

《广西体育中心》　　何小敏

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12月　总第44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）1903837



□ 梁 浩

“这人做事很用心、很上心。”是对一个人做事认真、负责、细致、出色的溢美之词。

这个“心”指的是什么？就是责任心、敬业心、感恩心、善良心、进取心、真心、热心、细心、信心、恒心等等一切有利于把事情做好的心态和愿望。实践证明：有了这个“心”，能做事、做成事、做好事就有了基础、灵魂和精神动力。反之，缺乏这个“心”，心不在焉，敷衍了事，做事的质量、效果将大打折扣，甚至还会带来一系列负面影响。因此，培养和强化这个“心”，对于我们干事创业尤为重要。

2019 年下半年，全党上下开展了“不忘初心，牢记使命”主题教育，目的就是要进一步推动全党用党的创新理论武装头脑，更加自觉地为实现新时代党的历史使命不懈奋斗。这是一次从“心”开始的思想教育活动。尤其要在三“心”上下功夫：

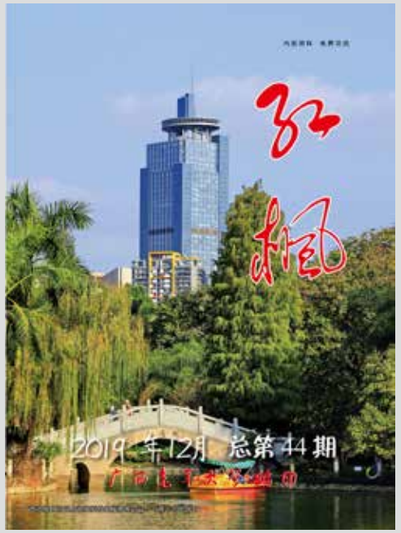
守初心。就是使参加主题教育的广大党员干部尤其是县处级以上领导干部强化初心意识，牢记我们党的初心：为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。做到不忘初心，不辱使命。把党的初心内化于心，外化于行，强化责任担当意识，增强开拓进取精神。坚持党的群众路线，用心用情践行为人民服务的宗旨。把不断实现好、维护好、发展好最广大人民群众的利益作为全部工作的出发点和落脚点。为践行党的初心，艰苦奋斗，永不懈怠。

聚同心。党员干部也有自己的个人初心和小目标，这是人之常情也是客观现实问题。开展“不忘初心，牢记使命”主题教育等思想教育活动，使党员干部牢固树立起全心全意为人民服务的宗旨意识，理想信念始终不渝，做到守初心、持恒心、强信心、担使命。自觉地把个人的初心聚合于党的初心旗帜下，把个人的小目标融入到党的奋斗目标之中，形成全党凝心聚力，同心同德，朝着同一个方向、同一个目标，精准发力，不懈奋斗，开拓进取，砥砺前行。

赢民心。时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。我们党正处在新时代的赶考路上，要不忘初心、牢记使命。贯彻落实好习近平新时代中国特色社会主义思想，努力践行全心全意为人民服务的宗旨，坚持以人民为中心，把人民拥护不拥护、赞成不赞成、满意不满意、高兴不高兴作为判断我们工作是非得失的标准。统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，大力实施创新驱动发展战略，以新技术、新产品、新业态、新模式激发新动能、新活力，持续推动经济社会高质量发展，不断满足人民群众对美好生活的需要，使人民群众有更多的获得感、幸福感和安全感，交出一份让人民满意的答卷，取信于民赢得民心，筑牢党的执政根基，让人民江山世代相传。

《红枫》

第四十四期



编委会名誉主任：丁廷模

主　　编：何天维

副 主 编：梁华童

栏目责任编辑：

何小敏　周绍麟　梁　智

谭明彪　唐勋生　王红晓

黄熳喻　韦梅桔　覃其县

覃晓思　梁珍妮　潘晓宁

李　迪

美　　编：谭明彪

校　　对：覃　俏

广西老年大学　编印

地　　址：南宁市园湖南路 2-60 号

邮政编码：530022

电子邮箱：gxlndx2012@163.com

发送对象：本校教师、学员、会员及校际交流

编印日期：2019 年 12 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

初心　同心　民心 …… 梁　浩（1）

学习宣传贯彻十九大精神

坚定不移全面从严治党，不断提高党的执政能力和领导水平 ……十九大报告节选（4）

支部建设

延安精神 ……（6）

擦亮政治底色　强化思想引领　走在时代前列……（7）

新中国成立 70 周年

地铁建设助力南宁高质量发展 ……梁华童（10）

理论研讨

和声配置（下）…… 陈　中（11）

校园文化

多彩金秋　硕果累累 ……黄玉群（16）

染就一树芳华　道出盛世风雅 …… 李春红（17）

学为结合

广西老年大学组织自治区专家开展“为建设壮美广西添动力”活动…… 邓亭婷（18）

我校志愿者国庆节为老同志拍摄纪念照…… 经　克（19）

校园论坛

尊重学员　“授业”从严 ……陶振国（20）

谦恭俭让常传颂　辛勤奉献九十翁……覃际宽（21）

名作欣赏

石鲁国画作品《转战陕北》赏析 ……（23）

艺术长廊

摄影作品选登 ……（24）

学员心语

2017 级剪纸基础班毕业感言 ……岳小平（39）

文学天地

荷塘月色……张　暘（41）

吾辈有幸，与国同生……吴中雪（41）

踏着朝霞……韦利平（42）

娘不应……白　晶（43）

好班长——凌孟文……吴凤珍（45）

公交卡（南宁市民卡）……仇小波（46）

感悟——天黑得很快……容栖栖（47）

诗词荟萃

西江月·湘江战役追忆 ……肖军忍（48）

生查子·室中水仙花 ……肖军忍（48）

写春联 ……王坚东（48）

八四感怀 ……覃际宽（48）

学友同渡福寿康　……彭元盛（48）

水调歌头·贺广西老年大学诗词学会成立……曾真新（49）

沁园春·班会感怀……曾真新（49）

己亥中秋夜有感……陈础泉（49）

庆新中国七十华诞……陈础泉（49）

咏雁……陈础泉（49）

风入松·国庆阅兵……戴振喜（49）

阅兵感言……戴振喜（50）

致敬中国党报先行者……钟华林（50）

游洛阳牡丹园……钟华林（50）

满江红·重九抒怀……谭锦华（50）

广阔天地 大有作为……谭锦华（51）

建设壮美广西……邓明华（51）

浪淘沙·我爱我的国……张　暘（51）

天净沙·梦里三沙……张　暘（51）

行香子·情系南海 ……张　暘（51）

行香子·感恩我的国……胡卡琴（51）

南柯子 ……胡卡琴（51）

陋室……常积兴（51）

风入松·国庆大阅兵……周吉幸（51）

农村新貌……籍彩莲（52）

七律·新中国七十周年颂……郭金宏（52）

庆祝新中国七旬华诞……李徽典（52）

因为心中有您，北京……杨兴蓉（52）

英语角

英语笑话八则 …… 信　玉（53）

美食广场

邓老师教您做亚洲美食 …… 邓小斌（55）

养生保健

有关老年人食用水果的知识……（56）

老年人冬季饮食……（57）

课外讲座

教育技术在课堂教学的应用…… 何小敏（58）

让朗诵艺术在实践中展示…… 莫文冰（59）

娱乐园

趣味谜语故事……（60）

简讯一则……（60）

封面摄影……莫建熙

封底摄影……何小敏

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 45 期将于 2020 年 5 月编印，欢迎赐稿。

编辑部



坚定不移全面从严治党，不断提高党的执政能力和领导水平

（十九大报告节选）

中国特色社会主义进入新时代，我们党一定要有新气象新作为。打铁必须自身硬。党要团结带领人民进行伟大斗争、推进伟大事业、实现伟大梦想，必须毫不动摇坚持和完善党的领导，毫不动摇把党建设得更加坚强有力。

全面从严治党永远在路上。一个政党，一个政权，其前途命运取决于人心向背。人民群众反对什么、痛恨什么，我们就要坚决防范和纠正什么。全党要清醒认识到，我们党面临的执政环境是复杂的，影响党的先进性、弱化党的纯洁性的因素也是复杂的，党内存在的思想不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题尚未得到根本解决。要深刻认识党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验的长期性和复杂性，深刻认识党面临的精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险的尖锐性和严峻性，坚持问题导向，保持战略定力，推动全面从严治党向纵深发展。

新时代党的建设总要求是：坚持和加强党的全面领导，坚持党要管党、全面从严治党，以加强党的长期执政能力建设、先进性和纯洁性建设为主线，以党的政治建设为统领，以坚定理想信念宗旨为根基，以调动全党积极性、主动性、创造性为着力点，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争，不断提高党的建设质量，把党建设成为始终走在时代前列、人民衷心拥护、勇于自我革命、经得起各种风浪考验、朝气蓬勃的马克思主义执政党。

（一）把党的政治建设摆在首位。旗帜鲜明讲政治是我们党作为马克思主义政党的根本要求。党的政治建设是党的根本性建设，决定党的建设方向和效果。保证全党服从中央，坚持党中央权威和集中统一领导，是党的政治建设的首要任务。全党要坚定执行党的政治路线，严格遵守政治纪律和政治规矩，在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致。要尊崇党章，严格执行新形势下党内政治生活若干准则，增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性，自觉抵制商品交换原则对党内生活的侵蚀，营造风清气正的良好政治生态。完善和落实民主集中制的各项制度，坚持民主基础上的集中和集中指导下的民主相结合，既充分发扬民主，又善于集中统一。弘扬忠诚老实、公道正派、实事求是、清正廉洁等价值观，坚决防止和反对个人主义、分散主义、自由主义、本位主义、好人主义，坚决防止和反对宗派主义、圈子文化、码头文化，坚决反对搞两面派、做两面人。全党同志特别是高级干部要加强党性锻炼，不断提高政治觉悟和政治能力，把对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福作为根本政治担当，永葆共产党人政治本色。

（二）用新时代中国特色社会主义思想武装全党。思想建设是党的基础性建设。革命理想高于天。共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂，也是保持党的团结统一的思想基础。要把坚定理想信念作为党的思想建设的首要任务，教育引导全党牢记党的宗旨，挺起共产党人的精神脊梁，解决好世界观、人生观、价值观这个“总开关”问题，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。弘扬马克思主义学风，推进“两学一做”学习教育常态化制度化，以县处级以上领导干部为重点，在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，用党的创新理论武装头脑，推动全党更加自觉地为实现新时代党的历史使命不懈奋斗。

（三）建设高素质专业化干部队伍。党的干部是党和国家事业的中坚力量。要坚持党管干部原则，坚持德才兼备、以德为先，坚持五湖四海、任人唯贤，坚持事业为上、公道正派，把好干部标准落到实处。坚持正确选人用人导向，匡正选人用人风气，突出政治标准，提拔重用牢固树立“四个意识”和“四个自信”、坚决维护党中央权威、全面贯彻执行党的理论和路线方针政策、忠诚干净担当的干部，选优配强各级领导班子。注重培养专业能力、专业精神，增强干部队伍适应新时代中国特色社会主义发展要求的能力。大力发现储备年轻干部，注重在基层一线和困难艰苦的地方培养锻炼年轻干部，源源不断选拔使用经过实践考验的优秀年轻干部。统筹做好培养选拔女干部、少数民族干部和党外干部工作。认真做好离退休干部工作。坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，完善干部考核评价机制，建立激励机制和容错纠错机制，旗帜鲜明为那些敢于担当、踏实做事、不谋私利的干部撑腰鼓劲。各级党组织要关心爱护基层干部，主动为他们排忧解难。

人才是实现民族振兴、赢得国际竞争主动的战略资源。要坚持党管人才原则，聚天下英才而用之，加快建设人才强国。实行更加积极、更加开放、更加有效的人才政策，以识才的慧眼、爱才的诚意、用才的胆识、容才的雅量、聚才的良方，把党内和党外、国内和国外各方面优秀人才集聚到党和人民的伟大奋斗中来，鼓励引导人才向边远贫困地区、边疆民族地区、革命老区和基层一线流动，努力形成人人渴望成才、人人努力成才、人人皆可成才、人人尽展其才的良好局面，让各类人才的创造活力竞相迸发、聪明才智充分涌流。

（四）加强基层组织建设。党的基层组织是确保党的路线方针政策和决策部署贯彻落实的基础。要以提升组织力为重点，突出政治功能，把企业、农村、机关、学校、科研院所、街道社区、社会组织等基层党组织建设成为宣传党的主张、贯彻党的决定、领导基层治理、团结动员群众、推动改革发展的坚强战斗堡垒。党支部要担负好直接教育党员、管理党员、监督党员和组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众的职责，引导广大党员发挥先锋模范作用。坚持“三会一课”制度，推进党的基层组织设置和活动方式创新，加强基层党组织带头人队伍建设，扩大基层党组织覆盖面，着力解决一些基层党组织弱化、虚化、边缘化问题。扩大党内基层民主，推进党务公开，畅通党员参与党内事务、监督党的组织和干部、向上级党组织提出意见和建议的渠道。注重从产业工人、青年农民、高知识群体中和在非公有制经济组织、社会组织中发展党员。加强党内激励关怀帮扶。增强党员教育管理针对性和有效性，稳妥有序开展不合格党员组织处置工作。

（五）持之以恒正风肃纪。我们党来自人民、植根人民、服务人民，一旦脱离群众，就会失去生命力。加强作风建设，必须紧紧围绕保持党同人民群众的血肉联系，增强群众观念和群众感情，不断厚植党执政的群众基础。凡是群众反映强烈的问题都要严肃认真对待，凡是损害群众利益的行为都要坚决纠正。坚持以上率下，巩固拓展落实中央八项规定精神成果，继续整治“四风”问题，坚决反对特权思想和特权现象。重点强化政治纪律和组织纪律，带动廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律严起来。坚持开展批评和自我批评，坚持惩前毖后、治病救人，运用监督执纪“四种形态”，抓早抓小、防微杜渐。赋予有干部管理权限的党组相应纪律处分权限，强化监督执纪问责。加强纪律教育，强化纪律执行，让党员、干部知敬畏、存戒惧、守底线，习惯在受监督和约束的环境中工作生活。

（六）夺取反腐败斗争压倒性胜利。人民群众最痛恨腐败现象，腐败是我们党面临的最大威胁。只有以反腐败永远在路上的坚韧和执着，深化标本兼治，保证干部清正、政府清廉、政治清明，才能跳出历史周期率，确保党和国家长治久安。当前，反腐败斗争形势依然严峻复杂，巩固压倒性态势、夺取压倒性胜利的决心必须坚如磐石。要坚持无禁区、全覆盖、零容忍，坚持重遏制、强高压、长震慑，坚持受贿行贿一起查，坚决防止党内形成利益集团。在市县党委建立巡察制度，加大整治群众身边腐败问题力度。不管腐败分子逃到哪里，都要缉拿归案、绳之以法。推进反腐败国家立法，建设覆盖纪检监察系统的检举举报平台。强化不敢腐的震慑，扎牢不能腐的笼子，增强不想腐的自觉，通过不懈努力换来海晏河清、朗朗乾坤。

（七）健全党和国家监督体系。增强党自我净化能力，根本靠强化党的自我监督和群众监督。要加强对权力运行的制约和监督，让人民监督权力，让权力在阳光下运行，把权力关进制度的笼子。强化自上而下的组织监督，改进自下而上的民主监督，发挥同级相互监督作用，加强对党员领导干部的日常管理监督。深化政治巡视，坚持发现问题、形成震慑不动摇，建立巡视巡察上下联动的监督网。深化国家监察体制改革，将试点工作在全国推开，组建国家、省、市、县监察委员会，同党的纪律检查机关合署办公，实现对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖。制定国家监察法，依法赋予监察委员会职责权限和调查手段，用留置取代“两规”措施。改革审计管理体制，完善统计体制。构建党统一指挥、全面覆盖、权威高效的监督体系，把党内监督同国家机关监督、民主监督、司法监督、群众监督、舆论监督贯通起来，增强监督合力。

（八）全面增强执政本领。领导十三亿多人的社会主义大国，我们党既要政治过硬，也要本领高强。要增强学习本领，在全党营造善于学习、勇于实践的浓厚氛围，建设马克思主义学习型政党，推动建设学习大国。增强政治领导本领，坚持战略思维、创新思维、辩证思维、法治思维、底线思维，科学制定和坚决执行党的路线方针政策，把党总揽全局、协调各方落到实处。增强改革创新本领，保持锐意进取的精神风貌，善于结合实际创造性推动工作，善于运用互联网技术和信息化手段开展工作。增强科学发展本领，善于贯彻新发展理念，不断开创发展新局面。增强依法执政本领，加快形成覆盖党的领导和党的建设各方面的党内法规制度体系，加强和改善对国家政权机关的领导。增强群众工作本领，创新群众工作体制机制和方式方法，推动工会、共青团、妇联等群团组织增强政治性、先进性、群众性，发挥联系群众的桥梁纽带作用，组织动员广大人民群众坚定不移跟党走。增强狠抓落实本领，坚持说实话、谋实事、出实招、求实效，把雷厉风行和久久为功有机结合起来，勇于攻坚克难，以钉钉子精神做实做细做好各项工作。增强驾驭风险本领，健全各方面风险防控机制，善于处理各种复杂矛盾，勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻，牢牢把握工作主动权。

同志们！伟大的事业必须有坚强的党来领导。只要我们党把自身建设好、建设强，确保党始终同人民想在一起、干在一起，就一定能够引领承载着中国人民伟大梦想的航船破浪前进，胜利驶向光辉的彼岸！

（转自人民网“上海频道”）

延 安 精 神

延安精神的内涵：

坚定正确的政治方向

解放思想、实事求是的思想路线

全心全意为人民服务的根本宗旨

自力更生、艰苦奋斗的创业精神

（出自江泽民同志2002年3月31日在陕西考察工作时的讲话）



延安精神的灵魂：坚定正确的政治方向

延安精神的思想精髓：解放思想、实事求是的思想路线

延安精神的本质体现：全心全意为人民服务的根本宗旨

延安精神的显著特征：自力更生、艰苦奋斗的创业精神

延 安

延安——中国革命的圣地。在这片古老的黄土地上，以毛泽东为代表的老一辈无产阶级革命家在这里艰苦奋斗了13个春秋，他们以坚定不移的崇高信念和勇于开拓的创业实践，使延安成为中国革命的大本营和武装斗争的统帅部，并在拯救民族危亡和争取人民解放的血与火的斗争中创造了辉煌业绩，培育和铸造了中华民族的振兴奋进之魂——延安精神。延安精神是中国革命精神的结晶，是我们克敌制胜的坚强精神支柱，是中国特色社会主义现代化建设的强大精神动力。

延安精神的组成：

延安精神内涵丰富，它的原生形态主要是延安时期形成的抗大精神、延安整风精神、南泥湾精神、张思德精神、白求恩精神、延安县同志们的精神和劳模精神等。延安精神是各个原生形态精神的总汇，各个原生形态精神是延安精神的生动体现，是原汁原味的延安精神。



党的十九大报告指出，全党同志要加强党性锻炼，永葆共产党人政治本色。2019年元月，全国老干部局长会议上中央政治局委员，中组部部长陈希强调“突出以政治建设为统领，全面加强离退休干部党的建设”。今年2月，全区老干部局长会议对加强全区离退休党的建设工作作出进一步的明确和部署，新时代离退休干部党的建设新目标、新任务、新要求，必然要有新思路、新举措、新办法。

广西老年大学全面落实党建工作要求，一丝不苟抓党建，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋模范作用，唱响时代主旋律，彰显社会正能量，呈现出学校风清气正书声朗、学员信念坚定立场稳的良好政治生态，使老年大学不仅是文化养老的重要阵地，也是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。

一、突出政治引领，擦亮政治底色，使党建工作“红”起来。

“旗帜鲜明讲政治”是老年大学的立校之本，广西老年大学将老同志的政治、思想建设作为学校建设的重要内容，纳入学校整体建设，同部署、同计划、同落实，学校通过办好“专家讲坛”，请老书记讲党课，开设时政公共课，举办专题讲座，组织老干部党校培训，开展入学教育，到昆仑关战役博物馆和湘江战役纪念馆开展主题党日活动。组织党员关注学习强国和共产党员公众微信，组织党员重温入党誓词，收看十九大开幕会、庆祝改革开放40周年大会和《厉害了我的国》时政宣传片等形式，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大精神和中共中央关于加强党的政治建设的重要指示，在班级、团队临时党支部中推进“两学一做”和“不忘初心 牢记使命”学习教育



组织临时党支部党员重温入党誓词

活动，督促在校党员自觉用党章规范自己的言行，在校学习、活动中体现政治建设的要求，引领在校老同志，在深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想上作表率，在始终同党中央保持高度一致上作表率，在坚决贯彻落实党中央各项政策部署、习近平总书记重要指示和批示上作表率，不忘初心，牢记使命，保持永远跟党走的情怀和本色。使广大党员树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，离岗不离党，退休不褪色。

二、加强组织建设，强化骨干培训，使党建工作“实”起来

广西老年大学认真贯彻落实中办国办《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”的要求和上级关于加强离退休干部思想政治建设和组织建设的指示精神，积极探索在班级和团队中建立临时党组织，发挥“支部建在连上”的光荣传统，2017、

2018 年逐步在班级和团队中建立临时党支部 9 个，覆盖党员近千人。2019 年，学校制定《广西老年大学临时党组织建设方案》，进一步加大临时党支部建设力度，在符合条件的班级和团队都成立临时党支部，进一步规范了临时党组织建设要求，加强对党支部书记和党员骨干的培养，提高支部带头人的能力素质，提高在校离退休党员的归属感、荣誉感。

成立自治区老干部党校，2018 年，举办了“学习贯彻党的十九大精神，为壮乡发展传递奋进力量”等 5 个专题研讨班。自 2014 年 12 月以来，学校共举办培训班 34 期，培训党支部书记和党员骨干近 2500 多人。2018 年，广西老干部党校柳州分校成立。依托老干部党校，突出政治功能，聚焦培训主业，今年，实施的“千名书记培训工程”，目前已完成了 10 期培训，共培训离退休干部党支部书记 560 左右，计划用两年时间对全区离退休党支部书记普遍轮训一遍。

