



□ 晓 宇

庚子鼠年新春，一场突如其来的新冠肺炎疫情肆虐神州大地，严重威胁着人民群众的生命健康。这注定是个特别的春天，经历着疫情的考验，经历着情绪的波澜，也经历着伤心的离别。2020的春天无法重启，我们满眼是泪，但是依然相信春天就在前方。一场疫情让我们懂得了生命的可贵，责任的担当，天地的敬畏。

乐观面对，学会珍惜。每一天的新增数据、每一个患者的离开或者痊愈，都牵动着我们的心。在病魔面前，我们感受到了生命的渺小和无助，也看到了人性的光辉和伟大。这个开年虽然让人有点沮丧，但也让人更加懂得“珍惜”两个字的分量。有的人说，“希望疫情赶紧过去，我能以一位游客的身份，再回到这个我曾奋战过的地方，吃一碗热乎乎、香喷喷的热干面。”有的人说，“希望胜利的那一天，我们摘下口罩，露出笑脸，走上街头，一起见证武汉这座英雄的城市再现车水马龙！”有的人说，“希望我们能摘下口罩，重新认识彼此，大家都平平安安地相互拥抱。”那些曾经渺小到不被我们发觉的美好，如今都变得熠熠生辉。在这个特别的日子里，忙碌的生活突然踩了“刹车”，让习惯了奔跑的我们换个节奏，好好陪陪孩子、陪陪父母。许岁月静好，许时光温良，守望生命最初的美好。

勇于担当，坚守善良。当人们对病毒避之不及的时候，总有一些人选择了逆行，奔赴战“疫”一

线。84岁高龄的钟南山院士，挂帅出征、步履坚定。73岁的李兰娟院士，星夜兼程赶赴湖北。一批又一批的白衣天使、人民子弟兵背起行囊，与亲人挥手作别，来到病患身边，坚定地投入到无声的战斗中去。还有坚守岗位的各行业工作人员……他们都是我们身边的普通人，但在疫情面前，他们冲锋在前，用行动诠释了责任与担当。

尊重生命，敬畏自然。17年前的SARS病毒曾经肆虐神州大地。那时的我们，同样经历了像今天一样的不安与惶恐。根据有关统计，由病毒感染引起的人类疾病，约有60%来自动物。中东呼吸系统综合症，传染源是单峰骆驼；肝炎病毒，传染源是被污染的毛蚶；埃博拉病毒传染源是蝙蝠；艾滋病毒传染源是黑猩猩。枪响之后，没有赢家。大自然之美，在于我们学会敬畏自然；大自然之恶，在于我们过度改造自然。这次疫情，我们为同胞生命的逝去感到悲痛的同时，更应该学会对生命的尊重、对自然的敬畏。

小雨拍长江，汉水东流忙，角逐的燕雀依然停歇在黄鹤楼的琉璃瓦上。岁月不居，时节如流，一年中最寒冷的时光，终将随着送暖的东风缓缓而别。任何困难都难不倒英雄的中华儿女，短暂的黑夜与严寒始终无法阻挡顽强的生命，我们坚信，抬头，春天就在前方。

《红枫》

第四十五期



名誉校长：丁廷模
主 编：何天维
副 主 编：周 芯 闭梦婧
执行主编：陈成光
编 委：邹刚清 张 起 李春红
姜昕宏

责任编辑：何小敏 周绍麟 梁 智
王红晓 黄媛喻 韦梅桔
覃其县 覃晓思 刘荣冠
韦清毅 邓如河 何雯露

美 编：谭明彪
校 对：覃 俏
刊 务：邓如河 万梅枝

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：gxldx2012@163.com

发送对象：本校教师、学员、会员
及校际交流

编印日期：2020 年 7 月

印 数：1000

印 刷：广西汇望凤凰印务有限公司

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

抬头，春天就在前方 晓 宇（1）

脱贫攻坚

习近平对毛南族实现整族脱贫作出重要指示（4）

习近平总书记对毛南族实现整族脱贫的重要指示在广西壮族自治区
引起强烈反响（4）

七一专题

兑现向人民向历史作出的庄严承诺 任理轩（7）

理论研讨

思政必行 方得正道——从广西老年大学的实践谈全区老年大学思
政课的运用和开展 何天维（11）

党建园地

铭记历史，勇担使命——广西老年大学党总支联合南宁市月湾路小
学党支部开展“庆祝建党 99 周年”主题党日活动 张新阳（15）

守初心 恒心强信心 奋力走好新时代长征路 王红晓（16）

以黄文秀为榜样，做一名优秀共产党员 李军霖（18）

以青春之名，续写时代华章 覃其县（19）

我的老年大学情结

我校辅导员志愿服务工作的实践与体会 经 克（20）

校园新闻

凝老师合力 谋学校新发展——广西老年大学召开教学工作研讨会
..... 覃晓思（23）

广西老年大学开展 2020 年度干部职工综合素质能力提升培训
..... 黄宁荣（24）

校学委会召开会议 组织建设工作上台阶 方朝明（25）

教学交流

我校获得中国老年大学协会颁发“2020 年战疫教学荣誉证书”
..... 覃其县（26）

教师如何上好网络课程 何小敏（27）

防控疫情中创新电子琴网络教学方式——2020 年春季学期网络教学
工作体会 陈 洁（30）

记忆是老年大学舞蹈教学的重要因素 蒋长彩（31）

银发先锋

广西老年大学学员荣获“全区离退休干部先进个人”事迹选登（一）
.....（33）

学员心语

老年大学：夕阳中的温暖 李成连（35）
我的老年大学情结 沈丽珍（38）

共同抗“疫” 我们在行动

抗“疫”新闻

款款爱心 大爱无疆——广西老年大学离退休老同志踊跃为抗疫捐款
.....黄玉群（39）
广西画家黎君龙作画鼓舞抗击疫情的英雄 雷林（40）

文学作品

抗疫“宅”家的意外收获 常青（41）
春天已经在路上 王丽梅（42）
当新型冠状病毒肺炎疫情来临之时 董惠芬（43）
致敬时代最美“逆行者” 农叶红（44）
公交除夕交响曲 郭纯慧（45）

诗词作品

《蜗居也是立新功》等22首 陈础泉等（47）

原创歌曲（50）

书画作品（51）

法在身边

业内专家解读：《民法典》，让旅游更美好 伍策 / 一丁（56）

养生保健

《中国居民膳食指南2016》教你“食品安全”常识 王绍威（59）

美食广场

邓老师教您做亚洲美食 邓小斌（61）

旅游天地

再访茶卡盐湖——天空之镜 凌孟文（62）

娱乐园

智力推理题 摘自网络（63）

编读往来

遇见《红枫》说心里话 潘朝阳（64）

封面摄影 何小敏

封底摄影 李辉

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46期将于2020年10月编印，欢迎赐稿。

编辑部



新华社北京 5 月 20 日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对毛南族实现整族脱贫作出重要指示表示，得知毛南族实现整族脱贫、乡亲们生活有了明显改善，我感到很高兴。全面建成小康社会，一个民族都不能少。近年来，多个少数民族先后实现整族脱贫，这是脱贫攻坚工作取得的重要成果。希望乡亲们把脱贫作为奔向更加美好新生活的新起点，再接再厉，继续奋斗，让日子越过越红火。

习近平强调，当前，脱贫攻坚已经到了决战决胜的关键时期，越到紧要关头越要坚定信心、真抓实干。各级党委和政府要坚定不移把党中央决策部署落实好，克服新冠肺炎疫情带来的影响，集中力

量啃下脱贫硬骨头，多措并举巩固成果，确保高质量完成脱贫攻坚目标任务，奋力夺取脱贫攻坚战全面胜利。

毛南族是我国 28 个人口较少民族之一，广西壮族自治区环江县是国家扶贫开发工作重点县，也是全国唯一的毛南族自治县，全县有毛南族 6.45 万人，占全国毛南族总人口的约 70%。2019 年底，环江县贫困发生率降至 1.48%。2020 年 5 月，环江县退出贫困县序列。综合全国毛南族脱贫情况，毛南族已实现整族脱贫。近日，环江县毛南族群众代表给习近平总书记写信，汇报当地毛南族实现脱贫的喜悦心情，表达了坚定不移跟党走、再接再厉建设好家乡的决心。

习近平总书记对毛南族实现整族脱贫的重要指示 在广西壮族自治区引起强烈反响

近日，习近平总书记对毛南族实现整族脱贫作出重要指示，指出全面建成小康社会，一个民族都不能少。希望乡亲们把脱贫作为奔向更加美好新生活的新起点，再接再厉，继续奋斗，让日子越过越红火。

浓浓关怀，殷殷嘱托。总书记对毛南族实现整族脱贫作出的重要指示，在八桂大地引起强烈反响。大家纷纷表示，总书记的重要指示令人鼓舞，催人奋进，一定要坚定信心、顽强奋斗，奋力夺取脱贫

攻坚战全面胜利。

不破楼兰誓不还

“习近平总书记对毛南族实现整族脱贫作出的重要指示，既是对全区扶贫系统广大干部的莫大鼓舞和激励，也是对全区上下的殷切期待和嘱托。”自治区扶贫办相关负责人表示，将深入学习贯彻习近平总书记指示精神，牢记使命、不负厚望，以“不破楼兰誓不还”的决心，在做好常态化疫情防控的

基础上，坚持“两手抓、两不误”，再下大力、再用苦功，紧咬目标、争分夺秒、全力冲刺，聚力攻克深度极度贫困堡垒，加快完成义务教育、基本医疗、住房安全、饮水安全“四大战役”目标任务，深入推进国家考核、巡视等反馈问题整改，持续抓好产业发展、就业帮扶、易地扶贫搬迁后续扶持、兜底保障等工作，建立健全防贫监测预警机制，着力巩固脱贫成果，防止返贫和新的致贫，确保一个民族都不少地全面完成脱贫攻坚目标任务。同时，积极推进全面脱贫与乡村振兴衔接，让各族群众以脱贫为新起点，走向更加富裕的道路，过上更加幸福的生活。

目前，夺取脱贫攻坚全面胜利仍有最难啃的骨头，其中大多在民族地区。广西少数民族人口2206.7万，全区有12个自治县、3个享受自治县待遇县、59个民族乡。

“全面建成小康社会，一个民族都不能少。习近平总书记的重要指示，令人鼓舞、催人奋进。”自治区民宗委主要负责人表示，总书记的指示，既是动力也是指引。做好民族工作，要坚决打赢民族地区脱贫攻坚战。民宗委要贯彻落实好中央支持民族地区发展的各项政策，以铸牢中华民族共同体意识为主线，深化民族团结进步模范区建设，在“建设壮美广西 共圆复兴梦想”的征途上，推动形成新时代民族工作新格局。

2020年，我区将深入实施民族工作专项规划，全面促进少数民族和少数民族聚居区高质量发展，确保民族地区如期脱贫，实现与全国同步全面建成小康社会的目标。要认真学习中共中央、国务院关于新时代推进西部大开发形成新格局的指导意见，研究贯彻落实措施，深入开展兴边富民行动；优化少数民族发展资金分配，加大对人口较少民族聚居区和边境地区的投入，增强民族地区自我发展能力和可持续发展能力。

毛南山乡喜讯传

习近平总书记对毛南族实现整族脱贫作出的重

要指示，如春雷，如雨露，大家奔走相告，将喜讯传遍毛南山乡各个角落。

“激动！感动！行动！”当看到习近平总书记对毛南族实现整族脱贫作出的重要指示后，毛南族全国政协委员韦震玲抑制不住激动的心情，第一时间将相关新闻转发到微信朋友圈和家族群，和亲朋好友共同分享总书记带给大家的关怀和希望。“在总书记的关怀和鼓励下，我们全体毛南族儿女将以整族脱贫为新起点，不松劲、不停顿、不懈怠，继续奋斗，向着乡村振兴目标冲刺，推动更高质量更高层次的经济社会发展。”

“当前脱贫攻坚已经到了决战决胜的关键时期，全县上下将按照总书记的重要指示精神，带领群众以脱贫为新起点，全力做好乡村振兴这篇大文章，推动乡村产业、人才、文化、生态等全方位振兴，让群众的生活越过越红火。”环江毛南族自治县县委书记黄荣彪对未来充满了信心。

“十分激动、十分感动、十分幸福！同时感觉压力更大了，责任更重了！”全国人大代表、环江毛南族自治县县长黄炳峰说，虽然毛南族已经实现脱贫摘帽，但距离总书记提出的工作要求还有很大的差距，下一步要坚决贯彻落实好总书记关于脱贫“不摘责任、不摘政策、不摘帮扶、不摘监管”的重要指示精神，全力做好脱贫成果的巩固与提升工作。

“我们要在党的领导下，接续奋斗、努力拼搏，带领群众追求更加美好的生活，决不辜负总书记的殷切期望和嘱托！”总书记的重要指示让村干部们精神振奋、斗志十足。环江毛南族自治县仪凤村党支部书记谭耀楼、波川村党支部书记谭荣庆、中南村村委主任谭运壮、希远村村委主任谭海灿等纷纷表示，在党的民族政策光辉照耀下，毛南山乡发生了翻天覆地的变化，特别是国家在布局实施西部大开发重大项目——贵阳到南宁高速铁路经过环江，并设立环江站，这给民族地区的发展插上了腾飞的翅膀。

当前，脱贫攻坚已经到了决战决胜的关键时候，河池作为全区乃至全国脱贫攻坚的主战场之一，

目前还有 6.35 万贫困人口、192 个贫困村和 3 个未摘帽的贫困县，按时高质量打赢脱贫攻坚战时间紧迫、任务艰巨。

“全市各族干部群众深切感受到习近平总书记强烈的为民情怀和使命担当，深切感受到中国特色社会主义制度的优越性。总书记的重要指示，对我们是巨大的鼓舞、激励和鞭策，为我们注入了强大的精神动力，必将凝聚起全市广大党员干部、各族群众坚决打赢脱贫攻坚战、决胜全面建成小康社会的磅礴力量。”河池市委书记何辛幸说。

“衷心感谢习近平总书记对河池老区，对毛南山乡的亲切关怀，这是我们决战决胜脱贫攻坚的最大动力、最大鞭策和最大支持。”住桂全国政协委员、河池市市长唐云舒说，河池将以决战决胜之势发起最后总攻，确保都安、大化、罗城 3 个自治县如期摘帽，6.35 万贫困人口顺利脱贫，确保高标准高质量完成脱贫攻坚任务，与全国一道全面建成小康社会。

八桂大地同振奋

作为全国唯一的仫佬族自治县，由于历史原因和自然条件的制约，罗城仍然是国家扶贫开发工作重点县、滇桂黔石漠化片区县和广西深度贫困县。

“我们将以不获全胜决不收兵的信心决心，背水一战，向贫困发起最后总攻，奋力实现整县摘帽目标。”罗城仫佬族自治县县委书记蓝启章誓言，决不拖全国的后腿！

该县县长潘秋琳也表示，要全力打好义务教育、基本医疗、住房安全、饮水安全和产业就业全覆盖“五大战役”，实现剩余 6509 名贫困人口脱贫、19 个贫困村出列和整县脱贫摘帽目标。

大化瑶族自治县县委书记杨龙文、县长蓝胜表示，该县正全力强化挂牌作战、三级作战，打好“四大战役”，以更强的责任担当、更加饱满的激情、更加奋发有为的精神状态做实做好精准扶贫各项工作，确保全县剩余的 24 个贫困村、3699 户 17310

贫困人口，以高质量如期退出贫困序列。

“现在我在广西大化铭顺防护制品有限公司上班，按计件算工资，每月有 3000 元左右收入，还包吃每日三餐。在家门口上班，照顾家里也很方便，感谢党和国家的扶贫搬迁政策。”比起之前在大化瑶族自治县六也乡边弄村里内屯的生活，搬迁户韦庆莲脸上洋溢着幸福感。谈到以后的生活，韦庆莲说，移民搬迁是新生活的新起点，往后要继续努力，让日子越过越红火。

都安作为瑶族人口聚居的少数民族自治县、广西极度贫困县，是贫中之贫、困中之困的典型代表。

“有总书记的关怀、有党中央的关爱，我们对脱贫充满信心。”河池市副市长、都安瑶族自治县县委书记陈继勇表示，将持续推进“贷牛（羊）还牛（羊）”全产业链扩容提质增效，带动“八大扶贫产业”发展壮大；发展“绿色扶贫车间”，确保搬迁群众“搬得出、稳得住、逐步能致富”；以保质保量、保真保优的过硬战果实现脱贫摘帽，并为后续的乡村振兴高质量发展打好产业基础。

“我要以黄文秀同志为榜样，团结带领村两委、驻村工作队员，全力帮助群众解决生产生活中的实际困难，引导贫困群众发展短平快产业，并在中产业发展上加强特色产业基地的管护，助力群众实现增产、增收、增效。”乐业县新化镇百坭村现任第一书记杨杰兴说。

东兴市江平镇党委书记黄昆明告诉记者，江平镇居住着大约 2.1 万名京族群众，是我国京族的唯一聚居地。截至 2019 年底，京族聚居村所有贫困人口全部实现脱贫。

“总书记的重要指示让我们少数民族群众倍感欢欣鼓舞。”东兴市江平镇万尾村京族群众阮志成说，相信在党的领导下，日子一定会越过越红火。

（来源：《广西日报》）

兑现向人民向历史作出的庄严承诺

——写在中国共产党成立 99 周年之际

□ 任理轩

习近平总书记强调：“到 2020 年全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标，是我们党向人民、向历史作出的庄严承诺。”经过党和人民接力奋斗，我们迎来了全面建成小康社会决战决胜的历史时刻，中华民族千百年来的期盼即将变成现实。全面建成小康社会，见证着我们党的初心使命、性质宗旨、理想信念、奋斗目标、执政能力和领导水平，是我们党团结带领人民实现中华民族伟大复兴中国梦的关键一步。

全面建成小康社会铸就中华民族伟大复兴的重要里程碑

在历史长河中，总有一些标志性事件凝结着人类的光荣与梦想、昭示着历史前进的方向，成为一个民族发展、人类社会进步的里程碑。全面建成小康社会，就是中华民族发展史、人类社会进步史上的一座重要里程碑。

自古以来，“小康”寄托着中国人民对美好生活的向往与追求。但几千年来，包括在历史上的“盛世”，中国的劳动人民一直无法过上“乐岁终身饱，凶年免于死亡”的生活。以直接关系人们温饱的粮食生产为例，在春秋战国后的 2000 多年间，尽管我国粮食单产和总产都有一定程度增长，但人均粮食占有量和农民生活始终处于较低水平。清朝康熙皇帝曾说：“地亩见有定数，而户口渐增，偶遇岁歉，艰食可虞。”根据学者们的研究，按照当时的粮食亩产量，人均占有耕地 4 亩才能维持基本生活。但在乾隆五十五年（1790 年），全国人均耕地只有 3

亩。近代以后，西方列强入侵、军阀混战，更使中国人民陷入苦难的深渊。新中国成立以前，缺少穿、生活艰难长期困扰着中国人民，温饱都无法实现，“小康”只能是一个遥远的梦想。

“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”新中国成立后特别是改革开放以来，中国共产党人秉持为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命，始终与人民想在一起、苦在一起、干在一起，始终紧紧聚焦“小康”目标，一茬接着一茬干、一棒接着一棒跑。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把全面建成小康社会放在“四个全面”战略布局的首位，把脱贫攻坚作为全面建成小康社会的底线任务和标志性指标，吹响了决战决胜的冲锋号。2019 年，我国经济总量接近 100 万亿元，稳居世界第二，人均 GDP 超过 1 万美元；居民恩格尔系数下降到 28.2%，居民消费结构加快从生存型向发展型进而向享受型转变；贫困人口数量减少到 551 万人，并将在今年实现农村贫困人口全部脱贫。与此同时，就业、教育、医疗、住房、养老、社保等民生福祉持续改善。14 亿中国人民即将普遍过上殷实宽裕的生活，这无疑是中华民族发展史上亘古未有的伟大跨越。

全面建成小康社会不仅让中国人民过上全面小康生活，还会大大提升人类社会整体发展水平。根据国际货币基金组织统计，2019 年共有 70 个国家和地区人均 GDP 超过 1 万美元，包括中国 14 亿人口在内，总数约为 29 亿人。正是中国全面建成小

康社会的不懈努力，使人均 GDP 超过 1 万美元的经济体人口数量翻了将近一番。同时，中国的人类发展指数大幅提高。在 1990 年处于低人类发展水平组别的 47 个国家中，中国是目前唯一跻身高人类发展水平组的国家。14 亿人口的大国从低人类发展水平跃升至高人类发展水平，这无疑是中国对人类社会发展伟大贡献。

目前，世界上有 200 多个国家和地区，大多数属于发展中国家和地区，仍有大量人口处于绝对贫困之中。中国全面建成小康社会，将提前 10 年实现联合国 2030 年可持续发展议程的减贫目标。我们党把脱贫攻坚作为全面建成小康社会必须完成的硬任务，实施精准扶贫精准脱贫基本方略，坚持因人因地施策、因贫困原因施策、因贫困类型施策，做到对症下药、靶向治疗；推动形成专项扶贫、行业扶贫、社会扶贫等多方力量多种举措有机结合互为支撑的“三位一体”大扶贫格局；坚持把扶贫同扶志、扶智结合起来，引导贫困群众树立“宁愿苦干、不愿苦熬”的观念，激发贫困群众内生动力……当代中国脱贫攻坚的伟大实践，不仅将使中国历史性地解决绝对贫困问题、在共同富裕道路上迈出坚实一步，也极大丰富了人类反贫困理论、拓展了人类反贫困实践，为世界上仍然处于贫困之中的人民追求富裕安康的生活贡献了中国智慧和方案。

全面建成小康社会，是中国共产党带领中国人民创造的经济快速发展和社会长期稳定“两大奇迹”的集中体现。全面建成小康社会，直接表现为人民生活水平和质量普遍提高，背后则是中国综合国力、科技实力、国防实力、文化影响力、国际影响力的显著提升，使我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。

