

红霞耀国庆　　张统文

编印单位：广西老年大学

地址：南宁市园湖南路2-60号

邮编：530022

印刷：广西区党委劳动服务公司凤凰印刷厂

内部资料　免费交流

夕阳红

2019年5月　总第41期

广西老年大学编印

广西壮族自治区内部资料性出版物准印证：（桂）1900086



文化自信

□ 梁 浩

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴国运兴，文化强民族强。没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。”“文化自信是一个国家、一个民族发展中更基本、更深沉、更持久的力量。”

在当代中国（即中华人民共和国。下同），中国文化主要是指中华优秀传统文化和中国特色社会主义文化。

中华优秀传统文化是中华民族在推进中华文明发展的历程中所孕育出来的、经过五千年历史长河大浪淘沙、去伪存真、去粗取精积淀下来的中华文化的精华。在人类发展史上，中华民族之所以生生不息、成就非凡就是因为得到了中华优秀传统文化的滋养，从而铸就了不甘耻辱、不屈不挠、自强不息、奋发图强、勤劳勇敢、团结互助的精神和品质，凝聚了战胜一切困难的不竭动力；华夏文明古国之所以成为世界四大文明古国中唯一延续下来的文明古国，中华文明之所以没有出现断层，传承有序，源远流长，至今依然熠熠生辉、充满活力，是因为中华优秀传统文化的博大精深、丰富多彩、魅力无穷、灿烂辉煌，具有强大的感召力、影响力和生命力。因此，中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们的宝贵精神财富。

什么是中国特色社会主义文化？习总书记在党的十九大报告中指出：“中国特色社会主义文化，源自于中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化，熔铸于党领导人民在革命、建设、改革中创造的革命文化和社会主义先进文化，植根于中国特色社会主义伟大实践。发展中国特色社会主义文化，就是以马克思主义为指导，坚守中华文化立场，立足当代中国现实，结合当今时代条件，发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，推动社会主义精神文明和物质文明协调发展。”

文化自信就是对中华优秀传统文化和中国特色社会主义文化的自信。我们要学习中国文化，了解她的作用，感受她的魅力，认同她的价值，不断增强中国文化的自豪感和自信心，激发起传承和弘扬中国文化的责任担当和磅礴力量。

中华优秀传统文化与中国特色社会主义文化共同构成了当代中国最深厚、最核心的文化软实力。习近平总书记强调：“提高国家文化软实力，关系‘两个一百年’奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的实现。”因此，增强文化自觉、坚定文化自信，不断推动文化大发展、大繁荣，是提高国家文化软实力的关键之举。

老年大学是老年教育的重要载体，是广大老同志老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的良好平台；是老同志增长知识、与时俱进、陶冶情操、永葆革命青春的精神家园；是老同志学习了解中国文化的学府；是聚集中国文化人才的师资库；是培养中国文化建设者的摇篮。因此老年大学是传承和弘扬中国文化的重要阵地，是培育和践行文化自信的沃土。我们深信老年大学为丰富老同志的精神文化生活、提高文化自觉、坚定文化自信，为弘扬中华优秀传统文化、促进中国特色社会主义文化大发展大繁荣必将发挥更大的作用。

《红枫》

第四十一期



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　周绍麟　梁　智
谭明彪　唐勋生　王红晓
黄熳喻　韦梅桔　覃其县
覃晓思　梁珍妮　潘晓宁
李　迪
美　　编：谭明彪
校　　对：覃　俏
广西老年大学　编印
地　　址：南宁市园湖南路2-60号
邮政编码：530022
电子邮箱：gxlndx2012@163.com
发送对象：本校教师、学员、会员及校际交流
编印日期：2019年5月
印　　数：1000
印　　刷：广西区党委劳动服务公司凤凰印刷厂
厂　　址：南宁市七星路100-1号
邮政编码：530022
电　　话：0771—2807644　5899908

目　录

卷首语
文化自信 ……梁　浩（1）
学习宣传贯彻十九大精神
新时代中国共产党的历史使命…… 十九大报告节选（4）
媒体传真
一张珍贵的照片 ……丁廷模（6）
支部建设
弘扬革命精神之红船精神……（7）
“红船精神”——党的先进性之源 ……文章节选（7）
新中国成立70周年
回忆四野挥师南下的战斗岁月 ……孙　毅（9）
理论研讨
“互联网+教育”生态背景下的老年大学教学探究…… 覃晓思（12）
学员心语
我的退休生活 …… 韦利平（15）
校园论坛
广开进贤之路　深怀爱才之心 ……覃际宽（16）
大气磅礴　历史见证 ……杨宗良（18）
美丽中国
桂林山水，自然美和人文美的结晶……梁华童（20）
课外讲座
九大体质特征　您可自测与调理……樊会青（22）
名作欣赏
范宽《溪山行旅图》赏析……（23）
艺术长廊
书画作品选登……（24）
人物春秋
万里丹青千秋志　化作萱草有遗芳……周榕林（39）
思念是一种说不出的痛……莫　卓（42）
文学天地
战斗的童年——记刘军同志……杨兴蓉（46）
2016年的中秋节……梁　晓（47）
厂址变迁话改革……凌孟文（48）
速度与激情……张兴玲（49）
我的家园……徐忠良（50）
绿城公交车……樊莉玲（50）
姐妹相聚在国庆……黄秀琴（51）
我在南宁安了家……许启宝（52）
我家生活的巨大变化……梁永娟（53）
诗词荟萃
诗词二首 ……黄素芬（54）
词二首 ……常　青（54）
读周绍麟老师《格律诗门径》……熊达文（54）
心宽怡养乐延年……周榕林（54）
十载殷勤传道艺……覃际宽（54）
墨梅溢清香……舒铁军（54）
金花茶……宁　彪（54）
观“信中国”有感……戴启学（55）
词二首……周志英（55）
诗三首……杨兴蓉（55）
有一种感情为父辈的爱情……钟华林（55）
词三首……张　暘（55）
诗二首……谭锦华（55）
腾飞吧广西……舒铁军（56）
词二首……梁世康（56）
词二首……李绍萍（56）
乡村新貌……旷　玲（56）
诗三首……蒋科禄（56）
词三首……胡卡琴（56）
赞杨兴蓉学友……丁建华（57）
诗三首……戴振喜（57）
诗三首……陈础泉（57）
农家作客……常积兴（57）
诗二首……曾真新（57）
庆祝改革开放40周年文艺晚会……曹德荣（57）
贺广西壮族自治区成立60周年……曹　鸣（57）
庆祝改革开放40周年……李徽典（58）
名师学友共扬鞭……李徽典（58）
耐得风寒育暗香……李徽典（58）
酬谢吟长周志英惠赠《岁月留痕》诗集宏靓登场……蒋　玲（58）
祝贺周老师新书出版发行……陈　辉（58）
鹧鸪天·咏竹……宁　彪（58）
春节游石门公园（七绝）……莫伟黑（58）
诗二首……梁晓辛（58）
戊戌返闽之旅……魏国屏　赵茂莉（58）
美食广场……（59）
娱乐园
笑话集 ……（60）
封面摄影……何小敏
封底摄影……张统文

敬告作者：

凡投送本内部资料，编辑人员可根据内部资料需要进行修改、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，本内部资料不负任何连带责任。

本内部资料43期将于2019年10月编印，欢迎赐稿。

编辑部



一百年前，十月革命一声炮响，给中国送来了马克思列宁主义。中国先进分子从马克思列宁主义的科学真理中看到了解决中国问题的出路。在近代以后中国社会的剧烈运动中，在中国人民反抗封建统治和外来侵略的激烈斗争中，在马克思列宁主义同中国工人运动的结合过程中，一九二一年中国共产党应运而生。从此，中国人民谋求民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福的斗争就有了主心骨，中国人民就从精神上由被动转为主动。

中华民族有五千多年的文明历史，创造了灿烂的中华文明，为人类作出了卓越贡献，成为世界上伟大的民族。鸦片战争后，中国陷入内忧外患的黑暗境地，中国人民经历了战乱频仍、山河破碎、民不聊生的深重苦难。为了民族复兴，无数仁人志士不屈不挠、前仆后继，进行了可歌可泣的斗争，进行了各式各样的尝试，但终究未能改变旧中国的社会性质和中国人民的悲惨命运。

实现中华民族伟大复兴是近代以来中华民族最伟大的梦想。中国共产党一经成立，就把实现共产主义作为党的最高理想和最终目标，义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命，团结带领人民进行了艰苦卓绝的斗争，谱写了气吞山河的壮丽史诗。

我们党深刻认识到，实现中华民族伟大复兴，必须推翻压在中国人民头上的帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山，实现民族独立、人民解放、国家统一、社会稳定。我们党团结带领人民找到了一条以农村包围城市、武装夺取政权的正确革命道路，进行了二十八年浴血奋战，完成了新民主主义革命，一九四九年建立了中华人民共和国，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃。

我们党深刻认识到，实现中华民族伟大复兴，必须建立符合我国实际的先进社会制度。我们党团结带领人民完成社会主义革命，确立社会主义基本制度，推进社会主义建设，完成了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革，为当代中国一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础，实现了中华民族由近代不断衰落到根本扭转命运、持续走向繁荣富强的伟大飞跃。

我们党深刻认识到，实现中华民族伟大复兴，必须合乎时代潮流、顺应人民意愿，勇于改革开放，让党和人民事业始终充满奋勇前进的强大动力。我们党团结带领人民进行改革开放新的伟大革命，破除阻碍国家和民族发展的一切思想和体制障碍，开辟了中国特色社会主义道路，使中国大踏步赶上时代。

九十六年来，为了实现中华民族伟大复兴的历史使命，无论是弱小还是强大，无论是顺境还是逆境，我们党都初心不改、矢志不渝，团结带领人民历经千难万险，付出巨大牺牲，敢于面对曲折，勇于修正错误，攻克了一个又一个看似不可攻克的难关，创造了一个又一个彪炳史册的人间奇迹。

同志们！今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。

行百里者半九十。中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。

实现伟大梦想，必须进行伟大斗争。社会是在矛盾运动中前进的，有矛盾就会有斗争。我们党要团结带领人民有效应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾，必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，任何贪图享受、消极懈怠、回避矛盾的思想和行为都是错误的。全党要更加自觉地坚持党的领导和我国社会主义制度，坚决反对一切削弱、歪曲、否定党的领导和我国社会主义制度的言行；更加自觉地维护人民利益，坚决反对一切损害人民利益、脱离群众的行为；更加自觉地投身改革创新时代潮流，坚决破除一切顽瘴痼疾；更加自觉地维护我国主权、安全、发展利益，坚决反对一切分裂祖国、破坏民族团结和社会和谐稳定的行为；更加自觉地防范各种风险，坚决战胜一切在政治、经济、文化、社会等领域和自然界出现的困难和挑战。全党要充分认识这场伟大斗争的长期性、复杂性、艰巨性，发扬斗争精神，提高斗争本领，不断夺取伟大斗争新胜利。

实现伟大梦想，必须建设伟大工程。这个伟大工程就是我们党正在深入推进的党的建设新的伟大工程。历史已经并将继续证明，没有中国共产党的领导，民族复兴必然是空想。我们党要始终成为时代先锋、民族脊梁，始终成为马克思主义执政党，自身必须始终过硬。全党要更加自觉地坚定党性原则，勇于直面问题，敢于刮骨疗毒，消除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，不断增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力，确保我们党永葆旺盛生命力和强大战斗力。

实现伟大梦想，必须推进伟大事业。中国特色社会主义是改革开放以来党的全部理论和实践的主题，是党和人民历尽千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就。中国特色社会主义道路是实现社会主义现代化、创造人民美好生活的必由之路，中国特色社会主义理论体系是指导党和人民实现中华民族伟大复兴的正确理论，中国特色社会主义制度是当代中国发展进步的根本制度保障，中国特色社会主义文化是激励全党全国各族人民奋勇前进的强大精神力量。全党要更加自觉地增强道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路，保持政治定力，坚持实干兴邦，始终坚持和发展中国特色社会主义。

伟大斗争，伟大工程，伟大事业，伟大梦想，紧密联系、相互贯通、相互作用，其中起决定性作用的是党的建设新的伟大工程。推进伟大工程，要结合伟大斗争、伟大事业、伟大梦想的实践来进行，确保党在世界形势深刻变化的历史进程中始终走在时代前列，在应对国内外各种风险和考验的历史进程中始终成为全国人民的主心骨，在坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

我们要不负人民重托、无愧历史选择，在新时代中国特色社会主义的伟大实践中，以党的坚强领导和顽强奋斗，激励全体中华儿女不断奋进，凝聚起同心共筑中国梦的磅礴力量！

（摘自《海南政府网》刊登的习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告《决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》）

一张珍贵的照片

□　丁廷模

我保存着一张照片，一张珍贵的照片。那是总书记胡锦涛在贵州工作期间，参加贵阳市民在南明河清淤的义务劳动时拍摄的。照片上锦涛书记和我抬着一筐淤泥。每每看到这张照片，就令我十分激动，感慨万千……

我出生于贵阳，是喝南明河水长大的。1941~1947 年，我在实验小学念书，学校就在观风台下。每天上学放学都要经过西湖路、甲秀楼一带，那时，两岸垂柳依依，河水清澈明丽。我们不时能看见渔民乘着木筏，挥动竹篙赶水老鸦下河捕鱼。那种情景，正像我们校歌唱的：“观风台下，南明河边，山光水色，气象万千。”然而，曾几何时，南明河逐渐被污染了，河水变黑，一阵风来河面发出臭味，垂柳不见了，渔民不见了……“山光水色，气象万千”仅存在于越来越遥远的儿时的歌声里。

我们的母亲河在哭泣，她痛诉工业和城市急剧发展带来的严重后果；她规劝人们牢记自古以来就有的“天人合一”道理；她呼唤各级官员要按人与自然和谐共处的规律办事。

一个新的时代开始了。中共贵阳市委和市政府在集中力量发展经济的同时，花大力气解决贵阳市居民“吃菜难”“饮水难”行路难”等民生问题。其中，包括治理南明河、改善人居环境。解决上述问题，用当时的市委书记夏页文同志的话来说，就是“向老百姓还债”。这位年逾花甲的老书记亲自策划了两岸的截流沟工程，并多次检查工程实施情况。到了 1986 年，市委、市政府提出“治理南明河，还我青山绿水”的战斗口号，反映了全市人民的共同愿望。时任贵州省委书记的胡锦涛同志，大力倡导环境保护，全力支持治理南明河工程，他曾带领省委、省政府的领导同志参加南明河清淤的义务劳动。一个星期天早晨，锦涛同志穿着劳动的衣裤和鞋子，来到甲秀楼附近的河滩上。市委书记李万禄做了动员后，义务劳动开始了。锦涛同志与我同用一个竹筐运送淤泥，一筐泥约一百来斤重，他总把筐绳往后拉，想担重一些。我说：“我在农村干过活，这点重不算啥。”我们来来回回运了好多趟。到了新世纪即 2000 年，市委、市政府在历年来治理的基础上，做出重大决策，发起了总攻击：三年内，让南明河水变清、岸变绿、景变美。“一诺千金”！ 2004 年我再次回到生我养我的故乡，展现在眼前的是：南明河——我的母亲河，她恢复了青春，水清，岸绿，景美。“观风台下，南明河边，山光水色，气象万千……”年近七旬的我，不由得唱起儿时的校歌。



图为 1986 年，时任贵州省委书记胡锦涛和副书记丁廷模参加治理南明河义务劳动。

改革开放 30 年来，贵阳市人民实现了治理南明河的理想，水变清，岸变绿，景变美，为建设生态文明城市交出一份满意的答卷。

人都有故乡恋，我爱南明河，我爱贵阳市。我深信，家乡人民建设生态文明城市必定会取得更辉煌的成功。贵阳，这个避暑之都，这颗高原明珠，将以她独特风貌更加吸引全国、吸引全世界。

转载《老年知音》2019 年第 2 期（总 388 期）

（作者在广西工作期间曾任自治区党委副书记、自治区人大副主任。此文写于 2008 年）

弘扬革命精神

“红船精神”同井冈山精神、长征精神、延安精神、西柏坡精神等一道，伴随中国革命的光辉历程，共同构成我们党在前进道路上战胜各种困难和风险、不断夺取新胜利的强大精神力量和宝贵精神财富。编辑部将陆续刊登相关文章予以宣传和弘扬这些革命精神。

红船精神



1. 精神内涵

开天辟地、敢为人先的首创精神

坚定理想、百折不挠的奋斗精神

立党为公、忠诚为民的奉献精神

2. 精神介绍

开天辟地、敢为人先的首创精神：始终站在历史和时代发展的潮头。

坚定理想、百折不挠的奋斗精神：矢志推动中国革命和建设事业不断前进。

立党为公、忠诚为民的奉献精神：努力维护好、实现好、发展好最广大人民的根本利益。

“红船精神”——党的先进性之源

（习近平同志《弘扬“红船精神” 走在时代前列》文章节选）

一个大党诞生于一条小船。从此，中国共产党引领革命的航船，劈波斩浪，开天辟地，使中国革命的面貌焕然一新。伟大的革命实践产生伟大的革命精神。“红船精神”正是中国革命精神之源。中国共产党历史上形成的优良传统和革命精神，无不与之有着直接的渊源关系。中国共产党作为中国工人阶级和中华民族的先锋队，从这条红船扬帆起航，就始终代表着中国先进生产力的发展要求，代表着中国先进文化的前进方向，代表着最广大人民的根本利益，在推动中国历史前进中发挥着无可替代的领导核心作用。正如党的十六大报告所明确指出的，党的先进性“归根到底要看党在推动历史前进中的作用”。红船正是走在时代前列的象征，“红船精神”就充分体现了走在时代前列的精神，这也就集中体现了党的先进性，是党的先进性之源。

中国共产党沿着红船的航向，以开天辟地、敢为人先的首创精神，始终站在历史和时代发展的潮头。上世纪 20 年代的旧中国，是一个半封建半殖

民地的社会。“十月革命”一声炮响给我们送来马克思列宁主义，“五四”运动中工人阶级登上政治舞台，这都为中国共产党的诞生作了思想和组织上的准备。中国共产党正是顺应求民族独立、谋人民解放的历史使命，勇立社会历史发展的潮头，在南湖红船上宣告成立，从此使中国革命的历史翻开了崭新的一页。对此，毛泽东同志称之为“开天辟地的大事变”。董必武同志在故地重游中欣然命笔“烟雨楼台革命萌生，此间曾著星星火；风云世界逢春蛰起，到处皆闻殷殷雷。”南湖红船点燃的星星之火，形成了中国革命的燎原之势，使四海翻腾，五岳震荡。我们党从这里走向井冈山，走向延安，走向西柏坡，由一个领导人民为夺取政权而奋斗的党，成为领导人民掌握政权并长期执政的党。