三、创新组织生活，发挥先锋作用，使党建工作“活”起来。

广西老年大学在校学习、活动的老同志近 20000 人，党员占 45%。学校根据在校学习、活动的老同志党员来源渠道多、群体大，人数多、流动性强、兴趣点分散、原单位组织生活差别大等特点，坚持因地制宜，突出特色，实施“党建 +”工程（党建 + 团队、党建 + 班级、党建 + 志愿服务、党建 + 正能量活动），创新组织生活，积极寻求离退休干部继续发挥专长为社会服务的路径和渠道。2018



组建临时党支部，积极开展党员骨干培训。

年以来，开展“我看十九大，宣传十九大”活动，庆祝自治区成立 60 周年等系列活动。组织临时党支部与学校在职党支部、高校大学生党支部开展联合主题党日活动和各类慰问演出活动。

组建银发人才专家队伍，发挥“银发人才”作用，组织退休老专家到贫困村开展智力扶贫，技术扶贫，组织帮学活动。组建离退休党员志愿服务团队，以“服务校园，服务社会”为宗旨，开展志愿服务活动，在自治区“多彩金秋”文化活动月、区直机关离退休干部迎春联欢活动、毕业汇演、书画展览、应急救护、宣传报道等方面提供志愿服务，并利用自身专长，积极开展社会公益活动。每年临时党支部在校内外组织活动 20 余次，直接参加党员 500 多人。全校组织各种文艺演出、慰问活动 500 余场，展出各类书画手工艺作品近 4000 件，为基层群众送春联 1000 余副，受益受众离退休老同志 8 万余人。2019 年，学校将在全面加强临时党组织建设的基础上，深化“增添正能量，共筑中国梦”活动，继续组织扶贫帮扶活动，围绕庆祝新中国成立 70 周年开展歌颂党，歌颂社会主义，歌颂改革开放，歌颂祖国的系列主题活动，引导离退休干部继续发挥正能量。



临时党支部组织党员到社区宣传党的十九大精神。

习近平总书记在党的十九大报告中明确指出，“坚持党对一切工作的领导。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的”广西老年大学将一如既往加强党的领导，坚持政治立校，抓好党的建设，不忘初心，锐意进取，办好老年大学，让老年人在老年大学里感受党的关怀，共享美好生活。（王　学　供稿）





自治区银发人才专家深入扶贫点开展技术帮扶



老干支书“火车头”

广西老干部党校第 27 期培训班学员——杜建文

老干支书“火车头”，老干支书“火车头”，老干支书“火车头”，老干支书“火车头”，
官位大小无所求。　团结党群手拉手。　追梦要当老黄牛。　快乐工作竞风流。
余热余光尽发挥，　属下不乏省部级，　不忘初心铭肺腑，　为党为民不服老，
党建路上写春秋。　还有专家与名流。　使命担当志不休。　昂首阔步向前走。



地铁建设助力南宁高质量发展

□ 梁华童

新中国成立 70 年来，南宁的面貌日新月异，各方面都取得了巨大的成就。其中南宁地铁从无到有是南宁发展的一个缩影。2016 年 6 月 28 日，南宁地铁一号线正式开通运营，结束了南宁市没有地铁的历史，标志着南宁的城市发展迈入了地铁时代。据有关媒体报道南宁还是全国五个少数民族自治区中第一个开通地铁的首府城市。喜讯传来，南宁市民奔走相告。开通当日很多市民早早就来到各个地铁站出入口等候，希望成为首趟地铁班列的乘客，第一时间体验地铁的快捷和舒适，亲身感受一下地铁时代的美好生活。

南宁地铁的开通运营，进一步完善了城市交通体系，丰富和优化了市民的出行方式，为经济社会高质量发展注入了新的动能。

据报道，南宁市每天有超过百万的市民通过地铁出行。乘坐地铁让市民的出行更方便、快捷、舒适，尤其是能大量减少城区道路上行驶的机动车数量及机动车尾气排放量，有效降低了大气中二氧化碳的含量，极大地改善了城市的空气质量，使南宁的空气更加清新，为生态文明建设发挥了不可替代的积极作用。也让原来比较拥堵的道路交通变得顺畅快捷，交通秩序也明显改善，城市的整体形象有了较大的提升。

南南铝业是一家老牌的国有企业，由于缺少具有核心竞争力的产品，多年来在市场经济的大舞台上只能充当配角。新的领导班子成立后，以党的十八大精神为指引，贯彻落实习近平新思想、新理念，实施创新驱动发展战略，积极引进人才和技术，加强与高校、科研院所合作，加大新产品研发力度，企业效益逐渐好转。尤其是接到生产南宁轨道交通列车的订单后，组织精兵骨干攻坚克难，群策群力、团结奋斗，终于按质按量完成了生产任务，赢得了客户的好评。南南铝业经过这次生产轨道交通列车的历练，创新能力大大增强，高新产品不断涌现，广泛运用于航空航天、船舶、轨道交通等，“复兴号”也有了南宁元素。企业竞争力不断提高，步入了高质量发展轨道。2017 年 4 月习近平总书记来到南南铝业视察，对企业的创新发展给予了肯定。

由于历史的原因以及南宁城市发展规划要求，各城区的功能定位有所不同，因此城市公共资源的配置也存在差异性。例如西乡塘区以高等院校和科研院所居多，在校大学生人数占城区人口的比例是各城区最高的。大学生是文化展演和体育比赛的主要消费群体，而南宁市的文化、艺术、体育场馆则主要分布在与西乡塘区相距遥远的五象新区，这样一来就出现了文化、体育消费的供需空间错位。地铁 3 号线开通后有效化解了这一矛盾。随着南宁地铁建设进程的不断推进，开通的地铁线路逐步增多、营运里程越来越长，城市公共资源配置不均衡性的矛盾就会迎刃而解，南宁市民的生活品质和幸福指数将不断提升。

至今，南宁已开通 3 条地铁线：2016 年 6 月 28 日地铁 1 号线开通，当时还是“单线运营”时代；2017 年 12 月 28 日地铁 2 号线开通，进入了“双线换乘”时代；2019 年 6 月 6 日地铁 3 号线开通，跨入了“网络框架”时代。2017 年 10 月南宁规划局公布的南宁城市轨道交通网规划（2020）修编版显示，南宁地铁规划 7 条线路（包括机场线、武鸣线），共设站点 157 个，线路总长 270 千米。地铁规划实施完成后，南宁将形成优势互补、功能完善的空中、地面、地下立体交通网络，城市交通更加便捷顺畅，生产要素的聚集能力进一步增强，助力南宁经济社会高质量发展。

和 声 配 置（下）

—— 中老年朋友学习钢琴即兴伴奏浅谈
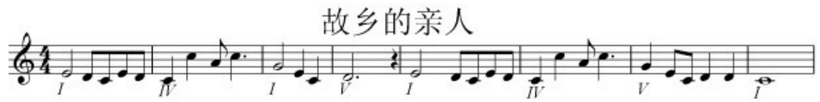
□ 陈　中

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。
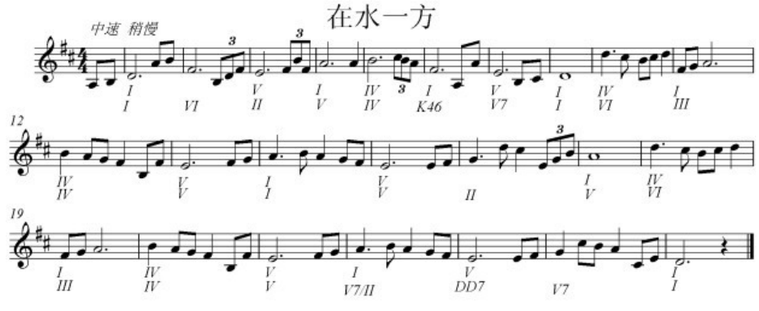
那么，在教授中老年朋友学习钢琴即兴伴奏中，如何在歌曲即兴伴奏中选择和弦与配置和声呢？本文将从以下几个方面对这一问题进行一些研究和探讨。

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，伴奏者只要给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》。
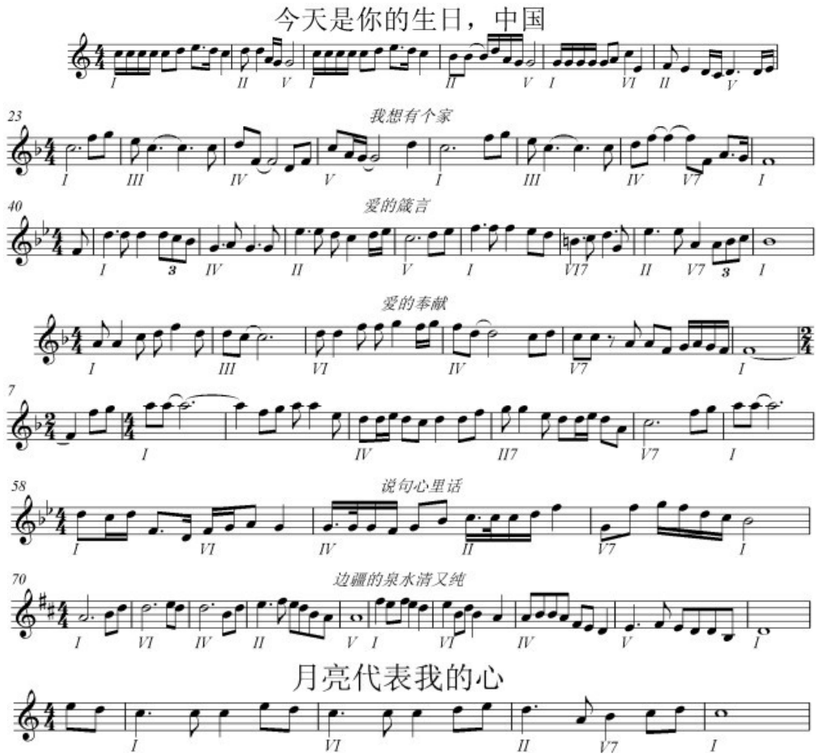


《在水一方》是一首二段体结构的歌曲，给它配置和声时，我们可以先用 I、IV、V 三个正三和弦把整首曲子的和声基础设计出来，如谱例第一行的和声进行标记。仅用 I、IV、V 完成此曲的和声配置，显然是无法满足歌曲内容和情绪的表达与舒发。要想充分体现曲中柔美、含蓄、缠绵、细腻、舒情等丰富的内心情感，就必须加入一些副三和弦及其他和弦，使其和声在对比中产生歌曲所需要的色彩变化。真正起到引领、渲染、烘托、补充的作用。如谱例第二行的和声进行（包含了正副三和弦、属 7、副属 7 和弦等）标记。我们可以通过弹奏歌曲旋律与这两行不同和声进行的搭配，感受其和声色彩变化的差异。



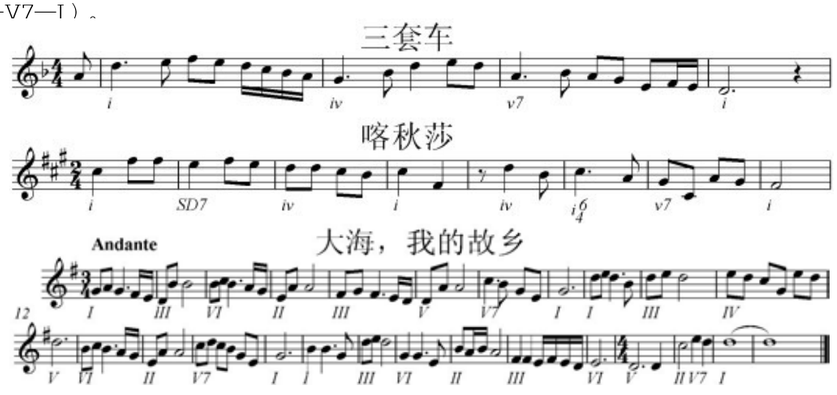
二、丰富色彩

（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。
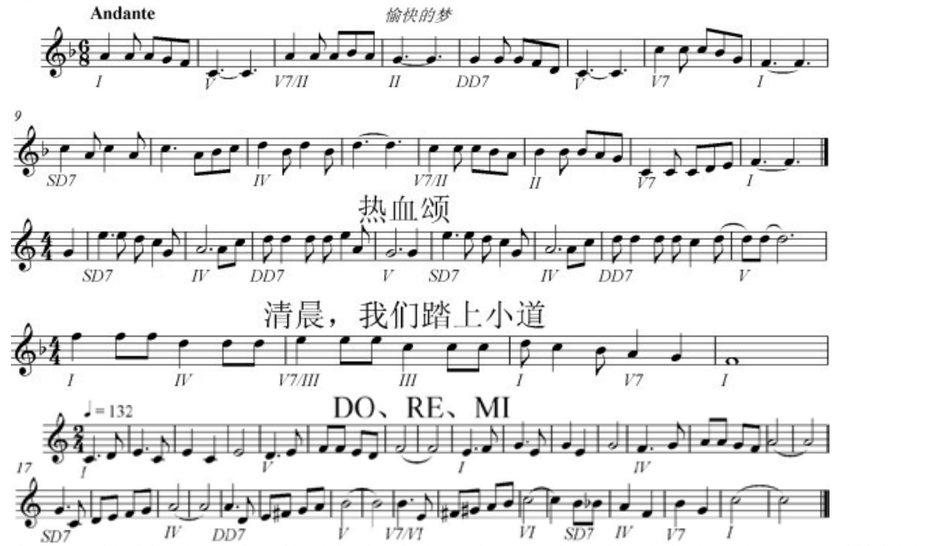


为了增强和声进行的倾向性，使音乐得以完满收束。往往在歌曲结束时使用下属和弦（或 k46 和弦）到属七和弦进行到 I 级主和弦的和声语汇。如：《三套车》（I—IV—V7—I）《喀秋莎》（I—SD7—IV—I—IV—K46—V7—I）。
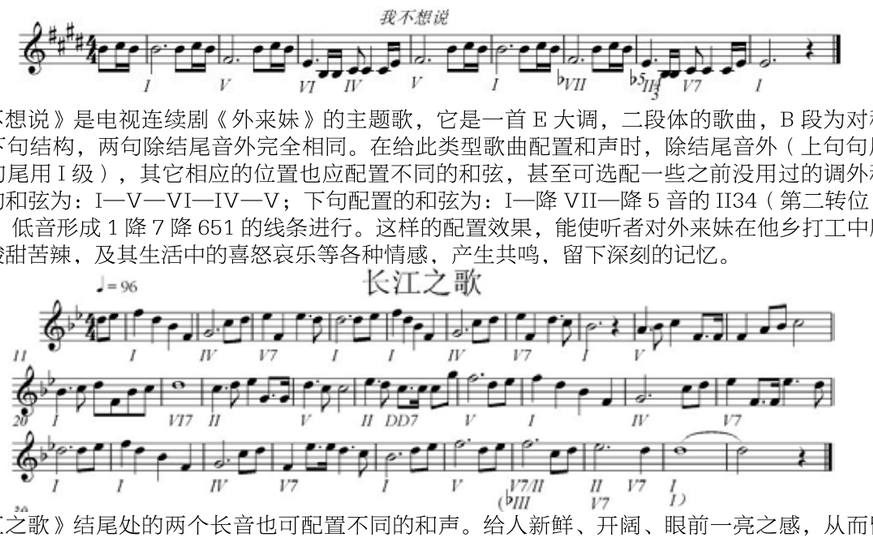


《大海，我的故乡》是一首优美、舒情的歌曲，在伴奏时，可以多选择一些副三和弦配置，使其和声色彩在对比变化中得以丰富，更好地表现歌曲内容。

（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。

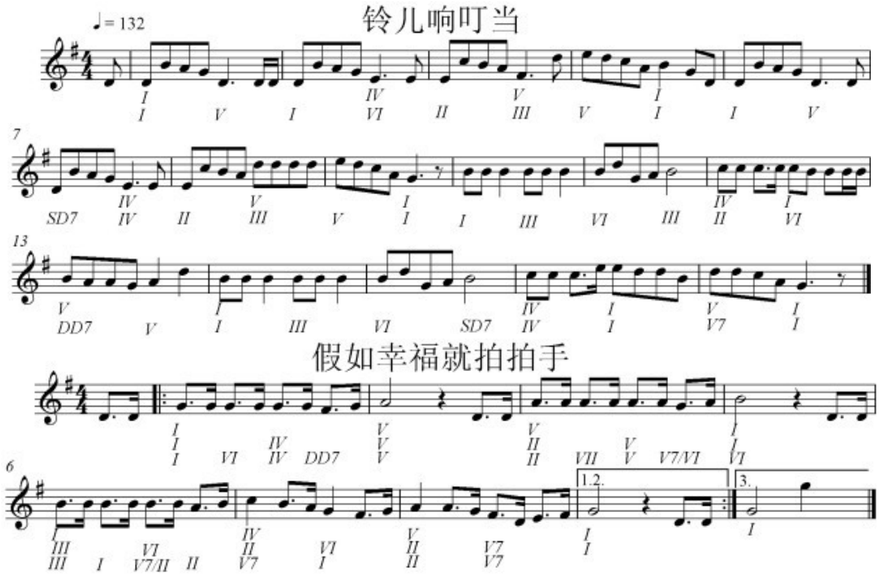


《我不想说》是电视连续剧《外来妹》的主题歌，它是一首 E 大调，二段体的歌曲，B 段为对称呼应关系的上下句结构，两句除结尾音外完全相同。在给此类型歌曲配置和声时，除结尾音外（上句句尾用 V 级，下句句尾用 I 级），其它相应的位置也应配置不同的和弦，甚至可选配一些之前没用过的调外和弦，上句配置的和弦为：I—V—VI—IV—V；下句配置的和弦为：I—降 VII—降 5 音的 II34（第二转位）减小 7—V7—I。低音形成 1 降 7 降 651 的线条进行。这样的配置效果，能使听者对外来妹在他乡打工中所遭遇到的各种酸甜苦辣，及其生活中的喜怒哀乐等各种情感，产生共鸣，留下深刻的记忆。
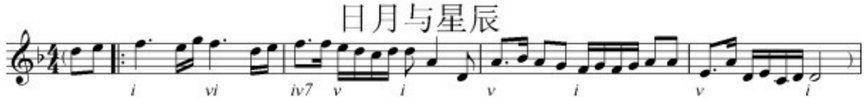
《长江之歌》结尾处的两个长音也可配置不同的和声。给人新鲜、开阔、眼前一亮之感，从而留下美好的印象，收到意想不到的效果。

《铃儿响叮当》是一首 G 大调，二段体结构的歌曲，A 段两大句句头完全相同，句尾为变化重复。在和声配置上，它们具备选择完全相同的正三和弦 I—IV—V—I 进行的和声语汇。B 段与 A 段相似，同头异尾，此时，如果我们在和声配置时，还是只用正三和弦进行的和声语汇。虽然在旋律与和声的结合，理论上没有任何问题和不良的进行，但整首歌曲的音效肯定会给人毫无生机，单调之味之感。如果我们在 A 段第二

句采取一点微小的变化；在 B 段第一句句尾用 DD7—V 这样一个重属 7 和弦到属和弦的和声语汇；在 B 段第二句用上一些副三和弦，那整个音响会大不一样，此时的和声加上流动低音的半分解和弦织体，整个伴奏动感增强了，色彩丰富了，真正起到了烘托气氛、锦上添花、为歌曲服务的作用。
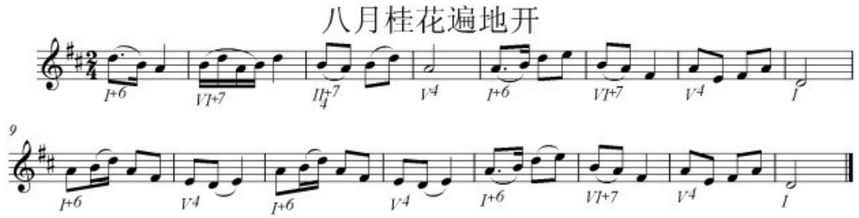


《假如幸福就拍拍手》是一首 G 大调，四句式一段体结构的歌曲，此歌三段歌词，带反复连续唱三遍，为这类分节歌形式的歌曲伴奏选配和弦时，切忌每段伴奏的和声（包括伴奏的织体）都一成不变的相同。而应该遵循先疏后密、先淡后浓、先简后繁的审美原则，第一段只用三个正三和弦，和声变换的频率为一小节一个和弦；第二段可加入 VI 级、II 级、III 级三个副三和弦，和声变换为一小节二个和弦的频率；第三段演唱可以处理成：第一句放慢一倍速度演唱，从第二句起由慢渐快持续到第三句尾，完后吸气，紧接第四句，最后在渐慢渐强的演唱中到达全曲最高音，形成高潮结束全曲。这一句为了配合演唱，与前两句形成对比，可以加入某些变和弦，如：DD7、V7/II 和 V7/VI 等，和声变换密度为前三句句头一拍一个。
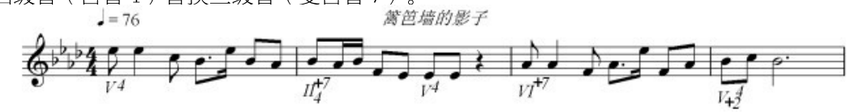


