

《追逐》　　阳天申

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6月　总第42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）1900221



这边风景独好

□ 梁 浩

近些年来，国际经贸领域单边主义、保护主义抬头，甚至回归到狭隘的国家主义立场，国际合作意愿减弱，全球经济复苏乏力，国际金融危机的影响未消。一些国家和地区局势动荡，政局不稳，纷争不断，经济衰退，人民生活不得安宁、甚至陷入水深火热之中。

脱欧使英国政治由此进入内耗不断、纷争加剧的新阶段。凸显了英国的社会阶层矛盾和代际冲突，政治精英与社会草根之间存在久已的社会裂痕更加难以弥合。并因此提供了分离英国的新理由，英国国内的地区冲突激化，国家分裂的风险骤然显现。欧洲的一体化进程遭受损害。

法国的黄马甲运动历时数月，街头暴力层出不穷，交通瘫痪、商店关门、学校停课，人们正常的工作和生活秩序被打乱，严重影响了法国的旅游业乃至经济发展。

希腊债务危机、西班牙、意大利经济不景气，使这些国家的人民对前景感到悲观无望。

颜色革命导致一些国家党派纷争，内战不断，生灵涂炭，家园被毁，人民流离失所，被迫逃离战火中的家园，形成数量庞大的难民潮。难民们冒着狂风巨浪漂洋过海逃往他国谋生，很多人因此葬身于大海，造成大量的人道主义灾难。

以此形成鲜明对比的是，在世界的东方，一个具有悠久文明历史的古国——中国，经历了自1840 年鸦片战争到 1949 年中华人民共和国成立前这段百年积贫积弱的苦难时期后，在中国共产党领导下，各族人民团结奋斗经过 70 年的艰苦努力，实现了站起来、富起来、强起来，正在以一个崭新的面貌、昂扬的姿态健步走入世界舞台的中央，为推动世界和平、发展、繁荣、共同构建人类命运共同体贡献出中国智慧、中国经验和中国方案，赢得了世界人民的高度赞扬。

新中国成立 70 年来，经济社会各项事业蓬勃发展，成就举世瞩目。中国经济长达 40 年的高速发展是世界经济发展史上绝无仅有的奇迹，建立起了工业门类最齐全的工业体系，在世界 500 种主要工业品中中国有 220 种工业品产量居世界第一；中国已经成为世界第二大经济体、世界第一大工业国、世界第一大货物贸易国以及世界第一大外汇储备国。中国在 2017 年对世界经济增长的贡献率达到 30% 左右。中国这边风景独好引起了世人的关注和羡慕，一些国家的领导人、经济学家对中国的发展道路、发展模式很感兴趣并予以研究、学习和借鉴。

事实证明，中国之所以取得巨大的发展成就是因为找到了一条适合中国发展的中国特色社会主义道路。为了寻找适合中国的发展道路，多少仁人志士进行了坚苦卓绝的探索。康有为、梁启超的戊戌变法因遭到守旧势力坚决反对而失败；孙中山领导的辛亥革命虽然推翻了清朝封建统治但却被袁世凯篡权半途而废……当中华儿女在黑暗中苦苦探索发展道路而没有结果的时候，十月革命一声炮响，给中国送来了马克思主义。从此，中国人民在探索民族振兴、国家发展的道路上有了正确的领路人——中国共产党。习近平总书记说：“我们党在革命、建设、改革各个历史时期，坚持从我国国情出发，探索并形成了符合中国实际的新民主主义革命道路、社会主义改造和社会主义建设道路、中国特色社会主义道路，这种独立自主的探索精神，这种坚持走自己路的坚定决心，是我们党不断从挫折中觉醒、不断从胜利走向胜利的真谛。”

习总书记在《关于坚持和发展中国特色社会主义的几个问题》的文章中强调：“我们始终认为，各国的发展道路应由各国人民选择。所谓的‘中国模式’是中国人民在自己的奋斗实践中创造的中国特色社会主义道路。我们坚信，随着中国特色社会主义不断发展，我们的制度必将越来越成熟，我国社会主义制度的优越性必将进一步显现，我们的道路必将越走越宽广，我国发展道路对世界的影响必将越来越大。我们就是要有这样的道路自信、理论自信、制度自信，真正做到‘千磨万击还坚劲，任尔东西南北风’。”

《红枫》

第四十二期



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　周绍麟　梁　智
谭明彪　唐勋生　王红晓
黄嫚喻　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6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
这边风景独好 ……梁　浩（1）

学习宣传贯彻十九大精神
坚定文化自信，推动社会主义文化繁荣兴盛……十九大报告节选（4）

支部建设
井冈山精神 ……（6）
皓首丹心永不忘　寻真追梦续华章……（7）

新中国成立70周年
在新起点上成就新中国筑路梦 ……戴治国（9）
老兵颂歌……覃际宽等（11）

理论研讨
加强新时代离退休党支部建设的调研与思考……何天维　张　起　李　涛　王红晓（13）
试析增强老年学员学习兴趣的重要性及主客观因素……梁　浩（17）

媒体传真
那考河，“美丽中国”建设在南宁的实践 ……梁华童（21）

名作欣赏
董希文油画作品《开国大典》赏析……（23）

艺术长廊
书画作品选登……（24）

学员心语
做快乐学习和服务的志愿者……董晓宇（39）
英语学习激发了青春活力　夕阳更美好……林　卡（40）

学位结合
爱心相伴“救”在身边……郭永宏　柒丽蓉（41）

文学天地
难忘下乡第一天 ……凌孟文（42）
心理疗法 ……潘国武（43）
第一次参加工作 ……梁永娟（44）
带孙子的点点滴滴……黄友盛（45）
《俏夕阳》背后的故事……吴凤珍（46）
走毛主席“6.26”指示精神指引的路 ……杨兴蓉（47）

诗词荟萃
词二首 ……周志英（49）
咏西乡塘区科技农业园 ……吴凤珍（49）
鹧鸪天·祥贝桃花源记……孙碧辉（49）
诗三首……黄槐馨（49）
童趣二首……李绍萍（50）
诗词二首……邝素珠（50）
诗词二首……谭锦华（50）
观“岁岁年年柿柿红”感赋……戴启学（51）
祝港珠澳大桥胜利开通……曾新真（51）
诗词三首……常　青（51）
赞岭南木棉花……陆义芳（51）
词三首……胡卡琴（51）
词二首……张　暘（52）
诗三首……蒋科禄（52）
诗词三首……陈础泉（52）
诗词三首……戴振喜（53）
诗词三首……邓明华（53）
诗词二首……袁晓亚（53）
美好时光……袁　强（53）
浪淘沙·赞国医大师韦贵康……袁　强（53）

英语角
中译英……（54）

美食广场
邓老师教您做亚洲美食……邓小斌（56）

课外讲座
瑜伽疗愈，是送给老年朋友的最好的礼物……刘永梅（57）

娱乐园
关爱老年人漫画一组……（59）

封面摄影……何小敏
封底摄影……阳天申

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



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。要坚持中国特色社会主义文化发展道路，激发全民族文化创新创造活力，建设社会主义文化强国。

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。要坚持为人民服务、为社会主义服务，坚持百花齐放、百家争鸣，坚持创造性转化、创新性发展，不断铸就中华文化新辉煌。

（一）牢牢掌握意识形态工作领导权。意识形态决定文化前进方向和发展道路。必须推进马克思主义中国化时代化大众化，建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，使全体人民在理想信念、价值理念、道德观念上紧紧团结在一起。要加强理论武装，推动新时代中国特色社会主义思想深入人心。深化马克思主义理论研究和建设，加快构建中国特色哲学社会科学，加强中国特色新型智库建设。坚持正确舆论导向，高度重视传播手段建设和创新，提高新闻舆论传播力、引导力、影响力、公信力。加强互联网内容建设，建立网络综合治理体系，营造清朗的网络空间。落实意识形态工作责任制，加强阵地建设和管理，注意区分政治原则问题、思想认识问题、学术观点问题，旗帜鲜明反对和抵制各种错误观点。

（二）培育和践行社会主义核心价值观。社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现，凝结着全体人民共同的价值追求。要以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，强化教育引导、实践养成、制度保障，发挥社会主义核心价值观对国民教育、精神文明创建、精神文化产品创作生产传播的引领作用，把社会主义核心价值观融入社会发展各方面，转化为人们的情感认同和行为习惯。坚持全民行动、干部带头，从家庭做起，从娃娃抓起。深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采。

（三）加强思想道德建设。人民有信仰，国家有力量，民族有希望。要提高人民思想觉悟、道德水准、文明素养，提高全社会文明程度。广泛开展理想信念教育，深化中国特色社会主义和中国梦宣传教育，弘扬民族精神和时代精神，加强爱国主义、集体主义、社会主义教育，引导人们树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观。深入实施公民道德建设工程，推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，激励人们向上向善、孝老爱亲，忠于祖国、忠于人民。加强和改进思想政治工作，深化群众性精神文明创建活动。弘扬科学精神，普及科学知识，开展移风易俗、弘扬时代新风行动，抵制腐朽落后文化侵蚀。推进诚信建设和志愿服务制度化，强化社会责任意识、规则意识、奉献意识。

（四）繁荣发展社会主义文艺。社会主义文艺是人民的文艺，必须坚持以人民为中心的创作导向，在深入生活、扎根人民中进行无愧于时代的文艺创造。要繁荣文艺创作，坚持思想精深、艺术精湛、制作精良相统一，加强现实题材创作，不断推出讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄的精品力作。发扬学术民主、艺术民主，提升文艺原创力，推动文艺创新。倡导讲品位、讲格调、讲责任，抵制低俗、庸俗、媚俗。加强文艺队伍建设，造就一大批德艺双馨名家大师，培育一大批高水平创作人才。

（五）推动文化事业和文化产业发展。满足人民过上美好生活的新期待，必须提供丰富的精神食粮。要深化文化体制改革，完善文化管理体制，加快构建把社会效益放在首位、社会效益和经济效益相统一的体制机制。完善公共文化服务体系，深入实施文化惠民工程，丰富群众性文化活动。加强文物保护利用和文化遗产保护传承。健全现代文化产业体系和市场体系，创新生产经营机制，完善文化经济政策，培育新型文化业态。广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设，筹办好北京冬奥会、冬残奥会。加强中外人文交流，以我为主、兼收并蓄。推进国际传播能力建设，讲好中国故事，展现真实、立体、全面的中国，提高国家文化软实力。

同志们！中国共产党从成立之日起，既是中国先进文化的积极引领者和践行者，又是中华优秀传统文化的忠实传承者和弘扬者。当代中国共产党人和中国人民应该而且一定能够担负起新的文化使命，在实践创造中进行文化创造，在历史进步中实现文化进步！

（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》）

井冈山精神

一、基本内涵

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

（出自习近平同志2016年在江西考察调研时的讲话）



二、井冈山精神解读

坚定信念、艰苦奋斗，是井冈山精神的灵魂。大革命失败后，井冈山的革命斗争靠什么燃起“工农武装割据”的燎原之火、照亮中国革命的前程？靠的就是共产党人对中国革命光明未来的坚定信念和不懈追求。正是因为有了崇高的理想信念，才会产生在艰难困苦环境中战胜一切困难的超凡勇气，产生在战场上冲锋陷阵、英勇杀敌的顽强斗志，产生在敌人屠刀下慷慨就义、视死如归的英雄气概，才能经受住血雨腥风的洗礼和考验。

实事求是、敢闯新路，是井冈山精神的核心。井冈山斗争始于革命低潮时期。在这一历史关键时刻，我们党坚持实事求是、调查研究，把马克思主义基本原理同中国革命具体实践相结合，以大无畏的革命胆识，开创了以农村包围城市、武装夺取政权的中国革命独特道路，创造性地制定了党领导军队的一系列组织制度和纪律，引领中国革命不断走向胜利。

依靠群众、勇于胜利，是井冈山精神的基石。在井冈山革命斗争中，毛泽东同志、朱德同志等党和红军领导人身先士卒、以身作则，带领井冈山军民克服种种困难艰险，打破重重包围封锁；我们党始终相信和依靠群众，关心和帮助群众，同广大人民群众结下了鱼水深情。正是因为我们党始终代表最广大人民的根本利益，与广大人民群众保持血肉联系，才赢得了广大人民群众的拥护和支持，从而使井冈山革命根据地得到巩固和扩大。

井冈山精神最重要的价值，在于它在开创中国革命崭新时期和开辟中国革命独特道路上所具有的示范性和先导性。中国革命道路的开创和社会主义现代化建设的伟大创业之间，在历史进程上前后相继，在社会理想和目标追求上高度统一。因此，井冈山精神所具有的精神特质与品格在实现社会主义现代化的伟大历史进程中具有重要的指导意义和精神支撑作用。

皓首丹心永不忘 寻真追梦续华章

——启动“千名书记培训工程” 推动离退休干部基层党建工作上新台阶

为认真贯彻落实党支部工作条例，按照上级会议精神部署要求，扎实推进离退休干部党支部标准化规范化建设，推动离退休干部党建更好地融入城市基层党建大格局。我区于今年4月启动了“千名书记培训工程”，这是实现全区离退休干部党支部书记集中轮训的重要举措，是落实全区老干部局长会议精神的具体做法，也是今年全区老干部工作的重要工作之一。

自“千名书记培训工程”启动以来，广西老干部党校已分别于4月15日至19日、22日至26日，5月13日至17日、20日至24日、27日至31日，在广西老干部党校柳州分校、广西干部学院、百色干部学院先后举办了5期离退休干部党支部书记培训班暨学习党支部工作条例培训班、全区离退休干部党支部书记示范培训班。按照计划，广西2019年将举办10期全区离退休干部党支部“千名书记培训工程”培训班，计划培训约640人，其中区直、中直驻桂各单位离退休干部党支部书记培训班8期，培训约540人；市县离退休干部党支部书记培训示范班2期，培训约100人。同时，指导市县和区直部门相应开展培训工作。

培训班结合离退休干部党支部实际和老同志特点，在坚持和加强党的政治建设、新形势下离退休干部党建经验探索、落实《中国共产党支部工作条例（试行）》与加强离退休干部党组织建设等方面，以贯彻落实全区老干部局长会议精神，有效推进离退休干部党组织规范化标准化建设，不断提升离退休干部党组织建设整体水平为培训目的，通过专家



“千名书记培训工程”第二期培训班开班仪式。



自治区党委老干部局副局长、自治区离退休干部党工委副书记（兼）廖宏鹰在“千名书记培训工程”期培训班开班上仪式讲话。



培训结束颁发结业证书。

解读、专题讲座、分组讨论、校外课堂等教学活动开展教学。培训班学员认真学习《中国共产党支部工作条例（试行）》；深入了解了离退休干部党支部标准化规范化建设的有关要求；探讨交流了如何提升离退休干部党支部组织力的有效方法和离退休干部党建工作的经验做法等。通过学习，进一步增强离退休干部党支部书记宣传党的主张、贯彻落实党的路线方针和决策部署的本领。教育引导广大离退休干部党员不忘初心，牢记使命，不断加强党支部规范化标准化建设，增强离退休党支部凝聚力号召力，继续担当爱党、忧党、兴党、护党的政治使命，全面推动离退休干部党建工作取得实效，持续为党和人民的事业增添正能量。

各期培训班学员在学习培训中，严格要求自己，自觉遵守各项纪律，勤奋认真，专心学习，积极参与讨论研讨，圆满完成了培训班学习任务。大家一致认为，培训班主题明确，内容丰富，特色鲜明，针对性强，效果明显，受到了深刻教育和启发，对做好新形势下离退休党建工作有了更加具体明晰的思路方法。大家纷纷表示，要充分发挥模范带头作用，不忘初心，牢记使命，为建设壮美广西、共圆复兴梦作出新贡献，以优异成绩庆祝新中国成立70周年！（红　晓／供稿）

“千名书记培训工程”培训班学员感言

1 “千名书记培训工程”第三期培训班学员陈彦桂同志：本次培训非常成功。所有内容围绕主题，如：唱红歌、读入党誓词、上课讲课、参观红色基地（主要是习总书记曾经在田阳走过的地方），看革命教育片等，内容丰富多彩。全班人员团结互助，气氛融洽。培训班学员对广西老干部党校、百色干部学院工作人员和班委团队各项工作表示肯定和感谢；

一是点赞培训班服务。在学院管理部门发的“评价表”上我写了：重安全，环境好，绿化美，教学强，美食佳，房间优。二是结合工作汇报本单位情况。组织健全，活动尚好（含发书学习），缴纳党费正常。三是通过学习受启发。结合支部工作实际，将向“严”规范方向努力，致力于标准化、规范化建设支部，突出思想政治引领作用；加强“重在关爱”，尤其对身体欠佳的，多关心，并建群沟通，让每个党员感受到组织的温暖！

（自治区体育局机关退休二支部支委　陈彦桂）

2 托起夕阳百色红，山翠水映镜画中，返老还童上干校，忽如秋翁老顽童！

（自治区商务厅离退休干部第三党支部书记　刘如茂）

3 右江河谷边，有所百干院，依山又傍水，环境特优美，养生赛神仙。老区好传统，永传追梦人，力树公仆志，光彩照人间。

（自治区工信厅国防工办党支部书记　农定筑）



□　文／戴治国

新中国成立70年来，中国铁路用滚滚车轮塑造出一座座崛起的现代化大都市和络绎不绝的交通枢纽，为中国经济发展提供了强劲动力，也为人民群众创造了美好生活的新时空。

新中国成立时，全国铁路只有2.18万公里，其中能够维持通车的仅有1.1万公里。随着改革发展的浪潮，中国铁路建设一路高歌猛进，截至2018年底，全国铁路运营里程达到13.1万公里以上，其中高铁2.9万公里以上，占全球高铁运营总里程的2/3，形成了世界上最现代化的铁路网和最发达的高铁网。70年来，中国铁路正在以前所未有的“加速度”跑出了新中国发展的新高度，实现了由“追赶者”到“引领者”的角色转换，以高势态走向世界引领市场新形势。