全面建成小康社会彰显我们党坚持以人民为中心的发展思想

习近平总书记指出：“中国共产党根基在人民、

血脉在人民。党团结带领人民进行革命、建设、改革，根本目的就是为了让人民过上好日子，无论面临多大挑战和压力，无论付出多大牺牲和代价，这一点都始终不渝、毫不动摇。”党的十八大以来，习近平总书记提出精准扶贫精准脱贫基本方略，亲自挂帅出征、驰而不息推进，走遍全国集中连片特困地区，多次召开专题座谈会，分析形势任务，作出工作部署。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我国贫困人口从 2012 年底的 9899 万人减少到 2019 年底的 551 万人，连续 7 年每年减贫 1000 万人以上，并将在今年彻底消除绝对贫困。世界上没有哪个政党能像中国共产党这样，以这么强的意志、这么快的速度、这么大的力度帮助这么多人摆脱贫困、过上幸福安康的生活。全面建成小康社会，坚持一切为了人民、一切依靠人民、惠及全体人民，是以人民为中心集中而鲜明的体现。

全面建成小康社会坚持一切为了人民。习近平总书记强调：“中国共产党把为民办事、为民造福作为最重要的政绩，把为老百姓做了多少好事实事作为检验政绩的重要标准。”“我们党员干部都要有这样一个意识：只要还有一家一户乃至一个人没有解决基本生活问题，我们就不能安之若素；只要群众对幸福生活的憧憬还没有变成现实，我们就要毫不懈怠团结带领群众一起奋斗。”这些重要论述，深刻阐明了党员干部必须做到一切为了人民，把人民立场作为根本立场，把全心全意为人民服务作为根本宗旨，把最广大人民根本利益作为我们一切工作的根本出发点和落脚点，树立正确的权力观、政绩观、事业观，不慕虚荣，不务虚功，不图虚名，高质量打赢脱贫攻坚战，确保全面建成小康社会圆满收官。

全面建成小康社会坚持一切依靠人民。习近平总书记指出：“人民是共和国的坚实根基，人民是我们执政的最大底气。一路走来，中国人民自力更

生、艰苦奋斗，创造了举世瞩目的中国奇迹。”全面建成小康社会取得的伟大成就，不是天上掉下来的，更不是别人恩赐施舍的，而是全党全国各族人民用勤劳、智慧、勇气干出来的。新中国成立 70 多年来我们在实现国家富强、民族振兴、人民幸福伟大征程上的凯歌行进，特别是改革开放 40 多年来铸就的人间奇迹，充分证明人民是历史的创造者、人民是顶天立地的真正英雄。我们一切成就的取得，都离不开人民积极性主动性创造性的充分发挥，都离不开全体人民磅礴力量的凝聚激发。全面建成小康社会，就是我们党带领人民共建美好家园、共享幸福生活的生动实践。

全面建成小康社会坚持惠及全体人民。习近平总书记强调：“我们伟大的发展成就由人民创造，应该由人民共享。”“小康不小康，关键看老乡。”“全面小康路上一个不能少，脱贫致富一个不能落下。”“全面建成小康社会，一个民族不能少”。全面建成小康社会，目的在于不断满足人民日益增长的美好生活需要，不断实现幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶，不断增强人民的获得感幸福感安全感。全面小康覆盖的领域要全面、覆盖的人口要全面、覆盖的区域要全面，是惠及全体人民的小康。我们不能一边宣布全面建成了小康社会，另一边还有几千万人口的生活水平处在扶贫标准线以下。党中央提出坚决打赢脱贫攻坚战，确保到 2020 年我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫，贫困县全部摘帽，解决区域性整体贫困，为的就是让全体人民一个不少都能过上全面小康的生活。

一个政党如何回答“我是谁、为了谁、依靠谁”这一根本问题，体现其根本立场，也决定其奋斗目标。这一根本问题解决好了，就能自觉在历史前进的逻辑中前进，在时代发展的潮流中发展。以人民为中心是我们党对这一根本问题的回答，我们党始

终把人民放在心中最高位置，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。全面建成小康社会是一代又一代中国共产党人为之奋斗的目标，支撑其一以贯之坚持不懈的强大动力，就是根植于我们党初心使命中的人民立场。

全面建成小康社会展现党的坚强领导核心作用

全面建成小康社会，从改革开放之初提出“小康”目标开始算只用了 40 多年时间，从新中国成立开始算也只有 70 多年时间。在几十年时间里带领中国人民走完发达国家几百年走过的工业化历程，创造世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹，全面建成小康社会，这是中国共产党执政成就和国家治理成效的重大标志。

回望改革开放 40 多年来披荆斩棘、波澜壮阔的历程，我们更能深刻体悟党的坚强领导核心作用。

科学擘画全面建成小康社会宏伟蓝图。改革开放以来，我们党坚持以人民为中心，不断深化对“小康”的认识。从 1979 年邓小平同志提出“小康的状态”、党的十三大提出“人民生活达到小康水平”，到党的十六大提出“全面建设小康社会”、党的十八大提出“全面建成小康社会”“小康”的标准不断提升、内涵不断拓展、要求不断提高；从党的十二大提出“两步走”战略部署、党的十三大制定“三步走”发展战略，到党的十五大提出“新三步走”发展战略和“两个一百年”奋斗目标，再到党的十九大提出新时代中国特色社会主义发展的战略安排，全面建成小康社会乃至全面建成社会主义现代化强国的战略步骤日益明确、战略路径日益清晰、战略规划日益完备。

艰辛开拓全面建成小康社会正确道路。我们党在改革开放之初提出“小康”目标时，我国的底子非常薄：1978 年国内生产总值只有 3679 亿元、人均国内生产总值只有 385 元，科技水平同先进国家相比落后几十年，而且存在人口多、人均资源少的

突出矛盾。要在这样的条件下实现“小康”，必须闯出一条新路。如何闯出一条新路？改革开放！实践证明，改革开放是全面建成小康社会的强大动力，中国特色社会主义道路是全面建成小康社会的正确道路。全面建成小康社会，始终与中国特色社会主义紧密联系在一起；只有坚持走中国特色社会主义道路，才能全面建成小康社会，才能实现中华民族伟大复兴。

有力引领全面建成小康社会破浪前行。改革开放40多年来，我们党面临的国内外环境异常复杂，改革发展稳定的任务十分繁重。在党的坚强领导下，社会主义市场经济体制从逐步建立到加快完善，极大调动了亿万人民的积极性，极大促进了生产力发展，极大增强了党和国家的生机活力，极大推动了全面建成小康社会进程。我国积极参与经济全球化，以开放促改革促发展，为全面建成小康社会营造了良好外部环境。我们党带领人民从封闭半封闭走向全方位开放，深度参与经济全球化和全球经济治理，在游泳中学会游泳，在与经济全球化相联系而不是相脱离的进程中全面建成小康社会。这些都充分彰显了我们党的巨大政治勇气、理论勇气、实践勇气，充分彰显了我们党对时代潮流的深刻洞察、对历史发展规律的深刻把握，充分彰显了我们党强大执政能力和高超领导水平。

在党中央坚强领导下，广大党员干部把初心和使命转化为锐意进取、开拓创新的精气神和埋头苦干、真抓实干的原动力。“太行山上的新愚公”李保国用35年的坚守与付出，让10多万山区人民摆脱世代贫困；贵州大山里的老支书黄大发兑现“水过不去、拿命来铺”的誓言，带领群众抹去了祖祖辈辈“一年四季包谷沙，过年才有米汤喝”的饥饿记忆……为了把党中央决策部署落到实处、让人民过上好日子，广大党员干部谱写出一曲曲感天动地的奋斗之歌。

今年是决战决胜脱贫攻坚和全面建成小康社会的收官之年。越是到收官阶段，越不能停顿、不能大意、不能放松。应当看到，我国发展面临的风险

挑战上升，再叠加新冠肺炎疫情影响，做好经济社会发展工作难度更大。我们要面对世界经济深度衰退、国际贸易和投资大幅萎缩、国际金融市场动荡、经济全球化遭遇逆流、一些国家保护主义和单边主义盛行、地缘政治风险上升等不利局面，必须在一个更加不稳定不确定的世界中谋求我国发展。

形势越是严峻复杂，越要充分发挥党的领导核心作用。只有这样，才能有效应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾。广大党员干部必须不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚决贯彻落实习近平总书记重要讲话、重要指示精神和党中央决策部署，统筹推进疫情防控和经济社会发展工作，尽锐出战、善作善成。要胸怀中华民族伟大复兴的战略全局和世界百年未有之大变局这“两个大局”，咬定目标、真抓实干。在科学评估进展状况的基础上，对全面建成小康社会存在的突出短板和必须完成的硬任务进行认真梳理，集中优势兵力打歼灭战，全面完成脱贫攻坚任务，解决好重点地区环境污染突出问题，加快推进民生领域工作，健全社保兜底保障机制，确保全面建成小康社会得到人民认可、经得起历史检验。

中国共产党立志于中华民族千秋伟业。习近平总书记强调：“我们就要取得决胜全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的伟大胜利。这是不屈不挠、长期奋斗的果实，更是启航新征程、扬帆再出发的动员。”全面建成小康社会不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。我们既要为全面建成小康社会跑好“最后一公里”，又要乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程，实现“两个一百年”奋斗目标有机衔接。这是恢弘壮丽的新征程，又是任重道远的新征程！摆在全党全国各族人民面前的使命更光荣、任务更艰巨、挑战更严峻、工作更伟大。我们必须始终牢记初心使命，把我们党建设好建设强，以党的伟大自我革命引领伟大社会革命，团结带领中国人民不断书写中华民族伟大复兴的新篇章。

（来源：《人民日报》）

思政必行 方得正道

——从广西老年大学的实践谈全区老年大学思政课的运用和开展

□ 何天维

广西老年大学成立于1986年12月，从办学时的6个专业400多名学员，以离休干部为主要服务对象，发展到今天已成为汇集教学、组织活动和开展离退休党支部书记和党员骨干培训三大功能，常年在校学习和活动的老同志达1.92万人（次），全年组织离退休干部培训近千人，成为全区办学规模最大、设施较齐全、管理不断规范、运转顺畅、办学效果明显的综合性老年大学，被中国老年大学协会和自治区党委老干部局分别评为全国、全区示范老年大学。多年来，广西老年大学在上好思政课，抓好老同志思想政治教育方面进行了有益的探索，取得了阶段性成果。分析广西老年大学抓思想政治课的实践，总结经验，对全区各级老年大学上好思政课，抓好思想政治教育具有一定的指导和借鉴意义。

一、广西老年大学思政课的主要做法

（一）把加强离退休老同志思想政治教育作为学校办学始终不渝的目标和要求，统筹思考协调推进。

学校成立之初即明确办学培养目标、方向和要求。上世纪八十年代学校即根据需要提出办学宗旨“陶冶情趣，丰富生活；强健身心，延年益寿；增长知识，余热生辉”。随着我国老龄化加速发展，老年大学招生对象逐步拓展，学员数量增加，社会影响力扩大，学校又提出新的办学目标，“培养健康快乐的老人，促进老有所学、老有所为，做到与时俱进、思想常新”，积极为离退休老同志服务，要求老年朋友在校学习和活动要“迈向人生新高地”。办学宗旨和培养目标实际上都隐含着对思想政治课和思想政治教育的要求，是办学的方向新要求。

（二）把思想政治教育融入教学、活动 and 实践中常抓不懈。

在相当长一段时间里，学校思政课主要采

用开设专题讲座和寓教于各项教学实践中。如为了帮助老同志掌握党和国家重大理论方针政策，重大政治活动，了解掌握自治区党委政府重大决策部署，从2008年以来，打造了广西老年大学“专家讲坛”，邀请相关领域领导、专家、学者到校作形势报告，宣讲党的重大会议精神，对重大理论进行解读和辅导。如开展党的十八大、十九大精神宣讲，介绍广西经济社会发展十二五、十三五发展规划，组织开展党史国情教育、文化自信教育讲座等等，专家讲坛至今已举办了十九期，组织听课老同志上万人。各班级和团队还自行组织开展思想政治课，上党课等。

加强宣传教育，利用网站、微信公众号、校刊、校内宣传墙板报等载体开展宣传教育。如近五年来利用LED大屏幕宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，宣传党的十八大、十九大精神，宣传党的重大方针政策、决策部署等，每年出版报十余期，刊登相关文件精神几万字。网站、微信公众号、校刊等转载刊载相关精神，开辟学习专栏进行宣传教育等。

（三）把思想政治课纳入课堂。

2014年学校加挂广西老干部党校牌子后，发挥老干部党校宣传教育培训优势积极开展思想教育成为思想政治课的又一重要形式。学校有针对性选调全区离退休干部党支部书记和党员骨干进行专题培训，至今共举办培训班31期，开设各种专题课110次，培训离退休老干部2300余人。组织学校临时党支部书记、班干、团员骨干和志愿者队伍骨干班5期，培训老同志骨干250人。老干部党校把对离退休干部思想政治教育作为培训主要任务，课

程设置更加科学合理,有效推动思政课的深入开展。

(四) 强化思政课的地位和作用,创新施教办法和方式,做到思想政治课全覆盖。

从2017年开始,学校探索在新入学班级开展“入学教育课”,入学教育主要内容是宣传介绍新时代党的理论、方针政策,结合学校实际开展学习,提出要求等。党的十九大以来,讲政治成为学校思想政治课的重中之重,学校适时调整思想政治课的内容及实施方式,认真学习习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上的讲话精神,把思想政治课作为教学必抓项目,进一步强化思想政治教育作用,要求作为常规教育课做到全覆盖。各班级和团队组建临时党支部,抓学习教育和宣传,学校制作《广西老年大学思政课》专题片,拿到班级和团队播放,强化思想政治教育引导。

实际上,由于老年大学办学起步晚,管理服务人员少,以学员自我教育自我管理为主,方式相对灵活,学员与学校关系较松散;一个班级只开设一门课,知识传授方式单一;学员个体所处人生阶段的特殊性,都对学校开展思想政治教育工作产生一定影响。各老年大学开展思想政治教育的形式和方法差异也较大,因此要结合实际,注重方法和时效,把思想教育课和老年人的具体情况结合起来,创造性开展工作。

二、影响老年大学思政课的主要因素

习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上重要讲话指出“推动思想政治理论课改革创新,要不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性。”

思想政治工作从根本上说是做人的工作,办好思政课,必须遵循教书育人规律和思想政治工作规律。老年大学是老年人聚集的地方,老年人因其工作经历、思维方式的相对稳定思想政治教育工作带有明显的个性特点。影响老年大学思想政治教育课的主要因素:

1. 老师

与一般学校比,老年大学的授课方式有其自身的独特性。即是以某专业的一门课为一个独立单元

进行编排的。每个班基本上就是学一门课程,接受一位老师的施教,老师相对固定。老年大学课程和施教方式的单一性,注定会对某一老师的依附程度很高,受老师的影响大,因此老师是影响老年大学思政课的重要因素。

2. 老年人个体

思政课的对象是具体的人,老年大学思想政治教育的对象有别于其他教育,有其独特的年龄阶段特征。学员年龄大多介于50岁至90岁之间,这个阶段的人,其社会阅历丰富,思想相对成熟,思维方式稳定不易改变,由于个人经历从主流社会到退居二线,从被重点关注到逐步边缘化,从以社会奉献为主向颐养天年,修身养性转变,从严格管理、高标准要求到松散自由状态,由于生理心理的变化,老年人对外界的教育和引导容易滋生一种排斥和逃避心理。

3. 学校管理模式

老年大学学员没有升学和就业压力,学习是自愿的,主要以满足个人精神文化和社会交往需要,管理方式以自我教育自我管理为主,学员去来自由,属松散型管理,这种管理模式对思想政治教育同样有较大的影响。

4. 思想政治教育的施教方式

普通教育抓思政课有学校层面的组织和要求,有班主任和思政课老师的具体落实,有相对完善的课程体系和施教方式。而这些又都是老年大学相对缺乏和薄弱的,很多老年大学(学校)管理服务人员少(一个管理人员要服务于几十、几百甚至上千的老同志),精力有限,没有专门的思政课老师,其他老师对组织开展政治思想课水平参差不齐,由于是兼职工作,老师没有把更多的精力和时间用于抓思想政治教育;班长和临时党支部领导本身属于受教育对象,工作是奉献性质的,其抓思政课的职责任重于泰山。因此选择怎样的施教方式,在人少责任落实难的情况下把思政课落到实处也是影响老年大学思政课的重要因素。

三、强化老年大学思政教育的措施和建议

(一) 适应新形势新要求更加重视思政课。

老年大学的办学主要是围绕老年人的兴趣和爱

好开设课程，教育的形式以专业教授为主，思想政治教育主要是通过一些面上宣传和特殊情况下的个别教育引导来实现的。由于学员都是老同志，有相当部分原来还是党员领导干部，老年人思想认识相对固化，学员个体在校时间短，思想政治工作主要应由老同志所在单位实施等想法影响，学校对思想政治工作认识不到位，重视不够。再则，由于老年大学办学力量有限，开展思想政治课教育压力大，因此不敢明确提出抓思想政治教育，而是通过做一些宣传工作代替思想政治教育，只要老同志不出事就是思想教育工作的最大成绩等思想一定程度上存在着，这些思想的存在不同程度影响到学校思想政治工作的开展。重视思想政治教育是我们党的政治优势，进入新时代，以习近平同志为核心的党中央更加重视思想政治教育工作。2019年3月，习近平总书记出席学校思想政治课教师座谈会并发表重要讲话，明确了新时代思想政治工作的方向和要求，为做好思想政治工作提供了根本遵循。老年大学要紧紧跟上时代发展的要求，把政治思想教育作为老同志入校必修课程，重点推进，真正作为一项显性工作、刚性要求抓紧抓好。

1. 从讲政治的高度抓好思想政治课。要提高政治站位，从讲政治的高度认识思想政治教育课的重要意义。讲政治是老年大学办学必须遵循和坚持的原则，是学校办学沿着正确方向前进的根本保证。当今讲政治就是要教育引导广大老同志树牢“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。

2. 从老同志思想政治教育工作的现实需求来考虑抓好思想政治课。老同志退休后参与政治学习机会少了，有的老同志对自己的思想政治要求松了，对习近平新时代中国特色社会主义思想的学习理解和党的大政方针政策的学习仍需要不断加强，学校应为他们提供相对系统和易于接受的思政课教育知识，不断解放思想，丰富内涵，跟上时代发展步伐。

3. 从落实新时代老干部工作和老年教育工作的新使命新任务新要求来推动思想政治教育工作的开展。

新时代抓好离退休干部思想政治教育是老干部工作的重点工作。我区老年大学大部分是由老干部局主办的。办学既要遵循老年教育规律，更要体现老干部工作的时代需要。老干部是我们党的优势政治资源，加强老干部党的建设，加强教育引导，发挥老干部政治优势、经验优势和威望优势向党爱党忧党护党。因此，不断加强老干部思想政治工作，发挥老同志为党和人民事业增添正能量是新时代老干部工作的时代要求，只有把准方向，掌握大局，才能做到目标明确，有的放矢。

（二）系统统筹，科学谋划，把老年大学思政课落到实处。

习近平总书记明确指出：坚持政治性和学理性相统一，坚持价值性和知识性相统一，坚持建设性和批判性相统一，坚持理论性和实践性相统一，坚持灌输性和启发式相统一，坚持显性教育和隐性教育相统一，是不断增强思政课思想性、理论性和亲和力、针对性的关键所在。老年大学思想政治课必须注意结合学校实际来安排。注意思政课内容的系统性科学性；注意传播方式的针对性灵活性；注意要求的适中性 and 规范性。整合力量抓思想政治教育工作。

1. 内容的系统性和适用性。主要指思政课的内容要符合当前思想政治教育的要求，又要考虑思政教育的关联性和延续性，前后发展的关联和衔接必须紧凑，阶段性的知识重点要突出。作为一门课程，知识点的设置必须兼具科学、系统和完整性，要把习近平新时代中国特色社会主义思想和党的重大方针政策、最新思想理论成果编入教材，纳入课程中，体现新时代的要求。老同志因为特殊的社会角色，特定的年龄关系，退休后参与系统学习、集中学习的机会少了，接受信息显得分散和零碎，缺乏系统

性，因此，学校应为他们解决好学习上存在的问题和困难，为他们思想政治教育提供帮助。

科学性是从课程设置的要求来说的。作为一门课程，知识点要相对完备、系统，避免挂一缺十；必须严谨和准确，不能引起老同志思想模糊和混乱。

适用性。就是注意把党和国家对老同志的要求和老同志自身的实际情况结合起来，抓主流，补短板，要结合老同志的实际，不提过高的要求、不树不切实际的目标。

2. 传播方式的针对性和灵活性。思想政治课内容确定后关键是传播渠道和路径的选择。老年大学思想政治课必须找准自己的施教方式和手段。

一是面上宣传式。就是通过利用学校具有的手段和载体宣传思想政治课。如利用网站和微信公众号转载中央重大会议精神、重大决策部署，党和国家领导人的重要讲话、重要活动，行业内部的具体要求和规范等；利用板报、墙报有重点和侧重开展宣传。

二是课堂教学式。创新办学方式，探索开设公共课，把思想政治教育纳入公共课、必修课，科学设置学习内容，通过灌输式、互动式教育教学强化思想认识和领会。如开设专门的思想政治教育课，作专题讲授辅导等。如全国全区党和政府的重大会议，老同志都比较关心，可采用宣讲、精神传达、政策解读等方式进行，而具有根本性规定和长期性要求的思想、理论和制度就要做好长期系统学习的安排。

三是活动促进式。老年大学教学的一大特点是学习交流展示相结合，开展学习成果交流是检验学习成果的重要手段。因此，要善于运用活动，结合要求设置主题，把思想教育融入主题教育中；要注重研究活动方式，采用老同志易于接受的方式组织活动，让广大老同志愿意参加，能够参加，在参加活动中潜移默化受到教育。

四是要善于整合宣传资源。学校领导和管理服务层要熟悉思政课的主要内容和开展形式，适时抓住时机，利用相关手段开展学习教育。如广西老

年大学在临时党支部书记和志愿者骨干培训班上开设《新时代新使命新要求——老干部工作和老年大学工作发展的思考》等，让参加学习的广大学员掌握新时代老干部工作和老年大学工作的新使命新要求，自觉在思想上行动上服从和服务于党和政府的中心工作，在学习与工作中与学校相向而行，形成合力。要加强教师的教育培训，特别是对专业课老师要以适当方式组织培训，让老师明白思政课的重点和要求，在授课中加以运用，培养成为思政课的主要传播者，课堂思想教育的组织者，意识形态工作的守护人。再则要发挥老同志骨干在抓思想政治教育课中的独特作用，开展自我教育。如广西老年大学在学员班级和团队中成立了372个临时党支部，党支部书记和党员骨干成为抓思想政治教育，自我教育自我管理的骨干等。