《日月与星辰》这首歌曲前奏的前三个强拍（包括次强拍）是相同的调式三音（1）如果这些位置都配置成同一个和弦一级主和弦，紧接下来第二小节的三、四拍也只能配置一级主和弦，这样会给人单调平淡、无可忍耐之感，如果采取三度下行配置：I—VI—IV7 紧接属到主的进行，效果会好很多。
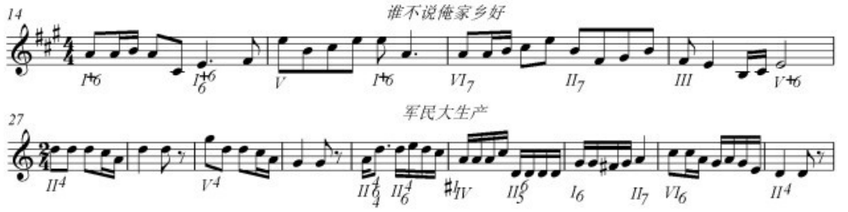
（三）添加、省略和弦音或替换和弦音：为民族调式（五声性旋律）的歌曲配置和声时，经常会使用一些非三度叠置和弦：即添加、省略和弦音或替换和弦音的和弦，或称五声性的和弦，使伴奏的和声与歌曲的旋律在风格上一至。如：五声宫调式的歌曲，旋律中没有 4 和 7 这两个音，因此，在选配和声时，也尽量不要出现这两个音（尤其是低音的进行），如：可以用 II 级代替 IV 级，II 级和弦的三音 4 可以用 5 或 3 替换（变 246 为 256 或 236）；V 级的三音 7 可以用 1 或 6 替换，也可直接省略三音 7（变 572 为 512、562 或 52+ 高音 5）；同样道理，III 级的五音 7 也可用 6 或直接省略五音 7（变 357 为 356 或 35+ 高音 3）；其他五声调式都可采用这种办法来避免和声与旋律在风格上的矛盾。需要注意的是：宫调式 I 级和弦可根据需要增加 II 级和 VI 级音（使 135 变为 1235、1356 或 12356）；VI 级和弦也可根据需要增加 IV 级和 VII 级音（使 613 变为 6123、6135 或 612356）。在歌曲的终止或半终止处，如果需要较强的力度与较强的倾向性（这种需要在五声调式中并不普遍），用 II7—V 或 V7—I 的进行时，II7 可保留三音，V7 可保留 7 音而省略三音也可添加 9 音。各五声调式和弦的结构都可以使用增加、省略和弦音或替换和弦音的方法来处理，但是，在和声的进行中，必须考虑和声功能。用低音声部来体现是比较有效的，这样可以避免出现前文指出的“见子打子”型的发生，如：《八月桂花遍地开》《篱笆墙的影子》《军民大生产》。



《八月桂花遍地开》是一首 D 宫调式歌曲，第一、二小节的和弦分别为：1356 和 6135，它们的本和弦不含偏音，所以不用替换音，只是 I 级和弦添加了六音（6），VI 和弦级添加了七音（5），第三小节和弦为：2561，用四级音（徵音 5）替换三级音（清角音 4），并添加了七音（宫音 1），第四小节和弦为：5125，用四级音（宫音 1）替换三级音（变宫音 7）。
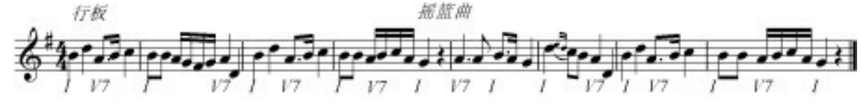


《篱笆墙的影子》是一首降 E 徵调式歌曲，第一小节和弦为：5125，用四级音（宫音 1）替换三级音（变宫音 7）；第二小节和弦为：2561，用四级音（徵音 5）替换三级音（清角音 4），并添加了七音（宫音 1），第三拍的和弦与第一小节的和弦相同；第三小节为：6135，本和弦不含偏音，所以不用替换音，只是添加了七音（徵音 5），第四小节和弦为：56125，用四级音（宫音 1）替换三级音（变宫音 7），并添加了二级音（羽音 6）。



《军民大生产》是一首 D 商调式歌曲，开头两小节和弦为：2562，用四（度）级音（徵音 5）替换三级音（清角音 4）；三、四小节和弦为：5125，用四（度）级音（宫音 1）替换三级音（变宫音 7）；接下来是一个低音线条下行的进行（65 升 4 还原 4321），因此出现和弦的转位，终止式 VI—II 的进行，低音采用了小三加大二的五声音阶式（16123561）进行到主和弦的主音（2）上。相比四度跳进（属音到主音）的进行，更突出了五声风格。

以上陈述了诸多和声配置的方法，并不是要求伴奏者在一首歌曲中都把这些和弦用上，而是在对歌曲的准确分析后，根据歌曲内容、风格、情绪、性格、意境等需要进行综合考虑，恰到好处的选择与配置和声。对一些篇幅短小，音乐形象、音乐性格和内容情绪都比较单一的歌曲，使用正三和弦来配置和声、完成伴奏，已足够，就没必要过多的使用其他和弦，假如生硬地添加了过多的副三和弦和其他和弦，反而会影响歌曲的主题风格。通常情况下，使用正三和弦为具有进行曲风格、情绪欢快、篇幅短小、形象单一的歌曲配置和声，可以让伴奏与旋律相得益彰。甚至还有一首歌曲只用两个和弦配置和声的经典范例，如：《摇篮曲》就只用了 I、 V7 两个和弦为该曲编配钢琴伴奏。



众所周知，《摇篮曲》是妈妈哄孩子睡觉时哼唱的歌曲，要制造柔和、宁静的气氛，没有必要用过多或繁杂的和声，因此，“艺术歌曲之王”舒伯特在自己的《摇篮曲》钢琴伴奏中只用了 I、 V7 两个和弦，就让宝宝在平稳、单调和安详的气氛中快快入睡。

综上所述，在教授中老年朋友学习钢琴为歌曲即兴伴奏中，首先要让他们学习乐理视唱，并了解掌握一些基本的钢琴即兴伴奏知识。其次在平时的学习中让中老年朋友多看、多想、多听、多练，有意识的将常用的、经典的和声配置模布置到他们的作业当中，丰富他们的和声语汇，并在实践中大胆尝试运用，不断自我完善与自我否认。才能真正提高中老年朋友在钢琴即兴伴奏中运用和声配置的能力。



多彩金秋　硕果累累

——区直机关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”文化活动月启动式见闻

□　黄玉群

金秋九月，秋风送爽。9 月 27 日上午，广西老年大学凤岭校区礼堂，灯火辉煌，人声鼎沸，歌声飞扬。区直机关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”文化活动启动式在这里举行。离退休的老干部来了，老年大学的师生来了，各市委老干部局领导和老年大学学员代表来了，有演出任务的老同志浓妆艳抹来了，大家济济一堂，共同庆祝祖国生日，共话改革开放成果。沧海桑田 70 年，八桂大地展新颜，不忘初心人未老，金秋最美夕阳红。

启动仪式上演出的节目精彩纷呈，高潮迭起，礼堂内一片欢腾。当《我和我的祖国》乐曲响起，观众热血沸腾，兴奋地挥舞小国旗，跟随快闪指挥的手势纵情高唱，唱出了时代的最强音，唱出了老干部的满腔热情，唱出了对祖国的热爱，为祖国 70 华诞献上一首深情赞歌。

启动式拉开了区直机关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”文化活动月序幕，随后的文艺展演、书画作品展出，都充分体现了老同志老有所学，老有所为，老有所乐的风貌，充分展示了全区老干部的风采。

文艺展演，节目丰富。文艺展演在大型舞蹈《燃烧的旗帜》中开场，只见舞台上，演员随着音乐的跌宕起伏，犹如战士迈开了巨人般的前进步伐，时而在滚滚长河中奋力拼搏，勇往直前；时而在硝烟四起的战场上冲锋陷阵，浴血奋战；时而像疾飞高翔的雄鹰，搏击长空，翱翔万里。他们面对先烈们用鲜血染红的旗帜，激动得热泪盈眶；他们仰望红旗，心潮澎湃，充满憧憬。既有对革命胜利的欣慰，又有对牺牲的革命前辈的无限怀念与追思 ..... 表演在庄重的党旗下、灵动的红飘带中结束。

接着，演出的是舞蹈《欢乐田埂》。在广袤的绿油油的田野上，一群欢歌笑语的姑娘小伙在稻田里施肥耘田，在田间给玉米、花生等农作物除草培土。在层层叠叠的梯田上，走在田埂上的姑娘小伙子望着金灿灿、沉甸甸的水稻笑弯了腰，乐开了怀，他们唱呀跳呀，尽情地抒发着心中的喜悦和幸福！

情景诗《大爱》的朗诵，把观众的激情推向高潮。“舍小家顾大家，舍小我顾大我……作为父亲的毛泽东，对儿子的爱深藏不露，作为丈夫的毛泽东，对妻子的爱情真意切。” 这些感人的诗句，让台下不少观众泪流满面。舞台上，扮演毛泽东的演员站在台阶上，背景的大屏幕上不断闪现：举着右手在党旗下宣誓的人群、革命先烈的头像和一手抱着一个孩子，一手牵着另一个孩子的杨开慧烈士等革命先辈画面……演员们声情并茂地继续朗诵，“独自抚养三个孩子的杨开慧，把对丈夫的思念和牵挂写成文字。她的文稿里有这么几句：足疾是否痊，寒衣是否备。念我远行人，何日再重逢？”杨开慧对丈夫的思念之情溢于言表。新中国的创始人我们敬爱的毛主席为新中国献出了自己的一生，献出了深爱的结发妻子和爱子毛岸英等多位亲人，毛主席我们永远怀念您！

随后，女声独唱《啊，中国的土地》、舞蹈《祭龙图》、小品《一带一路旅行团》、器乐演凑《我的中国心》，大合唱《我和我的祖国》依次推出，演员们的精彩表演，给观众送上了一台精美的视听文化盛宴。

书画摄影展，吸人眼球。文艺展演结束后，参加启动式的领导、嘉宾、观众参观书画摄影作品展。此次展出，共展出书画作品 561 幅，摄影作品 200 幅。书画展分为嘉宾作品、区（中）直单位选送作品、广西老年大学选送作品、各市老干局选送作品几个展区。这些展品，主题鲜明，题材丰富，是广大离退休干部以饱含激情的笔触，独特的视角，用书法、绘画、摄影记录新中国成立 70 年来取得的伟大成就、记录改革开放伟大变革和发展历程，饱含着对新中国成立 70 周年的美好祝福。

参展的书法作品，篆、隶、楷、行、草书各种字体齐全，条幅、对联、方斗形式多样；绘画作品或写实或写意，或浓墨重彩或轻描淡写，有油画、国画、西洋画；摄影作品，有用广角、超广角拍摄的精彩场景，有令人震撼的特写镜头。这些作品，内容丰富，寓意深刻。有讴歌革命先烈和人民英雄的佳作，如绘画《携手驱倭兴中华》《拼行者》等；有展现经济建设中忘我工作建设者形象的，如摄影作品《致富海域》《钢花耀舞》等；还有传递着中华民族精神、弘扬主旋律的佳作，如草书“红梅品格 青松风骨”、绘画《执政为民先立德》、摄影《井冈山精神代代相传》等。摄影作品《邕城美景》《辉煌时代》《路路通》，书法作品《农家变化十唱》，绘画作品《壮美瑶山路》《盛世高歌》……尽显八桂大地人民安家乐业、生活富足的美好景象。字言志，画达意，一幅幅的书法、绘画、摄影作品，令人驻足欣赏，流连忘返。

70 年的成就值得自豪，70 年的经验尤须铭记。新时代的广西老年人，守初心，看未来，活到老，学到老，将以更加饱满的精神状态去拥抱生活，去书写辉煌，为建设壮美广西、共圆复兴梦想增添正能量。



□　李春红

10 月 22 日晚，在南宁市民歌湖畔，秋风送爽，霓光闪耀，由广西老年大学主办的自治区第七届多彩金秋文化活动月之“美在身边·华风新韵”旗袍表演邀请赛总决赛在拥有 1500 个座位的民歌湖大舞台上隆重举行。自治区省级老领导、广西老年大学名誉校长丁廷模，自治区党委老干部局文化建设处处长廖华武、广西老年大学常务副校长何天维、副校长周芯、闭梦婧、广西广电网络公司财务总监李一玲出席决赛现场并给获奖参赛队颁奖。

广西老年大学常务副校长何天维在比赛开始前致辞，他说举办本次邀请赛的目的和意义是“聚焦旗袍，由点而面，通过老年人对美好生活的追求，对美丽服饰的向往，展现当代老年人健康自信、积极向上的精神风貌，扩大国家级非物质文化遗产——旗袍的社会影响力，展现新中国成立 70 年和改革开放 40 年所取得的伟大成就。”“这是广西老年大学第一次把舞台搬出校园，举办大型群众文化活动。这样的活动寓意深远：一是把老年大学校园所学与社会所需、老年人所愿融合起来，推介老年教育，宣传老年大学，推动全社会加深对老年教育的认识，让老年教育有更广阔的发展天地。二是向社会汇报、展示老年大学的办学成果，展现老年人对精神文化的追求和积极向上的阳光心态。三是传播真善美，积极弘扬社会主义核心价值观，引领风尚，以实际行动为建设壮美广西、共圆复兴梦想增添正能量。”

本次邀请赛，共有 31 个队 570 多名演员参加了演出，其中年龄最大的已 78 岁。通过海选进入决赛的 21 支参赛队经过各具风格的表演，由 5 位参加过海选的专家评委现场评审出金、银、铜各 7 名奖项，同时还评出最具特色奖、最佳编排奖、最佳组织奖等多项单项奖。有近千名观众在现场观看演出。广西广电网络公司对决赛盛况进行了现场直播，当晚就有近万人观看或浏览，产生了良好的社会影响。

广西老年大学组织自治区专家开展“为建设壮美广西添动力”活动

□　邓亭婷

10月14日—15日，自治区党委老干部局科技扶贫工作组一行9人，在广西老年大学副校长周芯、学员处副处长王学的带领下赴百色市凌云县开展“为建设壮美广西添动力”科技扶贫活动。



专家团与百陇村村民代表进行座谈

本次活动专家团阵容非常强大，他们分别是：广西农科院园艺所所长罗瑞鸿博士、广西农科院园艺所柑桔研究中心副主任赵洪涛博士、广西区蚕业技术推广总站研究员石美宁、广西畜牧研究所高级工程师周作集和广西林科院高级工程师刘凯。

专家团到村里首先与村民代表座谈，解答村民在种养方面存在的问题及困惑，并仔细从该村地理地标及原有的八角、油茶、砂糖橘种植和桑蚕产业等情况分析，探讨新的农作物的开发，以更精准投入产出，增加经济效益。接着，专家团来到田间地头，悉心指导村民进行科学种养，耐心为村民解疑答惑。

今年是脱贫攻坚的关键之年，专家团的到来为当地百姓实现如期脱贫注入了“强心剂”，他们表示专家团的传经送宝无疑于雪中送炭，下一步要结合专家的指导内容，撸起袖子加油干。

脱贫攻坚事业的发展，离不开第一书记的努力。专家们表示，自治区党委老干部局选派的四位第一书记年轻、充满活力，工作认真敬业，我们的扶贫事业大有作为。“自治区专家团下农村进基层科技服务活动”切合贫困村发展脱贫产业的现实需求，精准开展科技帮扶，这是离退休专家心系脱贫攻坚工作和充分发挥优势的重要体现，其中石美宁研究员多次赴凌云指导桑蚕产业发展。该活动开展一年多来，在当地民众中形成了一定的影响力，在助力乡村振兴、脱贫攻坚工作等方面取得了非常积极的成效。



专家团指导那合村村民科学养蚕



专家团与磨贤村村民代表规划养蚕产业

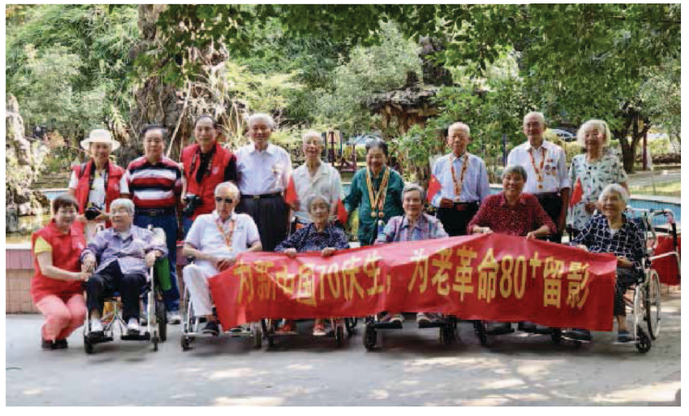
我校志愿者国庆节为老同志拍摄纪念照

□　经　克

国庆长假期间，10月3日上午，我校志愿者一行来到自治区政府大板三区宿舍，为居住在该宿舍的老革命、老同志及其家人拍照留影，畅谈见证中华人民共和国70年发展光辉历程，共同庆祝祖国70华诞。

当天上午，该宿舍区部分老革命、老同志在家人的陪伴下，步行或坐着轮椅准时来到预定地点，他们着装整洁，欢歌笑语，最亮眼的是老同志们胸前佩戴着的各种骄人的奖章、纪念章，尤为醒目的就是今年由中共中央、国务院、中央军委颁发的“中国人民抗日战争胜利70周年纪念章”和“庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章”。现场还拉起了《为新中国70岁庆生　为老革命80+留影》的横幅，身着红马甲的广西老年大学志愿者协会的摄影志愿者们分别为他们个人、家庭和集体进行了拍照留影。老革命、老同志对广西老年大学的志愿者在节假日登门服务，表示非常钦佩和感谢，其中，一位老革命还带来两本他撰写的回忆录，希望通过志愿者转给广西老年大学表示他诚挚的谢意。

参加本次服务活动的我校志愿者是经克、侠哲、廖燕妮、钟健、蔡敏，他们认为：在这个举国欢庆祖国70岁生日的特殊时间为老革命老同志留影是一件具有特殊意义的事情，也是我校志愿者庆祝中华人民共和国成立70周年，服务社会，向祖国表达深情的一种非常好的方式。通过与老革命老同志面对面的交流、进行心贴心的服务，深切感受到了他们身上坚守初心、爱党爱国、为国奉献的珍贵品质，进一步激发了对革命前辈的崇敬之情，不能忘记革命前辈，不能忘记他们为革命做出的巨大牺牲和贡献，更加珍惜今天来之不易的幸福生活，不忘初心、牢记使命，坚持志愿事业，发挥志愿精神，继续为党和人民事业增添正能量。



老革命、老同志兴高采烈的一起合影留念。



戴上军功章的老革命



老同志自豪感、荣誉感满满。



志愿者们为老同志拍照忙得不亦乐乎。

尊重学员　“授业”从严

——访广西楹联学会会长、区老年大学文学专业教授周绍麟先生

□　陶振国

周绍麟先生，我们可以称他为“八桂诗（词）坛”上的一位“多面手”。他不仅在古典诗、词、赋、曲，乃至楹联方面，作品量多质高，还是这一领域里的教育专家。从小学启蒙，到中学开智，再到大学授课、社会讲学，他经年累月，劳碌奔波，悉心教学，乐此不疲。因此，说他是当今我区古典诗词创作与研究领域中的“权威人士”，并非溢美之辞。

他很诚恳地对笔者言：“到老年大学讲课，不同于去中小学教书。针对小学生好动、贪玩所学不能及时巩固的性格特征，我就严格要求他们必须背诵一些最基本，也是最常见的古典诗句。有些东西，虽然他们暂时不能理解，多读多背之后，自然而然就会逐渐领悟；对中学生，特别是高中生，则着重于提高他们对古典诗词意境类的欣赏水平，并涉及到对古代中国文学史与诗词作者生平的了解，乃至学会自己动手写诗填词。对老年学员来说，鉴于他们有着丰富的人生阅历，较高的文化艺术修养基础，有些学员在‘入学’之前，有了这方面的基础，甚至还有了个人的研究心得、创作成果，不必再像中小学生那样，重在‘灌输’；相反地，我可以与他们‘平起平坐’，藉以达到互切互磋，教学相长，共同提高的目的。”

“当然，在遇到有些学员，因为自己年龄大了，接受能力减弱，在课堂上难以一下子‘消化’所学内容并不要紧，彼此可以通过批改作业，甚至用电话聊天等方式来回答提问，释疑解惑。一句话，我是把学员当成良师益友看待，坦诚交流，不摆架子，不讲客套，推心置腹，取长补短。”

学员都说，周先生授课，除了旁征博引，深入浅出外，“严”字当头，是其一大特色。

从“教”者的角度看，他是本着由浅入深，把古典诗词的词性、词组讲清讲透。另外，他除了着重介绍诗词产生的历史背景，作家所要表达的意境和写作手法外，尤其在押韵和平仄方面着重讲解相关法则和规律，使学员在掌握了这套“本领”后，可以得心应手地去创作诗词。

说到“严”字，则具体体现在他对学员作业的批改上。每堂课下来，他必定布置作业，要求学员认真完成；每本作业，他都会用红笔仔细批改，指出其优点和不足之处。这些，都有利于学员的再创作，再提高。

他对学员诗作所要表达的主题和作者在诗中情感宣泄的评价，仅是作诗（词）的“第一步”。接着，他还要一字一句地“死扣”作品的格律。周先生说，不论是“五律”，还是“七绝”，都要求合辙，做到起承转合，句与句之间，字与字之间，意思连贯。否则，就成了“五字诗”或“七字诗”，而不能叫做“律诗”了。他举出很多唐诗为例，说明其中是有规律可循，今人作诗，亦不必去死背平仄，只需懂得它们之间的一般规律，就可以进入创作状态了……

由于周先生在古典诗词的创作与研究上成绩斐然，他先后被选为广西楹联学会会长、广西诗词学会顾问。除日常写作和教学外，他还负责主编了《林海联坛》和《中华楹联丛书》（后者已出版了16部）。每逢春节来临，他都积极参加由区党委宣传部、区文明办、区文联和广西中华文化促进会主办的“春联下乡”和优秀春联创作评比活动；以及在首府授课，与兄弟市、县（如北海、梧州等等）的学术交流，他为了弘扬中华诗词文化不辞辛劳。

每每提及上述之举，他总是笑着说：“能看到社会上有更多的人喜爱我们的传统诗词，涌现出许许多多年轻的古典诗词创作的接班人，出版了一部接一部这方面的学术著作与作品选集或合集，再苦再累，我也心甘情愿！”

在结束本文前，我还要向读者郑重推荐周先生的数部名篇——

第一，是周先生为尚在拟议中的王云高的电影剧本《彩云归》所作的自度新曲《彩云归词》（共五首）。他回忆说：“这几首歌词，几乎每一句都受到前人的影响。也就是说，每句几乎都有它的出处，但却毫无斧凿之痕。继《彩云归》小说获全国优秀小说奖之后，1980年，此歌词（连同做曲）又获全国优秀歌曲奖。”周先生在其《艺苑旧事》（十三）一文中写道：“……一同获奖的还有（古笛作词）《赶墟归来阿哩哩》。全国十几首获奖歌曲里，广西占了两首，而且是一‘文’一‘野’，当时曾引起很大的轰动。广西文艺界不少人猜测，《彩云归词》应该出自某位六七十岁的民国遗老之手。”而事实上，周绍麟当时还不足三十七岁哩！