新中国成立70年，全国铁路货物发送量由1949年的5589万吨增加到2018年的40.25亿吨，



中国铁路实现了货运跨越式的大发展。繁忙的南粮北运、北煤南运等现象映象着新中国到处充满生机，充满活力。铁路货物输送纽带的频繁运转，加快了资源流转，刺激了经济发展，不仅为中国经济社会的建设作出了重要贡献，同时也是中国经济社会高速发展的重要体现，也从侧面反映出中国铁路服务经济社会发展保障能力的雄厚底气。



车组开行越来越密集，“复兴号”覆盖范围越来越广，电子购票、刷脸进站、中转换乘等各种便民措施越来越多。便捷的交通枢纽，加快了中国人口的流动。从 1954 年铁路春运旅客发送量的 2300 万人次，到 1979 年突破 1 亿人次大关，再到 2018 年的 4.1 亿人次的巨变，体现了中国铁路服务人民群众运输保障能力的强劲动力，同时也隐喻着人民幸福指数的提高。



新中国成立 70 年，中国铁路技术从初始的“引进来”到“走出去”，“中国制造”转为“中国创造”，成功构建了具有完全自主知识产权的重载、普速、高速三大领域铁路技术标准体系，标志着中国铁路科技创新取得了重大突破。2017 年 6 月，中国标准动车组“复兴号”首发京沪高铁，标志着中国铁路开启了“中国标准动车组时代”。如今，中国高铁作为建国 70 年高速发展的时代产物，正在向世界展示着中国风采，让国人感受到了满满的自豪感！

新中国成立 70 年，中国铁路一路劈荆斩棘加速度，以铿锵的脚步昂首前行。科技创新永无止境，中国铁路创新发展的脚步不曾停歇，未来中国铁路将把目光转向更高级别的人工智能高铁。相信不久的将来，新时代的中国铁路一定会带给人们更多的惊喜和幸福感。（文章转自“高铁网”）

编者按：新中国成立 70 周年来临之际，党和政府给每个军人家庭颁发了《光荣之家》牌匾，体现了党和政府对军人及其家属的关怀，这是大力营造全社会都来关心国防建设、尊崇军人的良好氛围，提升现役军人、退役军人及其家庭的荣誉感、自豪感和责任感的重大举措。在老年大学古典文学班学习的老军人、军嫂们深受鼓舞，他们以诗词的形式抒发心中的喜悦和豪情，为实现中华民族伟大复兴的中国梦鼓劲加油、添砖加瓦！编辑部特选登部分诗词作品，以飨读者。

老兵颂歌

覃际宽（退役军人）诗词

“光荣之家” 感怀

紫气东来遍地花，党颁荣匾挂咱家。
肩挑道义甘为国，手握钢枪捉恶鲨。
最忆关山鞭骏马，难忘瑶奶送糍粑。
吴钩虽解情犹在，优抚拥军爱国家。

嵌 “光荣之家” 诗三首

（一）

光前裕后壮心雄，荣号得来属党功。
云涌风雷之际起，家风祖训记初衷。

（二）

光芒万丈日方中，荣誉催咱再立功。
当务之时追美梦，家和国富赖军戎。

（三）

光辉永照战旗红，无尚殊荣热血胸。
强国之民多福寿，家兴祭慰告贤翁。

胡卡琴（退役军人）诗词

（一）“光荣之家” 赞

光荣之匾挂门庭，闪闪金光格外明。
多少情怀多少忆，军营风范益生平。

（二）鹧鸪天 · “光荣之家”

漫卷红旗唱大风，少年意气涌胸中。英姿飒爽豪情壮，祖国边防意识浓。崇马列，学雷锋，泰山顶上一青松。熔炉锻炼青锋剑，誓斩楼兰再立功。

杨兴蓉（退役女兵）诗词

（一）赞“光荣军属”匾

声声号角战旗扬，抗美援朝上战场。
慈母盼儿归奏凯，荣军金匾慰亲娘。

（二）赞“功臣之家”匾

饮马临津卫国家，秃山决胜乐开花。
无名高地风雷动，荣立军功告慰妈。

（三）赞“光荣之家”匾

戎马生涯岁月稠，当年小卒雪盈头。
青春无悔丹心献，忠党亲民宿愿酬。

涂世驿（退役军人）诗词

（一）赞光荣匾（古风）

光荣牌匾闪金光，一人从军誉满堂。
为民灭寇驱强暴，卫国护疆固金汤。
承继岳飞忠祖国，尊崇杨府好儿郎。
民族精神张大义，优属拥军永世昌。

（二）感谢党关怀

《光荣之家》牌，送到我家来，
全家都高兴，感谢党关怀。

韦求香（退役军人）诗词

“光荣之家”门上挂 （古风）

抚摸久藏军功章，忆起昔日的荣光。
泛黄模糊戎装照，似听号令紧握枪。
虽然转业已数载，仍然思念保国防。
一朝入伍终身兵，军旗心中永飘扬。

郭汉栋（退役军人）诗词

退役光荣牌匾进家（古风）

入伍胸前戴红花，退役光荣匾进家。
保家卫国做贡献，左邻右舍竞相夸。

解甲专业还本原，“光荣之家”挂门前。
戎马生涯几十载，政府关怀心甘甜。

国家制定兵役法，青年义务当披甲。
豺狼胆敢逞凶狂，军民团结把敌杀。

苍毅（退役女兵）诗词

《光荣之家》感怀（古风）

曾经西域守边关，平沙莽莽绝人烟。
风卷霜雪石乱走，尝尽艰辛亦自甘。
梦里仍在杀敌寇，战友忠魂得凯旋。
卸甲豪情依旧在，化作诗句吟山川。

光荣匾之感（绝句）

曾经大漠戍边关，奉献青春不畏艰。
今日敌人如蠢动，随时待命柳营还。

金匾赞（绝句）

闪光金匾亲，党爱戍边人。
慷慨英豪气，驱狼不顾身。

周志英（军嫂）诗词

（一）喝火令·观《光荣之家》牌有感

数载听军号，铿锵满耳闻。独撑家务度青春。人道嫁兵痴举，我却意情真。

老伴青葱岁，持枪守国门。牌匾今慰老兵魂。我亦荣光，我亦倍欢欣。我亦畅谈春讯，共享美朝暾。

（二）当兵无悔（代夫言）

今朝牌匾昔时枪，责任荣光仔细量。
火热年华军旅献，鬓霜仍愿助征忙。

（三）临江仙·陪老伴赴海南战友聚会

海浪椰风怀抱敞，老兵如愿重逢。凝眸相认复相拥。工兵多故事，谈笑自豪雄。

共忆戎装甜与苦，而今剩几龙钟。欣观兵马浴春风。喜言牌匾事，皱脸泛霞红。

吴凤珍（军嫂）诗词

（一）年轻梦想犹恋枪

——赞我丈夫老兵（新韵）

孤儿从戎守南疆，雷达天眼保国防。
军旅生涯峥嵘月，年轻梦想犹恋枪。
又红又专听党话，空军骄子国栋梁。
千辛万苦练本领，励志拼博铸功章。

（二）“光荣之匾”送到家

军嫂笑脸挂泪花，“光荣之匾”送到家。
相夫教子当自立，无怨无悔献芳华。

孙碧辉（军嫂）诗词

观古炮台有感

（一）
民族英雄守边关，大炮威严御外藩。
边疆永固民欢乐，游客鞠躬敬古贤。

（二）
春风送暖花满园，千年今日国康安。
海陆空军卫国勇，金匾闪光永流传。

加强新时代离退休党支部建设的调研与思考

□ 何天维 张 起 李 涛 王红晓

加强离退休党支部建设，对于深化老干部工作，发挥离退休党员先锋模范作用，带领群众为党和人民的事业增添正能量，具有十分重要的意义。针对离退休干部党支部建设出现的新情况、新问题，我校成立课题组，采用“走出去，请进来”的方式开展调研活动，与部分离退休干部党员、党支部书记，就如何贯彻十九大精神，加强新时代离退休党支部建设进行了专题座谈研讨。调研情况如下：

一、基本情况

按调研课题要求，课题组工作人员分赴各地市及部分区（中）直单位就离退休党支部建设开展调研和交流。把全区离退休干部（党组织建设）调查统计情况、全区离退休党支部书记（离退休干部党员骨干）各期培训班小组讨论反馈的问题情况、广西老年大学临时党支部情况等融入课题调研。

目前，全区共有离退休干部 58 万多人，其中党员有 31 万多人，约占离退休干部总数的 53%，全区党员总数的 13%，离退休干部党支部有 4900 多个，约占全区基层党组织总数的 3.5%。

总体来看，全区各级离退休干部党支部设置进一步健全，制度完善，活动内容更加丰富，离退休干部党组织的战斗堡垒作用和离退休干部党员的先锋模范作用都得到较好发挥，为稳定老干部群体，带动和激发广大老干部支持全区经济社会发展起到重要作用。基层离退休党支部，特别是县、乡（镇）、村屯的离退休干部党支部组织建设、管理制度、学习活动、作用发挥等方面还相对薄弱。而且，随着离休干部进入“后双高期”和退休干部不断增加，离退休干部党支部建设随之也出现了一些不容忽视的问题。基本情况如下：

（一）离退休干部党支部建设工作重视程度日趋增强

1. 从中央层面看。2016 年 2 月中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（中办发〔2016〕3 号）（以下简称《意见》）。《意见》对加强和创新离退休干部党组织建设作出了明确规定，一是在落实党建工作责任方面，要求各级党委（党组）要把离退休干部党组织建设纳入本地区本部门党的建设总体布局，加强谋划，精心部署，扎实推进。强调进一步落实组织部门、离退休干部工作部门党建工作责任。二是在离退休干部党组织设置方面，强调按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则，灵活设置党组织。积极探索在离退休干部集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好团体、社团组织中建立基层党组织或者临时党组织。选配党性强、威信高、身体好、经验丰富、乐于奉献的离退休干部党员任党组织书记。三是在建立健全党组织工作经费保障机制方面，明确规定机关、事业单位列入年度预算，国有企业列入企业预算。加大党费对离退休干部党组织活动的支持力度，适当提高离退休干部党组织收缴党费的下拨比例，给予离退休干部党组织书记适当工作补贴等。同时规定，离退休干部党委（工委）书记一般由同级离退休干部工作部门主要负责同志兼任，党员人数较多的可按同级离退休干部工作部门副职配备专职副书记，在现有编制内配齐配强专职党务工作者。《意见》还对加强离退休干部党员教育管理提出 6 点明确要求等等。

2. 从自治区层面看。自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅印发了《关于进一步加强和改进

离退休干部工作的实施意见》（桂办发〔2017〕6号），自治区党委组织部、自治区党委老干部局印发《关于印发建立和完善离退休党支部关爱互助机制意见的通知》（桂老通字〔2015〕23号），自治区党委组织部、自治区党委老干部局、自治区财政厅印发《关于落实离退休干部党组织工作经费保障机制有关事项的通知》（桂老通字〔2017〕29号）。这些文件对于进一步加强离退休党支部的凝聚力，提升离退休干部思想政治建设和党支部建设整体水平等方面具有重要的意义。

3. 从调研情况来看。我区市、县（区）级党委和政府高度重视离退休党支部工作，摆在重要位置。河池市把离退休干部党组织工作纳入基层党建工作一同部署、一同考核。来宾市委印发《关于加强和改进离退休干部党组织管理的意见》，要求对单独建立离退休干部党组织的，市直各单位选派一名现任党员领导干部兼任本单位离退休干部党组织第一书记，领导和指导离退休干部党组织开展党的各项工作。全区14个市均已成立了老干部党校，有老干部局独立建制的89个县（市）区中，已成立88个县区老干部党校，各级老干部党校定期开展离退休干部党员培训工作，有效的提高了离退休干部党员的素质。

（二）离退休党支部建设日趋规范

近年来，全区各级各单位基本按照“有三名以上离退休党员干部的，必须成立独立的离退休干部党支部”的要求，积极组建离退休干部党支部。选配组织能力强、民主作风好、党性观念强、身体比较好、有奉献精神的同志担任支部书记或支委成员，保持班子的活力，充分发挥支委骨干作用，做好服务管理工作。全区大部分离退休干部党支部建立了组织学习、帮扶救助、党费收缴等各项制度，以加强制度建设，规范支部生活。全区各级各离退休干部党组织建设日趋规范。

（三）离退休干部党员思想政治建设工作日趋加强

多数离退休干部党支部都能至少每个季度召集离退休干部党员集中学习活动一次，采取党支部书记上党课或邀请专家教授讲授专题党课的形式进行



集中学习。各级各离退休党支部坚持把抓好离退休党员的学习作基本要求，从而进一步加强离退休干部党支部建设和思想政治建设。各级离退休党支部根据本单位离退休党员的实际情况，有针对性地安排学习，尽量采取让老党员易于接受、乐于接受的方式开展学习活动，使得大家在形式多样的学习活动中注重党员的思想政治教育，引导离退休党员坚定理想信念，在大是大非面前头脑清醒，始终保持与党中央一致，同心同德。另外，部分离退休党支部还采取离退休党员活动与文化养老相结合，借助老年大学、老干部活动中心平台参加学习和活动，把思想政治教育与学习、活动融合起来，让老年人再接受终身教育，追求积极向上、健康充实的晚年生活。

（四）离退休干部党支部活动内容和形式日趋丰富

加强支部活动，丰富党员生活。开展健康有益的各类活动，是离退休干部党支部工作的重要形式和内容。离退休干部党支部不同程度存在支部党员年龄较大，部分老同志行动不便的状况。大多数离退休干部党支部开展活动坚持就近便利、灵活多样、注重实效、安全周到的原则，每年活动不少于4次。为丰富支部活动内容和形式，各支部结合老党员实际，另辟蹊径，积极开展走访慰问困难党员、困难党员帮扶活动，量力而行举行实地参观考察活动，组织开展书画展览、文艺表演、门球象棋、养生保健等健身文体活动，并结合全区为党和人民事业增添正能量活动，紧紧围绕助推经济、政治、文化、生态、社会发展，开展下乡演出、扶贫助困等党支部活动，努力讲好中国故事，传播好中国声音，阐

释好中国特色，传承优秀文化，积极为党和人民的事业增添正能量。

二、存在的主要问题和困难

（一）思想认识不够到位，个别单位对离退休党支部建设重视不够

少数部门、单位对加强离退休干部党支部党员教育管理的重要性和作用认识不够，甚至把离退休干部党员视作“维稳对象”“保密对象”“异己力量”；有的单位“一把手”，和离退休干部党员“生不来往，死不相见”；抓老干部党支部党员教育管理的积极性不高、主动性不强。有的担心老干部借政治学习、过组织生活之机，集中在一起发“牢骚”、提意见，从而不敢管，不敢说，认为都是老领导、老同志，不好提要求，应付了事。个别离退休党支部建设存在软、弱、散的问题。

（二）组织设置不尽合理，党员管理不够规范

一是一些部门和单位设置了离退休干部党组织后，便长期不变，没有根据离退休干部党员人数的增减和离退休干部党员群体的身体状况、居住情况合理划分党支部。二是对部分离退休干部党员组织关系等管理不够规范，特别是乡镇退休干部党员，大多数老干部党员退休回家后组织关系还在原乡镇，党支部难以组织学习，极个别党员较长时期没参加组织生活。

（三）党员教育管理有盲区，个别党员思想退化

个别离退休干部党支部不重视党员教育，没有定期开展活动，不向上级党组织汇报情况，对党员教育管理不力，对上级党组织交给的任务落实不到位，支部工作出现瘫痪状态，一定程度上影响了老干部思想政治建设和支部活动的开展，致使少数党员组织观念淡薄，思想退化。有的因长年患病、行动不便不能参加组织活动，致使不能够及时学习，放松了自身的思想政治教育，接触新思想、了解新信息新知识较少，从思想上跟不上时代发展步伐。少数离退休干部党员看形势不够深入全面，喜欢关注负面影响。例如有的党员只看到少数领导干部违法乱纪、以权谋私，就认为干部腐化堕落了，缺乏全面客观的认识。有的对在职人员发放绩效看不惯，气不平顺。

（四）制度建设不够完善，活动经费和场地难以保障

少数离退休党支部制度建设不够完善，只是简单的规定一个月或一季度集中一次过组织生活并交缴党费。有些离退休干部党组织活动经费不足，仅靠交纳党费的80%留存作为支部活动费。部分离退休干部党组织无固定活动场所、学习无必需资料。