3. 要求的规范性和适中性。规范性，主要是从精准施策、精准服务来要求的，精准必须建立在规范的基础上，规范性也是事物可持续发展的要求。开展思想教育课的目标应明确、规范和精准，要探索发展的规律，总结经验，不断推广，站在更高的位置用更广的视角来审视工作，加强科学谋划，推动这项工作走向常态，可持续发展。

一是要把它作为一项重要工作长期抓，形成严谨的工作思路和计划。二是抓好组织建设。思想政治课的实施要依赖于一定的组织，依靠人的作用发挥来推动。我区老年大学目前存在机构不够完善，管理力量单薄等问题，因此更应重视内部组织建设，形成体制机制，依靠规范的组织和规范的机制来推动工作的开展。要建立好班级、团队组织，建立和发挥临时党组织的功能和作用，树立典型，发挥表率作用，带动全校思想工作的开展。三是要建立相应的机制，明确开展的路径方式，鼓励先进，同时要为思想政治教育工作提供必要的物质保障。

所谓适中性。主要是老年大学思想政治课要树立时宜的工作目标，区别于一般事业单位和学校要求，能反映学校的要求和老同志的实际，避免不切合实际的浮夸和形式主义。立足实际，针对性提出要求，解决问题，把思想政治课做实做细。

铭记历史，勇担使命

——广西老年大学党总支联合南宁市月湾路小学党支部开展
“庆祝建党 99 周年”主题党日活动

□ 张新阳

为庆祝中国共产党建党 99 周年，弘扬爱党爱国精神，激励广大党员干部充分发挥先锋模范作用，6 月 28 日，广西老年大学党总支联合南宁市月湾路小学党支部到昆仑关战役博物馆开展“庆祝建党 99 周年”主题党日活动，共 49 名党员参加活动。这次活动主要分三大部分：一是重温入党誓词，不忘初心，牢记使命。二是参观昆仑关战役博物馆，不忘历史，弘扬爱国精神。三是书记上党课，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。

在昆仑关战役博物馆的“血色雄关民族魂”雕塑下，全体党员面向鲜红的党旗重温了入党誓词。之后参观了“序厅”“中国抗战”“昆仑关战役”“广西与抗战”“缅怀英烈”五个展厅，聆听了博物馆讲解员的介绍，观看了展厅里 1000 多件文物史料及图片，体验了博物馆里以声、光、电影高度仿真再现当年激烈战斗的场景，重温了中国军队英勇顽强、不畏牺牲、团结抗日的悲壮历史。党员们深刻地感受到取得这场伟大战役胜利的不易，进一步增强了实现中华民族伟大复兴的责任感和使命感。

参观结束后，广西老年大学党总支和南宁市月湾路小学党支部创新开展书记讲微党课活动。广西老年大学党总支书记、常务副校长何天维同志从三个方面给全体党员讲解《如何理解“百年未有之大变局”》：一是从世界格局发生的深刻变化、中国发生的深刻变化、美国发生的深刻变化、社会发生的深刻变化等四个“变化”去把握“百年未有之大变局”。二是盛赞中国共产党强烈的担当意识和超强的历史机遇意识，抓住机遇，带领全国人民奋力实现中华民族的伟大复兴，积极为世界提供中国方案，贡献中国智慧，展现中国风采。三是要求党员



参观昆仑关战役博物馆

做到“两个必须”。必须增强“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”；必须立足岗位爱岗敬业，在百年未有之大变局中把握机遇，乘势而上，推动工作迈上新台阶。

月湾路小学党支部书记、校长李梅同志对中国共产党成立近百年的历程进行简要回顾，勉励党员要不忘初心、牢记使命，充分发挥党员的先锋模范作用，立足做好本职工作，勇于担当，为实现“两个一百年”奋斗目标贡献自己的智慧和力量。

活动期间，党员们还在昆仑关武器广场接受了国防教育，近距离了解新中国部分常规装备的发展历程及它们在中华人民共和国成立之初为保卫红色政权所建立的不朽功勋。

此次主题党日活动，全体党员受到一次深刻的爱国主义教育，激发了爱党爱国热情，大家纷纷表示倍加珍惜今天来之不易的和平环境，要永远跟党走，不忘初心，牢记使命；要牢记党的宗旨，立足本职做好工作；要充分发挥党员的先锋模范作用，勇担时代使命，争当时代先锋。



（一）守初心

下班路上，我收听了“强国”里的广播剧——

《半条被子》

近一个小时的用心聆听

听得我双眼泪花满嘴

故事听完了

我的内心久久难以平静

“什么是共产党，共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人”

.....

我深深地感悟到了共产党人的初心——

谁赢得了群众，谁就赢得了人心

回顾我们一次一次的党性学习培训

一回一回的寻根、“补钙”之行

不断的铸魂、追梦

我们为的是什么

其实

举手宣誓的那一天

我们已经选择了忠诚

现在我们还要义无反顾继续前行

只因我们是共产党人

.....

不忘来时路

不忘为民责

不忘复兴志

虽然我是茫茫人海中微小的一个

我崇高不到无我

也无私不到忘我

但我知道我是老百姓的儿女

我是人民群众中普通的一份子

我能做到的是勤勉恪守、用心工作

守着入党时单纯的全心全意为人民服务的

初心

立足工作岗位

用心用情投入到老干部事业当中

一步一个脚印

默默奉献就好

（二）持恒心

鹿心社书记说

崇高的初心，只有在长期的坚守中才能
绽放更加夺目的光芒

长征路上

红军将士靠忠贞不渝的共产主义远大理想
和坚定执着的革命信念

靠坚韧不拔的顽强意志和永不言弃的拼搏
精神

创造出气吞山河的人间奇迹

我想

奇迹之所以被称为奇迹

是因为极少出现、极难做到

但在共产党领导下的红军

创造了这样的奇迹

有其必然的理由

那就是

持之以恒

久久为功

处在中国特色社会主义新时代

我们面前已描绘出了壮丽美好的蓝图

作为一名共产党员

我们要保持滴水穿石、绵绵用力、驰而不息
的韧劲

持之以恒为建设壮美广西

为实现伟大中国复兴梦

贡献自己一份微薄的力量

（三）强信心

在中国共产党的领导下

新中国成立了

新中国成立近 70 年来

取得的伟大成就举世瞩目

一个面向现代化、面向世界、面向未来的
社会主义中国

巍然屹立在世界东方

中国正以前所未有的自信

走近世界舞台的中央

中国向世界展示了

大国自信、大国风范、大国担当

作为一名普通党员

我们也要有

共产党人自信、共产党人风范、共产党人
担当

习近平总书记指出，

“当今世界，要说哪个政党、哪个国家、
哪个民族能够自信的话，那中国共产党、
中华人民共和国、中华民族是最有理由
自信的。”

我们没有理由在困难面前退缩

没有理由懈怠萎靡

我们要在新时代的激流中

坚定信心

逢山开路、遇水架桥

迎难而上、攻坚克难

敢于担当、主动作为

以永不懈怠的精神状态

和一往无前的奋斗姿态

奋力走好新时代长征路

以黄文秀为榜样， 做一名优秀共产党员

□ 李军霖



2019年6月的一场暴雨，突袭了广西百色地区，无情的山洪夺走了年仅30岁的百色市乐业县新化镇百坭村第一书记黄文秀同志的生命，但带不走她在脱贫攻坚第一线倾情投入、奉献自我的担当精神，更抹不去百坭村88户418名脱贫户对她的思念和感恩。这就是一名担当作为好干部的生命力，在任何时候任何地方任何情况都凝聚着群众的力量。我们要做就做黄文秀一样的好干部，不忘初心、牢记使命，勇于担当、甘于奉献，把青春的汗水挥洒在为人民服务的广阔大地上。

像黄文秀那样扎根群众。脚下沾有多少泥土，心中就沉淀多少真情。黄文秀研究生毕业后，放弃大城市的工作机会，毅然回到家乡，带着那份强烈的责任感和赤子之心，在脱贫攻坚第一线倾情投入、奉献自我，用美好青春诠释了共产党人的初心使命。我们党员干部和青年要像黄文秀那样，脚踩大地、胸怀家国，把自己深深扎进泥土，主动到条件艰苦、环境复杂、矛盾集中的地方去，在追梦路上同广大群众一起过、一块苦、一道干。在为老同志服务的工作中，我们要多到教室和活动场馆知老同志情、解老同志忧、暖老同志心，做到课堂里坐得下、难听的话听得进、大事小事谈得来、难题难事解得开，

在与老同志朝夕相处中增进对老同志的思想感情，增强服务老同志的本领。

像黄文秀那样服务群众。黄文秀把信念和梦想相结合，把知识和实践相统一，积极响应组织号召，来到脱贫攻坚一线担任第一书记，埋头苦干，用奋斗的青春书写了无悔的奉献。我们在平常的工作过程中要像黄文秀那样，把老同志当亲人来待，把老同志的事当成自己的事去办，做到想老同志之所想、急老同志之所急、解老同志之所难。在服务老同志的工作中，要带着忠诚、带着责任、带着感情、带着追求去工作，遇到困难不退让，遇到问题不回避，遇到挫折不放弃，实实在在多干事，真正让老同志有更多的获得感、幸福感和安全感。做好老同志的工作不易，但与已经牺牲的黄文秀同志相比，所有的困难都不是困难，所有的艰苦都不是艰苦，所有的委屈都不是委屈。我们今天对老同志服务的标准就是明天退休后能享受到的服务质量。

像黄文秀那样奉献群众。黄文秀深知是党的扶贫政策让自己一家摆脱贫困，于是铭记党恩、饮水思源，坚持把所学所获回馈给党和人民，义无反顾地用智慧、汗水和生命，在最需要人才的贫困山区，帮助父老乡亲脱贫致富奔小康，用自己年轻的生命谱写了不负时代、奉献群众的青春之歌。我国已提前进入老龄社会，随着时间的推移老同志会越来越多，我们像黄文秀那样，拜老同志为师，向群众学习，在为老同志服务过程中，真诚倾听老同志呼声，真实反映老同志愿望，在广西老年大学的发展壮大中，善于从老同志关注的焦点、难点中寻找干事创业的切入点。

以榜样之光照亮为民初心，我们唯有不忘初心、牢记使命，勇于担当、甘于奉献，方能书写无悔人生。

以青春之名，续写时代华章

□ 覃其县



在今天的五四青年节，习近平总书记寄语广大青年干部“要继承和发扬五四精神，坚定理想信念，站稳人民立场，练就过硬本领，投身强国伟业”。

在我们身边，有千千万万怀揣远大理想、深植家国情怀的青年，他们奋战在疫情防控一线、奋斗在脱贫攻坚的战场。他们以舍我其谁的担当和一往无前的执着，肩负党的期望、人民期待、民族重托，书写时代的青春华章。

百色市乐业县新化镇百坭村原第一书记黄文秀同志就是其中一个。2019年6月16日晚，她告别重病卧床的父亲，深夜冒雨奔向受灾群众，不幸被突如其来的山洪夺走了宝贵的生命，将自己30岁的芳华，定格在扶贫路上。

生前的她，放弃留在大城市的机会，选择回到家乡工作；接受组织安排的任务，奔赴偏远的贫困山村担任第一书记。

她在入党申请书中写道：“一个人要活得有意义，生存得有价值，就不能光为自己而活，要为他人、为国家、为民族、为社会，用自己的力量，努力做出贡献。”

黄文秀是2016届广西定向选调生，我是2008届选调生，我大学毕业后被选调到河池环江县乡镇机关工作，乡镇基层工作虽然给了我很多成长的历练，但是我却达不到像黄文秀同志那样的高度。她在担任百坭村第一书记的一年多时间里，敢于担当，奋发作为，克服各种困难，带领88户418名贫困群众脱贫，使全村贫困发生率下降20%以上。如果文秀书记还在的话，她一定会看到现如今的百坭村，道路平坦了、用水清洁了、产业兴旺了、晚上

也亮堂了……

黄文秀是我们选调生的榜样，是年轻干部以实际行动坚守入党誓言的典范，是共产党员的楷模。我想我在她的身上要学习的地方很多：

——学习她信念坚定、对党忠诚的崇高品质。初心不改，知行合一，用生命践行了一个共产党员对信仰的无比忠诚。

——学习她心系群众、一心为民的真挚情怀。始终牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，带着对群众的深厚感情做工作，真心实意为群众干实事谋福利。

——学习她勇于担当、甘于奉献的优秀品格。她用自己的“辛苦指数”换取群众的“幸福指数”，舍小家为大家的大公无私精神。

——学习她迎难而上、乐观向上的顽强意志。时刻保持旺盛斗志和奋发有为精神，坚忍不拔的意志和大无畏的勇气。

——学习她热爱祖国、报效家乡的高尚情操。心怀感恩、知恩图报，选择在祖国和家乡最需要的地方播撒青春、无怨无悔。

我们每个人也许成就不了一番惊天动地的事业，但我想，其实很多事情不是我们做不到，而是贵在抉择、难在坚守。我们要不忘初心、牢记使命，认准一件事，坚定不移地走下去，以功成不必在我，但功成必定有我的精神追求，我想是能够做出一番事业来的。

愿我们以此共勉，戮力同心，逐梦前行，为2020年决胜全面小康的伟大事业而努力奋斗。

我校辅导员志愿服务工作的实践与体会

回 经 克

辅导员志愿者团队是广西老年大学志愿者协会的8大团队之一，成立于2018年8月，现有辅导员志愿者33人，辅导员志愿服务的主要任务是协助学校开展每年一度的新生入学教育，在学员管理部门的指导下，协助组建班委和建立临时党支部。我校辅导员志愿服务开展以来，坚持探索，勇于实践，取得了初步成效。

一、辅导员及其志愿者的由来

广西老年大学每个新学年开学之际，学校干部职工都要下班级组织新生入学教育，介绍学校情况和管理规定、组建班委等，为建立良好的教学秩序奠定基础，这些工作相当于普通高校的学生辅导员或班主任的工作。2017年以后，我校规模快速增加到317个班级，这项“新生入学教育”工作需要学校干部职工在开学时忙乎一个月以上。

广西老年大学学员委员会（以下简称：学委会）成立于2018年初，同年5月组建成立了摄影志愿者团队。2018年8月新学年开学前，校领导征求学委会意见，能否把“新生入学教育”这项工作承担下来。学委会当即同意接下这个任务，及时组织招募志愿者，两天内就有12位优秀的学员报名，成为首批辅导员志愿者。然后组织培训、制定程序和分工后在全校师生面前亮相。

学委会在实践中已充分认识到提高班长素质的重要性，和作为最基层最重要的班委在学员管理中的战略意义，是实施“好班长工程”的重要环节，组建辅导员志愿者团队参与新生入学教育，能助力优选班干，提高学员管理工作水平，必须尽力而为！

二、辅导员志愿者的主要工作程序

在老年大学设立辅导员是一项全新的工作，与普通高校完全不同，学员和辅导员都是老同志，学员基本上没有学籍管理约束，辅导员既是学员又是志愿者。所以，学校在《学员手册》里明确了相关要求和程序，在辅导员上岗培训时明确统一要求，并且两易《学员手册》版本，不断完善，在《班委会委员选举办法》中明确了：（1）在开学后的一个月，由任课老师组织，在校学委会的协助下，完成班委的选举工作；（2）采取校学员处和学委会提名、老师推荐、自我推荐的方式，推选出班长候选人，集体民主选举出班长。

事实上，辅导员志愿者的工作量是很大的，虽然只是“协助”工作。首先，在开学前一个月就开始工作，每人负责好几个班，查阅学生“档案”，了解学生基本情况，诸如：工作经历、年龄、政治面貌、特长等信息；其次，对条件较好的学员电话沟通或征求意见或者做思想工作等，然后将这些学员名单提交给老师和学员处；最后，在开学上课时，配合任课老师和学员处老师到班上开展入学教育，播放入学教育课视频，商议推选班委。

辅导员事先查询档案了解学员情况，电话与当事人沟通，在愿当班干的学员中推选出最能干的人，极大地改变了学校过去在推选班干工作中的盲目性和随意性，大大地提高了新选任班干的整体素质。

三、辅导员志愿者的管理及基本要求

俗话说，打铁先得自身硬。辅导员志愿者首先应该具备更优秀的素质，在招募志愿者时我们就要

求：具有较丰富的工作经历和管理工作经验，以及最好有高校工作经历等。实践告诉我们：第一，这些条件是应该坚持，不要因为愿意做志愿者就可随意上岗，必须保证基本的水准；第二，要组织培训，辅导员志愿者工作有其特殊性，要让辅导员自己的工作定位、工作要求和程序，善于协调和主动补位。

2018年我们招募和派出辅导员志愿者共16人，党员占75%，企业高管/处级/副高职称占81%，平均年龄60岁多一点；2019年派出辅导员志愿者共33人，党员占76%，企业高管/处级/副高职称占67%，其中高校教授4人，厅级干部2人，平均年龄不到62岁。

总之，对辅导员志愿者个人的要求是：思想境界高，热爱这项工作，要有牺牲精神；工作能力强，善于口头表达和组织协调，能妥善处理与任课老师、班长候选人、学员科老师等多方关系；熟悉学校有关规定和基本教学规律等。

四、辅导员志愿服务工作成效与不足

2018年，辅导员志愿者协助完成了100多个班委推选工作。2019年完成125个班涉及新学员4300人的新生入学教育工作，推选出新班委125个，班委成员277人。同时，按照《广西老年大学临时党支部建设方案（试行）》要求，协助建立临时党支部124个，推行出临时党支部支委510人。

通过连续两学年的优选班干（班长及书记）工作，班长的整体素质明显提升，他们以身作则，带领同学传递正能量，班委工作的主动性和组织力也明显提高。大家清楚地看到，一是组织学员参加学校大型活动的积极氛围明显向好；二是学员们主动关心和积极参与志愿服务及正能量活动的情明显提升；三是各系及各班学员的微信群内环境和谐，过去常见的相互斗气、转发负面信息等现象基本消失；四是学委会、志愿者和班干的影响力和威信明显提升，由志愿者和班委组织的活动数量增多，内容更加丰富；五是愿意当班干做志愿者的学员比例明显上升，甚至有多名曾经担任厅级领导的学员担

任了班长或临时党支部书记，主动为学员服务；六是通过辅导员志愿服务活动，涌现出许多积极分子，有效地推进了我校学员干部队伍建设。

由于人员素质参差不齐等方方面面的原因，我校辅导员工作还存在一些问题，有待在新学年进一步完善，具体归纳起来主要有：

（1）提高辅导员志愿者的准入条件较低，下一步将通过强化培训，保证辅导员工作质量。

（2）加强宣传，向广大学员、向教师主管部门和任课教师及时介绍辅导员相关工作情况，避免个别教师的误解，争取各方的支持和配合。

五、辅导员志愿服务工作的体会

随着我国老龄化的进程，老年大学办学规模会越来越大，班级和学员数量会越来越多，学员的管理工作将面临许多新的课题，经过两个学年度辅导员志愿服务的实践，我们深刻体会到：

（一）辅导员志愿服务合理地解决了学员管理上的难题。每当新学年开学，在较短的时间内让新生尽快熟悉情况、建立班委和建立良好秩序，一直以来是个“老大难”，尤其是办学规模趋大，专职人员较少的情况，推行辅导员志愿服务，难题迎刃而解且工作成效显著。

（二）辅导员志愿服务工作抓住了学员管理工作的龙头。老年大学班长作用的重要程度，有人认为超过了其他各类大学，面对性格基本固化老人群体，班长需要以身作则，需要奉献，还需要依靠个人的非行政职务的组织力完成任务，辅导员志愿服务抓住主要矛盾，关注班委建设，学员管理工作事半功倍。

（三）推行辅导员志愿服务有利于促进自我管理。全国大部分老年大学都设立有学员组织，并倡导学员自我管理自我服务方式，发挥学员优势，提高学校整体管理水平。学员骨干参与辅导员志愿服务，有助于他们思维角度和服务理念的调整，更加熟悉校情，更快融入和实现自我管理。

（四）志愿服务为老有所为搭建了良好的平台。老年大学办学的最基本的初衷是让老同志老有所

学，老有所乐，志愿服务尤其是辅导员志愿服务，让老同志在“所学所乐”中发挥了老有所为的功能和潜力！为学校的健康发展和正能量氛围的形成作出积极贡献。

六、辅导员志愿服务工作的若干建议

在老年大学推行辅导员志愿者工作，相对于普通高校，相对于聘用专职辅导员是一项创新工作，需要在实践中不断总结和完善，笔者建议：

（一）辅导员志愿者工作应该倡导和坚持下去，它不仅是为了完成入学新生教育和优选班干的工作，而更重要的是它在学员中传递一种志愿者精神！且能有效地推进学员自我管理和自我服务能力的提高！

（二）加强领导，进一步支持和鼓励辅导员志愿服务工作，学委会吸纳表现优秀的辅导员志愿者

进入学委会和志愿者协会班子，学校对加班加点工作的辅导员志愿者按规定予以误餐和交通等适当补贴。

（三）发挥优秀辅导员志愿者的自身优势，推行“传帮带”，一方面，指导新任班长开展工作；另一方面，与学员科的年轻教师开展“一帮一”结对子活动，培养这些专职辅导员快速成长为学校管理的中坚力量。

在广西志愿服务联合会和学校的大力支持下，我校志愿者协会于2019年5月正式成立，以“服务校园，服务社会”为宗旨，志愿者来自学员和教职工，志愿服务范围涉及摄影、辅导员、书画教学、礼仪、能帮就帮、通讯员、应急救护等，志愿服务活动开展得有声有色，已成为学校的一道靓丽风景。

相关链接：好班长工程

“好班长工程”是广西老年大学学员处和学委会，于2018年上半年经过调研提出来的。主要是根据当时学校的班长及其管理状况，研究班长的基本条件及选任程序弊端，提出了实施“好班长工程”及其措施，认为学员管理工作的重心应该在班级，重点在基层建设。

基本任务：（1）在“能干”的人群里推选出“愿干”的班长人选，在“愿干”的人中遴选出“能干”的班长；（2）建立和完善班长的任免、培训制度和激励机制，使班长成为学员们敬重和羡慕的岗位。