著名红学家和诗人王昆仑，对《彩云归词》作了很高的评价，他说：“古典词牌中没有‘彩云归’，但我们应该承认，这个虚构很有中国气派！”

其二，是他创作的七言绝句《感时》，获得了首届中华诗词大赛佳作奖，且在《诗刊》、《光明日报》等报刊上发表。当代著名诗评家、武汉大学霍松林教授给予它很高的评价，认为《感时》的出现，“蕴涵深广，耐人寻味。”（见《金榜集》一书“序言”）

第三，是周先生于2009年6月11日发表在《光明日报》第四版上的“百城赋”专栏上的《南宁赋》。它的发表，可称作是南宁市人民文化生活中的重要事件，在广大读者中也引起了强烈的反响。有一位家长拜读后“意犹未尽”，还特地让其正在读小学五年级的女儿，把它当作是一篇范文来学习、背诵。

周先生“对传统文化、古典文学、格律诗词和楹联都有深湛的造诣。他才思敏捷，驾轻就熟，举重若轻，不负众望。”这篇《南宁赋》市文联给了他二十天创作时间，他只用了十多天便完成了任务。

另外，据统计，周先生的楹联作品，已有100多幅在区内外风景名胜区和机关、学校镌刻张挂，使“受主”们蓬荜生辉，锦上添花！

还有让读者诸君感到惊奇的是：周绍麟，这位南宁词坛上的奇才、老将，出身贫寒，只上过初中一年级就被迫辍学，并无很高的学历，只是靠了他刻苦自学，淬砺磨炼，始成就了今天这番无比高雅而又神圣的“文业”。

他的人品和事迹，值得同辈人和后继者仰之、学习再学习！



两年前，余以文稿赞颂盛加让老先生九十生日不办寿宴及其轶事，投稿《红枫》，未见报端。不过，那是按习俗以虚岁计龄，但很遗憾，没等到他实际年满九十（按官方颁发身份证），却于2019年6月24日离开了人世。现谨以此文作为祭文，深切怀念盛加让同志。

幼灵埋下民族恨　长大立志报国家

1929年11月9日，盛加让出生在湖南省衡阳市一个普通家庭。童年的他，不幸逢国难民殃：日本鬼子，疯狂发动对我中华的侵略战争。由于衡阳战略位置重要，是兵家必争之地，国军重兵布阵。日寇从1938—1944年常年机炸衡阳。其中，1940年8月10日至23日，17架日机，两次袭击，轮番轰炸，衡阳市变成火海，半个城区被毁，众多平民被炸死炸伤，满目疮痍。他家距爆炸点仅有几尺，家人和其他难民，被迫四处逃难。盛氏一家老少几人，从衡阳逃到永州，又从永州逃到广西兴安、桂林、金城江，最后逃到贵州的贵阳、遵义。两年避难，背井离乡，流离失所，逢山栖洞，逢户借宿，一路乞讨，逃难辛酸艰险，苦不尽言。盛母是在逃难中

吃尽苦头，积劳成疾，两年后永别幼儿。儿时的苦难，给他留下了不灭的烙印，盛加让的心灵，幼小就埋下了民族恨，立志报效国家！

广西迎来了解放。1949 年 12 月，盛加让到桂林考读由张云逸将军任校长的广西革命大学。革命大学，全新的学校。学政治、经济、党史，又学军事，半年的“革大” 军事化革命化磨炼，哺育和培养了青年的盛加让为人民服务的思想和本领。他分配到博白县，参加剿匪反霸斗争，当土改工作队长，并荣获广西省土改二等功。1952 年光荣加入中国共产党，28 岁任博白县沙河区委书记，后任县委宣传部长，1958 年当选广西省第一届党代会代表。党给予荣誉，他不张扬，不以功臣自居，从来是低调做人，勤奋进取，勇于担当。

坚守岗位排干扰　坚持办报传党音

报社是党的喉舌。1966 年，加让同志调到广西日报社工作。始任时事部主任，后任报社编辑大组、总编办组长、主管报刊政治、时事版面并担任夜班负责人，签发当天报纸清样后开印，经常熬夜班，把身体搞坏了。“文化大革命” 初期，报社成为红卫兵占领舆论阵地的目标，成百上千红卫兵轮流到报社示威、静坐，最后占领报社，报纸停刊。党报不能停刊！报人们坚定贯彻毛主席关于办好《广西日报》方针，一定要把毛主席党中央的指示传达给壮乡人民！盛加让同志肩负重任，领着几个专业编辑和印刷工人，带上电台、译电员，搬到有印刷厂的单位去工作，夜间收译新华电稿，当夜编印，一早见报。一旦被发现，又遭红卫兵冲击、占领，几个月内他们被迫迁移 4 个地方，最后驻到了广西军区才能正常出报。党报，政治性強，时效性高，不能有半点纰漏。14 年的新闻编审工作，盛加让交出一份满意的答卷。

上世纪八十年代中，盛加让调任广西年鉴编辑部主任。编辑部隶属广西社科院领导，编委主任由自治区政府主席或副主席兼任。这是一项新工作，万事开头难。他编计划，拟方案，提建议、要求；请示上级给编制指标，调配人员，提供活动经费；他率领两位年青干部出差广州、上海、北京、香港等地取经学习；编辑部每年组织培训编写人员，集中编稿和审定稿；积极发动社会捐助，还与香港经济导报社合作公开内售外销，弥补经费不足。经过艰辛的筹备和组织工作，1985 年出版了第一部《广西年鉴》。从起步到成熟，《广西年鉴》办成了全国一流的刊物。这部年鉴，170 多万字，涉及政冶、经济、文化、科技、教育、法规和社会各方面，刊登当年大事记，并附有历代名人传记，相当于百科全书，是广西一张靓丽的名片。盛加让同志为此辛勤耕耘 10 年。2016 年 2 月，中国出版协会年鉴工作委员会特制金质奖章，章文写道：“此章颁给盛加让同志。”这是最高奖赏，名至实归。2017 年，盛老把他收藏的《广西年鉴》和全国各省、市赠给他的《年鉴》共几十套书捐赠给广西图书馆。

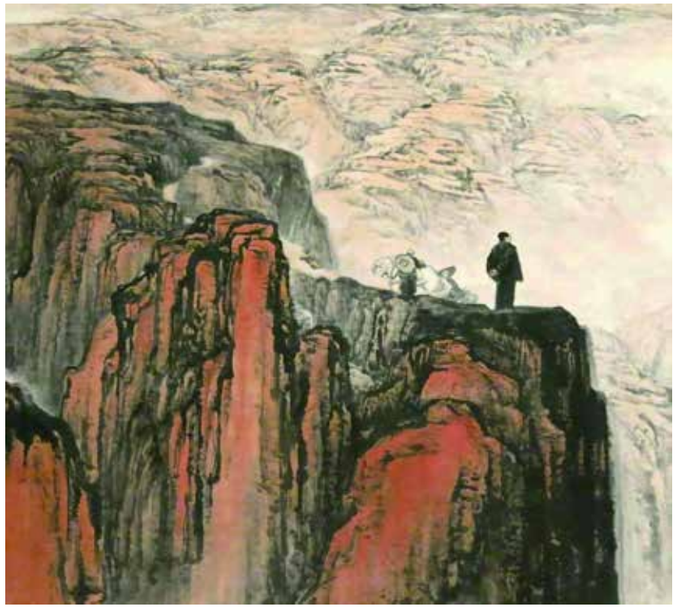
辛勤奉献付一生　淡泊名利堪楷模

盛加让同志从事工作几十年，德艺双馨，堪称楷模。广西社科院在他生平介绍中说：“盛加让同志的一生，是辛勤奉献的一生。他具有坚强的党性，坚持原则，严于律已，始终保持我们党的优良传统。他生活上谦虚谨慎，淡泊名利，不计得失；工作上踏实肯干，勇于负责，遵纪守法。他的一生为编辑事业发展和建设做出了较大的贡献。”

就从要为他筹办九十寿宴一事说。消息传出，可叫盛老先生左思右想，好不自在。他给党支部书记邓壬富同志的信中说：“你在支部会上公开宣布为我办九十生日寿宴后，几个晚上考虑此事时，总感到难以承受，影响不好：一是用支部的钱，是公款为我办寿宴，这违背党中央反腐倡廉精神的；二是我与家人商议，孩子们都说，这样影响不好，并决定为我办家宴；三是感谢支部为我八十岁生日办了寿庆座谈会。十分感谢支部为我九十岁生日办寿宴的好意。”

党支部采纳了盛老的意见。在他九十岁生日当天，几位老友专程来到盛家开寿庆座谈会。一杯茶水喜相聚，人生多少事，都在笑谈中。大家合影留念，情深意切。

石鲁国画作品《转战陕北》赏析



作品赏析：

石鲁（1919 — 1982），原名冯亚珩，四川省仁寿县人。1934 年入成都东方美专研习中国画。1940 年赴延安入陕北公学，开始以画笔宣传革命。因仰慕石涛和鲁迅，易名石鲁。石鲁是 20 世纪中国书画领域的革新家，在五六十年代掀起的大力改造中国画的背景下，石鲁以其超迈古今的大胆探索而彪炳于世。他以特立独行的艺术语言，表达了一个革命者在“宏大历史叙事”中的文化情怀，成为“长安画派”极具影响力的画家，而《转战陕北》这幅历史画巨作也是他在艺术上取得突破的代表性作品。

1947 年 3 月开始，国民党军队以 25 万人的兵力，向延安发起重点进攻。由于敌我兵力过于悬殊，中共中央决定暂时放弃延安，开始了艰苦的陕北转战。石鲁笔下的《转战陕北》刻画的就是毛泽东在这一时期作为一个政治家、军事家的形象。这件作品完全打破了中国传统绘画中的人物画和山水画的区别，它是人物画，人在画中所占比例很小；它是山水画，却明明表现的是人。石鲁以宏大磅礴的气势，表现了他曾经记忆中的毛泽东从容地转战陕北黄土高原的情景，这个纪念碑式的惊人构图，联想恢宏而奇特，画面色彩辉煌壮丽、刀劈斧砍一般的色块结构，显示出无穷的力量，壮美的诗化抒情性，给人们的想像留下了空间。

这幅画融合了高远和深远两种方法。画面的近景是高远法，山体巍峨雄壮，用了纪念碑式的构图方法，再加上笔墨十分厚重，给人以素高伟大的感受，很好地衬托出了毛主席雄才远略、气吞山河的伟人形象。近景山体上竖直的墨线压住厚重的色调，显示出直冲云霄的势头，而这种势头又被长短不一的横线多层次地截断，遏制了上冲的感觉。在山体中就积聚了一股沉厚的待发之力，而位于中心位置的毛主席侧立像则是条未被截断的竖线，所有蓄积于山体中的上冲力在这里得到了爆发，人物所占空间虽小，却有天地人、统领山河之气魄。

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）。

三等奖



《天山之脉》　　曾红芝摄



《侗乡茶园》　　白玲 摄



《爆米花》　　柯发华摄



《快乐的亲子活动》　　甘玉明摄



《七百弄星空》 胡曼如 摄



《湖畔落凤凰》 沈宏建 摄



《欢天喜地 “打同年” 》 黄柏洪摄



《渔者》 黄世昭摄



《悠悠春江水 淼淼泛归舟》 黄又新摄



《山乡通了高速路》 梁开利摄



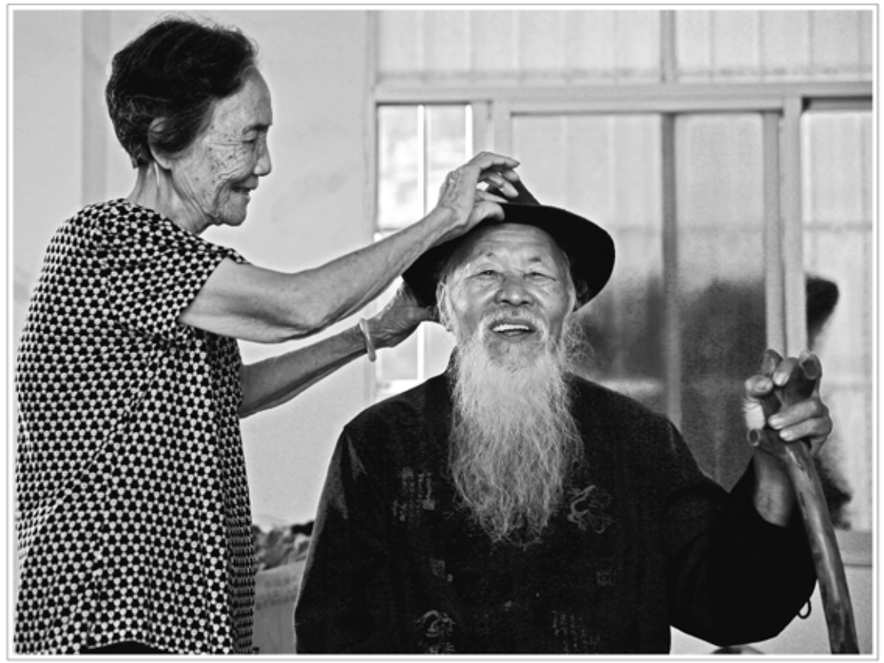
《英姿飒爽》 林静摄



《志愿者在行动》 凌大保摄



《布努瑶原生态拉力比赛》　　罗桂福摄



《黄昏爱》　　罗小林摄



《奋斗者》　　罗玉智摄



《光纤接到家门口》　　莫廷进摄



《贫困脱贫笑开颜》　　黄树和摄



《喜冬晒》　　覃月琼摄



《壮乡最美高速公路》　　韦革宁摄



《泥兴陶工匠》　　吴福昌摄



《山村晨曦》　　吴桂德摄



《我们的画展》　　吴桂兰摄



《下枧晨雾》　　吴继春摄



《我先来》　　吴林洪摄



《读书伴我初长成》　　阎淑军　摄



《听爷爷讲红色故事》　　杨秀莲摄



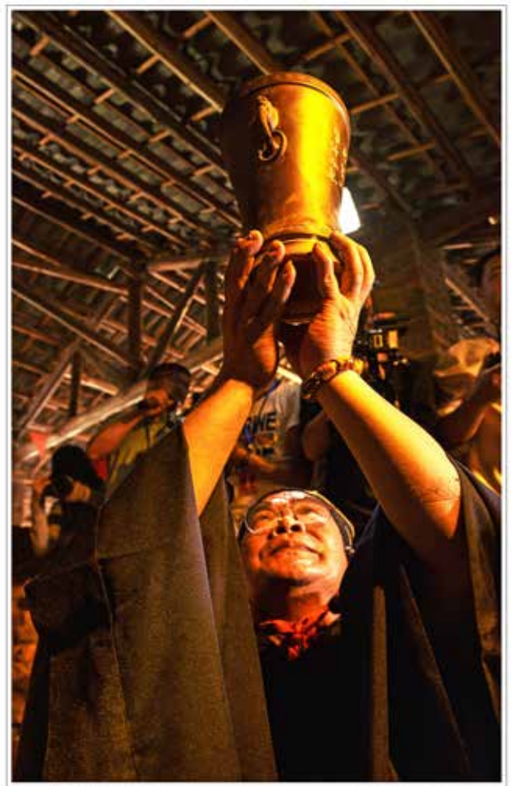
《家园》　　张　翠摄



《印度留学生在南湖社区义诊》　　赵丽如摄



《中国-东盟友谊馆建成前后》　　姚仕芝摄



《龙窑之星》　　钟春松摄

2017 级剪纸基础班毕业感言

□　岳小平

弹指一挥间，我们 2017 级剪纸基础班的学习生涯就要结束了，回顾两年间，我们班的老师和学员之间，学员和学员之间，由生疏到熟络，由熟络到结下深深地师生情，同学情，姐妹情。期间发生的种种事情都让我们深刻在心中难以忘怀！



剪纸文化是我国的非物质文化遗产，而我们 2017 级剪纸基础班是老年大学的首届剪纸班，初入学的我们对剪纸是不甚了解的，较多的学员是抱着看看剪纸是什么样的手工想法而来的。经过老师的授课，我们才都明白剪纸不是人们通常所看到的用剪刀剪出图案那么简单，而是这用剪刀剪出的图案里包涵了深刻的内容，小小的图案它承载了我们民族深厚的文化底蕴和精髓，体现了我们中华人民勇敢奋斗的精神，追求美好生活的美好愿望，是劳动人民聪明智慧的结晶，是我们中华民族文化艺术的瑰宝之一。了解了剪纸的意义后，我班学员以极大的热情投入学习，在老师的精心指导下，很快就掌握了剪纸艺术的基本剪法和要求，逐步提高了剪纸的创作能力。我们对剪纸文化艺术的认识的提高，明白剪纸符号的内涵和意义，并能迅速掌握剪纸技艺投入创作。最功不可没的就是我们剪纸教师，剪纸艺术工艺美术大师钟昀睿老师。

钟老师是个 80 后，她是个性格直爽，说话快言快语的年轻人。面对我们这些对剪纸艺术不甚了解的老学员们，她没有摆出大师的架子，也没有通常年轻人对待老年人的不耐烦和不愿意交流的态度，而是以真诚，尊敬的心态，由浅入深的给我们讲授剪纸文化的历史，剪纸符号的形态及含义，由简到繁的传授剪纸技巧，并一再告诫在剪纸创作中一定要体现传承的意识，在作品中展现民族文化的要素。为让我们能尽快的学会剪纸的基本技艺，在没有现成教材的情况下，老师毫无藏私的拿出自己多年剪纸生涯积累的珍贵资料，有针对性的选择剪纸图案给我们练习，并对我们学习过程出现的问题及时指出和帮助修正。常常是已经下课了，老师还在耐心的辅导学员和指导学员修改作品。为了我们的进步，老师抓住一切机会让我们参加社会活动展示我们的学习成果。

两年来，我们在老师的带领下，在会展中心举办了两次迎春剪纸作品展，在今年（2019 年）春节前，我们接受学校扶贫活动慰问组的任务，短时间内提交了 130 多幅剪纸作品作为

扶贫慰问活动的慰问品，送给乡村民众，带去了我们的祝福和心愿。这些社会活动不仅提高了我们学员的剪纸技艺，为学校带来良好的声誉，扩大了老年大学的影响，获得了社会的好评！

两年来，老师出于对剪纸文化的传承发扬光大的本心，为教授提高我们的剪纸技艺呕心沥血，劳心劳力劳神的带领我们努力的探求剪纸文化的真谛。让我们这些原来不懂剪纸的老学员，由不懂剪纸到初步了解剪纸再到学会创作剪纸作品。使每个学员都有了不小的收获，我们衷心感谢老师对我们的精心教授，用高雅的文化艺术滋润我们的心灵，对我们的个人修养有了很大的提升！

我们班的学员都是来自各行各业的退休姐妹，刚组建时大家互相之间不了解，感情疏离，经过一段时间的共同学习，大家很快熟络融洽起来，在学习上大家互相观摩作品，互相交流学习心得体会，讨论剪纸过程中出现的问题及解决的办法。学员之间都敢于发表看法和提出意见，并都能虚心接受及时改正。班级呈现出浓厚的学习氛围，在这个良好的氛围中，不少同学都创作了受到大家赞赏的好作品。

班长梁水华，在做好班级管理组织工作的情况下，精心设计，创作了 12 生肖，福禄寿喜，梅兰竹菊，莲花鲤鱼图等一批精美的高水平的剪纸作品，作品大气，构图新颖，在班里真正起到了领头羊的作用，赢得了学员们的真心拥戴和钦佩。学员黄小玲善于观察生活，她的剪纸作品构思巧妙，融合了自己对生活的观察和体会，创作出《美丽的南宁》《回娘家》《巴黎浪漫曲》《老两口踏春》等一系列深受学员们喜爱和赞赏的好作品，是班上学员们追赶的榜样。学员周建铭，已到古稀之年，由于年纪大了，她的手有些不自觉的颤抖，但在创作剪纸作品过程中，她克服了手抖带来的困难，以心定手完成了剪纸作品，是进步较快的学员之一，她的精神也给我们班学员起了榜样的作用。学员钱素冰，杭素娟，卢凤英，胡石英也都是古稀老人，她们在学习剪纸的过程中老当益壮，巧手不减当年灵，把自己的生活阅历和经验结合贯穿到剪纸学习之中，剪出了让学员们都赞叹不已的美丽作品。赵云花，肖平波，雷时园，宴德新等学员都努力学习，剪纸技艺和创作水平提高很快，也做出不少精美高水平的剪纸作品。

正是学员们的努力学习和积极创作，当有需要学员拿出作品完成举办展览的任务时，很短的时间内我班学员都能拿出自己的作品参展。期间我班较好的参加了两次在会展中心举办的南宁市迎春剪纸作品展，得到区级以及市级领导的认可的好评，和多家媒体的宣传报道。一次学校的“金秋校园文化展”和一次接受学校扶贫活动慰问组征集作品的任务。

两年时间如白驹过隙，时间虽短，但我们的学员都收获满满。因为剪纸，我们获得了满满的成就感幸福感；因为剪纸，我们收获了满满的友情。我们因纸而结缘，我们将把这个剪纸缘传承下去，发扬光大！





每每读着朱自清的《荷塘月色》，都不止一次地想象：那条煤屑小路的幽僻，那荷塘里的荷叶是怎样的繁密，荷花又是怎样姿态各异，随风飘香。但是最让我想到的是那一段话：月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。就是这段话，让我心里总是有一种柔柔的温暖；总被一个泻字牵挂；也总是想在月光下体会那流水般的、月光泻在叶子和花上的感觉。

