

《梦幻荷花》　　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

老年

2019年10月　总第43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）1900165



□ 梁 浩

五星红旗是中华人民共和国的国旗，是中华人民共和国的象征和标志。

每天清晨，中国人民解放军天安门国旗护卫队都要举行庄严的升国旗仪式。此时，很多北京市民和来自全国各地的人们，自发的聚集到北京天安门广场上，观看升国旗仪式，把它作为一次有意义的接受爱国主义教育活动。当嘹亮的国歌奏响，五星红旗冉冉升起时，全体观众伫立着向五星红旗行注目礼，强烈的仪式感和自豪感充溢着每一个人的心，家国情怀油然而生、汹涌澎湃。

高高飘扬的五星红旗，经历了人民共和国发展过程，见证了人民共和国一次次辉煌时刻：

1949 年 10 月 1 日，在中华人民共和国的开国大典上，毛泽东主席亲手升起了第一面五星红旗，标志着中国人民从此站起来了！

1971 年 10 月 25 日，在联合国大会第 26 届会议上，中华人民共和国在联合国的席位得到恢复。确认中华人民共和国的代表是中国在联合国的唯一合法代表，中华人民共和国是联合国安全理事会五个常任理事国之一。从此，在联合国总部的广场上五星红旗高高飘扬。

中华人民共和国建立后，1952 年在芬兰举行第 15 届奥运会时，中国奥委会首次应邀参加，中国运动员参加了游泳比赛。虽然没获得奖牌，但五星红旗第一次升起在奥林匹克体育场，标志着新中国正式成为国际奥林匹克运动大家庭中的一员。从此，五星红旗陪伴着中国体育健儿在奥林匹克运动赛场上顽强拼搏、为国争光。每当体育健儿取得优异成绩，颁奖仪式上五星红旗一次次升起，国歌一次次奏响，为体育健儿们的精彩表现礼赞喝彩、鼓劲加油！

1997 年 7 月 1 日零点整，中华人民共和国国旗和香港特别行政区区旗在香港升起，中国政府开始对香港恢复行使主权。五星红旗高高飘扬，见证了与祖国母亲离别了百年的游子——香港，重新回到了祖国母亲的怀抱。“一国两制”在香港的成功实践，为世界各国妥善处理本国类似问题提供了中国方案。1999 年 12 月 20 日，中华人民共和国正式对澳门恢复行使主权，五星红旗高高飘扬在澳门的上空。

2008 年 9 月 25 日，神舟七号载人飞行任务由航天员翟志刚、刘伯明和景海鹏三人组成飞行乘组，进行了我国首次太空出舱活动。在完成一系列准备工作后，9 月 27 日 16 时 30 分，翟志刚开启了太空舱的舱门，手拿国旗进入太空，开始了太空行走。五星红旗第一次在太空上高高飘扬，向世界昭示：新中国的航天技术又迈入了新的发展空间。

2013 年 12 月 14 日嫦娥三号顺利登月。2013 年 12 月 15 日 11 时 40 分许，嫦娥三号着陆器和“玉兔号”月球车完成第一次互拍。这是中国国旗在地球外天体上的第一次“留影”。“两器”互拍成功，标志着嫦娥三号任务取得圆满成功，标志着中国人民“可上九天揽月，敢下五洋捉鳖”的愿望已经实现！

2019 年 10 月 1 日，庆祝中华人民共和国成立 70 周年大会在北京天安门广场隆重举行，20 余万军民以盛大的阅兵仪式和群众游行欢庆共和国 70 华诞。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话并检阅受阅部队。壮阔 70 年，奋进新时代，国庆大典，举国欢庆，万众欢腾，神州大地山河壮丽，天安门城楼庄严雄伟，鲜艳夺目的五星红旗红遍祖国大地，中华儿女无不骄傲与自豪！五星红旗有 14 亿护旗手！

五星红旗高高飘扬，见证了中国人民实现了站起来、富起来、强起来，正在以稳健的步伐走向世界舞台的中央。一首歌唱出了中国人民的心声：“五星红旗啊五星红旗，你将中华民族的心连在一起”，“你让全世界中国人扬眉吐气”，“你和共和国携手奋起，共同迈向新的世纪”。

《红枫》

第四十三期



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10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
五星红旗高高飘扬 …… 梁　浩（1）
学习宣传贯彻十九大精神
贯彻新发展理念，建设现代化经济体系……十九大报告节选（4）
支部建设
长征精神 ……（6）
临时党支部旗帜鲜红　共筑中国梦赤心再凝……（7）
新中国成立70周年
古今罕见的世界发展奇迹 ……叶裕惠（9）
祖国，我的母亲 ……常　青（11）
媒体传真
我的“上司”丁廷模 …… 叶小文（12）
不忘初心　牢记使命
“红船精神”给我的启示 ……梁华童（14）
理论研讨
和声配置（上） …… 陈　中（16）
教学感悟
“老大”学员学英语，从零开始到熟练 ……黄美秋（19）
校园动态
中国老人多幸福 ……梁珍妮（21）
2019年新学期开学第一课 ……黄玉群（22）
名作欣赏
李可染山水画作品《万山红遍》赏析 ……（23）
艺术长廊
摄影作品选登 ……（24）
毕业诗刊
赠别 七绝二首 ……刘振娅（39）
贺新郎·感恩古典文学班 ……周志英（39）
诉衷情·写在古典文学班毕业之际 ……廖祯华（39）
江城子·毕业有感 ……张　暘（39）
赞横县茉莉花 ……袁晓亚（40）
广西老年大学好 ……闇奇雄（40）
八十抒怀 ……涂世驿（40）
上老年大学 ……韦　优（40）
我爱广西 ……杨兴蓉（40）
游顶蛳山赏格桑花海 ……覃桂芳（40）
学诗……苍　毅（40）
警钟长鸣勿忘耻（新韵） ……常惠如（40）
抒怀 ……栾玉芳（40）
有感……申洪玫（40）
故乡行（古风） ……韦求香（40）
获奖感言（古风） …… 吴凤珍（40）
“八一”赠儿（新韵）（古风） ……邓琼春（40）
韶山（古风） ……肖飞凤（41）
古风一首……郭汉栋（41）
抒怀（古风） ……李秉坤（41）
古风一首……刘色娥（41）
读老年大学有感（古风） ……谢桂莹（41）
踏莎行·红豆词……刘振娅（41）
一丛花·写在三八节……胡卡琴（41）
鹧鸪天·观电视《海上阅兵》 ……周志英（41）
浪淘沙·纪念抗日胜利73周年……邹才芬（41）
临江仙·赏格桑花……张　暘（41）
鹧鸪天·游古隆中 ……刘桂英（41）
鹧鸪天·海军节观电视《海上阅兵》新韵……丁建华（41）
忆江南·月夜思……李小丽（41）
［双调］水仙子·我的祖国 ……孙碧辉（41）
楹联……覃际宽（42）
楹联……陈础泉（42）
老年大学赞（古风） …… 姚又兴（42）
重庆老歌赛随想（古风） …… 廖　慧（42）
学员心语
花儿在手中绽放……王丽梅（43）
毕业感言……孙梦吉（44）
学为结合
学有所思 学有所得 提升素质 增强信心……董晓宇（45）
养生保健
老年人运动健身注意事项……（47）
文学天地
文明的韧性……屈晓芬（48）
文明的韧性——灵渠功能的演变……樊莉玲（49）
2019年的色彩……韦利萍（49）
我的老年大学……郭永宏（50）
青山秀色难舍情……凌孟文（51）
退休后的心路历程……何小琳（52）
诗词荟萃
诗三首 ……陈础泉（53）
词二首 ……杨曼丽（53）
古风·贺广西老大诗词学会成立 ……韦利平（54）
词三首 ……常　青（54）
诗三首 ……李徽典（54）
庆祝“八一”建军节二首……曾真新（54）
诗三首 ……覃际宽（55）
庆祝中华人民共和国诞辰……蒋　玲（55）
词三首 ……曹鸣诗（55）
庆祝建党98周年……廖建瑞（55）
诗二首……旷　玲（55）
如梦令·庆祝广西老年大学志愿者协会成立…… 王坚东（56）
壮家闺女黄文秀赞二首……谭锦华（56）
把歌声永远留在爱的天堂…… 汪长征（56）
贺广西老年大学诗词学会《秋圃》创刊…… 黄槐馨（56）
诗三首…… 谢孔机（56）
致时代楷模黄文秀……何天维（56）
诗二首……唐兴啟（57）
诗词三首……戴振喜（57）
和周志英韵《鹧鸪天·海军节观电视〈海上阅兵〉》…… 丁建华（57）
忆江南·南宁好…… 陈　辉（57）
红水河…… 黄立新（57）
诗二首……郭永宏（57）
英语角
浅谈如何学习英语口语 …… 信　玉（58）
美食广场
邓老师教您做亚洲美食 …… 邓小斌（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44期将于2019年11月编印，欢迎赐稿。

编辑部



实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，不断提高人民生活水平，必须坚定不移把发展作为党执政兴国的第一要务，坚持解放和发展社会生产力，坚持社会主义市场经济改革方向，推动经济持续健康发展。

我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段，正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，建设现代化经济体系是跨越关口的迫切要求和我国发展的战略目标。必须坚持质量第一、效益优先，以供给侧结构性改革为主线，推动经济发展质量变革、效率变革、动力变革，提高全要素生产率，着力加快建设实体经济、科技创新、现代金融、人力资源协同发展的产业体系，着力构建市场机制有效、微观主体有活力、宏观调控有度的经济体制，不断增强我国经济创新力和竞争力。

（一）深化供给侧结构性改革。建设现代化经济体系，必须把发展经济的着力点放在实体经济上，把提高供给体系质量作为主攻方向，显著增强我国经济质量优势。加快建设制造强国，加快发展先进制造业，推动互联网、大数据、人工智能和实体经济深度融合，在中高端消费、创新引领、绿色低碳、共享经济、现代供应链、人力资本服务等领域培育新增长点、形成新动能。支持传统产业优化升级，加快发展现代服务业，瞄准国际标准提高水平。促进我国产业迈向全球价值链中高端，培育若干世界级先进制造业集群。加强水利、铁路、公路、水运、航空、管道、电网、信息、物流等基础设施网络建设。坚持去产能、去库存、去杠杆、降成本、补短板，优化存量资源配置，扩大优质增量供给，实现供需动态平衡。激发和保护企业家精神，鼓励更多社会主体投身创新创业。建设知识型、技能型、创新型劳动者大军，弘扬劳模精神和工匠精神，营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气。

（二）加快建设创新型国家。创新是引领发展的第一动力，是建设现代化经济体系的战略支撑。要瞄准世界科技前沿，强化基础研究，实现前瞻性基础研究、引领性原创成果重大突破。加强应用基础研究，拓展实施国家重大科技项目，突出关键共性技术、前沿引领技术、现代工程技术、颠覆性技术创新，为建设科技强国、质量强国、航天强国、网络强国、交通强国、数字中国、智慧社会提供有力支撑。加强国家创新体系建设，强化战略科技力量。深化科技体制改革，建立以企业为主体、市场为导向、产学研深度融合的技术创新体系，加强对中小企业创新的支持，促进科技成果转化。倡导创新文化，强化知识产权创造、保护、运用。培养造就一大批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、青年科技人才和高水平创新团队。

（三）实施乡村振兴战略。农业农村农民问题是关系国计民生的根本性问题，必须始终把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重。要坚持农业农村优先发展，按照产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的总要求，建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系，加快推进农业农村现代化。巩固和完善农村基本经营制度，深化农村土地制度改革，完善承包地“三权”分置制度。保持土地承包关系稳定并长久不变，第二轮土地承包到期后再延长三十年。深化农村集体产权制度改革，保障农民财产权益，壮大集体经济。确保国家粮食安全，把中国人的饭碗牢牢端在自己手中。构建现代农业产业体系、生产体系、经营体系，完善农业支持保护制度，发展多种形式适度规模经营，培育新型农业经营主体，健全农业社会化服务体系，实现小农户和现代农业发展有机衔接。促进农村一二三产业融合发展，支持和鼓励农民就业创业，拓宽增收渠道。加强农村基层基础工作，健全自治、法治、德治相结合的乡村治理体系。培养造就一支懂农业、爱农村、爱农民的“三农”工作队伍。

（四）实施区域协调发展战略。加大力度支持革命老区、民族地区、边疆地区、贫困地区加快发展，强化举措推进西部大开发形成新格局，深化改革加快东北等老工业基地振兴，发挥优势推动中部地区崛起，创新引领率先实现东部地区优化发展，建立更加有效的区域协调发展新机制。以城市群为主体构建大中小城市和小城镇协调发展的城镇格局，加快农业转移人口市民化。以疏解北京非首都功能为“牛鼻子”推动京津冀协同发展，高起点规划、高标准建设雄安新区。以共抓大保护、不搞大开发为导向推动长江经济带发展。支持资源型地区经济转型发展。加快边疆发展，确保边疆巩固、边境安全。坚持陆海统筹，加快建设海洋强国。

（五）加快完善社会主义市场经济体制。经济体制改革必须以完善产权制度和要素市场化配置为重点，实现产权有效激励、要素自由流动、价格反应灵活、竞争公平有序、企业优胜劣汰。要完善各类国有资产管理体制，改革国有资本授权经营体制，加快国有经济布局优化、结构调整、战略性重组，促进国有资产保值增值，推动国有资本做强做优做大，有效防止国有资产流失。深化国有企业改革，发展混合所有制经济，培育具有全球竞争力的世界一流企业。全面实施市场准入负面清单制度，清理废除妨碍统一市场和公平竞争的各种规定和做法，支持民营企业发展，激发各类市场主体活力。深化商事制度改革，打破行政性垄断，防止市场垄断，加快要素价格市场化改革，放宽服务业准入限制，完善市场监管体制。创新和完善宏观调控，发挥国家发展规划的战略导向作用，健全财政、货币、产业、区域等经济政策协调机制。完善促进消费的体制机制，增强消费对经济发展的基础性作用。深化投融资体制改革，发挥投资对优化供给结构的关键性作用。加快建立现代财政制度，建立权责清晰、财力协调、区域均衡的中央和地方财政关系。建立全面规范透明、标准科学、约束有力的预算制度，全面实施绩效管理。深化税收制度改革，健全地方税体系。深化金融体制改革，增强金融服务实体经济能力，提高直接融资比重，促进多层次资本市场健康发展。健全货币政策和宏观审慎政策双支柱调控框架，深化利率和汇率市场化改革。健全金融监管体系，守住不发生系统性金融风险的底线。

（六）推动形成全面开放新格局。开放带来进步，封闭必然落后。中国开放的大门不会关闭，只会越开越大。要以“一带一路”建设为重点，坚持引进来和走出去并重，遵循共商共建共享原则，加强创新能力开放合作，形成陆海内外联动、东西双向互济的开放格局。拓展对外贸易，培育贸易新业态新模式，推进贸易强国建设。实行高水平的贸易和投资自由化便利化政策，全面实行准入前国民待遇加负面清单管理制度，大幅度放宽市场准入，扩大服务业对外开放，保护外商投资合法权益。凡是在我国境内注册的企业，都要一视同仁、平等对待。优化区域开放布局，加大西部开放力度。赋予自由贸易试验区更大改革自主权，探索建设自由贸易港。创新对外投资方式，促进国际产能合作，形成面向全球的贸易、投融资、生产、服务网络，加快培育国际经济合作和竞争新优势。

同志们！解放和发展社会生产力，是社会主义的本质要求。我们要激发全社会创造力和发展活力，努力实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的发展！

（转自“光明网”）

长 征 精 神

精神内涵

把全国人民和中华民族的根本利益看得高于一切，坚定革命的理想和信念，坚信正义事业必然胜利的精神；为了救国救民，不怕任何艰难险阻，不惜付出一切牺牲的精神；坚持独立自主、实事求是，一切从实际出发的精神；顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神；紧紧依靠人民群众，同人民群众生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神。



习近平总书记《在纪念红军长征胜利80周年大会上的讲话》摘要

历史是不断向前的，要达到理想的彼岸，就要沿着我们确定的道路不断前进。每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。今天，我们这一代人的长征，就是要实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦。长征永远在路上。不论我们的事业发展到哪一步，不论我们取得了多大成就，我们都要大力弘扬伟大长征精神，在新的长征路上继续奋勇前进。

老一辈党和国家领导人关于长征的论述：

“长征是历史纪录上的第一次，长征是宣言书，长征是宣传队，长征是播种机。长征是以我们胜利、敌人失败的结果而告结束。谁使长征胜利的呢？是共产党。没有共产党，这样的长征是不可能设想的。”“长征一完结，新局面就开始。”

——毛泽东《论反对日本帝国主义的策略》

三十年代前期有王明为代表的“左”倾机会主义，那个错误导致我们多数革命根据地受挫折，使三十万革命军队减少到三万。我们为什么要长征？长征是被迫进行的。从一九三五年开始，我们党在毛泽东同志的正确领导下，经过抗日战争、解放战争，赢得了胜利，一九四九年建立了中华人民共和国。

——邓小平《改革开放使中国真正活跃起来》

“长征，是历史上无与伦比的革命壮举，是中国共产党及其领导的工农红军创造的人间奇迹，是中华民族一部惊天动地的英雄史诗。长征将永远铭刻在中国革命的丰碑上。”“我们要把长征精神一代一代地传下去，激励和鼓舞全国人民奋发图强，开拓前进，在建设有中国特色社会主义的新长征道路上不断夺取新的胜利。”

——江泽民《在纪念红军长征胜利六十周年大会上的讲话》

在红军长征这一具有重大意义的战略转移中，我们党坚持把自己的命运与中华民族的命运联系在一起，把军事上的战略转移与政治上的战略转变联系在一起，把长征前进的大方向与建立抗日的前进阵地联系在一起，以长征的胜利推动中国革命转危为安。红军长征是中国革命从挫折走向胜利的重大转折，为我们团结带领人民打败日本军国主义侵略，争取建设独立、自由、民主、统一、富强的新国家迎来了新的曙光，开辟了光明前景。

——胡锦涛《在纪念红军长征胜利70周年大会上的讲话》



为全面落实新时代党的建设总要求和中办发〔2016〕3号文件关于“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”的具体要求，加强对到校学习、活动离退休党员的教育、管理和监督，丰富其组织生活，发挥先锋模范作用，影响和带动广大老同志不忘初心，牢记使命，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，为建设壮美广西，共圆复兴梦想作出积极贡献。自2016年起，广西老年大学逐步在班级和团队中建立临时党支部，截止2018年底，共建立临时党支部9个，覆盖党员近千人。2019年，学校将临时党支部建设纳入学校整体党建，同部署、同计划、同落实，制定《广西老年大学临时党组织建设方案》，进一步规范临时党支部建设，发挥“支部建在连上”的光荣传统，在符合条件的班级和团队都成立临时党支部，实现党组织全覆盖，预计年底临时党支部将达到380个左右。临时党支部的建立和支部各项工作的有序开展，激发了临时党支部活力，临时党支部鲜红的旗帜，形成了在校学员、活动团员强大的向心力、凝聚力。

广西老年大学现在校学习、活动的老同志近



学校第一个学员班级临时党支部——现代文学专业临时党支部成立暨第一次党员大会合影。



学校第一个活动团队临时党支部——乒乓球俱乐部临时党支部成立大会。



现代文学专业临时党支部组织党员参观“壮丽史诗，永恒丰碑”——广西纪念中国工农红军长征胜利 80 周年图片展。



乒乓球俱乐部临时党支部开展《我与老年大学》主题活动。

20000 人次，党员占 42%。学校根据在校离退休党员来源渠道广、人数多、流动性强、兴趣点分散等特点，坚持“因地制宜，突出特色”的原则，紧贴老年大学教学、活动特点抓好支部建设，通过开展组织活动带动临时党支部整体建设。学校将临时党支部组织活动与学习宣传十九大精神、正能量活动、志愿服务、班级教学和团队活动紧密结合，做好“三个一”：每季度组织一次主题党日活动，每学期开展一次专题政治教育，每年进行一次党员骨干培训。如举办十九大精神专题讲座、赴柳州分校开办党员骨干培训班，组织收看《厉害了，我的国》、《黄大年》、《时代楷模：黄文秀》政治宣传片，开展十九大精神进学校、进企业、进社区、进乡村活动；到广西规划馆开展“感受八桂巨变，体验广西发展”主题党日活动，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”；到昆仑关战役博物馆和广西军区军史馆，开展“不忘初心、牢记使命”主题党日活动等。各支部则结合自身特点采取集中学习、主题班会、志愿服务、公益展演等形式开展组织活动。如各支部组织党员开展重温入党誓词活动；活动团队临时党支部与学校在职党支部、高校大学生党支部结对共建，开展联合主题党日；古典文学专业临时党支部到那马镇坛板坡开展送文化下乡活动；书法专业临时党支部到养老院开展书法教学服务；学委会临时党支部组建离退休党员志愿服务团队，深入乡镇、社区、养老院、干休所开展各类慰问演出和社会公益活动。每年临时党支部在校内外组织活动 20 余次，直接参加党员 1000 多人。这些活动主题鲜明、方式新颖、实效明显，突出了政治性和老年大学特色，抓住了老同志的实际需求和兴趣点，提高了在校离退休党员的归属感、荣誉感，促进了临时党支部的全面建设，使老年大学不仅是文化养老的重要阵地，也成为离退休党员历练党性、发挥政治优势，永葆政治本色的重要平台。

（红　晓　供稿）



□　文 / 叶裕惠

新中国成立的 70 年时间，只是中国几千年悠久历史的一刹那，然而，就在这 70 年间，中国发生了翻天覆地的变化，创造了古今罕见的世界发展奇迹。

1949 年中国的 GDP 总值 123 亿美元，当时中国 GDP 人均 23 美元 。2018 年，中国 GDP 达到了 90.03 万亿元人民币，合计约为 13.6 万亿美元，增加了 1105 倍，中国 2018 年人均 GDP 约为 9633 美元，增加了 418 倍。排名全球第 73 位。

其中，中国实行改革开放政策四十年来（1978–2017），我国国内生产总值按不变价计算增长 33.5 倍，年均增长 9.5%，平均每 8 年翻一番，远高于同期世界经济 2.9% 左右的年均增速，在全球主要经济体中名列前茅。1978 年，我国经济总量居世界第十一位；2000 年超过意大利，居世界第六位；2007 年超过德国，居世界第三位；2010 年超过日本，成为世界第二大经济体。近年来我国对世界经济增长的贡献率超过 30%，日益成为世界经济增长的动力之源、稳定之锚。

外汇储备大幅增长，实现了从外汇短缺国到世界第一外汇储备大国的转变。1978 年，我国外汇储备仅 1.67 亿美元，位居世界第 38 位。1990 年，外汇储备超过百亿美元，1996 年超过千亿美元，2006 年突破 1 万亿美元，超过日本位居世界第一位，2017 年末外汇储备余额达 31399 亿美元，稳居世界第一位。2007 年美国是 130 个国家最大的贸易伙伴，中国是 70 个国家最大的贸易伙伴；2017 年中国是 130 个国家最大的贸易伙伴，美国是 70 个国家最大的贸易伙伴。

哈佛大学国际事务中心的埃里森认为，按照国际购买力评价，2014 年中国经济与美国持平，2017 年中国经济已是美国经济的 114%。

这种发展速度是古今罕见的世界发展奇迹。

（一）与美国的比较

1952 至 2016 年中美 GDP 对比：中国 GDP 增长了 368 倍，美国增长了 49 倍！

（二）与日本和亚洲“四小龙”比较

在世界近现代史上，能够保持 GDP 将近两位

数高速增长的经济体首先是日本，1956—1973 年 GDP 保持了 18 年 9. 2% 的高速增长；其次是新加坡，1963—1979 年 GDP 保持了 17 年 9. 3% 的高速增长；再次是韩国，1966—1979 年 GDP 保持了 14 年 9. 1% 的高速增长。1978—2012 年，中国 GDP 年增速 9. 8%，持续了 35 年的高速增长，打破了经济起飞时期日本和“四小龙”创下的高增长纪录。

1978—2012 年，中国创造了世界经济史上规模最大、速度最快的经济发展奇迹；人均 GDP 以不变价计算由 1978 年的 190 美元升至 2012 年的 6100 美元，提高了 31 倍。中国已经由低收入国家跃升至中等收入国家。2018 年，中国有 15 个城市人均 GDP 超过 2 万美元（初等发达国家水平），覆盖人口 1.5 亿。

除了用 GDP 作为发展速度快慢的比较之外，中国人民的衣食住行生活质量全面提高，生活改善速度也是世界罕见的。在这里我们仅用用一个民生指标——人均居住面积的变化来看看我们的发展速度。

中国人向来把“安居”和“乐业”联系在一起，没有“安居”，焉能“乐业”？唐代著名诗人杜甫曾在“茅屋为秋风所破歌”中仰天长叹：“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，表达了当时人民群众对能够拥有一间坚固和温暖居室的强烈渴望。