三、主要对策及建议

（一）建章立制，自治区财政、组织人事部门应出台细则，贯彻落实中央有关老干部工作的文件

指导离退休党支部工作实施细则的文件，建议从班子组建职责、办公活动场地保障、经费预算开支、活动学习组织等各方面进行细化规范，以便于指导各个单位具体落实到位。

（二）加强离退休干部党支部自身建设

一是按要求配备好支部书记。把党性强、威信高、作风实、身体好、年龄相对年轻、有丰富的党务工作经验的离退休干部党员选配到支部书记岗位上来。二是选配好支部成员。要根据情况把热心离退休干部党支部工作的在职干部或老干部工作者充实到支部班子中来，加强支部力量，方便支部开展工作。三是进一步加大离退休干部党支部书记和委员骨干的培训工作力度。通过培训提高支部书记的自身素质，使他们在思想上能与时俱进，在工作上增长本领，开拓创新，以不断适应新时期党建工作发展的实际需要，增加培训期数，扩大培训范围，进一步提高离退休干部党支部书记的整体工作适应能力和水平。四是采取从离退休干部党员中选出有奉献精神和有一定威信的老干部党员作为离退休干部党支部建设工作指导员，便于指导支部正常开展活动，督促支部开展老干部党员教育工作，也便于党组织经常了解老干部党员的思想动态、言行表现，及时发现问题，并进行耐心细致的思想政治教育，帮助老干部党员强化党性，严格要求自己。五是给支部书记和支委给予必要的工作津补贴。现在的“书记有，支委无”的规定既不公平亦不公正，实际效果弊大于利。老干党支部书记和支委应和在职同层次干部领取绩效补贴。

（三）提高认识，切实增强抓好离退休干部党员教育管理的紧迫感和责任感

一是要在思想上高度重视。各级各部门党组织和领导干部，尤其是“一把手”，要充分认识加强

新时期离退休干部党员教育的重要性和紧迫性，真正把这项工作纳入重要议事日程，切实强化责任意识。二是要在工作上形成合力。组织部门、老干部工作部门、各党（工）委、党总支要从不同的角度，以不同的方式研究探讨离退休干部党支部党员教育的新经验、新做法，指导、督促、推动离退休干部党支部开展好工作。三是要在物质上提供保障。各单位每年应为离退休干部党支部预算一定活动经费，尽力创造条件，提供相对固定的活动场所和必要的学习资料。

（四）坚持属地管理原则，合理设置离退休干部党组织

各级党组织应从实际出发，本着有利于老干部党员参加组织生活原则，科学合理地设置离退休干部党支部，理顺党员的组织关系，建立和完善相应的组织制度。可根据部分老干部党员年事高、居住分散的特点，对居住在农村、外地的党员，按照便于集中、便于学习的原则，或依靠居住地的离退休干部党支部，就近参加活动；或采取就近就地划片区的办法，单独成立党小组，开展组织活动，避免这部分党员中断党内的组织生活。对高龄多病的老干部党员，可采取送学习资料上门、提供精神慰藉上门、解决实际困难上门等，保证老干部党员与党组织的密切联系，帮助老干部党员过上正常的组织生活。单位必须要有一名班子成员负责分管联系离退休干部党支部工作，有一名在职干部党员或老干部工作者党员担任支部委员或联络员，以方便支部开展活动。

（五）严格教育管理，增强老干部思想政治素质

一是要坚持加强对离退休干部党员的学习教育。采取报告会、座谈会、学习讨论会、组织生活会、谈心活动、组织学习先进事迹等灵活多样的形势和方法，增强教育的说服力和感染力；组织开展一些专题讲座，加大形势教育力度；也可组织离退休干部参观考察，了解改革开放的新情况新变化等。在老干部党员中深入开展社会主义核心价值体系教育，引导离退休干部认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想，经常对离退休干部党员进行国情、区情、市情、县情和形势政策教育、构建和谐社会教育和党的优良传统教育、思想道德教育和法律法规教育。积极发挥老干部党支部在促进老干部党员思想交流与进步方面的渠道功能，坚持开展政治理论学习和业务培训，牢牢把握老干部党支部的政治导向，为老干部党员开展自我教育、自我管理、自我服务创造积极向上的氛围和环境。二是要严格党的组织生活和纪律。对不能按要求参加组织生活的老干部党员区别对待，如果是身体原因，则要予以关心、帮助，并及时传达会议精神和有关情况信息；如果是思想问题，则要派人进行个别的思想工作，帮其解开疙瘩；对拒不缴纳党费，思想消极，不思进取，经多方帮助诱导仍不改进的，则应按有关规定严肃处置，畅通出口，提高老干部党员队伍的纯洁性。

（六）努力搭建平台，引导老干部党员发挥积极作用

各级党组织要根据离退休干部党员的个人专长、兴趣爱好、工作经历等实际情况，积极搭建平台，创造条件，拓宽他们发挥作用的渠道，引导他们充分发挥优势，讲好中国故事，传播中国好声音，积极为经济发展、精准扶贫牵线搭桥，为构建和谐社会、促进县域经济发展和关心下一代健康成长作出新贡献。尝试在离退休干部党员中成立义务宣讲团，到机关、农村开展革命传统教育；也可以组织演唱会、舞蹈、太极等表演，让他们展示老年人积极向上的精神风貌；鼓励和聘请他们担任维护社会秩序的“治安员”、教育青少年的“辅导员”、廉政建设的“监督员”、新农村建设的“参谋员”等，让他们积极参与到经济社会等各项建设中来。

总之，加强离退休党组织建设是一项基础性、经常性的工作，具有特殊的重要性和必要性，我们要针对离退休干部党员教育管理中出现的新情况、新问题，结合实际，积极创新思路，探索离退休干部党员教育的新途径，在实践中不断改进方法，总结经验，强化措施，使离退休干部党支部和党员保持先进性，充分发挥好党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用；使广大离退休干部永葆革命本色，确保“政治坚定、思想常新、理想永存、豪情满怀”，在安度晚年的同时，力所能及地为地方经济社会发展发挥余热，做出新贡献。

试析增强老年学员学习兴趣的重要性及主客观因素

□ 梁 浩

上世纪末我国已进入人口老龄化社会，至2016年底我国老年人口占总人口的比例为16.7%，老年人口已超过2.3亿。数量庞大的老年人群体在我国经济社会发展中的影响力越来越大。由于我国的经济基础还不够雄厚，经济发展水平还不高，面临的困难也很多。因此，照搬西方发达国家单纯依靠社会福利养老保险制度来应对银色浪潮的挑战，不符合我国国情。我们应走出一条以社会统筹养老保险制度为主，医养结合、注重文化养老、精神陶冶为辅，旨在全面提高老年人身心健康的具有中国特色的康乐型养老之路。老年大学在这方面应该发挥也能够发挥更大的作用。《老年人权益保障法》明确规定：“老年人有继续受教育的权利”，“国家发展老年教育鼓励社会办好各类老年学校”。2016年颁布的《老年教育发展规划》（2016~2020）是国家为推动老年教育发展作出的制度安排和5年规划，体现了国家对老年教育事业的重视和关心，为老年教育事业的健康发展指明了方向，提出了重要遵循，必将进一步推动老年大学法制化、规范化、现代化建设。

社会主义市场经济的不断发展，《老年人权益保障法》、《老年教育发展规划》的颁布实施以及迎面而来的银色浪潮，既为老年大学的发展提供了良好的机遇，也提出了新的挑战。在中国特色社会主义进入新时代的历史方位下，如何提升老年大学的吸引力和凝聚力、增强老年学员的学习兴趣，更好地满足老年人不断增长的精神文化需求，是老年大学办学实践中需要不断总结和研究的重要课题。以下是笔者关于增强老年学员学习兴趣重要性及主客观因素分析的一己之见。

一、兴趣概述

兴趣是我们力求认识某种事物或爱好某种活动的倾向。这种倾向是和一定的情感联系着的。例如，对书法艺术有兴趣的人，总是留意书法展览的信息，



把欣赏和创作书法作品视为一大乐事。他会常常到书店购买书法艺术理论书籍，对好的字帖、碑帖、文房四宝总是爱不释手。总之，注意而且喜爱有关书法艺术的一切东西。凡是对某项活动有兴趣的人也概莫能外。

根据兴趣的倾向性可以把兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是对事物或活动本身感到需要而产生的兴趣。间接兴趣是对事物或活动本身没有需要，但对事物或活动的未来结果有需要而产生的兴趣。例如，同样是学书法，有的人是被我国的文化瑰宝书法艺术的独特魅力所吸引，深深陶醉于楷书的谨严工整、遒劲刚道；行书的笔调隽雅、气韵豪放；草书的秀逸飞虹、恣肆潇洒以及章法布局中疏能行马、密不可插针的艺术效果从而钟情于学书法本身。这是对书法的直接兴趣。有些人则追求学书法能强身健体、陶冶心灵有益于身心健康的效用。因为练书法时身势舒展平正，腰、臂、腕、指各部分联合而有节奏活动，思想集中于笔端，心想、眼观、手动、精神活动和身体活动和谐统一，对身心健康大有裨益。这是对书法的间接兴趣。直接兴趣和间接兴趣可以相互转化、相互促进。例如，有的老同志来老年大学学书法，初衷是通过练书法锻炼身体或是消除寂寞、充实生活，这是一种间接兴趣。

随着学习的深入，书法理论水平的不断提高，书写技法的日臻娴熟，渐渐领略到了书法艺术的博大精深和丰富内涵，从练书法和欣赏书法作品中得到了无穷的乐趣，于是对书法艺术渐渐痴迷，胜过了健身的需要，这样学习书法的间接兴趣就转化为直接兴趣。

直接兴趣和间接兴趣的有机结合和互相转化，对于个人积极有效地参与活动非常重要，也是推动活动有效开展，取得良好结果的内生动力。例如，某人很喜欢打兵乓球，对兵乓球这项运动很有兴趣，在某次兵乓球比赛中，第一次闯入前 6 名，且身体的病患大为减少。此时爱好兵乓球运动的直接兴趣和参加这项运动所带来的荣誉感、身心健康等间接兴趣相互叠加，产生共振形成巨大合力，进一步激励他投入更多的时间和精力参加到这项运动中，更加刻苦训练，不断学习和掌握兵乓球运动的新技法，日积月累，他对兵乓球运动的兴趣越发浓厚，竞技水平也水涨船高。

由于使人产生直接兴趣的活动本身可以满足人的需要，而需要的满足又反过来增强人的兴趣，通过这样的良性循环，兴趣会越来越浓。兴趣按其发展阶段可以分为有趣、乐趣和志趣。有趣是初始阶段是因事物的新奇性而产生的兴趣，具有不稳定性；乐趣是第 2 阶段，是在有趣的基础上发展起来的，有趣逐渐趋向专一和集中，并对某一客体产生特殊爱好就成为乐趣。乐趣带有专一性和一定程度的坚持性。志趣是兴趣发展的第三阶段和最高水平，它是在乐趣的基础上发展起来的，往往与个人的理想和长远目标相联系着，带有自觉性、方向性和坚持性，因此，稳定而持久。有趣可以通过主观因素和客观环境的影响，向乐趣和志趣发展。随着兴趣向高层次发展，兴趣对活动的动力作用也越来越大。

二、学习兴趣与学习效果

兴趣在活动中最突出的功能是动力作用，它可以给人以巨大力量，使人废寝忘食，日以继夜地地参与活动。有了兴趣就能体验到愉快和满足，精神上的享受弥补了体力上的消耗，即使付出很大体力或长时间活动也不觉疲劳。

兴趣对于学习有着十分重要的作用。我国教育家程颐提出：“教人未见其趣，必不乐学。”这就是说，浓厚的兴趣能调动学生的学习积极性，启迪其智力潜能使之处于最活跃状态。浓厚的兴趣可激发起强大的学习动力，使学生自强不息，努力学习。反之，则无精打采，效果也差。因此，有没有学习兴趣、学习兴趣浓不浓，对于学习的效果有着十分重要的影响。其作用表现在：

（一）能增强学习的恒心以及克服困难的毅力

恒心就是为达到一定目的而持之以恒努力的心理过程。毅力就是能够耐受挫折，排除干扰，坚定地朝着既定目标前进的心理状态。恒心与毅力是包括学习在内的一切活动取得成功的基础，学习是一种艰苦的脑力劳动，要取得成功必须付出极大努力。三天打渔两天晒网，浅偿辄止，遇到困难和挫折就失去信心、放弃追求是搞不好学习的。对学习有兴趣，就能产生学习的动力，这一动力是促使学习深入、持久进行并克服困难和阻力的力量源泉。学习兴趣越浓厚就表明学习兴趣向更高阶段发展的动能越大，对学习的动力作用也就越大，就越能增强学习的恒心与毅力。正如许多学员所说的，来老年大学学习，对祖国古老的书画艺术有了比较系统和较为深入的了解，对书画艺术的兴趣越来越浓，越学越想学，只要没病倒，总是风雨无阻地来老年大学学习，读完了普通班、专修班、还要读创作班、研究班。他们风趣地说：“我们是地地道道的留学生——不想毕业留在学校学习的学生”。

（二）能提高学习效果

有了浓厚的学习兴趣，就会把精力和时间更多的安排在学习上。读书学习的时间多了，知识的积累就越丰富，理解和消化就越充分，对知识的选择分析、运用就更得心应手。这样，就能推动学习质量朝好的方向发展。另外，由于对学习内容感兴趣，学习起来心情舒畅、精力充沛而集中，思维活跃而敏捷，对所学知识领会快、印象深、记得牢，能大大提高学习效率。掌握了丰富的知识又能融会贯通，就能取得良好的学习效果。良好的学习效果又增强了学习信心，从而进一步强化了学习兴趣，形成学习的良性循环，使学习质量不断提高。科学测验表明，学生虽有较高的智力但对于所学功课无兴趣，其学习结果仍然不佳；反之，学生智力虽属平常，但对于所学功课有强烈兴趣，仍能取得好成绩。因此有人说“兴趣是最好的老师”无不道理。

（三）提高学习的主动性和创新性

对于感兴趣的活动，参加者往往表现出很高的积极性和主动性。这是因为参加这一活动可以给参加者带来快乐，获得精神上的满足，行动与需求高度统一，形成正向动能效应，即使没有外力的作用，也能自觉地参与活动，并且还会想方设法为活动的顺利开展创造条件。学习也是如此，有了浓厚的学习兴趣，求知的欲望就会不断增强，就能积极主动，孜孜不倦地学习，对感兴趣的知识产生一种渴望了解和掌握的迫切心理，不满足于课堂上所讲授的内容，常常给自己开小灶，通过各种途径积极收集有关参考资料来自学，希望从深度和广度上对知识有更多的了解。而且，对感兴趣的知识特别敏感并热衷于收集与之相关的信息，当知识的储量逐步丰富达到一定程度之后，随着对其选择、分析、运用能力的进一步提高，对知识的理解也逐步深化并产生质的飞跃。加上在理解、掌握和运用知识过程中会有很多体会和心得，将其系统化、理论化，实现从感性认识到理性认识的升华，经过实践的检验、修正、完善、提炼，去粗取精，去伪存真，就能形成自己的理论成果。

（四）是营造良好校风的积极因素

学员的学习兴趣得到不断增强，学习的积极性就有了不竭的动力，崇尚知识、刻苦学习、尊师重教、互教互学就会蔚然成风，对于营造良好的班风和校风必将产生积极地促进作用。

三、影响老年学员学习兴趣的主客观因素

浓厚的学习兴趣能够产生巨大的学习动力，是学习取得良好效果的重要因素。学习兴趣的产生和发展，既受主观因素影响又受客观因素制约。因此，正确分析和把握有利于提高学员学习兴趣的主客观因素，将有助于在办学实践中采取针对性的措施，改善办学条件，优化教学资源，不断增强学员的学习兴趣使其学有所成，学员们就能体验到学习的乐趣，产生满足感、自豪感和成就感，获得巨大的精神享受，求学的热情就会持续高涨，这样老年大学的吸引力和凝聚力就能持续不断地增强。影响学习兴趣的主客观因素主要有：

（一）学习的内容

兴趣是在需要的基础上产生和发展的。一个人只有对某种客观事物产生了需要，才有可能对这种事物发生兴趣。同样道理，如果学习的内容是学员所需要的，就能产生学习兴趣。如果是因为学习内容本身引起的就是直接兴趣；如果是因为学习了这些内容所产生的结果引起的就是间接兴趣。因此，老年大学的专业和老年学员的学习愿望和需要出发，根据老年人的生理和心理发展特点来设置，多开设一些能激发学员直接兴趣和间接兴趣、实用性强的专业和课程。写书作画是一种轻体力的、生理与心理相互协调统一的活动。活动者既可陶冶性情，获得精神享受，又能舒筋活络，顺气活血，十分有益健康，特别适合老年人的身体状况，满足了老年人追求健康长寿的需要，故能激发起他们的间接兴趣；且书画艺术丰富的文化内涵和独特的艺术魅力，又能大大激发老年人的直接兴趣。因此，深受老年人的欢迎。纵观各地的办学经验，都把书画专业摆在老年大学教学的主导地位，这从理论和实践上看都是正确的，也是老年大学具有吸引力和凝聚力的重要原因。

（二）教师的教学效果

教与学是统一的，教师的教是为了学生的学，学需要教作指导，教也要通过学的配合来落实和提高，两者相辅相成。上好一堂课，等于给学生烹调一顿好饭。一样的食材，有的厨师做得香甜可口，有的厨师却做得食之无味。同样的教学内容，有的老师讲得趣味横生学生爱听易懂；有的老师却讲得枯燥乏味学生难懂烦学。因此，教学也是一门艺术。因材施教，寓教于乐，形象生动，深入浅出，学生易于接受、理解和消化，学就能事半功倍，教学效果就好，学生在轻松、愉快的氛围中可以学到更多的知识。学习效率的提高助推了学习进步，学生在收获中就能体验到学习的轻松快乐，从而激发起更浓厚的学习兴趣。显而易见，在教学活动中，教师起主导作用，其教学水平是影响教学质量的关键因素。好的教师如同一块磁铁，众多的好教师就组成了一个巨大的磁场，使学校产生强大的吸引力和凝聚力。因此，要办好老年大学，必须重视和加强教师队伍建设，推动教师管理体制机制的改革和创新，建立优胜劣汰机制，着力打造一支具有较高专业理论水平、丰富的教学经验并热心老年教育事业的教师队伍。