就在一个月圆之夜，我信步来到广西财经学院的荷塘旁。荷塘不大，叶茎很高，叶子被高高地托出水面。它们肩并肩地挨着，像是插满了密密麻麻的翡翠小伞，遮住了叶子底下的清浅流水；荷花似乎也困顿了，静静地歇着，轻轻地合上了眼睛，等待第二天的开放。它们高雅清秀、超凡脱俗，犹如沉睡的公主，如此美丽和高贵。只有风儿还在神采奕奕地守护着荷塘，徐徐吹来，轻轻地沙沙声似乎像一首催眠曲，让花儿躺在宽大的荷叶上静静地进入梦乡。

此时的月光高高地悬挂在天空，虽然是满月，但泻下的光芒完全被教学楼里的、四周的景观灯光减弱了。我沿着荷塘走了一圈，没有朱老先生笔下的荷塘四周的景物，更没有月下荷塘的清幽、朦胧、恬静之美。

也就是在这个时候，依稀听见读书声。顺着声音的方向我走了过去。只见一位男生在教学楼的一角，面对着荷塘，大声地背诵英语。声音脆生生的，是那样的流畅，清新温润优美动听。

是啊，在当今城市中很难再看见和体会到朱老先生《荷塘月色》所描写的境界了。教学大楼的灯光，几乎遮住了月光，读书声代替了蛙声、蝉声，水泥沥青路面代替了煤屑小路。但是，灯光和月光交相辉映，洒在荷叶上，投影到水面上，随着荷叶的摇曳而闪烁；学生们的身影、那琅琅的读书声不也是一副新的荷塘月色吗？

夜色越来深了，两幅荷塘月色不时在脑海里交替。莲花是那么圣洁，值得我一生去热爱，去描绘、去赞美。月光下的荷塘，这幅美丽的画面，在我心目中早已定格，它是流淌在身上的血液，是充满蓬勃生命力的灵魂。无论在什么地方，什么时候都让我心旷神怡，都能让我在心灵上获得一种美的享受。

吾辈有幸，与国同生

□ 吴中雪

“少年初识，皓首相聚，同窗情谊，弥足珍惜。吾辈有幸，与国同生，爱我中华，不改初心。”

这是我不久前参加老同学聚会后写下的一首小诗，也是我们内心情怀的真实写照。

我们这些初中高中老同学，几乎都出生于 1949 年，是共和国的同龄人。于是早就相约，今年要开一次集体庆生会，庆祝我们和共和国的七十大寿。

庆生会上，每个人的发言或长或短，都朴实无华，情感真挚。抒发了内心对生活对祖国的热爱。显示了我们知足乐观，豁达开朗的集体性格。

一位同学说得好：“我们与共和国同龄，是天生的爱国者。”忘不了，孩童时期便立下了报效祖国的志向；到如今，虽两鬓斑白仍“位卑未敢忘忧国”，纵使已不能为国家建功立业，起码也要做一个好公民，绝不给社会添乱。

回顾人生七十年，自有许多感慨 。我们这辈人，

历经坎坷不少。懵懂少年时就见识了“反右”、“四清”等政治运动，投身过“大跃进”的狂热，也挨过“三年自然灾害”的饥饿，尤其是正当孜孜学子之年，“文革”令我们的学业戛然而止，然后是上山下乡荷锄务农，再陆续回城进厂当工人，在各自的岗位上辛苦劳作，在清贫的条件下养儿育女，在忙碌一天后挑灯夜读……有人说我们是“被耽误被浪费”的一代，但我们始终没放弃进取，没放弃对知识的追求，更没动摇过对祖国的信念和对美好生活的向往。

我们也是幸运的。1978 年 12 月党的十一届三中全会召开，国家拨乱反正，走上改革开放之路。我们正值年富力强的年纪，自然而然成为了各行各业的中坚力量，在伟大的社会变革中我们勤奋地学习，辛苦地劳动，付出了汗水，也作出了牺牲。我们无愧的是：祖国，我们同你一道砥砺前行、成熟成长！

我们更是幸福的。改革开放让祖国发生了翻天覆地的变化，我们的生活也一天天好起来。如今社会和谐安宁，我们衣食无忧，安享晚年；高科技的发展使我们儿时的许多梦想成为现实，融入了日常生活之中；我们的精神文化生活丰富多彩，许多人还多次走出国门，潇洒周游列国，即使身处异国他乡，中国人的尊严和自豪也时刻充盈于心！

真的，没有人比我们更能体会到个人命运与祖国的息息相关。有国才有家，国强我就好，衷心祝愿伟大的中华民族生生不息，祝愿伟大的祖国繁荣昌盛，永远年轻！



迎着晨风，踏着洒落在大地的朝霞，背着书包，我满心欢喜地上老年大学。学校里有老师的微笑，让我老有所学增长见识；有同学的友爱，让我老有所乐感到温暖。

一路上，我看到宽阔的道路两旁灯杆上鲜艳的红旗在招展，朝霞与红旗相映相辉，空前绚丽。虽然国庆节已过半月，但整个绿城仍然洋溢着节日的气氛。

祖国七十华诞声势浩大的阅兵仪式上“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮；歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……我们勤劳，我们勇敢，独立自由是我们的理想；我们战胜了多少困难，才得到今天的解放，我们爱和平，我们爱家乡，谁敢侵犯我们就叫他灭亡！……”这首《歌唱祖国》的歌声还在天空回响。

大家都知道，阅兵式是对武装力量进行检阅的仪式。阅兵式公开“亮剑”，展示了多款先进的武器装备，其中东风 -41 与轰 -20 将成为令敌人胆寒的杀手锏武器，以耀我国威，壮我军威，是向世界郑重声明我们在维护国家主权和世界和平稳定的决心和实力，是对一切敌视我国和企图破坏我国建设的敌人的警告和震慑，同时也向世界人民展示我军威武之师、文明之师的形象，使国人的自豪感和民族自信心倍增！

现在是和平年代，但想起当年日寇入侵，杀害了多少百姓。当时祖国儿女奋勇扛枪上战场，他们的鲜血染红了祖国大地，革命英雄前仆后继，为祖国的富强和人民的幸福而英勇奋战，经过了多少的艰难困苦，终于赶走了日寇。革命先烈用自己的生命换来了我们现在的平安、幸福生活。这段历史和国耻，我们不能忘记。

军队在和平时代虽没特殊战功，但在雪灾、洪灾和四川地震中表现了军人本色。

国庆前，我国舰船到南海进行油气测绘工作，越南竟派海军驱逐，耿爽霸气回应，那里是中国管辖海域，并进行强势反驱逐行动，越南军舰落荒而逃。日前，我国为了保护主权利益，派出多艘军舰陪同海洋地质 8 号勘测船前往南海万安滩进行探测，越南军警船看到地质 8 号勘测船身后的两艘 052D 驱逐舰之后，很自觉的退下了。



我国的国防科技发展之快、武器之强、军心之稳、信心之足、人民之放心让我感慨。我为在中国共产党领导下的国家而庆幸，对为我们幸福生活的护卫者、捍卫者充满感激。若是十八年前的王伟在今天作边防巡航，他就不会牺牲了！在此，我难以用语言来表达我对祖国的热爱和对英雄的崇敬！感谢在党领导下，为我们的安全和平作出的贡献和牺牲的英雄！没有他们就没有我们的安定与繁荣，就没有我们的幸福感和安全感，也就没有我们老有所学、老有所乐之地。

我为自己是“炎黄子孙”而感到自豪，我为是中华民族的儿女感到自豪！



娘不应

□ 白晶

“娘！”

“哎！”

“娘！”

“哎！”

“娘！”

“……”

娘再也不应了。

母亲离开我们 23 年了，可是青山依旧在，依然夕阳红。母亲已经在我的脑海里打下了深深的烙印，影响着我的一生。

母亲姓阎名淑清，在家排行老四，1926 年农历 7 月 11 日生于吉林省怀德县（今为公主岭市）阎家屯。

姥爷阎润海，性格直率，处事公道，追求进步，解放战争时期，被评为支前模范。

姥姥阎张氏，自己深受“三寸金莲”的痛苦，不顾封建的陈规陋习，没给我母亲和大姨裹小脚。面对族人不解的眼光，只是笑笑，看着远方，静静地说：“大不了就嫁个穷人家。”

就是这样深明大义的姥姥、姥爷生养了我的母亲，并培养出了为人正直、善良、勤劳的母亲，母亲常常教育我们姐弟四人：要听党的话，好好学习，好好工作，与人为善，与邻为善，做个遵纪守法的公民。印象最为深刻的是，母亲反复对我们：“老实人不要欺，厉害人不要怕。”

母亲的一生，是劳动的一生。她十八岁嫁到我们老白家，上有公公婆婆，下有小姑小叔，一大家子的家务，都靠我母亲料理。母亲每天天没亮就下炕，一直忙碌到半夜，煮饭、洗衣、喂鸡、喂猪、农活，每一样都不落下。一家人的春夏秋冬的衣服、鞋袜、被子都是我母亲密密缝的结果。在我的记忆里，她几乎没离开过劳动，或许劳动已经成了她的第一需要。据说，甚至在生我的前几分钟，她依然

还在灶台上忙碌，操劳着一家人的饭菜。

从小我因为是女孩，不受爷爷奶奶待见，挨打受骂是童年时的家常便饭。可是，母亲从未放弃过我，除了在我挨打时偷偷抹眼泪之外，总是力尽所能地呵护我，照顾我。每次挨打后，喊一声娘，母亲应一声哎，都让我的委屈随风而散。小时候，当弟弟妹妹还没有出生之前，母亲坚持让我吃母乳到5岁，吃出了一个特别壮实的小身板，甚至几次发烧，没吃药，扛一扛，竟然自己就好了。母亲不仅生养了我，还在关键时刻改变了我今生的命运。

1959年，按规定，母亲符合条件作为随军家属来到父亲的部队。我作为母亲唯一的女儿，母亲自然想把我带在身边，可是因为我是女孩，家中许多人极力反对母亲带我走，但母亲力排众议，执意把我从东北老家带出来随军。她的这一决定，不仅仅是带领我离开老家，还把我带到了一个广阔新天地，带给我新的生命。如果母亲放弃带我，我的人生历史必将改写，也许跟许许多多的老家的姐妹一样，早早嫁人，生儿育女，碌碌于庄稼地和灶台之间，一生都走不出那块黑土地。因为母亲的坚韧的决定，让我有机会“走万里路，读万卷书”。感恩我的母亲，把我带出来。让我能走南闯北，几十年的历练，自己也从一个普通办事员成长为副处级公务员。不管走到哪里，在工厂还是在党政机关，凭着一腔感谢母亲带我出来的深恩，听党的话、尊重领导、团结同志、努力工作，多次被评为优秀公务员和优秀共产党员称号。

这都是母亲那一个决定带来的命运的改变。

然而，即使是随军后，母亲也依然没能空闲下来。作为军人，忙碌是父亲的代名词。他不是下连队蹲点，就是训练、演习，不是开会，就是进修，有时半个月，都难得回一次家。因此，虽然体弱多病，母亲也不得不坚强起来，撑起全家老小的生活。她必须精打细算，用父亲每个月几十元生活费，支撑起六个人的衣食住行、求学，以及各种迎来送往。为了支撑这个家，为了给孩子解馋，母亲买肉总是猪头肉、猪内脏，青菜则挑拣便宜的。偶尔也得到部队的困难补助时，就成了“雪中得炭”。母亲总会把“雪中炭”用在她认为最需要的地方。当作为大女儿的我到了谈婚论嫁的年龄，我相亲时穿的那件枣红色灯芯绒上衣，就是她用“雪中炭”买的。那件衣服，我穿了很久，每次穿上都能感受到母爱的温暖。弟弟、妹妹们，也都在关键的时刻，得到过“炭”的温暖。为了这个家，为了把四个孩子抚养成人，母亲的付出、艰辛可想而知了。

读万卷书，不如行万里路。母亲虽然未进过学校，但她因随军而走遍了大半个中国。上世纪五十年代，母亲随军在广东淡水、深圳、樟木头、黎村、镇隆和台山等地居住；六、七十年代，又随部队辗转于广西田阳、桂林，湖南长沙、河南社旗生活。阅历，让母亲也学会了许多为人处世的道理，并用她的方式传递给我们四个兄弟姐妹。母亲是慈母，更是儿女的知心朋友。当我在工作、学习遇到困难时，都愿意和母亲讲讲，有了好事、高兴的事也喜欢和母亲分享。

当我大专毕业时，我第一时间告诉母亲，她说：行啊，白晶！当我被提拔为正科级干部，我告诉母亲。母亲更是笑得合不拢嘴说，白晶真能干！

当我爱人在部队被提拔为师后勤部长时，我们把母亲接到部队住一段时间。母亲看到我们住的是四房两厅，两个外孙女活泼可爱，好一个幸福之家。母亲情不自禁地说：白晶是苦尽甘来，傻人有傻福。

母亲的每一次鼓励，都是我不断前进的动力。母亲在鼓励我自立的同时，也总是在我最困难的时候帮助我。

我生两个孩子都是在我母亲家，由母亲照顾月子。当时我们所在的地方有个风俗习惯，女儿不能回娘家生孩子。可是，生老大时，我在长沙工作，爱人在洛阳部队，婆婆在广西都安农村，婆媳之间语言也不太通。父亲在贵州兴义支左，母亲在桂林留守，没有办法只好回到母亲那里坐月子。为此父亲和母亲顶住了世俗偏见，早早张罗买好了我生孩子吃的、用的。70年代买东西都要凭票证，由于母亲忠厚老实与乐于助人，使得她在部队家属中人缘非常好，部队大院里很多好心的邻居阿姨都把省下来的肉票、糖票、蛋票给了我们，那时候，每天都有阿姨来嘘寒问暖，来看小宝宝，里里外外地张罗，虽然条件艰苦但让我们倍感温暖。

母亲这辈子时刻都为我们这些子女着想，母亲为我们付出太多太多，而我们作为子女给母亲做的太少太少了，子欲养而亲不待。

可是，23年前的那天，刚满70岁零5天的母亲再也不能应我了。

娘！

母亲不应。

娘！

母亲依然不应，并且从此不再应我。

热泪夺眶而出。

几天后，母亲化成了一个小小的木盒。

母亲真的不应我了吗？

十几年来，我常常沉思。直到有一天，我突然意识到，只要我还在，母亲就在。因为她留在这个社会的“关系”——我和我的孩子以及孩子的孩子依然在。

那就是说，其实母亲还在应答我。只是从有声应答，进步为无声应答。

那，让我再呼唤一声娘吧！

娘！——

苍山如海。

娘不应。

此时无声胜有声，此时不应就是应。

抬头处，夕阳如血。



好班长 —— 凌孟文

吴凤珍

凌孟文是广西老年大学现代文学欣赏班和写作班的学员；任过学员第一临时党支部书记；当过几年现代文学欣赏班的班长。我与她同窗多年，她的音容笑貌，谈吐举止，热心为人，领导有方给人留下深刻的印象……

凌班长虽年过花甲，但风韵犹存。夏天穿上各种颜色的旗袍和连衣裙，炯炯有神的大眼，镶在笑脸上，身材匀称，有古典美女的气质。冬天她穿上偏中性的衣服，搭配一条长围巾，戴上一顶鸭舌帽，远远看去酷像帅哥，老师经常开玩笑叫她“假小子”，有这样双重性格的人当班长，这个班就会生机勃勃。

有一次，老师提出要到大自然去写作采风，凌班长根据同学实际情况，征得老师和同学的同意，组织大家去石门公园游玩。在老师和班长穿衣风格的影响下，秋游那天，同学们根据自己的穿衣风格，有穿旗袍的，有穿连衣裙的，有穿长裙的，有穿衬衣的，五颜六色，进入公园后还舞动丝巾，像一个个多彩蝴蝶飞来飞去，时而笑声阵阵，时而观察各种植物，像一道亮丽的风景线。有游客说我们是盛世“老顽童”！

往事难心，欣赏班和写作班合作多年，每季度去区图书馆开设校外第二课堂，参加各种演讲，朗诵，谈读书心得等“夕阳红”活动。每次从资料的准备，打印同学们的稿件到发送给老师修改审查，都是凌班长亲力亲为。每次活动她都带头参加，并注重仪容仪表，以身作则。带领同学盛装出席。穿的美美的，文章写得棒棒的，表演精彩的互相欣赏，互相学习。学中乐，乐中学，心里美滋滋的。展现了老年大学学员老有所学，老有所乐的风采。

几年来，欣赏班和写作班同一老师任教，一同组织班里同学参加校内外的各项活动，凌班长是得力的干将和老师的好帮手。一次学校举办诗歌朗诵



比赛。在老师指导下。我们朗诵《习近平寄语》凌班长忙前忙后，依靠骨干组织排练，严格要求每一个参赛者赛出风格，赛出水平。一个大集体的诗朗诵获得三等奖是多么不易啊！2016 现代文学写作班毕业板报展览，凌班长从筹备材料，编排，制作全班参与，尽管时间紧，任务重，她依靠大家与老师通力合作，加班加点苦干巧干，加油干，只用了三天时间，把几年来反映这两个班所搞的活动，所获的成绩，以《我们和文学有个约会》为主题，用图片数字的形式展示在人们的面前。开展当天天公不作美，还下着雨，上午九点开展，七点多版报来到学校，在大家焦急等待之际，看见凌班长冒雨租车将版报送到了凤岭校区展厅，大家说时迟那时快，七八个同学齐心合力把板报安置摆设好，刚完工，开展仪式就开始了。大家赞凌班长是最棒的！2017 现代文学欣赏班毕业展演，凌班长为了完成任务，选择朗诵节目，从练习到演出，服装费尽了心思，在大家共同努力下，顺利完成了展演，获得了好评。

把现代文学欣赏和写作班同学的获奖作品编辑出书，是大家的愿望，几年来出过《美丽的故乡》和《昨天，今天，明天》两本书。从文章的打印，传送给老师修改审查，到印刷厂洽谈业务，凌班长全程参与。在这几个环节遇到了不少困难，她始终迎难而上，任劳任怨完成老师布置的工作。这两本书的问世是老师的心血，是同学们的学习成果，也有班长的苦劳。

凌班长在任职时当过工会主席，关心群众。为人排难解忧是她的强项。班里有些同学不会电脑打字投稿，她知道后乐意帮助他们；有些同学不会用手机入群聊天，她会耐心的教；有些同学不会用网络报名读书犯愁，她看出同学的心思帮他们解忧。一次班里有个同学因病动大手术，她和同学结伴代表全班去医院探视，她用自己的钱买慰问品，没动用班会费，情真意切，我们很感动。又有一次班里有个同学住院，家庭有些困难，她带头为这个同学捐款，能帮就帮。

一个能履行班长职责管理一个集体，能全心全意为大家服务，能带领同学老有所学，老有所为，老有所乐，思想常新，就是好班长。

公交卡（南宁市民卡）

□ 仇小波

在一次课间休息聊天时，林爱民老师说：现在坐公交车真方便，手机一扫就可以乘车了。

是的，公交车从最早的售票员售票模式，到现在的无人售票时代的变迁，是科技发展带来的进步和便利。

八十年代初，我来到南宁工作，由于城市相对比较小，也只有几路公交车，而且出行也多是步行为主或骑自行车。随着城市的发展和人口的增加，公交车也越开越多，坐公交车的时间也多起来了。当初每辆公交车除了司机外，还有一位售票员，每当公车到站，乘客上下车时，售票员便在车厢里走来走去给乘客买票，乘客下车时还要出示公车票。那时的售票员的眼睛可尖了，想要不买票坐车那是不行的。但是，随着科技的发展和时代的进步，慢慢的售票员不见了，取而代之的是无人售票。我记得当时推出无人售票时，要求乘客从前门上后门下，有一次为了赶时间忘记从前门上了，只听见司机大声说：从后门进来的叔叔啊姨大哥大姐姐们，请下来从前门上车。于是我只好红着脸下车改从前门上车。

当时无人售票由乘客自己向收银箱投入车费，但由于没有找零，所以不管你手中的钱面额是多少，投下去就没有回了，但是你投入钱不够时，司机就会叫你补足，司机眼睛可厉害了。为了坐公交就必须准备零钱，这给乘客也带来了不便。于是公交卡就应运而生了，有了这张小小的公交卡，出行就不用担心没有零钱了。而且为了照顾上班族，公交卡还分 A 卡、B 卡，B 卡一月可以坐上 100 次，一人一票，每月 50 元，但是也有限制，只能坐 1—20 路以内的公交车。A 卡只要卡上有钱，就可以随便坐，多人乘车也可以用。但是另外的矛盾又出现了，就是充值的地方太少了，每当月底和月初时，公交卡充值点就排起“长龙”。

有矛盾，就会有发展，高科技的创新，新时代的文明进步，互联网的飞跃发展带来了极大的便利，也体现在这小小的公交卡上。现在在公交车乘客上下多的站点，又安装了一个很时尚的“通卡驿站”的小设备，在设备上有两个象小眼睛的圆圈，它在告诉往来的乘车人，在这里可以充值了！是的，只要你将公交卡放在上面，用手机扫一扫就可以自行充值了，而且它还不占用太多的空间，真的是何其先进而方便！

一张小小的公交卡，从它诞生到今天，走过了几十年的旅程！从这张小小的公交卡身上，我们看到了祖国发展的繁荣昌盛，看到了祖国从落后到富强的巨大变化。

感悟——天黑得很快

□ 容栖栖

最近有一位作家写了一本书，书名是《天黑得很慢》。看了有所感悟，只是对我而言，更多的时候感觉到的还是“天黑得很快”。

自古以来，对时间的描述也是形容它过得很快的多，比如“光阴似箭、白驹过隙、日月如梭、弹指一挥间”等等。事实上也是如此，自己从一个戴红领巾的少年，转眼怎就是古稀老人了呢？真是弹指一挥间啊！

随着身边的亲人、同学、同事、朋友一个个离去，令人感到猝不及防，从而感到生命的无常，其实天黑得很快，快到你不自知、不自觉它就黑了。因此，在天黑还没到来的时候，更要加倍珍惜眼前的每一天、每个时辰，让自己健健康康、快快乐乐的度过。只要天还亮着，就请抓紧时间多看看这五彩缤纷的世界；干点自己想干的、喜欢的事情；与亲人、朋友多见见面，多聚一聚；因为天黑得快，不知道哪一天，你、我的天就黑了。