中国共产党扬起红船的风帆，以坚定理想、百折不挠的奋斗精神，矢志推动中国革命和建设事业不断前进。中国共产党是以马克思主义理论武装起来的先进政党。中国共产党的诞生，使中国革命从此有了坚定的理想信念和强大的精神支柱。在惊涛骇浪不断的革命大潮中，红船在升腾，共产党人的信念也在升腾。当初，党的“一大”会议在白色恐怖中召开，由上海转至嘉兴，在南湖红船上完成缔造中国共产党的使命，靠的是坚定的理想信念和百折不挠的革命精神。之后，我们党在长期艰苦卓绝的奋斗中，历经曲折而不畏艰险，屡受考验而不变初衷，由小到大，由弱变强，靠的还是坚定的理想信念和百折不挠的革命精神。中国共产党人不管风吹浪打，不怕急流险滩，始终坚定自己的理想和信念，以压倒一切敌人、战胜一切困难的大无畏英雄气概，矢志推动中国革命和建设事业的大船劈波斩浪、不断奋进。

中国共产党载着红船的意愿，以立党为公、忠诚为民的奉献精神，努力维护好、实现好、发展好最广大人民的根本利益。“革命声传画舫中，诞生共党庆工农”。中国共产党从诞生那天起，从来就没有自己的私利，而是以全心全意为人民谋福利为根本宗旨。密切联系群众是我们党区别于其他任何一个政党的显著标志。依水行舟，忠诚为民，成为贯穿中国革命和建设全过程的一条红线，也是“红船精神”的本质所在。肩负为人民谋利益的神圣职责和崇高使命，中国共产党人以自己的身体力行，宣传、发动和引领全国各族人民团结一心，和衷共济，英勇奋战，在推进中国革命和建设的进程中，不断维护好、实现好、发展好最广大人民的根本利益。

开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神，是中国革命精神之源，也是“红船精神”的深刻内涵。我们要高举“三个代表”重要思想伟大旗帜，始终保持党的先进性，就必须永远铭记我们党的“母亲船”，重温红船的历史沧桑，在继承和弘扬“红船精神”中永葆党的先进性，进一步激发为中国特色社会主义事业而奋斗的信念和力量。



编者按：为庆祝中华人民共和国成立 70 年周年、宣传和弘扬中国共产党团结带领人民为争取民族解放民族振兴不懈奋斗的精神、展示新中国建设成就尤其是改革开放以来发生的新变化取得的新成就、凝聚夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利的磅礴力量，编辑部从 41 期起开设《新中国成立 70 周年》栏目，欢迎读者赐稿。

回忆四野挥师南下的战斗岁月

□ 孙 毅

辽沈战役胜利东北全境解放之后，中国人民解放军第四野战军各部奉命进行休整。随后告别了转战三年的白山黑水，挥师南下。

当时，笔者从嫩江军区文工团调到前方，编入到十二纵队一四五师卫生队，是一名战地护士。亲身经历了四野挥师南下的战斗岁月，虽然时间已过去了 70 年，但其中的一些战斗生活场景至今难忘。

告别东北 挥师南下

整训后期，部队准备入关南下。为了提高部队行军速度，上级要求轻装出发，规定行装重量限制：战士六斤、干部八斤。部队安排文书用秤检测每人行装是否达标，绝不含糊。后来证明这一规定实在是英明正确。否则，长途行军负担过重，一是导致战士大量消耗体力，造成疲劳甚至非战斗减员；二是影响部队行军速度，延误战机。

1948 年 12 月下旬，部队告别驻地苏家屯向山海关进发。出发的头一道难关是渡大凌河。当时的辽西平原，已是数九寒冬，河水冰凉刺骨。师长温玉成在河边督战，他见我们下水时有些打怵，大声鼓励我们不要害怕要勇敢一点。我们鼓起勇气，不顾天寒水冷，一步步趟水前进，终于全部到达彼岸。

这是我第一次在水中行走。我想生长在东北的青年大概也都是头一次吧。

进山海关

12 月底，部队兵临山海关下。上级通知：四野总司令林彪等首长将在关前迎接部队，要求干部战士的军容仪表要整洁庄重一些……。本想仔细看看这位东北野战军首长的尊容，但当时因为是跑步前进，头戴防风镜汗水多，雾蒙蒙一片，什么也看不清，只能跟着前面战友跑，一下子就从首长们面前跑过了。



“里七外八”是当地人描述从山海关到北平（即北京）七百里，到沈阳八百里的距离俗语。部队过了山海关再南下行军约六百里就到平津地区了。

早春的华北，春寒料峭，田里的麦苗、路边的小草都颤抖着钻出地面，叶梢被冻得发紫。

我们穿着因棉花少显得有些空洞的棉衣，走了一阵就从针缝处渗出汗渍，再走一阵棉衣就湿成一大片，冷风一吹寒冷刺骨，可见当时部队行军打仗是多么艰辛。可是革命战士总是乐观的，战士们一路走一路唱歌。记得有一首行军中常唱的抒情歌曲《行军小唱》很是有趣：“长长的行列，高唱着战歌，一步步地走着，一步步地走着，叮咚格隆叮咚格隆，

战士们的心哪战士们的心在跳。我们越过高山，我们渡过大河，我们走过村庄，我们爬过山坡。炮手啊抚着炮，驭手啊拉着骡，驮粮的毛驴儿摇着它的长耳朵……”在歌声中战士们忘掉了累和苦。

当地群众是经过抗日战争洗礼的，对共产党领导的人民解放军极其热爱。行军沿途，老乡们摆置大缸，内装热汽腾腾的开水，部队过来时他们争相往战士们水壶里添开水，往战士们口袋里塞熟鸡蛋、炒花生和红枣，战士们躲都躲不及。军民鱼水情深的场面真是令人难忘！

平津战役

按作战计划先攻打天津而后再攻打北平。1949 年 1 月 8 日部队开始清除天津外围之敌。14 日下午发起攻坚战直捣天津。天津之战非常激烈，双方伤亡巨大。在巷战中敌方守我方攻，敌军居高临下，投掷大量美制凝固汽油燃烧弹企图阻止我军进攻。许多战友不了解凝固汽油燃烧弹特点，燃烧弹爆炸导致战士身上着了火，战士们就跳入冰雪连片的卫河，想用水淹灭火，岂不知那东西不怕水，还继续燃烧，造成我军伤亡惨重。经过我军战士英勇战斗，消灭了大部分敌军，15 日凌晨残余敌军宣布投降天津解放。天津之战从进攻到结束用不到一天时间，可谓速战速决。

部队的口号是“打到平津塘，活捉傅作义！”

当时华北国民党部队由傅作义统领。天津被解放军攻占后，驻守北平的傅作义也意识到天津陈长捷的下场就是他的前车之鉴。不过，有着大半生反共生涯的他是不会轻易认输的。

党中央毛主席考虑到北平是一座古都，历史遗存极为丰富。为了保护这些珍贵的文化古迹，使之免遭战火破坏，制定了和平解放北平的战略部署，指示北平地下党做傅作义的工作，动员他投诚起义，以实现北平的和平解放。为此党中央制定了八项政策，动员和鼓励国军放下武器，接受人民军队的改编。

傅作义在共产党政策的感召下同意和谈，派出要员到我军首脑机关谈判数次，最终同意起义。1 月 21 日千年古都北平实现了和平解放，使北京三百多万同胞免遭涂炭，几千年的文化古迹得以保全。

这是党中央毛主席的英明决策，也是傅作义以民族利益为重，豁达明智的抉择。

我军在平津解放之后，再次进行整训。每次整训都有一些指战员因各种原因，不适应未来战争的



解放天津，佩“津警”臂章的战友。

要求，被撤换到后方安排工作。我在这期间查出患有夜盲症，是缺少维生素 A 所致，因此部队把我列入后撤名单中。我当时自信革命意志坚强，身体健康，患有夜盲症是小事一桩不需要后撤，但几次申请未获批准。一位女同志于薇她没伤病，只是腿短较胖行军困难，也在后撤名单中，她也不愿意后撤。我俩合谋，在部队出发前，不吃早饭，打好行李，提前出村沿大路往南走。天亮时，我的部队赶到，发现我俩问：“你俩怎么不在原地等坐汽车北撤？”我俩人呢呢喃喃不敢多讲，队长看明白：这二人是“开小差”开反了方向，也不批评，只下令“入列吧”。于是，我俩乐颠颠地回到原班行列，跟着部队一路南下。于薇一生从医，年届八旬在广州病逝。我今年八十九岁，离休后在广西老年大学学国画。

南下途中

部队长途行军都要安排打前站同志找宿营地，每走一百五十华里左右，战士们就到宿营地休息。

部队在行军途中常要做三件特别的事：一是若在大公路走久了，指挥员就吹哨叫大家左右行列互换，因公路多为龟背形路面，负重行走人的脊椎和体形都会偏向一侧，队伍左右互换可以纠偏；二是到了宿营地立即组织人员挖建简易“厕所”；三是每日行军百余里，人人脚上都会起水泡。因此部队每到住地，战士们就要洗脚挑水泡。女同志的长发优于棉线，用来挑水泡放积液效果好，故供不应求。

有一天部队到了湖北沙市，行走在田埂上，此时一匹战马不知何故从后边窜了上来，把我们几个人撞到水塘里。塘里水较深，我们背着行装在水中

挣扎。这时候，几个岸上的战友立即找来长树枝让我们抓住将我们拉上田埂。班长石岩同志立即过来询问我们伤了没有，安慰鼓励我们。之后继续行走了一段路看到一片矮树丛，班长立即带我们离队走入树丛，找出干净换洗的衣裤，借树丛做掩体给我们换上。我们几个又背起湿漉漉的行装，提着换下的湿衣裤跟着部队前行，直到宿营地湖北公安县一村庄住下。

横渡长江

我部到达长江边后打了一仗，歼灭了国民党军残余部队，我军也有伤亡卫生队又忙了一阵。渡江战役于 1949 年 4 月 21 日开始至 6 月 2 日结束。由解放军二野、三野、四野部队参战。四野从湖北一带渡江，解放了武汉等城市。渡江后四野继续南下。行军途中，我们常见国军战俘，他们三五成群，披着军毯或大衣，有的柱着拐棍，或以纱布裹伤、吊臂、拖拖拉拉往北缓行。据说这些战俘都领有遣返（回乡）证的。当时，解放军对国军战俘士兵的政策是愿意参加解放军的欢迎，不愿意参加的发给遣返证。

长江以南，由于国民党政权和蒋介石嫡系中央军长期盘踞，我们称之为敌战区。这里与北方地区情况大异，由于国民党政府长期进行反共宣传，路边墙上大都残留着国民党政府宣写的反共标语，造成群众对解放军有误会，因此店铺关门上锁，群众都逃到山中，想问路都困难。大部分院落一片狼藉，锅碗瓢盆砸碎一地。部队在这地方筹粮着实困难，后勤人员千方百计四出寻觅到少许粮食，节省着用。那些日子每人领到一条长约 3 尺周长约五寸的装米布袋。筹粮困难时，前一天每人背上一、二斤米，



次日到宿营地用米下锅煮饭。等后勤人员再筹到米，再将米装入袋中，以备次日之需。部队行至湖南益阳时，由于大半日未进食我们十分饥饿，只好到田地里挖红薯充饥，然后埋下一些银元当作给土地主人的补偿。

过洞庭湖

我部于 8 月 18 日渡洞庭湖。部队预先教育提醒大家：渡湖期间注意有些禁忌语言切不可用。例如：不能讲带“翻”字语句，改为“顺”字代之。

起航时，船主精神紧张，将备好的祭品和活猪活羊，陆续投入湖中，祈求湖神护佑。船至湖心风浪大作，摇晃剧烈竟然摇塌了船顶，砸伤好几个人。当时，我正趴在船沿往湖中呕吐，被砸中腰脚，伤轻无大碍。

到湘南时，部队又打一个衡宝战役，这是解放军军史记载的一个著名战役。那时，解放战争态势已经明朗，国民党军主力大部分被歼灭，只剩一些残敌已无战斗力，因此战役取得胜利是必然的。

新中国成立喜讯传来

1949 年 10 月 1 日中华人民共和国成立，喜讯传来部队一片欢腾。当时我们驻军于湘西南的零陵县五峰铺，听到这一喜讯，指战员们欢呼雀跃。我对那个欢乐的场面至今记忆犹新。抚今追昔，百感交集，喜泪流淌。

抵达桂林

12 月 2 日，部队进入山水甲天下的广西桂林。

这里又是另一番景象，山水风景之美令我们这些东北青年目不暇接。更让我们感动的是当地群众纯朴热情，他们主动与我们接触，十分好客友善。当地的男女青年争相参军入伍，我们班也有两位广西籍战友，大家相处友好直到终老。四野进入广西后，立即投入到消灭国民党军残敌解放广西的战斗中。后来，四野的部队一部分留在广西剿匪，一部分参加了解放海南岛战役。我随部队留在广西，后在当地工作，与广西的同志在工作生活中建立了深厚友谊。在平乐县工作时与县医院院长陈世标一家结成好友，数十年常来常往；与房东黄家也相处甚笃。广西已成为我的第二故乡。

中国人民解放军第四野战军从祖国的东北挥师南下，一路进军到祖国的南端——海南岛，南北跨越几千公里，经历了无数次战斗，歼灭了大量敌军的有生力量，为人民的解放和新中国的建立作出了重要贡献。我作为四野的战士感到十分自豪。



习近平总书记在党的十九大报告中提出：“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程，必须把教育事业放在优先位置，加快教育现代化，办好人民满意的教育”，这为我国教育事业指明了未来发展方向。今天，当我们讨论教育现代化时，已离不开互联网、人工智能为代表的信息技术这个话题，信息技术的不断创新，正对教育产生着深远的影响，互联网和教育的融合，产生了“互联网 + 教育”的新的教育生态，在这样的背景下，如何借力于互联网推动老年教育教学发展，如何将互联网与老年大学教学融合创新，这是值得深入思考和探索的问题。

一、“互联网 + 教育”生态背景下的老年大学教学内涵实质

“互联网 +”这个名词的出现，带来的是信息技术领域乃至各行各业新的技术革命。“互联网 +”的“+”，搭建起了互联网和各行各业间相互融合的桥梁，当这个“+”连接起教育时，意味着互联网正在与其技术手段、创新成果在教育领域展开着多层次的融合。互联网的高效、即时、开放、共享性正在给教育带来新的影响和变革，“互联网 + 教育”生态正在逐步形成。当在“互联网 + 教育”生态背景下讨论老年大学教学时，则意味着互联网技术在老年教育领域引发的巨大变革，推动着老年教育教学朝着信息化、开放化、共享化、多样化方向发展。

二、“互联网 + 教育”生态背景下的老年大学教学实例

“互联网 + 教育”的教育新生态催生了“网络三课”——慕课、微课和翻转课堂，广西老年大学的教师借助于互联网信息资源和技术手段，对老年大学教学进行了有益尝试。

1. 实例 1：基于社交媒体的“翻转课堂”

邹老师是学校声乐课程的任课教师。声乐课程是学校的老牌热门专业，每年报名者甚众。为了让更多的老年人能一圆歌唱梦，学校在声乐基础班采用了大班教学制（每班 80–100 人），每周上课 4 个学时。大班教学一定程度上缓解了声乐课程“一座难求”的局面，但学员人数众多和有限的上课时间给声乐教学带来了难度。邹老师对此在老年大学进行了“翻转课堂”的尝试：

翻转课堂（flipped classroom）翻转了传统教学中课上知识学习，课后知识内化的教学流程，学员的知识学习通过互联网信息技术在课前完成，知识内化则在课堂上由老师作为指导者、促进者帮助完成。

翻转课堂离不开互联网工具和资源的辅助。邹老师利用老年人比较熟悉的微信、QQ 等社交媒体工具，搭建了班级学习网络社群，网络社群起到的作用一是为“翻转课堂”中学员的课前知识自主学习提供了空间。二是为师生、生生构建了释疑、交流的平台。学员的学习疑问可以通过网络社群向教师提问，教师可以通过网络社群了解到学员的学习反馈，学员之间也可以通过网络社群相互交流学习心得，共同进步。

以班级学习网络社群为媒介，邹老师将自己录制或在网上搜集到的声乐乐理知识、演唱作品背景知识、示范演唱等学习视频制作成 5 分钟左右的微课视频，上传到班级学习网络社群，并与学员订立了学习任务单，学员通过课前观看微课视频进行了自主学习。课堂时间，邹老师则以学员参与讲解——大家互听互唱——教师示范点评——声部合唱演唱的小组学习模式，帮助指导学员完成学习。将学员有能力自主完成的学习内容通过互联网技术，以翻转课堂教学模式进行，为老年大学声乐课程教学困境提供了解决之道。

2. 实例 2：基于课堂录制软件和微信公众平台的微课程

何老师是学校摄影课程的任课教师。近年来，随着人们生活水平的提高，外出旅游的老年人越来越多，老年人都希望将旅途当中的美好景象和生活点滴以影像方式留存下来，从而促成了学校摄影课程的新一轮火爆。摄影课程是一门操作技能知识点多、知识关联性非常强的课程。何老师在教学中发现，一些老年学员会因为生病、旅游等原因出现缺课现象，回来上课后已经跟不上老师上课进度，产生“弃学”心理。老年学员还会因为老年生理和心理特点，出现学习领会慢、忘性大，上课听不懂、记不住的学习现象。针对老年大学摄影课程的教学情况，何老师做了如下尝试：

（1）课堂录制软件辅助教学。何老师采用课堂屏幕录制软件，对课堂全程教学进行录制，录制软件可以同步将教师授课声音、PS 后期操作的过程、电脑显示的教学 PPT 同步进行录制，生成声音、画面清晰的教学实时录像。对于教师而言，使用课堂屏幕录制软件避免了教师出镜讲课，减少了教师的拘束感，课堂还原度更高；对于学员而言，课堂屏幕录制软件生成的课堂实时录像可以在家通过电脑、手机等多次、反复观看、听课，“身临其境”感易于唤醒老年人记忆，帮助学员课后对知识消化、巩固、提高。