据中国社科院有关专家研究，1950 年中国人均居住面积不过 4.5 平方米，1978 年城镇住房仅人均 6.7 平方米，40 年间，城乡居民住房状况实现了改天换地的变化。2018 年将超过 38 平方米。人均住房面积已超过发达国家平均水平（33 平方米）。农村住房更是经历茅房、土坯、砖瓦、平顶、楼房变化，从 1978 年的 8.1 平方米，2016 年达到人均 45.8 平方米。

从个人经历来说，本人七十年代在县里工作时，全家 6 口人住的是一套不带卫生间和厨房的三居室老砖房，总面积不过 27 平方，人均仅 4.5 个平方，一直住了整整十年。1982 年到自治区党校工作之后，到 2000 年为止 19 年期间，我搬了五次家。每一次都比原来住房面积更大，从 60-70-80-108-140，条件更好。而自己的儿女随着年龄增大，工作与成家的需要，一个个地从家中搬了出去，个个都有自己的住房，人均居住面积也越来越大，房间中的设施越来越现代化。

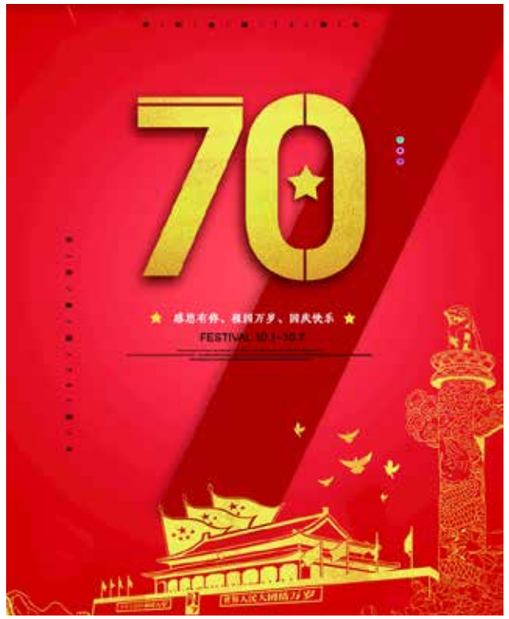
以广西农村的情况而言，1990 年我去百色河池参加亚行 1356 项目（中国西南地区农村综合发展）进行农村调查时，很多农民的住房还是用竹子、芭芒杆和茅草搭盖的简陋住房，1992 年我到灵川县莫家村搞社教时，发现该村的房子居然解放以来还没建过一所新房子，基本都是土坯房。从 2003 年开始社会主义新农村建设以来，农民的住房和农村的交通环境已经大为改善，农民新盖的住房大都是钢混结构、带有厨房和卫生间的现代住房。

新中国建立七十年发展速度远远超过西方发达国家几百年的发展速度，根本原因在于中国建立了人民当家作主的社会主义制度，找到了一条切合中国国情的中国特色社会主义的发展道路，有一个始终不忘初心，为人民谋幸福，为民族谋复兴的中国共产党成为领导我们事业的核心力量，它能坚持“实事求是”的思想路线，牢牢坚持真理，时刻修正错误，才能使中国在前进道路上披荆斩棘，勇往直前，创造出这一古今罕见的世界奇迹。我们一定要始终不渝地坚持下去，实现中华民族的伟大复兴！

祖国，我的母亲

——献给新中国七十华诞

□ 常 青



当新中国七十年华诞来临之际，回忆的翅膀把我带到了七十年前……

1949 年深秋，桂林临解放时，我才四岁多。一天，爸爸带我到抗战路口挤在人群中看热闹。游行队伍中有人拉横幅，举旗子，喊口号，放鞭炮，还载歌载舞……爸爸告诉我这是庆祝解放……我也开心极了，还和大人们学唱：“解放区的天是明朗的天，解放区的人民好喜欢……”这首歌。

解放初期，妈妈常背小弟带我们去参加学习文化的“扫盲”活动，我也跟着大人们念：“翻身不忘共产党，幸福全靠毛主席”，还有“新中国人民当家做主”等。

不久，新建的桂林铁路子弟小学开始招生。刚 6 岁的我入学后唱的第一首歌就是《没有共产党就没有新中国》。于是，在我幼小的心目中，没有共产党就没有新中国，而没有新中国孩子们就没有书读……所以我从小就把祖国比作母亲。

如今，新中国已经走过整整七十年。我们在祖国母亲培育下健康成长，并亲眼见证和感受到祖国的沧桑世变。曾记得，上个世纪七十年代，我为得到一张单车购买票而欣喜若狂，可又为那一百多元购车款而向父母求援。曾记得，八十年代初，我们整个工作单位仅有一部彩色电视机，大家每晚都自带板凳到球场观看。曾记得，九十年代我还为家里安装了电话座机而兴奋不已……而如今，我和两个女儿都分别有了汽车，住房条件也大大改善。而且可以说，社会上几乎是家家有彩电，人人有手机……

抚今忆昔，我真是感慨万千！啊，祖国母亲！七十年来，您日新月异的发展，虽然您也曾几经磨难，但爱儿女之心不改；七十年来，您迎霜傲雪四季青！可以说，七十年来我们这白发老人都亲眼见证了您站起来，富起来，并正在强起来……

在您七十华诞来临之际，我要放声为您高歌！这是浪花对大海的依念，是雄鹰对蓝天的热爱：是绿叶对根的思念……啊！祖国，您永远是我心中最敬爱的母亲！祝祖国母亲蓬勃发展，繁荣昌盛，永远屹立于世界的东方！



我的“上司”丁廷模

□ 叶小文

对人以诚，对事以真。诚，才有精气神。真，更要靠精气神。丁廷模正是不断“在实践中，去寻找自己的精气神”。

“对上以敬，对下以慈，对人以诚，对事以真”，这是我的一位挚友、台湾高僧惟觉法师的“四句箴言”。其实，真善美总是相通的。在我的另一位挚友、一位共产党的领导干部——“上司”丁廷模的身上，就体现着这“四句箴言”。

对上以敬。丁廷模上世纪八十年代即任中共贵州省委副书记。他对他的“班长”、时任贵州省委书记的胡锦涛，十分敬重。记得 1988 年 12 月，胡锦涛从贵州调任西藏自治区党委书记，丁廷模满怀深情地写下短诗三首《送别絮语》：

《白发添几许》：“为兴黔富民而来，为西藏安康而去。来时，年轻英俊；去时，鱼尾纹深。两鬓白发添几许？”

《深深的足迹》：“甘肃、贵州、西藏，一程又一程，在辽阔的西部土地上，留下你深深的足迹。妻子，儿女，老人，从远方捎来问候多么温馨，你深感内疚，欠亲人几多情。重任，事业，理想，毕竟位居第一，你告别亲人，走得更远，继续向西……”

《闪着泪花 向你挥手》：“向老同志辞行，与地委书记话别，看望警卫员、炊事员，向办公厅工作人员，表示深深的谢意。省委书记的行期，很少有人知晓。来，静悄悄；去，静悄悄。我们的‘班长’啊，原谅我不听你的劝阻，来到机场，闪着泪花，向你挥手……

对下以慈。作为省委副书记的丁廷模，分管的领域很多，包括省工会、妇联、共青团。当时我是共青团贵州省委书记，廷模自然是我的“顶头上司”。工作上、政治上，他对我严格要求、一丝不苟。几年后我调北京工作了，他照样关怀着我的成长进步。每到北京开会，都要约我去谈一谈，工作上的困难、思想上的疑惑、生活上苦恼，什么都谈。经他一点拨，就让你茅塞顿开、如沐春风。我经常给人民日报、齐鲁晚报、中国青年报、中国日报写点文章，也出过几本书，廷模就写一条幅，嘱其子带给我，上面是遒劲秀美的八个大字：“书传浩气 笔带雄风”。其中，“笔”是繁体字的行书，写作“筆”，我一时没认出来，就给他去一短信：“廷模书法，堪称上品。悬于中堂，众赞楷模。小文一丁，竟获墨宝。书传浩气，*（此字像是‘笔’）带雄风”。他回信：“正是：书传浩气，笔带雄风。赞你写的书和你那支笔。”我说：“果然是‘笔’，似笔非笔。‘笔’字如‘象’，万般气象。‘笔’又似‘军’，胸怀千军。”他回：“行草也，并非乱来，吾师指点。”我答：“廷模老师，小文师祖。一字传旨，嘱练内功。”他回：“在实践中，去寻找自己的精气神。此乃吾习书法之体验也。”

对人以诚，对事以真。诚，才有精气神。真，更要靠精气神。丁廷模正是不断“在实践中，去寻找自己的精气神”。他历任贵州、广西两省、区委副书记，后又任广西壮族自治区人大副主任。操劳一辈子，年事渐高，终于从领导岗位上退下来了。我安慰他，“早退晚退早晚都得退，晚死早死早晚都得死——早退晚死”。他微微一笑说，“虽然人都有一死，退下来，也不是等死啊，更要蓄养精气神，迈向人生新高地。”很快，他果然迈向了“新高地”——任广西老年大学校长。从此，把全部热情投入办好这所尚只有“处级待遇”的老年大学。无论安排讲座，组织活动，聘请教师，扩大招生，筹建新楼……，他都一一操劳，事必躬亲。还总结出老年大学三目标：“一是健康快乐；二是老有所学老有所为；三是与时俱进思想常新”。在老年大学的校刊上，我读到他的一篇题为《迈向人生新高地》充满文化内涵的美文：

老年大学，这里是人生旅途的新起点，她引领你迈向人生新高地。

你学书法，楷、行、草、隶、篆；中锋、侧锋、逆锋；轻重、缓急、粗细、黑白。啊！博大精深，你勤学苦练，寻找精气神，你终于达到一个新高度，展现出自己的精气神……

你学绘画，工笔、写意、水彩；花、草、鱼、松、竹、梅；你写生，你素描，你观察大自然的美，你发现生活的美，你的审美能力得到升华，你泼墨调色，进入美的境界……

你学声乐，练声、吊嗓、科学发音；合唱、独唱、重唱；中外古典名曲、革命传统歌曲、现代流行歌曲。你唱呀唱，唱出老年丰采，唱出民众心声，唱出时代强音……

你学文学，唐诗宋词，散文小说；你读人生，你读社会。你进入创作，吟诗填词，写自己 、写亲人、写友人，表达自己的爱憎，反映时代的风貌，你圆了“当作家”的梦……

你学舞蹈，蹬腿、弹跳、摆手、扭肩，一招一式，都是美。舞蹈的形象，焕发人的青春；舞蹈的情感，拨动人的心弦；舞蹈的语言，净化人的心灵。你或许六十多岁，七十多岁，但人们说，你是二十岁的舞姿，二十岁的心脏，你永远年轻，富有朝气……

你学摄影、电脑、英语、编织、烹调……，无论学哪项，都会给你带来新知识，为你洞开一片新天地……

“文化是民族的血脉，是人民的精神家园”，“物质贫乏，不是社会主义；精神空虚也不是社会主义”。来吧，老年朋友，到广西老年大学来学习，这里是人生旅途的新起点，她引领你提高文化自觉，增强文化自信，激发创造活力，迈向人生新高地。

啊，这就是“对上以敬，对下以慈，对人以诚，对事以真”的，我的“上司”丁廷模。

丁廷模现在不准我叫他“上司”。他说，你现在是正部长级干部，官比我大，应该我叫你“上司”才对呢。我说，总可以叫您老领导、老朋友、老同志、老大哥吧？

每当我在北京向着遥远的广西眺望，心里便会涌出对这位“上司”的声声呼唤：廷模廷模，我的楷模。

（作者曾任中央社会主义学院党组书记、第一副院长，现任全国政协文史和学习委员会副主任。文章转自《人民论坛》2012 年第 7 期）



“红船精神”给我的启示

□ 梁华童

2019 年 6 月下旬，我参加了浙江大学——广西老干部工作系统“不忘初心、牢记使命”专题培训班学习，理论学习有收获，思想政治受洗礼，增强了担当精神，强化了宗旨意识，党性得到了锻炼，理想信念更加坚定。

根据课程的安排，培训班来到党的诞生地嘉兴南湖进行现场教学，通过参观《南湖革命纪念馆》接受革命传统教育，学习和把握“红船精神”的深刻内涵，牢记共产党人的初心和使命，汲取其中蕴含的磅礴精神力量。

我们刚进入纪念馆的大厅，立即被大厅正中央一组浮雕画所吸引住了：嘉兴南湖碧波荡漾的湖面上一艘红船缓缓行驶着。此时，布满乌云的天空，几束红色的阳光刺破乌云照射在红船上，让整条船沐浴在红色的阳光下，熠熠生辉、光彩照人。画作以独特的艺术构思，运用生动的绘画语言营造出了“中国产生了共产党，是开天辟地的大事变！”的深邃意境。

我久久站立在浮雕画前，思绪万千，感慨良多。随着时间的推移，观展进程的深入，丰富翔实的图片、文字资料还原了党的一大召开时的历史背景和革命先驱英勇斗争的生动事迹，展示和介绍了与会代表的生平资料、大会的概况、议程、通过的决议、红船精神内涵及其对中国革命所产生的深远影响，了解了很多关于党的史料信息和知识。经过分析、加工、思考，我对“红船精神”（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。）有了新的感悟和认识，从中获得了若干启示。

一、“红船精神”是中国革命精神之源

习近平同志在《弘扬“红船精神” 走在时代前列》一文中指出“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。”

“红船精神”之所以成为中国革命精神之源有三个因素：其一，“红船精神”是中国共产党领导的中国革命实践中形成的第一个革命精神，具有开天辟地、勇立潮头的引领风范。其二，中国共产党人的初心和使命、理想和信念构成了“红船精神”的精髓，是形成其他革命精神的血脉、基因和源头活水。其他革命精神则是“红船精神”的延续和传承，是被赋予了新的内涵，彰显时代特色的“红船精神”。其三，中国共产党人的优秀品质如坚定信念、理想永存、立党为公、忠诚为民、探索首创、敢为人先、艰苦奋斗、不屈不挠、奉献牺牲等是“红船精神”的载体，亦是其他革命精神的载体。

二、敢为人先是开拓创新的本质特征

中国共产党的成立，是马克思主义种子植根于中国土地破土而出的萌芽，标志着以马克思主义为指导的无产阶级政党登上中国历史舞台，肩负起谋求民族独立、国家富强和人民幸福的重任，这是中国革命历史进程中具有开天辟地的大事变，是中国共产主义运动先驱们敢为人先、勇立潮头的开拓创新之举。

“开天辟地、敢为人先”正是“红船精神”最可贵的精神品质。在她的滋养下，中国共产党人把马克思主义普遍真理与中国革命和建设的具体实践相结合创立了毛泽东思想、开创了中国特色社会主义道路，丰富和发展了马克思主义。中国共产党人用这些马克思主义中国化的理论成果指导中国革命、建设和改革开放实践，团结带领中国人民实现了站起来、富起来、强起来。如今中华民族正以昂扬的姿态、矫健的步伐走向世界舞台的中央。因此，不信邪、不唯上、不唯书、敢为人先、勇于探索和实践是开拓创新的本质特征。

三、人民是水，执政者是船

党的第一次代表大会原来是在上海召开的。会议一连开了几天，拟要进行第六次会议时，一个陌生人突然闯入将要开会的会场，东张西望一下就走了。为安全起见，代表们一致同意马上休会撤离。后来，有消息说代表们前脚刚刚撤离会场，那个陌生人带着巡捕房的人后脚就赶到会场想抓人。好惊险！听到消息后代表们都庆幸撤离得及时。

几天后代表们来到嘉兴南湖的一艘红船上继续开会。这样，中国共产党就诞生在嘉兴南湖的一条红船上。不知是巧合还是天意，冥冥之中，中国共产党就与船和水结下了不解之缘，建立了不一般的关系。如果把执政者比喻为船，那么人民便是水。“水可载舟亦可覆舟”的古训不仅反映了客观自然现象，还揭示了执政者与人民群众之间的相互关系。我们党在革命和建设的实践中，深刻认识到人民群众是历史发展和社会进步的主体力量。因此，把为人民谋幸福作为我们党的初心；把人民群众对美好生活的向往作为我们党的奋斗目标；把全心全意为人民服务作为我们党的宗旨；把群众路线当成党的生命线和根本工作路线，忠诚为民，紧紧依靠人民群众创造历史伟业。

四、艰苦奋斗事业才能成功

中国共产党成立 98 年的历史，就是一部团结带领人民进行革命、建设和改革开放的奋斗史。

我们党从一个只有几十人的小党，发展成为一个超过 9000 万党员的世界第一大政党，靠的是艰苦奋斗。

由于王明“左”倾错误路线的影响，导致井冈山红军第五次反围剿失败，被迫进行战略大转移，于是中央红军踏上了艰苦卓绝的二万五千里长征。飞夺泸定桥，四渡赤水，爬雪山过草地，冲破蒋介石几十万军队的围追堵截，历经千难万险、克服重重困难，最后胜利到达延安，保存了中国革命的火种。星星之火变成了燎原大火。党领导的人民武装在斗争中发展壮大，先后取得了抗日战争、解放战争的胜利，建立了新中国，靠的就是艰苦奋斗。

新中国成立后，党领导人民独立自主、自力更生，在满目疮痍、一片废墟、百废待兴、一穷二白的基础上建设社会主义。经过 30 年的努力，不仅研制成功了“两弹一星”，还建立起了比较完整的工业体系和国民经济体系，是世界第六大工业国。交通运输和农田水利等基础设施建设也取得新成就。医疗卫生、科技教育事业也比新中国成立前有很大发展，人均寿命大幅度提高。这些成就的取得靠的也是艰苦奋斗。

党的十一届三中全会胜利召开，拨乱反正，解放思想，改革开放，以经济建设为中心，我国的经济社会发展步入了健康发展轨道。尤其是在改革开放实践中开创了中国特色社会主义道路，极大地推动了我国经济社会快速发展，取得了令世界瞩目的巨大成就。中华民族迎来了站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，我国的综合国力显著增强，在世界舞台上发挥着越来越重要的作用，依靠的还是艰苦奋斗。

因此，艰苦奋斗事业才能成功，幸福是靠奋斗出来的！

和 声 配 置（上）

—— 中老年朋友学习钢琴即兴伴奏浅谈

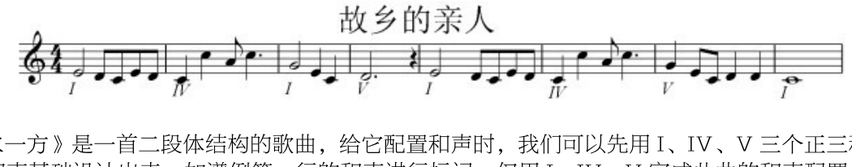
□ 陈 中

在中老年朋友学习钢琴为歌曲即兴伴奏中，常常发现他们在和声的配置与和弦的选择上，存在这样的问题：1、“见子打子”型，俗称“老八度”，这类伴奏者给歌曲配置和声的方法是跟着旋律走，旋律是DO音，他配置DO、MI、SO和弦，变换和弦时，旋律是RE音，他配置RE、FA、LA和弦，以此类推。这种配置方法，虽然简单、方便、易学，但由于双手在换和弦处，旋律与伴奏低音全都形成八度的关系，因此伴奏者弹奏出来的音效缺乏立体感、缺乏层次，自然就不太好听了。2、“通篇I、IV、V” 型，顾名思义就是无论为什么歌曲伴奏，从头到尾只用I、IV、V级三个和弦，有人倜侃这类型为：I、IV、V打天下。可想而知，一首深情、优美旋律的歌曲，遇到这一类型的伴奏，效果是不言而喻的，容易给人生硬呆板、单调泛味之感。
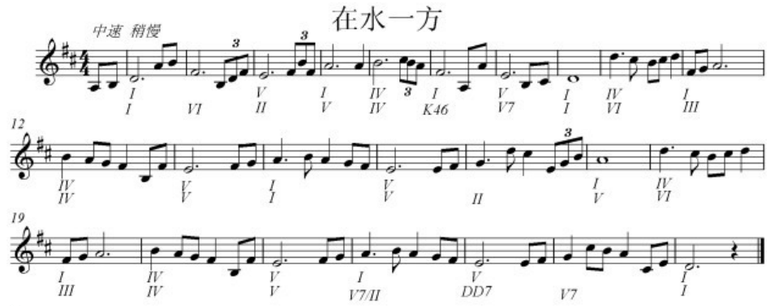
那么，在教授中老年朋友学习钢琴即兴伴奏中，如何在歌曲即兴伴奏中选择和弦与配置和声呢？本文将从以下几个方面对这一问题进行一些研究和探讨。

一、打好基础

在大小调和声体系中，各调式的I、IV、V级和弦（主、下属、属和弦）统称为正三和弦，伴奏者只要給歌曲配置好这三个正三和弦，也就是为歌曲打好了构成各类和声序进的基础，为歌曲提供了初步的多声部审美音响的功能。正三和弦的连接一般有：I—IV—I；I—V—I；I—IV—V—I这几种进行，乐曲或乐段开始与结尾一般用I级主和弦，半终止一般用V级属和弦。如：歌曲《故乡的亲人》。
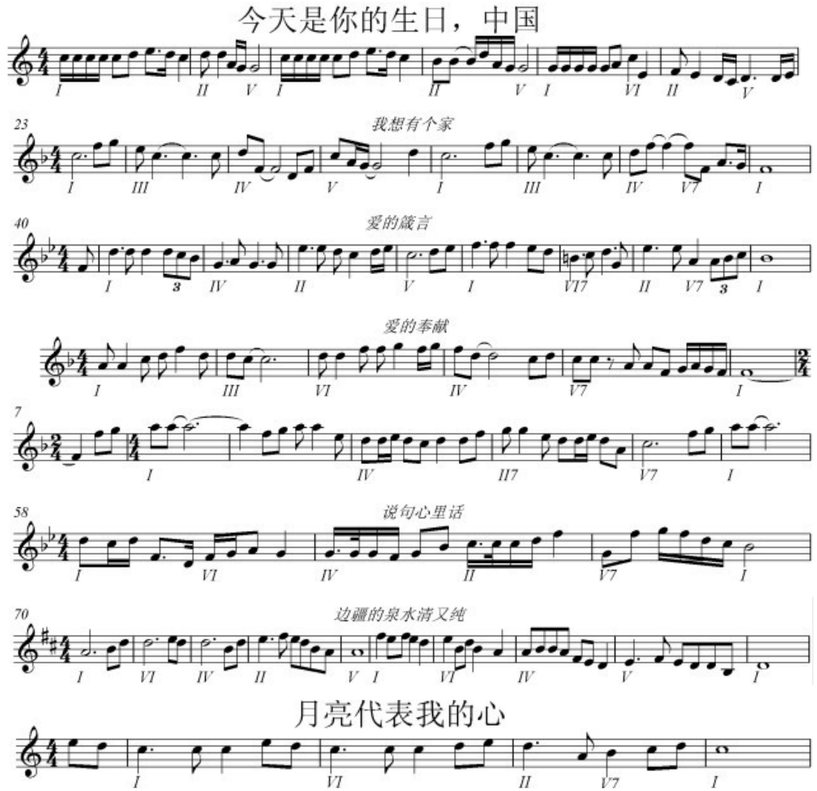


《在水一方》是一首二段体结构的歌曲，给它配置和声时，我们可以先用I、IV、V三个正三和弦把整首曲子的和声基础设计出来，如谱例第一行的和声进行标记。仅用I、IV、V完成此曲的和声配置，显然是无法满足歌曲内容和情绪的表达与舒发。要想充分体现曲中柔美、含蓄、缠绵、细腻、舒情等丰富的内心情感，就必须加入一些副三和弦及其他和弦，使其和声在对比中产生歌曲所需要的色彩变化。真正起到引领、渲染、烘托、补充的作用。如谱例第二行的和声进行（包含了正副三和弦、属7、副属7和弦等）标记。我们可以通过弹奏歌曲旋律与这两行不同和声进行的搭配，感受其和声色彩变化的差异。
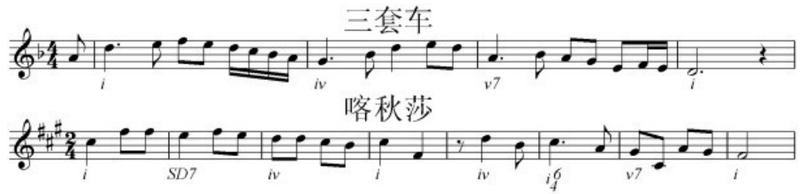