最后，祝愿天下所有老年朋友，健康、开心、快乐地不留遗憾地过好天黑前的每一天！



词二首

肖军忍

西江月·湘江战役追忆

湘水狂涌拍岸，觉山烈焰冲天。突围悲壮漫硝烟，五万脊梁血溅。

战地英灵岂忘，沙场忠骨尤牵，兴安凭吊仰先贤，浩气长存永念。

生查子·室中水仙花

素洁水仙柔，冷艳凌香皎。绿韵喜迎春，丽质颜容妙。花绽大寒天，蜂蝶无来闹。清逸俗尘无，斗室花神俏。

写春联

王坚东

腊月二十是吉日，书法牵手福利院。

书写春联送祝福，一字一句情满满。

轮椅爷爷到现场，手捧新联映笑颜。

春联幅幅红艳艳，献出我们情一片。

八四感怀

覃际宽

（一）

人生苦乐感千般，世事茫茫又一年。

圣代承恩多雨露，悠然逸兴赋诗篇。

（二）

严寒怎敌我情浓，佳话佳肴家兴隆。

老至欣逢光景好，祖孙四代乐融融。

（戊戌冬至——四代同堂合照题诗）

（三）

壮驰战马暮收鞭，松鹤童颜又岁添。

天赐春风化雨泽，墨妻诗友伴痴顽。

学友同渡福寿康（渔鼓唱词）

彭元盛

人到六十均下岗，白发顽童心欢畅。

退役离职春还在，老当益壮迎朝阳。

广西老年大学里，数千学子进课堂。

吟诗弹琴画山水，玩球弄剑唱双簧。

京腔粤调哼一板，桂剧彩调齐登场。

吹拉弹奏都学点，精准办校迎春光。

盛世年华春常在，学友同渡福寿康。

新词二首

曾真新

水调歌头·贺广西老年大学诗词学会成立

形胜桂南地，仲夏绿城东，新花绿叶光影，斜照暮颜红。高唱低吟享受，古典华章钻透。筹划越三冬，承继不辞苦，但愿展雄风。

九万里，云鹏举，正凌空。有为领导携众文海欲擒龙。诗苑平台创立，未负师生寄望。有志必成功，学子齐歌赋，学会耀长虹。

沁园春·班会感怀

红火流丹，节目欢欢，穿插耐看。赞相声独白，飞扬神采。吟诗唱赋，抛玉珠翻。燕敏非凡，笙歌曼舞，喜见轻柔岁月还。师生乐，爆掌声阵阵，诗语潺潺。

诗词征服秋颜，竟沉醉其中话等闲。叹名师金句，诲人明理，华章古典，如旅河山。绝妙佳辞，古今辉映，滋养心田气若兰。高歌吧，爱夕阳晴好，共步其间。

诗三首

陈础泉

己亥中秋夜有感

银盘悬掛碧空间

光照陆台海与山

百族团圆情更切

九州追梦战猶酣

嫦娥月背传佳话

北斗星群报大安

饼腻茶香醇半醉

凭栏老汉盼归帆

庆新中国七十华诞（藏头诗）

庆祝龙腾禹甸天

新风阵阵喜空前

中兴臻筑小康梦

国运鸿禧大有年

七秩辉煌人共仰

十分热烈众同赶

华人吐气扬眉日

诞宴九州海外传

咏雁

南来北往复年年

不畏艰辛作远迁

一线空间列队美

众飞人字拼图妍

高山树上无心恋

大泽湖边独足眠

曾替忠臣传尺素

千秋赞颂入诗篇

诗词二首

戴振喜

风入松·国庆阅兵

长安街上列雄兵，亮剑世人惊。整齐刷刷行



词二首

肖军忍

西江月·湘江战役追忆

湘水狂涌拍岸，觉山烈焰冲天。突围悲壮漫硝烟，五万脊梁血溅。

战地英灵岂忘，沙场忠骨尤牵，兴安凭吊仰先贤，浩气长存永念。

生查子·室中水仙花

素洁水仙柔，冷艳凌香皎。绿韵喜迎春，丽质颜容妙。花绽大寒天，蜂蝶无来闹。清逸俗尘无，斗室花神俏。

写春联

王坚东

腊月二十是吉日，书法牵手福利院。

书写春联送祝福，一字一句情满满。

轮椅爷爷到现场，手捧新联映笑颜。

春联幅幅红艳艳，献出我们情一片。

八四感怀

覃际宽

（一）

人生苦乐感千般，世事茫茫又一年。

圣代承恩多雨露，悠然逸兴赋诗篇。

（二）

严寒怎敌我情浓，佳话佳肴家兴隆。

老至欣逢光景好，祖孙四代乐融融。

（戊戌冬至——四代同堂合照题诗）

（三）

壮驰战马暮收鞭，松鹤童颜又岁添。

天赐春风化雨泽，墨妻诗友伴痴顽。

学友同渡福寿康（渔鼓唱词）

彭元盛

人到六十均下岗，白发顽童心欢畅。

退役离职春还在，老当益壮迎朝阳。

广西老年大学里，数千学子进课堂。

吟诗弹琴画山水，玩球弄剑唱双簧。

京腔粤调哼一板，桂剧彩调齐登场。

吹拉弹奏都学点，精准办校迎春光。

盛世年华春常在，学友同渡福寿康。

新词二首

曾真新

水调歌头·贺广西老年大学诗词学会成立

形胜桂南地，仲夏绿城东，新花绿叶光影，斜照暮颜红。高唱低吟享受，古典华章钻透。筹划越三冬，承继不辞苦，但愿展雄风。

九万里，云鹏举，正凌空。有为领导携众文海欲擒龙。诗苑平台创立，未负师生寄望。有志必成功，学子齐歌赋，学会耀长虹。

沁园春·班会感怀

红火流丹，节目欢欢，穿插耐看。赞相声独白，飞扬神采。吟诗唱赋，抛玉珠翻。燕敏非凡，笙歌曼舞，喜见轻柔岁月还。师生乐，爆掌声阵阵，诗语潺潺。

诗词征服秋颜，竟沉醉其中话等闲。叹名师金句，诲人明理，华章古典，如旅河山。绝妙佳辞，古今辉映，滋养心田气若兰。高歌吧，爱夕阳晴好，共步其间。

诗三首

陈础泉

己亥中秋夜有感

银盘悬掛碧空间

光照陆台海与山

百族团圆情更切

九州追梦战猶酣

嫦娥月背传佳话

北斗星群报大安

饼膩茶香醇半醉

凭栏老汉盼归帆

庆新中国七十华诞（藏头诗）

庆祝龙腾禹甸天

新风阵阵喜空前

中兴臻筑小康梦

国运鸿禧大有年

七秩辉煌人共仰

十分热烈众同踮

华人吐气扬眉日

诞宴九州海外传

咏雁

南来北往复年年

不畏艰辛作远迁

一线空间列队美

众飞人字拼图妍

高山树上无心恋

大泽湖边独足眠

曾替忠臣传尺素

千秋赞颂入诗篇

诗词二首

戴振喜

风入松·国庆阅兵

长安街上列雄兵，亮剑世人惊。整齐刷刷行

方队，铁流滚，威武豪情。新弹东风抢眼，银鹰多款凝睛。 国之重器配精英，乃现代长城。更兼热血沙场勇，英雄气，志在皆赢。时刻强军备战，只为人类和平。

阅兵感言

铁流滚滚向前方，倒海排山气势强。

上将列兵同受阅，战时何患不金汤！

致敬中国党报先行者

——参观《新洛阳报》旧址纪念馆

钟华林

今天，我们纪念一群人

一群在寒冬里唤醒春天希望的人

一群在黑夜中高擎火炬的人

一群怀揣梦想在硝烟中前行的人

一群既拿笔又带枪的特殊材料的人

一群以青春熔铸一行行铅字的人

一群用生命输出一张张报纸的人

一群在新中国新闻史上留下不朽作品的人

一群“凡人民所需者，莫不全力而为”的人

一群赴各地播撒创办党报种子的人

因为这群人，我们

认识到，还有比生命更重要的

那就是老报人融于血脉的革命信仰

而党报也可以成为民族的灵魂

今天，我们纪念这群人

在他们身后，是洛报人追随的步伐

在他们身后，新闻队伍越来越壮大

在他们身后，党报园地百花盛开

致敬中国党报先行者

他们活在有生命的报纸里

他们走出的路，通往远方的梦

注：今年四月，受洛阳日报社之邀，参观《新洛阳报》（《洛阳日报》的前身）旧址纪念馆。1948 年 4 月 9 日河南省首家地方党委机关报《新洛阳报》创刊，《新洛阳报》在发刊词中申明办报宗旨“凡人民所需者，莫不全力而为”。而后，创办者走向祖国四方，继续创办党报。

游洛阳牡丹园

钟华林

洛阳观富贵，国色动人潮。

万瓣朝霞灿，一园锦绣娇。

原为山野秀，何以市中骄？

千载追花梦，国昌分外娆。

诗词二首

谭锦华

满江红 · 重九抒怀

重九登高，思乡切，南流久别。欢玉郡，当年智体冠军争烈。三载荣光红帜展，半班登顶摘星月。赖贤师，教育有良方，培俊杰。　风霜历，甘苦咽；百难折，坚如铁。看神州，陆海昊天闻捷。科技腾飞人赞赏，民安国固小康接。望前程，世界大和平，心宽绝。

广阔天地 大有作为

运粮山岭种油桐，全套农耕掌握中。

天广地宽磨意志， 秋霜染髮忆情浓。

建设壮美广西

邓明华

主席题词意境深，广西壮美定方针。

青山绕着金山变，环保章程照亮心。

词三首

张　暘

浪淘沙 · 我爱我的国

豪迈咏东风，大地飞虹。卅年转瞬越时空。引领全球扬浩气，攀跃高峰。　北斗最前锋，深海蛟龙。神州僻壤别贫穷。新路丝绸飘美亚，寰宇融融。

天净沙 · 梦里三沙

蓝洞①碧浪银沙，海鸥群岛鱼虾，习习椰风送迓。邮轮度假，寄情圆梦天涯。

注：①三沙永乐蓝洞（300.89 米）在世界海洋蓝洞深度排名为第一。

行香子 · 情系南海

南海凝神，今梦成真。三沙岛、气盖昆仑。波涛翻滚，鸥鹭追循。看天连水，水亲月，月华新。心随浪涌，思绪难驯。想当年、何等艰辛。英雄无畏，情总牵魂。念那礁石，忆礁事，守礁人①。

注：①为保卫海疆，过去在最南端的礁石上，仅容一人守卫。

词二首

胡卡琴

行香子 · 感恩我的国

斗转星移，扫尽阴霾。庆神州、大地春回。真知洗礼，识别修资。喜我获新生，脱胎骨，向晨曦。峥嵘岁月，八一红旗。指挥下、紧紧跟随。而今迟暮，不老松梅。看花开秋圃，群英灿，竞芳菲。

南柯子

丹桂盈盈笑，清风淡淡云。火红枫叶满山欣，争俏东篱晚节更销魂。　事有千般好，花无百日新。人生坎坷不沉沦，谁说秋天寥落不如春？

陋室

常积兴

曾经穷挤陋室栖，父子儿孙冷暖依。

今各楼台相对峙，百年多病梦中泣。

风入松 · 国庆大阅兵

周吉幸

生辰七十晒兵锋，壮士气如虹。西方夙敌惊破胆，告台独，狗命将终。一旦雄师指向，九州即刻相同。　东西南北瞰真容，水碧山葱茏。此邦自古藏龙地，河清日，竞起腾空，不数康乾昌盛，休夸文景繁荣。

农村新貌

籍彩莲

衣食不用愁，耕田不用牛。

走路不留神，苹果碰了头。

七律·新中国七十周年颂

郭金宏

风雨同舟七十年，开天辟地过新关。

横刀立马樊笼改，沧海桑田筑梦圆。

开放国门通商畅，创新科技硕果添。

城乡处处增新貌，奋写中华复兴篇。

庆祝新中国七旬华诞

李徽典

岁月峥嵘七十年，向经沧海复桑田。

三番改造根基固①，四化征程步履艰。

冲破藩篱兴改革，掀翻桎梏创新天。②

正风肃腐人心振，筑梦催春意志坚。③

党政军民齐踊跃，工农商学竞争研。

欣看国势蒸蒸上，更喜民生节节甜。

几代雄才相接力，中华奋写复兴篇。

注①：三番改造是指对农业、手工业、工商业的社会主义改造，从而奠定了社会主义的根基。

注②：这二句是指我党十一届三中全会推行改革开放政策路线，开创新的局面。

注③：这二句是指党的十八以后铁腕反腐，筑梦中华大得人心，使我国各项事业蒸蒸日上。

因为心中有您，北京

杨兴蓉

我站在南疆望北京

心潮澎湃，热血沸腾

在战火纷飞下，我冒着枪林弹雨踏征程

因为心中有您，北京

我是抗美援朝的白衣战士

抢救英雄护理伤员

救死扶伤是我的神圣职责

一口炒面，一口雪

一副担架我在炮火中飞

因为心中有你，北京

毛主席号召：“把医疗卫生工作的重点放

到农村。”

我又披上征衣，从天津来到广西

在隆林德娥创办“马驮医院”

走乡串寨，送医送药

我留在了南疆热土

因为我心里有您，北京

在庆祝新中国七十华诞时

我遥望北京

我要用我生命的全部热情拥抱您

我的祖国，我的北京

短篇英语笑话八则

① Goldfish 金鱼

Stan: I won 92 goldfish.
Fred: Where are you going to keep them?
Stan: In the bathroom 。
Fred: But what will you do when you want to take a bath?
Stan: Blindfold（蒙眼睛） them!
斯丹：我赢了 92 条金鱼。
弗雷德：你想在哪儿养它们?
斯丹：浴室。
弗雷德：但是你想洗澡时怎么办?
斯丹：蒙住它们的眼睛!

② I think that I'm a chicken 我想我是一只鸡

Psychiatrist: What's your problem?
Patient: I think I'm a chicken.
Psychiatrist: How long has this been going on?
Patient: Ever since I was an egg!
精神病医师：你哪里不舒服?
病人：我认为我是一只鸡。
精神病医师：这种情况从什么时候开始的?
病人：从我还是一只蛋的时候开始。

③ How do I get the gum out 我怎么把口香糖取出来

Distributing chewing gum to the passengers, the stewardess explained it was to keep their ears from popping. When the plane landed, one of the passengers rushed up to her and said, "I'm meeting my wife right away. How do I get the gum out from my ears?"

当空中小姐给乘客们发口香糖的时候，她解释说口香糖有助于他们防止耳鸣。飞机着陆后，一位乘客跑到这位空中小姐面前，说道：“ 我马上就要见到我妻子了。我怎么才能把口香糖从耳朵里面取出来呢？”

④ Where Am I 我在哪儿

An Englishman lost his way while he was driving in the countryside. He saw a farmer working in the field nearby, so he went nearer in his car and asked the farmer, "Excuse me, can you tell me where I am?" "Yes, " the farmer looked at him strangely and said, "you are in your car, sir."

一个英国人在乡下开车时迷了路，他看见一个农民正在附近的地里干活。于是他就把车开过去问那位农民：“劳驾，您能告诉我我现在这是在哪儿吗？” “可以。”农夫奇怪地看了看他，然后说道：“你现在在你的车子里，先生。”

⑤ Who is the Laziest 谁最懒

Father: Well, Tom, I asked to your teacher today, and now I want to ask you a question. Who is the laziest person in your class?
Tom: I don't know, father.
Father: Oh, yes, you do! Think! When other boys and girls are doing and writing,

who sits in the class and only watches how other people work?

Tom: Our teacher, father.

父亲：哎，汤姆，今天我跟你们老师谈过，现在我想问你个问题。你们班上谁最懒？汤姆：我不知道，爸爸。父亲：啊，不对，你知道！想想看，当别的孩子们都在做作业、写字时，谁在课堂上坐着，只是看人家做功课？汤姆：我们老师，爸爸。

⑥ Two Birds 两只鸟

Teacher: Here are two birds, one is a swallow, the other is sparrow. Now who can tell us which is which?

Student: I cannot point out but I know the answer.

Teacher: Please tell us.

Student: The swallow is beside the sparrow and the sparrow is beside the swallow.

老师： 这儿有两只鸟，一只是麻雀。谁能指出哪只是燕子，哪只是麻雀吗？

学生：我指不出，但我知道答案。老师：请说说看。学生：燕子旁边的就是麻雀，麻雀旁边的就是燕子。

⑦ A Good Boy 好孩子

Little Robert asked his mother for two cents. "What did you do with the money I gave you yesterday?"

"I gave it to a poor old woman," he answered.

"You're a good boy," said the mother proudly. "Here are two cents more. But why are you so interested in the old woman?"

"She is the one who sells the candy."

小罗伯特向妈妈要两分钱。

“昨天给你的钱干什么了？”

“我给了一个可怜的老太婆，”他回答说。

“你真是个好孩子，”妈妈骄傲地说。“再给你两分钱。可你为什么对那位老太太那么感兴趣呢？”

“她是个卖糖果的。”

⑧ Nest and Hair 鸟窝与头发

My sister, a primary school teacher, was informed by one of her pupils that a bird had built its nest in the tree outside the classroom.

"What kind of bird?" my sister asked.

"I didn't see the bird, madam, only the nest," replied the child.

"Then, can you give us a description of the nest?" my sister encouraged her .

"Well, madam, it just resembles your hair. "

Notes:

(1) inform v. 告诉

(2) nest n. 窝；巢

(3) description n. 描述

(4) encourage v. 鼓励

(5) resemble v. 相似；类似

我姐姐是一位小学老师。一次一个学生告诉她说一只鸟儿在教室外的树上垒了个窝。

“是什么鸟呢？”我姐姐问她。

“我没看到鸟儿，老师，只看到鸟窝。”那孩子回答说。

“那么，你能给我们描述一下这个鸟巢吗？”我姐姐鼓励她道。

“哦，老师，就像你的头发一样。”

邓老师教您做亚洲美食

□ 邓小斌

实操课五 肥牛杂菜炒乌冬面



原料：肥牛片 100 克，乌冬面 200 克， 豆芽 50 克，白包菜 50 克，胡萝卜 50 克，洋葱 50 克，青红菜椒 50 克，白芝麻少许，海苔一片，盐、胡椒粉少许，炒面汁 10 克，食用油。

工具：平底锅，长筷子，切刀，剪刀。

步骤：

1. 将所有蔬菜洗净切成条备用。

2. 乌冬面烫水过冷河打散备用。

3. 锅烧热后倒入适量油，先放入肥牛炒至变色，加入蔬菜翻炒均匀。

4. 加入乌冬面继续快速翻炒，然后加盐，胡椒粉，炒面汁调味。

5. 装盘后撒上白芝麻，海苔剪成丝撒在面上即可。

注意事项：锅要大火烧热，蔬菜不要炒太熟。

实操课六 日式清汤

原料：木鱼花 10 克，昆布（干海带）10 克，鲜香菇 2 朵，鸣门卷 10 克，粒海藻 5 克，木鱼素适量，日式酱油适量。

工具：汤锅，汤勺，过滤隔筛。

步骤：

1. 打一锅清水烧开加入木鱼花和昆布一起煮至出味后过滤。

2. 放入木鱼素，日式酱油调味。

3. 依次加入鲜香菇，鸣门卷片或丝，粒海藻出锅后撒上葱花即可。

注意事项：日式清汤无需放油，以确保汤质鲜美。可加入虾贝类海鲜。



有关老年人食用水果的知识

平常很多人都很喜欢吃水果，因为水果味道佳且营养丰富，其实老年人有些水果多吃点功效也是多多喔。下面要给大家分享的内容是：“老年人吃什么水果好多吃这 5 种水果好处多多”，一起来看下吧！

首先来看下老年人吃什么水果好：

1、橙子能减轻皱纹

橙子中丰富的维 C 有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，减少皱纹，提高皮肤质地。

2、梨能预防癌症

梨是秋冬季的时令果，因为梨中的膳食纤维要比其他的水果多很多，所以食用它有助于我们结肠中致癌物质的排出，从而降低我们患上结肠癌的机率。

3、苹果有益于大脑

苹果中含有的抗氧化剂槲皮素，能改善神经系统的整体健康状况。美国康奈尔大学的研究者则发现，苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，降低了人们患上认知障碍症的风险。

4、香蕉预防心脏病

香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素 C 和维生素 B6 协同工作，能确保心脏处于最优的工作状态。

5、葡萄有助于燃烧脂肪

葡萄中富含的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。美国佐治亚大学的研究者发现：白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出 2.46 倍。

接着一起来了解一下哪些老年人不能吃水果：



第一：经常胃酸的老年人

如果是一些经常胃酸的老年人，应该少吃一些比较酸的水果，常见的有李子、山楂以及柠檬等，因为这一类型的水果容易导致身体出现大便干燥的情况，会出现便秘。这个时候可以适量的多吃一些香蕉以及桔子，但是千万不能吃柿子，避免便秘的情况加重。

第二：经常腹泻的老年人

应少吃一些香蕉、桔子以及桃子，避免加重拉肚子情况。不过这个时候可以适当的多吃一些苹果，因为苹果具有很好的收敛作用，能够有效的治疗腹泻的情况。

第三：患有心脏病以及水肿的老年人

应该少吃一些水分含量比较多的水果，因为这样能够有效的减少心脏的负担，同时也能够很好的避免水肿的情况加重。常见的水分含量较多的水果有西瓜以及椰子等。

第四：患有糖尿病的老年人

应该少吃糖，也要少吃一些含糖量比较高的食物，例如苹果、香蕉以及雪梨等。



1、保证热量的合理供给

人体需要充足的热量来抵抗冬日寒冷，对于老年人来说，能量的最好来源自然是富含碳水化合物的食物，老年人尤其应注意脂肪摄入不能过多，尤其是患有慢性疾病的老人不能多吃肉类食品。富含淀粉的五谷杂粮如糯米、红薯等，富含蛋白质的鱼类、豆类及其制品，可增加人体耐寒和抗病能力，是老年人过冬的优良食材。