（2）利用微信公众号平台搭建微课堂。课堂屏幕录制软件录制的教学实时录像，除方便学员课后复习外，还可以经过编辑，形成微课，并利用微信公众号等社交媒体面向全社会开放、共享。何老师与学校合作，在学校微信公众号上开设了《摄影微课堂》栏目，介绍相机、镜头、构图等摄影知识和摄影技能。《摄影微课堂》里的微课视频每集时长不超过 20 分钟，保证了学习者学习注意力的维持，也适合学习者利用碎片化时间观看学习；每集微课视频主要讲解 1–2 个知识点，“小步子”教学法易于学习者接受、记忆；微课堂利用学校微信公众号这个平台发布，学习者不用另行安装 APP，只需关注微信公众号，即便不是老年大学的学员，都可以随时随地免费学习，展现出了“互联网 + 教育”的开放共享性。

三、“互联网 + 教育”对老年大学教学的挑战

我们可以看到，在互联网的推动下，老年大学的教学正在发生多种多样的变化，在“互联网 + 教育”生态背景下，老年大学的一些教学困境和问题找到了解决的突破口，让人倍感欢欣鼓舞。与此同时，我们也应该清醒地认识到，“互联网 + 教育”这样的教育新生态给老年大学的教与学所带来的挑战。

1.“互联网 + 教育”对传统教



学的挑战

作为在教育目的规范下，教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动，老年大学的传统教学以老师教、学生学的课堂教学为主。“互联网 + 教育”生态的形成，则使翻转课堂、微课、慕课等互联网教学形式成为了老年大学教学的新选择。“互联网 + 教育”生态背景下，老年大学的教学如何协调传统的课堂教学和新兴的互联网教学关系，并让其产生“1+1>2”的效果；在书法、国画等课程中，互联网教学如何发挥优势作用等，这些都是“互联网 + 教育”向老年大学教学发出的挑战。

2.“互联网 + 教育”对教师的挑战

“互联网 + 教育”对教师的素质和能力提出了挑战。面对教育新生态，老年大学的教师不仅要师德高尚、业务精湛，还要有敢于创新的意识和勇气，以及善于创新的思维和能力。在“互联网 + 教育”生态背景下，敢于创新的意识和勇气要求教师要开拓眼界、转变教育观念，加深对互联网、“互联网 +”时代的了解和认识。首先从心理上认同互联网在老年教育教学中的长处和优点。善于创新的思维和能力则要求教师要形成互联网思维，加强互联网等信息技术知识和运用的自主学习，自觉提高自身运用信息技术的能力和水平，才能很好地与“互联网 + 教育”新生态接轨。当然，老年大学的教师队伍里还有很多本身也是老年人的教师和不精于互联网技术手段的教师，要让这些教师适应“互联网 + 教育”生态，学校也要在教师队伍建设上再下功夫，通过加大培训和实践力度等形式，让教师认识互联网、会用互联网、巧用互联网。教师、学校两措并举，让教师从容应对来自“互联网 + 教育”的挑战。

3.“互联网 + 教育”对学员的挑战

“互联网 + 教育”给老年大学学员带来了挑战，这点是不言而喻的。老年大学的学员都是老年人群，在互联网、大数据、云计算等现代信息技术面前，除了部分精通电脑、玩转手机的老年人，大部分都还是“找不着北”的“弱势群体”。借助互联网技术开发、设计的老年教育课程和老年教学形式根本目的是方便老年人学习，但碰上自嘲为现代“文盲”的老年学员，也颇有无可奈何感。把老年人培养成互联网熟手、高手并非易事，但也有可供努力的空间。老年大学在将互联网技术与教学融合时，应同步开发更多适合老年人学习的信息技术类课程，提供更多与互联网学习有关的技术操作学习机会，让学员能够即学即用，学以致用。在技术层面上，在选择互联网教学模式和方法时，要选择老年人比较熟悉，易于学会操作和人（老年人）机界面友好、简洁的教育技术设备和软件，才能帮助老年学员在“互联网 + 教育”生态中找到方向。

正如《2017 年中国互联网学习白皮书》所指出的：“教育正处于大变革时代的前夜，‘在线教育’‘智慧教育’‘未来教育’‘未来学校’……各种新生概念扑面而来，不断地冲击传统教育教学观念，持续地更新教育教学实践”。在这样的时代，老年教育既要放眼未来，借助互联网让教育迸发生机，又要不忘初心，坚守教育以人为本的本质要求，真正让互联网为教育所用，实现人的全面发展。

我的退休生活

□ 韦利平



我的退休生活多姿多彩，旅游，阅读，写作，上老年大学等。

我喜欢阅读，我经常到广西区图书馆，坐在宽敞舒适的阅览室，阅读自己喜欢的书籍，也会参加区图书馆举办的“老有所为，老有所学”老年读者读书分享活动。阅读丰富了我的知识，阅读开拓了我的视野，阅读也让我身心愉悦，阅读还提高了我的写作能力。

最近，我读完了《重返故乡》这本散文集。里面收集了东西（原名田代琳）、鬼子（原名廖润柏）、凡一平、黄佩华、李建平等广西著名作家的散文作品，他们把对故乡的怀念和对故土的热爱倾于笔端，描绘出家乡的山水景色和民风民情，故乡的父老乡亲养育了他们，他们也用自己的作品为故乡争了光，他们是故乡的骄傲。

相反，我在南宁生活了几十年，南宁已经是我的第二故乡，但我为南宁做出的贡献太少太少。我没能为南宁的建设添砖加瓦，我却享受南宁城市建设给我带来的生活便利。

我每天走出家门不远，就能坐上干净快捷的地铁到环境优美的广西老年大学凤岭校区上学，跟一群年过半百兴趣相同的“老同学”坐在窗明几净的教室里，聆听经验丰富的老师讲述如何欣赏文学作品，如何提高自己的写作水平，老师在讲课过程中，还会结合自己的写作经验，传授给同学们一些实用的锦囊妙计。虽然我们年纪有点大，接受知识的能力远远比不上年轻人，但老年大学的教室有多媒体，老师把讲课内容制作成课件，展示在屏幕上，我们来不及抄写时，还可以用手机先拍下来，回家再慢慢整理到笔记本上。另外，老年大学的教室有空调，教学楼有电梯，还有饮用水，教学设施齐备，这样的学习环境能激发人的学习欲望。

通过参加老年大学的学习，我受益匪浅，我们现代文学欣赏写作班，曾参加学校举办的校庆暨“多彩金秋”比赛活动，诗朗诵《堂堂正正一辈子》获得了广西老年大学集体三等奖。2017 年的春季学期，我本人参加了广西区图书馆举办的第一届广西银龄文学大赛——《美丽的故乡》征文大赛，我的参赛作品《故乡的河》荣获了二等奖。这些荣誉的获得，都要归功于广西老年大学和广西区图书馆。广西老年大学的老师讲课经验丰富，指导学生的学习耐心细致；广西区图书馆给我们提供了一个可以展示我们才华的平台，让我们的退休生活更有品质，真正做到“老有所学，老有所乐”。

南宁有五 A 景区青秀山，有漂亮的南湖，有高大上的会展中心，有繁华热闹的万象城，有方便快捷的地铁，有将近 20 座造型优美的跨江桥梁，南宁处处是风景，但愿我们这些每天早上背起书包到老年大学上学的退休人员，也能成为南宁街头的一道亮丽风景线。

广开进贤之路　深怀爱才之心

—— 广西区党校教育正规化招贤纳士札记

□　覃际宽

（一）

习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上的讲话中，要全党树立“人才是第一资源的理念”“我们比历史上任何时期都更加渴求人才。”在习总书记的人才理念和爱才求贤若渴的情怀指引下，中国特色人才制度优势彰显，“天下英才纷至沓来，源头活水驱动创新”。

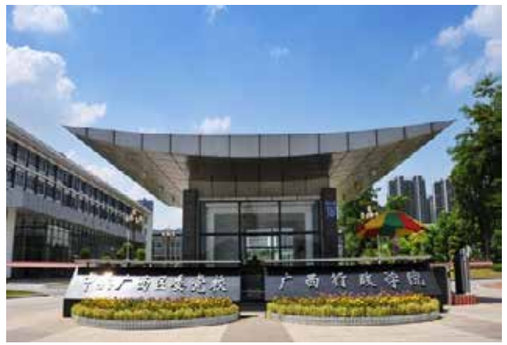
在庆祝改革开放40周年，学习习总书记人才理论之际，回顾广西区党校当年党校教育正规化招贤纳士的一段往事，还是有意义的。

（二）

“昔日求贤几选优，今逢校庆喜眉头。西山漓水寻才俊，北域沙漠追公侯。点点投身归正轨，殷殷诚意解君忧。诸君莫问当年事，滚滚长江向东流。”这是广西区党校六十华诞时我写的一首助兴诗，名曰“求贤”。

我是1982年春从军队转业到区党校来的。当时为了加强党校培训工作，黄贤林副校长和江洪处长亲自到区军转办索取档案，要5个军转团级干部来任班主任。我是第一个报到，在3个干部培训班当班主任后，1984年参与党校人才选调工作。

为适应党十二大提出全面开展社会主义现代化建设伟大任务，党中央要求各级党校都要以短班为主逐步转向正规化为主，加强培训干部。1983年，区党校开始实行教育正规化。当时党校领导班子很强，由刘毅生任校长（延安时期曾在中央党校任教、原区党委常委、秘书长），陶云萍任书记（曾在中央党校工作），共七人组成校委会。但是硬件或软件，都很不适应新形势、新任务的需要。主要是党校教



师数量少，年龄偏大，青黄不接，专业、学科不齐，结构不合理。教学辅助和后勤管理人员也急须充实加强。为此，区党委决定扩大区党校编制，扩大基础建设，扩充和引进人才。1984年党校机构调整，我调到组织处，在校委直接领导下，和彭宏富、张田玉共三人负责教师和行政干部选调工作。校委提出从几个渠道引进人才：一是区党委调选任命；二是从大学毕业生中选拔；三是从军队转业军人挑选；四是本校或外单位或个人推荐或自荐。并提出，德才兼备，五湖四海，不拘一格；是教学骨干的，要抓紧快办；是新学科、有发展前途的，亦然。

预选人确定后，首先要出去考核。改革开放初期，百业待兴，“要致富，先修路”行路难，是大问题。当时信息封闭，不如今天高铁、互联网时代，凡事身躬力行。记得1984年夏，我和黄可殿同志去河池，从南宁到柳州转车，车一到站，人群一窝蜂拥而上抢座位。年近六旬又近视眼的黄老先生，行走不便，又担心被冲倒，我一边背他行李，一边搀扶他慢步前行。夏暑三伏，汗流浃背，步履艰难，我借用车站一台手推车把他推上台阶上了车，找到一个座位让他坐下，我站着边照料他边看管行李。饿肚颠簸慢车行驶几个小时，夜半时分到金城江，跑遍全城，也找不到饭吃。“青青子衿，悠悠我心。”为选调人才，我们三上桂北，四进桂西，到了多个高校、科研院所和党政机关，踏遍八桂山山水水，沿着邓小平、张云逸当年领导的红军路线走，也去了丝路之源的北海之滨；还背上行囊，坐硬座车，到过孔孟齐鲁圣地，京华沪杭等市，到了楚湘和天府之国，还去到了张骞出使西域之疆，跋山涉水，可谓行遍天下求贤若渴。

所选调人员，经校委研究决定。首先组成考核小组，到调出单位查阅档案，开座谈会，征求意见；应聘者要经专家面试、试讲；写考核材料经校主管同意并书面报告区人事厅（我经手撰写的材料有50多人次）；最后由人事厅发商调函，下达调令书，即所谓“过五关”。 其中，商调环节最关键。你想要的，不一定要得；他想来的，不一定来成。决定的因素，一是本人条件，二是单位态度。河池地处山区，毗邻云贵，物华天宝，卧龙藏虎，那里的人选就有十几位。他们为革命老区的发展作出贡献，改革开放更需要其发挥作用。所以，单位领导是不愿让他们调走，乡亲民众也舍不得他们离开的。我们几进河池、宜州、东兰、都安，找主管领导，找了地委书记，专员，找县委书记，部长、局长，一个一个地搞“拉锯战”“攻心战”。最后成功调来了八九位，他们同其它调来的同志一样，成了党校教育正规化的生力军。陈学璞同志是河池群才中调入之佼佼者，他调来党校之后，教学、科研勇于创新，出类拔萃，当学科领头人，成就斐然，成为优秀专家。至于没能成功选调来的，其商调的工作更复杂、更艰难。有六位同志的情况至今我记忆犹新，其中有4人是中央党校研究生或区党校本科班毕业，2人是东北师大毕业，他们在基层从事宣传、理论工作，恳切要求到区党校来发挥其专长，党校相关处室也迫切要人。我们多次去找领导做工作，总是以需要为由，不同意调出。后来得知，这些同志都提拔重用。当“红娘”，为他人做嫁衣裳，这是对我们工作的肯定和“报偿”。值！

改革开放，人才流动，给人们予发展空间与机会；党校教育正规化，为抱负者施展才华提供平台。党校是干部的摇篮，多少人羡慕和向往的地方，尤其从基层和边远山区调入者说来，既是事业需要，也为他们“二次创业”及后代创造机会。所以，应聘报名（包括介绍推荐、自荐）要求到党校工作的人很多，有的专业竞聘的比例为一比十几，一比几十。当年党校本部南楼（当时组织处办公地点在南楼，校领导在楼上办公）人来人往，络绎不绝。我们都以热情、真诚的态度做好接待。有位同志，在职研究生毕业，专程从武汉、梧州到区党校来“暗访”。当知其来意后，我们热情给他介绍情况并带其实地考查，给他“热身”。果然如愿，开始当教员后任教研室主任，教授，后来当讲师团长、社科院院长。有位大学毕业生，不远千里，慕名而来，并请亲朋来“助战”，楼下楼上，轮番“攻关”。“我要求到党校来，现在不是党员，我要努力，争取入党；我要求到党校来，现在当不了老师，我要努力争当一名合格老师。”渴望心切，动情感人，学校领导最后接纳这位毕业于南京师院求职者。我们还要协助安排家属工作和子女入学，还要配合有关部门安置好青年大学生。“我从山东大学毕业分配来区党校，是你到火车站来接的，还帮我扛行李。真像我父辈一样如到自家温暖。”这段话，是吴天波处长于2017年冬给我说的。事隔三十多年啦，我也记不清了。对我们来说，周公吐哺，甘当伯乐，能为党校教育正规化添砖加瓦，善哉乐兮。

改革开放中，进入市场经济，人事这块，是腐败“高危区”。 我们坚持这几条：一是在校委领导下，民主集中制，阳光工作；二是与有关处室分工协作，互相监督；三是坚持用人原则、标准；四是恪守职业道德纪律。所以，我们明明白白做事，

堂堂正正做人，没有瞒人搞“私捞”，没有私下搞交易，没有拉帮派，插亲信。（我家属是教师，政府办事员，我转业她随调在商店工作，我两个孩子大学毕业一个到工厂一个在派出所工作。我都没因工作之便要求调来党校或与相关单位“交换”）；也没有接受应酬宴请，没有收取任何“礼金、礼品”（一位新调来同志送我一瓶当地产的芝麻油，我回敬他一条烟；有位前来应聘者，私下留个信封，内装 300 元，过后发现即跑出去追上物归原主。）我们去桂林考查商调一位应聘者，他时任地委办公室副主任，按说应享受“特殊待遇”。不，我们选住在一家普通招待所。事办完离桂后，他才得知这件事情。

我在组织处工作两年多，1986 年秋调离。此时，党校老师从 40 多人扩大到 90 余人，党校教职工从百多人扩编到 200 余人，办学规模达 1200 人；新教学楼、学员楼、教师宿舍楼，图书馆、新饭堂，一栋栋崭新林立；干训班、民族班、妇干班、短训班、学历班，红红火火，满园春色；老教授，新教授，老党校人，新党校人，万方奋进。我身临改革开放为党校教育正规化带来蓬勃发展，欣欣向荣，深感欣慰！

大气磅礴　历史见证

——梁惠统老师“广西剿匪”中国人物画巨作观后感

□　杨宗良



梁惠统老师毕业于广西艺术学院美术系，是中国美协和广西美协会员，广西老美术家协会秘书长，广西老年书画研究会副会长。曾先后在广西人民出版社和广西美术出版社工作，担任美术编辑室、连环画编辑室、通俗读物编辑室正副主任等职。其作品曾多次在全国、全区美展中展出并获奖，是中国实力派画家。他也是我们书画研究会国画院人物组的指导老师。多年来，我有幸得到他言传身教的学习人物画的指导，获益匪浅。

梁老师擅长画人物画，功底深厚。2010 年，他签约了由广西文联和广西美协启动的“广西近现代重大历史题材美术创作工程”中的《广西剿匪》题材的创作。接受任务后，他全力以赴投入创作。包括收集资料、现场采访、写生拍照、几易其稿，最后克服画室小、画幅尺寸大、天气热等困难，精心创作。历经一年多时间，终于完成了这幅广西美术界篇幅最大（11.2 米 ×2.8 米），具有重要历史意义和教育意义，影响深远的中国人物画巨作。

作品于 2012 年 5 月下旬在广西博物馆“广西近现代重大历史题材美术创作工程作品展”中展出，得到了区党委、区政府领导同志和各界人士的极高赞赏和肯定。在 2018 年金秋 10 月，为配合庆祝广西壮族自治区成立六十周年活动，该作品再次在广西美术馆展出，深得广大观众赞扬。

当我们走进展厅，立刻被这幅宏大的巨作强烈的视觉张力吸引住了，那惊心动魂的战斗场面，使观众心灵受到了强烈的震撼，就如亲临其境，仿佛听到了枪炮声和呐喊声，解放军战士以排山倒海之势、雷霆万均之力直捣匪巢……难怪一些观众看了整个展览之后说：看了梁老师这幅巨作之后，感到十分震撼。

近观其质，我们再往前细观画面，由于梁老师对人体的结构、比例、透视功夫十分精准，所刻画的人物得心应手，画面气韵生动，所画人物活灵活现，既有共性，又有个性。描绘解放军战士个个英雄虎胆，怒眼突睛，同仇敌忾，勇往直前，不怕牺牲的革命英雄主义。对比之下，众匪徒显露出魂飞魄散、鬼哭狼嚎的狰狞丑恶面目。

从画中看到，梁老师对笔墨的掌握和运用十分熟练，体现了中国画以笔墨为主，以色为辅、笔以达气、墨以生韵、浑然一体的中国画韵味。

用笔方面，对人物造型他善于骨法用笔，习惯用直线、粗线，豪放大气，笔笔有力，入木三分。用笔变化多姿，勾、皴、擦、点并用，中锋、侧锋结合，虚实、浓淡、轻重、拙巧、快慢随机变化，顺手得来。往往笔毫蘸一次墨，直画到无墨迹为止，使画面产生耐人导味的笔力、笔意、笔趣。一般人如不见过他现场作画，真不知此画是如何画出来的啊！