主要目标：4个明显提高，即，通过实施“好班长工程”，使班委的管理水平和班长的考核称职率明显提高，师生和学校的满意度明显提高，学校学员的整体管理水平明显提高，学员的自我服务、自我管理能力明显提高。

具体措施：（1）对新生班级，由校学员处和学委会（通过查阅入学档案筛选）提名班长候

选人，经过了解和沟通，在开学后由老师组织学员们及时完成班干推选；（2）当选的班长由学员处批准和备案，再提名其余班委，班委任期一学年；（3）对学制为两年以上的班级，班委实行学年考核续任制，可续任也可换届；（4）制定和实施班长辞职或免职的相关办法；（5）制定和完善班长上岗培训制度，提高履职能力和责任感；（6）建立和完善激励机制，如每学年评选一次“好班长”并给予续读报名优先或减免学费奖励等。

从2018年至2020年2月实施“好班长工程”以来，以上措施（1）（2）（3）（4）和（5）已经列入2019版广西老年大学《学员手册》并已逐项落实，组织了两次新学年度优选班长，2019年组织5个班约230名党员班干进行了培训，2020年计划再组织350名班长和临时党支部书记培训。

凝老师合力 谋学校新发展

——广西老年大学召开教学工作研讨会

□ 覃晓思



近年来，广西老年大学发展非常迅猛，至2019年末，有学员班级将近400个，13000余人，有活动团队31个，办证参加活动6200余人，教学、活动、科研、老干部党校培训等职能不断强化，学校发展硕果累累，成绩喜人，得到党委政府的充分肯定以及老同志们的称赞和好评。然而，站在新的起点上，新时代老干部工作、老年教育工作有了新的更高的要求，老同志寄予更高的期盼。逆水行舟，不进则退，赛场竞技，缓者必后，学校只有高质量发展、加速发展才能跟上新时代老干部工作、老年教育工作新使命新任务的要求，才能更好满足老同志日益增长的精神文化需要。教师作为学校教学工作的主导力量，如何发挥好作用，为学校高质量发展贡献智慧和力量？围绕上述问题，2020年1月7日，广西老年大学召开教学工作研讨会，全体教师与校领导、各处室领导共谋新篇章，共话新发展。

研讨会上，老师们总结了2019年教学工作情况，介绍自己在教育教学、班级管理、师生关系等方面的“新招”“实招”，交流分享教学经验。结合各自专业特点，对2020-2021年的招生工作，提出了学制设置、考试考核、灵活学籍管理等意见

建议。对学校过去一年在思想政治教育、教师服务管理、班级临时党支部和班委会建设等工作上所做的创新和取得的成绩，老师们充分肯定并纷纷点赞，希望在新的一年里学校继续关心、关爱和支持老师，为老师发展营造良好的教学环境。围绕“新时代老年教育高质量发展对师资队伍建设的要求”议题，老师们期望很高，各抒己见。党的十九届四中全会提出要构建服务全民终身学习的教育体系，《国家积极应对人口老龄化中长期规划》等文件出台，对老年教育、老年大学发展是个重大利好，学校要把握好发展机遇，加强治理体系和治理能力现代化建设，加快老年大学内涵发展。作为老年大学老师，应履职尽责和刻苦钻研相结合，不断探索教材教学教法，从本职工作出发，要带给老年学员知识、快乐和正能量，积极以教师的力量和作用促进老年大学高质量发展。

常务副校长何天维、副校长周芯、闭梦婧分别参加不同教学系的会议，听取教师意见建议。感谢老师们对老年教育事业和学校建设发展的倾力奉献，希望老师们对学校工作一如既往关心与支持。

习近平总书记在2020年新年贺词中指出“把短板补得再扎实一些，把基础打得再牢靠一些”。新的一年，学校将更加重视教学工作，更注重强基础，补短板，在教师服务管理、队伍建设等方面再下功夫，充分激发老师干事创业热情，提升老师在广西老年大学教学的成就感、获得感和幸福感。同时，为适应新时代的新要求，老师要不断提高政治站位和业务水平，坚持正确的思想导向，积极引导、带动学员传播正能量；要大力弘扬“安专迷”和奉献精神，强化教师的责任感和使命感，提升工作成效，为提高教育教学质量多想“金点子”、好办法，让老师和学校一起进步、共同发展。

广西老年大学开展 2020 年度干部职工 综合素质能力提升培训

□ 黄宁荣



为全面提升学校干部职工综合素质能力，推动学校规范化、高质量发展，5月29日，在充分做好疫情防控的前提下，广西老年大学2020年度干部职工综合素质能力提升培训在凤岭校区教学楼多功能厅开展。

上午，自治区决策咨询委员会咨询专家、广西中华民族文化促进会副会长、广西中华民族共同体意识研究院学术委员会主任、广西高校思想政治理论教育教学指导委员会特聘专家于璩教授以《坚定文化自信 筑牢精神之基》为题，带领大家展开了一场美好的精神文化之旅。于璩教授结合自身丰富的文化工作经验，用鲜活的事例、生动的语言，深入浅出，从文化与文化自信、新时代文化自信的现实意义、在培根铸魂中彰显文化自信等3个方面进行深刻解读。她思路清晰、见解独到、旁征博引、风趣幽默，强调把文化自信融入到日常工作和生活的

方方面面，引领大家深刻理解到：传承中华优秀传统文化、弘扬中国精神、传递中国力量、提升中国文化自信，应当是每个中国人的精神追求与行为表率。自治区党委老干部局机关、区直干休所的干部职工也聆听了讲座。

下午，常务副校长何天维组织全校干部职工专题学习全国两会精神，重点学习了习近平总书记参加内蒙古代表团审议时的重要讲话精神，李克强总理所作的政府工作报告，以及中国人民政治协商会议全

国委员会常务委员会工作报告。

随后，常务副校长何天维以《校园文化内涵建设》为主题，在总结2020年上半年学校工作情况，谋划2020年下半年工作计划的基础上，从广西老年大学的发展目标、服务理念和增加文化厚度3个方面进行讲授。副校长闭梦婧组织学习了自治区党委老干部局机关工作制度、学校最新修订的工作制度和管理办法。副校长周芯主持培训。

学校还组织全体干部进行培训测试，当场检查培训成果。测试涉及理论常识、时政知识、业务实践、案例分析等方面的内容。参加培训的干部职工纷纷表示，此次培训内容丰富，干货满满，培训形式生动，易于接受，对提升个人能力素质有很大帮助，将把此次所学的知识充分运用到工作当中。此次培训达到了预期的效果。

校学委会召开会议 组织建设工作上新台阶

□ 方朝明

6月8日下午，广西老年大学学委会在凤岭校区组织召开了“广西老年大学学委会组织建设工作会”。学委会全体委员参加了会议，学校副校长周芯、学员处处长姜昕宏出席会议并讲话，学员科部分同志及相关学员应邀列席了会议，会议由学委会主席经克主持。

会议组织学习了《广西老年大学学委会2020年组织建设方案》和通报了实施进展情况，并按照《学员委员会工作章程》的程序要求进行民主选举。推选出了学委会两位副主席，增选了学委会六名新委员，按委员职责分工推选出了学委会“三部九系”的十二名负责人。

“三部九系”是学委会的一个组织架构，“三部”即：学委会办公室、宣传部和活动部三个部门；“九系”是指学校书画系、文学系、声乐系、保健系、体育系、信息技术系、器乐系、舞蹈系、生活艺术系的九个系学委会（简称：系委会），它的建成和完善将使学委会管理更加规范，运行更加顺畅，服务更加到位。

会议部署了学委会组织建设的下一步工作，要求在新学期开学时完成“三部九系”的副职和工作人员的推选工作，在年底前全部完成组织建设工作。姜昕宏处长还就学委会近期工作的布置提出了指导性意见。



会场一角（孙秋艳 / 摄）

最后，副校长周芯讲话，她首先对今天新当选的委员们表示祝贺！对学委会所做的工作表示感谢！她说今年以来，学委会积极组织学员围绕战新冠肺炎疫情开展工作，6000多名学员参与了抗疫捐款，所编发的公众号文章，已推送至“广西老干部”微信公众号，深受好评。副校长周芯强调：一是学校非常重视学委会的组织建设工作，校主要领导亲自过问，因此要全面落实《学委会2020年组织建设方案》，“三部九系”迅速开展工作带好团队；二是抓好任务的落实，充分展示学员的价值，更好地为学员服务；三是围绕学校中心工作，按照学校的总体计划，配合做好各项工作。开学后，学校将举办文化艺术节、多彩金秋等一系列活动，不断增强学员们的凝聚力、向心力。



面对今年年初新冠疫情带来的影响，全国老年大学无法正常开学上课，为保证老同志居家期间也能停课不停学，有效获取学习资源。今年3月，广西老年大学在咨询了解兄弟院校做法，多次开会研究讨论后，根据实际情况，制定出台了《关于在延迟开学期间开展“空中课堂”教学视频资源建设工作的方案》，对“空中课堂”建设工作作出整体部署和要求。

一是抓好学校“空中课堂”意识形态工作。对于网络视频直播、录播课，学校出台了“十五条”规定，加强对老师意识形态工作的管理，严把教师政治意识观。配备1-2名由班级班委、临时党支部支委担任的课堂督导员，对老师的线上直播教学遵守意识形态纪律情况进行监督，协助老师维持课堂秩序，同时学校安排工作人员全程随堂听课，做好服务。

二是注重学校“空中课堂”质量提升工作。学校邀请摄影专业老师何小敏以录制短视频教学的方式对各专业老师进行网课录制技能培训。精心选拔教学水平较高、受学员欢迎、有一定远程教育经验的老师，录制了声乐、绘画、瑜伽、茶艺专业等一批精品、热门教学视频。

三是加强外部联系合作，实现资源优化共享。探索与广西广电网络、广西电信、广西电大等单位技术合作路子，制作开发优质课程资源，搭建老年教育电视平台，让全广西都能共享远程教育资源。接入“网上老年大学”“中国网老年大学”平台，充实丰富学员的学习资源。



为积极应对疫情，我校发动教师利用网络开设“空中课堂”。一是把日常课程以录播、直播的方式在QQ、微信、钉钉等上开通，方便学员在家中学习，3月份以来学校教师开通网络日常课程709次，时长445小时，参与学习学员16199人/次；二是把热门课程录制成的完整系列视频、审核发布到校网站、微信平台，目前审核发布本校网络课程17门，视频39组157个，共计点击量18932次。其中，手机摄影系列课程受到广大老同志的欢迎，单个视频发布7天内最高点击量突破11900次。

2020年6月，广西老年大学获得了中国老年大学协会颁发的“2020年战疫教学荣誉证书”，全国获此荣誉的老年大学只有65所。

此次获奖，是对我校在抗疫期间主动作为，积极推广“空中课堂”学习的肯定，也是一种勉励。今年，学校还将加强自有优质课程录制，推进“互联网+老年教育”，扩大老年教育的受众面和覆盖面。

教师如何上好网络课程

□ 何小敏

到老年大学的学习，提升晚年生活品质，成为越来越多老年人的向往。老年远程教育具有开放、灵活、方便等诸多特点，契合了老年教育面向社会，在其中占有举足轻重的地位。特别是老年教育的普及，面向社区、城乡、广大农村发展延伸的需求，建设老年教育的网络平台，提供充足的适合老年人学习的网上资源，使社会的优质教育资源能够得到最大化的共享，解决各地老年大学各专业的教师缺乏之难，是我区老年教育未来发展的需要；网络教学资源能够解决老年学员的自主学习，让他们在任何时间、任何地点都能够参加课堂的学习，反复观看可增强对知识点记忆和理解，便捷高效的教学优势是显著的，也非常有益于各地老年大学教师解决各地专业师资的缺乏、教学水平和素质的提高。

在这次疫情中，“停课不停教，停课不停学”，就充分地凸显了互联网加教育的优势，让教师和学员都体会到了互联网及科学技术带来的效率和便捷。为了让师生在疫情防控期间的教学活动得到充分的保障，借助互联网的平台，教师依然可以坚守在教学的第一线，学员通过在手机、计算机上学习，不会漏掉一节课。作为一名老年大学的教师，我在网络课程的教学谈谈几点体会。

一、依据教学大纲做好网络课程架构的设计

线上课堂缺少线下课堂那种面对面交流的便捷性和多样性，而且网上的课程时长，学校根据学员的适应力、网络平台条件，制定相应的规范和要求，教师必须按老年大学制定的教学大纲要求，课程要按照网络教学的特点，做好课程整体架构设计，并落实到每一讲的教学内容。我在制作网课前都会简易编写每一讲的文字提纲，一门完整的网络课程，对教育网站的教学资源建设，对老年大学学员的自主学习、反复学习，是最有意义的。教师在把课程

内容记熟吃透理顺的基础上，让同学们看到条理清晰的线上课程，调动和强化学员的自主学习，要达到以教师为引导、学员为学习中心的教学氛围的目的，是网络课程与传统课堂的主要区别。就拿我上的“数码照片后期调整”课程来说，录制一讲约十分钟的网络课程，在设计时就已经相当于课堂教学2课时的知识点以及关联的内容，比线下课堂内容更丰富充实，而且条理逻辑性更好。网络教学资源最大的优势就是可以反复回看，这对于老年学员的学习和记忆是十分有利的。教师在互联网课程备课的时间精力，无论是网上直播或是录制网络课程，知识点和信息量，都是平时相同课时的数倍。一般录制网络课程或直播，都不是线下的课堂“搬家”，要求每一讲的知识点及相互的关联教学设计要更严谨、授课过程的语言条理性 and 逻辑性更强、对时间的控制更精密，这也是线上教学的重要特点。

老年大学的网上教学资源建设，关键的是有计划地规划、制作各专业的完整课程。这些课程的完善给学员平时的学习带来最大的便利，注册的学员可以在任何时间和地点通过手机和计算机学习，消化所学课程的知识点，甚至可以“边看边做”，从根本上解决老年学员记忆力不好和请假的问题，特别是教学中科技含量较高、操作较为复杂的课程，缺了几节课根本就无法学习，学员可以通过学习网上资源，得到最便利教学支持与辅导。广西制定了全区老年大学教学的参考性大纲，老年教育要发展要普及，依据教学大纲做好这些网络课程，也是老年大学教师的职责之一。

在这次疫情期间，我按本学期各年级摄影班教学大纲的要求，居家制作了“数码照片后期调整”“手机视频编辑”“电视节目的编辑制作”和“智能手机应用”四门完整的网络课程共90讲上线，还有一

门“手机视频拍摄与编辑”共30讲也即将上线,提供了疫情停课期间所教摄影班级的全部课程和学校计划安排的公共课程,网上课程的点击次数也相当高,特别是公共课程可达到最高的观看次数。

二、网络课程制作的设备和场地

虽然教师依然是讲述自己最熟悉的课程,但网络课程的授课的形式和环境的变化,往往授课时没有听众的空旷感,特别是对不同类型的课程,在录制时都要教师自己去调整,需要一段时间的适应。对录制视频和音频设备的操作能力,计算机或手机视音频的编辑软件的熟练,都是摆在老年大学教师面前的诸多问题。

在疫情期间,无论是直播录制或是课程制作,主要靠教师自行完成,为了让大家对网络课程制作的设备及操作有所了解,在这里我把目前居家自行录制和制作的网络课程,按镜头画面的类型分成了三类视频,需要的基本设备、操作方法和视频编辑软件的选用,是有区别的。

一类视频是纯课堂讲述的课程,特点是镜头画面以教师讲述的形象为主,只需要简单的板书或演示文稿制作的课件,在“演播室”布置时让它在同一画面中作为演示背景,可以一个镜头拍的底,基本无需镜头切换,整个课程是单画面的视频。如政论讲座、文学欣赏、外语、声乐等。这类课程只需要一台手机或摄像机就可以录制;直播则需要在计算机上安装网络摄像头,或用手机的直播平台进行音视频的操作,授课的全过程不需要教师进行画面的切换,这是最简单的视频类型。

二类视频是计算机或手机桌面操作课程,课程画面除了教师授课及背景的场面镜头,还需要有标题性的演示文稿的画面,而大量讲述的高清画面是基于计算机桌面程序的操作过程,这就需要教师和计算机桌面操作的画面相互切换。如计算机应用、平面制作、摄影后期制作等课程。这类课程的录制,需要分别使用摄像机或手机录制教师授课的镜头画面;用屏幕录制程序,在计算机上录制桌面操作过程和标题性课件演示的授课视频,再通过视频制作程序进行网络课程的编辑。直播时需要在计算机上安装网络摄像头获取播出教师授课的画面,在进行

计算机程序操作讲解时,则需要教师来操作画面的切换,操作熟练几乎可以一气呵成地完成直播。

三类视频是教师本身操作性和动作性都很强的课程,几乎任何一个知识点的讲解,都需要有教师详细动作的画面,或是同步需要多角度、缩放的画面录制,这类课程的拍摄往往需要多台摄像机和计算机桌面的画面切换,甚至还需要利用画中画,增加画面的信息量和表现力。如书法、绘画、乐器、体育、舞蹈、摄影、烹调等。录播网络课程可以使用多台摄像机,进行多画面同步录制授课的视频素材,后期需要使用视频制作程序,保留主轨的音频,进行多画面的编辑。这类课程实时直播的设备比较复杂,需要有专门的视频切换设备来进行多机视频画面的切换,现在常用的直播程序都是以单画面广播的,进行多画面切换或画中画需要专业的前端设备,专门的切换人员来操作。

无论是哪类的直播或课程录制,都需要有一个较为安静的录制间(我在这里把它叫做“演播室”)或声音不要太吵杂的室外环境,才能得到合格的课程音频效果。我们在家中就很容易营造一个合格的“演播室”,找一个能够满足讲授空间的场地,关窗下窗帘,拍摄场景的简单道具、背景的布置非常重要。“演播室”的选择,除了有讲台或座椅、教学应有的道具,有的课程还要考虑在教师的侧面或背侧面放置液晶电视做演示课件所用,可以由教师自行操作控制计算机课件或使用液晶触摸屏。“演播室”要有足够强度而且合理的灯光照明布置,保证课程在录制过程的明亮度。演播室要留够拍摄的机位,使摄像头、手机或摄像机有足够视角。

录制课程的视音频设备可以使用手机、照相机或摄像机,录制时把视频分辨率设为720P、1440P、1920P,以保证课程在播放时的清晰度,画幅比例选16:9或9:16。自拍需要有三脚架,手机拍摄还需要手机夹。当教师与录制设备的距离较远时,还需要无线采访话筒,录制前要调整测试好录制设备的音量。对于室内外场景拍摄的课程,需要移拍的教学镜头,有条件最好使用防抖性能较好的摄像机来拍摄,如果使用相机或手机移拍,则使用手持稳定器以保证拍摄的视频画面可用。我们居

家进行单机位直播，必须使用网络摄像头，摄像机需要通过图像卡才能连接到计算机的直播平台；使用手机直播平台都可以直接用手机的摄像机，进行画面拍摄来直播，但无法获取计算机桌面演示文稿课件的画面。

三、网络课程制作常用软件

在网络课程录制和直播的过程中，镜头主要有摄像头拍摄的教师授课与背景的视频画面，这是一般拍摄的视频文件；有计算机桌面演示的课件、软件教学操作的过程、计算机文档、图片、视频文件的播放等桌面视频画面，还可能有通过计算机演示的手机桌面画面，这是屏幕捕获的视频文件。这些视频画面形式，在制作网络课程中都是重要的编辑素材，直播时也要根据教学的需要，进行画面的实时切换。

网络课程拍摄与制作的手段上可能是多变的，如为了让计算机操作类的视频课程更为生动，在每一讲的开始和结尾处，需要专门录制教师开场白和结束语的短镜头，将其与主课程的桌面操作的视频编辑在一起。又如拍摄中需要多角度分镜头的课程，用简单的设备在课程录制中，由教师实时切换画面是非常困难的，我们都会根据课程的需要，使用多台录制设备（摄像机或手机），做多机位同步录制授课的过程，在后期进行剪辑、切换和画中画制作等编辑制作。

录制计算机在屏幕上的演示文稿课件、程序窗口中精细操作的视频的画面，要有够的清晰度，是获取课程主要视频素材的关键。使用摄像机对着屏幕拍摄画质很差，目前都是采用录屏的程序来完成。计算机录屏录制的软件很多，我录制屏幕使用的是“桌面录像”程序，该程序操作简单、清晰度高、则声音好，而且得到的视频文件容量非常小，便于网络传播。使用前计算机要接麦克风，可以同步录制桌面操作的动态图像和课堂教师讲述的声音，但不能录制教师讲课形象的画面。这个软件是拷贝版的，只要把桌面录像文件夹拷贝到计算机的任何一个硬盘，使用时双击 FSCapture 文件，打开 FastStone Capture 操作条；点屏幕录像机；在录制屏幕选项中选全屏，检查录制音频要打勾，并选

麦克风，使用前还要进行音量的调整，点录制按钮准备录制；按 Ctrl+F11 开始录制。在录制过程中，按 Ctrl+F11 可以暂停录制，教师可以休息，再按 Ctrl+F11 可以继续录制。在暂停录制时点保存，则视频文件录制就完成了。

手机应用的桌面操作课程，是使用手机自带的“屏幕录制”程序来完成的，它能够把手机桌面的操作过程与教师讲述的音频，同步录制成视频文件。录制前最好用三脚架架稳手机，调整讲授的距离，使录制声音合适，准备好课程的开始屏幕，点屏幕录制，开始录制手机的屏幕操作，并同步录制教师讲课的声音。录制时，手机屏幕的左上角会有录制指示的小红灯闪动和麦克风静音选择，在此也会显示视频的录制时间。课程讲授完成后，点屏幕左上角的小红灯停止录制，录制的课程视频文件，就会自动保存在手机的图库里。

手机助手平时都应用于手机与计算机之间的文件传输，在计算机直播的过程中，需要手机操作的桌面演示视频画面，也可以通过手机助手，将手机的桌面操作画面，转换到计算机桌面上演示，直播中就可以全屏播放手机实时操作过程的画面了。