2、保证蔬菜水果的摄入

蔬菜水果当中丰富的维生素、矿物质和纤维素是人体必须的营养素，不仅可以调节新陈代谢，而且补充水分、防止便秘，因此老年人在冬天要保证足够的蔬果摄入量。可适当多吃点根茎类蔬菜如山药、莲藕、马铃薯等，它们不仅具有一般蔬菜的优点，而且富含淀粉，能为身体提供热量。另外，像萝卜、大白菜、黄豆芽等蔬菜，苹果、柚子、猕猴桃、冬枣等水果都是冬季常见养生食材，也可多吃一些。

3、食材的选择和烹制

老年人消化吸收能力减退，在寒冷的冬季，比年轻人更应该注意食材的选择，食材应该易消化，像杂粮类比较难以消化可将其掺入精粮之中，煮成软烂的稀粥再食用。像脂肪和胆固醇比较多的肉类，尤其难以消化吸收，因此老年人不宜多食；如果要吃羊肉、鸡肉等来进补，可以去掉皮下脂肪炖汤，只喝汤，不吃肉，并且搭配山楂、白萝卜等去油腻。另外，老年人的膳食原则就是少油少盐无糖、清淡不油腻无辛辣，一定要严格执行。

4、要保证均衡的饮食搭配

老年人比年轻人更容易出现营养不良的状况，在冬天要注意保证营养素的充足，因此老年人要将五谷杂粮和蔬菜瓜果换着种类吃，不要长时间只吃单一的食物；另外，注意每天摄入豆腐等豆制品保证蛋白质的供给，也可每周摄入一次鱼汤来补充蛋白质和钙质。像海产品如紫菜、海带、虾皮等可以帮助老年人补钙、预防骨质疏松，也可多摄入一些。

5、改掉不良饮食嗜好

有些老年人的饮食习惯并不利于健康，尤其是在冬天，比如抽烟、喝酒、喝咖啡、喝浓茶等，不仅会导致体内钙质等营养素的流失，而且影响体内代谢水平，造成失眠、肾衰等各种疾病。另外，晚上不宜多喝水，尤其是就寝前喝太多水导致夜尿增多，严重影响睡眠。另外，像油炸、煎、烤等食品或者超市商店的垃圾食品，老年人也要尽量避免。



摄影课程的教学方法与教育技术在课堂教学的应用

□ 何小敏

摄影（包括计算机软件应用类）是一门在老年大学课程中科技含量最高的课程，在全部的课程中，包括了相机的操作、光与构图、场景拍摄要领、手机摄影与摄像、数码照片后期调整和视频拍摄与编辑。教学与学习的特点是，强调教学结构的完整与关联，内容丰富；课程的定位与学员学习是以掌握、理解、了解各项操作为目的，整个教学的过程都是操作和实践的环节；从相机的使用到计算机的后期调整编辑，都需要大量的文字配合图片、视频和后期编辑软件的操作过程演示。

把摄影课程的教学大纲落实到教学中，一节课下来讲述知识点非常多，知识点间的关联性很强，讲授的知识层次、逻辑性和关联十分的讲究，对教师来说，每节课在备课时，都要根据需要的学习情况反复推敲。课程中结合操作的内容很多，需要学多个知识点的关联的结合，环环紧扣，才能完成某项完整操作，这些知识点与其关联的调整需要在课堂一气呵成，才能认识到某一调整的原理和操作全过程。摄影教学一开始就会遇到教学中最大的难点，学员使用的摄影设备是不一样的，要从调整的参数的原理，找到设备操作的共性，才能“手把手”指导学员各种品牌相机的调整操作。操作、图像类的课程感性的内容融入整个教学的过程非常重要，备课做到图文并茂的课件、演示与后期操作的图例，要恰到好处的完备，课堂的多媒体演示是必须的，才能做到授课时条理性、逻辑性，中老年学员才有可能了解、掌握相关的知识，从学会转换成操作的习惯，这是摄影课程教学过程的特点和学习的目的。

学员在学习摄影的过程中，每节课讲述的知识点及其关联性，在课堂上的接受和理解一般都没有太大的问题，但需要把课程众多的知识及关联操作记下来不是一件容易的事，中老年人记忆力则存在很大的问题。课堂中学员反馈都认为听明白了，而且也能完成一般的调整操作，但回家买个菜回来就联系不起来了，而且往往都是卡在操作的某个环节上就做不下去了，等到下周上课，尽管课程还要进行上周内容的提要性重复，他们也会感觉到很陌生。中老年人对这类的课程的学习往往是“一听就懂，回去易忘”，找到一种能够使大家对操作 “忘了即学，熟能生巧”的教学方法和手段，是老年大学这类具有一定的科技含量、多知识点、关联和逻辑性强的课程教学需要，才能使学员“轻松快乐学摄影”。

解决老年大学学员对课程的记忆问题，教师需要认真细致地做好课程设计，制作和应用直观的多媒体教学课件进行课堂教学的同时，还需要充分应用现代教育技术，进行全程或有选择性的课堂教学视频录制，让整个课堂教学的过程以动态图像和清晰的声音录制成高清视频文件。一方面，可以由学校统一规划组织，把较为成熟的课程进行系统的课堂教学视频录制，制作出符合教学大纲的视频课程，用于老年大学教学网站的课程模块。也可以把课堂知识点讲述进行时间上的分解，制作便于网络点播或微信公众号上传的 5 分钟微课，给相应的注册学员，随时可以通过计算机及移动终端设备进行网络视频课堂或微课的点播。另一方面倒是最重要的，任课教师就能做到，在讲授摄影课程的课堂中，教师通过计算机实时录制成高清、容量小的课堂视频文件，这对学员是最有用的记忆手段，下课时就可以通过教室的局域网，把课堂录制的视频传到每个学员的计算机上，让他们用 U 盘拷贝，这作为老年大学学员课外复习、自学，都是最好的教材，让他们反复听课，或有选择的学习，做到“忘了即学”。

这样的摄影课堂教学，同时可以解决两个老年大学教学中常见的问题，一是解决课程的知识点多而且关联多，中老年学员记不住时，解决他们能有条件反复多遍地进行课堂学习，更重要的是能够在理解一定的原理后，完成多个知识点的关联操作，熟能生巧，为学员真正解决了课外老师不在身边的操作学习所遇到的问题。二是解决了老年学员由于身体或家事或外出旅游缺课，两周课缺了就很可能无法再学下去，需要给他们营造一个网络或计算机课堂的自主学习环境，可以把“课堂搬回家”。这些视频教学文件，还可以用转码软件，将其打包成 5 分钟视频文件，上传到班级微信进行针对性教学和辅导。

我通过四年多的课堂视频录制，保证了每节课有视频提供给学员，就连手机摄影的每一项功能操作的过程，都可以实时录制成直观、清晰的有声视频文件，摄影班级微信群会经常有教学视频的辅导内容，真正做到每个学员都可以在何时何地，找到自己需要的学习内容，给他们营造浓厚的课外学习气氛。在为老年大学网络提供教学资源的同时也给学员创造了良好的自主学习的环境，实现“轻松快乐学摄影”。

让朗诵艺术在实践中展示

□ 莫文冰

到广西老年大学从事朗诵表演艺术教学两年来，我深受学员们积极主动学习和认真实践的态度所感染。我与学员们一起探索演练，共同进步，彼此积累了深厚的友谊，本人也收获了不菲的教学体会。

一、注重启发培育朗诵兴趣

爱因斯坦说，兴趣是最好的老师。 实施朗诵教学前，第一步要提升和强化学员的学习兴趣和展示热情。我针对朗诵班学员大都具有一定文学素养和丰富生活阅历，有的学员还具有较高诗词创作水准的实际，在指导朗诵每一首诗歌前，我详细地向学员讲解诗歌创作背景，诗人风格、创作意图抒发的情感等内容。力求让学员能在理解的基础上，对作品进行认真地诵读。

二、注重抓好普通话规范语音练习

正确的语言表达是朗诵的基本要求。由于学员来自五湖四海，平时所说的普通话不可避免地带着各地方言特质。而诗歌朗诵的美要求运用纯净正宗的普通话。因此，在教学中我注意把普通话语音规范训练、气息运用训练、口头表达训练和朗诵表演技巧的培训融合到一起，开展系统训练。让学员在各种练习中，逐渐提升自身的语言表现能力，在学习语言的过程中领略诗歌朗诵的快乐和魅力。

三、注重加强实践展示

朗诵是一门实践性很强的课程。在教学中每一节课都安排诗歌朗诵的训练，让学员在课堂上朗诵外，还经常组织学员参加南宁手机台的端午诗歌朗诵、参加南宁电视台经典诵读晚会、区图书馆红色经典诵读会等各种大型朗诵会活动。全民悦读声动南宁朗读会举办“我与春天有个约会”朗诵会、“常青诗文朗诵会”、参加学校多彩金秋语言类节目专场演出、“喜迎十九大诗歌朗诵会”、“欢乐大课堂”、“迎春诗歌朗诵会”、“市图书馆诗歌朗诵会”等活动，通过排练各种朗诵节目，使学员的朗诵水平和表演水准有了很大提高，学习热情更加高涨。

《趣味谜语故事》谜底：大姐是“蜂”。二姐是“蜘蛛”。三姐是“萤火虫”。四姐是“纺织娘”。大哥是“知了”。二哥是“蚂蚱”。三哥是“螳螂”。四哥是“萤火虫”。

趣味谜语故事（一）　卖油郎和老板娘

从前，在某县城的十字路口，有一家酒馆。有一天一个卖油郎来这里，他把油挑子卸到墙边，然后坐到桌旁，酒馆的老板娘上前招呼："客官贵姓啊？"卖油郎听了心想：我来饮酒你管我姓什么干啥？可又一想，人家问我贵姓也是一种礼貌，于是顺手指了指靠在墙上的扁担说：我就姓这。

老板娘一看，便笑眯眯的说："原来是杜大哥，请用茶。"

卖油郎一听，这老板娘倒是挺有见识的，便也问道："老板娘，您贵姓？"

老板娘笑了笑说："免贵，我姓的是'十字路口，嫦娥站在一边愁'。"

卖油郎斟了一杯酒说："胡大嫂，谢谢你的关照。"

老板娘爽朗地笑了起来，端起酒杯对卖油郎说："杜大哥，今天我碰上你这个好主顾了，敬了您这杯酒就算交个朋友吧。"

从此。这家酒馆便成了卖油郎常来歇脚的地方。他俩每次见面必定互相猜谜。

有一次，卖油郎在酒馆歇脚时，老板娘又出一谜：

"大姐用针不用线，
二姐用线不用针，
三姐点灯不干活，
四姐干活不点灯。
（打四种动物）"

卖油郎想了想，很快就说出了答案。接着，卖油郎也回敬一谜：

"大哥一声叫，
二哥吓一跳，
三哥拿刀砍，
四哥点灯照。
（打四种动物）"



老板娘哈哈大笑，然后也说出了谜底。

您猜一猜，老板娘的谜底和卖油郎的谜底是什么呢？（谜底详见 59 页）

简　讯

国庆佳节传喜报！2019 年广西图书馆举办的《庆祝新中国成立 70 周年"夕阳红"特别活动——"讲述老故事，点赞新中国"征文活动》揭晓了！此次入围优秀作品 13 篇，其中六篇出自广西老年大学写作班和欣赏班的师生之手。

广西图书馆举办这次活动，我们广西老年大学写作班和欣赏班的师生接到通知较晚，仅有四天时间，但同学们踊跃写稿，因为这是能在社会上，抒发自己对祖国感激的平台。很多同学用自己亲身经历，见证祖国的成长艰辛、发展进步，感到自豪；国家富强，同享幸福，抒发感谢之情，感谢共产党！感谢新中国！

获奖名单附录：

作者：杨兴蓉　作品：《名因为心中有您，北京》
作者：徐忠良　作品：《房东》
作者：屈晓芬　作品：《魅力南宁》
作者：林　红　作品：《我们是新中国的第一代》
作者：樊莉玲　作品：《无声的陪伴》
作者：许启宝　作品：《追忆三线岁月》

责任编辑：邓如河



10 月 17 日，全国老年大学教学大纲优秀建设校表彰暨交流研讨会在上海举行，我校在“全国老年大学优秀教学大纲建设校”评选中荣获一等奖。



10 月 14 日至 18 日，广西老干部党校第二十八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九期）在柳州分校成功举办。来自区直有关单位的 53 名离退休干部党支部书记参加了培训。



广西老干部党校首次向全区公开征集离退休干部党建精品课程，10 月 10 日，8 名来自全区各地各单位的离退休干部、老干部工作者、机关事业单位离退休干部党建工作研究者、高校专业教员同台试讲，各展所长。



2019 年 9 月 28 日上午，我校周芯副校长受广西图书馆“八桂讲坛”邀请，作《最美夕阳红：老年教育发展的探索与思考》宣讲，近百名读者到场聆听。



10 月 14 日—16 日，由我校周芯副校长带队，自治区党委老干部局科技扶贫工作组赴百色市凌云县开展“为建设壮美广西添动力”科技扶贫活动。



9 月 25 日，2 台“救命神器”全自动体外心脏除颤仪（简称 AED）在我校两校区投用。这是学校践行“不忘初心、牢记使命，把党和国家对老同志的关怀落到实处，尽心尽职为广大学员服务的具体表现。



8 月 31 日，我校应急救护志愿服务队 10 名队员荣获广西红十字会颁发的《救护培训师资证书》，近一年来广西红十字会在我校举办了 3 期救护员培训班。目前，学校已有 110 名学员获得《红十字救护员证》，形成“人人学急救、急救为人人”的良好氛围。



9 月 29 日，我校学员处党支部组织临时党支部学员来到广西军区南宁第二干休所开展慰问演出。

责任编辑：邓如河

自治区第七届多彩金秋文化活动月“美在身边 华风新韵”旗袍表演邀请赛总决赛剪影

10 月 22 日晚，由我校主办的自治区第七届多彩金秋文化活动月“美在身边·华风新韵”旗袍表演邀请赛总决赛在拥有 1500 个座位的民歌湖大舞台隆重举行。这是我校第一次把舞台搬出校园举办大型群众文化活动，并首次利用广西广电网络直播平台现场直播，观众不仅可以通过手机看还可以电视直播，当晚就有近万人观看或浏览，产生了很好的社会影响。



《儒家风雅》—广西老年大学形象素质提高 B1 班风雅队表演



广西老年大学常务副校长何天维致辞



《情韵》——广西老年大学学员代表队表演



《泛水荷塘》——南宁绿城风韵艺术团表演



《海关之韵》——南宁海关退休干部代表队表演



《中国茶》—南宁市志愿者艺术团秀美旗袍队表演



颁奖现场

方队，铁流滚，威武豪情。新弹东风抢眼，银鹰多款凝睛。 国之重器配精英，乃现代长城。更兼热血沙场勇，英雄气，志在皆赢。时刻强军备战，只为人类和平。

阅兵感言

铁流滚滚向前方，倒海排山气势强。

上将列兵同受阅，战时何患不金汤！

致敬中国党报先行者

——参观《新洛阳报》旧址纪念馆

钟华林

今天，我们纪念一群人

一群在寒冬里唤醒春天希望的人

一群在黑夜中高擎火炬的人

一群怀揣梦想在硝烟中前行的人

一群既拿笔又带枪的特殊材料的人

一群以青春熔铸一行行铅字的人

一群用生命输出一张张报纸的人

一群在新中国新闻史上留下不朽作品的人

一群“凡人民所需者，莫不全力而为”的人

一群赴各地播撒创办党报种子的人

因为这群人，我们

认识到，还有比生命更重要的

那就是老报人融于血脉的革命信仰

而党报也可以成为民族的灵魂

今天，我们纪念这群人

在他们身后，是洛报人追随的步伐

在他们身后，新闻队伍越来越壮大

在他们身后，党报园地百花盛开

致敬中国党报先行者

他们活在有生命的报纸里

他们走出的路，通往远方的梦

注：今年四月，受洛阳日报社之邀，参观《新洛阳报》（《洛阳日报》的前身）旧址纪念馆。1948 年 4 月 9 日河南省首家地方党委机关报《新洛阳报》创刊，《新洛阳报》在发刊词中申明办报宗旨“凡人民所需者，莫不全力而为”。而后，创办者走向祖国四方，继续创办党报。

游洛阳牡丹园

钟华林

洛阳观富贵，国色动人潮。

万瓣朝霞灿，一园锦绣娇。

原为山野秀，何以市中骄？

千载追花梦，国昌分外娆。

诗词二首

谭锦华

满江红 · 重九抒怀

重九登高，思乡切，南流久别。欢玉郡，当年智体冠军争烈。三载荣光红帜展，半班登顶摘星月。赖贤师，教育有良方，培俊杰。　风霜历，甘苦咽；百难折，坚如铁。看神州，陆海昊天闻捷。科技腾飞人赞赏，民安国固小康接。望前程，世界大和平，心宽绝。

广阔天地 大有作为

运粮山岭种油桐，全套农耕掌握中。

天广地宽磨意志， 秋霜染髮忆情浓。

建设壮美广西

邓明华

主席题词意境深，广西壮美定方针。

青山绕着金山变，环保章程照亮心。

词三首

张　暘

浪淘沙 · 我爱我的国

豪迈咏东风，大地飞虹。卅年转瞬越时空。引领全球扬浩气，攀跃高峰。　北斗最前锋，深海蛟龙。神州僻壤别贫穷。新路丝绸飘美亚，寰宇融融。

天净沙 · 梦里三沙

蓝洞①碧浪银沙，海鸥群岛鱼虾，习习椰风送迓。邮轮度假，寄情圆梦天涯。

注：①三沙永乐蓝洞（300.89 米）在世界海洋蓝洞深度排名为第一。

行香子 · 情系南海

南海凝神，今梦成真。三沙岛、气盖昆仑。波涛翻滚，鸥鹭追循。看天连水，水亲月，月华新。心随浪涌，思绪难驯。想当年、何等艰辛。英雄无畏，情总牵魂。念那礁石，忆礁事，守礁人①。

注：①为保卫海疆，过去在最南端的礁石上，仅容一人守卫。

词二首

胡卡琴

行香子 · 感恩我的国

斗转星移，扫尽阴霾。庆神州、大地春回。真知洗礼，识别修资。喜我获新生，脱胎骨，向晨曦。峥嵘岁月，八一红旗。指挥下、紧紧跟随。而今迟暮，不老松梅。看花开秋圃，群英灿，竞芳菲。

南柯子

丹桂盈盈笑，清风淡淡云。火红枫叶满山欣，争俏东篱晚节更销魂。　事有千般好，花无百日新。人生坎坷不沉沦，谁说秋天寥落不如春？

陋室

常积兴

曾经穷挤陋室栖，父子儿孙冷暖依。

今各楼台相对峙，百年多病梦中泣。

风入松 · 国庆大阅兵

周吉幸

生辰七十晒兵锋，壮士气如虹。西方夙敌惊破胆，告台独，狗命将终。一旦雄师指向，九州即刻相同。　东西南北瞰真容，水碧山葱茏。此邦自古藏龙地，河清日，竞起腾空，不数康乾昌盛，休夸文景繁荣。

农村新貌

籍彩莲

衣食不用愁，耕田不用牛。

走路不留神，苹果碰了头。

七律·新中国七十周年颂

郭金宏

风雨同舟七十年，开天辟地过新关。

横刀立马樊笼改，沧海桑田筑梦圆。

开放国门通商畅，创新科技硕果添。

城乡处处增新貌，奋写中华复兴篇。

庆祝新中国七旬华诞

李徽典

岁月峥嵘七十年，向经沧海复桑田。

三番改造根基固①，四化征程步履艰。

冲破藩篱兴改革，掀翻桎梏创新天。②

正风肃腐人心振，筑梦催春意志坚。③

党政军民齐踊跃，工农商学竞争研。

欣看国势蒸蒸上，更喜民生节节甜。

几代雄才相接力，中华奋写复兴篇。

注①：三番改造是指对农业、手工业、工商业的社会主义改造，从而奠定了社会主义的根基。

注②：这二句是指我党十一届三中全会推行改革开放政策路线，开创新的局面。

注③：这二句是指党的十八以后铁腕反腐，筑梦中华大得人心，使我国各项事业蒸蒸日上。

因为心中有您，北京

杨兴蓉

我站在南疆望北京

心潮澎湃，热血沸腾

在战火纷飞下，我冒着枪林弹雨踏征程

因为心中有您，北京

我是抗美援朝的白衣战士

抢救英雄护理伤员

救死扶伤是我的神圣职责

一口炒面，一口雪

一副担架我在炮火中飞

因为心中有你，北京

毛主席号召：“把医疗卫生工作的重点放

到农村。”

我又披上征衣，从天津来到广西

在隆林德娥创办“马驮医院”

走乡串寨，送医送药

我留在了南疆热土

因为我心里有您，北京

在庆祝新中国七十华诞时

我遥望北京

我要用我生命的全部热情拥抱您

我的祖国，我的北京

短篇英语笑话八则

① Goldfish 金鱼

Stan: I won 92 goldfish.
Fred: Where are you going to keep them?
Stan: In the bathroom 。
Fred: But what will you do when you want to take a bath?
Stan: Blindfold（蒙眼睛） them!
斯丹：我赢了 92 条金鱼。
弗雷德：你想在哪儿养它们？
斯丹：浴室。
弗雷德：但是你想洗澡时怎么办？
斯丹：蒙住它们的眼睛！

② I think that I'm a chicken 我想我是一只鸡

Psychiatrist: What's your problem?
Patient: I think I'm a chicken.
Psychiatrist: How long has this been going on?
Patient: Ever since I was an egg!
精神病医师：你哪里不舒服？
病人：我认为我是一只鸡。
精神病医师：这种情况从什么时候开始的？
病人：从我还是一只蛋的时候开始。

③ How do I get the gum out 我怎么把口香糖取出来

Distributing chewing gum to the passengers, the stewardess explained it was to keep their ears from popping. When the plane landed, one of the passengers rushed up to her and said, "I'm meeting my wife right away. How do I get the gum out from my ears?"