二、丰富色彩

（一）加入副三和弦及属七和弦：在正三和弦的和声构架设计出来后，根据歌曲内容的需要，为了丰富伴奏的色彩，更好地服务于演唱者，共同表现歌曲的内涵，创造美好的音乐。我们可以在适当的位置加入副三和弦及属七和弦，如：《在水一方》或用副三和弦替换某个正三和弦，也就是各大调的II、III、VI、级和弦（VII级和弦很少使用）、各自然小调的III、VI、VII级和弦（II级和弦很少使用）和各和声小调的III、VI、级和弦（II、VII级和弦很少使用），使之成为一些常用和声语汇的一部分；如：大调的：I—II（替换IV）—V—I（《今天是你的生日，中国》）；I—III（替换V）—VI—V7—I）《我想有个家》）；
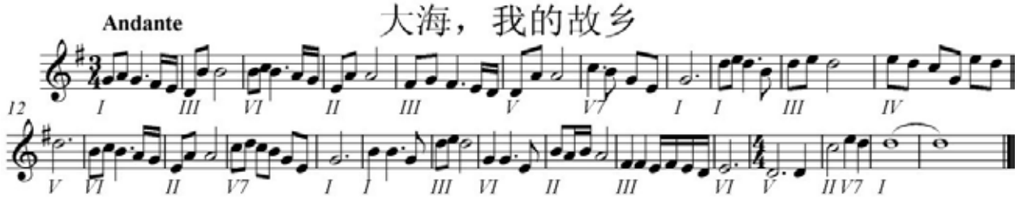
I—IV—II（正三和弦之间加入副三和弦）—V7—I（《爱的箴言》）；I—III—VI—IV—V7—I（《爱的奉献》）；I—VI—IV—II—V7—I（《说句心里话》、《边疆的泉水清又纯》）；I—VI—II—V7—I（《月亮代表我的心》）等等。
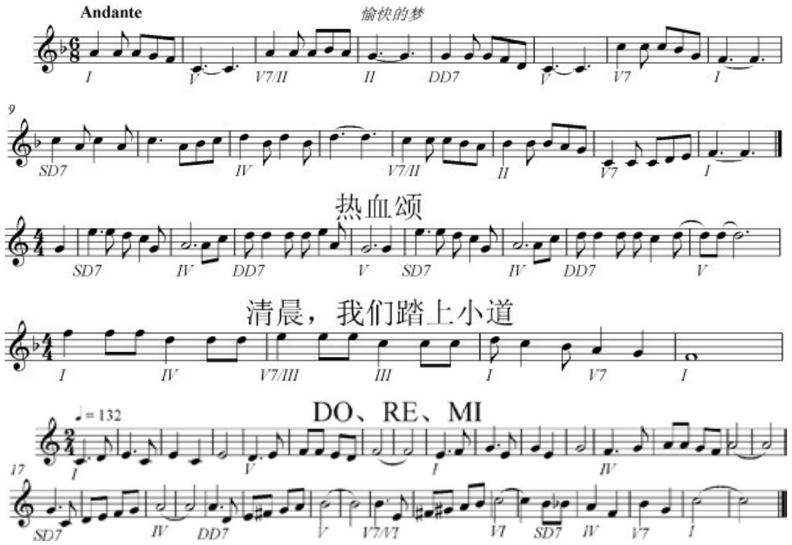


为了增强和声进行的倾向性，使音乐得以完满收束，往往在歌曲结束时使用下属和弦（或k46和弦）到属七和弦进行到I级主和弦的和声语汇。如：《三套车》（I—IV—V7—I）、《喀秋莎》（I—SD7—IV—I—IV—K46—V7—I）。
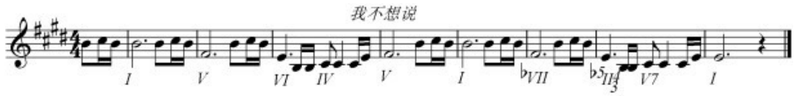


《大海，我的故乡》是一首优美、舒情的歌曲，在伴奏时，可以多选择一些副三和弦配置，使其和声色彩在对比变化中得以丰富，更好地表现歌曲内容。
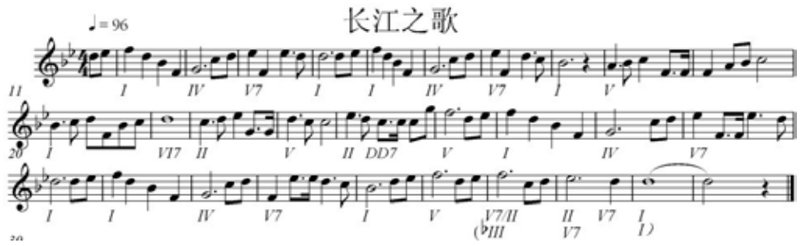


（二）加入 DD7、SD7 和弦及其他副属 7 和弦：DD7、SD7 和弦不是原调和弦，而是原调的属调和下属调的属 7 和弦，它们通常与自己上方四度的属和弦（属调的临时主和弦）和下属和弦（下属调的临时主和弦）连接，如：DD7—V；SD7—IV《愉快的梦》《热血颂》。音响效果给人离调之感。同样，其他副属 7 和弦，也并非原调和弦，而是原调的副三和弦（作为临时主和弦）的属 7 和弦，它们也通常与自己上方四度的副三和弦连接，如：V7/II—II《长江之歌》（小调不用）；V7/III—III《清晨，我们踏上小道》；V7/VI—VI《哆—唻—咪》；V7/VII—VII（用于小调，相当于大调的 DD7—V）。因此，DD7、SD7 和弦及其他常用副属 7 和弦的加入，增强色彩对比，增大色彩变化，给钢琴为歌曲即兴伴奏提供了更加丰富的和声语汇。在各种调外和声的选择和配置时，应该避免这些和弦中的变化音与歌曲旋律中同一音级自然音的碰撞，造成不良的音响后果。



在某些歌曲的高潮或结尾的部位，为了突显某种气氛或意境，给人留下较深刻的印象，也可以配置一些新颖独特的变和弦。如：《我不想说》和《长江之歌》等。



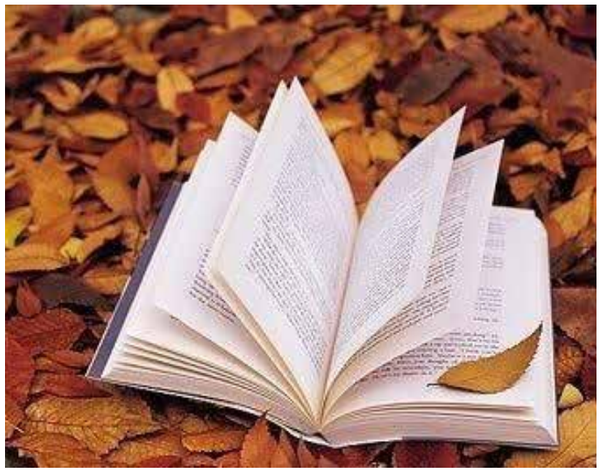
《我不想说》是电视连续剧《外来妹》的主题歌，它是一首 E 大调，二段体的歌曲，B 段为对称呼应关系的上下句结构，两句除结尾音外完全相同。在给此类型歌曲配置和声时，除结尾音外（上句句尾用 V 级，下句句尾用 I 级），其它相应的位置也应配置不同的和弦，甚至可选配一些之前没用过的调外和弦，上句配置的和弦为：I—V—VI—IV—V；下句配置的和弦为：I—降 VII—降 5 音的 II34（第二转位）减小 7—V7—I。低音形成 1 降 7 降 651 的线条进行。这样的配置效果，能使听者对外来妹在他乡打工中所遭遇到的各种酸甜苦辣，及其生活中的喜怒哀乐等各种情感，产生共鸣，留下深刻的记忆。



《长江之歌》结尾处的两个属长音也可配置不同的和声。让其给人新鲜、开阔，眼前一亮之感，从而留下美好的印象，收到意想不到的效果。（未完待续）

“老大”学员学英语，从零开始到熟练

□ 黄美秋



我原来是一名中学英语教师，从事英语教学工作数十年。退休后到广西老年大学任教。面对不同知识层次的教学对象，面对一群精力充沛而满头银发的学员们，我意识到：不能用对中学生的教学方式方法来要求他们。而是应该根据这个人群的特点，以及他们的要求，重新设计一套新的教学方案。通过对各个层级的学员开展深入地沟通与交流，我了解到他们学英语最困难的问题就是记单词。很多学员都是通过背单词或背字母来记单词，既费时又费力，还容易忘记。针对这些现象，我根据多年教学经验，总结出一套具体方法，教他们如何快速、准确的记单词。我从教音标入手，教他们读音标，引导他们如何根据音标特点来拼读、记背单词。音标中的元音是单词的基本要素，每一个单词都必须要有元音才能构成单词。因此，掌握好元音在单词中的发音，对于拼读和记背单词犹为重要。而元音在单词中的读音是千变万化的，是老年人记单词时的一个大难题。于是我告诉学员们要掌握好英语音标两个音节，一个是开音节，一个是闭音节，当一个单词以元音字母结尾时，它就是开音节，这个单词里的元音就发长音，也就是说发这个元音字母本来的音。例如：bike 这个单词是以元音字母“e”结尾，那么，单词中的元音字母“i”就发这个字母的音，即发 [ai] 音。再比如 cake，其中元音字母“a”就发 [ei] 音，类似的还有 like，play，bite 等等。当一个单词是以辅音字母结尾，它就是闭音节，元音字母在闭音节单词里要发短音。例如：bit 这个单词里的元音字母“i”发短音 [i]，fat 这个单词里的元音字母“a”发短音 [æ]。类似的单词还有 sit，but 等都是发短音。根据这两个音节的特点，学员们马上就能够轻松无误地把单词拼读出来，并且很快就把单词记住了。学员们都说，用这个方法来学英语真是太轻松容易了。

在学员们较好地掌握音标的发音和拼读后，我就开始教她们如何根据读音规则来记单词。我先教他们如何根据读音规则来记单词，告诉他们不要一个个字母去背，例如字母 tion 组合时发 [ʃən]，字母 ir，er，or 组合时发 [ə:] 或 [ə]，所以当我们看到 vocation，condition，worker，bird 等单词时，就



可以根据字母组合的发音规律，很容易就能够拼读出来了。又比如：ch，tch 这几个字母组合发 [tʃ] 音，那么当我们写单词时，有 [tʃ] 音的时候，一般就是 ch 或者是 tch 这几个字母了，例如 watch，lunch 等。学员们按照我告诉他们的这种读音规则记忆法去记单词后，记背单词速度、准确性和牢固性，都有了很大提高。学员们都高兴地说：“黄老师，你的这个方法太好了，终于解决了我们记单词这个大难题了。”

“老大”的学员们热心学习英语，都有较强的针对性和实用性。有些是为了到国外和子女居住，有些是为了出国旅行等方面的需要。针对这些情况，除了教好课本上的内容外，我还结合老年人的特点，结合实际日常生活，教给他们许多生活当中的日常用语，自编一些针对性强的专题对话，例如，当我们学到 asking the way （问路）这个专题时，我就结合周边一些学员们比较熟悉的地点，仿照课本的句型自编一些有关问路的对话，如“老大”旁边有个南湖公园，我就编写了一段“南湖公园怎么走”的对话，由于大家对这个地方很熟悉，感觉就像他们自己在问路一样，感觉很有趣，不知不觉就把问路和指路的句型记下来了。学员们都说，这样学习既生动、有趣又学到了知识，太好了。同时，我还自己设计一些对应的习题让大家做，同时让学员们多练口语，用英语回答各种相应问题，加强练习英汉、汉英互译等。刚开始时，有部分学员不敢开口讲，怕人家笑话，总是默默地坐在一旁看。针对这种现象，我就安排学员们每节课都轮值日，值日生不仅要在讲台上带领全班同学朗读上一节课的课文及单词，同时还要用英语讲述他在上学路上的见闻。这样一来，既活跃了课堂上的气氛，又让学员们人人都有了锻炼口语和展示自己学习成果的机会。有时，我还随机抽取几位学员到黑板上听写单词、音标，并将单词翻译成中文，或者用单词造句并及时给予打分和讲评。这样就使学员们既锻炼了听力，又能检验学员们自己记背单词的情况和运用单词的能力。学员们对此赞不绝口。

这些年来，在教学工作实践中，本人也深感老年教育工作任重道远，应该可以通过不断地探索和开拓，总结出更多、更好的教学方式和方法来搞好老年教育工作，不断丰富老年人的文化生活，不断提高广大学员们的英语学习能力，增长知识，开拓眼界，锻炼大脑。

今后，我们还要不断地学习和研究探索相关知识，更好地为老年教育工作做出更大的贡献。

中国老人多幸福

——越南青年到我校参观交流记

□ 梁珍妮

受共青团中央邀请，越南胡志明共产主义青年团中央选派 22 名青年干部赴北京、广西等地参加 2019 年第三期“未来之桥”中国——东盟青年领导人研修计划项目考察交流活动。7 月 3 日，越南青年交流团一行到我校开展“青年团组织建设和团干部能力培养”主题学习交流活动，了解广西社会公益服务的实践成效和中国老人的学习生活情况。

交流团一行先参观了学校荣誉展厅，详细了解我校 1986 年建校以来，33 年历史发展沿革。我校常务副校长何天维同志代表学校对越南青年交流团的到来表示欢迎，向团员们重点介绍了党和国家高度重视老年工作，积极应对人口老龄化，自治区党委政府重视广西老年大学建设发展，我校充分发挥全国老年大学示范校引领作用，积极开展老年教育教学工作，组织离退休干部开展活动，加强对离退休党支部书记和党员骨干的培训，组织离退休干部开展为党和人民事业增添正能量活动等，老年人的社会价值得到了体现，幸福感和获得感有了较大的提高。

交流团依次参观了礼堂、钢琴教室、电子琴教室、器乐教室、古筝教室、书画教室、茶艺教室、2019 年毕业作品展、健身场馆、体育场馆、游泳池等。

在书画教室，越南青年与书画老师、学员们进行简短交流，在老师的带领下，学员们挥毫泼墨、展示中华书法的独特魅力。我校仇文峰老师现场书写了“山水相依 友谊长存”书法作品，赠送给越南青年，寓意中越友谊源远流长。在茶艺教室，学员们进行中国茶艺文化展示，为远道而来的越南友人敬茶，展现广西老年大学学员们的热情好客。在乒乓球运动场，越南青年跃跃欲试，与我校老同志进行了一场精彩的球技切磋。

经过交流互动，越南青年们对我校办学理念、教学计划及活动开展等情况有了进一步了解，他们由衷感叹——中国老人多幸福！

中越山水相邻，围绕“一带一路”建设，广西作为中国面向东盟的国际大通道作用日益显著，我校愿发挥老年教育桥头堡的作用，与越方共同分享社会公益服务的经验做法，希望中越睦邻友好，友谊长存！



参观书法教学。我校书法专业仇文峰老师现场书写作品赠送越南青年参观团。



参观古筝教学。几位越南青年饶有兴致地参与教学体验。

2019 年新学期开学第一课

□ 黄玉群

金秋九月，花果飘香。

2019 年 9 月 2 日，广西老年大学如期开学，1 万多名学员开始了新学年的学习生活。这天一大早，校园内人流如梭、欢声笑语，到处呈现出新气象。上课伊始，就给学员们带来全新的感受。



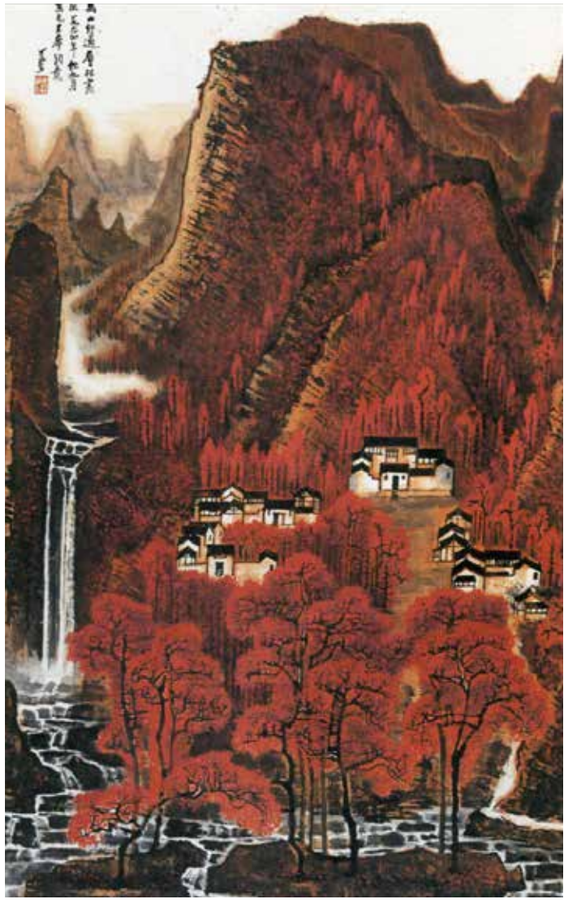
声乐班学员正在开展思政课教育

学校加强了思想政治教育。开学第一课组织各班观看《广西老年大学思想政治教育课》视频，这充分说明广西老年大学更加注重加强广大学员思想政治工作，更加重视教育引导广大学员：一是做政治上的明白人。即要旗帜鲜明讲政治，时刻保持政治清醒，树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”；自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。二是做文化知识的追求人。视频中特别强调，无论是谁，来到老年大学学习和活动，就是老年大学的普通学员，目的就是学习知识，结交朋友，淬炼自我。因此，学员必须调整心态，摆正位置，虚心请教，潜心学习，不断提升，达到新境界，在享受这一过程的同时要处理好学习、活动与休息、调养之间的关系，做到既努力学习文化知识又注重保重身体，过健康愉悦的退休生活。三是做优良作风的传承人。希望全体学员为党和人民事业增添正能量，把历经几十年工作积累下的丰富经验、锻造的优良作风代代相传，发挥引领作用；把所学和专长与增添正能量结合起来，为社会做贡献。希望广大学员主动参与、积极支持、配合学员干部开展好自我服务自我管理，营造团结和谐的学习、活动环境。



2019 舞蹈基础 B2 班学员观看思政课视频

李可染山水画作品《万山红遍》赏析



作品赏析：

国画大师李可染于 1962 年至 1964 年间，以毛泽东《沁园春·长沙》中的名句“万山红遍，层林尽染”为主题创作了七幅画作，每件作品之尺寸、章法和景观不一，但基本格局相同。该系列作品画功独特，扣人心弦，充分体现了李可染山水画艺术的精华，实为难得之作。画作均以巨碑式丰满构图，采用了大量得自故宫内府的朱砂，通红一片，在静谧中包含无限喜悦。画家为了突出“红”字，运用大量浓密朱砂点，使画面效果格外强烈，视觉魅力非凡，并以浓厚的墨色为底，形成冷暖对比，层次丰富。林间的白墙、山上的飞瀑和山下的流泉互相衬托，极具气势，成了画面的亮色，而前景的溪涧则为庄严壮观的画面增添了动感。《万山红遍》气势雄壮豪迈，较好体现了毛泽东《沁园春·长沙》的词意。

广西离退休干部庆祝中华人民共和国成立 70 周年暨自治区第七届“多彩金秋”文化活动月书画摄影展优秀摄影作品（同一奖项排名不分先后）。

一等奖



《70年巨变》　　邓化德摄



《井然有序》　　丘和摄



《采收木耳》　　陈福康摄



《织出一片天》　　范铁蝉摄



《精准扶贫》

黄绍利摄



《切磋》 巫志斌摄



《致富海域》 苏彬摄



《太湖春意》 孙艳秋摄



《赏 花》 韦彩练摄



《压模》 谢小秋摄

二等奖



《美丽的龙潭公园》 赖崇义摄



《水陆通衢》 陶湘菊摄



《我和我的祖国》　　钟应善摄



《英雄在心中》　　余根示摄



《蚕丝生产》　　龙波 摄



《把关》　　曹超星摄



《回港》　　段文道摄



《校园.游园.梦园.心愿》　　李云摄



《瑶绣传承》　　梁洁华摄



《瑶家金凤凰》　　邵筱玲摄



《蚕家百福宴》　　覃坚摄



《晨曦映照灵湖》　　覃允府摄



《欢乐的毛南族》　　韦红春摄



《在地心里探矿的地质人》　　吴显佳 摄



《红山峡谷》　　冼芳摄



《外教走进校园》　　杨萍摄



《五彩梦》　　余飞摄



《高空巡查》　　张袖海摄

摄影作品选登



《乳燕飞》　　朱国瑞摄



《矿山领头人》　　陆乃亮摄

2017 古典文学研修 A 班汇报诗词选

此生缘，非等闲，为赋新词追梦圆，姬翁黉宇牵。

进校园，念校园，师友情深意陡绵，感恩不尽言。

六年前我们为了一个共同的爱好，走进了广西老年大学，走进了古典诗词这个博大精深的殿堂。六度春秋，岁月峥嵘，我们沐浴中国古典诗歌的雨露，古韵新声，吟唱盛世韶音，吸吮着老师播撒的营养。刘振娅教授孜孜不倦地耕耘在三尺讲台，她以诗人的才学和激情，影响着我们。是她让我们从一个懵懂的诗歌爱好者，到能用诗词参加比赛，入选获奖。我们收获的点点滴滴，无不浸透着刘振娅教授的心血。

毕业之际，让我们敞开胸怀，掬捧习作，向母校及辛勤耕耘的老师表达感激之情。用笔墨尽情书写感恩的篇章，感恩我们伟大的祖国、感恩这个伟大的新时代、感恩老年大学、感恩我们的老师。在此，我们深情地再说一声：谢谢！为此，我们特选几年来师生创作的部分诗词，来向学校和诗友们汇报。

编　者

毕业礼赞

赠别 七绝二首

刘振娅（任课教师）

序：本届古典文学班自 2013 年秋入学，经基础班、提高班、研修班六年，教学相长，相得甚厚。于今学成毕业，仅以小诗二首相赠，以表殷殷祝福之情。

一

亦友亦师六载长，黉宫秉烛诵华章。
高歌一曲添风采，满目青山俏夕阳。

二

老乃人生一阶段，有学有乐去烦忧。
红枫秋圃耕耘就，快意诗书更上楼。

贺新郎·感恩古典文学班

周志英

夕照诗词苑。六春秋、同研平仄，共翻书卷。三尺讲台师苦累，乐把才华奉献。赏古典、缤纷花瓣。绮梦欣怀情未了，赴史河探宝穿梭燕。切复磋，不间断。　金声玉律平生恋。赞芳林、柔如细草，疾如雷电。“人比黄花”堪称绝，更佩“惊涛裂岸”。沉醉处、清幽作伴。方寸诗田耕不废，谢东风阵阵阳光灿。信学友，韵花绽。

诉衷情·写在古典文学班毕业之际

廖祯华

从师六载沐春风，翁姬会黉宫。访词林探诗海，秉烛伴文宗。　忆往事，叹匆匆，李桃红。恩师铭佩，同学依依，谁与情同？

江城子·毕业有感

张　暘

谁将迟暮入诗行？自思量，恋书香。白头挥笔，作赋唱吟忙。唐律宋词敲韵味，扬国粹，续辉煌。用心赏析巧寻章，李清狂，杜高昂。禀传薪火，点石意悠长。置醴恩师难忘梦，仍努力，惜秋光。