用墨方面，整个画面以墨为主，色为辅，色墨相衬，相得益彰。他惯用重墨、浓墨、积墨，使画面显得，浑厚华滋。以黑白浓淡干湿的线条和块面，构成一个完整的画面，产生了强烈的艺术效果，使作品显得深厚而又生动，浓而爽健又不浊滞，实而灵动又不死板，虚而有形而不模糊。

从构图看，作品采用横向式布局，通过散点透视，使画面开阔而雄大，灵变而壮观。作品以对角线和开合关系的构图，以剿匪部队为主体，众匪为客体。主体从画面的左、中、中偏右三个方向对右下角的匪巢发动攻势，三箭齐发，直指右下角。使人们产生一种运动感和力量感，让观众的视线循着左上角向右下角的轨道斜线移动，最后聚焦在右下角的匪巢。请看：匪徒们有的被击毙、击伤，有的负隅顽抗，有的正想逃跑，女匪首已无法指挥匪徒，她或顽抗或逃跑，或投降或自杀，都已注定了灭亡的命运。

看了梁老师这幅生动感人的巨作，使我们受到一次深刻的正能量教育。让我们不忘初心，不忘革命历史，继承先烈遗志，传承红色基因，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。



桂林山水，自然美和人文美的结晶

□　梁华童

桂林的山奇，桂林的水秀，两者相生相伴、如影随形、水乳交融、相映成趣，如同一对配合默契、刚柔相济的舞者，以天地为舞台，共同演绎着山水之美，精彩绝伦，达到了一种极致的境界，陶醉了多少文人墨客。于是，“桂林山水甲天下”等名言佳句穿越时空广为流传。桂林山水亦是大自然赠送给桂林人民的瑰宝。于是，坊间才有了“不愿做神仙愿做桂林人”的感慨。

我先后到过桂林 5 次，每一次都被仙境般的桂林山水所陶醉。细细品味着桂林山水的神韵，思考着桂林山水与众不同的奥秘，每次都有新的发现和感悟。桂林山水之所以美得卓然不凡，有大自然的造化，亦有人文的因素。

桂林山水的神奇，得益于大自然的鬼斧神工，得益于大自然的深情眷顾。其一，桂林属喀斯特岩溶地貌，土质多为酸性的红壤。岩溶俗称石灰石，易受弱酸性水腐蚀。中性的雨水流经红壤后变成了弱酸性水，对石灰石的腐蚀力度增大了。于是，长期的水蚀风化，形成了桂林特有的奇峰兀立、千姿百态、清秀俊朗的山形地貌；其二，桂林地处亚热带季风区，热量足，降水丰沛，植被茂盛，水土流失少，河水含沙量小。因此地表水系呈现出河川山塘众多、星罗棋布、水质清澈甘冽的特质。适宜的地质、土壤、水文、气候、植被等条件，在适宜的时间适宜的桂林，孕育出了充盈着天地之灵气、集山水之精华的桂林山水。

大自然的造化使桂林形成了山青、水秀、石美、洞奇的独特自然风貌，处处呈现出山水相依、山水相连、山水共生、船在山顶行人在画中游的山水奇观。令人称奇的是，不同的气候条件还会营造出别样的景致和意境。在阳光灿烂的日子，奇峰异石在水平如镜的水面上倒影出清秀俊朗的容颜身姿，婀娜多姿、虚实相生、亦幻亦真，加上榕树、翠竹恰到好处地点缀以及蓝天白云的烘托，构成了一幅幅美轮美奂、如诗如画、仙境般摄人心魄的山水风景画。如果是细雨纷飞的阴雨天，漓江两岸烟雨朦胧、如梦似幻，秀丽的青山在云雾中时隐时现，犹如美丽的少女披着纱巾半遮面，欲露还羞，从而引发起游人们竞相一睹芳容的好奇和兴致，营造出闻名遐迩的“烟雨漓江”美妙意境……

桂林山水的魅力，受益于中华传统文化的滋养。人类在利用自然、改造自然，与自然和谐相处中，



桂林阳朔的摩崖石刻

相互影响深度融合，使包括桂林山水在内的名山秀水留下了深深的人文烙印，充盈着深厚的文化内涵。一是农耕文明的影响。桂林的水热条件，低山河谷的地形地貌，十分适宜种植水稻，是水稻重要产区。随着农耕文明的进步，水稻种植面积不断扩大，山水田园风光逐渐成为桂林山水的重要组成部分；桂林先民在漓江水域撒网捕鱼，与漓江山水共同演绎“漓江渔火”实景剧；青山绿水间时时回荡着牧童欢快的歌谣……于是，“天人合一”成为了桂林山水的文化特质。二是中华优秀传统文化的影响。桂林山水巧夺天工、妙趣横生，激发了历代文人墨客的创作热情，涌现出了大量赞颂、描绘桂林山水的诗歌、文章、书法、绘画等佳作。这些脍炙人口的作品，穿越时代、飞过千山万水，影响着人们的思想品德和审美情趣，同时也让人们更加了解桂林山水的美，感受到了桂林山水的独特魅力。一些诗文、书法作品被镌刻成摩崖石刻与山水神形融和。当人们亲临桂林旅游，置身于如梦似幻的桂林山水，吟诵、欣赏着摩崖石刻上的诗文、书法作品时，“江作青罗带，山如碧玉簪。”的美妙意境体会得更加真切而强烈。



桂林阳朔的摩崖石刻

提出“搜尽奇峰打草稿”绘画理念的清代著名山水画家石涛，生于桂林长于桂林，秀丽的山水赋予他丰富的创作灵感，其作品构图新颖奇异，笔墨雄健纵恣，极富变幻，开创了清代山水画的新高度，从此桂林山水就成为中国山水画家们最喜爱的表现主题之一，中国水墨画则成为表现“烟雨漓江”美妙意境的最佳绘画艺术形式。“外师造化，中得心源。”很好地诠释了自然与艺术的关系。艺术家寄情于山水，借景抒情，状物言志，山水被赋予了某种象征，表达了某种意义，充满了人文情怀，有了更为丰富的内涵。而自然山水之美又激发出艺术家的创作灵感，丰富了艺术作品的内容和表现形式，强化了艺术作品的感染力和生命力。



石涛山水画

背着行囊去旅游饱览祖国的大好山河；到山清水秀的地方摄影、写生寻觅艺术之美；到大自然踏青赏花放飞心情……是人们在物质生活条件得到改善之后对精神文化生活向往追求的重要方式。秀美的桂林山水是镶嵌在八桂大地上一串熠熠生辉的珍珠项链，是桂林人民、广西人民和全国人民享受美好生活的宝贵资源。我们一定要贯彻落实好新发展理念，搞好生态文明建设，让人与自然和谐共生，把桂林山水保护好、建设好，让她闪耀出更加璀璨的光芒。

责任编辑：梁　智

九大体质特征　您可自测与调理

□　樊青会

一个人，经过几十年的奔波劳碌，身体所承受的病痛只有自己明白，当代社会，真正健康的老人少之又少，亚健康状态困扰了无数人，也许您就在其中，现给老年朋友一个健康自测的机会，看看您属于哪一种体质。

一、平和质——健康

这种体质的人体态匀称，性格随和开朗，身体健康，面色红润，精力充沛，饮食睡眠好，二便规律正常，不易生病，即使生病了恢复能力良好，属于较理想的健康状态。

调理法：

此体质属于比较健康的人群，建议继续保持你的健康作息，饮食规律，坚持健康每一天。

二、气虚质——疲乏

这种体质的老人一般肌肉较松软不结实，容易疲乏、总觉得气不够用、易出汗，平时说话也是有气无力的，总感觉精神不起来。易患感冒、内脏下垂等病，病后康复缓慢。

调理法：

这类体质的人脾胃功能往往较弱，饮食上要注意的是，不要吃过凉过于刺激的食物，饮食要平和且适度，不要每餐都吃到撑。平时多吃一些健脾补气的食物，如山药、小米、香菇、白扁豆、桂圆等等，气虚比较明显的人可以适当用点黄芪泡水或煮水喝。生活中注意预防风寒，避免感冒，出汗多易感冒的人群可以试试玉屏风散（黄芪、白术、防风）。适当运动，起居适宜。

三、阳虚质——怕冷

这类老人最明显的特征就是总是怕冷，总比别人穿的多，手脚冰凉，不管吃饭还是喝水总喜欢热的，吃完凉的就不舒服，精神不振，舌淡胖嫩，容易得水肿、腹泻等疾病。

调理法：

要注意保暖，不要吃寒凉的食物，忌喝凉茶、绿茶，轻易不要吃下火药。平时适宜吃点温性的食物，例如葱姜蒜、韭菜、羊肉、辣椒胡椒等等。天气晴好，坚持户外运动。

四、阴虚质——缺水

这种体质的人总是处于口干舌燥、鼻干、手脚心热的状态，总比别人怕热，皮肤也比较干，不够滋润，吃喝都喜欢凉的食物，大便干燥。容易上火、失眠等。

调理法：

阴虚体质的老人饮食要注意，忌吃辛辣刺激、温补燥湿等食物，平时多喝点水，多吃点凉润的食物，如芝麻、甘蔗、百合、绿豆、沙参、玉竹等等。西洋参虽然属于参类，但性凉，可用于泡水喝。

五、痰湿质——肥胖

这类老人体态一般都比较肥胖，腹部大而松软，油光脸，痰多，口腔里总是感觉黏黏的，出汗多而且黏，常有胸闷，喜吃肥腻的，甜的。 容易得心脑血管疾病、糖尿病等。

调理法：

饮食不要过甜的、肥腻的食物。可适当多吃一些祛湿化痰的食物。如薏苡仁、赤小豆、海带、冬瓜等。多运动，少吹风扇和空调。

六、湿热质——长痘（多见青年人）

湿热体质的老人一般脸上出油多、口苦咽干，总觉累困，提不起精神，小便少而黄、大便有时黏腻冲不干净，有时干结便秘，舌质偏红，苔黄腻。

调理法：

同痰湿质有一部分相似之处，也要少食甜腻，多吃点清热利湿的食物，如薏苡仁、茯苓、西瓜、绿豆、芹菜等，洗澡水不可过热，平时可用菊花、薏苡仁泡泡茶。

七、血瘀质——长斑

血瘀质老人一般肤色晦黯、色素沉着，容易出现瘀斑，口唇颜色紫暗，舌暗或有瘀点，舌下青筋紫黯或增粗。容易患各种肿块及瘤、痛证、出血证等。

调理法：

血瘀体质在饮食上多用散结活血食物，如海带，桃仁、紫菜、玫瑰、山楂、黑豆等。也要忌寒凉的食物。

八、气郁质——郁闷

此类老人一般有肝郁气滞的表现：神情抑郁、闷闷不乐、敏感多虑，以瘦人多见。性格内向不稳定。易患精神异常、慢性咽炎等疾病。

调理法：

适合吃一些疏肝理气的食物，如佛手、白萝卜、莱菔子（萝卜籽）、金桔等。平时学会调整自己的心情，不要什么事都闷在自己心里，多多与人交流。

九、特禀质——过敏

特禀质是指先天生理缺陷、比如畸形、先天病、遗传病等人群，易过敏体质也包含在内。过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等。

调理法：

特禀质体质人不好调理，但要特别注意，过敏体质的人要避免接触过敏源，饮食及日常用品尽量用温和不刺激的。先心病的人平时要避免情绪激动，避免干重体力活，防止感冒。病重者一定要尽早到医院治疗。

范宽《溪山行旅图》赏析



《溪山行旅图》，现藏于台北故宫博物院，绢本，206.3 厘米 X 103.3 厘米。

作品赏析：

范宽是北宋时代的画家，别名中正，字中立。其作品气魄雄伟，境界浩莽，墨韵浓厚，笔力鼎健；其画品极高；其画风对后世影响极大。范宽继承荆浩“善写云中山顶，四面峻厚”的传统，又于写生中得自然之境，自创写实雨点皴法，形成“远望不离座外”“峰峦浑厚，势壮雄强”的北方山水传统，成就了北方山水的典范。

大山大水的全景构图，是范宽《溪山行旅图》最突出的特色。作为北宋时期的山水画代表作品之一，它之所以能够彪炳史册，在后人的心中打下深深的烙印，在于此图大山大水的全景构图、细致刻画的山石树木、多变的笔墨及皴法，以及雄浑的意境，冲击着观者的心灵，更使人产生无尽的凝思……

近观此画，首先映入眼帘的便是矗立在画幅正中央的一座高大的山峰，密如雨点的墨痕，集合成雄伟的山川形象，形成独具面貌的“雨点皴”，落笔苍劲，层层积累，将饱经风霜的岩石刻画得浑厚天成。细线般的瀑布在高山深壑间飞泻而下，隐没在云烟缥缈的深渊中。雄健、冷峻的笔力，勾勒出山的轮廓和石纹的脉络，再以浓厚的墨色渲染，描绘出秦陇山川峻拔雄阔、壮丽浩莽的气概，不仅层次丰富，墨色凝重、浑厚，而且极富美感，整个画面气势逼人，使观者身临其境。

在《溪山行旅图》面前，最能体会，何谓高山仰止。扑面而来的悬崖峭壁占据整个画面的三分之二。人在其中抬头仰看，山就在头上。在如此雄伟壮阔的大自然面前，人显得如此渺小。 山底下，是一条小路，一队商旅缓缓走进了人们的视野。马队铃声似乎也渐渐进入画面，山涧还有那潺潺溪水应和。动中有静，静中有动。诗情画意在一动一静中显现出来。