当空中小姐给乘客们发口香糖的时候，她解释说口香糖有助于他们防止耳鸣。飞机着陆后，一位乘客跑到这位空中小姐面前，说道：“ 我马上就要见到我妻子了。我怎么才能把口香糖从耳朵里面取出来呢？”

④ Where Am I 我在哪儿

An Englishman lost his way while he was driving in the countryside. He saw a farmer working in the field nearby, so he went nearer in his car and asked the farmer, "Excuse me, can you tell me where I am?" "Yes, " the farmer looked at him strangely and said, "you are in your car, sir."

一个英国人在乡下开车时迷了路，他看见一个农民正在附近的地里干活。于是他就把车开过去问那位农民：“劳驾，您能告诉我我现在这是在哪儿吗？” “可以。”农夫奇怪地看了看他，然后说道：“你现在在你的车子里，先生。”

⑤ Who is the Laziest 谁最懒

Father: Well, Tom, I asked to your teacher today, and now I want to ask you a question. Who is the laziest person in your class?
Tom: I don't know, father.
Father: Oh, yes, you do! Think! When other boys and girls are doing and writing,

who sits in the class and only watches how other people work?

Tom: Our teacher, father.

父亲：哎，汤姆，今天我跟你们老师谈过，现在我想问你个问题。你们班上谁最懒？汤姆：我不知道，爸爸。父亲：啊，不对，你知道！想想看，当别的孩子们都在做作业、写字时，谁在课堂上坐着，只是看人家做功课？汤姆：我们老师，爸爸。

⑥ Two Birds 两只鸟

Teacher: Here are two birds, one is a swallow, the other is sparrow. Now who can tell us which is which?

Student: I cannot point out but I know the answer.

Teacher: Please tell us.

Student: The swallow is beside the sparrow and the sparrow is beside the swallow.

老师： 这儿有两只鸟，一只是麻雀。谁能指出哪只是燕子，哪只是麻雀吗？

学生：我指不出，但我知道答案。老师：请说说看。学生：燕子旁边的就是麻雀，麻雀旁边的就是燕子。

⑦ A Good Boy 好孩子

Little Robert asked his mother for two cents. "What did you do with the money I gave you yesterday?"

"I gave it to a poor old woman," he answered.

"You're a good boy," said the mother proudly. "Here are two cents more. But why are you so interested in the old woman?"

"She is the one who sells the candy."

小罗伯特向妈妈要两分钱。

“昨天给你的钱干什么了？”

“我给了一个可怜的老太婆，”他回答说。

“你真是个好孩子，”妈妈骄傲地说。“再给你两分钱。可你为什么对那位老太太那么感兴趣呢？”

“她是个卖糖果的。”

⑧ Nest and Hair 鸟窝与头发

My sister, a primary school teacher, was informed by one of her pupils that a bird had built its nest in the tree outside the classroom.

"What kind of bird?" my sister asked.

"I didn't see the bird, madam, only the nest," replied the child.

"Then, can you give us a description of the nest?" my sister encouraged her .

"Well, madam, it just resembles your hair. "

Notes:

(1) inform v. 告诉

(2) nest n. 窝；巢

(3) description n. 描述

(4) encourage v. 鼓励

(5) resemble v. 相似；类似

我姐姐是一位小学老师。一次一个学生告诉她说一只鸟儿在教室外的树上垒了个窝。

“是什么鸟呢？”我姐姐问她。

“我没看到鸟儿，老师，只看到鸟窝。”那孩子回答说。

“那么，你能给我们描述一下这个鸟巢吗？”我姐姐鼓励她道。

“哦，老师，就像你的头发一样。”

邓老师教您做亚洲美食

□ 邓小斌

实操课五 肥牛杂菜炒乌冬面



原料：肥牛片 100 克，乌冬面 200 克， 豆芽 50 克，白包菜 50 克，胡萝卜 50 克，洋葱 50 克，青红菜椒 50 克，白芝麻少许，海苔一片，盐、胡椒粉少许，炒面汁 10 克，食用油。

工具：平底锅，长筷子，切刀，剪刀。

步骤：

1. 将所有蔬菜洗净切成条备用。

2. 乌冬面烫水过冷河打散备用。

3. 锅烧热后倒入适量油，先放入肥牛炒至变色，加入蔬菜翻炒均匀。

4. 加入乌冬面继续快速翻炒，然后加盐，胡椒粉，炒面汁调味。

5. 装盘后撒上白芝麻，海苔剪成丝撒在面上即可。

注意事项：锅要大火烧热，蔬菜不要炒太熟。

实操课六 日式清汤

原料：木鱼花 10 克，昆布（干海带）10 克，鲜香菇 2 朵，鸣门卷 10 克，粒海藻 5 克，木鱼素适量，日式酱油适量。

工具：汤锅，汤勺，过滤隔筛。

步骤：

1. 打一锅清水烧开加入木鱼花和昆布一起煮至出味后过滤。

2. 放入木鱼素，日式酱油调味。

3. 依次加入鲜香菇，鸣门卷片或丝，粒海藻出锅后撒上葱花即可。

注意事项：日式清汤无需放油，以确保汤质鲜美。可加入虾贝类海鲜。



有关老年人食用水果的知识

平常很多人都很喜欢吃水果，因为水果味道佳且营养丰富，其实老年人有些水果多吃点功效也是多多喔。下面要给大家分享的内容是：“老年人吃什么水果好多吃这 5 种水果好处多多”，一起来看下吧！

首先来看下老年人吃什么水果好：

1、橙子能减轻皱纹

橙子中丰富的维 C 有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，减少皱纹，提高皮肤质地。

2、梨能预防癌症

梨是秋冬季的时令果，因为梨中的膳食纤维要比其他的水果多很多，所以食用它有助于我们结肠中致癌物质的排出，从而降低我们患上结肠癌的机率。

3、苹果有益于大脑

苹果中含有的抗氧化剂槲皮素，能改善神经系统的整体健康状况。美国康奈尔大学的研究者则发现，苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，降低了人们患上认知障碍症的风险。

4、香蕉预防心脏病

香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素 C 和维生素 B6 协同工作，能确保心脏处于最优的工作状态。

5、葡萄有助于燃烧脂肪

葡萄中富含的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。美国佐治亚大学的研究者发现：白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出 2.46 倍。

接着一起来了解一下哪些老年人不能吃水果：



第一：经常胃酸的老年人

如果是一些经常胃酸的老年人，应该少吃一些比较酸的水果，常见的有李子、山楂以及柠檬等，因为这一类型的水果容易导致身体出现大便干燥的情况，会出现便秘。这个时候可以适量的多吃一些香蕉以及桔子，但是千万不能吃柿子，避免便秘的情况加重。

第二：经常腹泻的老年人

应少吃一些香蕉、桔子以及桃子，避免加重拉肚子情况。不过这个时候可以适当的多吃一些苹果，因为苹果具有很好的收敛作用，能够有效的治疗腹泻的情况。

第三：患有心脏病以及水肿的老年人

应该少吃一些水分含量比较多的水果，因为这样能够有效的减少心脏的负担，同时也能够很好的避免水肿的情况加重。常见的水分含量较多的水果有西瓜以及椰子等。

第四：患有糖尿病的老年人

应该少吃糖，也要少吃一些含糖量比较高的食物，例如苹果、香蕉以及雪梨等。



1、保证热量的合理供给

人体需要充足的热量来抵抗冬日寒冷，对于老年人来说，能量的最好来源自然是富含碳水化合物的食物，老年人尤其应注意脂肪摄入不能过多，尤其是患有慢性疾病的老人不能多吃肉类食品。富含淀粉的五谷杂粮如糯米、红薯等，富含蛋白质的鱼类、豆类及其制品，可增加人体耐寒和抗病能力，是老年人过冬的优良食材。

2、保证蔬菜水果的摄入

蔬菜水果当中丰富的维生素、矿物质和纤维素是人体必须的营养素，不仅可以调节新陈代谢，而且补充水分、防止便秘，因此老年人在冬天要保证足够的蔬果摄入量。可适当多吃点根茎类蔬菜如山药、莲藕、马铃薯等，它们不仅具有一般蔬菜的优点，而且富含淀粉，能为身体提供热量。另外，像萝卜、大白菜、黄豆芽等蔬菜，苹果、柚子、猕猴桃、冬枣等水果都是冬季常见养生食材，也可多吃一些。

3、食材的选择和烹制

老年人消化吸收能力减退，在寒冷的冬季，比年轻人更应该注意食材的选择，食材应该易消化，像杂粮类比较难以消化可将其掺入精粮之中，煮成软烂的稀粥再食用。像脂肪和胆固醇比较多的肉类，尤其难以消化吸收，因此老年人不宜多食；如果要吃羊肉、鸡肉等来进补，可以去掉皮下脂肪炖汤，只喝汤，不吃肉，并且搭配山楂、白萝卜等去油腻。另外，老年人的膳食原则就是少油少盐无糖、清淡不油腻无辛辣，一定要严格执行。

4、要保证均衡的饮食搭配

老年人比年轻人更容易出现营养不良的状况，在冬天要注意保证营养素的充足，因此老年人要将五谷杂粮和蔬菜瓜果换着种类吃，不要长时间只吃单一的食物；另外，注意每天摄入豆腐等豆制品保证蛋白质的供给，也可每周摄入一次鱼汤来补充蛋白质和钙质。像海产品如紫菜、海带、虾皮等可以帮助老年人补钙、预防骨质疏松，也可多摄入一些。

5、改掉不良饮食嗜好

有些老年人的饮食习惯并不利于健康，尤其是在冬天，比如抽烟、喝酒、喝咖啡、喝浓茶等，不仅会导致体内钙质等营养素的流失，而且影响体内代谢水平，造成失眠、肾衰等各种疾病。另外，晚上不宜多喝水，尤其是就寝前喝太多水导致夜尿增多，严重影响睡眠。另外，像油炸、煎、烤等食品或者超市商店的垃圾食品，老年人也要尽量避免。



摄影课程的教学方法与教育技术在课堂教学的应用

□ 何小敏

摄影（包括计算机软件应用类）是一门在老年大学课程中科技含量最高的课程，在全部的课程中，包括了相机的操作、光与构图、场景拍摄要领、手机摄影与摄像、数码照片后期调整和视频拍摄与编辑。教学与学习的特点是，强调教学结构的完整与关联，内容丰富；课程的定位与学员学习是以掌握、理解、了解各项操作为目的，整个教学的过程都是操作和实践的环节；从相机的使用到计算机的后期调整编辑，都需要大量的文字配合图片、视频和后期编辑软件的操作过程演示。

把摄影课程的教学大纲落实到教学中，一节课下来讲述知识点非常多，知识点间的关联性很强，讲授的知识层次、逻辑性和关联十分的讲究，对教师来说，每节课在备课时，都要根据需要的学习情况反复推敲。课程中结合操作的内容很多，需要学多个知识点的关联的结合，环环紧扣，才能完成某项完整操作，这些知识点与其关联的调整需要在课堂一气呵成，才能认识到某一调整的原理和操作全过程。摄影教学一开始就会遇到教学中最大的难点，学员使用的摄影设备是不一样的，要从调整的参数的原理，找到设备操作的共性，才能“手把手”指导学员各种品牌相机的调整操作。操作、图像类的课程感性的内容融入整个教学的过程非常重要，备课做到图文并茂的课件、演示与后期操作的图例，要恰到好处的完备，课堂的多媒体演示是必须的，才能做到授课时条理性、逻辑性，中老年学员才有可能了解、掌握相关的知识，从学会转换成操作的习惯，这是摄影课程教学过程的特点和学习的目的。

学员在学习摄影的过程中，每节课讲述的知识点及其关联性，在课堂上的接受和理解一般都没有太大的问题，但需要把课程众多的知识及关联操作记下来不是一件容易的事，中老年人记忆力则存在很大的问题。课堂中学员反馈都认为听明白了，而且也能完成一般的调整操作，但回家买个菜回来就联系不起来了，而且往往都是卡在操作的某个环节上就做不下去了，等到下周上课，尽管课程还要进行上周内容的提要性重复，他们也会感觉到很陌生。中老年人对这类的课程的学习往往是“一听就懂，回去易忘”，找到一种能够使大家对操作 “忘了即学，熟能生巧”的教学方法和手段，是老年大学这类具有一定的科技含量、多知识点、关联和逻辑性强的课程教学需要，才能使学员“轻松快乐学摄影”。

解决老年大学学员对课程的记忆问题，教师需要认真细致地做好课程设计，制作和应用直观的多媒体教学课件进行课堂教学的同时，还需要充分应用现代教育技术，进行全程或有选择性的课堂教学视频录制，让整个课堂教学的过程以动态图像和清晰的声音录制成高清视频文件。一方面，可以由学校统一规划组织，把较为成熟的课程进行系统的课堂教学视频录制，制作出符合教学大纲的视频课程，用于老年大学教学网站的课程模块。也可以把课堂知识点讲述进行时间上的分解，制作便于网络点播或微信公众号上传的 5 分钟微课，给相应的注册学员，随时可以通过计算机及移动终端设备进行网络视频课堂或微课的点播。另一方面倒是最重要的，任课教师就能做到，在讲授摄影课程的课堂中，教师通过计算机实时录制成高清、容量小的课堂视频文件，这对学员是最有用的记忆手段，下课时就可以通过教室的局域网，把课堂录制的视频传到每个学员的计算机上，让他们用 U 盘拷贝，这作为老年大学学员课外复习、自学，都是最好的教材，让他们反复听课，或有选择的学习，做到“忘了即学”。

这样的摄影课堂教学，同时可以解决两个老年大学教学中常见的问题，一是解决课程的知识点多而且关联多，中老年学员记不住时，解决他们能有条件反复多遍地进行课堂学习，更重要的是能够在理解一定的原理后，完成多个知识点的关联操作，熟能生巧，为学员真正解决了课外老师不在身边的操作学习所遇到的问题。二是解决了老年学员由于身体或家事或外出旅游缺课，两周课缺了就很可能无法再学下去，需要给他们营造一个网络或计算机课堂的自主学习环境，可以把“课堂搬回家”。这些视频教学文件，还可以用转码软件，将其打包成 5 分钟视频文件，上传到班级微信进行针对性教学和辅导。

我通过四年多的课堂视频录制，保证了每节课有视频提供给学员，就连手机摄影的每一项功能操作的过程，都可以实时录制成直观、清晰的有声视频文件，摄影班级微信群会经常有教学视频的辅导内容，真正做到每个学员都可以在何时何地，找到自己需要的学习内容，给他们营造浓厚的课外学习气氛。在为老年大学网络提供教学资源的同时也给学员创造了良好的自主学习的环境，实现“轻松快乐学摄影”。

让朗诵艺术在实践中展示

□ 莫文冰

到广西老年大学从事朗诵表演艺术教学两年来，我深受学员们积极主动学习和认真实践的态度所感染。我与学员们一起探索演练，共同进步，彼此积累了深厚的友谊，本人也收获了不菲的教学体会。

一、注重启发培育朗诵兴趣

爱因斯坦说，兴趣是最好的老师。 实施朗诵教学前，第一步要提升和强化学员的学习兴趣和展示热情。我针对朗诵班学员大都具有一定文学素养和丰富生活阅历，有的学员还具有较高诗词创作水准的实际，在指导朗诵每一首诗歌前，我详细地向学员讲解诗歌创作背景，诗人风格、创作意图抒发的情感等内容。力求让学员能在理解的基础上，对作品进行认真地诵读。

二、注重抓好普通话规范语音练习

正确的语言表达是朗诵的基本要求。由于学员来自五湖四海，平时所说的普通话不可避免地带着各地方言特质。而诗歌朗诵的美要求运用纯净正宗的普通话。因此，在教学中我注意把普通话语音规范训练、气息运用训练、口头表达训练和朗诵表演技巧的培训融合到一起，开展系统训练。让学员在各种练习中，逐渐提升自身的语言表现能力，在学习语言的过程中领略诗歌朗诵的快乐和魅力。

三、注重加强实践展示

朗诵是一门实践性很强的课程。在教学中每一节课都安排诗歌朗诵的训练，让学员在课堂上朗诵外，还经常组织学员参加南宁手机台的端午诗歌朗诵、参加南宁电视台经典诵读晚会、区图书馆红色经典诵读会等各种大型朗诵会活动。全民悦读声动南宁朗读会举办“我与春天有个约会”朗诵会、“常青诗文朗诵会”、参加学校多彩金秋语言类节目专场演出、“喜迎十九大诗歌朗诵会”、“欢乐大课堂”、“迎春诗歌朗诵会”、“市图书馆诗歌朗诵会”等活动，通过排练各种朗诵节目，使学员的朗诵水平和表演水准有了很大提高，学习热情更加高涨。

《趣味谜语故事》谜底：大姐是“蜂”。二姐是“蜘蛛”。三姐是“萤火虫”。四姐是“纺织娘”。大哥是“知了”。二哥是“蚂蚱”。三哥是“螳螂”。四哥是“萤火虫”。

趣味谜语故事（一）　卖油郎和老板娘

从前，在某县城的十字路口，有一家酒馆。有一天一个卖油郎来这里，他把油挑子卸到墙边，然后坐到桌旁，酒馆的老板娘上前招呼：“客官贵姓啊？”卖油郎听了心想：我来饮酒你管我姓什么干啥？可又一想，人家问我贵姓也是一种礼貌，于是顺手指了指靠在墙上的扁担说：我就姓这。

老板娘一看，便笑眯眯的说：“原来是杜大哥，请用茶。”

卖油郎一听，这老板娘倒是挺有见识的，便也问道：“老板娘，您贵姓？”

老板娘笑了笑说：“免贵，我姓的是‘十字路口，嫦娥站在一边愁’。”

卖油郎斟了一杯酒说：“胡大嫂，谢谢你的关照。”

老板娘爽朗地笑了起来，端起酒杯对卖油郎说：“杜大哥，今天我碰上你这个好主顾了，敬了您这杯酒就算交个朋友吧。”

从此。这家酒馆便成了卖油郎常来歇脚的地方。他俩每次见面必定互相猜谜。

有一次，卖油郎在酒馆歇脚时，老板娘又出一谜：

“大姐用针不用线，
二姐用线不用针，
三姐点灯不干活，
四姐干活不点灯。
（打四种动物）”

卖油郎想了想，很快就说出了答案。接着，卖油郎也回敬一谜：



“大哥一声叫，
二哥吓一跳，
三哥拿刀砍，
四哥点灯照。
（打四种动物）”

老板娘哈哈大笑，然后也说出了谜底。

您猜一猜，老板娘的谜底和卖油郎的谜底是什么呢？（谜底详见 59 页）

简　讯

国庆佳节传喜报！2019 年广西图书馆举办的《庆祝新中国成立 70 周年“夕阳红”特别活动——“讲述老故事，点赞新中国”征文活动》揭晓了！此次入围优秀作品 13 篇，其中六篇出自广西老年大学写作班和欣赏班的师生之手。

广西图书馆举办这次活动，我们广西老年大学写作班和欣赏班的师生接到通知较晚，仅有四天时间，但同学们踊跃写稿，因为这是能在社会上，抒发自己对祖国感激的平台。很多同学用自己亲身经历，见证祖国的成长艰辛、发展进步，感到自豪；国家富强，同享幸福，抒发感谢之情，感谢共产党！感谢新中国！

获奖名单附录：

作者：杨兴蓉　作品：《名因为心中有您，北京》
作者：徐忠良　作品：《房东》
作者：屈晓芬　作品：《魅力南宁》
作者：林　红　作品：《我们是新中国的第一代》
作者：樊莉玲　作品：《无声的陪伴》
作者：许启宝　作品：《追忆三线岁月》

责任编辑：邓如河



10 月 17 日，全国老年大学教学大纲优秀建设校表彰暨交流研讨会在上海举行，我校在“全国老年大学优秀教学大纲建设校”评选中荣获一等奖。



10 月 14 日至 18 日，广西老干部党校第二十八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九期）在柳州分校成功举办。来自区直有关单位的 53 名离退休干部党支部书记参加了培训。



广西老干部党校首次向全区公开征集离退休干部党建精品课程，10 月 10 日，8 名来自全区各地各单位的离退休干部、老干部工作者、机关事业单位离退休干部党建工作研究者、高校专业教员同台试讲，各展所长。



2019 年 9 月 28 日上午，我校周芯副校长受广西图书馆“八桂讲坛”邀请，作《最美夕阳红：老年教育发展的探索与思考》宣讲，近百名读者到场聆听。



10 月 14 日—16 日，由我校周芯副校长带队，自治区党委老干部局科技扶贫工作组赴百色市凌云县开展“为建设壮美广西添动力”科技扶贫活动。



9 月 25 日，2 台“救命神器”全自动体外心脏除颤仪（简称 AED）在我校两校区投用。这是学校践行“不忘初心、牢记使命，把党和国家对老同志的关怀落到实处，尽心尽职为广大学员服务的具体表现。



8 月 31 日，我校应急救护志愿服务队 10 名队员荣获广西红十字会颁发的《救护培训师资证书》，近一年来广西红十字会在我校举办了 3 期救护员培训班。目前，学校已有 110 名学员获得《红十字救护员证》，形成“人人学急救、急救为人人”的良好氛围。



9 月 29 日，我校学员处党支部组织临时党支部学员来到广西军区南宁第二干休所开展慰问演出。

责任编辑：邓如河

自治区第七届多彩金秋文化活动月“美在身边 华风新韵”旗袍表演邀请赛总决赛剪影

10 月 22 日晚，由我校主办的自治区第七届多彩金秋文化活动月“美在身边·华风新韵”旗袍表演邀请赛总决赛在拥有 1500 个座位的民歌湖大舞台隆重举行。这是我校第一次把舞台搬出校园举办大型群众文化活动，并首次利用广西广电网络直播平台现场直播，观众不仅可以通过手机看还可以电视直播，当晚就有近万人观看或浏览，产生了很好的社会影响。



《儒家风雅》—广西老年大学形象素质提高 B1 班风雅队表演



广西老年大学常务副校长何天维致辞



《情韵》——广西老年大学学员代表队表演



《泛水荷塘》——南宁绿城风韵艺术团表演



《海关之韵》——南宁海关退休干部代表队表演



《中国茶》—南宁市志愿者艺术团秀美旗袍队表演



颁奖现场