师生历年诗词作品选

赞横县茉莉花

袁晓亚

淡雅清香四野飘，芬芳久播把心撩。
夏初秋末柔情放，似雪如冰玉骨雕。
花蕾千层喜收获，名茶万里远行销。
横州前景弘基固，绿水金山锦绣描。

广西老年大学好

闾奇雄

教育征程紧执鞭，童心鹤发喜开颜。
歌声动地穿江岸，吟唱诗书绕校园。
绘画山河风景秀，常思翰墨谱华篇。
各门功课名师授，学苑同窗乐晚年。

八十抒怀

涂世驿

岁月匆匆八十年，满头乌发变霜颜。
不期逐梦功名利，只盼追求健洁廉。
苦辣酸甜尝未尽，诗书翰墨习还研。
平生多得贤人助，党政恩情胜过天。

上老年大学

韦　优

白发苍苍上学堂，读经问典品辞章。
碧窗捧玉邀云彩，艺海寻珠挽夕阳。
千路比长唯学路，百香最美是书香。
篇篇作业甜甜果，老树新枝沐旭光。

我爱广西

杨兴蓉

贺广西壮族自治区成立六十周年

壮乡花甲庆芳辰，地复天翻岁月新。
山水钟灵如画美，民风淳朴尚劳勤。
琼楼栉比碧空净，地铁穿梭结网缙。
四季奇葩红映绿，宜居城市夕阳情。

游顶蛳山赏格桑花海

覃桂芳

薄雾绕蛳山，春风伴我闲。
格桑天际接，红紫泛波澜。
路转幽香处，徘徊野径间。
采风诗韵妙，兴尽好归还。

学诗

苍　毅

桑榆不惧学难成，走进书山雅韵生。
菊洁梅香平仄里，诗田方寸力耘耕。

警钟长鸣勿忘耻（新韵）

常惠如

“9.18”倭寇犯中华，破碎山河血喷发。
亿万同胞齐奋起，旌旗猎猎保国家。

抒怀

栾玉芳

沧桑六十岁悠悠，纪检生涯三十秋。
两袖清风多风采，一身正气不私谋。

有感

申洪玫

十里桃花艳晚霞，相思几度梦蒹葭。
流年似水乾坤转，倩影蹁跹忆岁华。

故乡行（古风）

韦求香

结朋偕友返乡间，机穿白云奔美兰。
万泉河上话巨变，百年骑楼更新妍。
地质公园火山口，三沙处处美容颜。
久别海南情无限，今日风光梦正圆。

获奖感言（古风）

吴凤珍

吾立群芳不耀眼，苦难磨练于一身。
文化滋润养生路，笔墨耕耘作品新。
获奖真心谢师友，知足常乐惜福人。
名利皆是身外物，余热生辉梦成真。

“八一”赠儿（新韵）（古风）

邓琼春

青春洋溢好儿男，投笔从戎意志坚。
苦练技能添本领，勤学军事守边关。
千叮万嘱宽儿念，两语三言慰母安。
国泰民安逢盛世，完成使命把家还 。

韶山（古风）

肖飞凤

再次来到韶山冲，瞻仰伟人故音容。
普通农家小宅院，走出救星毛泽东。
带领穷人闹革命，推翻旧制建丰功。
六位亲人洒热血，红旗招展映长空。

古风一首

郭汉栋

戎马生涯保国防，解甲从事绳墨弹。
人民利益为宗旨，爱岗敬业安如磐。

抒怀（古风）

李秉坤

老妪赛少女，夕阳胜晨曦。
学海无边路，耄耋写诗词。

古风一首

刘色娥

绿竹节节刚，头雁领雁行。
今有好领导，国富民安康。

读老年大学有感（古风）

谢桂莹

桂花飘落古文坛，诗词曲赋发幽香。
梅兰竹菊满园秀，莹妹点赞心里欢。

踏莎行·红豆词

任课教师 刘振娅

碧血凝成，朝霞染就，晶莹粒粒玲珑秀，为君采撷寄相思，山高水远人长久。　杨柳舒波，馨香盈袖，天涯相忆别离后。人间最贵是真情，丹心一片皆红透。

一丛花·写在三八节

胡卡琴

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，妇女喜高歌。　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：吴仪、王海容、傅莹三位女外交家，屠呦呦获诺贝尔医学奖。

鹧鸪天·观电视《海上阅兵》

周志英

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。

浪淘沙·纪念抗日胜利73周年

邹才芬

忆昔历沧桑，烟火茫茫。倭狼践踏我城乡。满目疮痍皆是泪，血染三江。　昂首灭豺狼，保卫我家乡。大刀挥舞敌身亡。战地黄花铺满地，万古流芳。

临江仙·赏格桑花

张　暘

明媚风光何处？游园再起高潮。含羞朵朵韵迢迢。芬芳飘四野，最美在今朝。　十里红波摇曳，我心万丈情豪。竹泉作墨韵中敲。诗词难写尽，春意最妖娆。

注：竹泉：竹泉岛

鹧鸪天·游古隆中

刘桂英

耕读隆中若许年，草庐谋略立身篇。巧排八阵奇功建，天下三分汉室延。　匡社稷，护皇权，祁山七出倍熬煎。秋风五丈明星落，长叹英雄诸葛贤。

鹧鸪天·海军节观电视《海上阅兵》（新韵）

丁建华

不畏茫茫雾锁天，海鸥欢悦舞蹁跹。多型舰艇雄姿展，四海宾朋惊羡观。　零起步，几攻关，研发重器聚群贤。埋名隐姓潜深海，为固疆防谱锦篇。

忆江南·月夜思

李小丽

清秋月，月色照窗台。天上冰轮圆又缺，人间花落再花开，难盼雁归来。

[双调]水仙子·我的祖国

孙碧辉

国强兴旺创辉煌。春暖花开奔小康。创新筑梦初心畅。前程似锦昌。中华崛起东方。巡天卫星瞭望。航母护海疆。续写新章。

楹 联

覃际宽

富国强军
金蛇起舞携功去，
铁马奔腾载任来。

楹 联

陈础泉

物阜文昌，赏小谷香花，长风雅韵；
地灵人杰，仰雷山旗手，白石宗师。

老年大学赞（古风）

姚又兴

老年大学老人夸，三十年来业绩佳。
离退人员有依靠，发挥余热乐无涯。
学员构建多层次，一视同仁无异差。
同是学生讲平等，有官无职心平和。
秋高菊爽晚来香，夕照映红表演场。
事迹跨越欧美亚，友谊纽带万里长。

重庆老歌赛随想（古风）

廖 慧

少小离别山城地，随父南下向邕江。
儿时记忆今犹在，难忘嘉陵江水长。
忽闻渝州有歌赛，报名参加喜欲狂。
四方宾客聚一起，你唱我和赛歌忙。
唱响时代主旋律，浩歌献党四海扬。

六年来同学们创作成果展

一、六年来学员出版诗集

1、《俏夕阳》广西老年大学古典文学班正能量活动集；
2、《覃际宽诗书选》覃际宽；
3、《岁月留痕》周志英；
4、《寒山一叶诗文集》续集胡卡琴；
5、《邕城诗韵》入选作者胡卡琴、周志英；
6、《中华诗词通讯》入选作者胡卡琴。

二、诗词联大赛获奖：

参加各种诗词大赛和古典诗词朗诵比赛，共获得各种奖项三十三次。

（一）诗词大赛
1、获全国性大奖赛金奖或一等奖 5 人 11 次 15 篇（胡卡琴、周志英、袁晓亚、邹才芬、张暘）；
2、获全国性大奖赛银奖或二等奖 2 人 2 次 6 篇（刘桂英、张暘）；
3、获中华诗词全国诗词大奖赛三等奖 1 人 1 次 1 篇（胡卡琴）；
4、获全国性大奖赛优秀奖 3 人 3 次 9 篇（胡卡琴、袁晓亚、张暘）；
5、获省区级大奖赛二等奖 1 人 1 次 10 篇（张暘）；
6、获其他级别奖赛金奖 1 人 1 次 1 篇（吴凤珍）；
7、获其他级别奖赛三等奖 1 人 1 次 1 篇（吴凤珍）。

（二）楹联大赛：
1、获区级大奖赛金奖 1 人 1 次 1 联（覃际宽）；
2、获区级大奖赛银奖 1 人 1 次 1 联（覃际宽）；
3、获其他级别奖赛金奖 1 人 1 次 1 联（陈础泉）；
4、获其他级别奖赛二、三等奖 1 人 7 次 7 联（陈础泉）；

（三）古典诗词朗诵比赛：
1、南宁南国早报经典吟诵二等奖一次（申洪枚）；
2、南宁南国早报经典吟诵三等奖一次（申洪枚）；
3、庆祝广西老年大学成立三十周年表演赛优秀奖一次（阎奇雄、姚又兴）。

三、向全国各种刊物投稿发表诗词 410 多篇。

其中：1、国家级刊物 12 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、袁晓亚、张暘）；
2、省区级刊物 56 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、郭汉栋、阎奇雄）；
3、市级刊物、校刊 317 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、郭汉栋、闇奇雄、涂世驿、韦秋香、韦优、杨兴蓉、丁建华、廖祯华、袁晓亚、孙碧辉、邹才芬、吴凤珍、张暘、苍毅、陈础泉）；
4、其它刊物 25 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽）。

花儿在手中绽放

——记广西工艺美术大师钟昀睿老师

□ 王丽梅

“小剪刀，咔嚓嚓，奶奶在家剪窗花。 剪朵梅花五个瓣，剪只喜鹊叫喳喳。 剪出雪花漫天撒，剪个‘福’字头朝下。 再剪一个胖娃娃，抱着鲤鱼笑哈哈。 奶奶问他乐个啥？恭喜恭喜过年啦！”这是一首儿歌《剪窗花》的歌词，唱出了剪纸的喜庆。

剪纸是一种民间传统工艺品。早在汉、唐时代，民间妇女即有使用金银箔和彩帛剪成方胜、花鸟贴上鬓角为饰的风尚。后来逐步发展，在节日中，用色纸剪成各种花草、动物或人物故事，贴在窗户上（叫“窗花”）、门楣上（叫“门签”）作为装饰，也有作为礼品装饰或刺绣花样之用的。很多诗人为此歌咏，唐代诗人李商隐曾在诗中写道：“镂金作胜传荆俗，剪绿为人起晋风”。

在还没学习剪纸前，2018 年 7 月到会展中心参观广西工艺美术品展览，那时看见广西老年大学在那里展示钟昀睿老师的作品，当时就为她惟妙惟肖的作品折服，心里就暗暗打定主意一定要报剪纸班，成为钟老师的学生。在没见过给她本人前，我的心里这样想：能剪出这样娴熟唯美作品的人，她一定是个北方人，而且资历，年纪应该也不小。

2018 年 9 月，我如愿以偿报上南宁市老年大学第一期开班的剪纸班。初见钟老师，觉得她好年轻，穿着一套唐装，一种特别的古典气质迎面扑来，在心里暗暗感叹的同时，接着她自我介绍：她来至玉林兴业。当时就觉得不可思议，完全颠覆了我原来的看法！一直以为剪纸是北方人流行的艺术，更料不到钟老师那么年轻，而且来至广西的东南部玉林。钟老师现在受聘于广西老年大学、南宁市老年大学教授剪纸课。

在课堂上，一把普普通通的剪刀，一张普普通通的彩纸，一折一转，在她的巧手下竟可以创造出一张张惟妙惟肖的艺术品，为我们展现了一个色彩



斑斓的剪纸世界。我的思绪不由的飞向梦幻中的王国，仿佛看到山村的早晨醒来，我沐浴在温暖的和风，嗅着田野里青草的味道，花儿盛开了，蝴蝶在花丛中起舞，鸟儿在婉转的歌唱，狗儿调皮的在打转，猪嗷嗷的叫，老牛在田野里悠闲的散步，田里的稻穗黄了，金灿灿的一片……花鸟虫鱼，花草树木，一切的一切，无不饱含浓浓的生活气息！

“花儿的开放 隐隐约约有声歌唱
开出它最灿烂笑的模样 要比那日光还要亮
荡漾着青澄流水的泉啊 多么美丽的小小村庄
我看到淡淡飘动的云儿 印在花衣上

我唱着妈妈唱着的歌谣 牡丹儿绣在金匾上
我哼着爸爸哼过的曲调 绿绿的草原上牧牛羊
环绕着扇动银翅的蝶啊 追回那遥远古老的时光
传诵着自由勇敢的鸟啊 一直不停唱 一直不停唱……”

黄雅丽的歌声温暖在我的耳边，一直不停的唱，不知是蝴蝶恋着花儿，还是花儿恋着蝴蝶……钟老师专注剪纸的神情，只有对剪纸艺术的执着，对生活的热爱，才能创造出这么多美轮美奂的作品，我想，她的来生与今世一定是为剪纸而生，为剪纸而来……祝福钟老师，花儿一样的美丽！

楹 联

覃际宽

富国强军

金蛇起舞携功去，
铁马奔腾载任来。

楹 联

陈础泉

物阜文昌，赏小谷香花，长风雅韵；
地灵人杰，仰雷山旗手，白石宗师。

老年大学赞（古风）

姚又兴

老年大学老人夸，三十年来业绩佳。
离退人员有依靠，发挥余热乐无涯。
学员构建多层次，一视同仁无异差。
同是学生讲平等，有官无职心平和。
秋高菊爽晚来香，夕照映红表演场。
事迹跨越欧美亚，友谊纽带万里长。

重庆老歌赛随想（古风）

廖 慧

少小离别山城地，随父南下向邕江。
儿时记忆今犹在，难忘嘉陵江水长。
忽闻渝州有歌赛，报名参加喜欲狂。
四方宾客聚一起，你唱我和赛歌忙。
唱响时代主旋律，浩歌献党四海扬。

六年来同学们创作成果展

一、六年来学员出版诗集

1、《俏夕阳》广西老年大学古典文学班正能量活动集；
2、《覃际宽诗书选》覃际宽；
3、《岁月留痕》周志英；
4、《寒山一叶诗文集》续集胡卡琴；
5、《邕城诗韵》入选作者胡卡琴、周志英；
6、《中华诗词通讯》入选作者胡卡琴。

二、诗词联大赛获奖：

参加各种诗词大赛和古典诗词朗诵比赛，共获得各种奖项三十三次。

（一）诗词大赛

1、获全国性大奖赛金奖或一等奖 5 人 11 次 15 篇（胡卡琴、周志英、袁晓亚、邹才芬、张暘）；
2、获全国性大奖赛银奖或二等奖 2 人 2 次 6 篇（刘桂英、张暘）；
3、获中华诗词全国诗词大奖赛三等奖 1 人 1 次 1 篇（胡卡琴）；
4、获全国性大奖赛优秀奖 3 人 3 次 9 篇（胡卡琴、袁晓亚、张暘）；
5、获省区级大奖赛二等奖 1 人 1 次 10 篇（张暘）；
6、获其他级别奖赛金奖 1 人 1 次 1 篇（吴凤珍）；
7、获其他级别奖赛三等奖 1 人 1 次 1 篇（吴凤珍）。

（二）楹联大赛：

1、获区级大奖赛金奖 1 人 1 次 1 联（覃际宽）；
2、获区级大奖赛银奖 1 人 1 次 1 联（覃际宽）；
3、获其他级别奖赛金奖 1 人 1 次 1 联（陈础泉）；
4、获其他级别奖赛二、三等奖 1 人 7 次 7 联（陈础泉）；

（三）古典诗词朗诵比赛：

1、南宁南国早报经典吟诵二等奖一次（申洪枚）；
2、南宁南国早报经典吟诵三等奖一次（申洪枚）；
3、庆祝广西老年大学成立三十周年表演赛优秀奖一次（阎奇雄、姚又兴）。

三、向全国各种刊物投稿发表诗词 410 多篇。

其中：1、国家级刊物 12 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、袁晓亚、张暘）；
2、省区级刊物 56 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、郭汉栋、阎奇雄）；
3、市级刊物、校刊 317 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽、郭汉栋、闇奇雄、涂世驿、韦秋香、韦优、杨兴蓉、丁建华、廖祯华、袁晓亚、孙碧辉、邹才芬、吴凤珍、张暘、苍毅、陈础泉）；
4、其它刊物 25 篇（胡卡琴、周志英、覃际宽）。

花儿在手中绽放

——记广西工艺美术大师钟昀睿老师

□ 王丽梅

“小剪刀，咔嚓嚓，奶奶在家剪窗花。 剪朵梅花五个瓣，剪只喜鹊叫喳喳。 剪出雪花漫天撒，剪个‘福’字头朝下。 再剪一个胖娃娃，抱着鲤鱼笑哈哈。 奶奶问他乐个啥？恭喜恭喜过年啦！”这是一首儿歌《剪窗花》的歌词，唱出了剪纸的喜庆。

剪纸是一种民间传统工艺品。早在汉、唐时代，民间妇女即有使用金银箔和彩帛剪成方胜、花鸟贴上鬓角为饰的风尚。后来逐步发展，在节日中，用色纸剪成各种花草、动物或人物故事，贴在窗户上（叫“窗花”）、门楣上（叫“门签”）作为装饰，也有作为礼品装饰或刺绣花样之用的。很多诗人为此歌咏，唐代诗人李商隐曾在诗中写道：“镂金作胜传荆俗，剪绿为人起晋风”。

在还没学习剪纸前，2018 年 7 月到会展中心参观广西工艺美术品展览，那时看见广西老年大学在那里展示钟昀睿老师的作品，当时就为她惟妙惟肖的作品折服，心里就暗暗打定主意一定要报剪纸班，成为钟老师的学生。在没见过给她本人前，我的心里这样想：能剪出这样娴熟唯美作品的人，她一定是个北方人，而且资历，年纪应该也不小。

2018 年 9 月，我如愿以偿报上南宁市老年大学第一期开班的剪纸班。初见钟老师，觉得她好年轻，穿着一套唐装，一种特别的古典气质迎面扑来，在心里暗暗感叹的同时，接着她自我介绍：她来至玉林兴业。当时就觉得不可思议，完全颠覆了我原来的看法！一直以为剪纸是北方人流行的艺术，更料不到钟老师那么年轻，而且来至广西的东南部玉林。钟老师现在受聘于广西老年大学、南宁市老年大学教授剪纸课。

在课堂上，一把普普通通的剪刀，一张普普通通的彩纸，一折一转，在她的巧手下竟可以创造出一张张惟妙惟肖的艺术品，为我们展现了一个色彩



斑斓的剪纸世界。我的思绪不由的飞向梦幻中的王国，仿佛看到山村的早晨醒来，我沐浴在温暖的和风，嗅着田野里青草的味道，花儿盛开了，蝴蝶在花丛中起舞，鸟儿在婉转的歌唱，狗儿调皮的在打转，猪嗷嗷的叫，老牛在田野里悠闲的散步，田里的稻穗黄了，金灿灿的一片……花鸟虫鱼，花草树木，一切的一切，无不饱含浓浓的生活气息！

“花儿的开放 隐隐约约有声歌唱
开出它最灿烂笑的模样 要比那日光还要亮
荡漾着青澄流水的泉啊 多么美丽的小小村庄
我看到淡淡飘动的云儿 印在花衣上

我唱着妈妈唱着的歌谣 牡丹儿绣在金匾上
我哼着爸爸哼过的曲调 绿绿的草原上牧牛羊
环绕着扇动银翅的蝶啊 追回那遥远古老的时光
传诵着自由勇敢的鸟啊 一直不停唱 一直不停唱……”

黄雅丽的歌声温暖在我的耳边，一直不停的唱，不知是蝴蝶恋着花儿，还是花儿恋着蝴蝶……钟老师专注剪纸的神情，只有对剪纸艺术的执着，对生活的热爱，才能创造出这么多美轮美奂的作品，我想，她的来生与今世一定是为剪纸而生，为剪纸而来……祝福钟老师，花儿一样的美丽！

2018 级红案 B2 班毕业感言

□ 孙梦吉

尊敬的应裕祥老师、亲爱的同学们：

大家上午好，7 月的天空流光溢彩，7 月的大地笑语欢歌，又是一个金色的年轮，又是一个丰收的年月。在这个夏秋交替的美好季节，我们在庆祝建党 98 周年光辉节日的同时，今天也迎来了我们广西老年大学 2018 级红案 B2 班的毕业庆典。

七月的邕城，骄阳似火，热浪逼人。今天我们的应老师和全班同学顶着炎炎的烈日，沐浴着滚滚的热浪，带着浓浓的师生情、同学情和朋友情，出席这个毕业庆典。大家满怀感恩和祝福，要和老师握手，要和同学握手，和广西老年大学握手，和追梦的明天握手！是的，从去年 9 月开学起，我们就是在广西老年大学这所美丽的校园相约、相识、相知，一起牵手走过了一个难忘的秋冬春夏。

过一会儿，应老师就要给我们颁发毕业证书了。此时此刻，相信大家都有许多难忘的故事和肺腑的感言。但即使万语千言也难以表达我们收获的快乐和面对离别的不舍。我想大家最想表达的一定是感恩和祝福。下面就让我代表大家来表达我们对老师、对同学，也是对自己的感恩和祝福吧！

首先要感恩和感谢应老师。我们报名上老年大学为的就是来追梦，来寻找我们的快乐和健康之美，特别是美食养生。应老师一年的教学，让我们实现了这个愿望，从上课的第一天起，我就感觉到应老师很能理解我们这群中老年人的心理特点。他不仅教会美食厨艺的知识，更是让我们领略到了美食的奥妙——吃得开心才能过得开心；也让我们感悟到了美食的真谛——热爱美食才能热爱生活，热爱生活才能享受生活；还让我们感受到了美食的快乐——自身健康、家人健康、幸福满满！可以说我们这一年在老年大学跟着应老师学习，硕果累累。他为我们付出了辛勤的汗水，师恩如山，师恩难忘。在这里，我要代表全体同学说一声：应老师，您辛苦了！让我们用热烈的掌声向应老师表达我们崇高的敬意和衷心的感谢。

其次要感谢我们这个班级团队。海玉芬同学是一个非常优秀的班长，作为我们班的领头人，她那种责任担当、真诚热情、无私奉献的品格，让我们感受到她为人处事运筹帷幄的魅力和气魄。正如宁哥同学诗词中说的“目慈面善，观音菩萨，襟怀博大”。在此我也要代表同学们说一声：“班长，您辛苦了！”。组长卢永彬，我称他为卢大哥、校长、教授。卢哥在我们班可是兄长级别的，大事小事都能做，亲力亲为，认真、执着，热情、义气、豪放、热爱生活，可以说是全能选手，为他点赞！组长廖汝斌，做事干脆利落，说干就干，雷厉风行，这一年，他可什么事都没落下，学习、发家两不误，真是厉害！何时进组长，为人随和，处事低调，很能团结人，他把一组的帅哥美女 7 位同学调动自如，甜甜蜜蜜，真是佩服！刘孟宏组长，幽默豪爽，欢乐开怀，勇于负责，高风亮节，由小组负责采购食材的活和实操课下厨掌勺的活，他一人全包下来了，真够牛！

正是有了海玉芬班长带领我们班的几位得力干将的辛勤付出和热情服务，才能完成学校和应老师的教学要求，让同学们圆满毕业。在此我们要用热烈的掌声向这个班级团队表示敬意和感谢！

再次感谢我们的同学。因为有大家的热心和热情积极参与，有大家的付出和奉献，才能使我们这个班自始至终充满友情和快乐，才能经常朗朗欢歌笑语。如何秀梅、胡少平同学，还有周梅芳、林秀梅、覃燕梅、梁基等同学，他们平时主动为班里做好事，为大家办实事，办暖心事，手脚勤快热情大方，服务周到；还有我们班两位男神镇光、腾宁同学平时实操课主动下厨掌勺，还经常向组长申领完成由本组负责食材采购的任务。在此我建议以最最热烈的掌声感谢班里每一位同学的辛勤付出，为我们自己鼓掌！

最后得感谢广西老年大学。过去我们不曾相识，是广西老年大学让我们走到一起，也是广西老年大学让我们走上人生的第二高度，使我们能老有所学、老有所乐、老有所为。红案班虽然毕业了，广西老年大学还为我们提供了其他很多丰富的课程，也许你、我、他，还有机会在广西老年大学的其他班级成为同学，今天是一个结束，也是一个新的开始。这里的掌声，必须给我们的广西老年大学，感谢党和政府为我们创造了这么好的学习平台，感谢学校领导和老师们的辛苦付出！

尊敬的应老师，亲爱的同学们，为了明天，请大家记住，常来常往，愿我们的友谊地久天长，也借此机会真诚祝福大家健康快乐、心想事成、万事如意，不忘初心永远跟党走，谢谢大家！

学有所思 学有所得 提升素质 增强信心

—— 广西老年大学 2019 年学委会委员、志愿者骨干培训班侧记

□ 董晓宇

五月，鲜花盛开的季节，广西老年大学 2019 年学委会委员、志愿者骨干培训班于 5 月 13 日至 17 日在柳州分校举办。这次培训班以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，贯彻习总书记关于老干部工作重要论述和全国、全区老干部局长会议精神为主题，以加强班级骨干政治思想和管理能力，提高素质，充分发挥示范引领作用，积极为党和人民的事业增添正能量为目的而进行的一次集中培训。自治区党委老干部局和广西老年大学领导都高度重视并大力支持，分管学员管理工作的副校长周芯全程参与其中指导培训，并作开班讲话和授课。学员处处长姜昕宏亲和友善，对老同志们关怀备至，亲力亲为主持协调培训班的诸多事宜。柳州分校和柳州市干部休养所的领导和同志也为培训班的教学和生活提供了充分准备和保障，47 名学委会委员和志愿者骨干参加了培训。培训班学习内容丰富，形式多样，学员们收获满满，真正做到了学有所思，学有所得，提升素质，增强信心，培训取得圆满成功，收到了良好的预期效果。



图为开班仪式现场。周芯副校长在开班仪式讲话中指出，本次培训班以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和十九大精神为主题，以增强委员、志愿者骨干政治思想素质、管理能力和工作信心为目的。

内容丰富的学习培训

本次培训班的教学安排紧凑丰富，既有精彩的课堂教学，也有校际间的交流座谈，还有深入企业生产一线的现场观摩活动，可谓动静结合，充实丰富。

课堂教学精彩。这次培训共有 4 个专题讲座，周芯副校长作的《老龄化形势及我国老年教育事业的发展：历程、政策和前景》讲座，从 16 个方面系统论述了人口老龄化的基本形势和趋势，以及给我国发展带来的挑战、机遇和影响、变化，联系改革开放和广西发展实际，用生动的语言和实例阐述习总书记关于“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”的重要指示精神，分析应对人口老龄化的战略环境、优势因素和面临的挑战，授课专题面宽，数据详实，是对人口老龄化问题的一次全面、系统、普及性的宏观课堂教学和传授，使学员们深受启发和教育。陈林杰教授主讲的《中华文化何以具有如此生命力——学习十九大对文化自信的再认识》，从中