（三）学习成绩

参与某项活动，只要获得成功就能产生满足感

和成就感，就会对这项活动更加关心，持续增强参与的兴趣。在学习过程中，学有成效，进步显著，成绩优良，就会使学员产生成就感和荣誉感，这种精神享受又强化了自我激励机制，进一步激发起他们更浓厚的学习兴趣。因此，适当地宣传、展示学员的学习成绩，使学员有机会通过横向和纵向比较来衡量自己的学习进步程度，在适度竞争的氛围中，不断增强学习兴趣，促进教学质量的提高。在普通全日制学校，学生的成绩一般是通过考试和作业分数直接反映的。而在老年大学因为不实行考试和评分制度，学员的成绩往往通过间接方式反映出来。例如，书画作品展览、获奖；诗歌等文学作品在报刊上发表、获奖；舞蹈、声乐参加展演、获奖等。就拿书画展览方式来说，从各地老年大学的教学实践看比较切实可行，收效也显著。因其公开性、对比性和直观性故能产生良好的评议效果。教师对展出作品进行的讲评、学员相互间的切磋交流，能够起到肯定成绩、发现问题、分析问题、总结和交流经验的积极作用，对于作者和观者均受益匪浅。而且学员为了拿出最好的作品向老师同学汇报，在展览前一段时间里，学习劲头特别足，比平时更用功。自我多练、相互切磋、请教老师忙得不亦乐乎，全校上下形成一个互教互学的学习高潮，故能有效地增强学习兴趣，提高学习效果。因此要把书画作品展览作为书画教学过程的一个重要环节抓实做好。

（四）文化基础，学识水平

文化基础好，学识水平高的人，学习新知识往往进步快、成效高。主要原因是他们在长期的学习过程中形成了一套适合自己且行之有效的学习方法，加上知识储备丰富、理解能力和分析能力较强，故学习起来得心应手，学习兴趣得到持续强化。而文化基础差、学识水平不高的人，由于分析能力和理解能力较差，往往对所学知识不能及时消化，囫囵吞枣，久而久之造成消化不良，因此学习进步甚微，收效不佳，没能体验到学习的快乐，从而抑制了学习兴趣的提高。由此可见，文化基础和学识水平对学习兴趣有着直接的影响。但是，提高个人的文化水平和学识水平是一个长期的渐进过程，不可能一蹴而就。由于老年学员时间宝贵，精力有限，故提高其文化水平和学识水平不能面面俱到，也要有所侧重、抓大放小，要以问题为导向有的放矢，大力营造浓郁的专业学习氛围，综合施策才能在较短的时间内迅速提高专业学习所必备的基础理论水平，继而提高他们的学习兴趣和学习效果。为此老年大学应积极为广大学员不断提高专业基础理论水平创造条件，除了抓好课堂教学外，还应该办好图书阅览室，丰富藏书量，使学员能够参阅到更多的教学参考书和课外读物，拓宽知识面，提高对知识的理解能力和运用能力。对于书画专业的学员还可多组织他们去参观各类书画作品展；通过视频或实物观摩的形式举办名家作品赏析课，以提高学员的艺术修养和欣赏水平，让学员始终保持浓厚的学习兴趣，使老年大学的吸引力和凝聚力得到持续不断增强。

（五）学乐为相结合

老有所教，老有所学，老有所乐，老有所为是六个老有的重要内容，它们相互依存，相互促进，相得益彰。老有所学提高了老年学员为自己社会服务的本领和能力，拓展了老有所为的领域和空间，使老年人的社会价值得到了提升和展示，强化了老年学员的成就感和自信心，反过来又增强他们的学习兴趣，助推老有所学。同样，老有所学丰富了老有所乐的内容和形式，升华了老有所乐的层次和内涵，陶冶情操，增强了老年学员的愉悦感和乐观向上的精神，学习兴趣更加浓郁，又强化了他们对老有所学的积极性和主动性。因此，老年大学要不断丰富校园文化生活，发挥好学校社团组织、校刊和网站的功能和作用，积极为老年学员开展学、乐、为相结合活动、充分展示老年学员热爱生活、多才多艺、乐观向上、进取有为的精神风貌，实现快乐学习搭建良好平台。

由此可见，学员的学习兴趣与学校的凝聚力是相互作用、互为因果的关系。学校有了吸引力和凝聚力，在良好的学习氛围中学员的学习兴趣更加浓厚，求知的欲望和求学的热情会更加高涨，就会更向往和热爱老年大学，把老年大学当作不可或缺的精神家园，反过来又增强了老年大学的吸引力和凝聚力。因此，积极营造有利于学员产生浓厚学习兴趣的教学环境，是取得良好教学效果和提高教学质量的重要举措，是增强老年大学吸引力和凝聚力的着力点，也是老年大学加强内涵式发展的一个主要抓手。

那考河，“美丽中国”建设在南宁的实践

□　梁华童



四月的壮乡首府南宁，风和日丽，鸟语花香。位于城市北部的那考河，河水清澈，鱼翔浅底。河的两岸绿草如茵，花团锦簇，树木葱茏，春意盎然。市民扶老携幼、结伴踏青，徜徉在绿树花丛间，陶醉在鸟语花香中，演绎着人与自然和谐相处、欢乐祥和的“最美人间四月天”。

曾经的那考河，是一条给市民生活带来诸多困扰的小河：沿岸有 40 多个污水直排口，大量的工农业和生活污水由此排入那考河，使其成为南宁市有名的黑臭水体，常常散发着难闻的气味；污水携带污泥淤积河道造成排水不畅，当雨季来临极易导致上游内涝；面积广大的黑臭水体、杂草丛生的污泥沼泽地更是蚊蝇滋生的场所……

2015 年以来南宁市委、市政府认真贯彻落实党的十八大精神和习近平治国理政新思想，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，坚持“绿水青山就是金山银山”的绿色发展理念，把生态环保工作摆上了更加重要的位置，大力推进海绵城市建设，积极开展对南宁的小河小溪整治，让这些小河小溪及其流域恢复自然生态功能，水清地绿、植被丰茂、鸟语花香，空气清新，成为市民休闲游玩的湿地公园和海绵城市的雨水收集器、净化器和蓄水池，为建设“美丽南宁”和“节约型”城市创造条件。

经过近两年时间的整治建设，南宁那考河湿地公园于 2017 年 3 月正式向广大市民开放。原本污水横流、污泥淤积、散发腥臭气味的小河沟完成了华丽变身：污水直排口被封堵，污水通过专门管道集中排放到附近新建的污水处理厂处理，实现清污分流，河水清澈见底；河道清淤，水流畅通，提高了排涝泄洪能力；在水体区域，种植不同的水生植物，放养鱼虾等生物，修复水体的自然生态功能，提高水体的自我净化能力，实现生态治水；河床两岸广阔区域，用鹅卵石、沙土和一些环保新材料建成了吸水透气松软的“海绵地”，发挥着收集、净化和蓄水的功能，提高雨水的回收利用效率；在“海

绵地”里大量种植观赏性、耐水性良好的绿色植物和花卉，并进行景观艺术设计，使河的两岸如同铺上了色彩斑斓的地毯；增添景区文化元素，完善设施，优化功能，形成“山水相依，城水相融，人水相亲”的生态格局，提升了湿地公园的休闲游玩价值，成为广大南宁市民休闲游玩的好去处。那考河，由过去的城市伤疤变身为镶嵌在南宁版图上一枚熠熠生辉的绿宝石。

两年前的 2017 年 4 月，党的十九大召开前夕，中共中央总书记习近平同志来到广西考察。习总书记先后考察了广西的工厂、港口、博物馆、生态建设点、创新基地，并与来自广西各行各业的代表进行了座谈，为开好党的十九大，深入基层了解社情民意、问计于民、吸取民智、凝聚共识。习总书记对广西社会稳定、民族团结、经济发展、各项事业所取得的成绩给予了肯定并就进一步搞好富民兴桂各项工作提出了“五个扎实”的新要求，体现了以习近平同志为核心的党中央对广西各族人民的亲切关怀。

习总书记这次来广西实地考察了六个点，其中生态建设点两处，分别是北海红树林湿地公园和南宁那考河湿地公园。体现了以习近平同志为核心的党中央十分重视生态文明建设，同时也传递了“生态环保”将是十九大的一个主要议题等信息。在那考河湿地公园考察时，习总书记对项目建设“治河治水与绿化美化相结合建设城市景观带”的理念和做法表示肯定。他提出“要让良好生态环境成为人民生活质量的增长点，成为展示美丽形象的发力点。”的指示精神，强调“广西生态优势金不换”。他还与来公园休闲游玩的南宁市民亲切交谈：“这里的环境怎么样变化大吗？”当听到市民回答：“环境非常优美”“变化很大”时，习总书记微笑着说：“老百姓所追求的幸福生活也包括良好的生态环境。”“到这里就是要看看生态综合治理的实际效果，大家满意是一个标志。”体现了习总书记深厚的人民情怀。

2017 年 10 月 18 日党的十九大召开，习近平总书记在十九大报告中提出“把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”这一表述最大亮点就是新增加了“美丽”这个词汇，赢得了与会代表经久不息的热烈掌声。这掌声充分说明人民群众所向往的美好生活是与良好的生态环境密不可分的，反映了人民群众热烈拥护和坚决支持“美丽中国”建设的意愿和心声，包含了人民群众对以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心的发展思想和新发展理念，大力推进民生工程建设，不断满足人民群众对美好生活的需要，让人民有更多的获得感、安全感和幸福感的新期待。

“美丽中国”建设是民心工程，是推动我国经济社会高质量发展的必由之路。南宁那考河流域治理项目为“美丽中国”建设进行了有益探索，作了生动的诠释。它是国内首个实施并投入运营的城市水环境流域综合治理 PPP 项目，是政府与社会资本合作建设环保工程的新模式，提出了“全流域治理”的新理念，采用“渗、滞、蓄、净、用、排”等海绵化技术，是集“节水、防洪、旅游、文化和休闲”等功能为一体的生态治水与景观建设工程，取得了良好的生态效益、经济效益和社会效益，赢得了广大南宁市民的好评，并入选 2017 年中国人居环境范例奖，对全国的生态文明建设具有重要的参考价值和示范意义。

如今，广西各族人民在党的十九大精神指引下，认真贯彻落实习近平总书记视察广西提出的“五个扎实”新要求，撸起袖子加油干，大力推进壮美广西建设，让“广西生态优势金不换”的金字招牌更加璀璨夺目。

广西人民可以自豪地说：那考河，“美丽中国”建设在南宁的实践。

（转自《老年知音》2019 年第 4 期）

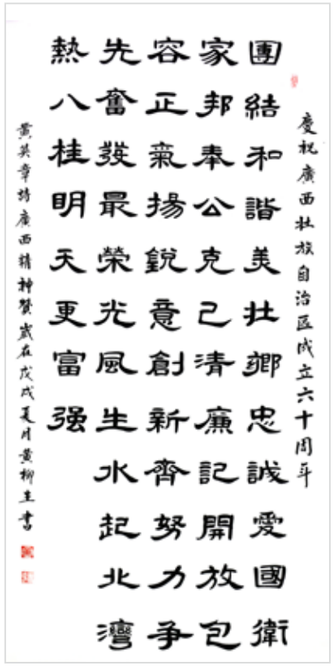
董希文油画作品《开国大典》赏析



作品赏析：

董希文先生（1914–1973）是我国著名的油画家。

他的油画作品《开国大典》创作于 1953 年，所描绘的是 1949 年 10 月 1 日中华人民共和国中央人民政府成立时天安门国庆典礼的盛况。场面气势恢宏，喜庆气氛热烈，毛泽东和其他中央领导神采奕奕，气度不凡。蓝天白云，风和日丽，广场开阔，红旗如海，天安门城楼金碧辉煌。画家在进行严谨的写实描绘中，借鉴民间美术工笔重彩表现手法。作者巧妙地将蓝天与地、红灯笼及红旗等形成强烈的对比，增加了节日的喜庆气氛。在写实手法的描绘中，画家又进行了大胆的艺术加工，如透视和光影的处理都没有严格地按西方写实绘画中的素描要求，在画面的右侧部位减去一根柱子，这些都是为了适应并强化画面主题和总体的需要，同时也适于中国广大读者的审美情趣。还应该提到的是，作品具有较强的装饰性、抒情性 。董希文在作品创作中，吸收了中国传统艺术的营养，如明快亮丽的色彩、喜庆热烈的装饰风格等都体现了中国艺术的精神和审美思想。画家通过在构图、设色、人物等方面的巧妙艺术处理，营造出“天时地利人和助我中华强盛”的意境，展现出一个泱泱大国的气魄和风度。《开国大典》油画作品一直被誉为“共和国成立的艺术见证” 。它深入人心，也凝聚着一代又一代新中国建设者的爱国情感。