我们把课程的视频素材录制完成后，都需要进行整理、调整等编辑工作，就是最简单的直录会议视频也都要做个片头片尾吧，能做到高精度编辑操作，都要在计算机中完成。教师自行编辑视频课程，可以选用操作较为简单，而编辑功能足够的计算机非线性编辑程序，如会声会影，这个程序的基本编辑操作，经过短时间的学习和训练是很容易上手的。而在手机上使用剪映程序，可以轻松在手机上编辑视频课程。值得注意的是在手机上编辑电视节目的精度很低，但可以编辑生成各种画幅比例的视频，而计算机视频编辑程序一般只能生成固定横幅 16:9 的视频，只有特定的程序才能任意调整编辑视频的画幅，如 Pr。

网络的教学视频节目制作完成后，一般文件容量都很大，在网络上使用其清晰度和容量都要符合网站上传的规范要求，比如最简单的微信群上传视频文件，目前都要满足 5 分钟以下或 25M 以下。我们可以用 PC 版的快剪辑，对视频文件进行分辨率和容

量的大幅度调整,使得其符合上传要求。

以上这些制作网络课程与直播的程序操作,我在开学初就已经制作了“网络课程制作小知识”系列教学片,有“居家制作微课的操作”“如何进行屏幕录制”“如何进行视频文件压缩”“手机与计算机文件互传操作”“QQ 群课堂的使用”,及时发布在教师工作群中;在这个学期也有计算机、手机编辑视频的全套网络视频教程,供各位老师参考。

四、关于网络直播课程的基本操作

直播可以使用计算机或手机,通过专业网站的直播平台,如抖音、YY 等,一般播出的多画面切换需要专业人员操作;也可以通过一些公共的社交平台,以群直播或链接的方式,对特定的群体进行教学直播,现在对班级的直播用得较多的有 QQ 的群课堂和企业微信的会议。QQ 群课堂容纳的听众较多、教学功能强,特别是使用计算机直播,便于教师在授课的过程中自行控制摄像头、演示文稿课件、计算机桌面程序操作等多种画面的自行切换。还可以对直播课程进行实时录制,但在直播过程中,多种画面切换时有断点,而且生成文件的速度非常慢、视频分辨率低,在这里录制的课程不能直接作为上传网站的视频教学资源。

直播前要接好网络摄像头,并在计算机的设置上调整好音量,在 Q 的设置中调整好视频画面。打开 QQ 群,在窗口右上方的图标“课”点“群课堂”,即可进入排麦管理,打开直播,在直播窗口的下方打开麦克风、摄像头,就可以进行视频直播了,在学员的计算机或手机的终端上就能够看到教师授课的场面。点直播窗下方的分享,还可以在授课时,由教师自行控制直播的画面,可以切换播放计算机中的课件、视频文件及桌面的实时操作过程,这个功能实现了计算机、手机桌面操作的直播教学。在直播窗口的右侧有文字互动窗口,下方有与教师沟通的语音电话按键。在直播进行时,如果切换到计算机桌面操作画面时,教师看不到与学员互动的画面,我在直播时都要求学员有问题可以先记下来,等到切换回教师授课画面时,再进行提问,直播课程的讲授也需要经过结构设计的,这样才能做到授课过程的流畅高效、授课互动两不误。这是一套操作简单、功能齐全,适合班级直播的程序。

疫情当前,从站在以往熟悉的三尺讲台,到端坐在手机、电脑屏幕、摄像机前,是有个习惯的过程,从最开始的手忙脚乱,到逐渐适应话筒和摄像机。学员也从传统的教室,在网上实时和非实时听老师上课,活到老、学到老是一种精神,一种境界,再大的困难,我们都会一起克服。



一场突如其来的新冠肺炎疫情改变了我们广西老年大学的教学方式。

本学期原计划开学时间是 2020 年 3 月 8 日,没想到遇上了新冠肺炎疫情。我作为广西老年大学电子琴任课教师,很多学员在临近开学时纷纷向我打听是否能按时开学,我也多次询问学校教务科的工作人员,什么时候能够到校上课。

疫情形势严峻,再加上老年大学学员都是老年

人,有些还有基础病,是新冠肺炎的易感人群,做好疫情的防范任务更加艰巨。3 月 8 日过去,最终我们广西老年大学还是没能如期开学。我和学员们一样,一天天地在焦急中等待开学。

终于,在 3 月中旬收到了学校号召各专业教师开展线上网络教学的要求。这是一项全新的教学工作,我马上开始着手线上教学的准备工作。首先是了解有关线上网络教学的形式:微信短视频、直播

平台授课、制作课件等等。考虑到我们电子琴专业是一门实操性很强的专业,如果能跟学员在线上能有互动,效果会比较接近我们平时在学校教室上课。于是,我就在“特抱抱”这个商城的平台开通了直播,按照各年级本学期的教学计划进行备课,在学校发出线上教学后的3月20日就正式开始网络直播课。

我所教的电子琴班总共有10个班,分为4个年级。按照学校的要求,每星期最多安排4次网络教学,于是我就安排了每个星期每个年级都上一次网络直播课。刚开始时考虑到学员晚上的时间比较充裕,所以把直播课安排在晚上进行。后来应学校的统一要求,把直播课安排在白天学校行政人员正常上班的时间进行,以方便教务处对各专业老师网络教学的检查和管理,也方便学员们养成定时学习的良好习惯,像在学校上课一样按时上课。

网络直播课开播以来,受到广大电子琴班学员和电子琴爱好者的欢迎。特别是这种网络直播课有一个好处,就是当天的直播如果没来得及去看,还可以随时收看回放。大家都能按需收看各年级的电子琴的任何课程。低年级班的学员反馈说还可以提前预习到高年级的新内容,高年级班的学员也反馈说能重新复习以前自己漏掉和没有掌握好的知识

点。为了克服不能跟老师和同学面对面交谈的缺憾,我尽量争取在教学中利用网络平台的互动功能,与学员们增加互动。每次教学,还从学员中选出一位到直播现场作为助教,这位学员也代表其他学员提出学习中遇到的问题。为了便于学员容易理解,我放慢讲课的速度,对教学难点反复讲解。从3月20日开始到6月底为止,我对每个年级的电子琴班已经授课14节。每节60分钟,每次观看直播课的学员和爱好者人数有200—2000人不等。按本学期教学计划还要上到7月底,每个年级的电子琴班将上到18次课。基本上完成本学期各年级班级的教学计划内容。

离校不离岗,停课不停学。在即将过去的2020年上半年学期,我和各专业老师一起,在学校的领导下,变危机为机遇,创新网络教学方式,开设出了广西老年大学的空中课堂,在本学期探索出了特殊的教学模式,使得广大电子琴学员不开学也能在家上老年大学,让广大学员停课不停学,学员们反映很是开心,都称赞学校开展的这种网络教学真是好,方便大家在家按照自己的时间去坚持电子琴的学习。

记忆是老年大学舞蹈教学的重要因素

□ 蒋长彩

在本校舞蹈课堂练习中,常常会听到“哎呀,我又忘记动作了”“我一点想不起上节课怎么做了”的声音,这种现象在我所教的班级里非常普遍。这是舞蹈课最大的难题,也是舞蹈老师最感吃力的地方。舞蹈是一门现场直接传授的艺术,要求学员即刻反馈出来,要现场看到教学结果,记不住动作反馈过程就要延长,直接影响到教学进度;进度老上

不去,没有数量,也谈不上教学质量。所以,学员记忆动作是一个非常关键的问题。

通过多年的教学实践和观察,我认为导致学员记忆差,反馈过程长的原因有以下几方面:

一、年龄偏大,基础较差

在我所教的班级中最大年纪73岁,大多数是60岁左右的人,年纪大导致记忆力衰退,加上基

础差,虽然她们很热爱舞蹈,也非常努力,但受生理条件限制,心有余而力不足。

二、学习目的有偏差

有不少学员进入老年大学学习舞蹈是因为老年大学是理想的快乐天地,学校环境优美,教学设备齐全,有专业老师指教,教学规范,专业性强,在这里觉得舒心,玩得开心,能得到美的享受,记不得动作要领无所谓了。

三、依赖性强

有些学员认为记不记得动作无关紧要,老师又不会骂人,反正老师一定会教到我自然会跳为止,不肯动脑子记动作。

四、缺乏科学的学习方法

有些学员不讲究学习方法,盲目跟着乱跳,跳到哪里是哪里,脑子乱成一团麻,即使跳出一身汗,但仍然记得前来又忘了后,离开教室全忘掉。

五、课外练习少

在这种年龄段的女性,上有老下有小,既要照顾年迈的父母,又要看管孙子孙女,家务繁忙,回到家根本无法练习,另外也不好意思当着家人的面练舞,颇有难处。

针对这些状况,如何帮助学员从困境中走出来,提高她们的记忆能力,搞好老年大学的舞蹈教育,我个人体会要从以下两方面着手。

一方面,从教学内容编排着手。

一是层层深入的手法,编排易学易记的动作组合。如舞蹈提高班进入蒙古族舞学习,对一个新舞种的认识就要从最基本的知识开始,最基本手型、手位、基本体态,第一步先单一分别练习,第二步再把手型、手位、脚位串起来练,第三步再与基本体态融进去一起练习。这种层次分明的练习,很便于记忆巩固。

二是编排基础训练内容时,要分门别类进行单一的训练。如基础班在古典舞身韵训练中,手臂部位的各种运转:如双晃手、穿手、摇臂、风火轮等,都分别编排小组合进行练习,这样,训练目的性强,动作认知清晰,学员易于掌握和记忆。

另一方面,从教学方法着手。

一是细抠动作。这是加强学员记忆的一个很重

要环节,在教完一个新组合之后,要用大量的时间进行细抠,一小节一小节进行纠正动作以及动作与音乐节奏的配合。在这个环节里对难度动作要做重点分解练习,要加强动作与动作之间的流畅及转换。通过细抠讲明每个动作、分析讲透、剖析清楚,让学员既知其然又知其所以然。

二是互帮互学。在课堂学习中安排一个让学员自我消化的过程,既分组自练,让好点的学员帮差点的学员纠正动作及记忆动作,教师在旁边提示。这样可以弥补课后无时间练习的缺点,通过互相学习,对促进记忆有很大的帮助。

三是以良好的教学态度感化学员的学习积极性。耐心、细心、热心,不厌其烦地反复多次的手把手,我的这种教学态度对学员也有很大的鞭策。她们觉得不努力学习很对不起老师。心平气和面对学员,积极创造轻松愉快的课堂气氛,使学员无心理压力,精力集中投入学习,也是提高教学效果,保持学员记忆重要的一环。

四是提供给学员一些基本的学习技巧。比如,学会观察动作,也就是先看多看,看后有了大概印象后再跟着学;顺着动作的走向记动作,舞蹈训练课的组合动作是有一定规律的,了解并掌握此规律动向就能举一反三;按音乐节拍及音乐句子来记动作,音乐是舞蹈的灵魂,舞蹈离不开音乐,利用音乐记动作也是一个很好的办法。

五是采用手机摄像办法。课堂教完一个组合后,由班干用手机把完整的组合拍摄下来,转发到微信群里,让每位学员随时随地都可以看,这给舞蹈训练和学习带来了许多便利。

总之,老年大学的舞蹈教学,即要讲传统,又要有创新。必须针对老年人的生理、心理特点而为之。本人在多年舞蹈教学中得到不少学员的肯定,但也仍有很多不足。对老年人舞蹈教学记忆问题的思考探索,仍是本人长远的追求。值此机会,抛砖引玉,希望得到学校和各位老师的帮助和指正,我也会尽己所能,继续努力做好老年大学舞蹈教学工作。

广西老年大学学员荣获 “全区离退休干部先进个人”事迹选登（一）

2020年3月17日，全区离退休干部先进集体和先进个人表彰会议暨全区老干部局长会议以电视电话会议形式召开。大会表彰50个离退休干部先进集体和150名离退休干部先进个人。会议传来喜报，我校9位学员荣获“全区离退休干部先进个人”称号。他们分别是：李徽典（离休，书法活动1班）、黄吉明（2018古典文学研修A班）、农立进（2019合唱提高B1班）、韦志坚（2019影视制作加强A班）、经克（2018电钢琴提高B1班、2018摄影基础B1班、2019合唱提高B2班）、常青（2019古典文学研修A2班、2018朗诵表演提高B班）、刘俐俐（2019合唱提高B1班）、蒋欣欣（2019舞蹈基础B3班、2019合唱提高B3班、2019形象素质提高B2班）和梁建（合唱团），让我们向他们表示热烈的祝贺！他们个人取得的成绩得到大会充分肯定，在他们身上充分展示了新时代离退休干部的精神风貌。“双先”是榜样，是鞭策，是鼓励，我们要继续传承好党的优良传统和红色基因，广泛学习宣传他们的先进事迹和优秀品质，引导广大老同志、学员见贤思齐，生命不息，奉献不止，老有所为，争做时代先锋。从本期起，本刊将分批刊登他们的先进事迹。

李徽典同志先进事迹



李徽典

李徽典，男，汉族，1931年9月出生，1949年8月参加工作，1993年8月离休，中共党员，自治区政协原副秘书长。

该同志离休后，多年如一日，不忘初心，离休不离党。积极参加党支部活动，协助党支部搞好学习，保持党的先进性；为了做好机关老同志的文体工作，他坚持身先垂范带动机关老同志开展活动，带领大家每天晨练、每周进行音乐练习、每季度开展多项文体竞赛，把机关老同志的文体活动搞得有声有色。坚持活到老、学到老，努力研习传统诗词和书法艺术，出版诗文选集2本，书法选集1本，主编《我与百色》《金钟情愫》《情牵乐业》等老同志回忆录文集，积极为《广西政协报》撰写评论

文章和文艺杂谈，他的词作《洞庭春色·庆祝中国共产党成立九十周年》被中共中央组织部老干部局评为一等奖。李徽典同志热心社会公益事业，被聘为广西民族学院中文学院社会课堂导师、政治系课外导师，主动资助多名贫困地区学生完成小学学业，1996年荣获“广西希望工程奉献奖”。他注重家风教育，始终牢记自己是一名共产党员，处处以党员的标准严格要求自己和家人，2005年以来先后被评为区直机关“五好文明家庭”和第五届自治区“五好文明家庭”。

黄吉明同志先进事迹



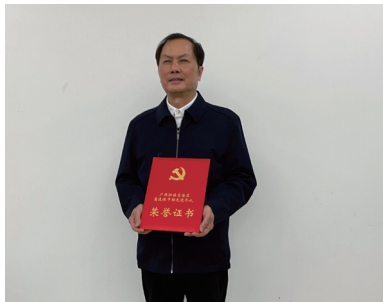
黄吉明

黄吉明，男，汉族，1933年11月出生，1994年6月退休，中共党员，自治区住建厅重点办原副主

任。

该同志始终保持共产党员的本色，时刻牢记党的宗旨，积极发挥党员的先锋模范作用。退休 20 多年来，把大量的时间都倾注在广西建设系统老科协工作和为人民服务之中，工作勤勤恳恳，任劳任怨，关心国家大事，心系困难群众。关心下一代成长，尽自己所能，慷慨解囊资助需要帮助之人。他热爱学习，理论信念坚定，认真学习党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，是厅机关离退休党总支的学习积极分子和学习模范。每次总支部组织学习，他都能积极发挥模范带头作用。他心有大爱，无私奉献，积极参加公益事业，助人为乐，无私奉献。他以身作则，遵纪守法，廉洁自律，公道正派，带头遵守各项政治纪律，敢于同不正之风作斗争，始终用优秀共产党员的标准来严格要求自己，树立良好形象。

农立进同志先进事迹



农立进

农立进，男，壮族，1948 年 11 月生，1967 年 1 月参加工作，2013 年 4 月退休，中共党员，自治区纪委原副书记、

监察厅原厅长。

该同志退休以来，严格按照共产党员的标准要求自己，认真学习习近平总书记系列重要讲话精神。坚持每天收看《新闻联播》《广西新闻》等新闻节目，为党和人民的事业积极传递正能量。2013 年 4 月，农立进同志刚从工作岗位退下来，自治区党委便任命他为党的群众路线教育实践活动第一督导组组长，负责对自治区党委、政法委等单位的教育

实践活动进行督导。经过半年的努力，他带领督导组较好地完成督导任务，指导的 8 个单位教育实践活动取得重要阶段性成果。他退休不忘党员本色，作为一名 50 年党龄的老党员，他坚持参加党支部组织生活会，按时交纳党费，积极参加机关组织的学习调研和参观考察活动，被评为自治区纪委机关“2016 年度优秀共产党员”。他还积极发挥自己的写作特长，经常为党报党刊撰写文章，被《老年知音》编辑部评为 2017-2018 年度优秀作者。

韦志坚同志先进事迹



韦志坚

韦志坚，男，汉族，1955 年 3 月出生，1971 年 2 月参加工作，2015 年 4 月退休，中共党员，自治区民委原副巡视员。

该同志退休后，充分发挥党员先进性和模范带头作用，担任离退休党支部书记期间，积极参加自治区民宗委组织的相关会议、党课培训及广西老干部党校学习培训。认真组织支部党员参加学习，带领支部成员和党员开展党建工作，配合做好离退休人员政治思想工作。积极保持与乡村扶贫点的联系，帮助少数民族群众解决实际困难，时常利用节假日，到曾经开展扶贫工作的融水县红水乡芝东村看望群众干部，与他们促膝谈心，观看他们的文化活动，并多次召集村里党员干部开会、上党课，宣讲党和政府的政策，鼓励大家勤奋脱贫、奋斗致富。他还热心参加社区各项公共事务管理，组建社区离退休人员文艺团队，积极参加市区、社区有关单位以及武鸣县知青团体的文化活动，每年参与各类演出 10 余场次，深受当地群众的喜爱与欢迎。

老年大学：夕阳中的温暖

□ 李成连

“岁月不居，时节如流。”而今，我六十耳顺，忽焉已过，不经意间，竟开始了夕阳下的老年生活。不再工作，陡然失去重心，飘忽，闲散，孤独，茫然……直到退休一年后，我读了老年大学，有了新的集体和追求，我感到“有作为、有进步、有快乐”，体验到了夕阳中的温暖。

这里，有余热发光的温暖

作为老年大学学员，我感到这个集体的光荣和作为。

新冠肺炎疫情突如其来，牵动着全国人民的心，也牵动着我们广西老年大学和各市县区的老年大学学员们的心。广大学员心系抗疫大局，不少学员纷纷向所在单位社区写出请战书，要求当社区服务志愿者、加入防控先锋队，做一些力所能及的贡献。

广西各级老年大学发挥阵地优势，助力疫情防控阻击战。河池、宜州、南丹、凤山等地老年大学的学员们发挥喜爱和擅长唱山歌的优良传统，编写防疫山歌800多首，在微信群、朋友圈接龙和传唱。梧州、玉林、鹿寨、恭城等多地老年大学，创作大量抗疫文学艺术作品；而我就读的广西老年大学则组织开展“共同抗疫——我们在行动”作品征集活动，为勇敢的白衣战士助威。

为抗疫捐款，只领着退休金的各地老年学员们都一呼百应。广西老年大学2月22日向全体学员

发出抗疫捐款倡议，仅仅6天，全校有314个班近6000名学员捐款77万多元。学员廖丽星春节间到美国探亲，获悉国内疫情后，毅然与女儿商量购买了价值2万多元的防护目镜200个，分别捐献给广西医科大学和广西中医药大学附属医院；学员黎君龙参加网拍画作得款8200元为防疫捐献。据不完全统计，截至2月中旬，钦州市老年大学募捐款近32万元；百色市老年大学1044名学员捐款8.6万多元；宜州区老年大学筹集638位学员的爱心款4万多元；灵山县老年大学494名学员、县老体协会会员共募集捐款2.9万多元……涓滴之献，充分体现了老年大学学员强烈的社会责任感、浓厚的家国情怀以及满满的感恩之心！

非常时期我在老年大学看到了学员们发挥着余热，平常时期也有不少学员为社会做贡献。广西老年大学2019年5月成立了学校志愿者协会，现已建有摄影、书法、绘画、通讯员、辅导员、礼仪、应急、能帮就帮等8个志愿者团队，目前拥有300多名志愿者。他们不怕辛苦，为学校和社会提供志愿服务。仅书法绘画班的志愿者组建以来就一直坚持到养老院开展书画教学服务，学员中涌现出了贺晓静、吴加强等一批广西优秀志愿者。

这是一个有作为的集体，让我感受到有发挥余热的温暖。

这里，有感受被关爱的温暖

我变老了，这才发现，社会也变老了。我们上世纪五六十年代出生的人，经历过“文革”、上山下乡、恢复高考，是改革开放第一批见证者、建设者、保卫者，但岁月催人老。由于我们这代人兄弟姐妹多，而到我们结婚生子时遇上独生子女政策，当我们变老之际，我国60岁以上的老年人口已经有2.4亿，占总人口的17%，我们广西60岁以上人口为716万人，占常住人口总数的14.8%，超过了联合国制定的10%的老年化社会标准。

真正体会到老龄化社会，是我报名老年大学“一座难求”的经历。早些年就退休的妻子，以她之前上南宁市老年大学的收获，建议我也去。2019年6月，经过一番如同“双十一”抢货般的手机报名“秒杀”，我终于成为广西老年大学手风琴班和电子琴班的一名学员。

老年大学面对老年群体，但是老年教育却是最年轻的教育。成为一名老年大学学员后，我关注到老年大学的发展是改革开放后近30多年的事。虽然，世界上第一所老年大学1973年创办于法国，但是我国第一所老年大学——1983年9月山东省红十字会老年人大学成立之后，伴随着改革开放和离退休干部的增多、我国老龄化社会的发展，老年大学至今已如雨后春笋。据老年大学官方服务平台公布，目前我国的老年大学已发展近8万所，在册学员1500多万人，在校学员数占全世界老年大学在校学员数的二分之一。

广西的老年大学教育也和全国同时起步。1984年桂林市老年大学成为广西第一所老年大学，目前全区各级老年大学已有354所，在校学员15万多人，其中2016年被评为“全国示范老年大学”平南县老年大学，在乡镇村都有分校。

我所就读的广西老年大学，1986年12月创建。2013年10月经自治区机构编制委员会批准将广西老年大学、广西老干部活动中心整合重组为新的广



西老年大学，增挂广西壮族自治区老干部活动中心和中国共产党广西壮族自治区委员会老干部党校两块牌子，面对广大离退休干部职工招生。开始仅有园湖校区，自治区党委和政府又作为重大公益项目投资2亿多元建设凤岭校区。2016年新校区投入使用后，两个校区可容纳2万多人到校学习和活动。这对全区离退休干部学习场所建设起到示范带动作用，同时也标志着我区老年大学的硬件建设步入了全国先进行列。