华民族五千年文明史的历史命题出发，延伸到中国近代史的历史追问，直至现当代对于文化自信深刻的历史拷问，广证博引，信息量大，满怀激情的讲授赢得了学员们由衷的赞叹。学委会主席经克结合本校实际和自身体会讲授的《新时代老年大学当好班干的实践与思考》，具有可贵的独到性、创制性，并从实践与理论结合的角度分析阐述了许多老年大学面临的现实状况和管理问题，引发学员思考和共鸣。茶艺师梁卫华上的《一杯茶的美好时光》茶艺课，温文尔雅之中传授了中华民族历史悠久的茶文化，是一堂心灵洗礼的文化课，也很受大家欢迎。

校际交流热烈。在柳州市老年大学的参观和座谈交流是轻松愉快的，彼此敞开思想，畅谈共同的话题和面临的共同挑战与机遇，感慨柳州市老年大学的办学底气和自信，学习他们的展板宣传和课堂教学，交流办学体会和学员管理经验，研讨问题，发言热烈，不时会擦出思想火花，引起探讨问题的碰撞，是一种非常有益的办学交流形式。

现场观摩火爆。在钢花飞溅、热流滚滚的柳钢热轧冷轧车间，在生产一线的党建网红宣传长廊前，面对钢铁先锋党员岗，学员们头戴安全帽，庄严地举起右手，重温入党誓词，点燃激情。在柳州开发区柳霸王螺蛳粉厂，学员们感叹民营中小企业的发展速度和创业精神，能够把广西地方美食做成被农业部认定的“国家螺蛳粉研发中心”，产品销往世界各地。在开发区企业孵化党建工作展览室，学员们看到基层党组织建设的规范化、制度化，深切体会什么才是民营企业的发展灵魂。相机和手机不停地拍摄，记录下一个个振奋的瞬间，现场观摩教学的火热场面令大家久久难忘。

培训学习收获满满

5 天的培训班学习使学员们点燃了思想，开阔了视野，丰富了知识，大家普遍认为收获很大，精神振奋。首先是提高了思想素质。丰富的培训学习内容充实了参训学员的精神和头脑，对党的十九大提出的文化自信有了更深理解，对人口老龄化有了较全面清醒的认知，柳钢的发展见证了新中国 70 年的辉煌发展历程，开发区中小企业的发展则是对改革开放成果最好的诠释，这些充满正能量的教学实践活动对于提高学员政治思想素质产生了极好的作用。其次是加深了友谊，增强了凝聚力。通过这次集中培训，使学员与学校、学委会与班干、志愿者与班干之间加深了认识和了解，大家互相交流，增进友谊，培训成为一座沟通的桥梁，使老年学习培训，整体提升了老年大学班干、志愿者的综合素质和水平，群体的自豪感、责任感得到鞭策和鼓舞，使一些原先不想不安心不主动当班干、志愿者的学员通过培训坚定了信心和决心，表示热爱这个群体和团队，要不辱使命勇于担当，真正负起责任，率先垂范，带领班级、团队协助学校做好各项工作。这也许是本次培训最大的收获了。此外，本次参加培训的 6 位书画班学员，利用休息时间创作了 82 幅书画作品，成为培训班可喜的意外收获。



参加培训的学委会委员、志愿者骨干聚精会神听老师讲课。

老年人运动健身注意事项



1、忌不做准备就开练

运动前的准备工作很重要，老年人在开始锻炼前一定要做好准备活动，弯弯腰踢踢腿、放松肌肉、深呼吸等，同时还要注意运动装备，不能随便，一定要穿运动服和运动鞋，避免运动过程中受伤。

2、避免做剧烈运动

老年人身体渐渐衰老，体力、耐力都变弱，过分剧烈的运动如长跑、长距离游泳、跳高、跳远等都不适合老人做，老人宜选用运动量小的方式进行锻炼，如散步、跳舞、慢跑等。

3、不要空腹锻炼

空腹运动容易导致低血糖，因此老人运动前要适量进食，运动过程中注意补充水分，避免因缺糖缺水而影响身体健康。



4、最好不要单独锻炼

很多老年人身上有些大大小小的毛病，如果一个人锻炼万一出现意外状况没有旁人在侧，严重的可能会威胁生命安全，尤其是有心脏病等疾病的老年人，最好找三两个同伴一起锻炼。

5、注意运动量 老人体力不如从前并不是什么丢人的事，这是生理规律的结果，不可因不服输而做超过自己体力的运动量，也不要和人争强好胜，健康是最重要的。

文明的韧性

□ 屈晓芬

什么是文明？文明是人类漫长的发展进程中逐步沉淀下来的，符合人类精神追求、能被绝大多数人所认可和接受的人文精神、发明创造以及良好的公共秩序的总和。具体来说，主要包括精神文明和物质文明。

精神文明，是指人类在改造客观世界和主观世界的过程中所取得的精神成果的总和，是人类智慧、道德方面的进步状态。

物质文明，是指人类在社会历史发展过程中所创造的体现社会生产力发展进步和改造自然的物质成果的总和。

纵观人类文明的发展史，无论是精神文明还是物质文明，都不是一帆风顺的，更不是信手拈来的；它是人们在生存竞争中学到的、创造的，并在漫长的历史长河中经历了大浪淘沙般的冲刷，接受了凤凰涅槃般的洗礼后才得以顽强地流芳百世的……

由于族群入侵与征服，644 年埃及被新兴的阿拉伯势力征服，居民都改用阿拉伯语言，改信伊斯兰教，埃及古文献遭到严重的毁坏，最终近乎荡然无存。这个时期，古埃及古巴比伦文明似乎中断与消失了，但是在一千余年后的 1798 年，拿破仑远征埃及，发现了罗塞塔石碑，1822 年法国学者商波良成功解读了其上面的象形文字，自此，埃及学诞生，古埃及文明又重见天日。

八国联军屠杀中国人民，侵占中国的财物，逼迫中国割地赔款，开通口岸，大火烧了圆明园，偷走我们的文物，但是，也惊醒了中国这头东方睡狮！让中国人知道了固步自封的危害，同时也明白了一个道理：中国必须放眼世界！八国联军像强盗一样撬开了我们的国门，也让我们开始了现代化进程，开始参与全球化。经历了战争的磨难，圆明园即便只剩下一片废墟、一个遗址，但是，作为史诗级的建筑群，她们的精神早已根植中华儿女乃至世人的心田。试问，有谁不想探究她们的历史、有谁不向往她们的“前世今生”，有谁不想一睹她们的风姿！因此，中华文明非但没有被摧毁反而更加壮大和发展。

日本发动的从 1931 年至 1945 年的侵华战争中，我国大量珍贵文物和珍稀古籍被掠夺运往东京，长达 14 年的战争对中华文明的破坏和造成的损失难以估量；战争让中国人民受了伤，因为有伤，所以痛定思痛，因为贫穷所以更加奋发图强！战争延缓了我们建设的步伐，也阻滞了中华文明的发展，却激发了中华儿女的斗志。战争暴发后，大批的有识之士为保护祖国的瑰宝慷慨解囊，又有大批的爱国科学家放弃海外优越的生活和工作条件，回到当时贫穷落后的祖国参与抗战和战后建设。抗战胜利后，他们仅用了 13 年时间，就在这片废墟上，建成了我国第一座实验性原子反应堆，在不久后的 1964 年又成功爆炸了第一颗原子弹，紧接着，神舟 1 号 2 号到神舟 11 号成功载着中华儿女，带着中国梦遨游太空。2016 年 9 月 25 日，世界最大望远镜，我国 500 米口径射电望远镜——中国天眼在贵州黔南自豪地向世界宣布：中华文明又向前迈出了一大步……

汉高祖刘邦曾因在其女婿即齐王田敖面前坐姿不端、叉开双腿、说话粗鲁，险些被齐王的谋臣贯高密杀。又因礼贤下士而收服了项羽旧部季布等能人成就了一番霸业！在人类的发展史上，钻木取火的发明，终结了人们生吃肉食的陋习，竹简让位于蔡伦的发明，筷子替代了手抓用餐。轻声细语替代了口沫横飞，点头微笑替代了恶语相向。彬彬有礼、自我约束替代了公共场合抢占座位等不良行为——文明最终战胜了野蛮……

文明虽得之不易，却能浴火重生、历经万劫而不死！

文明的韧性——灵渠功能的演变

□ 樊莉玲

在中国广西兴安县有一段人造小河，在中国历史教科书上称之为“灵渠”。在历史文献中，灵渠又称之兴安运河、陡河、秦凿渠。

秦始皇执政时期，已有铁矿石开采，铁矿产品侧重用于兵器，最底层的劳动人民还不能用于生产工具。因此凿渠多是用手挖、木棍橇、肩挑、众人抬来完成的。灵渠的滚水坝勘察已证实这一结论：滚水坝拦河工艺是树桩竖插河床底，石条横垒叠压，石头缝隙之间用糯米浆黏连。所以灵渠当年所修宽度也是受到当时物质条件限制的。至今兴安县还流传着关于修建灵渠的“三将军”故事，灵渠还保留着“三将军”的衣冠墓，叙述了灵渠修建的艰辛与血泪。

灵渠凿成通航于公元前 214 年，秦始皇开凿灵渠通航，最初本意是为军事服务，将两条不相干江河水系连接，成为军用便捷通道，运送士兵到前线，运送补给助军威，在秦朝扩张领土中，有着不可取代的地位。

在现代人的眼界中，那仅仅是一条水渠而已。可在公元前 200 年中，那可是一条商品流通大动脉耶。

秦始皇统一中国后，灵渠军用通道功能淡化了，但南北交通枢纽功能显现了。由于灵渠上连长江水系，下接珠江水域，南来北往的船只，大小各异。而灵渠宽度有限，渠坝有一边单薄，经不起碰撞，因此历朝历代都会在南渠陡口，派重兵把守，所有途经灵渠南渠的物质，必须使用符合南渠宽度和深度的船只，由此催生了灵渠两岸的商业，推动了灵渠两岸经济繁荣。在广西兴安县城中，有一段小河名叫 “水街”，就保留了当年历史的痕迹。

随着现代交通的发展，公路、铁路的普及，灵渠水运功能又被弱化了，“水街”两岸的人们，由手艺人、商贾人身份变身为农家人了。灵渠由运河功能，变身水利灌溉功能，广西兴安鱼米之乡，从古代史到近代史，直至现代史逐渐演变而成，2018 年 8 月 13 日，世界文化遗产称灵渠为世界灌溉工程遗产。

灵渠是一条宽不过十米，水深处可用一根不到五米的竹竿，就探到底的小溪，见证了华夏民族的生存、发展、进步。在历史长河中，灵渠的身份、地位不停在变，但灵渠为国家经济繁荣，各民族融合，文明社会的推动，起到不可替代的作用。

地球还在转，灵渠还会给人类带来什么惊喜？我们不可预知！

2019 年的色彩

□ 韦利萍

夏天的南宁，早上七点钟已是阳光灿烂。我沿着绿树成荫的人行道，去打太极拳。

公园里枝繁叶茂一片绿，犹如一个巨大的天然氧吧。我轻轻地呼吸着新鲜空气，心之惬意，庆幸自己生活在这个美丽的绿城。

晨练回到家，上网浏览是我的习惯。忽然“沉痛悼念”这几个刺眼的黑体字跳入我的眼帘，沉重的心情把晨练的愉悦一扫而光。

这是昨天的光明网新闻头条，悼词写道：“2016 届广西优秀选调生，北京师范大学法学硕士黄文秀同志，女，1989 年 4 月出生，百色市委宣传部副科长，现任乐业县新华镇百妮村第一书记，于 6 月 16 日晚，在乘车返还乐业途中，突遇山洪，车辆及车上人员被洪水冲走，经多方努力搜寻，最终不幸遇难……”。

黄文秀是百色本地人，当年得到教育扶贫资助，就读于百色祈福高中，研究生毕业后，放弃留校机会，决然回来建设家乡，一心扑在工作上，她 30 岁还单身。父亲患病住院，照顾病重父亲的时候，她不能让父亲知道病情，想方设法哄老人开心。与此同时，她在脱贫攻坚工作成绩斐然。即便面临工作、家庭、生活的压力，她总是面带微笑，乐观开朗，积极向上，是一个热情大方的壮家姑娘。

此外，我还看到中新网报道，入夏以来，全国22个省份遭受洪涝灾害，国家投入了大量的人力物力财力，形成了抗洪抢险应急救援三级战斗梯队，体现了祖国母亲的博大情怀。

其中，我看到报道江西北部抗洪抢险中的一张照片：一所中心小学教学楼，被洪水淹进教室，公安和武警官兵在洪水淹到大腿上的激流中，他们每个人的脖子上都骑着一个七八岁的小学生，并双手紧紧搂住小学生的两只小腿，小学生双手紧紧搂着救援官兵的头部，这样把一个个小学生解救出来，并送到安全的地方。他们用自己的行为，谱写了新时代官兵抗洪救灾的壮丽乐章！可谓是灾难无情人有情，危急之时显大爱。

我所见所闻，那属于2019年的颜色——那一抹清新的绿色，一抹绚烂的和谐之色。

我的老年大学

□ 郭永宏

建国七旬，华夏复兴举世尊；

多彩八桂，山清水秀诗意浓。

广西老年大学迎着东风、迎着诗韵，到处一派勃勃生机。

我是2017年进入广西老年大学的，已快3年的时间了。简单的说，我是来学习的，也是来圆梦的！经过学校一系列的课程学习和丰富多彩的各项活动，使我更加接近圆梦的目标。在此，我想用自己在学校亲历的成长和进步来汇报一下我对学校的感受：

以前，我只是对书法有些爱好，从未跟老师学习过，所以对什么是字法、笔法、章法都是一窍不通，总想拜师求教，找到书法的门径。于是，我就参加了2017书法行草研修班，授课老师是韦守玉，后来又跟韦老师进入2018书法活动班的学习，由于韦老师的教学方法特别，所以每个学员都进步很快。韦老师的教学方法有几个特点：一是因材施教，一把钥匙开一把锁。他对每个入班的新生都能做到心知肚明，并针对其个性特征写一幅字帖，让其进行临摹，这就起到了画龙点睛、提精凝神和触类旁通的作用，如写给我的是“凌云志”。我就按着韦老师讲的方法用透明塑料纸蒙着“凌云志”三个字，天天坚持苦练，很快就越来越象老师写的字帖了；二是指导严谨，身先示范，亲力亲为。每次上课，韦老师除了普遍讲解书法三法（笔法、字法、章法），三度（笔画的力度、角度、弧度）和书法艺术鉴赏外，还单个人单个字的逐个指导，如怎样在一画之间有起伏，一点之内挫锋芒，边指导边修改，通俗易懂；三是对学员关怀备至，不辞辛苦。为了学员尽快学好书法，多出作品，出好作品，他确实是不顾年迈，不辞辛劳。比如这次为庆祝新中国成立70周年活动，为了给每个学员写一幅模本，他精心提炼出好的内容，还自己掏钱亲自到市场上买资料和纸墨给大家，写成模本发给大家进行练习，这次给我写的是：“醒狮一声吼，世界抖三抖，国强江山固，民富乐九州。”简短二十字，气势贯长空，这也是他热爱祖国的深情流露。那段时间，他日夜兼程拼命地为大家写模本，身体终于支撑不住了，病倒了好几天，大家以为他不能再上课了，可他硬是拖着颤抖的身躯给大家上课，他的声音虽小，但他爱学员爱教育爱祖国的深情感人至深！

在韦老师的殷切关怀和精心指导下，不到一年的时间，我的书法艺术就有了很大的提高，并荣幸地成为学校书画研究会的会员，我还用在校所学书法艺术为社区居民写春联，深受社区居民的好评。

近日，当学校发出招募通讯员志愿者的通知后，我很想参加，但又胆怯，抱着试试看的想法报了名。不久，学委会副主席侯哲就打电话了解我的基本情况，再过了几天，学委会主席经克也打电话给我，找我促膝谈心，鼓励我成为一名通讯员志愿者，为“建设壮美广西，共圆复兴梦想”多作贡献！我还参加了社区志愿者队伍，坚持义务治安巡逻，义务帮助老弱病残幼等急需帮助的人。

通过在广西老年大学的学习，我深深感到自己的成长与进步！我感谢学校、感谢老师，感谢所有为老年大学跨越式发展而无私奉献的人们！

青山秀色难舍情

□ 凌孟文

青秀山风景区位于广西首府南宁市中心，坐落在蜿蜒流淌的邕江畔，规划保护面积13.54平方公里，核心景区面积6.43平方公里。青秀山风景区包括凤凰岭，凤翼岭和青秀山，海拔高度八十二米至二百八十九米，气候宜人，奇花异卉，四季常开，古诗曰：“青山四时常不老，游子天涯觉春好，我携春色上山来，山花片片迎春开。”在古代，青秀山已经是邕南著名的避暑游览胜地。

六月，是个孩子的脸，说变就变的天气。但是有一个好就是：孩子的脸，脾气来得快，去得也快！这不，六月12号的下午天气预报说今晚有雷暴雨，明天白天多云转阵雨！

第二天一早，起来一看，天不算晴朗，但有太阳出来了，虽然云层比较厚，太阳公公还硬是从云层里探出头来，似乎对我说，来吧来吧！我不会亏待你的！

出发！直奔青秀山北门，我要去桂花园拍荷花。

桂花园，顾名思义，是一大片桂花，沿着路旁一溜烟的桂花树，若是八月必是桂花飘香醉游人了。桂花园里有一片湖水，这里有很多荷花、睡莲、大王莲、美人蕉、还有一些不知名的花儿，我每年都要来这里几次赏花、拍花！

昨夜的暴雨，给原本的闷热天，带来了几分清凉，空气中的湿润，驱赶了太阳的热气。进了青山（我喜欢把青秀山简称为青山）沿着青山北门进去的一条沥青路，环山腰走过约几百米，就看见桂花园了。桂花园里有荷花池塘，一层层的往上走，一层荷花，一层睡莲间穿插荷花，还有尊为池霸的大王莲，一张莲叶就是一个大绿盘。池边还有美人蕉和蜡烛花等等，把这荷塘点缀得煞是好看。虽不是一花引来万花开的春季，但在这烈日炎炎百花蔫的时候，实属一片清凉、爽心悦目。看那亭亭玉立的荷花、笑靥频频的睡莲阳光下闪烁着雨露晶莹，还有那碧绿的荷叶，捧一掬珍珠，随风晃荡，恰似大珠小珠落玉盘，谁能忍住不多望几眼呢？

莲花池里，更有那小曲幽径伴着风车，小屋小船流连着鸬鹚，碧波荡漾……鸬鹚不时扎入水中觅食。一会追逐湖中打闹，一会船头晒翅，一会叼起捕获的鱼儿炫耀，一会展开双翅笑迎太阳，好似吃饱喝足满意无比的憨态，诱得游人镜头频频举起。鸬鹚更是得意万分，傲然引颈欢歌！引诱游人目光专视，竟忘了是赏荷来了……

池中大王莲，可不吃这一套，依然静卧池中，享受雨后的蓝天白云，那大大的绿盘，飘荡在湖面，盘中晶莹的珍珠晃来晃去，王莲把珍珠拥于怀中尽情抚摸，生怕珍珠失落……

最是那荷花，“婀娜似仙子，清风送远香。”在雨后初晴的早晨，“亭亭玉立展娇容，暖日和风香不尽，伸枝展叶碧无穷”，“不与桃李争春风，七月流火送清凉”，真是：雨后青山邀我至，立观荷花池塘边，莲花摇曳对我笑，阳光照耀我自痴！痴情于荷花的妖艳，痴情于尖尖荷角上停立的蜻蜓、豆娘、蜜蜂……

醉美山水，我不知归去。时间已是正午，阳光也眷恋这美丽的山水，不愿躲去，以至于我难以承受，只能缓缓离别，一面还不停的回望池中，一条小蛇也追逐而来，不停地在荷叶水面穿来梭去，似乎在邀我同赏荷莲不急归……

难舍的青山难舍的情，总是要离别。一路回去沿路的风景也是诱人，青山北门边上有一湖泊，倒影青山绿水，还有远处的高楼大厦，构成一幅漂亮的蓝天白云倒影图，我心中在暗暗庆幸：我是南宁人，这个半城绿树半城楼的宜居城市，就是我居住的地方，我骄傲，在这多彩多色的地方，有我一分子……



退休后的心路历程

□ 何小琳

还没退休前，有一种说法：我们是最倒霉的一代人，出生时赶上自然灾害，读书时赶上文革，中学毕业时赶上“上山下乡”，成家后赶上“独生子女”政策的严控，不惑之年赶上企业下岗裁员……就这么一路走来，大浪淘沙般的在生活的长河中推着自己一路向前，推着自己去适应着社会的发展需要，不觉岁月染上了鬓霜，心中开始期盼起了退休的生活。有人说，退休后会不习惯的，一天不知道干啥，会很无聊、会郁闷死。自己心中也无数次的憧憬着退休后自己的生活要怎样去打发，我大部分的工作年份都在桂林，傍着普陀山（七星岩）遥望着漓江，置身在青山绿水间却因为工作也无暇享受这份美好的时光，我想着退休后每天的清晨去七星岩（公园）爬山、去漓江游泳、时不时回家看看父母、买买菜做做饭、睡睡午觉、下午打打牌、晚上跳跳舞、打打球、散散步，平时周边小游一下，年内再安排些旅游，生活应该也是很惬意的。

然而，我退休后定居在了南宁，陌生的环境、陌生的人际关系，让我从新思考了自己需要的生活圈。这时候我发现了广西老年大学，并去实地进行了解咨询，于是毅然决定报名加入进来学习。初时只是抱着一颗圆梦的心，想弥补自己年轻时没有得到的学习机会。2012 年夏天，我报名进入电子琴班跟随梁睿老师学习，不大的教室明亮整洁、校舍虽旧却也井然有序。在这里我从“小蝌蚪认识我，我不认识它”，到我学会看五线谱弹琴，学会了音阶、琶音、和弦，还有其他的乐理知识……认识了一群有共同爱好的同学，并成为了朋友。老年大学给了我一个全新的认识，这里有良好的环境、良好的氛围、优秀的老师团队。在这里我收获了知识、友谊、快乐。于是我把自己更多的时间和精力投入到了老年大学的活动中来，参加了舞蹈班的学习，加入了校电子琴乐队，我爱上了学校给予的学习环境，并很珍惜这样的机会。学校是我们学习的阵地，我们要守好这块阵地，并想着自己能为它做些什么。

在老年大学里，有许多的人愿意来学习，却不愿意做班干，做班干意味着辛苦和付出还不讨好。但人人都想有个好的环境、有个和谐的氛围、总要有些人来做别人不想做的事。于是我有幸当了班干，以自己的德性和操守去影响和带动身边的人，去为大家服务，去营造一个和谐、快乐、宽松的学习环境。有幸得到学员和学校的认可做了学委，在更大范围为学校为学员服务，践行着一个志愿者的职责。当我随着志愿者团队来到养老院看到那些孤寡老人企盼的笑容时、当我随着团队参加外出演出时的那份自信、当我组织班级毕业展演时同学们不畏辛苦，辛勤流汗团结一致的支持我的工作，我深受感动和震撼。这都是老年大学这个优质平台带给我的底气和自信，我过得很充实、快乐，并以老年大学为骄傲。我桂林的朋友都说“你在南宁又上班了？有工资吗？”我说：我不要工资，我乐意！我就是愿意为我们的老年大学做些事。

学校以各种形式丰富着学员们的精神生活。在学校和学员处的引领下成立了学委会，成立了八个志愿者团队和志愿者协会，在各个不同的领域展示着各自的风采，贡献着不同的热忱，带动着更多的人加入到我们队伍中来。骨干班的培训，使我们的知识得以更新，思想境界得以提升，现场参观得以让我们见证祖国现代化的飞速发展，博古通今专题讲座，提升了我们的文化自信。各临时党支部的建立，更显示出了党的领导引领正能量的发展；毕业展演、书画展演、多彩金秋、魅力团队、夏季展演、春节联欢，无时不展示着老年大学的丰富多彩的魅力！吸引着无数的眼球。

我们的晚年赶上了好时代，感谢党和国家的重视，感谢广西老年大学办得如此丰富精彩，感谢老年大学领导和老师们全心全意的为学员们服务的精神！我愿意以志愿者的姿态，在学校和学委会的领导下贡献自己的力量，服务大家服务社会。