李慧灵



蔡玉华



李建光



黄　田



雷柏章



覃文铮



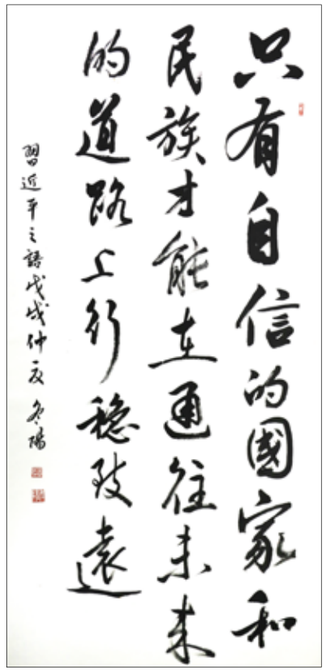
李叶明



张　萍



卢　坚



孟冬阳



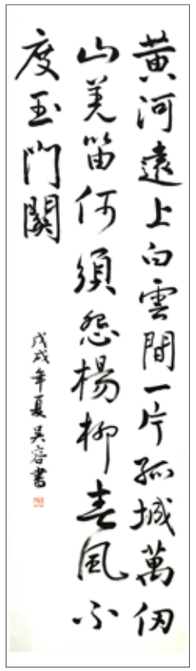
黄绣光



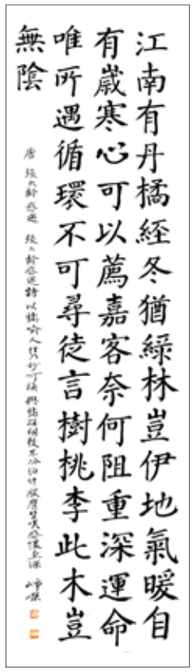
颜　琳



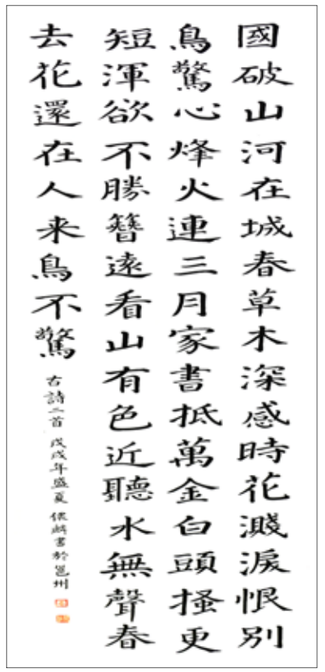
杜胜隆



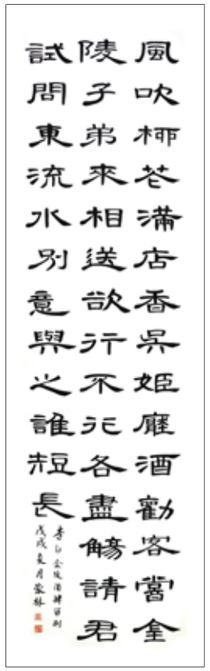
吴　容



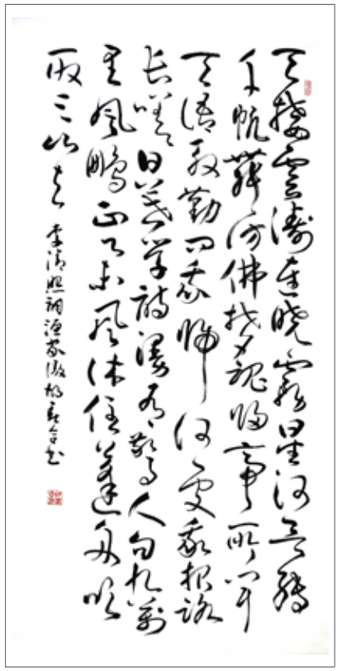
廖峥嵘



唐依麟



黄蒙林



胡春合



马碧蔚



刘国红



王凤和



刘继兰



邓宇飞



赵桂英



林玉梅



贾小枚



吴小樱



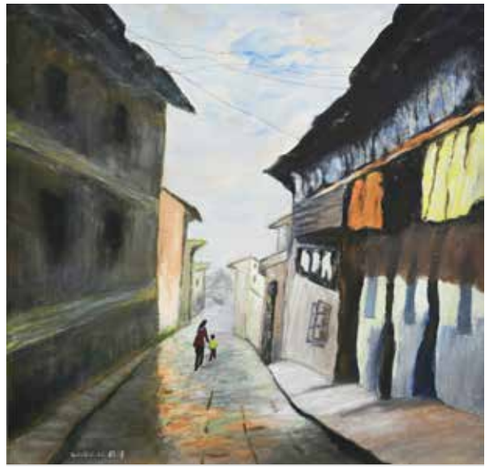
陈晒玲



方朝明



刘　瑛



梁懿清



黄记生



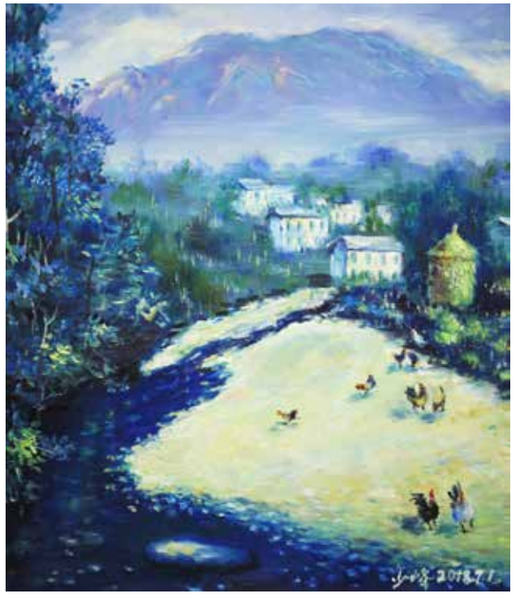
黄瑞清



陆少广



苏瑞珠



麦少峰



李小云



常惠如



魏秀英



邓启国



刘　流



欧　锦



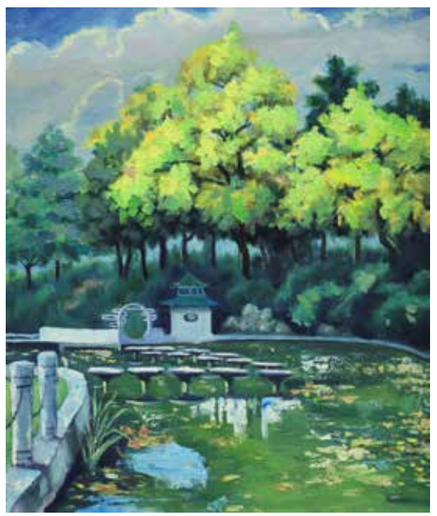
王　莉



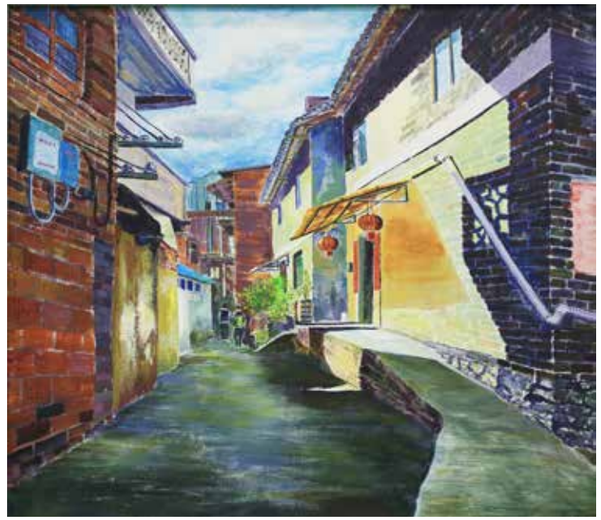
石晓媛



章　铭



卢凯英



吴力敏



曾秀梅



陈聚娟



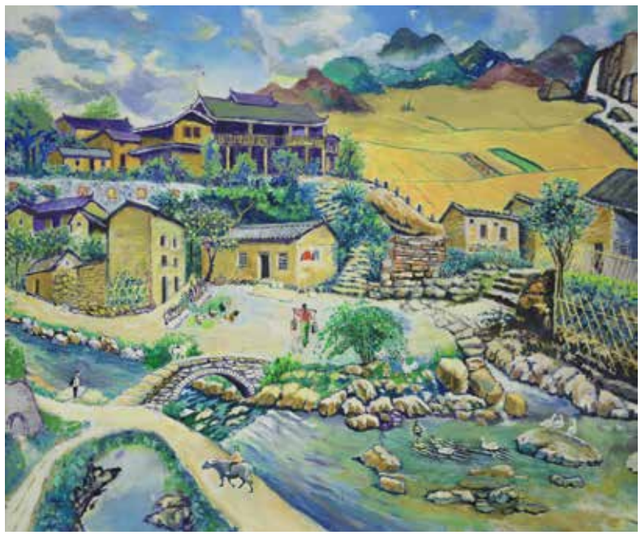
周建华



李庭柯



王康康



江秀全



邓秀琼



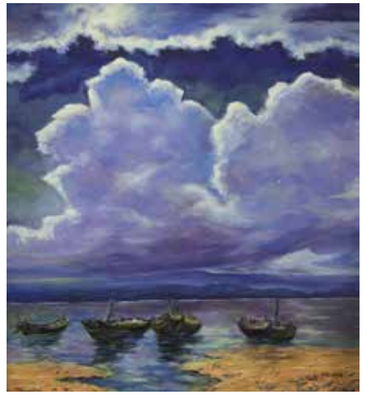
毛　凤



郝伟仁



丁玲丽



王慧虹



林玉芳



李永志

万里丹青千秋志 化作萱草有遗芳

—— 忆恩师马万里先生二三事

□ 周榕林

游历艺坛多年，蒙书画界朋友垂爱，常有友人互赠画作，有青年俊才之佳作，亦有名家遗作。马万里先生赠予的萱草图最是珍贵，上有恩师李天马先生题跋：宜男萱草号忘忧，玉立亭亭寓壮猷，雅制贻君思丽泽，遗芬一播遍暇陬。

我与先生的相识始于 1976 年，时逢文革浩劫平复未久，我住在广西政协宿舍院内，先生也住在这个院子里，但少有得见。因我自青年时起就喜好写写画画，大院里的人都知道。一日，偶遇同院的诗人周游先生，他忽然提及：榕林，你喜好艺术，可知你对面楼住着一位中国书画界的大家？我问是谁，周游先生面露惊讶，说：是马万里先生，他可是中国书画界的翘楚，学问人品皆为人所称颂。若是得他指点，便是你的福分。经周游先生一说，我回想起以前偶得一见的老者，难道是他？

我忙问如何得到马先生的指点，周游先生说，你既是有意，不妨正式拜马先生为师，日后便以师生名义往来。周游先生如此一说，我喜出望外，却又不知该如何拜师。周游先生说，你不妨置办些物品，红枣、桂圆、莲子和礼金。我带你上门，你便可向马先生说明来意。

和周游先生约好了时间，在他的引领下，我拜会了马万里先生。马先生住的房间很小，房间内摆了一张单人床和书桌后，站多一个人，连转身都困难；而且在一楼，窗子又小，采光非常差。马先生面容憔悴，与先前印象中的那位谦谦长者判若两人。我向马先生说明来意，并奉上礼品。马先生却吓得连连摆手，连说使不得，“这些都是四旧的那套仪式，我们是新社会了，都应该破除了。”周游先生



忙在一边说，榕林是想来向先生学艺的，既是马先生不愿按旧制，那仪式就免了吧。马先生也说，你既有心向学，我自是欢喜，以后来了便是，这套旧礼就不要了。我这里房子很小，楼上另有一间画室，平日我都在上边作画。以后你下午 3 点过来，叫醒我，

我们一道上去。此后，我便待先生午睡后，替他拿上闹钟，陪他到楼上的画室。他在作画，我便在一旁观看。先生言语不多，只是在画到一半时让我拿到对面墙上挂起，自己坐下长久的看，而后让我将画摘下，继续在画面上添加，反复如是。直至画完，才向我解释为什么要这样添加，或浓或淡，或松或紧。先生偶尔会出题考我：钤印盖在何处，我如果回答合他的心思，便点头称是，反之则教我如何下印。

与先生交往，先生绝少向我提及他的过去。虽然先生早在解放前就享誉艺坛，一九三五年与黄宾虹举办书画联展于南宁，即获“马君以其艺倾倒南宁名流”的美誉。徐悲鸿先生曾为其作序称：“马君画格清丽，才思俊逸，有所创作，恒若行所无事，书法似明人，得其倜傥纵横之致，而治印尤高古绝伦，余昔所未知也。”书法家潘伯鹰读后有得出徐序“陈义甚高，洵为笃论”的结语。

先生篆刻独辟蹊径，卓然成家。篆风上追秦汉，近法丁敬之、邓石如。治印斋名九百石印精舍，1938 年张大千专作《九百石印精舍图》称颂马先生的篆刻艺术。马先生拣选其所刻印章一百六十八方，亲自拓于图后。文革中，马先生的印章多被收走，仅余数十方印章。先生见我也喜好篆刻，便亲自挑选藏印二十余方，拓于纸上，贴成一册，并为我亲题“榕林集印”相赠。先生最爱韩登安所制“继起应争第一流”一印。初拓之时便与我说，此印最难刻，“继起应争第一流”七个字便有 13 个圆，要刻好圆，线条又如此纤细，非金石大家不可得。

时广西人大副主任林克武先生喜好书法，与我交厚，闲时偶与我共赴墨池，看罢此印谱后，亦感慨不已，欣然题字，“马万里先生印拓”。

马先生少有提及在文革中所遇到的事，只是感叹久不画，手腕不如以前了，说时连连摇头，后来才慢慢知道，先生在文革期间被定为“反动学术权威”，经常被批判，尚未获得解放，旧式花鸟题材，都在禁画之列，只能偷着画。先生内心的酸楚，旁人不得而知，但从马先生憔悴的面容、惶恐的神情，我多少能猜到先生在其中所遭受的迫害。

1978 年我时任区第三建筑公司的宣传干事，一日同事告知，一老者匆匆忙忙到单位寻我未见，留下书信，嘱咐我务必到他住处一见。我见马先生着急， 心知必有要事，便告假找到马先生。先生见到我，便问，黄丽山 你可认得？我说认得的。他说，昨日黄丽山上门求印，一时糊涂，便将一枚印章相赠，你务必告诉他，这是名家所制印章，万不可将边款磨掉，如磨掉做练习章实在是太可惜了。如果是我的章，磨掉就磨掉了，但此为名家所作，请让他务必好好保管。如今回想此事，深感文化陨灭的年代，身为文人，活的是如此艰难。

马万里先生晚年，经文运摧残，已是百病缠身，但仍作画不辍。先生总是说，“荒废了那么多年，可惜了，可惜了。”先生喜画花卉，每有佳作，便邀我同赏。有时一边看一边说起画画时的心得，这里勾重了；那里如果画淡点又会如何等等。适逢文革平复初期，可供临摹的范本绝难觅得，先生总以画作相赠，以为范本。其中，墨竹便是那时赠我的佳作。1979 年先生对我说，我身体已不如前，榕林，你在书法方面天份很好，当拜高人为师，上海李天马，是中国书法界的名家，也是我的挚友，我可向他推荐你。我有新作花卉一幅，人生一场，凡事忘忧为贵，李天马先生与我旧交，你可请他作题跋。先生给上海的李天马写信，郑重向李天马推荐我为其学生。后蒙李先生不弃，收我为门下，其后十年间，悉心教诲。

1979 年 11 月，邓散木之女邓国治女士传来音信，言先生辞世，我震惊之余，痛感先生在世之时，未能多为宣扬先生的艺术出力，未能为先生的健康出力。遂在 1981 年《马万里书画篆刻遗作展》期间编写报道，发表于《中国新闻》，聊表纪念之情。1983 年，我赴上海看望李天马先生，带上先生遗作，李先生说起马先生的长逝，连连叹息，看到此作更是唏嘘。一直说，万里去得早了，去得早了，世人皆言曼庐画格清丽，此图尽显尔。言罢遂以小楷题写：“万里道兄以此图持赠高弟周君榕林，俄尔一病不起，越四年，属余补题，感旧怀人，弥切牙琴之恸，俚句续貂，聊伸仰止云尔。”

先生离去已有三十四年，我其后虽不侍丹青，亦不敢忘怀马先生之师恩。今逢先生诞辰 110 周年，仅以此文纪念先生，愿先生艺术之树常青，艺术之花芬芳满人间。

马万里是广西文史研究馆原副馆长。他 20 世纪 20 年代毕业于南京美专，1935 年与黄宾虹到广西举办书画联展后，与徐悲鸿、张大千等大师一起开画展、办学校。1960 年，马万里应广西政府邀请，重回广西南宁，任广西文史研究馆副馆长，为广西文化发展作出了贡献。

马万里在美术、书法、篆刻方面有很深的造诣。他以画花卉为主，早年也画山水。徐悲鸿说他“画格清丽，才思俊逸”。同时，徐悲鸿还以“书法似明人，得其倜傥纵横之致”赞扬马万里的书法，用“高古绝俗”赞美他的篆刻。马万里的一生，是热爱艺术、追求艺术的一生，他的艺术达到了一个超凡清新的境界。他生命的大半程，和广西美术教育事业紧密地联系在一起，为广西现代美术教育的发展作出了不可磨灭的贡献。

著名书画篆刻家、美术教育家

马万里



马万里 (1904~1979)，原名瑞图，字允甫，别署曼庐，晚号大年。斋名曼福堂、天地庐、墨君堂、九百石印精舍等，江苏常州武进人。杰出的书画篆刻艺术家、美术教育家。徐悲鸿曾誉马万里“卓尔不群”，更在马万里举办个展时发出“他日与于文艺复兴之业者，微斯人其谁与归乎？”的感叹。张大千谓之“不犹人”，以称颂马万里的艺术成就卓然高妙，非同凡响。他在诗词、绘画、书法、篆刻方面皆具有十分突出的艺术造诣，其中以花鸟画作品闻名于世，是一位深受爱戴的人民艺术家。马万里的一生堪称传奇，他是被誉为“江南第一圣手”的清代名医马培之的曾孙；中国历史上最后一位格格金默玉(爱新觉罗·显琦)是他的第三任妻子；他的妹夫是我国著名教育家雷沛鸿；当代著名文字语言学家、书法篆刻家、“山东五老”之一的蒋维崧先生则是他的表弟。他的中国画作品《水墨葡萄》曾作为国礼赠与美国总统罗斯福。历任国立暨南大学中国画系教授兼中国画研究会导师 、上海美术专科学校国画系及艺术教育系教授、广西美术会理事兼审查委员、桂林美术专科学校校长兼国画系主任、广西文史研究馆副馆长、中国美术家协会广西分会理事、政协广西委员会委员等。

思念是一种说不出的痛！

□ 莫 卓

老头子，当我深情地呼唤这三个字的时候，心里已感应到你的回应，不由潸然泪下。忠耿，自从你生病以后，我就用老头子来称呼你，每次还故意把最后那个字拖长，以表示我对你的亲昵和怜爱。

我们走在一起整整46年了。将近半个世纪里，我们共同经历了多少风风雨雨呀。风华正茂的美好青春，整整十年在贫困的农场度过：忘不了烈日下挥汗奋战的蔗田，忘不了不足月女儿夭折的悲伤，忘不了抚养俩孩的愉悦和劳累，忘不了先后返城的躁动；更忘不了沧桑岁月中从不间断的自强奋斗和几次与疾病的抗争……如烟往事历历在目，有时回忆起来，你总笑话我记性差，可你知道吗老头子，在我心里，有些事容易忘掉，有些事已深深烙进心底。现在，尘封的往事又沿着记忆的长河向我纷至沓来……

1971年在农场，我们相爱遭到亲友的强烈反对，“现在文革年代，你还敢和华侨仔谈恋爱？”遂写信给总场，要求领导出面干涉。写给你的警告信更是措辞严厉。亲戚的信件雪片般飞来，罗列种种在农场成家的弊端，纷纷指责我的幼稚。一时间暴风骤雨，我不知所措以为没有家了。你双手扶着我，看着我的眼睛：“你不会没有家的，我会尽最大的努力争取你家人的同意！”你的坚定和稳重，使我至今难忘。

1972年春节初一，你父母慎重和我谈话，希望我支持你画画。你和我说：“两情相悦不在于朝朝暮暮，我要多腾出时间去投师求学，用我们共同的努力，去争取我们希望得到的一切！”你的话让我对未来充满了美丽的憧憬。

1980年暑假，因为落实政策，你先一步调回广西艺术学院，带两个孩子离开了农场，留下孤零零的我。我每天惶惶然，你温存的安慰我，“放心吧，我不会离开你，因为你是我最落魄的时候来到我身边的。这是我做人的准则。”就是这句话，使我对你有了更深的认识。

八十年代初，你挑起生活重担，晚上到书画夜校上课，放下碗筷，你提上绘画工具的篮子，骑单车往返于风雨不改的路上，数年如一日。下课回来，你还挑灯读书和习画。有一次，对面楼一个老师告诉我，说他观察了很久，我们那栋楼常常是我家熄灯最晚。老头子，这段时间应该是你在沉淀“教学相长”、厚积薄发的过程吧。

1980年艺术学院首届招收国画研究生，闻讯我们高兴极了，那是你梦寐以求的专业，你有绘画基础且又是老高中，大家都对你寄予希望。可爸爸作为导师，为了避嫌却不让你报名，很多人为你不平为你惋惜，我也絮叨不止。你郁闷，但还是安慰我：“这就叫盛名之下其实难副，我们还是想开点吧，也许爸爸有他的难处呢，我现在图书馆美术书库，得天独厚吸收很多艺术素养，只要我坚持这个爱好，不相信我不能走出自己的路！”铮铮之声言犹在耳。

1988年你首次在艺术学院举办个人画展，展厅人头攒动，好评如潮。记者报道，电视台专访，大家第一次系统的看到你的作品，赞叹父亲后继有人，父亲高兴之情溢于言表。你却说：“我先天不足，没有机会进美术院校学习，我还得付出比常人更多的努力。”



随着你在国内外陆续开画展出画册，你的画挂上了天安门城楼，名气越来越大，求画者越来越多。记得曾有人向你要十几幅“百鱼图”。有一天，我看到你挂的几幅画构图都不同，就说都是画鱼，同一个构图不是更省事吗？另外，你能保证每幅都有100条鱼？你笑着说，“我在用正字记数呢，画一条记一笔，不信你数数呗！哎，都说写文章文责自负，我这是画责自负，一幅画只要写上我黄忠耿的名字，我就要对这幅画负责！”闻言感慨，你真是人如其名的忠心耿耿啊！

你从事美术教育几十年，致力于中国画的传承传播，教书育人，乐此不疲，学生遍布社会各界。得到社会认可学生爱戴，曾被评为艺术学院首届优秀教师和全国老年优秀教育工作者，媒体报道时誉为“德艺双馨”。社会上有一帮学生追随你三十多年，你对他们真诚随和，亦师亦友，不仅数十年如一日授业解惑，还经常告诫人品画品共修的道理。

你对学生亲如子女，关心他们的工作生活。没工作的想办法介绍，生病的带头捐款，还常常带他们到家里“改善伙食”。那年你过50岁生日，我曾问你怎么过？“还是和学生们一起吧！”还记得吗，我当时还调侃你：“在你心中学生第一，评分的话，你对学生100分，儿子90分、对老婆你是70分！”你拍拍我的头，“那是你的评分有问题，但我确实喜欢和我的学生在一起，这样心态会年轻很多。”