黄柳生



黄立新



何代楚



周学丽



郝维谅



旷　玲



刘锦燕



刘化娥



庞云清

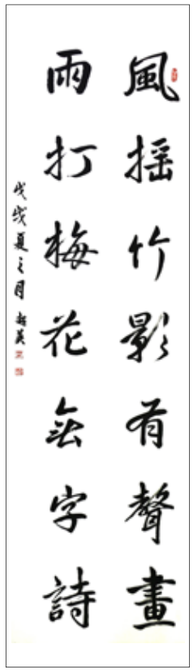


梁寒松

书画作品选登



马碧蔚



杲超英



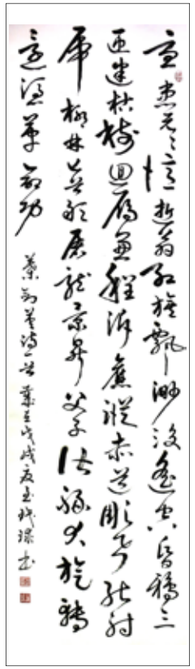
赵万生



谭玉莲

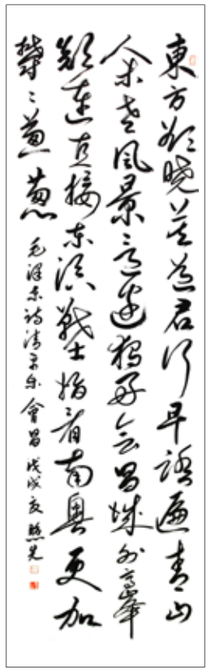


秦延祥

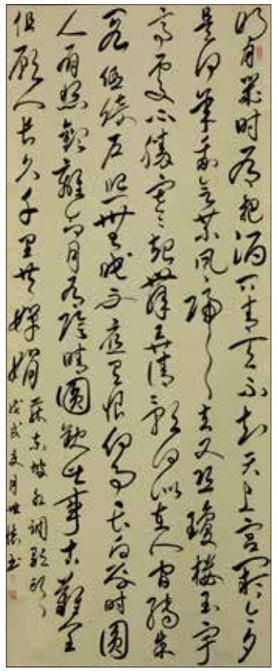


李珉球

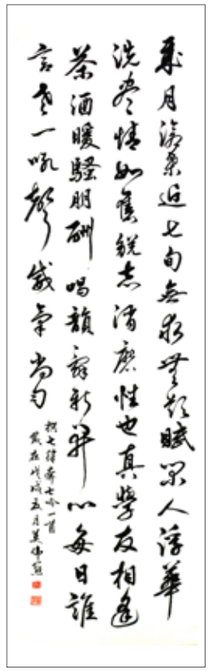
艺术长廊



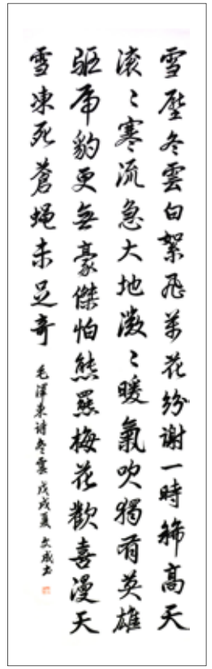
张照先



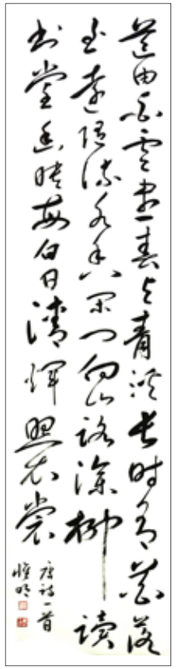
张世怀



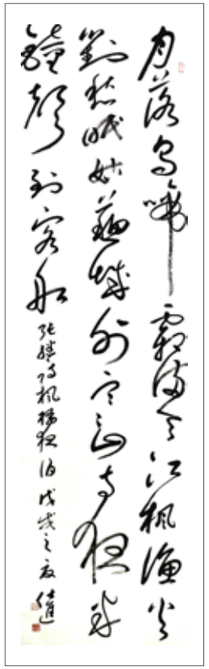
莫伟墨



覃文成



黄怀明



杨仕进



卢杏萍



张桂莲



罗　汉



张琦云



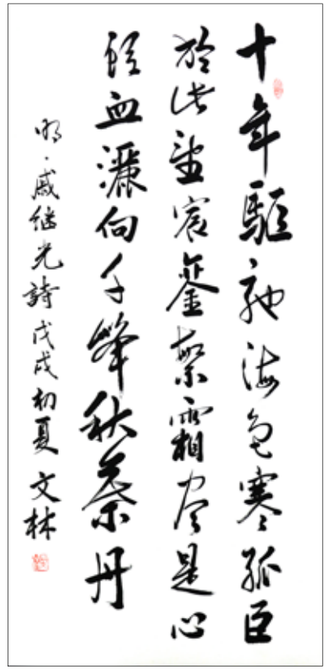
严玉华



车小云



李巧明



何文林



郑素环



唐　雁



李齐侯



邹毅林



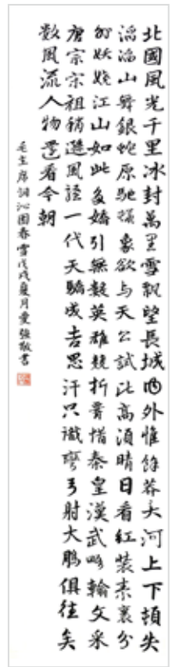
梁成宗



侯松坤



王丹丹



谢爱强



张　强



罗坤馨



唐耀春



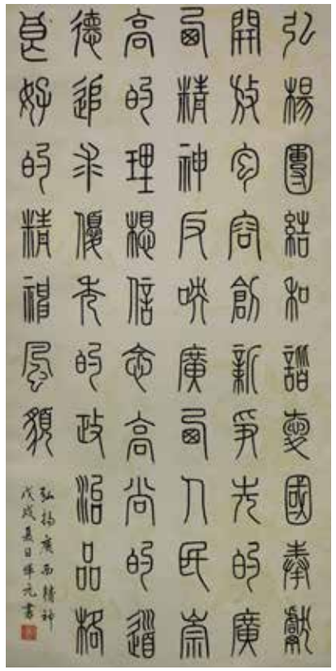
郭志平



莫伍峰



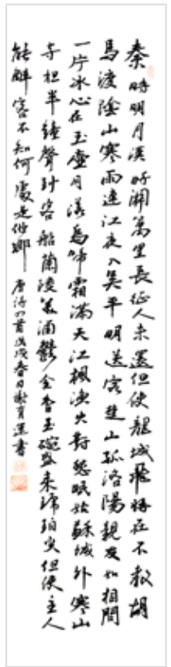
祁　东



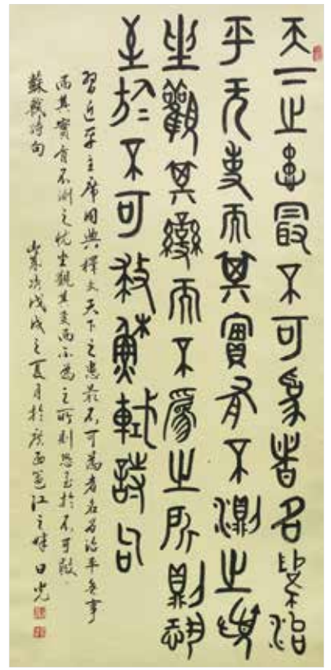
喻晖元



陈小妮



谢育运



梁日光



马　进



黄淑南



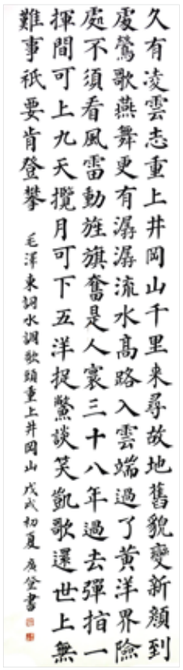
梁国安



唐诗春



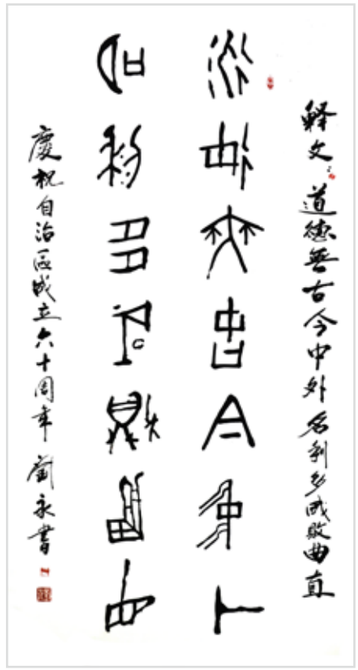
戴丽佳



久有凌雲志重上井岡山千里來尋故地舊貌變新顏到處不須看風雷動旌旗奮是人寰三十八年過去彈指一揮間可上九天攬月可下五洋捉鱉談笑凱歌還世上無難事祇要肯登攀

毛泽东词水调歌头重上井岡山 戊戌初夏 广登書

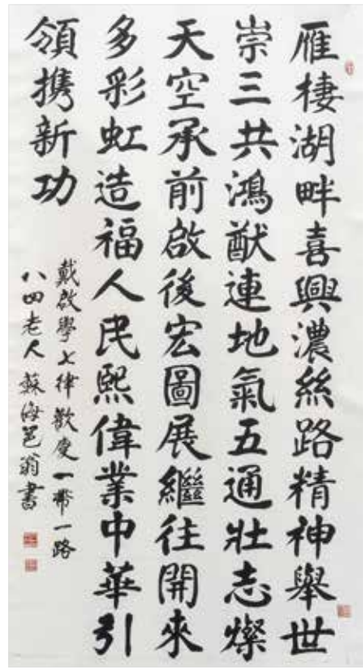
赵广登



舜文道德普古今中外名列多成敬曲直

慶祝自治區成立六十周年 劉永書

刘　永



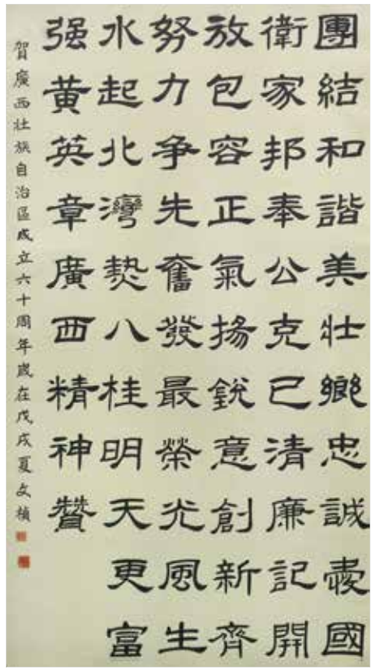
雁棲湖畔喜興濃絲路精神舉世崇三共鴻猷連地氣五通壯志燦天空承前啟後宏圖展繼往開來多彩虹造福人民熙偉業中華引領携新功

戴戎學士律教授一帶一路 八四老人 蘇海芭翁書

储开疆



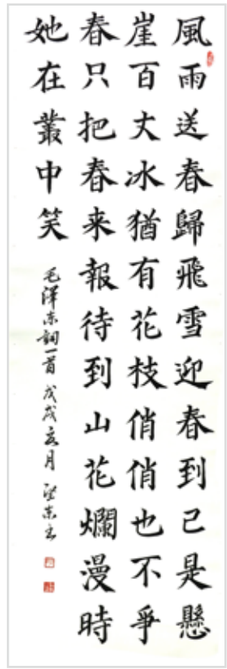
王永坚



賀廣西壯族自治區成立六十周年歲在戊戌夏 友楨

團結和諧美壯鄉忠誠衛國衛家邦奉公克己清廉記開放包容正氣揚鋭意創新齊努力爭先奮發最榮光風生水起北灣勢八桂明天更富强黄英章廣西精神贊

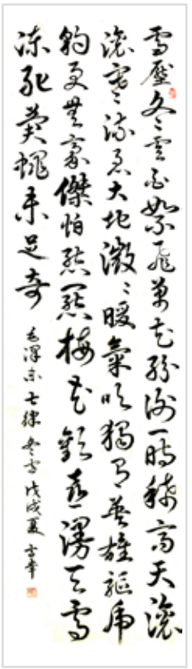
苏文桢



風雨送春歸飛雪迎春到已是懸崖百丈冰猶有花枝俏俏也不爭春只把春來報待到山花爛漫時她在叢中笑

毛泽东词一首 戊戌五月 張东生

王坚东



雪壓冬雲雁陣高孙河一眺納千条流雲水淥天地激昏曉象昨獨立寒雄振勇豹文韜武略傑怕恐霧埋愁楊柳輕飄絮好風凌空蹴罷南疆雪化作春江水滿流

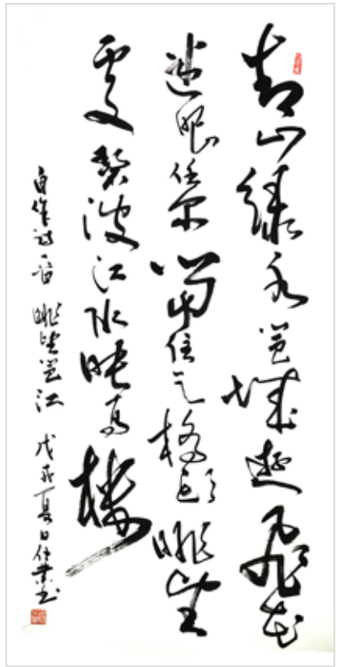
毛泽东七律 冬雲 戊戌夏 吉幸

周吉幸

书画作品选登



李　丽



杨仕业



黄瑞兰



马建宁

做快乐学习和服务的志愿者

——在通讯员志愿者服务启动仪式上的发言

□　董晓宇

五一节、青年节刚过，我们这些“年轻的劳动者”又聚集在一起了，首先祝贺广西老年大学志愿者第八纵队——通讯员志愿者服务队成立并于今天启动，按照学委会的说法，我们这个团队是目前学校综合素质最高的团队之一，作为这支队伍中的一员，我感到骄傲和幸福。

当通讯员志愿者第一要加强学习。人民日报出版社曾出版过一本书叫《学习是一种信仰》，书中通过对群星璀璨的犹太人和诺贝尔奖中“犹太现象”的深入分析，阐述了“学习是一种信仰 ”和“观念改变世界”的价值观和理想，并通过对犹太人创造力和精英教育的深刻剖析，揭示了数百位犹太天才成功的奥秘。爱学习的国家进步快，爱学习的民族进步快，这是犹太人在历尽几千年磨难之后刻骨铭心的体悟，也是世界其他优秀民族的共识。我们每个人要在这个世界上生存，必须要学习，学习是终身的任务，当今世界发展迅速，知识更新信息更新，在职的人尚且在努力学习，我们老同志更要不断学习新事物、新观念、新知识、新信息，才能跟上时代发展步伐，不当老态龙钟的时代尾巴，不当被年轻人看不上眼的守旧老大爷老大妈。学习能够使人活得充实年轻，生活得有理想有追求有品位有气质，信仰学习，终生学习，应该成为我们这一代人的文化自觉。作通讯报道的过程就是一个学习的过程，我们这里无论是原先做过通讯报道工作，或曾经领导过通讯报道工作的，还是热爱通讯写作和摄影并开始学习的学员朋友们，通讯报道对于我们来说都是一次再训练再提高再学习。我们为有这样一个重新学习的机会感到振奋。

第二老有所乐。退休离开工作岗位后，选择一个自己喜欢爱好的事情做，有利于我们的身心健康，也会让我们的生活变得充实和丰富。我们这个团队里爱好摄影的志愿者不少，而且大多本身就是学校摄影影视班的学员、班干，高手很多，作品质量很高，搞通讯报道秀一把是操练也是展示。通讯写作志愿者中许多人都曾经在新闻媒体和出版业工作过，甚至当过领导，还有一些爱好者也许年轻时就有写作梦文学梦，后来因为工作忙碌放弃了自己的爱好，现在正是我们圆梦的时候。阅读和写作、摄影对于热爱它的人来说是一件幸福的事情，更何况现在的新闻通讯作品相比以前更好看了更耐读了，因为贴近现实贴近百姓生活，人们通过阅读、收听收看、浏览网络了解社会和世界，新闻通讯已经融入现代人的生活。在网络信息和自媒体发达的时代，可以说，人人都是媒体人，一部手机就能与世界沟通和互联。有句俗语说，“男要选对行，女要嫁对郎”，我看咱们退休后选择心仪所好的通讯写作和摄影，作为自己的“行”自己的“郎”就不错！虽然写作和摄影都很辛苦，费脑费心又费老眼，但志愿者们心甘情愿，苦累并快乐着，我们应该给自己点一个赞！

第三做点贡献。习总书记说，有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。要立足当前、着眼长远，做到及时应对、科学应对、综合应对。此事要提上重要议事日程。广西老年大学所做的工作就是这么一个事关国家发展全局、百姓福祉的夕阳工程。学校领导、学员处、教务处等工作人员、老师们为此付出了辛勤的劳动。尤其是学委会的成员，经克主席、侠副主席、钟副主席，他们本身也是像我们一样的老同志老学员，但为了学员工作牺牲了许多个人精力体力脑力和时间，这种无私奉献的精神令人感动。做好老龄工作是为社会减压，为家庭减负，为老年人服务是一项慈德事业。在今年春季的开学典礼会上，听到学校 5 年来尤其是近一两年来所做的大量工作和取得的卓越成果，带来的巨大变化，我是很受感染的。从我自己来说，别的也不会什么，只会写点东西，读点书，做点宣传策划之类的活，我愿意尽自己所能为学校

为社会做点事，因而很乐意成为一名志愿者，为学员们服务，为老同志们服务。也希望我们这个团队的每一位志愿者都能够发挥自己的所长和所爱，为宣传和推动我国老龄事业的发展，为我们丰富多彩的老年大学生活讴歌添彩，贡献一份力量。我们老年大学藏龙卧虎，资源丰富，是一个待开发的人才宝库。我想，如果通过我们共同的努力，能够为学校建设，为丰富我们的老年生活出一点绵薄之力，应该是我们这些志愿者们的共同愿望。

前天刚过的青年节，看到很多青春寄语，我更喜欢这段话：即使青春已说再见，我们还有一颗不老的心；愿你半世沧桑后，看山还是山看水还是水；愿你出走半生，归来仍是少年。不忘初心，就能看到生活的美好，活出生命的精彩！

（作者为 2018 瑜伽 B3 班班长，通讯员志愿者服务队成员）

英语学习激发了青春活力　夕阳更美好

□　林　卡

2017 年 8 月，我从区直机关公务员岗位退休后，妻子鼓励我到广西老年大学报名学习，学些自己喜爱、过去想学而没有机会学的知识。于是，我专门了解了学校所设置的专业，很多专业都吸引着我，比如舞蹈、唱歌、电脑、乐器、书法等等，但最终我还是决定学英语。通过面试，我光荣的成为了 2017 英语口语 A 班的一名学员，我非常珍惜这来之不易的学习机会。

说实话，花甲之年学英语是要有勇气和韧劲的。但凡学过英语专业的学员都知道，不下苦功夫，也许学了许多年，连一句像样的英语都难以“口若悬河”。所以，我认为报读老年大学英语专业的学员必须有非常大的恒心和毅力才行。在学习中李慧灵老师采取循序渐进的办法，根据学员的特点有的放矢，因材施教，收到较好的学习效果。随着教学的进一步推进，难度不断增大，进入中级教材学习后，句子越来越长，词汇越来越深，句子结构越复杂多变，它们就像拦路虎一样摆在学员面前，挑战着每一位老同志，这不是说拼死力咬咬牙就能克服的。我认为，这是能力和毅力，退让和前进，懒惰与进取的较量。

为了让学员不打退堂鼓，李老师在教学上采用了多种教学的方式方法，不断激发学员学习英语的热情和兴趣。如按意思分段记忆法；中文提示法；句子结构分析；当场消化法；歌曲记忆法等等。I often go to movies at my leisure time.Among all the chinese movies.I like Crouching Tiger,Hidden Dragor best.（我在闲暇的时候经常去看电影，在所有的电影中，我最喜欢的是《卧虎藏龙》。）

比如以上这段英语，李老师采用了与我们生活息息相关的场景，让每一位学员尽可能地掌握到知识点，努力在课堂上最大化的吸收和掌握到相关的语言知识。近期，李老师又教我们唱英文版的《我和我的祖国》，还分男生合唱、女生合唱以及男女混合唱，大家在欢乐的歌声中学到了不少英语知识，寓教于乐，其乐融融。通过形式多样的学习、排练，我们的课堂学习非常活跃，不少同学还主动思考，提出学习上的难点和重点，老师都会当场给予回答或进行教学互动。

回顾近两年的英语学习，我收获颇丰。我从“生疏”到渐入“佳境”，从“要我学”到“我要学”；从“松懈”到“紧张”；从“慢车道”进入“快车道”；在老师的引导下，从“应付”到“主动”，学习上实现了质的飞跃。目前我已经能脱离课本说上一段，我感到很有成就感。在此，非常感谢广西老年大学给我们提供这么好的学习环境，感恩李老师的辛勤付出，圆了我 50 后的“英语梦”。两年的英语学习，也极大地激发同学们的青春活力，丰富了退休的生活，践行了“老有所学”的目标。

爱心相伴“救”在身边

——我校学员积极参加 2019 年世界红十字日纪念活动

□　郭永宏　柒丽蓉

为纪念第 72 个世界红十字日，5 月 11 日上午，自治区红十字会联合南宁市红十字会在南湖公园三月三欢歌广场开展以“爱心相伴 ‘救’在身边”为主题的宣传活动，此次活动得到中国造血干细胞捐献者资料库广西管理中心等 5 个协办单位和自治区人民医院等 5 个支持单位的大力支持。