能够在广西老年大学学习，我有着一一种满满的获得感和幸福感。学校有良好的硬件设施和教学设备，有尽心尽责的管理团队，有来源广泛的专业教师队伍，而且是公益性的低廉收费。学校活动丰富多彩，自治区老干部局每年举办的“多彩金秋”活动，广西老年大学的同学们积极参与充分展现才艺。2019年11月，我有幸参加了广西老年大学第四期红十字救护员培训班学习，经考试合格成为一名持证的“红十字救护员”。我还以学员班级临时党支部书记的身份，于2019年12月9日至13日，被学校派到广西老干部党校柳州分校学习。学校还组织其他班级党支部去广西规划馆、湘江战役纪念馆等地开展主题党日活动。我从广西的老年大学的发展，感受到国家对老年人的关爱提升。

这是一个有进步的学校，让我感受到被关爱的温暖。

这里，有集体家园的温暖

我青年时期曾在桂林师专、华南师大、广西教育学院学习和进修，人到中年又去广西大学读在职研究生。但那时的大学学习是为了就业和工作。而今退休了，一切都格式化清零。在老年大学的学习，不为稻粱谋，只为快乐过好生命中重要的老年阶段。

老年人最怕孤独，尤其是我们这些子女不在身边的“空巢”老人，更是怕寂寞和孤独。然而，读老年大学，会感受到集体家园的温暖。

这是一个大家庭。目前，广西老年大学设有书画、摄影、电脑、养生、声乐等28个专业，有388多个班，以及各种活动项目、团队等，注册在校学员近1.4万人次。我们这个大家庭中，女学员占81.7%，男学员占18.3%，最大年龄的90岁。

我所参加的手风琴班和电子琴班，都是每班19人，更是一个温暖的大家庭。授课教师谭鉴明老师和陈洁老师都是有经验的专业教师。学校备有手风琴和电子琴，我们人手一台学习。同学们为了共同的兴趣走到一起，互相关心，非常友爱。谁因事缺课了，就有同学录下上课的视频发到微信群里，好让缺课的同学补课。

虽然原定今年3月8日开学已经因为疫情而推迟，但是广西老年大学利用学校公众号、各年级班的微信群，让老师们开设了“空中课堂”。而中国老年大学协会组织的“网上老年学堂”2月底就开学了。该协会联合华为为全国数万所老年大学建设5G智慧校园，免费提供资讯、知识、健康、娱乐和权益咨询等。全国所有的老年大学的学员，在家就可以根据自己的兴趣爱好网上学习。我也在该学堂参加了手风琴、电子琴班的学习，还根据爱好到中医养生、手机摄影等班去客串。学员们由衷地感到：国家为我们老年人想得太周到了，我们老年人生活在今天的中国，真是一种幸福！

正是由于这个集体的温暖，学员不愿意毕业离

开集体成为全国老年大学的普遍现象。有一位88岁的学员，从1986年广西老年大学建校就入学，现在还在学校就读。这一方面说明学员们的“文化养老”的需求，另一方面也给老年大学“老学员不愿毕业、新晋老人不断增加”增添了入学困难，从而成为老年大学“一座难求”原因之一。

“国家发展老年教育”写进了《中华人民共和国老年人权益保障法》，也纳入了国家教育发展规划。而广西2017年制定的《广西老年教育发展规划》（2017-2020年），也要求在今年基本形成富有广西特色的覆盖广泛、灵活多样、特色鲜明、规范有序的老年教育新格局。相信随着国家经济的进一步发展，会进一步满足老年人物质文化需求，全面提升老年人生活质量。

这是一个有快乐的园地，让我感受到集体家园的温暖。

著名的茅盾文学奖获得者、《天黑得很慢》的小说作者周大新提醒对老人要“为天黑以前的风景铺一层温暖的底色”。他说：“天黑之前，人生最后一段路途的光线会逐渐变暗且越来越暗。自然增加了难走的程度。这就需要一束束光亮照亮。”我们来读老年大学，享受到了社会对我们老年人的照顾和优惠的一束光亮，同时，我们也要发出自己的余光 and 余热，点亮心灯，让彼此感受到温暖。我们要努力做一个“有作为、有进步、有快乐”的新时代“三有”老人。

一如诗作《我们是幸福的老年大学学员》写出我所感受夕阳中的温暖：历尽沧桑，我们曾有过人生的高潮；/ 荣辱成败，我们曾有过激情燃烧。/ 如今终点又回到了出发的起点，/ 六十甲子画上了一个轮回的符号。/ 青年时代，我们曾离开学校；/ 耳顺之年，我们又背起书包。/ 重新上课，圆一个年轻时候的梦；/ 乐学好为，仍似青春年少……



老年大学的学员，深深体会到国家强盛给我们民众带来的实惠，快乐的享受着国家对我们老年人的关怀。

记得2016年9月5日，那是我报名的第一天，因为听说晚到了会没有名额，我一大早就到广西老年大学园湖校区的报名处排队报名。浏览招生简章，好家伙，唱歌跳舞、书法绘画、文学、医学应有尽有！想到祖辈都是中医人，而我因为文化大革命，无缘进中医院校，这一下可好了，我终于有机会系统学习中医知识了。我迫不及待地报了中医班。写作是我的业余爱好，出书也曾经是我年轻时的梦想，于是我又报了文学写作班。哇，还有心理学班呢！神秘的心理学，我要揭开你的面纱了。我不假思索地又报了心理学。因为每人最多只能报三个班，我就去填表排队交钱办手续，最后拿到了学员卡，成为了广西老年大学的一名学生，我高兴地把这个消息告诉家人。

周一上的是中医课，给我们上课的是余方老师，她是广西中医药大学的退休老师，也做过医生。她认真地给我们上中医药大学的课程。中医看病是从望闻问切开始的，余方老师在给我们讲课的时候，也讲了她的一些临床经验，让我从父辈那里传承的医疗知识得到了巩固。后来因为余方老师要去照顾女儿，学校又请了区医院的退休医生李云燕给我们上课。李云燕老师也是不遗余力地教我们，使我对中医药的认知水平有了很大的提高。

给文学写作班上课的是林红老师，她原来是广西法制报的记者，退休后来老年大学任教，很有亲和力，据说有许多学员从她任教的第一年开始，就

一直做她的学生。林老师在文学上有很大的造诣，在源于生活高于生活的文学领域，林红老师教我们的不仅是课本知识，还涉及生活等方方面面的知识，寓教于乐，让我们收获很多，可惜因为她身体不好回家养病了。

心理学是一门新的课程，我年轻时从《福尔摩斯探案集》认识到心理学的重要性，对神秘的心理学科顶礼膜拜。随着社会的发展，早年高深莫测的学科也为寻常百姓所用了。教我们心理学的是几位年轻的老师，他们有从事心理学工作的，也有区医院治疗心理疾病的医生，应邀来给我们讲课。有时为了给我们讲课，他们还要推掉或推迟手上的工作。虽然我们老年人也经历了许多风风雨雨，但退休后环境的改变，还有子女的教育问题，对健康的忧虑等等，心理学老师根据我们的一些问题，做了相应的开导。赵勇军老师的“转念之间总是春”告诉我们：遇到问题要转换观念，换位思考，就会化解烦恼，走出困扰……倪亮老师教我们在慢慢变老的过程中，要调整自我，承认现实，战胜孤独……石捷老师是区医院心理门诊的医生，他从医生的角度，给我们分享了一些病案，让我们认识到，很多问题都要防患于未然，有健康的身体，更要有健康的心态……。

当然，老年大学里还有许许多多我不认识的老师，他们兢兢业业地为老年教育奉献才智。而作为学员的许多老年人，他们也在各个学科，快乐认真的学习，有许多同学还捧回了大奖，取得令人羡慕的荣誉。这就是中国共产党领导下老人的幸福生活，老有所学，老有所用，永远激励着我！

共同抗“疫”，我们在行动

新型冠状病毒引起的肺炎疫情发生以来，全国上下团结一致、万众一心，以磅礴的力量，科学的方法正在与病魔展开严峻的斗争，涌现出许许多多可歌可泣的感人事迹。疫情期间，校学委会和志愿者协会通过微信群向全校学员发出《关于倡议学员们捐款支持抗疫的通知》，得到广大老同志的积极响应。同时，为了展现广大老同志心系家国，学校向广大师生及团队老同志发起征集文学及文艺作品的倡议，得到大家踊跃参与，现刊登部分文学、诗词、原创歌曲、书画等有关作品征集情况与大家一起分享。

款款爱心 大爱无疆

——广西老年大学离退休老同志踊跃为抗疫捐款

□ 黄玉群

2020年武汉新冠肺炎疫情爆发以来，严峻的形势一直牵动着全国人民的心，也牵动着广西老年大学人的心。中央举全国之力驰援武汉，一方有难，八方支援！很多班级和个人自愿捐资捐物，他们用这个群体常有的方式支援灾区，共抗病魔。为了帮助广大离退休老同志做好捐赠工作，体现他们积极响应党的号召，为抗击新冠肺炎传递正能量，校学委会和志愿者协会于2020年2月22日通过微信群向全校学员发出《关于倡议学员们捐款支持抗疫的通知》，得到广大老同志的积极响应，踊跃捐款，全校共有310多个班5500多名学员，在短短的6天里向各类慈善机构和单位捐款，共计70余万元。

这次捐款支持抗疫活动取得可喜的成绩，可归结为四个方面：

一是学校领导大力支持。

二是学委会和志愿者协会发挥了组织、协调和服务作用。学委会和志愿者协会全员出动，统筹安排，承担了捐款活动的大部分统计和组织协调工作，保证了捐款数据统计的准确及顺利完成。

三是各班班委、临时党支部积极配合、工作认真负责。有的班把捐款活动当作是一次加强班委和支部建设，提高凝聚力的机会；有的临时党支部书记和班委通过各种方式及时把捐款信息告诉班里每一位学员等；各临时党支部书记和班长负责班级的捐款统计，反复沟通和指导。

四是学员爱心满满。大家由衷地感到，党和国



家为我们提供这么好的学习环境，让我们退休生活丰富而充实，现在国家有难，我们虽然无法在疫情防控一线阻击病魔，但理应尽点绵薄之力，同心协力为打赢新冠肺炎阻击战做出力所能及的贡献。倡议发出后，离退休老同志积极响应，通过正规渠道为抗击新冠肺炎捐款。

这次捐款活动，广大学员表现出来的积极态度和行动，充分体现了广西老年大学作为全国示范性老年大学学员积极上进的思想境界，体现了广西老年大学学员的社会责任感、浓厚的家国情怀和感恩之心，充盈着老党员老同志满满的正能量！学委会主席经克深有感触地说：“通过义捐活动，一是体现了老同志增强四个意识，积极响应党中央支援抗疫的号召；二是有效顺应老同志奉献爱心的愿望，为在校老同志为抗击新冠肺炎贡献微薄力量提供帮助。”他说，倡议只是一种形式，但能有这么多老同志老党员积极参与，关注国事，传递正能量，这才是这次捐款活动的重大意义所在！

广西画家黎君龙作画鼓舞抗击疫情的英雄

□ 雷 林

疫情当前，万众一心，艺术创作也是力量。1月31日，《广西日报》报道了我校国画教师黎君龙老师作画鼓舞抗击疫情英雄的感人事迹，原文如下：

今年以来，全国上下都在抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情。看到广西医务人员上千名医务人员主动写下请战书，不畏感染要到武汉医疗前线进行支援，广西画家黎君龙深受感动。1月29日~30日，他挥毫泼墨，绘制了一组抗击疫情的英雄画作。画作中有钟南山院士的严谨博爱；有广西医科大一附院呼吸内科副主任护师唐丽安赴武汉火神山前打免疫针的坚毅；有村民守护在村口

保群众平安的无私奉献……每一幅画作都是那么的真实生动、感人至深。

黎君龙深情地说：“作为一名画家，我不能亲临武汉为广西驰援武汉的医务人员鼓劲，只好用画作来表达我对他们的敬意，他们是当代最可爱的人，是保障人民健康的时代英雄！”

在抗击疫情期间，黎君龙还将继续以写实的手法去描绘更多生动的画卷，以绘画艺术的形式，及时宣传党和政府对防控疫情的坚强领导和科学决策，歌颂一线医务人员和工作人员的先进事迹，展现人民群众满怀信心战胜疫情的精神风貌。

（来源：《广西日报》）



广西画家黎君龙作画鼓舞抗击疫情的英雄

抗疫“宅”家的意外收获

□ 常 青

为防止新冠肺炎的蔓延，我们“宅”在家中快两个月了，连女儿和孙辈们都无法回来。于是75岁的我和近80岁的老伴除了照顾好自己，就只能从电视和微信中了解抗疫进展及有关情况。

我是中国建设银行广西分行的员工，因从小有个作家梦，所以退休后就在广西老年大学主攻文学。我给自己定了个目标：每五年出一本书。于是我六十岁时出了《晚霞心语》，六十五岁出了《常青诗文选》，七十岁出了《心海漫笔》，其间我还主笔和主编了图文并茂的《我们常氏六代人》。今年端午节我七五华诞，于是我去年底就开始着手收编整理《情醉夕阳》新书稿，并请原广西老年大学古典文学老师，现中华诗词学会副秘书长兼培训中心副主任的黄小甜导师为我的责任编辑，并在北京购买书号及联系印刷事宜。原计划二月底完成书稿送印刷厂，以便五月底出书。谁知天有不测风云，正在我准备打印书稿的关键时刻，碰上了抗疫之事，所有的文印店都关门，而我这老人又不会打印，我真是心急如焚！可天无绝人之路，就在这关键时刻，南宁优步广告传媒有限公司的盛焰总经理得知此情后，立即安排该公司韦伟鹏女士专门为我打印书稿。于是我和小韦还几次双方戴上口罩在我单位大门口交接有关资料。

打印书稿之事已安排妥当，但我心情仍未平静。于是情牵抗疫的我，又马不停蹄地写了《小重山，特殊的鼠年春节》《朝中措·战疫情》《一剪梅，赞抗疫白衣战士》和《浣溪沙·鼠年元宵节》等等诗词。2020年2月5日，在武汉封城的第14天，我作为中南财大的学生，满怀深情地为武汉的老师和同学写了篇短文《牵挂与祝福》，发在“中南财大师生群”。建行广西分行离退休管理部的李媛见后立即给我来电话，告之她想将此短文发在“建行夕阳群”，为抗疫鼓劲。我说：“这正是我的初衷啊！”因我在文中写道：武汉是一座英雄的城市，武汉人也是坚强的人们！在这个特殊的日子，请你们多多保重，一定要顶住啊！相信你们能够冲破黎明前的黑暗，迎来阳光灿烂的

日子！老师和同学们加油！武汉加油！中国加油！我作为《老年日报》的通讯员投稿仅两个多小时就上了“今日头条老年日报广西新闻”，并获得无数人点赞。

抗疫在继续，我笔耕也在继续。随后我写了《声动人生——记广西老年大学朗诵表演班老师莫文冰》。文中讲述了莫老师少儿练声、中年亮声和老年传声的感人故事，还有她作为专业资质的心理学专家和志愿者，在广西抗疫心理援助热线作心理疏导，为需要的人们排忧解难，作心理援助。此文我及时向《老年知音》投稿。接着我又争分夺秒地写了《劲挥余热创辉煌——记中国人民银行南宁中心支行退休干部张琪珍》一文。文中除了讲述她做好党务献忠心、热爱公益多奉献、打造传承好家风的事迹外，还报道了在这次抗击新冠肺炎的战斗中，他们全家动员，集体行动，于2月14日向宾阳县公安局和横县公安局共捐赠了三万只口罩。该文已于2020年2月27日上了“今日头条老年日报广西新闻”。特别是2月29日晚已12点多钟了，我在微信中看到87岁的熊达文大姐自创的《武陵抗疫情诗词》的美篇，其中展示了她（网名武陵）三十首自创的抗疫诗词，还配有钟南山、李兰娟及许多抗疫图片……于是万分感动的我又情不自禁地起床连夜奋笔疾书写下了《厉害了！熊达文大姐》。此文很快又上了“今日头条老年日报广西新闻”。

“宅”在家的日子里，我写了17首诗词，还写了《特殊的采访》《爱诗、学诗和传诗》《三月三珠海澳门游》及《中国温泉之乡一周游》等八篇文章。其诗文不仅选登入中国建设银行总行离退休部抗疫情聚同心感人故事和作品征文及“广西老年大学师生携手抗疫”刊登外，特别是还7次发表在“今日头条老年日报广西新闻”。如今我的《情醉夕阳》书稿已出版。而“宅”家期间所写的诗文又为本书增光添彩。这，也算是抗疫“宅”家的意外收获吧！

春天已经在路上

□ 王丽梅

2020年的鼠年，大家过了一个不平静的春节，一场罕见的疫情袭击了中华大地，将日常生活的一切按下了暂停键，大家响应号召自我封闭在家。“宅”在家里的我每天都关心武汉的疫情，为日益增长的染病数字感到忧心，从新闻里看到全国各地纷纷派出医护人员，他们不顾个人安危，毅然奔赴疫区，除了忧心更多的是感动。隔山隔水不隔情，封城封路不封心，特别是看到新闻报道说：广西累计派出912名医疗卫生人员，几乎涵盖广西大部分民族。临行前，医疗人员摆出石榴的造型，寓意各民族像石榴粒一样紧紧团结在一起。“我不知道你是谁，我却知道你为了谁。”在这一刻，“白衣天使”变成了“白衣战士”，成为勇敢的人，和时间赛跑，与病魔较量，为生命而战。还看到：广西各市、县（区）的人民，尽管自己的生活还不是很富裕，但还是为湖北人民送去一车又一车新鲜的蔬菜水果……这不是一个人的战斗，而是我们共同的战役，这个春天的故事，由我们共同写就。感动之余，我觉得我们应该为前方奋战的英雄们做一些事，为他们写点文字，为他们创作一些剪纸，尽一下自己绵薄之力。

我拿起笔，拿起剪刀进行创作，原来的构思是想画上我们国家的地图，中间有一颗大大的中国心，周边有很多小心脏在跳动，象征“万众一心，抗击疫情，我们与你在一起”，在我们伟大的祖国，全国人民团结在一起，共同抗击疫情。周边装饰许多梅花，梅花自古象征坚韧不拔，傲霜斗雪，越是寒冷越开放，梅花又是迎春花，冬天终将过去，我们必将迎来自己的春天。从构思、画图到剪也花了几天的时间，特别是在钟老师指导下，在一颗爱心上下加上中国、武汉四个字，觉得这真是点睛之笔，整个作品立马生动起来：中国加油！武汉，加油！虽然我的作品不是剪得

很完美，但觉得为抗疫的英雄们做点事是一件值得高兴的事，不仅鼓舞了周边朋友的士气，自己也提高了自信心！

一方有难，八方支援是中华民族优良传统。在得知全国剪纸联盟组织的抗疫捐款，在钟昀睿老

师的带领下，广西老年大学剪纸班的学员们纷纷捐款，共有47位学员参与捐款活动，共捐善款5200元。这是一个多么巧合又吉祥的数字，“我爱您”这句话汇成了一曲动人的爱的心曲，世界因为爱才变得生动。有的同学说，献的是爱心，不需要别人知道。我觉得不管钱多钱少，涓涓细流汇成了大海，小爱变成了大爱，风雨同心，人间有爱，传递着一种人世间的真善美，让这世界充满了爱。托马斯·卡莱尔说：“以爱心聚在一起的十个人，能够完成一万个分散的人做不到的事情”。每一个人，都有一颗爱心，千千万万颗爱心汇聚在一起，用红红的剪纸筑起了“爱心的新长城”，万众一心，同抗疫情，给疫区的人们予力量，她们是最美的剪纸爱好者。

英国诗人雪莱在诗中说：“冬天来了，春天还会远吗？”我相信，黑夜终将过去，樱花依旧在武汉温暖的春风中飞扬，我们不需要眼泪，不需要太多的豪言壮语，我只祈祷我们的白衣战士平安归来，我们要用我们的爱心筑成“抗疫的新长城”，疫情面前，我们像石榴粒一样团结，同舟共济，共克时艰。全国人民上下同心协力，我们一定会战胜疫情，取得胜利！我知道，春天已经在路上！



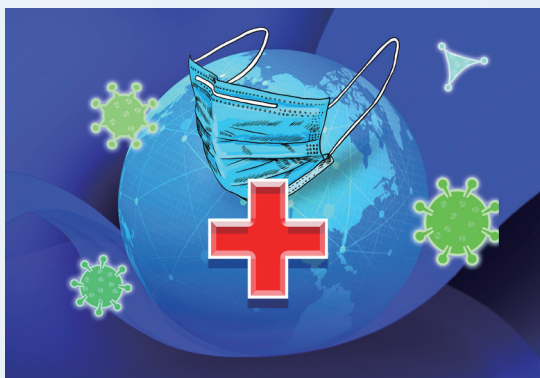
当新型冠状病毒肺炎疫情来临之时

□ 董惠芬

新型冠状病毒肺炎疫情开始在武汉蔓延，全国各地也迅速开展防疫工作。南宁市实施要求市民不要出门、限制外来人员和车辆进入南宁、排查发热人员等防疫措施。

刚刚过完春节初一，女儿突然接到医院急诊科领导的电话，因武汉新冠肺炎疫情的迅速扩散，医院急诊科发热门诊必须要24小时值班，要求她结束医院派驻下乡工作，立即返回医院发热门诊上班。武汉缺医生，女儿的医院同样缺医生。随着广西一个又一个新冠肺炎病例的出现，所有人的神经越绷越紧。整个医院的门诊春节期间全部停诊，只有发热门诊24小时依然忙碌中。

疫情就是命令，她义无反顾地站在第一线的岗位上。穿上隔离衣，带上护目镜、口罩、手套，穿上水鞋，这就是她（他）们的战服，发热门诊就是她们的战场。白班10个小时，夜班14个小时，隔离衣从上班穿上就一直到下班才能脱下，为了不浪费全国都紧缺的防护用品，她在工作时不喝水，不吃东西，即使忙得嗓子哑了，饿了，也只能忍一忍。发热门诊是阻断新冠肺炎的第一道防线，询问、排查、诊断、施治……病人总是那么多，当遇到一些病人忍不住焦急地叫嚷催促或谩骂，一些病人过度紧张、害怕时，她都耐心疏导、解释、安慰。每次看到她下班回来累得话都不想说了，我心疼得不知如何是好。从小娇养的娇娇女，竟不知何时已成长为那么坚强、那么有担当的白衣天使！我只能默默地为她准备饭菜，为她煮防疫中药，时时关注疫情信息，将有用的疫症诊断、治疗及预防方面的信息传给她看，按