1986年广西老年大学建立，你兼任国画教师25年，勤勉教学烛光不息，对第一次拿画笔的老学员认真讲解，耐心示范，大家都说听你的课是一种享受。你还应美术出版社之邀，主编了老年书画教材系列丛书，多次获得各种荣誉奖项。记得有记者采访你，说你用去上课的时间画画，肯定比老年大学一年的课酬还多！你说，“是的，但不是什么都用钱衡量，人总要做点公益吧，我觉得应该把绘画的艺术传授给更多的人，再说老同志学画的精神很值得我学习。”

你为人正直，处事低调，淡泊名利，谦虚质朴，出身名门却从不以此自诩，所到之处很受人尊重。有一次和朋友聚会，你即兴吹起节奏明快的口琴，又唱起了苏联歌曲，磁性的歌喉让大家拍手称赞。遂有朋友和我开玩笑，“艺术学院美女才女如云，忠耿多才多艺又高又帅，你可要看好他喔。”事后我说起此事，你呵呵一笑，“你以为没有啊？但我舍不得两个儿子和我的家庭，我会爱惜自己的羽毛。”哎，第一次听到你用“爱惜羽毛”来诠释洁身自好，坚守自己的节操风骨，我觉得既新奇，也很感动。

每年我生日和结婚纪念日，你都以画喻情，至今墨香依旧。《相依》、《梅花香自苦寒来》这些画我都珍藏着。对儿子，你既是慈父又是严父。

1995 年小儿子被南宁二中保送到羡煞众人的清华大学。小儿临离家门，是你为他操劳，陪儿子去购物去理发、为儿子检查行装，爱儿溢于言表。可当我想送他到北京时，你却说不用，放手吧让孩子独立！还要求儿子生活节俭不要攀比，要登记每月的开支，量入为出。2014 年大儿子被评为银行十佳管理之星，次年又被评为行里的十大杰出青年。你多次教育孩子低调做人并再三叮嘱：君子爱财取之有道。你的言传身教，为孩子们树立了标杆。

出画册开画展，新闻媒体介绍你时，前缀必定加上“岭南大家黄独峰之子”，你总是很无奈，不太乐意承受父亲的光环，私下与记者协调最好不提不写。“用作品说话”是你的口头禅。记得 2016 年 1 月茶道画院搞画展，前言在介绍你时，还说了几句爸爸的身份，你觉得不妥，要求马上撤下。当时有五平方米喷绘的前言已固定在墙，再拆下来非常麻烦，你却坚持要撤，“前言上介绍我，就说我是艺院的老师，不要牵强把我父亲也写上去。搞画展要用作品说话，其他东西别多说。”

2016 年初，跟随你多年的学生希望举办一个拜师仪式，以便有一个正式的名分，将老师一生的艺术积累继承和发扬光大。你欣然同意，抱病出席了拜师仪式。亲友劝你好好养病不要去折腾，你说，“这不是折腾，以师徒传承的形式把我一生追求的国画艺术传承下去，这可是大事哦，以后我还要举办师生画展呢！”接下来，你开始运筹帷幄，参与了展览各个细节的筹划，甚至躺在病床让学生举起画给你点评……最终于 2016 年底，在工人文化宫举行了隆重的黄忠耿师生中国画作品展。画展开幕式上人声鼎沸，接踵摩肩，新闻媒体争相报道，成为当时邕城文化艺术活动的一次盛宴。你很欣慰，说画展弘扬了中国传统文化的正能量，促进了同学们在艺术上的交流和进步，以后还要定期搞下去。却不料想，这竟然是你最后一次的师生画展。

你生病以后，我们是真正意义的朝夕相守。你若无恙，我就开心说很多事情；你若不妥，我就紧张如履薄冰……你有时叹气，说还有很多事情没做：父亲有些画稿要整理；自己想画大画，构思都想好





了；有的弟子构图造型弱要培训，现在生病给耽搁了……当时你的戚戚愁容让我一阵揪心。

住院的时候有一次你告诉我，“卓，最近我回顾了一生，有三件事使我不枉此生。一是我没机会到美术院校深造，但经过自己的努力，绘画能达到今天的水平；二是我从教几十年，教学得到社会的认可，还有跟随我几十年的弟子；三是，我有和谐的家庭，儿子争气媳妇贤惠，现在还有四个可爱的孙子，这辈子我知足了。”说完你露出欣慰的笑容，还问我：“你呢？”当时我无言以对，因为我觉得这辈子过得碌碌无为。可现在，我突然醒悟了：“老头子我告诉你！这辈子我活得也值——因为我拥有你，拥有两个优秀的儿子，作为一个妻子、一个母亲、一个女人，我还有什么不知足呢！”

岁月悠悠往事厚重，老头子，回顾往昔我们搀扶着共同走过的艰辛坎坷，我深感你的音容笑貌宛在。你在有限的生命里，活出了价值。我们生活中虽然没有什么大风大浪，然而那些融在柴米油盐的修养才最令人动容。作为你的身边人，我几乎亲历了你生活中的许多细节，留下了太多太深的印记，这里追忆的只是万分之一。见微知著，细节见品行，每件小事也能反映一个人对待生活的态度，彰显其人格魅力。老头子呀，你作为我们家的火车头，始终掌控着这个家的大格局，你的思想观念、行为准则无不潜移默化地影响着我和孩子们。和你在一起的 46 年，你就是我精神的支柱！我应该怎样感谢生命中的缘分？让我在茫茫人海中遇见了你！

可是，现在你走了，你摆脱了六年的病痛，也解脱了我长年伺候你的劳累。可是，解脱带给我的却是痛不欲生，茫然无助！我不知道怎样面对今后的生活！老头子，我们不是一起读过《诗经》“生死契阔，与子成说，执子之手，与子偕老”吗？你不是说过我们也会这样吗？可是，我们怎么走着走着却变成了现在的曾经？我们怎么携手刚刚走进晚年，却不能一直坚持走到最后？

失去你的日子，我常常对着你的照片流泪，常常看着你的画发呆，在你坐过的沙发感应你的存在，在你穿过的衣服寻找你的体温。有时我会对着夜空在心里大声喊你的名字……拽不回的光阴呀，岁月无情！总以为来日方长，却不料生命无常！老头子，你知道吗，我没有一天不在深切的思念你！而且随着时间的流淌愈加深重，愈加痛惜，让我重新发现我们共同度过的日子里那些最珍贵的回忆。

思念，原来是一种说不出来的痛，心的痛！

亲爱的老头子，好好安息吧！你会永远活在我的生命里。在时间的尽头，你定会看见我，我将追随你——天长地久，我们永不分离！！

（泣于周年祭 2018-03-28）

战斗的童年——记刘军同志

□ 杨兴蓉

刘军，女，1942 年 12 月出生，1950 年 1 月参加中国人民解放军 54 军文工团当文艺兵，1952 年跨过鸭绿江成了中国人民志愿军最小的文艺战士。为什么她能 8 岁参军？10 岁入朝参加抗美援朝，保家卫国？这还得从头说起……

全国刚解放，中国人民解放军 54 军来到广西十万大山剿匪。文工团来到一个山寨，为剿匪部队演出，要借一些道具，如桌子、凳子要向当地老乡借，可是当地老乡的广西话听不懂，这时部队有人介绍，当地有一女儿童团长，一个 8 岁的女孩会说普通话，可请来当翻译……正说着山寨里一群小孩子吵吵嚷嚷、跳跳蹦蹦跑过来了，他们听说文工团来演戏，跑来看热闹。部队同志指着其中一个身材最矮小的小女孩说：“就是她叫小刘”。就这样我们文工团演出到哪个村，她就跟到哪个村，不仅当翻译，还领着儿童团的孩子们站岗放哨。当文工团要转移到另一个圩场演出时，问题就来了……小刘要参军！要跟着文工团走，队长说：“你年龄太小，等长大了再说吧！”大家也好说歹说帮劝说，她眼泪汪汪的走了，不料当第二天文工团出发时，她背着小背篓有几件衣服、几个芋头，又悄悄地尾随跟着来了，走了二十多里山路，她追上了文工团。大家看她满脸汗水的小样儿，感动了，都心疼了。队长只好对当地政府的干部说：“请他们马上跟小刘的妈妈捎个信，让她放心，过些日子就把她送回去。”当时文工团演出的节目中，有个小话剧叫《剿匪爱民》，里面有个小姑娘的角色，小刘既然跟来了，魏队长就叫她试试，反正台词也不多，动作也有限，一试还行，当晚演出就叫小刘上，根本不用化妆，自然得很，台下观众一看台上的演员真是个小女孩，惊喜极了，一下子博得满堂彩，可谓一炮打响！小刘成了文工团的“编外演员”。魏队长把自己骑的一匹马，让给小刘骑，走在山路上，还在一旁扶着她。考虑到当前演出还真少不了她，中南军区即将在武汉举行文艺汇演，汇演的节目有大型话剧《杀开民权门》，剧里也有一个小女孩的角色适合小刘扮演，于是经过征求她妈妈同意后，文工团正式招收小刘参军入伍。



朝鲜战争爆发后，她为了能上前线写决心书，整天跟着团长软磨硬泡，领导见她决心大，战士们也很喜欢这个小文工团员，最终批准她在 1952 年随团奔赴抗美援朝前线。入朝那年她刚刚十岁，她成为我们在抗美援朝保家卫国的朝鲜战争中最小的志愿军女兵。来到朝鲜后她和战士一样行军，还要为行军队伍做宣传鼓动工作，手里夹着一副小竹板，在行军队伍里，跑前跑后地数快板，唱歌鼓舞士气。战斗一打响，伤员多了起来，她跟着医务人员到包扎所外阵地上抢救护理伤员，用毛巾轻轻地为伤员擦去汗水和血水，用小勺慢慢把药喂到伤员的嘴里。在战火中经受了考验的她在迎接中国人民第二次赴朝慰问团时，有幸见到了慰问团团长贺龙元帅，更有幸给慰问团副团长朱总司令夫人、全国妇联主席康克清献花！在他们的关怀下，1954 年春天刘军胜利回到了祖国！

我是在 2018 年 8 月认识刘军同志的，我们是在南宁—北京的飞机上相识相认的，一同参加中国人民志愿军女兵赴中央电视三台录制《回声嘹亮》节目女兵团。通过接触，我才知道志愿军女兵中最小的女兵是刘军。2019 年 2 月刘军出版一本书《难忘的岁月》，她立即送给了我，我认真细读，被她传奇的经历《战斗的童年》和我《战火中的青春》极相似。因为我们有共同经历，就有共同的语言，我们成了知己的战友！我衷心祝福：绽放的军花——刘军更加鲜艳！美丽！

2016 年的中秋节

□ 梁 晓

2016 年在哪里过中秋节，这事让我纠结了很久。

女儿小羽新婚，有自己的小家，她住南宁市山语城，女儿女婿希望中秋节在自己的小家请我们夫妇吃饭，一方面表示他们的孝心，陪伴长辈过节；一方面也是为了平时有点冷清的小家增添节日的气氛。

我是很想到女儿家过中秋节，但我还有已经 83 岁的老母亲，她住在鹿寨老家。我想，我的老母亲已经是风烛残年之人，前几年还生过一场大病，虽然现在已经康复，但是，世事难料，能陪老人过节的次数已经是屈指可数的了。

经过商量，我决定跟爱人先提前回鹿寨老家看望老母亲，视老母亲的身体健康状况再决定在哪里过中秋节。

2016 年 9 月 15 日是中秋节，我们夫妇俩在 9 月 3 号回到了鹿寨老母亲家。

老母亲年事已高，但口味一直没变，最喜欢柳州月饼，可以说是百吃不厌。我的兄弟姐妹和亲戚也爱吃柳州口味的月饼，所以我买了很多月饼送给他们，一来感谢他们对我母亲的关照，二来也是为了联络亲人的感情。中国人比较实在，很多情感的表达都是通过物质的形式体现出来的，而中秋节送月饼和水果，则是最传统的表达感情的方式。

我在老家呆了约半个月，每天陪老母亲聊聊天散散步，听老母亲讲那过去的故事；我每天给她做她最爱吃的饭菜，给她讲我退休后上老年大学学习的课程和结识的新同学，还有我到处旅游的见闻，还给母亲看我拍的相片。母亲听得津津有味，看得兴趣盎然。以前我在南宁要上班，也要照顾自己的家庭，每次回鹿寨探望母亲都是来去匆匆，这是母女俩相聚时间最长的一次了。老母亲现在身子骨硬朗，脑子好用，不仅生活自理，还能做点简单的家务，比如用电饭锅煮饭、扫地抹桌子等。为了不浪费剩饭剩菜，她还养有鸡，还说自家养的鸡肉最香最好吃。老母亲不仅“老有所养”（老母亲跟小弟一家生活，跟我弟媳相处不错），还“老有所乐”呢，她是个超级“牌迷”，每天都要和老姐妹们“打牌”玩耍，是那种很简单的“三对”牌，风雨无阻。虽然有时也有点小争执，但老姐妹们在一起是开心快乐热闹的。对于一个八十多岁的老人来说，还有什么能比身体健康、儿女孝顺、自己的日子



也过得开心热闹更重要的呢？

看到老母亲过上了“好日子”，我们夫妇决定2016年的中秋节，就到新婚的女儿家过。

女儿家在南宁凤岭片区的山语城，小区环境优美，配套设施齐全，生活便利。女儿家里家用电器一应俱全，还有私家车，日子过得温馨富足。女婿很能干，在单位工作表现出色，在家里把日子过得有滋有味。中秋节的饭菜是女婿一手包办的，买菜、洗菜、做菜，为了一桌丰盛美味的中秋晚餐，他忙碌了一整天，还不让我们夫妇插手帮忙。现在这么懂事能干且善解人意的年轻人真不多见。女儿嫁给这样的丈夫，是幸福的；我们有这样的女儿女婿，也是幸福的。饭前，我们来一张全家的自拍照，让照片见证我们幸福的模样；饭后我们一起在小区走走看看，欣赏中秋明月，感受生活的美好和时代的巨变。

2016的中秋佳节，虽然已经过去了两年，但却让我印象深刻，终生难忘。

2018年，是改革开放40周年和广西壮族自治区成立60周年，从我自己结婚时家居生活的简陋到现在女儿新婚生活的富足，我们母女两代人的生活品质已经发生了天翻地覆的变化。从我们家生活水平的变化，能见微知著反映出广西人民生活水平的变化，更能反映出中国人民生活水平的巨大变化。感谢共产党的正确领导！感谢改革开放的好政策！相信在不远的将来，“中国梦”一定能实现！！

厂址变迁话改革

□ 凌孟文

陈信和老人于1882年（清光绪八年）创立南宁市第一家作坊，1956年实行公私合营时，这家作坊并入国企。

1976年，我进入这家企业工作，在往后的四十多年里，我经历了厂址的几经变更，从前店后厂（解放路的前店后厂）到独立厂房（新阳路北二里10号），最后迁至武鸣，即现在的广西——东盟经济技术开发区。一步一步的往前走，一步一步的扩大，百年老店焕发青春，还获得广西老字号称号，获得广西著名商标称号，这就是贺欧牌腊味！

记得刚到贺欧烧腊食品加工厂的时候，厂址已迁至新阳路北二里10号。那是从新阳路尾的一条小巷进去的一个小山岗上，路面窄小，还坑洼不平，两旁是几排拆迁房，听说是解放路那边三坊街一带的居民迁去住的。两层的楼房，公共厨房显示出那里的简陋。再往里走就是我们的厂房。厂房前有一段人烟稀少的小路，只为我们厂员工的进出而建，小路两旁堆放着几个坛坛罐罐，听说是山岗上挖出无人认领的骨灰缸。难怪我们厂的一个老员工，他也是炊事员，每天早上在菜市买米粉到工厂做早餐的时候，一边走一边扯几段米粉抛到路两边，嘴里不断地嘀咕：各揾各食，各揾各食！（南宁白话），可见当年我们厂区的荒凉。

随着生产的发展和社会的进步，我们的厂房面积扩大了，但厂址依旧还在那里，只是道路变了，泥土小路变成了漂亮的水泥大马路。新阳北二里的入口变成了今天的龙腾路，原先的拆迁房也变成高楼林立的福满花园小区。

到了21世纪初期，随着南宁市区的发展壮大，这里成了市中心，周边居民众多，而居民区里是容不下一家食品加工厂的。同时，由于人民生活水平的提高，对传统风味的优质食品的需求量越来越大，工厂的生产规模不断扩大，只有另建厂房才能有新的发展。几经勘察，厂房也搬迁至广西——东盟经济技术开发区。贺欧牌腊味，一个百年的老字号，获得了广西名牌产品、广西优质产品、消费者信得过产品等荣誉称号。几代的贺欧人，前赴后继，创造了一个永不褪色的品牌。正如贺欧公司的宣传语所说，“时光流逝，传统不变，岁月如梭，经典依旧！”

贺欧烧腊食品加工厂，一个从家族式的手工作坊成长起来的广西著名企业，现在改制为南宁市贺欧食品有限责任公司，这只是广西众多企业的一个缩影。广西是老少边穷地区，交通不便，物产不丰，工业基础薄弱，人民生活水平低。但经过广西人民六十年鼎力耕耘，六十年砥砺奋进，勤劳勇敢的壮乡人民，已经用自己的聪明才智和辛勤的汗水，创造了一个山清水秀、民族团结，人民安居乐业的新广西。

速度与激情

□ 张兴玲

从初识南宁到融入这个绿色的城市，不知不觉中已六个春秋。初次踏入这座城市的感觉还依旧在心房停留。而今，放眼望去，初识的感觉依旧在，但城市繁华的发展景象早已慢慢替代了六年前的街景。如今的南宁正以崭新的面貌和日新月异的发展向改革开放40周年和自治区成立60周年献礼。

一座城市交通的发展无疑是这座城市发展速度的体现。南宁东站的新建，吴圩机场的改扩建，各具特色的建筑拔地而起，“双凤还巢”的大气设计让来自祖国各地的朋友们从视觉到心灵的享受着南宁人的热情和好客。如若是曾经到过南宁的朋友，想必其内心也会感慨南宁的发展速度。那时小而不精的火车站虽然承载了南来北往的旅客，但缺乏人性化和科技化；而作为连接东盟的重要门户机场，当初的T1航站楼的航线和承载力远远不足。随着“一带一路”“北部湾经济圈”等规划布局的相继实施，让人们真真切切的感受到了“南宁速度”。通往香港、广东、贵州、湖南、云南的高铁动车线路不断开通运行，让南宁人的幸福指数不断攀升，完全可以实现“上午广州喝早茶，下午广西赏山水”。