自治区红十字会党组书记、常务副会长冯国平，自治区党委编办副主任、巡视员、红十字会副会长韦运雪，自治区财政厅副厅长、红十字会副会长黄绪全，自治区红十字会党组成员、副会长潘雪红、吴强，自治区民政厅副巡视员苏耀南，自治区卫生健康委员会主任助理邰隽，自治区党委宣传部精神文明建设三处处长陈坤，南宁市人民政府副秘书长张芳，广西老年大学副校长周芯，南宁市红十字会常务副会长桂文志、副会长韦武、黄建霞等领导及各城区红十字会、各行各业的红十字志愿者、新闻媒体记者近 400 人参加了活动。



活动中，冯国平副会长为新成立的广西红十字应急救护志愿服务队授予队旗。广西红十字应急救护志愿服务队队员大部分来自我校学员，该队成立于 2019 年 3 月，是一支专业化、统一化的红十字应急救护志愿服务队，目前拥有核心队员 30 名，队员们都是热爱红十字事业、具备应急救护知识和技能的志愿者，他们主要开展应急救护公众普及培训和宣传、大型活动应急救护服务保障任务，为人民群众的生命健康与安全保驾护航。





□ 凌孟文

一辆解放牌汽车缓缓从父亲单位开出，若大的一辆车，就我一个人下乡，还有我的行李——父亲用肥皂箱制作的一个储物箱，还油上了板栗色的油漆，可以应付。再就是打成部队行军似的棉被背包，一个下发的锑桶、脸盆和一些洗漱用品了。几位送行的叔叔阿姨，我的父亲母亲在车下望着我，两眼含着眼泪，不停的招手……我站在车上，望着妈妈，有些兴奋的喊着：妈妈再见！妈妈再见！只见妈妈的眼泪刷的直往下流，捂住嘴巴，那无助的目光、手下的嘴唇不停的颤动……

那一年，我十六岁，“到农村去，到边疆去，到祖国最需要的地方去”的歌声不断的在耳边飘过，毛主席的“知识青年到农村去，接受贫下中农的再教育，很有必要……”不时在空中回荡。我们的解放牌汽车，来到了朝阳广场，激动人心的场面此起彼伏。下车了，赶紧找我的队伍，终于，找到我的车，那是一辆班车，车上还坐着好些个和我一样的同学，这是直奔百色地区田阳县的班车，车头悬挂着一朵大大的大红花，车厢两侧还拉着两条红布金字的标语，“广阔天地，大有作为”……在领导讲话、知青代表讲完话后，在锣鼓喧天的热闹中，车缓缓的驶出了市区，颠簸在直往百色的砂石路上……

经过八个多小时的颠簸，忍住了颠簸摇晃的难受、翻肠倒肚的恶心，车终于到了田阳县，这是下乡的第一天，老天给我的见面礼！接着，同学们一个个的在自己将要为之奋斗村庄前下车，一路送过去，最后剩下我了，在头塘的一棵大榕树下，我们村的老插队在等着，接我回村。这时，比我先来几天的同学也出来迎接，大家高兴地抱在一团，哪管刚刚从田里归来的满身脏污，他们那红扑扑的笑脸殷切的盼望神情：“你终于来啦！”哈哈，我到了，我将要在这里与天斗，与地斗，斗出我的青春！

青春无悔，多年之后，回忆这下乡的年头，真心是要感激，没有这几年的锻炼，哪来参加工作后的吃苦耐劳，更无敢于攀登的勇气！

心理疗法

□ 潘国武

老韦从室外散步返回病房路过隔壁的病房门口时，往房内望了一眼，只见老张躺在病榻上，医生正在一旁忙着给他检查身体。随后，医生进来查房，老韦就顺便打听老张的病情。

“他刚来住院不久，病情比你严重多了。”医生看了看体温针说道。

“哦？说来听听。”

“不过，你要保密哟，因为这是涉及到个人隐私。”

“我保证，我只告诉我自己。”

“他除了心脑血管疾病外，还有高血压等其他疾病。”

老韦听后沉思不语。

那天，老张家属给他送饭。老韦逮住这个机会，从床头提起一篮水果，尾随推门进去。病房里，老张坐在床沿边跟家人说话。见到老韦，老张一家人都很惊讶。老张站起来握着老韦的手：“哎呀，来就好，何必提这个东西，真是让你破费了。”

“不要客气，不要客气。身体是革命的本钱，一定要注意身体哟。”

两人迁就着坐在病榻上聊天。提起当年大学毕业后，一起参加工作一起值班等往事，两人心潮澎湃，滔滔不绝，似乎忘记了身上的病痛。“那时下夜班回来，一碗粥被我们两个搞完了。”老韦笑着说，“那时候，工作很辛苦，生活条件也很差，油水少，我们正处在长身体时期，胃口好得很。”

“你还记得吧？领导说我们没有集体观念，叫写检讨书到大队里通报。”

“你写了没有？”

“为了保住铁饭碗，我哪敢不写呢？”

“我没写。那晚，我偷偷给办公室农主任送酒了。”

“难怪，后来不见大队通报呢。对了，第二天晚上，农主任叫我去。难道，我们那晚喝的是你送的酒……”

老张笑而不语。

老韦和老张退休后，入住同一个小区同一个单元楼，而且还是同一天入住。聊到这里时，两人突然不约而同地停止了说话。良久，老张转移话题问道，“对了，治疗一段时间了，你现在感觉身体好转一点没有？”

老张这才知道，老韦已经住院好些天了，而且病房就在隔壁。两个房间，仅有一墙之隔。老张听了感到有些愧疚，连连唉叹说，“哎，都怪我这个老骨头呀，整天只懂得懒床。”

“我，我也是刚刚知道你住院。”

也许是说话太多的缘故，老韦顿时觉得胸闷，喘不过气来，就伸手去拍拍胸口，轻轻咳嗽了几下。老张的家人连忙扶着老韦，护送他返回病房休息。

从那以后，两个老人无聊时，就会串串门聊聊天，一起回忆往事。如果老韦的家人送饭来晚了，老张就分一点给他吃。如果老张需要外出散步，家人又不在身边陪护，老韦的家人就帮忙搀扶。很快，两位老人搬到同一个病房治疗。

半个多月后，老张身体康复出院了。

老张出院时，特意安慰老韦说，“好好治疗，我等着你回家下象棋。”

“是呀，我们都好久没有下棋了。你的棋艺，肯定比以前长进了不少。”

“哪里？我还要向你讨教棋技呢。”

听罢这话，老韦眼睛一亮。他掀起被子，嘟囔着要跟老张出院回家。

医生闻讯跑来，好说歹说总算把老韦劝住了。

躺在病榻上，老韦看着老张走出病房的背影，他弄不明白：“老张比我晚来住院，病情比我严重，怎么却比我提前出院回家了呢？”

“你的病情也好转了很多，再耐心观察几天就可以出院了。”医生安慰道。

“你们究竟给他用了什么药？”

“我们对待病人都是一视同仁，我们都是对症下药治疗。”

“可他为什么这么快就出院了？”

“我要不是这么做，还真的不知道该如何帮助你转移注意力呢。”

“啊？原来你们观察得这么细心。谢谢，谢谢。”

“你应该感谢的人，是你自己。因为你主动调整心情，保持一颗良好的心态，配合治疗，你的病情才会这么快得到好转。”

“其实，老张居住在我们家的对门。自从那一次矛盾之后，我们好多年没有来往了。”老韦告诉医生，“那天听你说老张的病情后，我担心他的身体支撑不住，那样就会让我羞愧一辈子。哎，说实话，要不是因为你的那句话，我还真不知道……”

第一次参加工作

□ 梁永娟

那是在 1964 年 5 月我因家庭生活极度困难，高中只读一年级，就忍痛离开学校，早早走进社会寻找一份工作。以求得到一份工资帮助家里解困。正好我弟的小学黄校长知道我家经济困难，出于同情就推荐我到南宁市南湖小学当代课教师。

记得那天，我拿着介绍信到校长办公室报到时，校长微笑地接过我的介绍信看后，抬起头看着我说：“我们正缺教师，非常欢迎你来代课，你年轻，个子高大健康，样子长得端庄。温柔善良，很适合做小学教师，你就好好干吧！以后你有什么需要我帮忙解决的问题就找我，不要客气。”随后分配我担任二年级 (1) 班语文教师兼班主任。

第一天上课，由校长领着我走进二年级 (1) 班的教室。对全体学生介绍我是新来的梁老师。然后由我在讲台前开始上第一天第一节的课，老校长则走到教室最后排坐下来观察新来的老师讲课是否达到要求。

我微笑的面对学生作自我介绍，说：“从今天起我就和你们一起互相帮助，共同学习，共同进步，共同做游戏啦！我很喜欢你们，希望你们也喜欢我。”然后拿起花名册，按顺序点名。读到名字的学生都站起来回答一声“到”再坐下。刚读到一大半，就看到我不认识的一个字，当时我心里万分焦急，很害怕第一天走上讲台上课就出尽洋相，丢人现眼，让学生对我产生不好的印象。失去教师的尊严和面子那是小事，万一因为这件事情，让不经世事的单纯的小学生对我不信任而影响他们的学习，我就对不住这些学生和他们的家长了。这样一来会误人子弟的啊！我硬着头皮拿起讲台上的水瓶装着口干喝水，一边喝水一边想我怎么应对这个尴尬的局面。突然想起三十六计，走为上计。我故意跳过去，不点他的名字，直接点下一个学生的名字，念完最后一个学生名字后，对学生说：“还有谁的名字没有念到的请举手。”结果坐在第四排中间的一位男同学举手，我走到他的身边说，对不起老师漏点了你的名字，你叫什么名字啊！他就说我叫某某某。我看了一下花名册说，啊！刚才是我喝水的时候不小心漏点了你的名字，我真诚的向你道歉。我终于解决了一个让我第一天工作就碰到的非常难堪的问题。放学后回到办公室，校长微笑着走到我的办公桌前小声地说：“梁老师你今天真是沉着冷静，急中生智啊！想不到你这么聪明。你从容不迫地不露声色的认识了一个你不认识的字。其实我以前也不认识这个字，这个字太少见了。我是通过查字典才知道这个字是怎么念的，你今天不用查字典就认识了这个字，太聪明啦！”我不好意思的说：“我本来想放学后向你汇报这件突发事情的，没想到我刚回来坐下还没来得及喝一口水，你就先发制人来了。真是魔高一尺，道高一丈啊！最聪明的人还是你啊！要不，你怎么能看穿我这秘密伎俩。校长，我是担心上课的第一天，在这些天真活泼的孩子面前失去威信，从而影响今后的教学工作的开展，不得已才出此下策的，请你原谅我吧。”校长说：“你这是善意的美丽的谎言，可以理解，我相信你以后会是一个合格的老师。”

带孙子的点点滴滴

□ 黄友盛

如今，许多家庭中的年轻人因为承受着不小的工作压力，便由我们这些做爷爷奶奶、外公外婆的，或主动或被动地分担着他们照顾下一代的责任。客观地说，这样做总体还是利大于弊：一方面，我们为儿女分忧解难了，可以让他们把更多的时间和精力投入工作中；另一方面，我们与儿女的联系加强了，生活也更充实了，还可以发挥自身余热，为新时代增加正能量。但是，我们这些爷爷奶奶、外公外婆在与孙子辈相处的过程中——必须保持清醒的头脑，坚持好的，改正错的，进而让我们的孙子辈能更加健康地成长。

因为时代不同的缘故，我们的子女多属于独生子女，因此，我们当年在对孩子进行的家庭教育问题上，总体而言，太过于亲昵而少严肃，更多放纵而缺约束，自我牺牲太多而对孩子关心父母、关心他人的要求太少。正是在这样的背景下成长起来的缘故，我们的孩子既有很多优点，比如说敏感、聪明、更会享受生活，可也有不少缺点，比如比较懒惰、自私、任性，甚至缺乏基本的生活技能。因此，如今再教育孙辈，就应该着眼于他们日后的健康成长，着眼于他们能够成为一个人格较为健全的人，而不是把他们当作世界的中心。

我现在带孙子的过程中，很多做法就与昔日照看儿子有了很大的不同。比如，从前炎炎夏日我带孩子出去玩，买凉饮一般只买一杯给儿子。今天我就一定是买两杯，孙子一杯，我一杯。从前儿子在外公外婆等老年人面前，缺乏应有的礼貌，我不太计较。可在今天，碰到这样的事儿，我一定会严肃认真地对孙子进行教育，告诉他礼貌的做法是什么，为什么应该礼貌待人。从前，儿子都上学了，穿戴还是大人帮忙。可今天，孙子才 3 岁，我已经在教他学习“自己的事情自己做”。从前，我太过重视儿子的文化学习，可今天，我更重视的是做人的教育。

我很欣慰地看到，在这样的教育下，孙子显得更加成熟和懂事：他有好吃的东西，一定会让我也尝一尝；我一次不小心划伤了手指，他很关心地问我爷爷疼不疼，并且帮我涂上药水，贴上创口贴；他被爸爸妈妈批评了，会跟我诉说，与我交流；与我一起出去玩，知道我抱不动他了，他会跟我说“我自己走一会儿，爷爷你休息一会儿”……

总之，我们都很爱孩子，但与此同时我们必须清醒地认识到，怎么做才是真正的爱孩子。假如我们意识到从前某些方面做得不够好，那么，今天的我们就该认真反思加以纠正，以避免错误的再次发生。面对孩子，我们要尊重孩子独立的想法，支持孩子合理的决定，欣赏孩子努力的成果，呵护孩子敏感的心灵。现在，孩子 3 岁多了，走路、活动范围扩大，接触周围环境事物的机会增多，智力发育比较突出，语言、思维和应人、应物的能力增强，尤其进入幼儿园，体格发育稳步增长，智能发育趋于完善，在这一时期，要培养孩子形成良好的基本素质，包括增强体质、生活习惯、思想品德、早期教育等，以保障孩子的身心健康。

如今改革开放 40 多年了，我们每一个人都是改革开放的见证者、参与者、贡献者、受益者。在这不知不觉的 40 多年里，我也从一个学生变成了祖父。我掰着手指算了一下，到本世纪中叶我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国时，我刚好 90 岁，还有近 30 年，我一定要活出更多的精彩。从 40 多年的学习和工作经历中我得出一个结论：学习永无止境，凡是被时代淘汰的人都是安于现状不思进取的。人生是一个经受历练的过程，命运不会辜负勤奋努力的每一个灵魂，时代永远青睐每一个积极向上的人。每每带孙子出去玩的时候，我眼中常含泪水，但比泪水更多的是感恩。感恩于时代给了我报效社会的机会和平台；感恩于亲人朋友给了我温暖和快乐；更感恩于困难和挫折教会了我理智与冷静 ，不畏艰难自信地面对各种挑战。





《俏夕阳》背后的故事

□ 吴凤珍

看到了《俏夕阳》那本书，我就会想起它背后的故事……

老党员，老兵，老干部韦求香同学 80 岁时，提议把古典文学班几年来开展正能量活动的照片和同学们部分原创作品出版一本书作学习成果纪念册。得到了古典文学班临时党支部的重视。由党支部书记蒼毅上下协调沟通，得到了学校党总支的支持帮助和同学们的响应，成立了编委会，落实好分工，由精明的韦求香和任劳任怨的孙碧辉负责照片的收集和拍摄工作。

2018 年 1 月至 5 月，同学踊跃投稿，征集照片，共收集到同学个人新老照片 96 张，集体活动的照片 865 张，电脑合成俏夕阳照片 765 张，学校活动照片 320 张，奖项类照片 56 张。这么多照片可忙坏了这两个已是古稀的老人，他们默默为大家服务着。后来韦求香又负责编辑、排版、剪接、选照片等工作。特别是选照片又辛苦又易得罪人。在选照片时要平衡每个人在书中出现画面的次数。哪些照片符合活动内容的要求，做到大公无私。初稿样板印好给学校各级领导审阅，给同学们提意见，根据大家的改进意见再筛选。删这增那，很繁杂，修改了多次，第七次才定好照片，他不知熬了多少不眠之夜，带病工作。最后浓缩精选了学校有关照片，正能量活动照片及个人新老照片 400 多张，涉及 23 个主题活动。韦求香同学以他坚毅、决不放弃的精神克服许多意想不到的困难，最终完成了任务。这对一个 80 多岁老翁来说是多么不容易呀！

70 多岁的老党员周志英是广西老年大学的老学生，是南宁市诗词学会的编委。87 岁的老兵出身的胡卡琴负责诗文修改和挑选工作。在多达 100 首诗词中选稿，改稿，甚至淘汰谁的作品，既辛苦又容易得罪人。所以参与这工作要人品好，有人格魅力，乐于参与有公益心才行。胡大姐快奔 90 岁了，还乐意把自己学到的知识服务大家，工作认真，无私奉献。我真的很感动。周志英在广西老年大学学诗词有 20 年了，是元老级的人物了。她为人真诚，学习认真，乐于助人，自己的作品很多也曾获奖或被媒体采用。在修改他人作品时不会乱改，会征求作者的意见，每首经她审阅的诗词，每字押运，平仄都细心考量，力求精益求精，当出现有问题主动请教老师，到了最后阶段，为了不出差错，她用表格式的方法要求自己细审每首诗文，到第七稿定稿后仍不放心，还亲自到印刷厂再次校对审阅一次，用心良苦，大家口服心服。