照她的建议每天在家里熏艾条和苍术，防止病菌交叉感染。

当大多数人在家里看电视、上网、玩游戏时，有那么一群白衣天使正在没日没夜地与病毒抢时间。女儿下班回家后，并不能安心休息，还得和同事交流探讨疫症，阅读相关信息，查阅相关资料，她说：“病人一旦误诊，后果很严重，有时候关系到一条生命”。

看到报道疫情蔓延，出现人传人的强传染现象时，女儿担心地说：“妈妈，你还是不要和我一起住了，万一我被感染了传染给你怎么办？”但是，她却没想过，若是她疲惫下班回家时，没吃没喝，没人安慰和陪伴怎么办？我只能安慰她，只要你上班做好防护就没事了，我们在家也做好消杀工作。我怎么忍心让她在全市门店都关门的情况下，自己再张罗吃喝等烦琐事呢！她们在一线战斗，我们就要做好后勤保障，让她有一个温暖、舒心的港湾。

疫情还不知道什么时候结束，女儿还在奔忙着。“医病医身医心、救人救国救世”，她以及她的同行们都在默默践行着……

致敬时代最美“逆行者”

□ 农叶红



从古至今，中华民族从不缺少英雄，越是危难的时期，越有各种各样的英雄存在。此时此刻，一场空前的新冠肺炎与我们不期而遇，全国各地医务工作者主动请战赶往疫区，他们坚守疫情防控第一线，把安危抛在脑后，不惧疫情，不畏艰辛，他们是这个时代像钻石一样珍贵的东西，是这个时代最美的“逆行者”，是扛起时代责任的“伟大英雄”。

最美医生李文亮——自疫情暴发以来，广大医护工作者不惧风险、坚守岗位，为守护群众生命安全和身体健康付出了极大辛劳，李文亮无疑是抗疫“白衣战士”群体中光荣的一员。在疫情出现初期他忠实履行了一个医生的职责，当时社会大众对病毒认识不够，在毫无防护的情况下，面对染上不明原因肺炎的病人，作为医生的他敢于预警及告诫身边的人；感染治疗期间，他更是通过媒体表示“恢复以后还是要上一线”。李文亮是一个医德高尚的医生，他的不幸离世令人们惋惜，不仅在于世上少了一个妙手仁心的优秀医生，更在于他敢于向身边人发出疫情预警信息，展示出他作为一个职业医生的道德良知。

冲在第一线的专家钟南山——在武汉疫情大规模爆发前，一位84岁老人呼吁大家“能不去武汉，就不去武汉”的他，率先抵达了武汉。他就是呼吸病学专家钟南山，他也是2003年抗击“非典”的第一功臣。是他首先让我们意识到了武汉肺炎疫情的严重性，会出现人传染给人。朋友圈里流传着他坐在去往武汉的高铁上的照片，因为春运车票难求，只能在餐车上短暂歇息的模样让无数国人感动。钟南山院士84岁高龄，像他这种全力以赴的去打好每一场战斗，钻研好研究的领域，始终敬业奉献，抗战在疫情的第一线的专家，称得上光荣和伟大。

来自广西的“逆行者”——1月26日上午，

广西壮族自治区人民医院举行抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情驰援武汉誓师动员大会。据悉全院报名850人，其中党员468人。医院按照自治区卫生健康委员会的专业要求选出21人驰援武汉：其中5名临床医生，2名检验人员，9名护理人员，5名后备护理人员。在全场的掌声中，自治区人民医院第一批武汉救援医疗队出发！医院党委书记在为各位赴武汉的医务人员践行时泪洒当场，这是多么动人的一幕，振奋人心！

像这样的场景，不仅发生在广西，更有来自全国各地的支援。据统计，来自全国各地驰援武汉的“白衣天使”、解放军医疗队已超过3万多人。他们用自己的身躯为我们筑起安全的防线，为这场没有硝烟的战争中默默奉献。

感人事迹太多，虽然不是人人都能成为“逆行者”，更多的人也为这场抗击疫情做出了巨大的努力和牺牲。火神山、雷神山医院的建设者，严守一线的基层工作者，全球购买医疗防护用品支援抗疫的海外华人华侨们，奉献爱心的志愿者，他们都是抗击新冠肺炎疫情的楷模。

我作为一名入党三十多年的共产党员，受党多年的培养、教育，虽已退休和普通大众一样，积极响应党和政府号召，闭门不出坚守宅家，不让病毒传染和扩散就是最好的支持行动，坚信这场没有硝烟的战争一定能胜利。

在新冠肺炎肆虐的当今，国家需要英雄，需要英雄精神。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，十四亿同胞团结一心，齐心协力，众志成城。铭记英雄、崇尚英雄、捍卫英雄、学习英雄、关爱英雄，正成为社会风尚。我们要向最美“逆行者”们致敬！武汉加油！中国加油！

快板剧：

公交除夕交响曲

□ 郭纯慧

人物：

老张：公交车司机，穿驾驶员服装。

小张：公交公司安全员，穿公交工作服。戴安全袖标。

张母：老张妻，小张母。穿新年服装。

小丽：小张妻，广西援鄂医疗队护士，穿新年红装。

（在《春节序曲》音乐声中四人出场。）

合：新年到，新年到，

鼠年除夕好热闹。

家家户户阖家欢，

祖国处处换新貌。

家家户户阖家欢，

祖国处处换新貌。

小张、小丽：

爸爸妈妈过新年，

身体越来越康健。

到明年，再抱一个大孙子，

咱们家，福来花好月更圆。

（全家人一起大笑）

张母：老头子，快过来，

咱们整了一桌菜。

小丽：老头子，你快来，

春节晚会要开台。

老张：哎哎哎，你喊谁是老头子？他呀，他是——

老张、张母、小张：——小鲜肉。

张母：他是小鲜肉，你爸老咸肉。今天年夜饭桌上，全都是咱们的菜。哈哈哈

老张：十年来，全家头回一起吃年夜饭，

喜上喜，你妈生日除夕撞开怀。

实难得，好事成双年夜饭伴春晚，

家家乐，歌舞升平咱们最痛快。

小张：说往年，咱家三十难聚全，

安全员，公交司机照上班。

为市民，合家团聚做贡献，

轮班干，加班流汗苦也甜。

老张（白）我宣布，张家年夜饭——现在开张！

张母：全家除夕大聚餐，

老张：十年首次不加班。

小张：生日大年一起来，

小丽：看春晚。

齐：对！看春晚！

（大家唱生日歌）

老张：老伴生日快乐！

小张、小丽：妈妈生日快乐！

张母：大家新年快乐！

齐：新年生日快乐！大家新年快乐！新年生日快乐！

（快板花式过门）

张母：新年生日摆大宴，

父子何不来猜拳。

老张：开车不喝酒，

喝酒不开车。

我当司机三十年，

年年戒酒是安全员。

张母：你们父子来猜拳，

胜者来把鸡汤端。

酒驾疲劳靠边站，

热热闹闹过大年。

我去厨房拿鸡汤，

奖励各位保安全。

小丽：照章驾驶为乘客，

安全第一记心间。

家家幸福家家乐，

人人开心胜神仙。

齐：家家幸福家家乐，

人人开心胜神仙！

（快板花点过门，电话响了，老张接电话）

老张：喂喂喂！王主任啊，新年好！哎——，你怎么还在办公室？啊？！邓师傅疯了？他什么时候疯的？他怎么疯的？这——，哦，是邓师傅小区封了，发现一例新冠肺炎，邓师傅没法出门

开晚班车了。啊，又要我去代班？一小时后发车。没有问题，保证按时到班。

小张：多年来，代班顶班家常饭，常常误了家里饭。

老爸代班太辛苦，
老妈面前怎过关。
生日又在车里过，
你说事情烦不烦？
烦不烦？！

（快板短花点中间，电话又响了）

小张：喂喂喂，王主任啊，新年好！王主任，你怎么过年老是抓我爸的公差啊？好好好，我去给他做工作。什么，你要做我的工作？嗯，市医院转运车队人手不够，请求公交支援？请我去？你干脆把我小丽一起抓差得了。哦，她不归你管。王主任，我发牢骚归牢骚，这个任务你不要交给别人，我一小时后赶到医院。保证完成任务！

小丽：好丈夫，砥砺前行不回头，
为百姓，勇敢冲锋在前头。
父子俩，先锋模范来带头。
践行美，不忘初心记心头。
小张：为了谁？千家万户有盼头。
做奉献，千难万险放后头，
看明天，万家灯火迎日头。
看华夏，世纪方舟做龙头。

（快板小花点，电话又响了。）

小丽：喂喂喂，院长大人新年好！什么？我参加广西援鄂医疗队的申请已经批下来了？二个小时后，飞机出发。好啊，太好了！我终于可以奔赴前线了。我太激动了，我一定不辜负大家的期望，勇敢逆行，克服困难，和大家一同战胜病魔，不获全胜，我决不回家！！同时，我也做好了为人民牺牲的准备。

小张：小丽，你要上前线了？小丽啊小丽，你一定要多多保重身体啊！

齐：为武汉加油！为湖北加油！为武汉加油！
为湖北加油！

小张：我们三个有任务，
义不容辞全力赴。
生日年夜饭上桌，
老娘面前怎么说？

小张：爸，你先说。

老张：小丽，你先说。

小丽：小张，你先说。

齐：你先说，你先说，你先说！

（张母从厨房过来）

张母：有什么好事情啊，都说来听听。

小张：老娘手提塑料袋，
袋里饭盒装好菜。

饭菜做得喷喷香，
小张馋得口水流了三尺长。

老张：五尺长。

小丽：八尺二寸长。

张母：你们都不要得寸进尺了。说呀，你们吵了半天，怎么都不说了。

小丽：我的妈呀，小曲好唱口难开。

小张：千言万语不复来。

老张：今晚活动要泡汤。

张母：奇怪！

齐：是的，奇怪。

小丽：马上我要上前线，

小张：转运任务我上前。

老张：老邓封闭我顶班，

张母：乱乱乱！

齐：对！乱乱乱！

张母：不，我们要乱中取胜。

齐：什么乱中取胜？

厨房里，主任给我来电话，

父子俩，今夜急情有变化。

咱爷们，高风亮节心底宽，

战病魔，顶班代劳功劳大。

虽然是，除夕生日大家忙，

岗位上，勤奋努力传佳话。

我这里，坚守家园来保障。

老来乐，保驾护航笑哈哈。

小张、小丽：谢谢妈！

小张：临行喝妈一碗茶，

浑身有劲苦不怕。

小丽：临行喝妈一碗茶，

千难万险踩脚下。

老张：临行喝妈一碗茶——

张母：等等，谁是你妈？

老张：临行喝你妈一碗茶，子夜下班就回家。

（快板小花点）

齐：平凡之中有伟大，

平凡之中有爱心。

平凡之中有奉献，

平凡之中有真情。

张母：（唱）难忘今宵，难忘今宵——

小丽：（唱）再见了，妈妈。再见了妈妈。

齐：（唱）只要人人都献出一点爱。世界将变成美好的人间。

难忘今宵，难忘今宵——

（剧终）



蜗居也是立新功

陈础泉

(一)

蜗居也是立新功，战事无烟火药浓。
不出柴门休会客，孔明妙计守为攻。

(二)

为国分忧责不同，蜗居也是立新功。
江城雷火驱魔疫，各地援军日夜冲。

(三)

成城众志成城雄，多难兴邦预料中。
十四亿人齐奋战，蜗居也是立新功。

武汉解封偶想

蒋科禄

锁宅居家两月多，煎熬时日度长河。
封城难忘辛酸事，夜里开窗共唱歌！

火神医院

曹 鸣

一夫振臂万夫雄，勇士精兵助竣工。
医护逆行勤奉献，任他风雨万千重。

赞广西小汤山医院医者

吴凤珍

国难奉命小汤山，降魔除妖不怕难。
拯救苍生“蒙面侠”，医者仁爱勇承担。

守春天

邓明华

江城灭疫起烽烟，战鼓声声响耳边。
载罩通风勤洗手，千家万户守春天。

武汉加油

陆大年

试问龟蛇黄鹤楼，东湖疫情几时休？
严防死守冠魔尽，还我清新鹦鹉洲！

昨晚今晨

谭锦华

惊雷大雨昨宵临，晨起窗前鸟报春。
远处疫情消去未？阳光渐露慰亲人。

决战来临

戴振喜

抗疫已临关键时，阵前助力不宜迟。
八方大爱千车物，四海浓情万股资。
医护谱成惊世曲，军民赋就感人诗。
同心决战争分秒，赢得春回花满枝。

战疫情

黄金泉

庚子初春病毒狂，妖魔肆虐众遭殃。
中央良策施华夏，各省援军降武昌。
天使郎中担道义，精英院士擒豺狼。
兴邦多难同舟济，定灭瘟神迈小康。

战瘟神

梁延生

鼠年初春使人愁，江城武汉冠疾流。
横行孽疫传华夏，决策中枢保神州。
护士医生冲前线，雷神火神斩顽妖。
全民防控功成日，恶魔除尽必无忧。

庚子抗疫歌

宁彪

冠状伤民梅坠川，凭栏北望夜无眠。
京华敕令严防治，武汉封城堵蔓延。
钟老驰驱频指战，兰娟慷慨力增援。
东君天使施膏露，国色香时听凯旋。

七律·英雄赞

潘觉炼

新冠病害露狰狞，万众一心斗志兴。
护士医生忙救治，良谋善举创康宁。
敢从虎口夺活路，乐向人民奉热情。
待到班师得胜日，千秋青史颂功名。

元宵感怀

韦利平

往年元宵月明亮，今岁细雨渗寒窗。
千家万户避妖孽，万民祈福盼吉祥。
天使施术降魔鬼，卫士精忠保家乡。
除恶务尽凯旋日，举国欢腾子民康。

我不知道你长什么样子

钟华林

我不知道你长什么样子
我只看到你的一双眼睛
你的眼睛泉水澄清
彰显医者仁心
你的眼睛含着泪水
流露悲悯之情

你的眼睛深邃锋利
让死神战战兢兢
你的眼睛勇敢坚定
因为你守护着生命之门

我不知道你长什么样子
我只看到你的一双眼睛
是女儿的眼睛，是儿子的眼睛
是母亲的眼睛，是父亲的眼睛

我不知道你长什么样子
我只看见你的眼睛
我知道你的样子——
就是天使的样子

清平乐·面罩印痕

梁世康

轻掀面罩，对镜悄悄照。满脸印痕多少道，
惊诧谁家相貌？逆行抗疫争先，治疗防控冲
前。脸颊深深印记，心疼最美容颜。

临江仙·宅家的日子

袁晓亚

曾记那年春日，友朋远足青郊。格桑朵朵喜相邀。纤姿含百媚，彩浪逐风高。

遥望江城回暖，屋檐紫燕归巢。惊雷阵阵响晴霄。雾霾消退后，尽兴赏花娇。

沁园春·庚子元宵

胡卡琴

岁岁元宵，美景良辰，不夜彩屏。有银花火树，狮腾龙舞；熙熙笑语，锣鼓声声。荆楚风淳，东湖景盛，黄鹤楼前挂靛灯。撩人醉，看阖家团聚，别样温馨。

今宵倍感伤情，叹星月无光灯不明。恨猖狂病毒，江城罹难，一声令下，全国皆兵。众志成城，时艰共克，大爱无边逆向行。何所惧！待山花烂漫，共赏新晴。

水调歌头·致敬抗击疫情勇士

周志英

这场特殊战，搅得地天惊。一声号角吹响，各路聚江城。速建千床医院，进驻军医星灿，壮士吼雷声。冠毒猛如虎，偏向虎山行。再请缨，钟院士，把天擎。年虽耄耋，昂首凝力小虫烹。陷阵冲锋天使，难顾家慈幼子，大爱放光明。告捷待来日，举酒颂群英。

一剪梅·赞抗疫白衣战士

常青

冠疫猖狂毒浪翻，不见硝烟，生死攸关。舍身医护勇当先。彻夜无眠，奋战床前。抗击瘟神不歇肩，矢志攻坚，绝顶欣攀。回天有术赖科研。院士仁心，天使情绵。

诉衷情·硬汉泪

杨曼丽

男儿有泪不轻弹，未到最难堪。江城战疫频见，硬汉泪潸潸。哀国难，恸动英年，哭多艰。满腔悲楚，赤子初心，情薄云天。

忆秦娥·献给抗疫一线的勇士们

郭秀莲

春悄静

万城空巷萧萧景

萧萧景

瘟神肆虐

国人警醒

一声号令仁医应

八方助力江城境

江城境

军民共战

楚荆嘉靖

水调歌头·为火神山医院叫好

肇文提

曾经“非典”痛，又遇新冠伤。广袤中华大地，病虐逞猖狂。来去无声无影，染速从来未见，病毒太嚣张，来势惊寰宇，国人甚恐慌。

封城池，闭门户，筑铜墙。中央坚强领导，医护敢担当。誓与病魔赛跑，速建火雷医院，举国竞相帮。忍泪战瘟疫，雨后见骄阳！

危难时刻总有你 (独唱、齐唱) 作词: 阿平 作曲: 李文成

中速、深情地 (62 46) 56 5 55 23 2 6 - 1

抗洪救灾 中 总想到你 舍生忘死 往前冲 公

国有危难 时 总想到你 挺身而出 散为公

6 54 24 32 1 36 13 23 21 2 54 35 16 12 65 3 - 1

地震 救灾 时 总看到你 奋不顾身 往前冲

6 2 45 54 3 36 54 32 6 1 23 5 3 55 3 17

当 年 战 非 典 时 你 战 胜 了 特 殊 功 效 今 天 抗 击 冠 你 继 续 打 战

6 23 53 16 - 16 1 1 23 16 54 36 13 2 16 12

你 打 先 锋 战 疫 上 刚 刚 出 生 的 宝 贝 儿 来 不 及

荣 最 光 荣 为 保 护 人 民 生 命 安 全 作 贡 献 为 新 花

3 23 5 1 53 56 1 65 12 3 6 3 57 23 12 3 33 23 5

告 诉 车 间 的 阿 婆 阿 公 危 难 时 刻 总 有 你 总 有 你

6 3 56 1 1 2 1 7 6 53 23 56 2 6 - 1

总 有 你 你 不 愧 是 顶 天 立 地 的 人 民 英 雄

总 有 你 你 不 愧 是 战 胜 疫 魔 的 人 民 英 雄

3 65 7 - 1 3 26 1 1 36 12 1 2 12 3 - 1

啊 啊 啊

22 12 3 33 23 5 55 35 6 73 56 1 1 2 1 1

危 难 时 刻 总 有 你 总 有 你 总 有 你 你 不

7 6 53 23 56 2 1 6 - 1 6 - 1

你 是 顶 天 立 地 的 人 民 英 雄

为抗击“疫”情所作《危难时刻总有你》歌曲手稿

和你在一起

1 = bE $\frac{2}{4}$ 男女二重唱 阿平词 李文成曲

中速稍慢、深情、颂扬地

(3 3 3 3 1 2 3 2 2 1 6 1 2 7 7 7 6 5 3 0 7 6 - 6 -)

6 3 2 1 23 3 7 7 7 5 6 7 6 - 6 1 1 6 5 6 6 5 3 2 1 1 6 2 3 3 - 3 6 6 3 2

平地一声惊雷，疫情四起，查病毒，苦寻妙计，是个问题。或许，你曾

晴天一阵霹雳，疫情紧急，是阻击还是逃避，不是问题。或许，你也

23 2 2 0 3 6 6 3 2 23 1 1 0 7 7 7 3 2 3 2 1 7 5 5 6 7 6 - 1 1 7 6 6 1 6

有过 丝毫胆怯，或许，你曾有过些许迟疑。可是，你想的是

有过 丝毫畏惧，或许，你也有过些许泪滴。可是，你想的是

7 7 6 7 5 6 - 1 1 7 6 1 2 1 6 7 7 6 7 5 3 - 3 6 6 3 2 3 2 1 2 3 6 6 3 3

你的天职，可是，你为的是国家利益。舍生取义，救死扶伤，是你可爱的

四海兄弟，可是，你为的是人类利益。冲锋在前，化险为夷，是你可敬的

2 3 2 1 2 0 3 5 6 2 2 1 7 3 5 6 7 6 - 6 - 3 3 3 2 1 2 3 - 2 2 1 6 2 -

白衣天使，是你 可爱的白衣天使！和你在一起，在一起

白衣战士，是你 可敬的白衣战士！和你在一起，在一起

0 0 0 0 7 7 6 5 3 5 6 7 6 - 6 - 1 1 1 2 1 6 1 - 7 7 6 5 6 -

7 7 7 6 5 6 5 3 2 5 6 5 3 - 3 3 3 2 1 2 3 - 2 2 1 6 2 - 7 7 7 6 2 3 2

坚守每个阵地，每个阵地。和你在一起，在一起，出招制胜，克敌。

5 5 5 6 7 5 3 2 5 6 5 3 - 1 1 1 2 1 6 1 - 7 7 6 5 6 - 5 5 5 6 7 6 7

1 2 3 2 2 - 3 3 3 2 1 2 3 - 2 2 1 6 2 - 7 7 7 6 2 3 2 7 7 7 5 3

制胜克敌。和你在一起，在一起，创造生命奇迹，生命奇

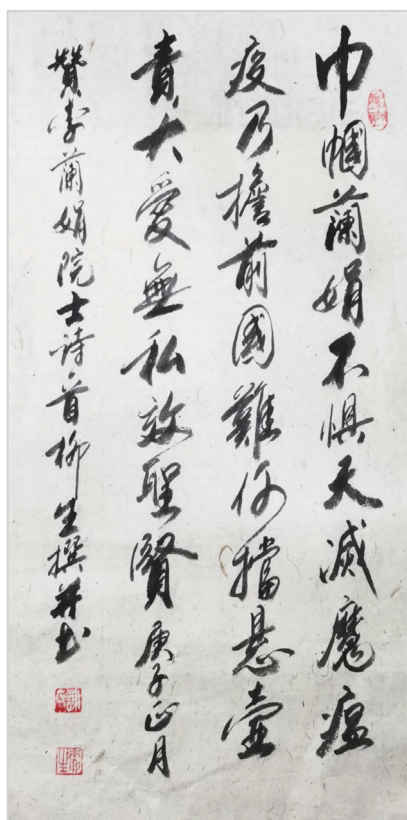
6 7 6 7 7 - 1 1 1 2 1 6 1 - 7 7 6 5 6 - 5 5 5 6 7 6 7 7 7 7 5 3