南宁速度让当地居民和来自五湖四海的同胞们感受到了城市的发展与变迁。但是作为身居绿城的北方人，我还想说，这座城市还是充满着激情的城市。“中国－东盟博览会”“2017年、2018年环广西公路自行车世界巡回赛”“2018第十二届南宁国际园林博览会”“2019年羽毛球苏迪曼杯”的比赛……一项项赛事，一项项活动，都在向世界、向全国展现着广西、展现着南宁的美好和热情。每一个南宁人将以更加开放、包容和友好的姿态迎接世界各地的朋友。

作为老年大学的学员，我们不能像年轻人一般为这座城市的现代化发展贡献青春，但我们可以一起为这座可爱的城市鼓劲加油！

我们骄傲，我们自豪！但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。我们会以从容的姿态，迎接更辉煌的未来！

我的家园

□ 徐忠良

我家住在大学路瑞士花园，正好对着南宁动物园，是南宁最早建设的商业住宅小区之一。

2000年，我住进来时小区非常冷清。住户不多，偶尔有几部单位车停放，没有一部私家车，人少没车道路显得很宽畅。两旁虽然建有许多的商铺，但营业的却聊聊无几。

由于离市中心太远，公交车也不多，一条西乡塘路只有一趟四路车，且车辆很老旧，在人们的观念里这地方是属于乡村了。由于交通不便，房价虽然便宜却少有人问津。

随着城市的发展，前些年西乡塘路拓展为大学路。道路宽畅笔直，两旁绿树成行、花草茵茵、公交车开始多了起来。我有意地细数了一下车牌，竟有十几路公交车经过我的家门。这样我进城就方便多了，所以也常去朝阳广场转转，到百货大楼逛逛。

同时住到小区的人也渐渐多了起来，目前常住人口上万。小区路上的小车越来越多，现在常常会发生塞车的现象，道路的两旁凡是能停车的地方都停满了车子，如果开车回家晚了，都要在心里默默地祈祷能有一个停车位。两边的商铺也多了起来，超市、银行、药店、邮政、快递、各式饮食店……一应俱全。

现在这里再也不是僻远的郊区了，已完全融入了南宁都市圈。随着南宁的快速发展，我家的小区越来越显得青春活力。小区两旁的高楼大厦如雨后的春笋一个个冒起来，有高档酒店；有大润发、人人乐这样的大型超市；有直达吴圩国际机场的班车。特别是开通了地铁1号线后，进出站口就在我家门口，出行更加方便安全快捷。过去进城要花个把小时，现在二十多分钟就OK。对于70岁以上的老年人还可以免费乘坐地铁，这让我越活越年轻，越活越自在，越活越有奔头。

我们是赶上了好时代，过上了好日子，赶上了中国梦的实现！

绿城公交车

□ 樊莉玲

乘坐公交车对普通人而言，最平常不过了，每个乘车人都有自己的故事，我也不例外。

记得在上初中时，有一天中午我饥肠辘辘，蹲在新民民生路口公交车牌下，无聊的咬着公交月票，焦急地看着远方，听着大人们的议论，“都过去四趟公交车了，我们这边怎么还没来？这条线路都有十辆车了，怎么还这么慢？”我嘀咕着：你快点来吧！连续四天都在磨磨蹭蹭，害我天天回家都挨骂。妈妈警告我如果再晚回家，那下个月就不给办月票了！因为我坐车比走路还慢。步行上学抄近路，要经过一片树林，路过鱼塘和水田，乘车虽然要绕大弯，但正常行驶还是比走路快的。

记得那年我刚参加工作不久，有一天下班等公交车等到天黑，当时我在福建江南路口公交站台盼到第三趟公交车，洪流般的力量硬生生把我推进车厢内，要知道前面两趟车我都没挤上。可是车刚走二十米就停下来。公交车司机把车门全部打开，说是车头水箱的水温太高了，发动机已经顶不住了，要停车降温，乘客可以转乘下一趟车。当时车厢内的乘客之间都是你的前胸贴在我的后背——挤着呢！一个个汗流浃背，但谁都不肯下车。因为不能保证下一趟车能否挤得上。当时自行车太难买了，乘坐公交车实属无奈。

一眨眼我人到中年。有一天早上我乘公交车上班，离南宁饭店公交车站还有十米远，候车的人们已全部上车了，公交车司机看我气喘吁吁地向它跑来，就耐心地等着我，直到我上车才开动，我情不自禁说了声“谢谢”，这声“谢谢”是我发自内心的。那年我已是为人母，要先送孩子上幼儿园，再赶去上班，选择公交车是对孩子的保护，但钟点一定要掐准啰，否则正常生活就要被打乱。为掌控好接送孩子与我上下班时间的衔接，我强迫自己背记常坐的公交站点的公交车到达时刻。

这天我又要到老年大学上学了，隔着慢车道，就看着东葛望园路口公交车站台的公交车进站、出站。上学我绝不能迟到，几十年形成的职业习惯，按时上学是铁律。但宁慢不抢道，是行人必须遵守的规则，而且我对公交车有信心，现在马路上的公交车很多，赶不上这一趟，七分钟内肯定会有下一趟。公交车整洁、干净，夏凉冬暖，还特设专椅对特殊人群的特别关爱，坐着就是舒坦，出门坐公交，干净利落。

一晃六十年，绿城的公交车由少变多了，公交线路由短变长了，公交站点由稀变密了。我少年时乘坐公交车，车稀缺、公交线路屈指可数才有四条；我青年时乘坐公交车，车辆破烂线路短，公交线路不到二十条；我壮年时乘坐公交车，车虽多但线路、站点不均衡，让我用之不爽，弃之不舍；我如今乘坐公交车，车多、线路长、站点密，公交车出行已是我生活的一部分。



姐妹相聚在国庆

□ 黄秀琴

举国上下庆国庆，亿万人民都高兴，欢聚一堂乐融融，姐妹相见在南宁，万众齐心奔梦想，感谢习主席感谢党，幸福生活万年长。

国庆前夕，妹妹打电话给我，说要从家乡来南宁和我一同过国庆节，我喜出望外，国庆家欢真是太好了。

当晚，我躺在床上辗转反侧，难以入睡。心潮澎湃，思绪万千……我刚来南宁工作时，从家乡坐火车到南宁，路上要二十多个小时，中间还要转车（换车）。可妹妹明天只坐两个多小时的飞机就能从家乡中原地区来到南宁。由此可见改革开放后，中国人的收入水平大幅度提高，坐飞机出游也就成了家常便饭。

妹妹没到过南宁。我离开她时，她还小不懂事，可转眼她的女儿也已大学毕业，在北京有份理想的工作。这次是她女儿带她到南宁的。在上世纪的八九十年代，通讯落后，我在南宁是用书信的方式和北方的家人联络的。遇到有急事，我还要跑到共和路电信局排队打长途电话。而现在，随着社会的进步，通讯的发达，用一台手机就能跟远方的亲人微信视频聊天，诉说思念之情，方便快捷还省钱。

十月一日那天，朝思暮想的亲人——妹妹和她女儿如约而至。她们穿着时尚，显示出一定的经济能力。她们还说起家乡的变化：原先布局凌乱的平房变成了一排排的楼房；道路硬化了，也变宽了，还有绿化带；村里的环境干净整洁，生活环境大有改观；村庄边干枯多年的小河现在也重新流通了。妹妹自豪、幸福满满地说：“这都是党的政策好，让农民过上了衣食无忧的幸福生活，家乡的亲人都盼着姐姐你回去感受一下呢！”

国庆期间，我带妹妹母女俩去游玩了南宁的著名景点南湖公园，让她们欣赏到了南方的名树风景；游览了风景秀丽、树木茂密、空气清新的青秀山，并登上龙象塔，把南宁的无限风光尽收眼底；我还带她们观看了大新的德天跨国瀑布，让妹妹她们领略了南国的青山绿水！

短暂而欢快的国庆节过去了，妹妹她们也离开了南宁，但我们姐妹俩国庆节短暂的欢聚，留给我的是长久的幸福甜蜜的回忆。

我期待下一次的姐妹相聚！



我在南宁安了家

□ 许启宝

我在江西工作数十年，退休后成为“关工委的一名志愿者”，北上南下，寒来暑往，关心下一代，子女为事业打拼，我给他们当“后勤部长”。

我是在2000年来到南宁的。一到南宁，我便被这座充满诗情画意的城市所吸引，这里有南亚热带自然风光，又有现代园林城市风貌，半城繁华半城绿，绿城南宁果然名不虚传。这些年，我又耳闻目睹了八桂大地的大发展，亲身感受到南宁城市的新变化。

一、小家“住和行”不断改善

初到南宁时，我住在凤翔路亿利城，上下楼没有电梯，儿子儿媳为了照顾我们上下楼方便，于是把亿利城的房子卖了，在长湖路的中天世纪花园买了一套电梯房。后来，为了小孩上学，我们再次乔迁，现在入住在枫林路山语城。这里的滨湖路小学与小区一墙之隔，房子更新了，环境更美了。如今的山语城被周边居民戏称“富人区”。

在交通工具方面，家里原来只有一辆电动车，后来买了辆小雨燕，几年后换了辆沃尔沃，现在开的是进口路虎越野车，这车是公司奖励给我儿子的。有了小车，出游很方便，南宁市内的公园景点基本游了个遍。到了节假日，儿子或者是儿媳会带着全家人到周边走走看看，我们去过巴马、北海、柳州、桂林，还有桂平西山、钦州三娘湾等。

我跟邻居熟人谈起居住环境和出行方式的改变，大家都有同感，一致认为这种改变是巨大的，我们小家生活条件的改善只是大多数居民生活条件改善的一个缩影。

二、老年教育事业如火如荼

广西老年大学有堪称全国一流的教学环境和设施，共开设有27个专业，317个班级，将近12000学员。有一大批学识渊博治学严谨的教师，一些教师还是大学教授级别的学科领军人物。老师因人施教，亲善平和，亦师亦友。许多人退休后首选上老年大学，每逢新学年开学，大厅排着长长的报名队伍，热闹非凡。有的专业要经过面试考核才能报上名，可谓百里挑一。有年过八旬的老年朋友还在继续上老年大学，其精神可佳。我和老伴也上了老年大学，我们同学但不同班，回家以后有些共同话题还可以切磋交流。退休后融入新的群体，学习个人喜欢的专业，既增长知识，又增添快乐。

三、文明礼让市民素质好

南宁人团结友善。在老年大学，我接触到的同学，大家都保持着昂扬饱满的精神风貌，积极乐观，举止文明，为人谦和，待人诚恳。我们邻里之间相处和睦，见了面会打个招呼问个好，多人同时进出单元门或者进电梯会互相照应帮着扶住门。菜场买菜，菜农收钱时会对我说声谢谢，卖的高兴，买的舒心。小区居民拾到了钱包手机等物品会自觉交到物业前台或者主动联系失主。车辆行驶会礼让过斑马线的行人，闯红灯的现象极少见。文明礼貌能帮就帮已经成为南宁的一张名片。

四、我在南宁安了家

绿城南宁的景，邕江两岸的人，老有所学的乐，家庭暖暖的情，让我对这座城市产生了深深的依恋。于是，我也高兴地把自己的家安在南宁，我的家与儿子同一栋楼，同一个单元而不同楼层，这样，既有各自的空间，又能互相照应。我的居所多了个“入户花园”和“阅读空间”，我称作“陋室”。我在“陋室”置几方奇石植几株盆景，在这里看书写字品茶健身，却也惬意温馨。户外阳光明媚空气清新，窗下书声朗朗，小区花香鸟鸣。突然间，我想起《陋室铭》的诗句：斯是陋室，惟吾德馨。苔痕上阶绿，草色入帘青。……可以调素琴，阅金经。无丝竹之乱耳，无案牍之劳形……此时此刻，我遐想联翩：如果诗人刘禹锡能穿越时空，他肯定也会留恋我的陋室，他肯定也会留恋和讴歌我们美丽的南宁！

乡音难改，难忘乡愁。宜居绿城，亲情萦绕。

南宁，是天下民歌眷恋的地方，也是更多老年朋友乐于在这里安家的地方。亲爱的南宁，我已经来了！

我家生活的巨大变化

□ 梁永娟

我的青少年时代正处在广西壮族自治区成立之初，也是我国实行计划经济时期。那时物资极度缺乏，所以什么东西都凭票证供应。例如：粮食及油按工种岗位的不同发放每人每月的定量，肉类、奶粉、白糖、豆腐等副食品以及电风扇、自行车、缝纫机……都必须凭票购买。人们穿衣使用的布也凭布票购买，住的房子大多数是低矮的平房，木头房子或好一点的二三层楼房。一年到头只能在春节那天才能添一套新衣服，所以”过年穿新衣”的期盼是我们这一代人都有的愿望和经历。所穿的衣服都是新三年、旧三年、缝缝补补又三年。还美其名为艰苦朴素，哪能像60年后的今天要什么有什么。

1967年我和先生结婚时在医科大附院只分得一间12平米的单间，没有专用的厨房和卫生间，只有七八户人公用的厨房、厕所和洗澡间。生活很不方便。生儿子时，请婆婆从农村来帮带孩子，只能在房子中间拉上布制的帘子，把房间隔成两半，我和丈夫儿子三人住里面，婆婆住外面，三代人同住一房，很别扭。老人家非常不高兴，我们也很无奈，儿子刚满三岁可以上幼儿园小小班，她就迫不及待地回农村家乡了，太挤啦！

在广西壮族自治区成立发展60周年后的今天，人民生活日新月异，发生了翻天覆地的变化，各种物资极大丰富。我的家不但有了各种生活必需品，还住上了全院唯一一栋最高30层的楼房。面积达150多平米的四房两厅两卫、双阳台的住房。只可惜我的婆婆早已于1992年去世了，没能住上这么宽敞明亮的大房子。

我们的儿女第三代人遇上了这个好年景，过上了幸福生活，享受到这来之不易的改革开放的伟大成果。吃的、穿的、住的、用的都不用发愁。现在物资非常丰富，鸡鸭鱼肉、牛羊肉、山珍海味，想吃什么有什么。不但吃饱穿暖，还要吃好穿好，吃得健康，科学卫生观念深入人心，人们都注意营养均衡，粗细搭配，选择绿色食品。

现在的交通道路建设突飞猛进，道路宽敞平坦，高速公路遍布全国各地，非常方便人们自驾出游。女儿女婿学习勤奋努力都先后毕业于研究生、博士生，工资收入比我们高，一代比一代强，他们也很孝顺，每年都抽时间带我们两个老人到全国各地旅游。这些都是改革开放，社会发展带来的便利，这一切都是党中央英明领导全国人民团结奋斗取得的伟大成果。祝愿我们的广西壮族自治区明天更美好，祝愿我们的祖国建设得更辉煌！

诗词二首

黄素芬

祝贺八桂巾帼诗词群成立

欣逢盛会好时空，巾帼展姿唱大风。
建设文明群帜举，承传礼义众心同。
推行诗教芳华献，改革新程壮志雄。
不逊须眉齐并驾，邕漓两岸木棉红。

说常青

心在玉壶，冰雪常青。胸襟坦荡磊落，才华潇洒出众。做事认真，交友倾情，文坛驰马夺冠，诗苑摘花折桂，热心公益，推行诗教。关心下代工程，自费办班育才。规模虽小，影响极大。少儿欢聚学习，家长支持传扬。五年于斯，初心不改，推广诗教风雅，承传礼义后贤。任劳任怨，公而忘私。二竖乘机入侵，三高潜伏纠缠。带病工作，依然奋发，壮志坚细路如故。精力充沛不减。爱国敬业，诚信友善，君子哉，常青也。

注：二竖，指病魔。常青肺气肿，每到冬季必须住院治疗；三高，高血脂、高血糖、高血压。

词二首

常　青

风入松 · 读周绍麟老师《格律诗门径》感赋

中华律韵越千年，展卷亮眸前。“求真阁”里光明指，开茅塞，普润心田。捷径通幽高远，求真务实方圆。

恩师受业苦钻研，傲骨更人贤。满腔热血传薪火，兰芝茂，勤奋加鞭。诗意无穷潇洒，弘扬国粹争妍。

碟恋花 · 读周志英吟长《岁月留痕》感赋

岁月如歌诗韵妙，物语抒怀，留个踪痕俏。墨趣芬芳香满调，求真追梦春光耀。　皓首童颜松柏貌，瀚海扬帆，处处青青草。难得诗心忘耄耋，黉门义举唯君矗。

读周绍麟老师《格律诗门径》

熊达文

一卷书成卅载辛，诗门捷径育青芹。
精雕细作迷津解，降帐挥鞭万象新。

心宽怡养乐延年

——赠书法活动一班同学兼感谢覃老际宽

周榕林

师生相聚是因缘，
学海无涯宜共研。
书法修身扬国粹，
心宽怡养乐延年。

十载殷勤传道艺

——酬谢周榕林老师赠诗并奉和

覃际宽

今生幸聚有因缘，临摹从师耕砚田。
十载殷勤传道艺，赢来欢悦享天年。

墨梅溢清香

——依韵和覃际宽《颂周榕林老师》

舒铁军

榕林教授热心肠，
德艺双馨翰墨芳。
示范奋书传技艺，
赢来艺苑绽兰香。

金花茶

宁　彪

幽谷著岚衣，名花世绝稀。
蝶难寻倩影，蜂偶见芳仪。
金魄羞红卉，奇香涉远溪。
品高承后诏，不仗抹胭脂。

观“信中国”有感

戴启学

文明开启“信中国”，崇敬英贤站起人。
薪火相传坚梦想，复兴华夏耀乾坤。

词二首

周志英

喝火令 · 访韶山

雨打塘边石，风摇屋后松。伞花无数影重重。带着那腔思念，寻觅伟人踪。　旧宅非陈旧，山川育杰雄。一轮红日耀苍穹。照亮神州，照亮九霄鹏。照亮母亲河水，滚滚永流东。

玉楼春 · 观电视《中国诗词大会》

花开四季风光好，玉律金声人醉倒。词河诗海浪翻腾，李杜有知欣慰了。　接龙攻擂飞花俏，青壮少年歌古调。吟坛谁道属斜阳？春送珠玑盘里跳。

诗三首

杨兴蓉

钟家佐会长九十华诞

文山诗海韵遨翔，
立论著书千古扬。
伉俪情深九零后，
复兴追梦继腾骧。

赞新年俗

元日晴明展馆行，
图中喜见旧时人。
天津医护支边境，
马踏青山未了情。

建设壮美广西

主席题词寄意长，
壮家振奋遍城乡。
地灵人杰同追梦，
两个百年奔小康。

有一种感情为父辈的爱情

钟华林

有一种感情为父辈的爱情
结识于战火纷飞的年代
成婚于新中国诞生那年
没有鲜花钻戒，只有风雨同在
爱是患难与共，相濡以沫
爱是爱你的青丝直到爱你的白发
爱是无论贫穷富裕，无论疾病健康
每一寸时光都知道我喜欢你
执子之手，与子偕老
我是你冬天的被子
你是我夏天的蒲扇
你给我秋月的柔情
我给你春风的浪漫