张旸和邓琼春是退休后到古典班学习诗词的小辈，他们擅长使用电脑，思维敏捷，心灵手快，负责电脑打字校对工作，所有作品都经过他俩的手输入电脑，反复校对，不厌其烦，他们尊重长辈，勤奋，善于听取不同意见，一次又一次的重新打字，从中他们又学到别人佳作，进步很快。特别是张旸，现在写出的诗词作品像模像样了。大家都喜欢这两个老年队伍中的年轻人。

博学多才，德高望重，诗词研究经验丰富的刘振娅教授是这本书的总监。周、胡两位大姐每改一次后都给她审改。刘教授对待文学的态度很严谨，对同学的作品精益求精，发现问题时及时提出，哪怕是错一个字都不放过。一次刘教授生病住院，周大姐带着问题到医院床前向她求教，她尽心尽力提出了自己的看法，书稿做到使自己满意才交学校领导审查通过，第七稿才印成书，历时 13 个月《俏夕阳》终于面世了。

《俏夕阳》这本书是广西老年大学古典文学班临时党支部在学校党总支的领导下开展正能量活动的纪念册，里面除了有 43 个同学的原创诗文和个人新旧照片外，还有图文并茂正能量剪影俏夕阳花絮，内容丰富，活动多多，见证了老年人丰富多彩的晚年生活，体现了老年大学老有所为，老有所学，老有所乐，思想常新的理念。

我很庆幸在老年大学能与善者为朋，与高人为伍。总感觉榜样就在身边。永远不忘那段美好的时光。感谢老年大学，感恩为出版这本书呕心沥血，无限奉献的人。



走毛主席“6.26”指示精神指引的路

□ 杨兴蓉

1969 年 12 月，天津市遵照毛主席 1965 年 6 月 26 日发出的“把医疗卫生工作重点放到农村去”指示，动员广大医务人员到农村去为贫下中农服务，改变农村缺医少药的医疗状况。

我抗美援朝归国后从军队转业到天津市，在天津学习工作生活了十年。听到毛主席发出的“6.26”号召，我和丈夫顾忠会就积极报名，于 1969 年 12 月和天津市 1963 名医务人员来到广西。我们 12 名医务人员被分到百色地区隆林各族自治县德峨公社卫生院工作。德峨卫生院地处桂西云贵高原，海拔一千六百多公尺，是天无三日晴，地无半里平，高寒多雨山区。全公社 15 个大队有三万二千多壮、苗、彝、汉、仡佬各族人民，散居在方圆二百多华里的山沟里。解放前这地方没有医生，卫生条件差，传染病流行，一次闹瘟疫，12 户 68 人的苗族村寨 8 天就死去了 61 人，造成肥田尽丢荒，村庄变坟场的悲惨景象。解放后德峨虽然建了卫生所，但仍然缺医少药。我们 12 名医务人员到来，极大改善了

这里医疗资源匮乏的状况。

在这“山高石头多，出门就爬坡”的深山沟，运送病人全靠用竹片木头编织的担架打着火把抬来。曾经那威大队有一个危急病人抬来我院动用了整个生产队的 10 多个壮劳力，走了一天的崎岖山路。怎样才能让危重病人得到及时救治，不耽误病情呢？我们的策略是：把医院办到生产第一线去！把在朝鲜战争中随着战场而动的野战医院模式搬到了德峨。下乡巡回医疗就用马驮上药品器材、手术帐篷。不仅能门诊，还能开设家庭病床，施行普外、五官、妇产等科中小手术。一个深受群众欢迎的“马驮医院”就这样诞生了。我们怀着对少数民族的深情厚意，哪里群众需要，就奔向哪里去。一次我和马琴生、覃仁芬 3 人在田坝大队工作了一段时间，正要转点的时候，忽然一年轻人气喘吁吁跑来告诉我们：下坝生产队苗族老大娘杨长奶高烧不退昏迷不醒……我们一听，立刻改变原计划，直奔杨长奶家。我们翻山越岭赶到病人家时，全身都被汗水浸透了。我们顾不上喝口水，立即对病人检查抢救，经过四天的精心治疗护理，大娘的病基本治愈了，大娘和她家人连声感谢我们说：“马驮医院真是好！真是好！”



在德峨这个边远的少数民族山区，如果没有大批当地卫生人员成长起来，就不能从根本上改变缺医少药的状况。我们为各族人民防病治病过程中，还在全公社 15 个大队培训赤脚医生 19 人，不脱产卫生员 352 人，接生员 31 人，初步形成了农村基层卫生网络，巩固和发展合作医疗，逐步改变了德峨缺医少药的状况。

“踏破青山，手牵骏马走千寨，以苦为荣，送医送药暖万家。”1973 年—1978 年连续多年“马驮医院”被评为“先进集体”。1978 年 6 月我院代表顾忠会院长出席全国第一届医药卫生科学大会时，“马驮医院”被授予“全国先进集体”号称，顾忠会本人被选为广西第五届人大代表。“马驮医院”的事迹被中央新闻纪录制片厂、广西电影制片厂拍成纪录片在全国放映传颂。“马驮医院”在那个年代成为全国卫生战线上一面光荣的旗帜！

1969 年——1979 年我在苗乡工作十年，1979 年 2 月我上调广西卫生厅。时光飞逝，转眼我离别德峨 40 年，在广西落户近 50 年。前两年我回德峨，看到苗乡已发生巨变，有平整的公路，有汽车摩托来回穿梭奔驰接送病人。“马驮医院”起点的张家寨已经成了旅游胜地，寨路口矗立的硬盘碑上镌刻着“马驮医院”的故事，村民传唱着动人的歌谣：“金钟山上披彩霞，毛主席派来的涌姑扎（苗语好医生），立志农村把根扎，党的光辉照万家，涌姑扎、涌姑扎，6.26 指示放光华，放光华。”广西这块多民族美丽而神奇土地，正发生着日新月异翻天覆地的变化。我爱你！广西，我的第二故乡！



词二首

周志英

鹧鸪天·观电视《海上阅兵》有感

破雾穿云现大观，军歌旋律动心弦。战鹰潇洒空中舞，舰艇轰鸣浪里欢。挥巨手，写新篇。水师重器史无前。船装道义鲸鲨斩，万国同声唱海蓝。

水调歌头·船游三峡

几度梦三峡，今夕到江边。游轮满载欢乐，穿插水云间。万仞山崖对峙，咆哮波涛恣肆，细雨雾烟寒。巨坝截江立，万道白龙翻。闸缓闭，水渐涨，稳擎船。一阶一级，谈笑声里驶航前。峡嶂平湖犹赞，子美青莲浩叹，诗韵越千年。今日壮歌颂，三峡有新篇。

咏西乡塘区科技农业园

吴凤珍

凤仙花田蜂蝶飞，花雨湖畔微风吹。
百花清香润心肺，七彩花海惹人醉。

鹧鸪天·祥贝桃花源记

孙碧辉

流水潺潺白浪翻，舟行洞口现蓝天。
茅屋沃土田园美，芳草如茵鸟雀欢。
山隐映，见炊烟。风调雨顺乐无边。
陶翁捧卷说新事，柳绿桃红欣喜篇。

诗三首

黄槐馨

青秀山观樱花

涌动人潮展笑容，寻芳蜂蝶舞春风。
年年樱秀花相似，此日诗题各不同。

开春首场雷雨

一

天鼓频敲送雨归，田开明镜翠园肥。
农耕待发犁铧亮，喜播春光一片晖。

二

春风时雨润长堤，邕水沿边翠万枝。
漫眼屏开千里画，江山萌动总新诗。

童趣二首

李绍萍

老家

野堞边隅是我家，晨曦映柳织窗纱。
心寄绣球可开未？清晨早起数花花。

捕蝉

收罗蛛网锻成胶，大树长杆到处撩。
粘住蝉儿忙剪翅，油锅一炸胜佳肴。



诗词二首

邝素珠

蝶恋花·庆祝广西壮族自治区成立六十周年

六秩壮乡铜鼓奏，壮汉苗瑶同饮丰收酒，和睦边庭相固守望，鱼肥稻熟山川秀。壮锦绣球交益友，连接西南出海东盟口。商务投资丝路久，民歌唱响全球透。

港珠澳大桥开通

跨海工程中国风，大湾往返瞬间通，
一桥飞架接三地，试看今朝谁最雄！

诗词二首

谭锦华

广西水神陈国南专家颂

当代雷锋誉水神，利人舍己不留金。
井泉数万惠方域，助学倾囊励后昆。
破屋泥墙空米面，德高艺绝爱邦民。
青松翠柏伴仙去，阁上凌烟图绘真。

满江红·百色起义 90 周年抒怀

血雨腥风，神州暗，工农奋起，跟大纛，举枪持戟改天换地。绩伟功丰惊敌寇，民安边泰欣朋比。美南疆锣鼓振山川，皆欢喜。英雄志，后代继；先烈血，千秋惜。看当今世界，同心协力。丝路周邦皆富裕，蓝天绿地洪流碧。慰先贤，鲜血铸丰碑，功勋积。

观“岁岁年年柿柿红”感赋

戴启学

岁岁年年柿柿红，征程奋勇总朝东。
自由婚恋贫穷阻，拔萃教师厚德功。
夫故携家多舛路，春来冬去灿天空。
“三农”建设阳光照，致富脱贫变巨龙。

祝港珠澳大桥胜利开通

曾新真

宏桥三地互连通，便捷工商民更融。
镇海钢筒围固岛，穿洋隧道建奇宫。
狂风难阻长龙越，巨浪权当小蚁咙。
多项创新出奇迹，中华儿女显威风。

诗词三首

常　青

恭祝余坚友八十华诞

（一）

八十人生未歇肩，自强勤奋度华年。
诗文摄影皆优秀，服务同窗亦乐然。

（二）

胸怀坦荡热心肠，崇善求真图自强。
竹菊梅兰君子格，助人为乐美名扬。

一剪梅·广西财专基建 631 班 55 年同学会

黄菊红枫伴夕阳，喜气洋洋，共醉华堂。如烟往事细珍藏。论道沧桑，笑傲风霜。叙旧言新百味尝，联谊牵肠，互祝安康。鹤龄盛世享春光。心总朝阳，地久天长。

赞岭南木棉花

陆义芳

英雄本色得赞崇，
刚性挺拔比青松。
烟花三月春风暖，
大朵高悬似火红。

词三首

胡卡琴

鹧鸪天·春

朵朵桃红炫丽姿，何方仙女播芳菲。邕江水暖鸭先晓，如豆青梅眉柳垂。青草地，沐朝晖，东风和煦醉心扉。彩云处处思千里，三月京城逐梦飞。

一丛花·写在三八节

春天解冻了冰河，送万种祥和。千年枷锁一朝碎，醒狮吼、气震山河。三八联盟，迎来节日，妇辈喜高歌。中华女子智才多，骨傲胜新荷。伟哉先烈铭青史，更外交、各界名娥。顶半边天，风流潇洒，花放舞婆娑。

注② 一句引用原三八节歌词。注②吴仪、王海容、傅莹三位女外交家。

眼儿媚·八桂田园

风铃艳丽翠屏中，久别喜相逢。有梅三角，一些粉白，万点深红。百花宫里花枝俏，仙掌玉临风。双心倩影，田园真美，八桂情浓。

词二首

张　暘

鹧鸪天·春节随感

想写春天一阕词，晨闻好雨落台池。风吹柳绿添新意，雨润桃红展丽姿。烟淡淡，雾霏霏，宛如水墨任扬挥。邕城二月争相看，恰似新填“鹊踏枝”。

鹧鸪天·观中国海军成立七十周年海上阅兵有感

伏海蛟龙巨浪前，深潜静默剑高悬。西沙驱恶收疆土，南海军威捍主权。扬气势，灭狼烟，风云甲午不重还。复兴路上高昂首，永护金瓯续锦篇。

诗三首

蒋科禄

纪念人民海军成立 70 周年

向海图强巡大洋，劈波斩浪五星扬。
涛浮巨霸军威壮，众舰群机灭恶狼！



纪念“五四”运动 100 周年

世纪风云恨不平，惊天壮举动京城。
青春愤发救民志，热血豪抒爱国情。
反帝反封驱耻辱，罢工罢课为光明。
百年勿忘恢宏史，民族复兴梦想成！

赞老顽童笔会

金黄耀眼冉晨曦，翁媪顽童喜会师。
作对吟诗弘国粹，撰文摄影显真知。
管琴歌舞身躯健，翰墨丹青心脑怡。
才艺交流情谊重，中华盛世乐无期！

诗词三首

陈础泉

母亲节感言

无边大爱是何君？异口同声赞母亲。
十月怀胎还哺乳，多年拼命献青春。
换来白发三千丈，报以丹心数几人。
试问平时尊敬否？今逢节日颂声频。

西江月·纪念“五四”青年节

反帝反封壮举；救民救国图强。
初传马列到东方，“五四”青年好样。
继续忠邦爱党；坚持特色弘扬。
同心追梦谱华章，改革创新向上。

南宁园博园芒果树王寄语

百六遐龄芒果王，建园留汝老无双。
今朝有幸靓君面，还祷千秋馥且苍。

诗词三首

戴振喜

五一感赋

劳动光荣德立身，从来收获带艰辛。
不流汗水莫追梦，智慧勤劳可傲人。

海军 70 华诞海上阅兵

蛟龙跃浪战旗扬，统帅台前寄远航。
甲午风云如再起，雄师向海自图强。

纪念五四运动 100 周年

往事悠悠历百年，青春学子任承肩。
安邦救国开先路，反帝灭封推序篇。
马列光芒辉大地，锤镰星火铸尧天。
初心圆梦振兴业，五四精神正助鞭。

诗词三首

邓明华

一剪梅

细雨纷纷陌上空。前去南湖，健步如松。
壮乡三月对歌中，观众成千，一片旗红。
赛事南宁竞舞龙。热闹非凡，其乐融融。
广西民族最情浓，如沐春风，送暖春风。

五一赞

又逢国际同庆日，曾讨人权胜斗争。
干活劲来安歇后，持家劳动最光荣。

五四感怀

五四沧桑入百年，新民主义忆开篇。
如今社会多元化，砥砺后生红又专。

诗词二首

袁晓亚

新年有感

五彩霞光映眼眸，喜迎新岁感春秋。
种兰种菊心田上，淡雅人生岁岁悠。

临江仙·顶狮山花海游

秀丽山川花海，格桑百亩娇娆。争妍竞艳把人邀。随风轻起伏，遍野暖香飘。湿润清新空气，悠然漫步东郊。似游仙境乐逍遥。融融春日醉，诗绪渐如潮。

美好时光

袁　强

夕阳无限好，福照晚来村。
回首人生路，常怀党恩深。

浪淘沙·赞国医大师韦贵康

袁　强

授课卅多年，薪火相传，悬壶济世百花妍。八桂名医成绩斐，弟子三千。 正骨再扬鞭，旋转纠偏，脊椎杂症苦钻研。高尚德风医术好，其乐无边。

注：我的导师韦贵康，系原广西中医学院院长、正骨推拿教授、国医大师、广西名老中医。

中译英

一、春　节

对于全世界的华人来说，中国的新年是最重要的节日。人们也称它为春节或农历新年。 农历春节的确切日期每年都在变化。但是春节一般都在 1 月 1 日 到 2 月 19 日之间。在农历中每年都有一个生肖，这些生肖是鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗和猪。据传说，这十二个动物举行了一次赛跑，第一年就以获胜者鼠命名，其他十一年就根据动物们到达终点的顺序命名。聪明的鼠跳在牛背上，在最后时刻跳过牛的头顶第一个到达终点！中国人相信在某一年出生的人具有这一年生肖的一些特征。

译文：

Chinese New Year

Chinese New Year is the most important festival for Chinese people all over the world. It is also called the Spring Festival or the Lunar New Year. The exact date of the Spring Festival on the Western calendar changes from year to year. However, Chinese New Year takes place between January 1 and February 19. On the Chinese calendar every year has an animal's name. These animals are the rat, ox, tiger,rabbit, dragon, snake, horse, ram, monkey, rooster, dog and pig. A Chinese legend says that these twelve animals had a race. The first year was named after the rat,the winner. The other eleven years were named according to the order in which the animals arrived in the race. The clever rat jumped onto the ox's back, and then at the end jumped over the ox's head to arrive first! The Chinese believe that a person born in a particular year has some of the characteristics of that animal.

lunar 月 (亮) 的　　exact 确切的
calendar 日历　rat 鼠　ox 公 牛　rabbit 兔子
ram 公羊　rooster 公鸡　legend 传说
name after 按 .... 命名　particular 特殊的
characteristic 特征

二、 时间是什么（童谣一首）

时间是什么
对农民来说，时间就是粮食。
对工人来说，时间就是财富。
对医生来说，时间就是生命。
对士兵来说，时间就是胜利。

译文：

What is Time?（Nursery Rhyme）

Time is grain for peasants.
Time is wealth for workers.
Time is life for doctors.
Time is victory for soldiers.

