蹄等。久而久之，eat/live high on the hog 就

成为富有奢侈的象征了。

例如：

The boy lived high on the hog after getting his inheritance. 这个男孩自从得到遗产后就过着奢华的生活。

3. When pigs fly 无稽之谈

如果哪一天猪都能飞起来，那可真是怪了，所以这句话就用来表示某事根本不可能，纯属无稽之谈。

例如：He'll win a match when pigs fly. 他要是能赢得比赛就怪了！

4. Go whole hog 全力以赴，彻底地干

这句话的起源说法如下：英国人在十七世纪时称一先令（shilling）为一个hog，当时一个hog能买不少东西，所以go whole hog 就是指一次把一先令花掉，一毛也不剩。后来就被引申为彻底地完成某件事。

例如：

Instead of just painting the room, why not go whole hog and redecorate it completely? 与其只是粉刷一下这个房间，干吗不彻底把它装修一下呢？

Whenever Tom takes up a new hobby, he goes whole hog. 每当汤姆开始一项新的嗜好，他都玩得很彻底。

5. Bring home the bacon 养家糊口

旧时农村赶集或过节，会举行各项游戏和体育比赛。人们会在一只猪身上抹油，让它四处乱跑，谁能捉住，就把这只猪带回家作为奖品。后来任何竞赛夺标回来，或在外“挣饭”、谋生、养活家小，都形容为“把咸肉带回家”。

例如：Nowadays, it is often the wife who holds down a job and brings home the bacon. 现在，妻子在外工作、挣钱养家已经很普遍了。

烹饪班菜谱

应裕祥

干货来啦！今天由我们广西老年大学烹饪班老师分享几道菜的做法，其它专业的学员也可以自己回家学着做哦！

一、香烹杏鲍菇

原料：杏鲍菇300克、蒜末2瓣、蚝油适量、糖、油、料酒少许。

操作：1.菇洗净切5毫米厚的斜片，在一面切十字花刀。2.煎锅放炉子上，放入菇片用小火煎至两面金黄，盛出备用。3.另起炒锅倒油将蒜末炒香，加入蚝油炒透，溅酒加水、糖烧开调味，放入菇片转小火加盖烧至收汁，翻炒均匀即可。

二、广式煲仔蚝油酱汁

原料：发好的虾米15克、蚝油30克、老抽适量、白糖适量、料酒适量、水或高汤50ml、干辣椒碎2~3个、(姜、葱、蒜)末适量。

操作：炒锅里放油先将虾米炒香，再放入姜、葱、蒜、干辣椒碎炒香，加入蚝油炒透，溅入料酒，加水、老抽、糖调味，煮沸即可。

三、嘟嘟鸡煲

原料：鸡腿肉250克、猪肝100克、干葱头20克、红辣椒2个、姜数片、葱3根、盐、胡椒粉、料酒少许。

操作：1.鸡肉洗净切块，用盐、胡椒粉腌味备用。2.猪肝洗净切片，用盐、胡椒粉、料酒腌制备用。辣椒切斜块。3.炒锅加水烧开放入鸡块氽烫沥干水分备用。4.砂锅烧热倒油，将姜片、葱段、辣椒放入炒香，再放入猪肝、鸡块、蚝油

酱汁，大火烧开转小火，煲7~8分钟至入味即可(根据鸡的品种来调节火的大小，不要煮糊了)

四、三彩白菜丝

原料：大白菜300克、胡萝卜25克、发好的黑木耳20克、红辣椒10克、海带芽20克、熟芝麻5克、盐5克、糖3克、白醋、油适量。

操作：1.大白菜洗净切丝，用开水氽烫数秒种，快速捞出，立即冲冰水，沥干水分，备用。2.木耳、胡萝卜、辣椒都洗净切丝，海带芽用流动水冲洗去盐，切成丝。3.锅中加水烧开分别把木耳、胡萝卜、海带烫熟捞出，用冰水凉透，沥干水分。4.锅里倒油烧热放入椒丝炒香，倒入盆内，再把其他原料放入，加盐、醋、糖拌匀调味，撒上熟芝麻即可。(此菜应现拌味现吃，不要提前拌好味)

五、干烧花蟹

原料：花蟹4只、姜、蒜、葱、红椒、蕃茄酱、辣椒酱、白醋、白糖、盐、料酒、玉米淀粉、油。

操作：1.将蟹杀好洗净，斩成4块沥干。2.姜、蒜、葱白分别切成碎末，红椒切小粒。3.将番茄酱、辣椒酱、醋、糖、盐、酒混合调好(酒的量多一些，辣椒酱根据个人的口味来加)。4.起油锅，将蟹块沾上干淀粉拌匀，放入热油中炸到香熟，捞出控油。5.利用锅里底油炒香姜、蒜、葱、红椒粒，倒入调好的酱汁烧开，放入蟹块转小火翻炒均匀，炒至蟹完全包裹酱汁，撒上葱花即可。