诗三首

陈础泉

西江月·庆祝广西老年大学诗词学会成立

感谢校方垂爱：更欣同学深情。严师明示指航程，学会今成见证。

春至繁花艳丽；秋来圃果丰盈。弘扬国粹播新声，老大诗坛奋进。

注：《秋圃》定为该学会会刊

中国共产党成立 98 周年感言

神州何日有阳春，外帝诸强侮我贫。
水火夹攻民困苦，封资并啮国沉沦。
幸逢马列传经者，喜有锤镰引路人。
破浪红船将百载，中华筑梦凯歌频。

建国七十周年

砥砺前行七十年，人民站起富强连①。
无捐种地农家乐，免费攻书学子蹁。
两弹一星声阵阵，一邦两制福绵绵。
弘扬特色臻圆梦，国际新规我主编②。

注：①毛泽东、邓小平、习近平相继让人民站起来、富起来、强起来。

②新规：自和平共处，五项原则到金砖五国、亚投行，一带一路至亚洲、亚非、亚欧及 G20 诸多峰会、共建人类命运共同体。都是中国唱主调。

词二首

杨曼丽

天仙子·读《无斋访谈录》有感

格律诗词华夏宝，百炼千锤经世造。形神堪比丽人姝，文体好，声情茂，情大精深高格调。 改革之声充耳噪，派入三声强发号，不伦不类貌全非，胡取闹，贻人笑，莫到申遗羞自讨。

读周绍麟老师《金缕曲赠罗红》感赋

读罢《金》词感触深，先生梅品令人钦。
才高不恃凌人气；学富尤怀若谷心。
学子思恩文稿辑，师尊念德赋词吟。
冰心如玉师生谊；清水芙蓉不染尘。

附周绍麟金缕曲《格律诗门径》出版赠罗红

庭苑多嘉木，最难忘，凤凰山下求真小筑。当日高亭来听课，你作女儿陪读，却将我残篇辑录。待到书成回首处，五年来，甘苦相随属，每感此，泪盈掬。　平生自笑难离俗，犹羡他，芙蓉清水，幽兰空谷。今日衰颜何所愿？一个知音便足，更况是冰心如玉。料得此情无以报，但灯前秉笔明心腹，为你赋，金缕曲。

古风·贺广西老大诗词学会成立

韦利平

老年吟韵坛　大美赋新篇
诗山无穷路　词海波浪宽
学术汇精英　会晤切磋欢
成果共分享　立效再登攀

词三首

常　青

沁园春·宜孙访延安

革命摇篮，圣延安，塔耸志坚。忆长征岁月，遵循马列，运筹窑洞，集聚群贤。伟业承肩，南征北战，指点江山卷巨澜。雄心树，更拓荒解困，星火燎原。

龙腾鼓响花妍，看古老中华换地天。再开来继往，凝心聚力，世界争先。老少登攀，乘风破浪，斗志昂扬奏凯歌。宏图展，共筑复兴梦，薪火相传。

临江仙·观黄河壶口瀑布

浊浪滔滔情激越，挟风带雨凌空。抛珠溅玉怒吼震苍穹。滚滚黄河知任重，艳阳巧绘长虹。歌谣合唱乘东风，齐心筑梦，看跃虎腾龙。

眼儿媚·开封感赋之仰包公

千里穿云到开封，寻史包公。人间正道，无私铁面，两袖清风。　特权不畏遵规制，今世盼豪雄。肃贪惩腐，德宏碑载，职事精忠。

诗三首

李徽典

春游黑水河

寻春游黑水，实在绿如蓝。
古树迎将送，彩舟去复还。
奇峰浮塔影，翠竹滴深潭。
瀑布群飞雪，渔歌对唱酣。
天人相合一，大美此河山。
注：黑水河在大新县境内。

名师学友共扬鞭

——和周榕林老师赠诗

人生最贵是情缘，两代相携谊更妍①。
耄耋攻书犹未晚，名师学友共扬鞭。
注①：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

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。

庆祝“八一”建军节二首

曾真新

一

南昌起义救中华，推倒三山建国家。
捍卫和平枪杆硬，九州稳固沐朝霞。

二

人民军队爱人民，圆梦坚持主义真。
今日欢歌建军节，中华牢记有功臣。

诗三首

覃际宽

乱云飞渡我从容

——世局遇感

百年大局变荡中，霸道优先退协风。
挺拔昂然松韧劲，乱云飞渡我从容。

中美贸易战

难移本性耍人妖，凌压无端要价高。
骇浪惊涛何所惧，巨龙海驻镇鲸鳌。

《红枫》伴奏夕阳红

《红枫》副主编梁华童同志几次电话核准稿件一个字。老年同学们深为感动。

冰寒无奈情尚浓，几度核查只字工。
一丝不苟诚可贵，《红枫》伴奏夕阳红。

庆祝中华人民共和国诞辰

蒋　玲

七旬奋斗显风流，科技革新太空遊。
风雨同舟创奇迹，靠党掌舵有奔头。

词三首

曹鸣诗

观实景马术剧《英雄》

扬鞭骏马上沙场，鄂尔雄鹰志气昂。
精彩绝招齐亮相，刀光剑影卫家乡。

庆祝新中国成立 70 周年

为求解放抗争中，星火燎原遍地红。
纵马横刀除旧制，翻天覆地立新功。
诞生两弹一星猛，永葆千秋万代雄。
经济转型增活力，工商潮涌现长虹。
国门开放财源畅，经贸共赢丝路通。
航母巡洋抒壮志，嫦娥登月傲苍穹。
扶贫到户歌仁政，致富兴家唱大风。
七秩阅兵豪气在，全球瞩目看腾龙。

鹧鸪天·时代楷模黄文秀

才女志高回故乡，誓言旧貌换新装。含羞稻谷枝头笑，雄健牛羊满草岗。　春垄绿，夏畦黄，扶贫精准百花香。初心使命凭肝胆，奉献青春永世芳。

庆祝建党 98 周年

廖建瑞

九十八年非等闲，天翻地覆换人间。
三山推倒乾坤定，四海升平尧舜天。
改革开放强国路，政通人和尽欢颜。
小康前景无限好，人民生活比蜜甜。

诗二首

旷　玲

祖国颂

励精图治喜空前，览月捉鳖宇宙宽。
港澳回归了夙愿，军民携手颂尧天。
腾飞经济奇光现，发展科学国力添。
领导核心竭睿智，中华圆梦谱新篇。

七一颂

横空出世转乾坤，碧血凝成主义真。
立党为公民众望，辉煌再创九州新。

如梦令·庆祝广西老年大学志愿者协会成立

王坚东

五月邕城花靓，协会欣然初创。志愿者承担，服务校园通畅。真棒，真棒，翁妪晚霞娇放。

壮家闺女黄文秀赞二首

谭锦华

一

研成回报谢乡亲，德尚艺高集一人。
贸易流通奔富路，耕耘果硕百坭村。
老天发怒迷天眼，夏雨滂沱泪雨淋。
才露芳华悲永逝，香烟缭绕祭贤君。

二

八桂攻坚百炼金，壮家文秀绩奇珍。
扶贫榜样标千里，报答神州富万民。
感叹青春悲永逝，可怜白发守空门。
晴天霹雳惊南国，夏雨滂沱泪雨淋。

把歌声永远留在爱的天堂

汪长征

对于我的歌唱，
一刻也不能相忘；
那是因为，
我歌唱我健康！

对于我的歌唱，
也许无人欣赏；
可依然是，
自娱自乐自鼓掌！

我把歌唱，
比作一尊美丽的女郎，
伴我在事业的路上，
陪我到地老天荒。

啊，我把歌唱，
留在爱的天堂；
我把歌唱，
永远留在爱的天堂。

贺广西老年大学诗词学会《秋圃》创刊

黄槐馨

诗坛秋圃沐朝阳，时值荷花阵阵香。
屏彩欢声迎雅客，邕城聚秀漫芬芳。

诗三首

谢孔机

我和祖国

当年就有凌云志， 进取攻关为国强。
敬业终身无怨悔， 完全献出热和光。

赞老英雄张富清

困苦艰难只等闲， 冲锋战斗总当先。
腥风血雨初心定， 铁骨钢筋意志坚。
坦荡为民谋福利， 忠贞跟党守清廉。
英雄事迹催人泪， 正气弘扬勿贷天。

说贸易战

蔽日阴霾咋扫光， 智高不怕敌猖狂。
伸张正义依何计， 自有针尖对麦芒。

致时代楷模黄文秀

何天维

少小本是贫穷根，党恩浩荡泽村人。
感恩知遇懂奋发，一朝及第北师人。
学高路广任由选，不忘初心故乡情。
扶贫路上一坚兵，为战穷魔走“长征”。
新手上路学徒起，点滴积累汇大成。

捷报频频传喜讯，窃思收兵正待时。
天有不测行歪道，洪水肆虐伤村人。
文秀牵挂村中事，连夜兼程回百坭。
途中不幸遇灾祸，百坭乡亲失亲人。
扶贫征程虽短暂，守初精神一丰碑。
党和人民齐夸赞，彪炳史册激后人。

诗二首

唐兴啟

改革开放四十年

改革开放四十年，中华成就史无前。
航天航空惊世界，高铁技术已领先。
航母下水军威振，钻台深海换油田。
发展经济民为本，永远靠党掌航船。

纪念全州消防英雄孟鸣之

消防战士孟鸣之，抢险救灾显英姿。
熔炉四年精磨砺，一身铁骨志难移。
政治思想是标兵，艰险在前从不惊。
报效祖国事未休，一腔热血写春秋。

诗词三首

戴振喜

庆祝中华人民共和国 70 华诞

神州巨变似翻澜，试数辉煌伴节欢。
高铁穿山飞水域，新楼拔地入云端。
巡洋探海成常态，登月航天现大观。
万众一心圆国梦，复兴之路豁然宽。

。

鹧鸪天·中华人民共和国 70 华诞感怀

国庆欢歌不夜天，中华儿女舞翩跹。七旬荣耀辉煌史，国泰民安五福全。

诸事实，竞相传，千家万户写新篇。同心同德跟随党，朗朗乾坤万万年。

定风波·老年活动感怀

暖日窗前映碧纱，小区场上漫晴霞。红白双方欢乐赛，常态，更宜翁妪老人家。

每月坚持来练习，投入，技高球艺被人夸。老年朋友多参与，兴起，门球生活度年华。

和周志英韵《鹧鸪天·海军节观电视〈海上阅兵〉》

丁建华

不畏茫茫雾锁天，海鸥欢悦舞蹁跹。多型舰艇雄姿展，四海宾朋驚羡观。

零起步，几攻关。研发重器聚群贤，埋名隐姓潜深海，为固疆防谱锦篇。

忆江南·南宁好

陈 辉

南宁好，此地桂乡馨，缓激相宜邕江水，谦卑适度岭南人，侬是上门宾。

红水河

黄立新

奔腾汹涌切开山，亘古盘环百道弯。
河伯不羁今顺意，化南电站看龙滩。

诗二首

郭永宏

梦 魂

复兴中华一梦牵，神州华胄代相传。
为了命运共同体，天下一家爱心连。

行在夕阳间

日暮苍山秋，霞影乐悠悠。
任凭风云变，昂首勿回头。

浅谈如何学习英语口语

□　信　玉

能说出一口流利的英语一直以来是许多人的梦想，然而我们从小学开始学习英语直至大学毕业，所学的英语知识有时却还是无法让我们真正开口说英语。就像“是这里吃还是外带？”，我们可能不知道原来这句话的英语是“For here or to go？”因此，在学习口语方面，我非常强调“听”和“说”的重要性，看看英语母语人士中的文盲，他们对英语听得懂并且能直接说出来，而没有经过识字的阶段。这点告诉我们，在学习口语的路上，最重要的是选对老师和教材来进行“听”和“说”的训练。而国人却往往在这两部分所花的心力较少，可能是因为害羞或没有说英语的环境而少有练习的机会。针对此问题，如果掌握到诀窍，学习英语口语其实很有趣。当你发现你能利用所学知识说出一口地道的英语，那种成成就感往往就是坚持下去的动力。

在英语学习的过程中要遵循“少就是多，慢就是快”的原则，坚持每天练习一个单元，勤查字典，了解句意和字词用法，利用零星时间一遍遍的重复朗诵，英语口语其实一点都不难。那么如何正确使用方法来学习英语口语：

1、泛听　每个新单元都先播放两遍，测试自己能听懂多少内容？

2、看着文本听　第三遍看着英文文本搭配外教音频，目的是要让你能结合平面的文字与立体的声音。此时可以小声地跟读，但是重点还是要听英语母语人士的发音。

3、看着中文听　很多人觉得口语书的对话太简单了，所以无须看中文，其实中文译文部分可以拿来作中英互译训练使用，这对日后的日常交流会起到非常大的作用，毕竟我们是中文为母语的人士。

4、精听　这一步是要强化对声音的记忆，此阶段的今天可以在任何时间、任何地点进行，例如排队和等待搭车等任何闲暇时间。

5、跟读练习　接着就是直接开口跟读，但是务必不要看着文本念，国人习惯依赖课本，当课本盖起来后不会念了，其实把课本盖上去后想怎么说才是最重要的步骤。

6、一人分饰两角　最后可以一人分饰两角，自己把对话练习出来，可以训练对话思维。这么做有助于日后轻易说出流利的英语。注意，不一定要一字不漏的背出对话，而是要真正的融会贯通。

综合以上方法，我相信要说出一口流利的英语并不是梦想。只有借助不断的模仿和练习，你才能掌握英语口语的诀窍，让我们打破哑巴英语，说国际的语言、听世界的声音。

邓老师教您做亚洲美食

□　邓小斌

实操课三　寿司卷基础制作





用料：珍珠大米 1000 克、寿司醋 250 克、寿司海苔 10 张、厚烧玉子 150 克、大青瓜 1 根、芒果 150 克、肉松 100 克、红萝卜 100 克、白芝麻 30 克、丘比甜味沙拉酱 50 克、寿司萝卜 100 克。

工具：寿司用竹席卷、保鲜膜、一次性手套、切刀、切板、毛巾。

步骤：

1. 首先淘米洗净至米水清澈，滤干多余水分，用米 1 比水 0.9 的比例煮熟。

2. 加入调制好的寿司醋（饭 500 克加醋 80 克）吹凉备用。

3. 取一张海苔平铺在竹席上，将醋饭均匀的铺在海苔上，再将切成条的食材放入饭中。

4. 卷好成型，切块装盘，挤上沙拉酱即可。

注意事项：把握水和米的比例，饭和醋的比例，卷食材时一定要紧实，切刀锋利，没有附着物寿司卷的切口才会平整！

实操课四　什锦天妇罗



原料：食用油 1000 克、天妇罗粉 100 克、生粉 50 克、细面条 50 克、南瓜 50 克、茄子 100 克、鲜香菇 50 克、紫苏叶 10 张、嫩莲藕 100 克、大虾 100 克、盐适量。

天妇罗酱：日本酱油 15 克，味淋 15 克，白糖 10 克，木鱼花 10 克，清水 100 毫升，混合煮开倒出，最后加入少许萝卜泥与姜末。

工具：切刀，不锈钢盘，炸锅，过滤隔筛。

步骤：

1. 各种蔬菜原料切配好粘生粉备用。

2. 天妇罗粉加鸡蛋和冰水、盐调好浓稠备用。

3. 大虾去头去壳留虾尾，两边切花刀，用手挤压变长后粘生粉备用。

4. 油锅烧至 160 到 180 度，把蔬菜和大虾沾天妇罗浆，放入锅中炸至金黄色外包酥脆。

5. 摆盘时，在盘底放一张吸油纸，再把各种炸好的蔬菜放上，最后摆上大虾。

6. 细面条粘浆固定底部，平放于油锅，散开扇形时迅速撒上浆，让其粘住细面条制成面扇。

注意事项：最关键是油温度的控制与技巧，掌握天妇罗酱汁的浓稠和菜肴制作方法。

责任编辑：黄煖喻

笑话集

1、老爸经常对我说：“孩子你要多读书，所谓行千里路，读万卷书。读书破万卷，下笔如有神，书是人类进步的阶梯。。。（此处省略 5000 字）”

后来我长大了，听到别人说“人丑就要多读书”，才明白老爸真是用心良苦！！！

2、昨晚跟麻麻讲电话，妈妈又开始念经了，让我今年要么带对象回家过年，要么跟对象回他家过年，不然后果自负！

我想了想，跟妈妈说：“那没辙了，我想人家动物园也不能同意啊！”

3、我：妈，我肚子疼。

我妈：你活该，谁让你考试总是及格！

我：……

我：妈，我肚子饿。

我妈：你活该，谁让你快 30 了还没女朋友！

我：……

4、陪老婆回娘家，一进门听到丈母娘在教训小姨子：“老大不小了能不能长点心？平时没饭你吃吗？啊？别人家姑娘去相亲，喝水都怕噎着，吃两条菜就说饱，你呢，回来要吃健胃消食片。”

5、过生日，请几个人来家吃饭，媳妇张罗了一桌子菜。

吃完客人都走了，媳妇让我收拾残局，我说：今天我过生日，能不能破例偷懒一次？

媳妇：你生日不是过完了吗？

我有点蒙：过完了吗？

媳妇：那刚才这顿饭是干啥？不是给你过生日？饭吃完了，生日不也过完了，你还有啥好说的，洗碗去吧！

我一想，也是哦，麻溜地干活去了。

6、一炮兵部队进行新兵训练，某新兵一炮放出，炮弹脱靶，飞进附近的菜田里，只见轰的一声，一人应声倒下。连长叫声不好急忙带人冲过去。

只见那人慢慢爬了起来，放声大哭。

连长道：“你没被炸死应该高兴才是啊，哭什么”？

那人边哭边说：“我只不过偷了两棵白菜，你们至于用炮轰我吗！”

7、2 月 14 日是西方情人节，有你们东方人、南方人、北方人什么事儿？



图片报道

责任编辑：邓如河

9 月 27 日上午，由自治区党委老干部局主办、广西老年大学承办的以“我和我的祖国“为主题的广西离退休干部庆祝新中国成立 70 周年暨自治区第七届“多彩金秋”文化活动启动仪式在广西老年大学凤岭校区礼堂举行。（张平亮、唐　平、黄　理 / 摄）



自治区党委常委、自治区副主席秦如培致辞。



我校志愿者协会与现场观众“快闪”唱响《我和我的祖国》。



自治区人大常委会副主任卢献匾（左二）在自治区党委组织部副部长、老干部局局长曾艳（左三）的陪同下参观书画摄影作品展，与老同志亲切握手、交谈。



启动仪式上的 17 个文艺节目精彩纷呈。



8 月 30 日上午，我校召开 2019 年教学工作研讨会，对新学年的教学工作进行部署。我校教师、学委会委员和干部职工 120 多人参加。自治区党委老干部局副局长、自治区离退休党工委副书记廖宏鹰出席会议作讲话并为系主任和教研室主任颁发聘书。（赖新华 / 摄）



9 月 18 日，由广西老年大学、广西音协合唱联盟主办，南宁广播电视台承办的热烈庆祝中华人民共和国成立 70 周年“不忘初心　放歌祖国”音乐会在南宁广播电视台演播厅举办，精选 16 支驻邕老年合唱团队、市（区）老年合唱团队参加了此次演出活动。（罗　乐 / 提供）

9 月 18 日，我校举办第十八届“专家讲坛”暨华山工作室声乐与合唱指挥专题讲座。邀请广西艺术学院教授、享受国务院政府特殊专家津贴、中国合唱协会常务理事、中国音协合唱联盟理事华山和广西艺术学院教授、八桂名师、硕士研究生导师龚小平两位知名专家教授讲课。（孙艳秋 / 摄）



华山教授对参加演唱会 30 支合唱代表队的演唱进行点评。



龚小平教授的课内容丰富，引人入胜。

图片报道

责任编辑：邓如河



7 月 21–23 日，我校举行庆祝中华人民共和国 70 周年乒乓球邀请赛。全区各地 21 支球队共 230 名运动员参加了男女混合团体赛。经过激烈争战，广西老年大学一队、玉林市老年体协队、南宁市老乒协一队分别荣获冠、亚、季军；广西老年大学二队和三队、凝聚一队、河池老年体协队、南宁市老年乒协二队分获第四至第八名。（罗　乐提供）



9 月 18 日，我校首个名师工作室——华山工作室成立。（赖新华 / 摄）



9 月 26 日，新加坡南洋理工学院交流团在广西经贸职业技术学院师生陪同下到访我校。图为何天维常务副校长向交流团师生们介绍我校发展情况。（孙艳秋 / 摄）



9 月 23–24 日，广西老干部党校第二十七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（千名书记培训工程第八期）在百色干部学院成功举办。来自区直单位、部分地市的离退休干部支部书记 78 人参加培训。图为培训班学员参观百色田东那恒村革命史馆。（赖新华 / 摄）



9 月 9 — 12 日，我校活动团队负责人首期培训班在广西老干部党校柳州分校举办，此次培训的主题为“新形势下如何提高团队管理水平”，26 个团队的 45 名负责人参加了为期 4 天的培训。（莫建熙 / 摄）



本学期我校新入学班级有基础班 124 个班，提高班 120 个班。为做好新生入学教育，8 月 26 日，我校举办 2019 年新学期辅导员志愿者培训班。培训内容围绕新生入学教育、组织推选班委、成立临时党支部等。（学员处提供）



6 月 26 日 –28 日，2019 年毕业展演在凤岭校区礼堂连续举办三场，演出 68 个文艺节目，参与班级涉及茶文化、文学、英语、葫芦丝、笛子、小提琴、萨克斯、舞蹈、声乐、拳剑、个人形象、养生保健、瑜伽等专业，近 2000 名学员参演。（学员处提供）



8 月 28–29 日，我校举办“不忘初心，牢记使命”主题教育培训班。按守初心、担使命、找差距、抓落实的总体要求，培训内容涵盖新时代党员干部“心”要求、党史国史教育、公文写作等。（王广擎 / 摄）

2018 级红案 B2 班毕业感言

□ 孙梦吉

尊敬的应裕祥老师、亲爱的同学们：

大家上午好，7 月的天空流光溢彩，7 月的大地笑语欢歌，又是一个金色的年轮，又是一个丰收的年月。在这个夏秋交替的美好季节，我们在庆祝建党 98 周年光辉节日的同时，今天也迎来了我们广西老年大学 2018 级红案 B2 班的毕业庆典。

七月的邕城，骄阳似火，热浪逼人。今天我们的应老师和全班同学顶着炎炎的烈日，沐浴着滚滚的热浪，带着浓浓的师生情、同学情和朋友情，出席这个毕业庆典。大家满怀感恩和祝福，要和老师握手，要和同学握手，和广西老年大学握手，和追梦的明天握手！是的，从去年 9 月开学起，我们就是在广西老年大学这所美丽的校园相约、相识、相知，一起牵手走过了一个难忘的秋冬春夏。

过一会儿，应老师就要给我们颁发毕业证书了。此时此刻，相信大家都有许多难忘的故事和肺腑的感言。但即使万语千言也难以表达我们收获的快乐和面对离别的不舍。我想大家最想表达的一定是感恩和祝福。下面就让我代表大家来表达我们对老师、对同学，也是对自己的感恩和祝福吧！

首先要感恩和感谢应老师。我们报名上老年大学为的就是来追梦，来寻找我们的快乐和健康之美，特别是美食养生。应老师一年的教学，让我们实现了这个愿望，从上课的第一天起，我就感觉到应老师很能理解我们这群中老年人的心理特点。他不仅教会美食厨艺的知识，更是让我们领略到了美食的奥妙——吃得开心才能过得开心；也让我们感悟到了美食的真谛——热爱美食才能热爱生活，热爱生活才能享受生活；还让我们感受到了美食的快乐——自身健康、家人健康、幸福满满！可以说我们这一年在老年大学跟着应老师学习，硕果累累。他为我们付出了辛勤的汗水，师恩如山，师恩难忘。在这里，我要代表全体同学说一声：应老师，您辛苦了！让我们用热烈的掌声向应老师表达我们崇高的敬意和衷心的感谢。

其次要感谢我们这个班级团队。海玉芬同学是一个非常优秀的班长，作为我们班的领头人，她那种责任担当、真诚热情、无私奉献的品格，让我们感受到她为人处事运筹帷幄的魅力和气魄。正如宁哥同学诗词中说的“目慈面善，观音菩萨，襟怀博大”。在此我也要代表同学们说一声：“班长，您辛苦了！”。组长卢永彬，我称他为卢大哥、校长、教授。卢哥在我们班可是兄长级别的，大事小事都能做，亲力亲为，认真、执着，热情、义气、豪放、热爱生活，可以说是全能选手，为他点赞！组长廖汝斌，做事干脆利落，说干就干，雷厉风行，这一年，他可什么事都没落下，学习、发家两不误，真是厉害！何时进组长，为人随和，处事低调，很能团结人，他把一组的帅哥美女 7 位同学调动自如，甜甜蜜蜜，真是佩服！刘孟宏组长，幽默豪爽，欢乐开怀，勇于负责，高风亮节，由小组负责采购食材的活和实操课下厨掌勺的活，他一人全包下来了，真够牛！

正是有了海玉芬班长带领我们班的几位得力干将的辛勤付出和热情服务，才能完成学校和应老师的教学要求，让同学们圆满毕业。在此我们要用热烈的掌声向这个班级团队表示敬意和感谢！