对学生来说，时间就是知识。
对科学家来说，时间就是速度。
对企业家来说，时间就是金钱。
对我们大家来说，时间就是一切。
因此，把握今天！

Time is knowledge for students.
Time is speed for scientists.
Time is money for businessmen.
Time is everything for all of us.
Therefore, seize the time of today!

grain 粮食　　wealth 财富
victory 胜利　seize 抓住，把握

三、世界上的英语

有人说英语已不再属于英国人了，它属于全世界。据估计，使用英语的人超过七亿五千万，其中大约有三亿五千万是以英语为母语的人，而其余的人将英语作为官方语言使用。如果我们再加上已经掌握英语到一定程度的人，这个总数将接近十亿。英语，作为进行国际业务和外交的工具，在世界上起着越来越重要的作用。它还在科学、医药、互联网、空中及海洋通信、国际体育赛事、电台电视节目、流行歌曲及电影中发挥着越来越重要的作用。

译文：

English in the Word

Some people say that the English language no longer belongs to the English, and it belongs to the world. It is estimated that the number of people who use English exceeds 750 million. Among these, about 350 million are native speakers, while the rest use it as an official language. If we add to this number the people who have acquired the language to some extent,the total is close to one billion. English plays an increasingly important role in the world as a medium for conducting international business and diplomacy, as well as in science and medicine, the Internet, air and sea communications, international sports events, radio and TV programs, pop songs and movies.

estimate 估计　　exceed 超过
native 本族的，本国的　official 官方的
acquire 掌握　to some extent 达到某种程度
billion 千万　increasingly 越来越多地
medium 工具，手段　conduct 实行，执行
international 国际的　diplomacy 外交
medicine 医药　communication 通信　event 事件

邓老师教您做亚洲美食

□　邓小斌

亚洲地大物博，饮食文化源远流长、各具特色。韩式泡菜、石锅拌饭、泰式咖喱鱼头、冬荫功汤、越南炸春卷、日本寿司等极具地域特色的美食，在丰富人们味蕾的同时带给了大家美的享受。“美人之美，美美与共”，本期开始，广西老年大学亚洲美食班邓小斌老师给大家带来一系列的亚洲美食实操课程，让我们一起走进课堂，学习制作、享受各国美食，共赴美食文化盛会吧！

实操课一　鲜鱼活造刺身



用料：新鲜活鱼一条 500 克，白萝卜 200 克，青瓜 150 克，紫苏叶 10 片，装饰花草适量，碎冰，鱼生酱油 50 克，芥末 10 克，柠檬一个。

工具：刺身柳刃刀或西厨刀，碎冰机，切板，瓷盆。

步骤：1. 首先将白萝卜和青瓜削片，然后切成细丝，清水冲洗掉辛辣味后泡冰水备用，花草修剪好造型。

2. 活鱼放血后去鱼鳞，分别将左右两侧背脊鱼柳取下，注意保持鱼的腹部不破。鱼肉去皮后放入冰箱冷冻室冷冻片刻，使其温度下降，有更好的口感。最后切片备用。

3. 把碎冰铺满瓷盆，白萝卜丝和青瓜丝拧成小团，放上紫苏叶，将切好的鱼片均匀的摆放上去，花草作点缀，柠檬切块再配上酱油和芥末即可。

注意事项：分切鱼肉的刀法和摆盘的造型。



实操课二　鲷鱼浓汤

用料：鲷鱼一条，白萝卜 100 克，水豆腐 1 块，秋葵 100 克，鸣门卷 30 克，生姜 50 克，大葱 15 克，小葱 10 克，胡椒粉，盐，糖，料酒，食用油。

工具：煎锅，汤锅，汤勺，滤网筛。

步骤：

1. 鲷鱼去鳞，去腮后将鱼头、鱼骨、鱼肉细分为三部分，其中鱼肉切片撒薄盐备用。

2. 煎锅烧热后倒入少量油，把鱼头，鱼骨放入锅中用中小火慢煎至金黄再放入姜片和大葱段煎香，再加些料酒去腥然后加入沸腾的开水，大火滚 10 分钟左右，汤底呈乳白色倒到汤锅时用过滤网过滤掉骨渣。

3. 汤锅的鱼汤继续烧开加入适量的盐，糖，胡椒粉调味，依次加豆腐，秋葵，鸣门卷，白萝卜丝，最后放入鱼片，马上关火用锅的余温焖熟，放上大小葱丝即可。

瑜伽疗愈，是送给老年朋友的最好的礼物

□　刘冬梅

瑜伽作为一个外来品和流行的符号，其实对于很多老年人来说，最初大多都抱有一种不确定的态度：老年人适不适合练习瑜伽，瑜伽能够为他们带来什么……甚至有些医生认为老年人练习瑜伽就是有害的。

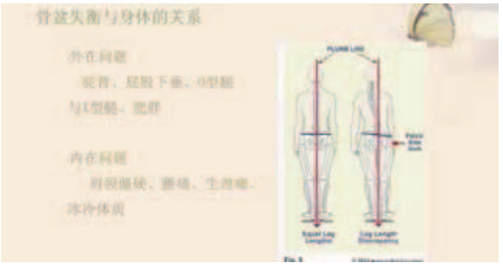
诚然，广西的瑜伽行业发展没多少年，最早的时候是由健身房的健身教练或舞蹈演员带进的，这些老师基本上不了解瑜伽，只是用健身和舞蹈的方法来摆姿式，后来还发展到身体柔软性好的人进入这个行业进行教授，从而导致了这么多年来很多人都还以为瑜伽就是摆姿式、拼柔软、出汗等等这些极其肤浅的健美练习，我甚至还听说过“跳瑜伽”这样的词汇。

所以，我来到老年大学的第一天，站在老年大学的讲台上，跟大家分享瑜伽作为一种风靡全球的生命学科，它是凭借什么延续 5000 多年且作为一种自然疗法帮助无数人恢复健康的基本理念。

瑜伽依托于印度的医学体系阿育吠陀（Ayurveda，又称生命吠陀）医学和悉达（Siddha）医学。这两种医学体系被认为是世界上最古老的医学体系，五千多年来，它在无数印度传统家庭中使用着，其影响波及南北半球几乎所有的医学系统，因此阿育吠陀被誉为“医疗之母”。有证据表明阿育吠陀医学曾丰富了世界上几乎所有的医学体系。随着佛教东传，阿育吠陀医学也传播到东方，并对藏医学和中国传统的中医草药学产生了巨大的影响。阿育吠陀医学不仅是一门医学体系，而且代表着一种健康的生活方式。根据阿育吠陀的观点，人类应该和自然界和谐共存，而疾病的产生是由于这种和谐被打破了。因为身体健康还是得病取决于整个身体系统是否处于平衡状态，包括体内各部分是否相互平衡。内在的和外来的因素都可能破坏自然的平衡，进而导致疾病。通过利用自然界及其产物，如调节饮食、运动（瑜伽）、草本疗法而化解健康问题，恢复身心的基本平衡是阿育吠陀医学的主要目的。这种观念不仅贯穿于治疗病痛的过程，而且还贯穿于疾病预防的过程。

瑜伽作为这个医学体系当中的治疗手段，在练习的过程当中，我们将要通过一步步从外到内的训练、学习控制自己的身体、控制自己的呼吸、收束我们的能量与精神、慢慢地进入一个大脑专注的境界……这些方法就是从散到聚、从外到内的疗愈，它不同于现代各种各样的医疗手法或者康复疗法，它是天然的，安全的，有效的自我疗愈行为，瑜伽将让绝大部分的老年人群获得康复。为了证实这一点，我在课堂上分享了瑜伽的肩颈理疗之法。因为肩颈问题已经变成了一个社会问题，大部分的老年朋友都深受肩颈疼痛的困扰，而且都没有在医院找到很好的解决方案。

在瑜伽治疗里，更注重人体的结构的顺位性。人类是一个直立行走的动物，脊柱的某些位置上的偏差，都会关系到身体的重量有没有正确的从骨盆传导到双脚。一些长期不良的姿势和行为习惯，都会让我们脊柱中最弱小的部位颈椎受到损伤！因为颈椎的结构最弱小，最灵活，同时最缺乏保护性，所以它是首当其冲的受害者。如果不加重视这一点，颈椎问题伴随而来的是包括整个脊柱的其他问题，身体各种系统功能也受到影响。



例如呼吸问题：头的位置向前一英寸，呼吸效能将减少 30%！呼吸效能的缺乏导致的问题很多，特别是器脏功能衰弱的老年朋友，呼吸效能缺乏会直接影响到睡眠和大脑的运作和肢体的反应。

因此我们在做瑜伽疗愈的时候，不仅仅会去针

对颈椎的问题，还会去寻找导致问题的本源，通过建立身体正位训练来影响生活习惯，潜移默化的让身体恢复健康。



但是在局部疗愈的瑜伽练习中，我们首先着眼于释放这些位置的压力和紧张，从而缓解进而消除疼痛！如上图的猫式，当我们的脊柱不再处于垂直的状态，压力就变小了，我们在这个状态下，一节一节的活动脊椎，能够帮助脊椎提升缓解疼痛的温度，这种方法类似于我们在医院做热敷的处置手法。当我们重复 8~12 次，身体的痛感已缓解了很多。所以大家留意到了吗？做这个动作看起来是很容易的，但是要做到“脊椎一节一节运动”，这可能并不容易完成，但是，这恰恰是治疗的关键。

在老年人的瑜伽疗愈练习中，并非追求体式本身的完成度，更不是高难度，而是练习的过程中所关注的细节与体式之间的排序，循序渐进地启动关节和肌肉群，肌肉的活动能够促进我们身体从内向外的气血循环，肌肉的力量能更好的保护关节和内脏， 同时肌肉的弹性能够使关节的活动范围更大。有些瑜伽体式，则需要伸展附着在关节周围韧带的空间，让它更具备弹性，让人体更灵活……这些练习的过程，就是瑜伽治疗的过程。更重要的，通过不断的训练，能够建立老年人良好生活习惯的觉知力。

所以肌肉的练习，是瑜伽治疗的第 2 步。它能够让我们的身体回归正位，并且长久的保持在日常生活当中。这也就是我们说的治本的体现！如右图所示，我们在课程当中给大家体验的这个关于肌肉练习的体式，我们把它叫做反板式，它需要很多的腿部力量，去使骨盆能够稳固的停留在半空，也需要很多的手臂力量，去给到背部肌肉启动的支撑，这对于老年朋友来说是很有难度的。所以有时我们会借助瑜伽辅助工具来减轻难度，但是效果却不会丢失。有时我们会把手放在一张桌子上或者一张凳子上，就能够保证轻松的体式的细节从而达成疗愈效果。

虽然学校没有准备很多专业的辅助用具，但是我留意到，在教室的周边做了很多的矮柜子，用来让学员放置他们的物品，这个矮柜子，就充当了我们的辅助工具，我会让学员在上面练习这个体式，去深刻的体会整个背部肌肉强烈的收缩，从而去扩展我们的呼吸空间，把头的位置恢复到脊柱的中线来。当我们不断的去重复这些细节，特别是背部的这块叫做斜方肌的肌肉群会产生很大的热量，去滋养我们酸痛的颈部。同时这个小小的练习还能悄悄的去缓解老年人的驼背问题，强壮我们的呼吸系统和内脏。当我们轻松的退出这些体式的练习之后，



大部分的学员都反馈说实在太酸爽，并且，疼痛的确有所减轻了！

虽然这仅仅是瑜伽治疗的局部，但是对于我们在课堂上试图说明瑜伽的自然运动疗法对于能够恢复我们身体的健康已经足够了！很多时候，传统的医疗手法都只能解决表层上或者说当下的问题，却没有办法治疗根本的问题！因为如果不良的生活方式没加以训练与改变，疼痛的根源没得到发现，问题就会反复出现！而在阿育吠陀自然医学背景下的瑜伽或相似的自然运动疗法，如食疗、植物疗法……会补充医疗手段上的不足，在国外非常地普遍与流行。

所以说瑜伽疗愈并不简单，也并不仅仅是在垫子上的一招一式，而是一种生活方式，要达成一个好的疗效，我们希望引领老年朋友能够从端正瑜伽观念开始，通过瑜伽的物理疗法，精准启动人体的自我康复系统，进而形成一种健康的生活方式，整个治疗的过程可以归纳为 4 句话：

第一，适时休息是基础；第二，正确姿式是条件；第三，瑜伽理疗是手段；第四，生活习惯是根本。

关爱老年人漫画一组

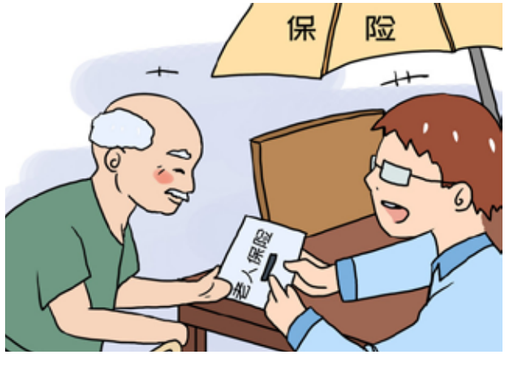












《红枫》第43、44期
征 稿 通 知

《红枫》第43、44期拟分别于2019年11月、12月份编印。现将有关征稿事宜通知如下：

一、栏目设立

“学习宣传贯彻党的十九大精神”、“‘不忘初心 牢记使命’主题教育活动”、“两学一做”、“领导讲话”、“正能量”、“新中国成立70周年”、“媒体传真”、“理论研讨”、“名师推介”、“支部建设”、“养生保健”、“校园论坛”、“教学感悟”、“习作点评”、“名作欣赏”、“学员心语”、“校园动态”、“艺术长廊”、“文学天地”、“诗词荟萃”、“英语角”、“美食广场”、“音乐厅”、“学乐为结合”、“社团风采”、“课外讲座”、“校际交流”等。

二、关于稿件的说明

1. 理论研讨文章字数在3000~6000字为宜。其他文章字数不超过2500字为宜。诗词行数不超过30行为宜。提供转载文章的请注明出处。

2. 稿件要注明投稿的栏目名称、作者真实姓名、联系电话等。

3. 谢绝抄袭作品，文责自负。

4. 因人力所限，恕不退稿，请自留底稿。

5. 欢迎用电子文档投稿，同等条件下电子稿件优先采用。

三、征稿截止时间

43期于2019年9月25日截稿。

44期于2019年10月25日截稿。

四、投稿地址

1. 广西老年大学园湖校区活动楼三楼阅览室

2. 广西老年大学凤岭校区教学楼四楼图书馆

电子邮箱：gxlndx2012@163.com

欢迎老师、学员和工作人员踊跃投稿。

《红枫》编辑部

2019年6月20日

责任编辑：邓如河



3 月 26 日，中组部老干部局局长许宏彬一行到我校调研老干部党校培训等工作。许宏彬局长肯定了我校充分发挥老干部党校作用、加强离退休党支部书记培训全覆盖的做法。（黄宁荣 / 提供）



3 月 13 日，我校召开 2019 年度工作会议，总结了学校近 5 年来取得的主要成绩和经验，部署了 2019 年工作任务。全体老师、学委会委员、团队负责人、班长和全体干部职工参加了会议。（黄宁荣 / 提供）



5 月 20 日至 24 日，2019 年全区离退休干部党支部书记第一期示范培训班——广西老干部党校第二十三期离退休干部党支部书记培训班暨“千名书记培训工程”第四期培训班在广西老干部党校柳州分校举办。（赖新华 / 摄）



为提高班级骨干政治思想和管理能力，充分发挥示范引领作用，5 月 14 日，我校 2019 年学委会委员、志愿者骨干培训班在广西老年大学柳州分校开班。共有学委会委员、志愿者骨干 47 人参加培训。（董晓宇 / 提供）





5 月 31 日，我校召开 2019 年学员代表（学委会第一届第二次会员代表）大会和广西老年大学志愿者协会成立大会。广西老年大学志愿者协会的正式成立，是学校建设和发展中极具意义的大事，标志着学校推行的学员“自我教育、自我服务、自我管理”跃上了一个新台阶。（李　胜　李　云 / 摄）

责任编辑：邓如河



2019 年 5 月 14 日，来自全国各省、市、自治区的 28 支代表队参加了在石家庄举办的“西柏坡——新中国从这里走来”主题文艺汇演活动，广西老干部合唱团力克群雄，获得了金奖。（刘桂荣 / 提供）



5 月 16 日，南宁市老年人活动中心的教师观摩团到我校凤岭校区开展教学观摩交流活动，图为课后与声乐教师交流。（李　迪 / 提供）



5 月 6 日，我校举办通讯报道培训讲座，邀请南国早报网总编辑甘伟珊到校授课。干部职工、通讯员志愿者、活动团队通讯员和新闻写作爱好者等 100 多人到场听课。（李秀珍 / 提供）



4 月 14 日，自治区文化和旅游厅主办的“唱响广西”2019 年全民艺术普及活动——《我和我的祖国》第一季“春之声”合唱音乐会开幕，我校老干部合唱团、老三届合唱团、新时代合唱团高水平发挥，均荣获“优秀奖”。（李春红 / 提供）



5 月 6–7 日，我校第三期桥牌基础特色班、乒乓球特色班分别在园湖校区、凤岭校区开班。特色班开办 3 年来，涵盖桥牌、乒乓球、网球、台球和象棋 5 项，培训老同志近 500 人次，深受老同志欢迎。（罗　乐 / 摄）



5 月 17 日，拥有 600 多名会员的我校书画研究会举行一年一度的会员活动日，活动中既有才艺表演、书画作品展，还有现场书画笔会。会员活动日作为学员相互沟通、相互学习的平台，增强了广大会员的凝聚力和向心力。（罗　乐 / 摄）



4 月 23 日 –26 日，我校组织了“舞之灵”舞蹈队、时装模特表演队。2019 年新队员招考及老队员考核的现场考试活动。近百人参加了考试及考核。（罗　乐 / 摄）



5 月 20 号，我校摄影协会举办摄影专题讲座暨 2019 年第一季度“红云杯”《美丽校园是我家》摄影比赛获奖作品颁奖活动。（吴泽光 / 提供）