年轻的朋友你想拥有——
这教科书似的爱情吗？
这诗画般美的爱情吗？
这永恒旋律的爱情吗？
这陈酒醇香的爱情吗？

词三首

张　暘

临江仙 · 立春

双庆壮乡歌未歇，桃符换了新红。复苏万物竟芳容，晴空暖意，大地尽葱茏。　愿景年年都吉日，放飞国梦腾龙，神州无处不春风。岸宽水阔，帆满正朝东。

注：2018 年除夕与 2019 年立春同一天，称“谢交春”，民间称为吉日；2018 年也是广西壮族自治区成立 60 周年，改革开放 40 周年，也是吉日。

临江仙 · 雨水

春雨洒落梅花片，似弦弹醒穹苍。邕城清靓好风光。偎红倚翠，十里百花香。　北去鸿雁云天阔，相携举翼长迁。腾飞何奈水连天。歌欢丝路，圆梦赋新篇。

注：选择格律二，首句：＋1＋1－－1；后片换韵；雨水节气大雁北回。

临江仙 · 惊蛰

隐隐新雷惊百蜇，冬眠觉醒明眸。山村牧野见耕牛，萌芽新绿，桃蕾更含羞。　三月京城春涌动，民生国策筹谋。凝心聚力再同舟。乘风破浪，圆梦上层楼。

注：2019 年 3 月 5 日全国两会召开；2019 年 3 月 6 日惊蛰。

诗二首

谭锦华

周志英吟长《岁月留痕》细赏后

诗歌吟韵道行深，　葵圃耕耘细作频。
岁月增添常奏凯，　人生幸福美留痕。
腔圆字正输经典，　曲婉词优醉比邻。
有幸常年师李杜，　红梅翠竹伴晨昏。

友谊地久天长（注）

阳光璀璨金花苑，笑语欢歌乐满园。
黑发露霜春永在，美颜帅气体强坚。
从文司政实高手，挥汗呕心享福田。
诗化人生酣醉了，红梅翠竹久情牵。

注：己亥年应46年前学生邀聚金花茶公园。一时间群贤毕至，耄耋老妪老班主任的我，满心喜悦，感而赋之。

飞腾吧广西

——献给自治区成立六十周年

舒铁军

壮乡自治六旬年，巨变沧桑非旧颜。
百业兴隆歌富裕，万家欢乐舞蹁跹。
物华天宝南疆美，水起风生东亚牵。
出海通商丝路广，腾飞经济奋当先。

词二首

梁世康

菩萨蛮·港珠澳大桥通车感怀

一桥飞架通三邑，伶仃洋上车如织。探海似龙蛟，蜿蜒接九霄。　海豚迎客疾，海浪亲拥急。举世跨洋桥，港珠澳更骄！

满江红·“领袖－人民一馆藏现代经典美术作品展”观感

百尺丹青，争抢眼、似曾相识。雕塑像，逼真灵动，入神英奕。栩栩如生呼欲出，一刀一笔皆功力。更显出、领袖与平民，亲情溢。　开脚镣，挺梁脊。迎旭日，情难抑。最钻心那幅，血刀淋滴。力作无声如九鼎，画涂有意真神笔。记初心、肃立画图前，深追忆。

词二首

李绍萍

水调歌头·谒邓颖超纪念馆

邕水育灵秀，大任降斯人。少年巾帼铭志：救国救黎民。多少刀光剑影；多少艰难绝境，未可动初心。契阔结生死，何叹没儿孙！

力践行、梅鉴品、国之魂。柔情铁血，狂飙信步若闲云。哭尔鞠躬尽瘁，默默尊前肃立，肺腑敬精神。千古惟君念，肝胆两昆仑。

注：邓颖超出生于南宁邕江边上。与周恩来总理同为新中国领导人，为祖国崛起奋斗终生。

浣溪沙·与诗友“大英雄酒楼”品茶有思

小聚“英雄”诗结缘，微风拂雨若芊芊。殷殷执手倍亲甜。　茶味无形香馥郁，春情有意韵缠绵。心中自有一方天。

乡村新貌

旷　玲

十里水泥路，千家通道连。
帆飞烟雨阔，月照雾凇悬。
楼宇迎天笑，机车动地喧。
桃园橘柚重，童叟乐开颜。

诗三首

蒋科禄

凉山灭火英雄颂

祝融肆虐本无情，烈火狂风瞬爆生。
热血满腔齐奋战，丹心勇献铸群英！

赞画家蒋晓东

艺苑贤才有晓东，连环祯画杰图丰。
退休继续发余热，蜡炬长燃建伟功！

南宁江南公园

踏春盼得艳阳天，郊外新园童叟欢。
举目风铃金满谷，山亭醉享美佳联！

词三首

胡卡琴

鹧鸪天·敬谢周绍麟老师赠书

手捧新书倍堪珍，先生梅品受人尊。倾将热血传薪火，不为扬名负此身。　施雨露，润心魂。求知路上喜逢君。花开老树因何灿？迟暮迎来第二春。

鹧鸪天·广西壮族自治区成立六十周年大庆

喜气盈盈五彩霞，邕城无处不飞花。八方嘉客人潮涌，六十春秋八桂夸。　欣自治，乐当家，壮乡华夏一奇葩。东来紫气红星耀，愿景辉煌路不赊。

临江仙·送给赏格桑花的同学

南国邕城春早，风光美在今朝。格桑多彩郁香飘。容颜多俏丽，摇曳任逍遥。　有意寻芳花海，诗情引上云霄。瞬间留影小枝梢，人花同一笑，哪个更娇娆？

赞扬兴蓉学友

丁建华

豆蔻年华上战场，保家卫国情激昂。
枪林弹雨浴烽火，救死扶伤勇担当。
无悔青春听召唤，请缨支桂到南疆。
翻山越岭披荆棘，马背驮医救病伤。
霜染青丝心不老，求知负笈进黉堂。
文学天地遨游乐，风采人生永放光！

诗三首

戴振喜

如梦令·军休所团拜会（外一首）

一聚满堂欢快，茶酒香飘天外。戎马退休人，共话当年风采。团拜，团拜，拜得健康长在。

暮年抒怀

寒门一介读书郎，品学争优懂自强。
壮志舍家离母校，青春许国戍边疆。
七分努力三分运，一点成功半点狂。
渐老人生心不老，至今依旧梦飞扬。

月球探测新篇章

人间入海并登天，曾有美苏临月前。
月背至今谁着陆，嫦娥四号巧争先。

诗三首

陈础泉

人生感悟

霞光炫彩一时红，美好明天老想通。
择业古今人纵异，读书行事似相同。

三月三诗词吟唱会有寄

三三吟唱是何因，民富邦强万象新。
政善招来诸业旺，人勤唤得四时春
肴香切勿贪杯酒，日暖尤宜灸己身。
厚爱诗书勤泼墨，感恩知足可怡神。

注：灸！中医把晒太阳称为天灸。

欣闻习近平主席访欧带国产红旗车

访欧多国带“红旗”，俄美元酋岂自持。
丝路重开花漫烂，蝇蚊气死定无疑。

注：“红旗”指国产红旗车。蝇蚊与（蔡）英文谐音。

农家作客

常积兴

田塍径绕山村，青竹白云渠映屯。
一进农家茶未饮，孩童门外逗客孙。

诗二首

曾真新

纪念毛泽东邕江冬泳

中流击水撼冬云，主席雄风犹耳闻。
今日渡江何处热？畅游阁下集千军。

读《格律诗门径》有感

树蕙滋兰磨岁月，教材有爱寸心捐。
化深为浅论平仄，正律修声调管弦。
举例精明堪助学，释言详尽贯终篇。
好书在手可行远，作对吟诗自乐天。

庆祝改革开放40周年文艺晚会

曹德荣

必由之路百花妍，经济腾飞耀九天。
民富国强歌不尽，群星闪亮舞翩翩。

贺广西壮族自治区成立60周年

曹　鸣

绣球铜鼓舞城乡，六十春秋再启航。
喜看创新添活力，欣闻阔步正铿锵。
东兴策马千鞭快，北海腾龙百业昌。
横县花开民富裕，名茶飞越太平洋。

庆祝改革开放40周年

李徽典

京西决策起烽烟[1]，风雨兼程四十年。
冲破藩篱追宿梦，掀翻桎梏创新天。
欣看[2]国力蒸蒸上，更喜民生节节甜。
几代雄才相接力，中华奋写复兴篇。

注：[1] 我党十一届三中全会在京西宾馆举行。[2]“看”字此处读平声。

名师学友共扬鞭

——和周榕林老师赠诗

李徽典

人生最贵是情缘，两代相携谊更妍 [注]。
耄耋攻书犹未晚，名师学友共扬鞭。
注：我曾和周老师父亲在一个县共事。

耐得风寒育暗香

——敬赠周榕林老师

李徽典

畅快淋漓领众芳，榕林书派荡心肠。
问君哪得生花笔？耐得风寒育暗香。

酬谢吟长周志英惠赠《岁月留痕》诗集宏靓登场

蒋　玲

赠送诗书情义重，互帮互学志缘投。
吟长苦学钻研好，学子前茅第一流。

祝贺周老师新书出版发行

陈　辉

一部格律诗门径，敬业求精几多春。
耐得寂寞非易事，点赞名师绍麟君。

鹧鸪天·咏竹

宁　彪

一应春雷破土来，三秋脱箨卸尘埃。
枝邀月影来虚牖，叶引晨曦去暮霾。
舒劲节，拓虚怀，松梅相伴岁寒材。
为篙点碎千江浪，作笛清音动九垓。

春节游石门公园（七绝）

莫伟罴

寒潮甫过柳抽芽，元日邕城阳气奢。
不待冰霜辨松竹，已观万树放樱花。

诗二首

梁晓辛

月夜

溪流辗转月朦胧，夜色轻吟情更浓。
若是人间真爱在，寒风一剪见枫红。

寄健生君隐居共勉

流云无意藏村色，春村存心掩垅寒。
美景良辰飞逝过，三分一亩稻花弯。

戊戌返闽之旅

魏国屏　赵茂莉

（一）
返闽探亲千里行，座舱俩老八旬人。
乘云驾雾玩潇洒，鸟瞰神州处处新。
（二）
脚踏家乡涌激情，欢声笑语话无停。
桩桩往事心难忘，骨肉亲情不染尘。
（三）
战乱饥寒岁月中，同舟共济度艰辛。
一言一语真情在，一饭一粥情义深。
（四）
苦尽甘来享太平，生活质量逐年升。
长慈幼孝家风正，晚辈成才步锦程。

美食广场

一、虾仁蒸豆腐



主料：大虾适量　　日本豆腐 1 份
辅料：料酒、胡椒粉、蚝油、香油、糖、淀粉、蒜、葱丝

虾仁蒸豆腐的做法步骤

1. 大虾处理干净，用料酒、胡椒粉腌 10 秒；
2. 日本豆腐切均匀的厚片，大蒜切片，葱切丝；
3. 蚝油、酱油、香油、糖、淀粉、水调好芡汁；
4. 锅放少许；
3 成热倒入虾仁翻炒；
5. 入蒜瓣及葱丝，倒入芡汁翻炒；
6. 倒日本豆腐，翻动炒锅，将料汁盖住豆腐即可。



二、家常木耳炒鸡蛋

主料：木耳、鸡蛋
辅料：小葱、姜、盐、鸡粉、味精

家常木耳炒鸡蛋的做法步骤

1. 木耳泡发焯水，鸡蛋摊成大块，葱姜切碎备用；
2. 锅内放少许油炒香葱姜，下入焯水后的木耳煸炒，依次下入少许盐，鸡粉，味精，摊好的鸡蛋块炒匀即可出锅装盘。

三、藕条炒木耳



主料：藕、木耳
辅料：红椒、香芹、蒜、鸡精少许、水淀粉适量、盐

藕条炒木耳的做法步骤

1. 木耳泡发，洗净，撕小朵；
2. 红椒洗净切丝、香芹去叶清洗干净，切小段；藕去皮切丝；
3. 锅中油七成热时，放入蒜片炒香，将所有材料一起放入锅中，快速翻炒两分钟，加盐、鸡精调味，加水淀粉勾芡即可。

责任编辑：黄煖喻

笑话集

01

一天夜里，妻子对阿提说：“孩子他爹，我们的儿子长大了，已长成大小伙子了，快给他娶个媳妇吧！”

“我们哪儿有钱给他娶媳妇呢？”阿提答道。

“我们先把毛驴卖掉，再想想办法不就行了吗？”妻子说。

接着他们又谈起别的事情。其实，儿子蒙头躺在床上并没睡着，他们谈话的内容他全听见了。突然儿子从被窝里钻出头来，说道：“爸爸，有关毛驴的事情你们还没谈完呢？”

02

阿提准备去洗澡，出门时对妻子说：“老婆子，我去洗澡，马上就回来，请你给我做一锅香喷喷的抓饭，我回来吃。”

妻子为他做好了抓饭。不料，家中却来了几位客人，他们把给阿提做好的抓饭全吃光了。阿提洗完澡回来肚子很饿，要吃饭，妻子只好对他说：“阿提，你稍微忍耐一下，躺下歇一会儿，消消乏，回头再吃饭吧。”

阿提无奈，只好躺下先睡了一会儿。待他睡着后，妻子从锅底刮了一些残剩的饭粒，抹在阿提的嘴边和胡子上。过了一会儿，他从梦中醒来，冲着妻子嚷饿了。妻子说道：“阿提，刚才你不是吃了一盘子香喷喷的抓饭吗？你好好想一想，不信你摸一下嘴边，嘴边还留着你吃剩的饭粒呢！”

03

一日下班前，几个已婚的同事在办公室，同事甲帮了女同事一个忙后，戏言让她请客，同事乙在旁边“打劫”说：“就男女两个人出去吃饭，让人看到容易误会，最好带上我一起去吧。”

女同事听后立刻认真回道：“不用了，和一个男的出去还算正常，带两个男的出去吃饭，别人会认为我更过份，那对我的误会就更大了。”

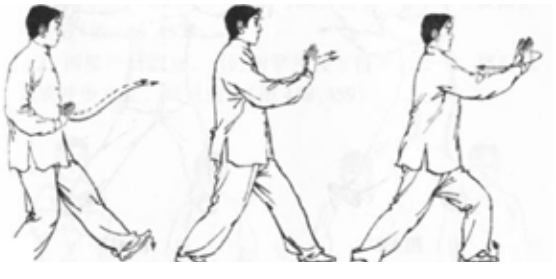
满屋无言，稍顿，笑翻在地。

04

小乌龟去领结婚证。办事员问乌龟年龄，乌龟说：100。办事员遗憾地说：对不起，按照你们家族规定，你还未成年，不准结婚。

05

一只小蜈蚣心情不好，他爸爸问：你怎么了？小蜈蚣说：我说了怕你受不了。爸爸：你说吧，我受得了。小蜈蚣于是摆动着他那100多条腿说：六一了我想买匡威鞋。



责任编辑：邓如河





1月27日上午，以“我们也是追梦人”为主题的2019年广西区直机关离退休干部迎春联欢活动在我校凤岭校区隆重举行。自治区党委常委、组织部部长曾万明、自治区党委老干部局领导看望慰问参加活动的离退休干部，为老干部带来自治区党委、政府的新春祝福和深切关怀，与老干部们欢聚一堂、辞旧迎新。（赖新华 / 摄）



4月22日至26日，广西老干部党校第二十一期离退休干部党支部书记培训班暨“千名书记培训工程”第二期培训班在广西干部学院举办。来自区直有关单位的80名离退休干部党支部书记参加了培训。（赖新华 / 摄）



1月15–17日，我校召开教学工作研讨会。探讨分系管理、2019–2020学年课程设置、招生方案、教材编写等，并进行了教学经验交流。（赖新华 / 摄）



3月29日—31日，中国老年大学协会主办的“积极老龄观国情教育培训班”在江西九江市开班。我校副校长周芯、教务处副处长梁智参加培训班学习。（梁　智 / 提供）



3月28日，山西老年大学调研组到我校凤岭校区进行交流学习。（赖新华 / 摄）





1月30日、3月22日，我校党总支组织全校干部职工、离退休职工和临时党支部到广西规划馆参观“建设壮美广西　共圆复兴梦想——广西壮族自治区成立60周年成就展”，开展主题党日活动。（王广擎、李　胜 / 摄）

责任编辑：邓如河



3月15日，我校学委会召开工作总结会。学委会主席经克作2018年度学委会工作总结，并提出了2019年工作思路。周芯副校长代表考核组对学委会工作及学委会委员的年度考核情况进行了讲评。（韦梅桔 / 摄）



为贯彻落实国家积极老龄观国情教育相关文件精神，4月23日，我校举办积极老龄化健康教育公开课，邀请广西中医药大学第一附属医院副主任医师、副教授杨宇主讲。教师、学员、团队队员、校干部职工近300人与会聆听。（莫建熙 / 摄）





3月26日，办公室党支部以“书记上党课”的形式组织全体党员参加2019年第一季度党课；教务处党支部创新党课形式，采用“科长上党课”的方式上党课及召开组织生活会。（王广擎、赖新华 / 摄）



3月20日，广西老年大学活动处党支部、广西艺术学院音乐教育学院研究生第三党支部、老干部合唱团临时党支部联合组织以“高举党的旗帜，传承雷锋精神”为主题党日联欢活动。（罗　乐 / 摄）



3月25日–31日，自治区红十字会在南宁市举办2019年度第一、二期应急救护师资培训班。我校10名学员参加了培训。宋兵和袁爱萍与其它单位共20名学员获得“优秀学员”。（经　克 / 摄）



4月4日，我校“舞之灵”舞蹈队参加了广西群众艺术馆主办的2019年广西“壮族三月三·八桂嘉年华”庆祝盛会。（孙艳秋 / 摄）



1月12日，在广西医大仁爱养老服务中心举行的《2018年志愿者座谈会暨表彰大会》上，我校志愿者团队和28名志愿者受到了表彰。（经　克 / 提供）