再次感谢我们的同学。因为有大家的热心和热情积极参与，有大家的付出和奉献，才能使我们这个班自始至终充满友情和快乐，才能经常朗朗欢歌笑语。如何秀梅、胡少平同学，还有周梅芳、林秀梅、覃燕梅、梁基等同学，他们平时主动为班里做好事，为大家办实事，办暖心事，手脚勤快热情大方，服务周到；还有我们班两位男神镇光、腾宁同学平时实操课主动下厨掌勺，还经常向组长申领完成由本组负责食材采购的任务。在此我建议以最最热烈的掌声感谢班里每一位同学的辛勤付出，为我们自己鼓掌！

最后得感谢广西老年大学。过去我们不曾相识，是广西老年大学让我们走到一起，也是广西老年大学让我们走上人生的第二高度，使我们能老有所学、老有所乐、老有所为。红案班虽然毕业了，广西老年大学还为我们提供了其他很多丰富的课程，也许你、我、他，还有机会在广西老年大学的其他班级成为同学，今天是一个结束，也是一个新的开始。这里的掌声，必须给我们的广西老年大学，感谢党和政府为我们创造了这么好的学习平台，感谢学校领导和老师们的辛苦付出！

尊敬的应老师，亲爱的同学们，为了明天，请大家记住，常来常往，愿我们的友谊地久天长，也借此机会真诚祝福大家健康快乐、心想事成、万事如意，不忘初心永远跟党走，谢谢大家！

学有所思 学有所得 提升素质 增强信心

—— 广西老年大学 2019 年学委会委员、志愿者骨干培训班侧记

□ 董晓宇

五月，鲜花盛开的季节，广西老年大学 2019 年学委会委员、志愿者骨干培训班于 5 月 13 日至 17 日在柳州分校举办。这次培训班以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，贯彻习总书记关于老干部工作重要论述和全国、全区老干部局长会议精神为主题，以加强班级骨干政治思想和管理能力，提高素质，充分发挥示范引领作用，积极为党和人民的事业增添正能量为目的而进行的一次集中培训。自治区党委老干部局和广西老年大学领导都高度重视并大力支持，分管学员管理工作的副校长周芯全程参与其中指导培训，并作开班讲话和授课。学员处处长姜昕宏亲和友善，对老同志们关怀备至，亲力亲为主持协调培训班的诸多事宜。柳州分校和柳州市干部休养所的领导和同志也为培训班的教学和生活提供了充分准备和保障，47 名学委会委员和志愿者骨干参加了培训。培训班学习内容丰富，形式多样，学员们收获满满，真正做到了学有所思，学有所得，提升素质，增强信心，培训取得圆满成功，收到了良好的预期效果。



图为开班仪式现场。周芯副校长在开班仪式讲话中指出，本次培训班以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和十九大精神为主题，以增强委员、志愿者骨干政治思想素质、管理能力和工作信心为目的。

内容丰富的学习培训

本次培训班的教学安排紧凑丰富，既有精彩的课堂教学，也有校际间的交流座谈，还有深入企业生产一线的现场观摩活动，可谓动静结合，充实丰富。

课堂教学精彩。这次培训共有 4 个专题讲座，周芯副校长作的《老龄化形势及我国老年教育事业的发展：历程、政策和前景》讲座，从 16 个方面系统论述了人口老龄化的基本形势和趋势，以及给我国发展带来的挑战、机遇和影响、变化，联系改革开放和广西发展实际，用生动的语言和实例阐述习总书记关于“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”的重要指示精神，分析应对人口老龄化的战略环境、优势因素和面临的挑战，授课专题面宽，数据详实，是对人口老龄化问题的一次全面、系统、普及性的宏观课堂教学和传授，使学员们深受启发和教育。陈林杰教授主讲的《中华文化何以具有如此生命力——学习十九大对文化自信的再认识》，从中

华民族五千年文明史的历史命题出发，延伸到中国近代史的历史追问，直至现当代对于文化自信深刻的历史拷问，广证博引，信息量大，满怀激情的讲授赢得了学员们由衷的赞叹。学委会主席经克结合本校实际和自身体会讲授的《新时代老年大学当好班干的实践与思考》，具有可贵的独到性、创制性，并从实践与理论结合的角度分析阐述了许多老年大学面临的现实状况和管理问题，引发学员思考和共鸣。茶艺师梁卫华上的《一杯茶的美好时光》茶艺课，温文尔雅之中传授了中华民族历史悠久的茶文化，是一堂心灵洗礼的文化课，也很受大家欢迎。

校际交流热烈。在柳州市老年大学的参观和座谈交流是轻松愉快的，彼此敞开思想，畅谈共同的话题和面临的共同挑战与机遇，感慨柳州市老年大学的办学底气和自信，学习他们的展板宣传和课堂教学，交流办学体会和学员管理经验，研讨问题，发言热烈，不时会擦出思想火花，引起探讨问题的碰撞，是一种非常有益的办学交流形式。

现场观摩火爆。在钢花飞溅、热流滚滚的柳钢热轧冷轧车间，在生产一线的党建网红宣传长廊前，面对钢铁先锋党员岗，学员们头戴安全帽，庄严地举起右手，重温入党誓词，点燃激情。在柳州开发区柳霸王螺蛳粉厂，学员们感叹民营中小企业的发展速度和创业精神，能够把广西地方美食做成被农业部认定的“国家螺蛳粉研发中心”，产品销往世界各地。在开发区企业孵化党建工作展览室，学员们看到基层党组织建设的规范化、制度化，深切体会什么才是民营企业的发展灵魂。相机和手机不停地拍摄，记录下一个个振奋的瞬间，现场观摩教学的火热场面令大家久久难忘。

培训学习收获满满

5 天的培训班学习使学员们点燃了思想，开阔了视野，丰富了知识，大家普遍认为收获很大，精神振奋。首先是提高了思想素质。丰富的培训学习内容充实了参训学员的精神和头脑，对党的十九大提出的文化自信有了更深理解，对人口老龄化有了较全面清醒的认知，柳钢的发展见证了新中国 70 年的辉煌发展历程，开发区中小企业的发展则是对改革开放成果最好的诠释，这些充满正能量的教学实践活动对于提高学员政治思想素质产生了极好的作用。其次是加深了友谊，增强了凝聚力。通过这次集中培训，使学员与学校、学委会与班干、志愿者与班干之间加深了认识和了解，大家互相交流，增进友谊，培训成为一座沟通的桥梁，使老年学习培训，整体提升了老年大学班干、志愿者的综合素质和水平，群体的自豪感、责任感得到鞭策和鼓舞，使一些原先不想不安心不主动当班干、志愿者的学员通过培训坚定了信心和决心，表示热爱这个群体和团队，要不辱使命勇于担当，真正负起责任，率先垂范，带领班级、团队协助学校做好各项工作。这也许是本次培训最大的收获了。此外，本次参加培训的 6 位书画班学员，利用休息时间创作了 82 幅书画作品，成为培训班可喜的意外收获。



参加培训的学委会委员、志愿者骨干聚精会神听老师讲课。

老年人运动健身注意事项

1、忌不做准备就开练

运动前的准备工作很重要，老年人在开始锻炼前一定要做好准备活动，弯弯腰踢踢腿、放松肌肉、深呼吸等，同时还要注意运动装备，不能随便，一定要穿运动服和运动鞋，避免运动过程中受伤。



2、避免做剧烈运动

老年人身体渐渐衰老，体力、耐力都变弱，过分剧烈的运动如长跑、长距离游泳、跳高、跳远等都不适合老人做，老人宜选用运动量小的方式进行锻炼，如散步、跳舞、慢跑等。

3、不要空腹锻炼

空腹运动容易导致低血糖，因此老人运动前要适量进食，运动过程中注意补充水分，避免因缺糖缺水而影响身体健康。



4、最好不要单独锻炼

很多老年人身上有些大大小小的毛病，如果一个人锻炼万一出现意外状况没有旁人在侧，严重的可能会威胁生命安全，尤其是有心脏病等疾病的老年人，最好找三两个同伴一起锻炼。

5、注意运动量 老人体力不如从前并不是什么丢人的事，这是生理规律的结果，不可因不服输而做超过自己体力的运动量，也不要和人争强好胜，健康是最重要的。

文明的韧性

□ 屈晓芬

什么是文明？文明是人类漫长的发展进程中逐步沉淀下来的，符合人类精神追求、能被绝大多数人所认可和接受的人文精神、发明创造以及良好的公共秩序的总和。具体来说，主要包括精神文明和物质文明。

精神文明，是指人类在改造客观世界和主观世界的过程中所取得的精神成果的总和，是人类智慧、道德方面的进步状态。

物质文明，是指人类在社会历史发展过程中所创造的体现社会生产力发展进步和改造自然的物质成果的总和。

纵观人类文明的发展史，无论是精神文明还是物质文明，都不是一帆风顺的，更不是信手拈来的；它是人们在生存竞争中学到的、创造的，并在漫长的历史长河中经历了大浪淘沙般的冲刷，接受了凤凰涅槃般的洗礼后才得以顽强地流芳百世的……

由于族群入侵与征服，644 年埃及被新兴的阿拉伯势力征服，居民都改用阿拉伯语言，改信伊斯兰教，埃及古文献遭到严重的毁坏，最终近乎荡然无存。这个时期，古埃及古巴比伦文明似乎中断与消失了，但是在一千余年后的 1798 年，拿破仑远征埃及，发现了罗塞塔石碑，1822 年法国学者商波良成功解读了其上面的象形文字，自此，埃及学诞生，古埃及文明又重见天日。

八国联军屠杀中国人民，侵占中国的财物，逼迫中国割地赔款，开通口岸，大火烧了圆明园，偷走我们的文物，但是，也惊醒了中国这头东方睡狮！让中国人知道了固步自封的危害，同时也明白了一个道理：中国必须放眼世界！八国联军像强盗一样撬开了我们的国门，也让我们开始了现代化进程，开始参与全球化。经历了战争的磨难，圆明园即便只剩下一片废墟、一个遗址，但是，作为史诗级的建筑群，她们的精神早已根植中华儿女乃至世人的心田。试问，有谁不想探究她们的历史、有谁不向往她们的“前世今生”，有谁不想一睹她们的风姿！因此，中华文明非但没有被摧毁反而更加壮大和发展。

日本发动的从 1931 年至 1945 年的侵华战争中，我国大量珍贵文物和珍稀古籍被掠夺运往东京，长达 14 年的战争对中华文明的破坏和造成的损失难以估量；战争让中国人民受了伤，因为有伤，所以痛定思痛，因为贫穷所以更加奋发图强！战争延缓了我们建设的步伐，也阻滞了中华文明的发展，却激发了中华儿女的斗志。战争暴发后，大批的有识之士为保护祖国的瑰宝慷慨解囊，又有大批的爱国科学家放弃海外优越的生活和工作条件，回到当时贫穷落后的祖国参与抗战和战后建设。抗战胜利后，他们仅用了 13 年时间，就在这片废墟上，建成了我国第一座实验性原子反应堆，在不久后的 1964 年又成功爆炸了第一颗原子弹，紧接着，神舟 1 号 2 号到神舟 11 号成功载着中华儿女，带着中国梦遨游太空。2016 年 9 月 25 日，世界最大望远镜，我国 500 米口径射电望远镜——中国天眼在贵州黔南自豪地向世界宣布：中华文明又向前迈出了一大步……

汉高祖刘邦曾因在其女婿即齐王田敖面前坐姿不端、叉开双腿、说话粗鲁，险些被齐王的谋臣贯高密杀。又因礼贤下士而收服了项羽旧部季布等能人成就了一番霸业！在人类的发展史上，钻木取火的发明，终结了人们生吃肉食的陋习，竹简让位于蔡伦的发明，筷子替代了手抓用餐。轻声细语替代了口沫横飞，点头微笑替代了恶语相向。彬彬有礼、自我约束替代了公共场合抢占座位等不良行为——文明最终战胜了野蛮……

文明虽得之不易，却能浴火重生、历经万劫而不死！

文明的韧性——灵渠功能的演变

□ 樊莉玲

在中国广西兴安县有一段人造小河，在中国历史教科书上称之为“灵渠”。在历史文献中，灵渠又称之兴安运河、陡河、秦凿渠。

秦始皇执政时期，已有铁矿石开采，铁矿产品侧重用于兵器，最底层的劳动人民还不能用于生产工具。因此凿渠多是用手挖、木棍橇、肩挑、众人抬来完成的。灵渠的滚水坝勘察已证实这一结论：滚水坝拦河工艺是树桩竖插河床底，石条横垒叠压，石头缝隙之间用糯米浆黏连。所以灵渠当年所修宽度也是受到当时物质条件限制的。至今兴安县还流传着关于修建灵渠的“三将军”故事，灵渠还保留着“三将军”的衣冠墓，叙述了灵渠修建的艰辛与血泪。

灵渠凿成通航于公元前 214 年，秦始皇开凿灵渠通航，最初本意是为军事服务，将两条不相干江河水系连接，成为军用便捷通道，运送士兵到前线，运送补给助军威，在秦朝扩张领土中，有着不可取代的地位。

在现代人的眼界中，那仅仅是一条水渠而已。可在公元前 200 年中，那可是一条商品流通大动脉耶。

秦始皇统一中国后，灵渠军用通道功能淡化了，但南北交通枢纽功能显现了。由于灵渠上连长江水系，下接珠江水域，南来北往的船只，大小各异。而灵渠宽度有限，渠坝有一边单薄，经不起碰撞，因此历朝历代都会在南渠陡口，派重兵把守，所有途经灵渠南渠的物质，必须使用符合南渠宽度和深度的船只，由此催生了灵渠两岸的商业，推动了灵渠两岸经济繁荣。在广西兴安县城中，有一段小河名叫 “水街”，就保留了当年历史的痕迹。

随着现代交通的发展，公路、铁路的普及，灵渠水运功能又被弱化了，“水街”两岸的人们，由手艺人、商贾人身份变身为农家人了。灵渠由运河功能，变身水利灌溉功能，广西兴安鱼米之乡，从古代史到近代史，直至现代史逐渐演变而成，2018 年 8 月 13 日，世界文化遗产称灵渠为世界灌溉工程遗产。

灵渠是一条宽不过十米，水深处可用一根不到五米的竹竿，就探到底的小溪，见证了华夏民族的生存、发展、进步。在历史长河中，灵渠的身份、地位不停在变，但灵渠为国家经济繁荣，各民族融合，文明社会的推动，起到不可替代的作用。

地球还在转，灵渠还会给人类带来什么惊喜？我们不可预知！

2019 年的色彩

□ 韦利萍

夏天的南宁，早上七点钟已是阳光灿烂。我沿着绿树成荫的人行道，去打太极拳。

公园里枝繁叶茂一片绿，犹如一个巨大的天然氧吧。我轻轻地呼吸着新鲜空气，心之惬意，庆幸自己生活在这个美丽的绿城。

晨练回到家，上网浏览是我的习惯。忽然“沉痛悼念”这几个刺眼的黑体字跳入我的眼帘，沉重的心情把晨练的愉悦一扫而光。

这是昨天的光明网新闻头条，悼词写道：“2016 届广西优秀选调生，北京师范大学法学硕士黄文秀同志，女，1989 年 4 月出生，百色市委宣传部副科长，现任乐业县新华镇百妮村第一书记，于 6 月 16 日晚，在乘车返还乐业途中，突遇山洪，车辆及车上人员被洪水冲走，经多方努力搜寻，最终不幸遇难……”。

黄文秀是百色本地人，当年得到教育扶贫资助，就读于百色祈福高中，研究生毕业后，放弃留校机会，决然回来建设家乡，一心扑在工作上，她 30 岁还单身。父亲患病住院，照顾病重父亲的时候，她不能让父亲知道病情，想方设法哄老人开心。与此同时，她在脱贫攻坚工作成绩斐然。即便面临工作、家庭、生活的压力，她总是面带微笑，乐观开朗，积极向上，是一个热情大方的壮家姑娘。

此外，我还看到中新网报道，入夏以来，全国22个省份遭受洪涝灾害，国家投入了大量的人力物力财力，形成了抗洪抢险应急救援三级战斗梯队，体现了祖国母亲的博大情怀。

其中，我看到报道江西北部抗洪抢险中的一张照片：一所中心小学教学楼，被洪水淹进教室，公安和武警官兵在洪水淹到大腿上的激流中，他们每个人的脖子上都骑着一个七八岁的小学生，并双手紧紧搂住小学生的两只小腿，小学生双手紧紧搂着救援官兵的头部，这样把一个个小学生解救出来，并送到安全的地方。他们用自己的行为，谱写了新时代官兵抗洪救灾的壮丽乐章！可谓是灾难无情人有情，危急之时显大爱。

我所见所闻，那属于2019年的颜色——那一抹清新的绿色，一抹绚烂的和谐之色。

我的老年大学

□ 郭永宏

建国七旬，华夏复兴举世尊；

多彩八桂，山清水秀诗意浓。

广西老年大学迎着东风、迎着诗韵，到处一派勃勃生机。

我是2017年进入广西老年大学的，已快3年的时间了。简单的说，我是来学习的，也是来圆梦的！经过学校一系列的课程学习和丰富多彩的各项活动，使我更加接近圆梦的目标。在此，我想用自己在学校亲历的成长和进步来汇报一下我对学校的感受：

以前，我只是对书法有些爱好，从未跟老师学习过，所以对什么是字法、笔法、章法都是一窍不通，总想拜师求教，找到书法的门径。于是，我就参加了2017书法行草研修班，授课老师是韦守玉，后来又跟韦老师进入2018书法活动班的学习，由于韦老师的教学方法特别，所以每个学员都进步很快。韦老师的教学方法有几个特点：一是因材施教，一把钥匙开一把锁。他对每个入班的新生都能做到心知肚明，并针对其个性特征写一幅字帖，让其进行临摹，这就起到了画龙点睛、提精凝神和触类旁通的作用，如写给我的是“凌云志”。我就按着韦老师讲的方法用透明塑料纸蒙着“凌云志”三个字，天天坚持苦练，很快就越来越象老师写的字帖了；二是指导严谨，身先示范，亲力亲为。每次上课，韦老师除了普遍讲解书法三法（笔法、字法、章法），三度（笔画的力度、角度、弧度）和书法艺术鉴赏外，还单个人单个字的逐个指导，如怎样在一画之间有起伏，一点之内挫锋芒，边指导边修改，通俗易懂；三是对学员关怀备至，不辞辛苦。为了学员尽快学好书法，多出作品，出好作品，他确实是不顾年迈，不辞辛劳。比如这次为庆祝新中国成立70周年活动，为了给每个学员写一幅模本，他精心提炼出好的内容，还自己掏钱亲自到市场上买资料和纸墨给大家，写成模本发给大家进行练习，这次给我写的是：“醒狮一声吼，世界抖三抖，国强江山固，民富乐九州。”简短二十字，气势贯长空，这也是他热爱祖国的深情流露。那段时间，他日夜兼程拼命地为大家写模本，身体终于支撑不住了，病倒了好几天，大家以为他不能再上课了，可他硬是拖着颤抖的身躯给大家上课，他的声音虽小，但他爱学员爱教育爱祖国的深情感人至深！

在韦老师的殷切关怀和精心指导下，不到一年的时间，我的书法艺术就有了很大的提高，并荣幸地成为学校书画研究会的会员，我还用在校所学书法艺术为社区居民写春联，深受社区居民的好评。

近日，当学校发出招募通讯员志愿者的通知后，我很想参加，但又胆怯，抱着试试看的想法报了名。不久，学委会副主席侯哲就打电话了解我的基本情况，再过了几天，学委会主席经克也打电话给我，找我促膝谈心，鼓励我成为一名通讯员志愿者，为“建设壮美广西，共圆复兴梦想”多作贡献！我还参加了社区志愿者队伍，坚持义务治安巡逻，义务帮助老弱病残幼等急需帮助的人。

通过在广西老年大学的学习，我深深感到自己的成长与进步！我感谢学校、感谢老师，感谢所有为老年大学跨越式发展而无私奉献的人们！

青山秀色难舍情

□ 凌孟文

青秀山风景区位于广西首府南宁市中心，坐落在蜿蜒流淌的邕江畔，规划保护面积13.54平方公里，核心景区面积6.43平方公里。青秀山风景区包括凤凰岭，凤翼岭和青秀山，海拔高度八十二米至二百八十九米，气候宜人，奇花异卉，四季常开，古诗曰：“青山四时常不老，游子天涯觉春好，我携春色上山来，山花片片迎春开。”在古代，青秀山已经是邕南著名的避暑游览胜地。

六月，是个孩子的脸，说变就变的天气。但是有一个好就是：孩子的脸，脾气来得快，去得也快！这不，六月12号的下午天气预报说今晚有雷暴雨，明天白天多云转阵雨！

第二天一早，起来一看，天不算晴朗，但有太阳出来了，虽然云层比较厚，太阳公公还硬是从云层里探出头来，似乎对我说，来吧来吧！我不会亏待你的！

出发！直奔青秀山北门，我要去桂花园拍荷花。

桂花园，顾名思义，是一大片桂花，沿着路旁一溜烟的桂花树，若是八月必是桂花飘香醉游人了。桂花园里有一片湖水，这里有很多荷花、睡莲、大王莲、美人蕉、还有一些不知名的花儿，我每年都要来这里几次赏花、拍花！

昨夜的暴雨，给原本的闷热天，带来了几分清凉，空气中的湿润，驱赶了太阳的热气。进了青山（我喜欢把青秀山简称为青山）沿着青山北门进去的一条沥青路，环山腰走过约几百米，就看见桂花园了。桂花园里有荷花池塘，一层层的往上走，一层荷花，一层睡莲间穿插荷花，还有尊为池霸的大王莲，一张莲叶就是一个大绿盘。池边还有美人蕉和蜡烛花等等，把这荷塘点缀得煞是好看。虽不是一花引来万花开的春季，但在这烈日炎炎百花蔫的时候，实属一片清凉、爽心悦目。看那亭亭玉立的荷花、笑靥频频的睡莲阳光下闪烁着雨露晶莹，还有那碧绿的荷叶，捧一掬珍珠，随风晃荡，恰似大珠小珠落玉盘，谁能忍住不多望几眼呢？

莲花池里，更有那小曲幽径伴着风车，小屋小船流连着鸬鹚，碧波荡漾……鸬鹚不时扎入水中觅食。一会追逐湖中打闹，一会船头晒翅，一会叼起捕获的鱼儿炫耀，一会展开双翅笑迎太阳，好似吃饱喝足满意无比的憨态，诱得游人镜头频频举起。鸬鹚更是得意万分，傲然引颈欢歌！引诱游人目光专视，竟忘了是赏荷来了……

池中大王莲，可不吃这一套，依然静卧池中，享受雨后的蓝天白云，那大大的绿盘，飘荡在湖面，盘中晶莹的珍珠晃来晃去，王莲把珍珠拥于怀中尽情抚摸，生怕珍珠失落……

最是那荷花，“婀娜似仙子，清风送远香。”在雨后初晴的早晨，“亭亭玉立展娇容，暖日和风香不尽，伸枝展叶碧无穷”，“不与桃李争春风，七月流火送清凉”，真是：雨后青山邀我至，立观荷花池塘边，莲花摇曳对我笑，阳光照耀我自痴！痴情于荷花的妖艳，痴情于尖尖荷角上停立的蜻蜓、豆娘、蜜蜂……

醉美山水，我不知归去。时间已是正午，阳光也眷恋这美丽的山水，不愿躲去，以至于我难以承受，只能缓缓离别，一面还不停的回望池中，一条小蛇也追逐而来，不停地在荷叶水面穿来梭去，似乎在邀我同赏荷莲不急归……

难舍的青山难舍的情，总是要离别。一路回去沿路的风景也是诱人，青山北门边上有一湖泊，倒影青山绿水，还有远处的高楼大厦，构成一幅漂亮的蓝天白云倒影图，我心中在暗暗庆幸：我是南宁人，这个半城绿树半城楼的宜居城市，就是我居住的地方，我骄傲，在这多彩多色的地方，有我一分子……



退休后的心路历程

□ 何小琳

还没退休前，有一种说法：我们是最倒霉的一代人，出生时赶上自然灾害，读书时赶上文革，中学毕业时赶上“上山下乡”，成家后赶上“独生子女”政策的严控，不惑之年赶上企业下岗裁员……就这么一路走来，大浪淘沙般的在生活的长河中推着自己一路向前，推着自己去适应着社会的发展需要，不觉岁月染上了鬓霜，心中开始期盼起了退休的生活。有人说，退休后会不习惯的，一天不知道干啥，会很无聊、会郁闷死。自己心中也无数次的憧憬着退休后自己的生活要怎样去打发，我大部分的工作年份都在桂林，傍着普陀山（七星岩）遥望着漓江，置身在青山绿水间却因为工作也无暇享受这份美好的时光，我想着退休后每天的清晨去七星岩（公园）爬山、去漓江游泳、时不时回家看看父母、买买菜做做饭、睡睡午觉、下午打打牌、晚上跳跳舞、打打球、散散步，平时周边小游一下，年内再安排些旅游，生活应该也是很惬意的。

然而，我退休后定居在了南宁，陌生的环境、陌生的人际关系，让我从新思考了自己需要的生活圈。这时候我发现了广西老年大学，并去实地进行了解咨询，于是毅然决定报名加入进来学习。初时只是抱着一颗圆梦的心，想弥补自己年轻时没有得到的学习机会。2012 年夏天，我报名进入电子琴班跟随梁睿老师学习，不大的教室明亮整洁、校舍虽旧却也井然有序。在这里我从“小蝌蚪认识我，我不认识它”，到我学会看五线谱弹琴，学会了音阶、琶音、和弦，还有其他的乐理知识……认识了一群有共同爱好的同学，并成为了朋友。老年大学给了我一个全新的认识，这里有良好的环境、良好的氛围、优秀的老师团队。在这里我收获了知识、友谊、快乐。于是我把自己更多的时间和精力投入到了老年大学的活动中来，参加了舞蹈班的学习，加入了校电子琴乐队，我爱上了学校给予的学习环境，并很珍惜这样的机会。学校是我们学习的阵地，我们要守好这块阵地，并想着自己能为它做些什么。

在老年大学里，有许多的人愿意来学习，却不愿意做班干，做班干意味着辛苦和付出还不讨好。但人人都想有个好的环境、有个和谐的氛围、总要有些人来做别人不想做的事。于是我有幸当了班干，以自己的德性和操守去影响和带动身边的人，去为大家服务，去营造一个和谐、快乐、宽松的学习环境。有幸得到学员和学校的认可做了学委，在更大范围为学校为学员服务，践行着一个志愿者的职责。当我随着志愿者团队来到养老院看到那些孤寡老人企盼的笑容时、当我随着团队参加外出演出时的那份自信、当我组织班级毕业展演时同学们不畏辛苦，辛勤流汗团结一致的支持我的工作，我深受感动和震撼。这都是老年大学这个优质平台带给我的底气和自信，我过得很充实、快乐，并以老年大学为骄傲。我桂林的朋友都说“你在南宁又上班了？有工资吗？”我说：我不要工资，我乐意！我就是愿意为我们的老年大学做些事。

学校以各种形式丰富着学员们的精神生活。在学校和学员处的引领下成立了学委会，成立了八个志愿者团队和志愿者协会，在各个不同的领域展示着各自的风采，贡献着不同的热忱，带动着更多的人加入到我们队伍中来。骨干班的培训，使我们的知识得以更新，思想境界得以提升，现场参观得以让我们见证祖国现代化的飞速发展，博古通今专题讲座，提升了我们的文化自信。各临时党支部的建立，更显示出了党的领导引领正能量的发展；毕业展演、书画展演、多彩金秋、魅力团队、夏季展演、春节联欢，无时不展示着老年大学的丰富多彩的魅力！吸引着无数的眼球。

我们的晚年赶上了好时代，感谢党和国家的重视，感谢广西老年大学办得如此丰富精彩，感谢老年大学领导和老师们全心全意的为学员们服务的精神！我愿意以志愿者的姿态，在学校和学委会的领导下贡献自己的力量，服务大家服务社会。



诗三首

陈础泉

西江月·庆祝广西老年大学诗词学会成立

感谢校方垂爱：更欣同学深情。严师明示指航程，学会今成见证。

春至繁花艳丽；秋来圃果丰盈。弘扬国粹播新声，老大诗坛奋进。

注：《秋圃》定为该学会会刊

中国共产党成立 98 周年感言

神州何日有阳春，外帝诸强侮我贫。
水火夹攻民困苦，封资并啮国沉沦。
幸逢马列传经者，喜有锤镰引路人。
破浪红船将百载，中华筑梦凯歌频。

建国七十周年

砥砺前行七十年，人民站起富强连①。
无捐种地农家乐，免费攻书学子蹁。
两弹一星声阵阵，一邦两制福绵绵。
弘扬特色臻圆梦，国际新规我主编②。

注：①毛泽东、邓小平、习近平相继让人民站起来、富起来、强起来。

②新规：自和平共处，五项原则到金砖五国、亚投行，一带一路至亚洲、亚非、亚欧及 G20 诸多峰会、共建人类命运共同体。都是中国唱主调。

词二首

杨曼丽

天仙子·读《无斋访谈录》有感

格律诗词华夏宝，百炼千锤经世造。形神堪比丽人姝，文体好，声情茂，情大精深高格调。 改革之声充耳噪，派入三声强发号，不伦不类貌全非，胡取闹，贻人笑，莫到申遗羞自讨。

读周绍麟老师《金缕曲赠罗红》感赋

读罢《金》词感触深，先生梅品令人钦。
才高不恃凌人气；学富尤怀若谷心。
学子思恩文稿辑，师尊念德赋词吟。
冰心如玉师生谊；清水芙蓉不染尘。

附周绍麟金缕曲《格律诗门径》出版赠罗红

庭苑多嘉木，最难忘，凤凰山下求真小筑。当日高亭来听课，你作女儿陪读，却将我残篇辑录。待到书成回首处，五年来，甘苦相随属，每感此，泪盈掬。　平生自笑难离俗，犹羡他，芙蓉清水，幽兰空谷。今日衰颜何所愿？一个知音便足，更况是冰心如玉。料得此情无以报，但灯前秉笔明心腹，为你赋，金缕曲。

古风·贺广西老大诗词学会成立

韦利平

老年吟韵坛　大美赋新篇
诗山无穷路　词海波浪宽
学术汇精英　会晤切磋欢
成果共分享　立效再登攀

词三首

常　青

沁园春·宜孙访延安

革命摇篮，圣延安，塔耸志坚。忆长征岁月，遵循马列，运筹窑洞，集聚群贤。伟业承肩，南征北战，指点江山卷巨澜。雄心树，更拓荒解困，星火燎原。

龙腾鼓响花妍，看古老中华换地天。再开来继往，凝心聚力，世界争先。老少登攀，乘风破浪，斗志昂扬奏凯歌。宏图展，共筑复兴梦，薪火相传。

临江仙·观黄河壶口瀑布

浊浪滔滔情激越，挟风带雨凌空。抛珠溅玉怒吼震苍穹。滚滚黄河知任重，艳阳巧绘长虹。歌谣合唱乘东风，齐心筑梦，看跃虎腾龙。

眼儿媚·开封感赋之仰包公

千里穿云到开封，寻史包公。人间正道，无私铁面，两袖清风。　特权不畏遵规制，今世盼豪雄。肃贪惩腐，德宏碑载，职事精忠。

诗三首

李徽典

春游黑水河

寻春游黑水，实在绿如蓝。
古树迎将送，彩舟去复还。
奇峰浮塔影，翠竹滴深潭。
瀑布群飞雪，渔歌对唱酣。
天人相合一，大美此河山。
注：黑水河在大新县境内。

名师学友共扬鞭

——和周榕林老师赠诗

人生最贵是情缘，两代相携谊更妍①。
耄耋攻书犹未晚，名师学友共扬鞭。
注①：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

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。

庆祝“八一”建军节二首

曾真新

一

南昌起义救中华，推倒三山建国家。
捍卫和平枪杆硬，九州稳固沐朝霞。

二

人民军队爱人民，圆梦坚持主义真。
今日欢歌建军节，中华牢记有功臣。

诗三首

覃际宽

乱云飞渡我从容

——世局遇感

百年大局变荡中，霸道优先退协风。
挺拔昂然松韧劲，乱云飞渡我从容。

中美贸易战

难移本性耍人妖，凌压无端要价高。
骇浪惊涛何所惧，巨龙海驻镇鲸鳌。

《红枫》伴奏夕阳红

《红枫》副主编梁华童同志几次电话核准稿件一个字。老年同学们深为感动。

冰寒无奈情尚浓，几度核查只字工。
一丝不苟诚可贵，《红枫》伴奏夕阳红。

庆祝中华人民共和国诞辰

蒋　玲

七旬奋斗显风流，科技革新太空遊。
风雨同舟创奇迹，靠党掌舵有奔头。

词三首

曹鸣诗

观实景马术剧《英雄》

扬鞭骏马上沙场，鄂尔雄鹰志气昂。
精彩绝招齐亮相，刀光剑影卫家乡。

庆祝新中国成立 70 周年

为求解放抗争中，星火燎原遍地红。
纵马横刀除旧制，翻天覆地立新功。
诞生两弹一星猛，永葆千秋万代雄。
经济转型增活力，工商潮涌现长虹。
国门开放财源畅，经贸共赢丝路通。
航母巡洋抒壮志，嫦娥登月傲苍穹。
扶贫到户歌仁政，致富兴家唱大风。
七秩阅兵豪气在，全球瞩目看腾龙。

鹧鸪天·时代楷模黄文秀

才女志高回故乡，誓言旧貌换新装。含羞稻谷枝头笑，雄健牛羊满草岗。　春垄绿，夏畦黄，扶贫精准百花香。初心使命凭肝胆，奉献青春永世芳。

庆祝建党 98 周年

廖建瑞

九十八年非等闲，天翻地覆换人间。
三山推倒乾坤定，四海升平尧舜天。
改革开放强国路，政通人和尽欢颜。
小康前景无限好，人民生活比蜜甜。

诗二首

旷　玲

祖国颂

励精图治喜空前，览月捉鳖宇宙宽。
港澳回归了夙愿，军民携手颂尧天。
腾飞经济奇光现，发展科学国力添。
领导核心竭睿智，中华圆梦谱新篇。

七一颂

横空出世转乾坤，碧血凝成主义真。
立党为公民众望，辉煌再创九州新。

如梦令·庆祝广西老年大学志愿者协会成立

王坚东

五月邕城花靓，协会欣然初创。志愿者承担，服务校园通畅。真棒，真棒，翁妪晚霞娇放。

壮家闺女黄文秀赞二首

谭锦华

一

研成回报谢乡亲，德尚艺高集一人。
贸易流通奔富路，耕耘果硕百坭村。
老天发怒迷天眼，夏雨滂沱泪雨淋。
才露芳华悲永逝，香烟缭绕祭贤君。

二

八桂攻坚百炼金，壮家文秀绩奇珍。
扶贫榜样标千里，报答神州富万民。
感叹青春悲永逝，可怜白发守空门。
晴天霹雳惊南国，夏雨滂沱泪雨淋。

把歌声永远留在爱的天堂

汪长征

对于我的歌唱，
一刻也不能相忘；
那是因为，
我歌唱我健康！

对于我的歌唱，
也许无人欣赏；
可依然是，
自娱自乐自鼓掌！

我把歌唱，
比作一尊美丽的女郎，
伴我在事业的路上，
陪我到地老天荒。

啊，我把歌唱，
留在爱的天堂；
我把歌唱，
永远留在爱的天堂。

贺广西老年大学诗词学会《秋圃》创刊

黄槐馨

诗坛秋圃沐朝阳，时值荷花阵阵香。
屏彩欢声迎雅客，邕城聚秀漫芬芳。

诗三首

谢孔机

我和祖国

当年就有凌云志， 进取攻关为国强。
敬业终身无怨悔， 完全献出热和光。

赞老英雄张富清

困苦艰难只等闲， 冲锋战斗总当先。
腥风血雨初心定， 铁骨钢筋意志坚。
坦荡为民谋福利， 忠贞跟党守清廉。
英雄事迹催人泪， 正气弘扬勿贷天。

说贸易战

蔽日阴霾咋扫光， 智高不怕敌猖狂。
伸张正义依何计， 自有针尖对麦芒。

致时代楷模黄文秀

何天维

少小本是贫穷根，党恩浩荡泽村人。
感恩知遇懂奋发，一朝及第北师人。
学高路广任由选，不忘初心故乡情。
扶贫路上一坚兵，为战穷魔走“长征”。
新手上路学徒起，点滴积累汇大成。

捷报频频传喜讯，窃思收兵正待时。
天有不测行歪道，洪水肆虐伤村人。
文秀牵挂村中事，连夜兼程回百坭。
途中不幸遇灾祸，百坭乡亲失亲人。
扶贫征程虽短暂，守初精神一丰碑。
党和人民齐夸赞，彪炳史册激后人。

诗二首

唐兴啟

改革开放四十年

改革开放四十年，中华成就史无前。
航天航空惊世界，高铁技术已领先。
航母下水军威振，钻台深海换油田。
发展经济民为本，永远靠党掌航船。

纪念全州消防英雄孟鸣之

消防战士孟鸣之，抢险救灾显英姿。
熔炉四年精磨砺，一身铁骨志难移。
政治思想是标兵，艰险在前从不惊。
报效祖国事未休，一腔热血写春秋。

诗词三首

戴振喜

庆祝中华人民共和国 70 华诞

神州巨变似翻澜，试数辉煌伴节欢。
高铁穿山飞水域，新楼拔地入云端。
巡洋探海成常态，登月航天现大观。
万众一心圆国梦，复兴之路豁然宽。

。

鹧鸪天·中华人民共和国 70 华诞感怀

国庆欢歌不夜天，中华儿女舞翩跹。七旬荣耀辉煌史，国泰民安五福全。

诸事实，竞相传，千家万户写新篇。同心同德跟随党，朗朗乾坤万万年。

定风波·老年活动感怀

暖日窗前映碧纱，小区场上漫晴霞。红白双方欢乐赛，常态，更宜翁妪老人家。

每月坚持来练习，投入，技高球艺被人夸。老年朋友多参与，兴起，门球生活度年华。

和周志英韵《鹧鸪天·海军节观电视〈海上阅兵〉》

丁建华

不畏茫茫雾锁天，海鸥欢悦舞蹁跹。多型舰艇雄姿展，四海宾朋惊羡观。

零起步，几攻关。研发重器聚群贤，埋名隐姓潜深海，为固疆防谱锦篇。

忆江南·南宁好

陈 辉

南宁好，此地桂乡馨，缓激相宜邕江水，谦卑适度岭南人，侬是上门宾。

红水河

黄立新

奔腾汹涌切开山，亘古盘环百道弯。
河伯不羁今顺意，化南电站看龙滩。

诗二首

郭永宏

梦 魂

复兴中华一梦牵，神州华胄代相传。
为了命运共同体，天下一家爱心连。

行在夕阳间

日暮苍山秋，霞影乐悠悠。
任凭风云变，昂首勿回头。

浅谈如何学习英语口语

□　信　玉

能说出一口流利的英语一直以来是许多人的梦想，然而我们从小学开始学习英语直至大学毕业，所学的英语知识有时却还是无法让我们真正开口说英语。就像“是这里吃还是外带？”，我们可能不知道原来这句话的英语是“For here or to go？”因此，在学习口语方面，我非常强调“听”和“说”的重要性，看看英语母语人士中的文盲，他们对英语听得懂并且能直接说出来，而没有经过识字的阶段。这点告诉我们，在学习口语的路上，最重要的是选对老师和教材来进行“听”和“说”的训练。而国人却往往在这两部分所花的心力较少，可能是因为害羞或没有说英语的环境而少有练习的机会。针对此问题，如果掌握到诀窍，学习英语口语其实很有趣。当你发现你能利用所学知识说出一口地道的英语，那种成成就感往往就是坚持下去的动力。

在英语学习的过程中要遵循“少就是多，慢就是快”的原则，坚持每天练习一个单元，勤查字典，了解句意和字词用法，利用零星时间一遍遍的重复朗诵，英语口语其实一点都不难。那么如何正确使用方法来学习英语口语：

1、泛听　每个新单元都先播放两遍，测试自己能听懂多少内容？

2、看着文本听　第三遍看着英文文本搭配外教音频，目的是要让你能结合平面的文字与立体的声音。此时可以小声地跟读，但是重点还是要听英语母语人士的发音。

3、看着中文听　很多人觉得口语书的对话太简单了，所以无须看中文，其实中文译文部分可以拿来作中英互译训练使用，这对日后的日常交流会起到非常大的作用，毕竟我们是中文为母语的人士。

4、精听　这一步是要强化对声音的记忆，此阶段的今天可以在任何时间、任何地点进行，例如排队和等待搭车等任何闲暇时间。

5、跟读练习　接着就是直接开口跟读，但是务必不要看着文本念，国人习惯依赖课本，当课本盖起来后不会念了，其实把课本盖上去后想怎么说才是最重要的步骤。

6、一人分饰两角　最后可以一人分饰两角，自己把对话练习出来，可以训练对话思维。这么做有助于日后轻易说出流利的英语。注意，不一定要一字不漏的背出对话，而是要真正的融会贯通。

综合以上方法，我相信要说出一口流利的英语并不是梦想。只有借助不断的模仿和练习，你才能掌握英语口语的诀窍，让我们打破哑巴英语，说国际的语言、听世界的声音。

邓老师教您做亚洲美食

□　邓小斌

实操课三　寿司卷基础制作





用料：珍珠大米 1000 克、寿司醋 250 克、寿司海苔 10 张、厚烧玉子 150 克、大青瓜 1 根、芒果 150 克、肉松 100 克、红萝卜 100 克、白芝麻 30 克、丘比甜味沙拉酱 50 克、寿司萝卜 100 克。

工具：寿司用竹席卷、保鲜膜、一次性手套、切刀、切板、毛巾。

步骤：

1. 首先淘米洗净至米水清澈，滤干多余水分，用米 1 比水 0.9 的比例煮熟。

2. 加入调制好的寿司醋（饭 500 克加醋 80 克）吹凉备用。

3. 取一张海苔平铺在竹席上，将醋饭均匀的铺在海苔上，再将切成条的食材放入饭中。

4. 卷好成型，切块装盘，挤上沙拉酱即可。

注意事项：把握水和米的比例，饭和醋的比例，卷食材时一定要紧实，切刀锋利，没有附着物寿司卷的切口才会平整！

实操课四　什锦天妇罗



原料：食用油 1000 克、天妇罗粉 100 克、生粉 50 克、细面条 50 克、南瓜 50 克、茄子 100 克、鲜香菇 50 克、紫苏叶 10 张、嫩莲藕 100 克、大虾 100 克、盐适量。

天妇罗酱：日本酱油 15 克，味淋 15 克，白糖 10 克，木鱼花 10 克，清水 100 毫升，混合煮开倒出，最后加入少许萝卜泥与姜末。

工具：切刀，不锈钢盘，炸锅，过滤隔筛。

步骤：

1. 各种蔬菜原料切配好粘生粉备用。

2. 天妇罗粉加鸡蛋和冰水、盐调好浓稠备用。

3. 大虾去头去壳留虾尾，两边切花刀，用手挤压变长后粘生粉备用。

4. 油锅烧至 160 到 180 度，把蔬菜和大虾沾天妇罗浆，放入锅中炸至金黄色外包酥脆。

5. 摆盘时，在盘底放一张吸油纸，再把各种炸好的蔬菜放上，最后摆上大虾。

6. 细面条粘浆固定底部，平放于油锅，散开扇形时迅速撒上浆，让其粘住细面条制成面扇。

注意事项：最关键是油温度的控制与技巧，掌握天妇罗酱汁的浓稠和菜肴制作方法。

责任编辑：黄煖喻

笑话集

1、老爸经常对我说：“孩子你要多读书，所谓行千里路，读万卷书。读书破万卷，下笔如有神，书是人类进步的阶梯。。。（此处省略 5000 字）”

后来我长大了，听到别人说“人丑就要多读书”，才明白老爸真是用心良苦！！！

2、昨晚跟麻麻讲电话，妈妈又开始念经了，让我今年要么带对象回家过年，要么跟对象回他家过年，不然后果自负！

我想了想，跟妈妈说：“那没辙了，我想人家动物园也不能同意啊！”

3、我：妈，我肚子疼。

我妈：你活该，谁让你考试总是及格！

我：……

我：妈，我肚子饿。

我妈：你活该，谁让你快 30 了还没女朋友！

我：……

4、陪老婆回娘家，一进门听到丈母娘在教训小姨子：“老大不小了能不能长点心？平时没饭你吃吗？啊？别人家姑娘去相亲，喝水都怕噎着，吃两条菜就说饱，你呢，回来要吃健胃消食片。”

5、过生日，请几个人来家吃饭，媳妇张罗了一桌子菜。

吃完客人都走了，媳妇让我收拾残局，我说：今天我过生日，能不能破例偷懒一次？

媳妇：你生日不是过完了吗？

我有点蒙：过完了吗？

媳妇：那刚才这顿饭是干啥？不是给你过生日？饭吃完了，生日不也过完了，你还有啥好说的，洗碗去吧！

我一想，也是哦，麻溜地干活去了。

6、一炮兵部队进行新兵训练，某新兵一炮放出，炮弹脱靶，飞进附近的菜田里，只见轰的一声，一人应声倒下。连长叫声不好急忙带人冲过去。

只见那人慢慢爬了起来，放声大哭。

连长道：“你没被炸死应该高兴才是啊，哭什么”？

那人边哭边说：“我只不过偷了两棵白菜，你们至于用炮轰我吗！”

7、2 月 14 日是西方情人节，有你们东方人、南方人、北方人什么事儿？



图片报道

责任编辑：邓如河

9 月 27 日上午，由自治区党委老干部局主办、广西老年大学承办的以“我和我的祖国“为主题的广西离退休干部庆祝新中国成立 70 周年暨自治区第七届“多彩金秋”文化活动启动仪式在广西老年大学凤岭校区礼堂举行。（张平亮、唐　平、黄　理 / 摄）



自治区党委常委、自治区副主席秦如培致辞。



我校志愿者协会与现场观众“快闪”唱响《我和我的祖国》。



自治区人大常委会副主任卢献匾（左二）在自治区党委组织部副部长、老干部局局长曾艳（左三）的陪同下参观书画摄影作品展，与老同志亲切握手、交谈。



启动仪式上的 17 个文艺节目精彩纷呈。



8 月 30 日上午，我校召开 2019 年教学工作研讨会，对新学年的教学工作进行部署。我校教师、学委会委员和干部职工 120 多人参加。自治区党委老干部局副局长、自治区离退休党工委副书记廖宏鹰出席会议作讲话并为系主任和教研室主任颁发聘书。（赖新华 / 摄）



9 月 18 日，由广西老年大学、广西音协合唱联盟主办，南宁广播电视台承办的热烈庆祝中华人民共和国成立 70 周年“不忘初心　放歌祖国”音乐会在南宁广播电视台演播厅举办，精选 16 支驻邕老年合唱团队、市（区）老年合唱团队参加了此次演出活动。（罗　乐 / 提供）

9 月 18 日，我校举办第十八届“专家讲坛”暨华山工作室声乐与合唱指挥专题讲座。邀请广西艺术学院教授、享受国务院政府特殊专家津贴、中国合唱协会常务理事、中国音协合唱联盟理事华山和广西艺术学院教授、八桂名师、硕士研究生导师龚小平两位知名专家教授讲课。（孙艳秋 / 摄）



华山教授对参加演唱会 30 支合唱代表队的演唱进行点评。



龚小平教授的课内容丰富，引人入胜。

图片报道

责任编辑：邓如河



7 月 21–23 日，我校举行庆祝中华人民共和国 70 周年乒乓球邀请赛。全区各地 21 支球队共 230 名运动员参加了男女混合团体赛。经过激烈争战，广西老年大学一队、玉林市老年体协队、南宁市老乒协一队分别荣获冠、亚、季军；广西老年大学二队和三队、凝聚一队、河池老年体协队、南宁市老年乒协二队分获第四至第八名。（罗　乐提供）



9 月 18 日，我校首个名师工作室——华山工作室成立。（赖新华 / 摄）



9 月 26 日，新加坡南洋理工学院交流团在广西经贸职业技术学院师生陪同下到访我校。图为何天维常务副校长向交流团师生们介绍我校发展情况。（孙艳秋 / 摄）



9 月 23–24 日，广西老干部党校第二十七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（千名书记培训工程第八期）在百色干部学院成功举办。来自区直单位、部分地市的离退休干部支部书记 78 人参加培训。图为培训班学员参观百色田东那恒村革命史馆。（赖新华 / 摄）



9 月 9 — 12 日，我校活动团队负责人首期培训班在广西老干部党校柳州分校举办，此次培训的主题为“新形势下如何提高团队管理水平”，26 个团队的 45 名负责人参加了为期 4 天的培训。（莫建熙 / 摄）



本学期我校新入学班级有基础班 124 个班，提高班 120 个班。为做好新生入学教育，8 月 26 日，我校举办 2019 年新学期辅导员志愿者培训班。培训内容围绕新生入学教育、组织推选班委、成立临时党支部等。（学员处提供）



6 月 26 日 –28 日，2019 年毕业展演在凤岭校区礼堂连续举办三场，演出 68 个文艺节目，参与班级涉及茶文化、文学、英语、葫芦丝、笛子、小提琴、萨克斯、舞蹈、声乐、拳剑、个人形象、养生保健、瑜伽等专业，近 2000 名学员参演。（学员处提供）



8 月 28–29 日，我校举办“不忘初心，牢记使命”主题教育培训班。按守初心、担使命、找差距、抓落实的总体要求，培训内容涵盖新时代党员干部“心”要求、党史国史教育、公文写作等。（王广擎 / 摄）