6 - 6 - 1 6 2 3 6 - 6 - 6 0

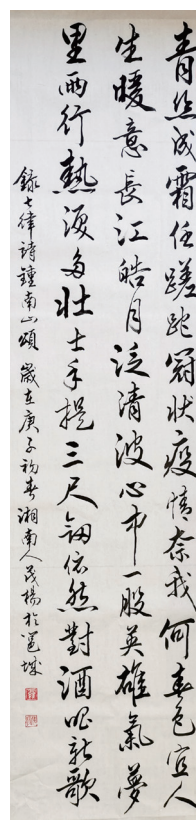
造 生命奇迹。

6 - 6 - 1 6 5 7 6 - 6 - 6 0

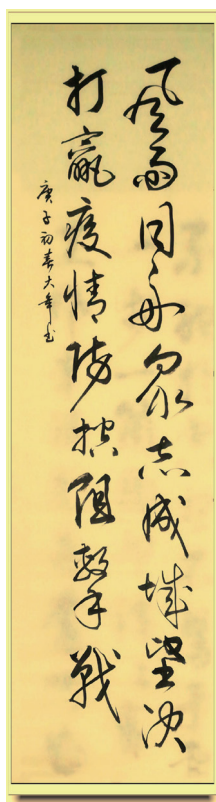
《和你在一起》乐谱



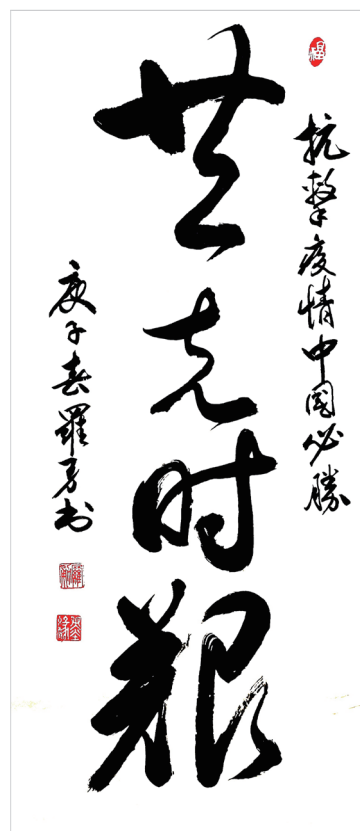
谢柳生



罗茂杨



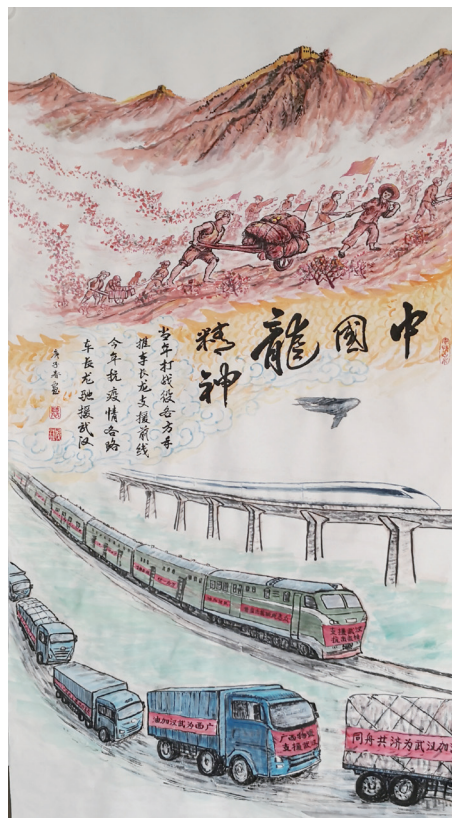
陆大年



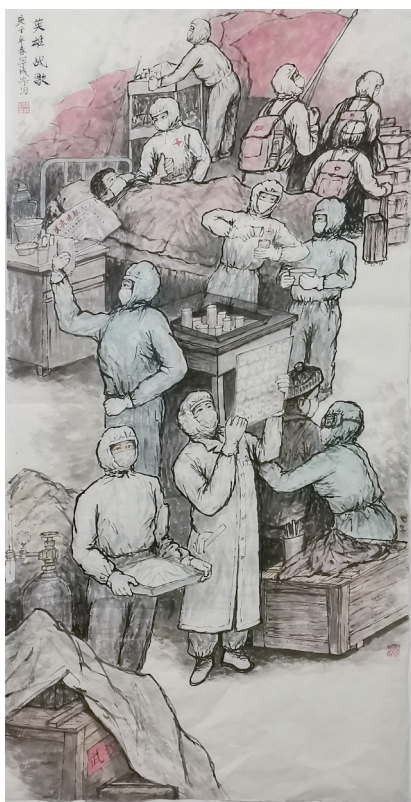
罗勇



侯松坤



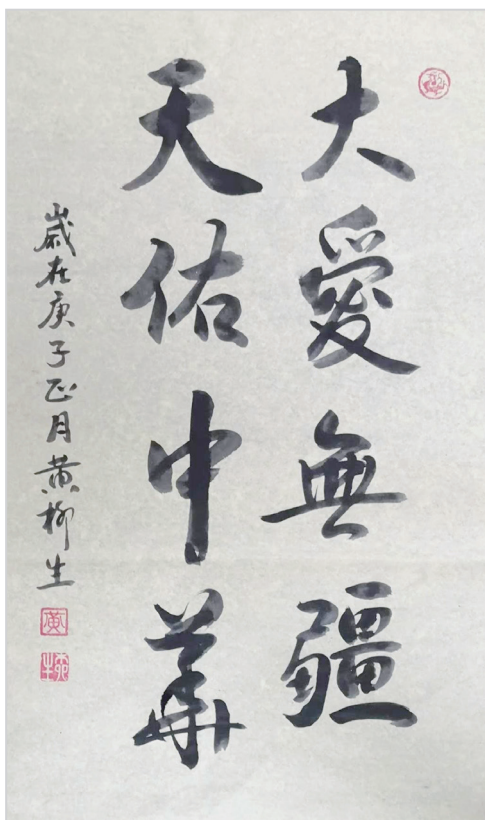
慕俊钰



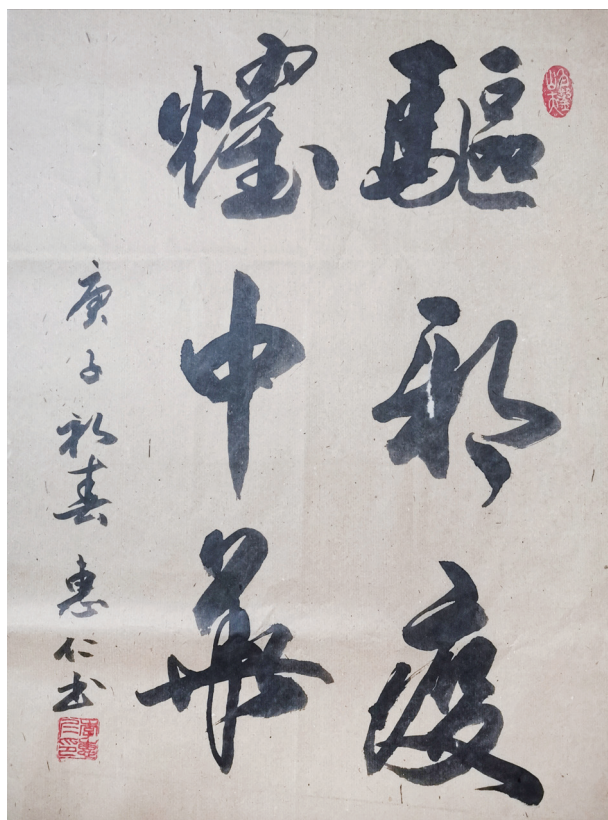
梁成宗



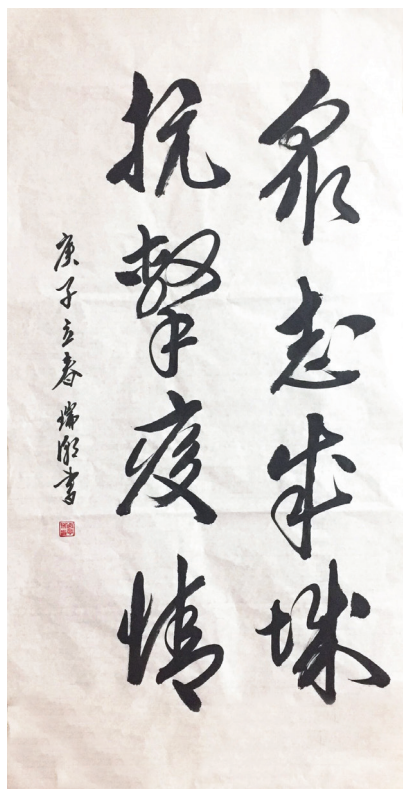
龚焕荣



黄柳生



李惠仁



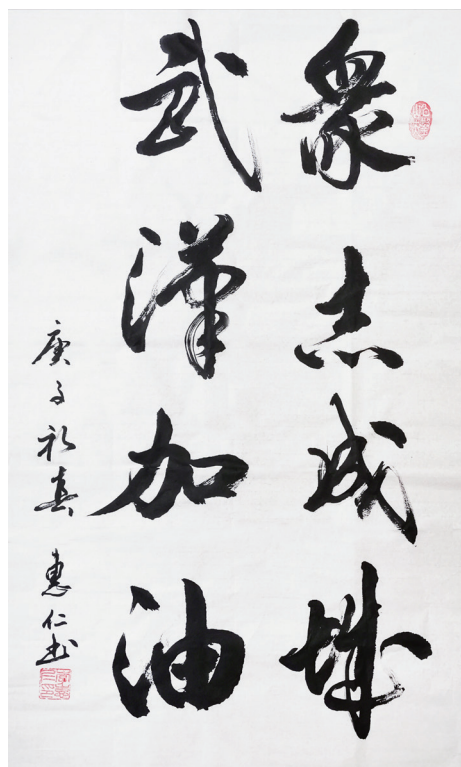
覃瑞朝



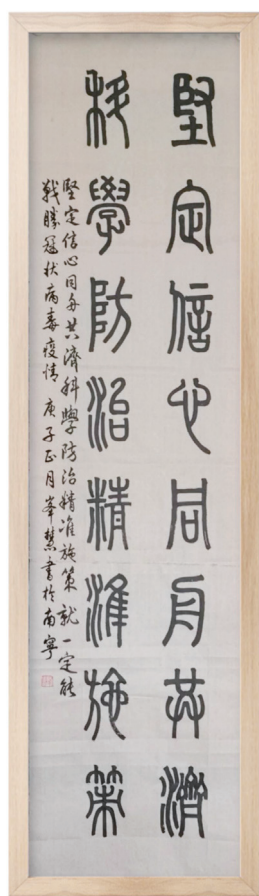
侯松坤



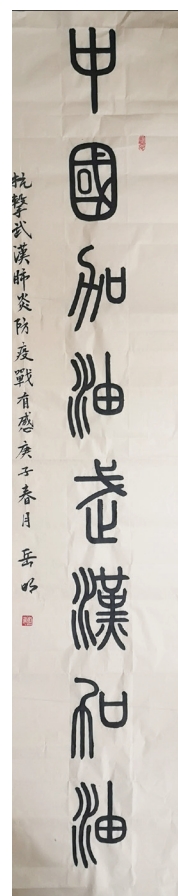
慕俊钰



李惠仁



张峰慧



岳明



苏瑞珠



钟昀睿



钟昀睿



黄小玲



方朝明

业内专家解读：

《民法典》，让旅游更美好

□ 伍 策 一 丁

2020年5月28日下午，十三届全国人大三次会议表决通过了《中华人民共和国民法典》（以下简称《民法典》），并将于2021年1月1日起施行。

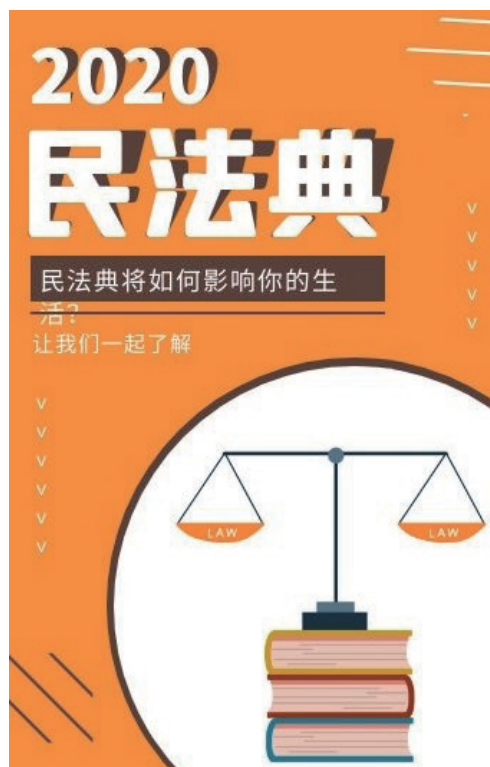
《民法典》被人们称为“社会生活的百科全书”“市场经济的基本法”。《民法典》分为总则、物权、合同、人格权、婚姻家庭、继承、侵权责任七编，一千二百六十条，总计十余万字。除其中的婚姻家庭、继承编外，《民法典》的其他部分涵盖了旅游业的方方面面，与每一个旅游者、旅游经营者的权利息息相关。《民法典》颁行后，对于日益发展的旅游新业态，其是否作出了明确的规范？《民法典》的颁行，将会对旅游业的高质量发展带来哪些影响？对此，我们采访了《旅游法》起草人之一、北京第二外国语学院旅游法中心主任王天星副教授，请王天星副教授对此进行了深度解读。

记者：对于《民法典》的颁行，您有何评价？

王天星：《民法典》的颁行，标志着中国从此迈入了“《民法典》时代”。这是新中国历史上首个以“法典”命名的法律。这部法典，承载着几代立法人、法律工作者乃至全体人民的期盼与梦想。

民法是包括旅游在内的民事领域的基础性、综合性法律。《民法典》，是一个国家法律传统和法治信仰的真实写照。

根据我的了解和理解，《民法典》并非全新的立法，而是对现行的民事法律规范，依照一定的规则，进行编订、纂修，将我国已有的民法总则、婚姻法、合同法、侵权责任法、无权法等法律，重新



编排，并针对经济社会生活中出现的新情况新问题，作出更有针对性的法律回应。

对于《民法典》的颁行，我认为其具有如下特点与意义。

第一，《民法典》具有鲜明的新时代特点。比如，对个人权利的尊重和保护是一切民事法律关系的价值归属，这次《民法典》将人格权独立成编，对于人格权予以全面的保护。《民法典》中的一些具体内容，比如规定自然人的隐私权受法律保护，任何人不得侵害自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息，不得进入、窥视他人宾馆等私密空间。这些规定直面新时代公

民个人权利面临的现实挑战，明确了公民在宾馆入住期间，其个人隐私也应该得到保护，表达了新时代中国《民法典》对人格权保护的鲜明态度，回应了大众旅游时代人们对入住宾馆期间个人隐私可能被侵犯的担心与顾虑。

第二，恪守法律秩序和公序良俗，是民事主体从事民事活动的原则和底线，也是《民法典》编纂的重要思路。比如，针对驴友进入未开放区域遇险、遇难等事件，《民法典》草案不仅规定了景区或当地人民政府的安全管理责任，也对景区或当地人民政府在履行安全防范措施之后的责任减轻、免责等情形，作出了明确的规定；更针对一些驴友在户外期间因个别驴友遇险受伤遇难情形下的责任承担，作出了明确的规定，明确了风险自担原则。这些规定，这些规定体现了社会治理的原则，有利于规范旅游市场的秩序与行为边界，有利于规范旅游新业态的健康发展。

第三，《民法典》充分体现了爱护生态环境、保护生态环境的理念，是促进生态旅游、旅游活动与生态保护和谐共生、可持续发展的应然之举。对此，《民法典》规定，因污染环境、破坏生态造成他人损害的，侵权人应承担侵权责任。为了有效惩治破坏生态环境的侵权行为，《民法典》不仅设立了生态修复责任，而且引入了生态修复代执行制度。这些规定，是保护生态资源、保护生态的立法表达和法律宣言，体现了《民法典》在生态资源保护方面的立法价值追求。

法者，治之端也。伴随着《民法典》表决通过，这部“社会生活百科全书”即将走进包括旅游在内的公众生活，在经济社会方方面面发挥基础性和全局性作用。

记者：请问，《民法典》对于旅游者个人的隐私权保护，有哪些明确的规定？

王天星：旅游者作为重要的民事主体，是此次

《民法典》保护的重要对象。《民法典》明确规定：民事主体的人身权利、财产权利以及其他合法权益，受法律保护，任何组织或者个人不得侵犯。在民事权利部分，《民法典》规定，自然人享有生命权、身体权、健康权、姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权、隐私权等权利。自然人的个人信息受法律保护。任何组织或个人需要获取他人个人信息的，应当依法取得并确保信息安全，不得非法收集、使用、加工、传输他人个人信息，不得非法买卖、提供或者公开他人个人信息。旅游者是自然人，其当然享有《民法典》赋予的上述全部民事权利。同时，《民法典》第四编人格权编对自然人的隐私权及其保护进行了详尽的规定：自然人享有隐私权。任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。隐私是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动和私密信息。除权利人明确同意外，任何组织或者个人不得实施下列行为：

（一）以短信、电话、即时通讯工具、传单、电子邮件等方式侵扰他人的生活安宁；

（二）进入、窥视、拍摄他人住宅、宾馆房间等私密空间。

隐私权是自然人、旅游者的一项重要的人格权。近年来频发的宾馆、民宿客房安装摄像头偷拍，带来了隐私权保护的新问题。《民法典》对此作出了回应。《民法典》的上述规定，有利于强化旅游者隐私权的地位，彰显旅游者隐私权保护的重要意义，对于遏制、防范、惩戒侵害旅游者隐私权的行为，必将发挥重要的作用。

记者：请问《民法典》的颁行，对于旅游景区的经营管理有哪些影响？

王天星：旅游景区是旅游业的基础与依托。我国旅游景区类型众多，既有山岳、湖海、沙漠、草原、森林等自然景区，也有寺庙、道观、祠堂、陵寝、

故居等人文景区。近些年来，随着人们生活水平的提高，户外旅游、探险旅游等旅游活动日益成为一些驴友们的选择。在户外旅游、探险旅游活动中，追逐刺激的旅游者们，常常不顾景区、当地政府的明确提示，贸然进入未开放区域去爬山涉水、穿越、猎奇。未开放区域，常常是高风险地带。在探险、越野过程中，有些驴友因个人原因而受伤或陷入困境，有的甚至失去生命。有些遇难、受伤的驴友，在遇险之后，其本人或家属，往往会向法院起诉其他驴友、起诉当地政府，要求其他驴友、当地政府承担损害赔偿责任。对此类情形，如何处理，因现行法律没有明确规定，地方法院对此处理起来倍感困难。对于此类日渐增长的旅游新业态，《民法典》做出了明确的回应。对于驴友擅自进入、攀爬未开放区域的，《民法典》规定：未经许可，进入高度危险活动区域，管理人能够证明已经采取足够安全措施并尽到充分安全警示义务的，可以减轻或者不承担责任。据此，景区或当地政府对于前述情形，在能够证明已经采取足够安全措施（如在驴友常走路线设置醒目提示、在未开放区域周边设置明显的危险提示等措施）时，对于驴友不幸遇险、遇难等情形，可以减轻或不承担责任。

对于参加活动的其他驴友来说，就同伴在户外驴友活动中的遇险、遇难行为，是否、如何承担责任，《民法典》也作出了回应。《民法典》侵权责任编对此规定：自愿参加具有一定风险的文体活动，因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任。但是，其他参加者对损害的发生有故意或重大过失的除外。

对于旅游者在户外驴友期间，因其个人行为给生态环境造成损害的，旅游者是否、如何承担责任，在《民法典》颁行之时，现行法律的责任规定并不明确、具体，只有一些政策和司法解释。《民法典》对此作出了明确回应，其在侵权责任编明确规定：

违反国家规定造成生态环境损害，生态环境能够修复的，国家规定的机关或法律规定的组织有权请求侵权人在合理期限内承担修复责任。侵权人在期限内未修复的，国家规定的机关或法律规定的组织可以自行或者委托他人进行修复，修复费用由侵权人承担。应当说，近期，江西三青山巨蟒峰损毁案的判决，就彰显了国家对于生态环境进行最严格保护的决心，其判决体现的理念与《民法典》是一致的。

记者：请问《民法典》对于旅游实践中的一些霸王游客，有哪些针对性的规定，能够保护旅游经营者的合法权益？

王天星：在当今社会，诚信是个大问题。对于旅游业而言，极少数不诚信的旅游者，着实让旅游从业者头疼。有些旅客，住霸王店，吃霸王餐，乘霸王车。遇到此种情形，旅游经营者如何应对？旅游经营者为了维护自己合法权益，防止霸王游客逃脱而扣留其行李、物品时，是否要承担法律责任？现行法律并没有明确的回应。许多旅游经营者在采取措施，扣留霸王游客的物品时，时常会感到困惑，担心自己的行为会违法而承担法律责任。对此类现象，《民法典》作出了回应。依据《民法典》的自助行为制度，旅游经营者在合法权益受到侵害，情况紧迫且不能及时获得国家机关保护的，可以在必要范围内采取扣留侵权人的财物等合理措施。旅游经营者在实施前款行为后，应当立即请求有关国家机关处理。采取的措施不当造成旅游者权益损害的，应当承担侵权责任。

正如媒体广泛宣传的那样，《民法典》是一部社会生活的百科全书，规范着包括旅游在内的人们日常生活的方方面面，使得旅游者、旅游经营者的行为及各类旅游纠纷的处理，将更加规范、更加明确。我们有理由相信，《民法典》的颁行，将让我们的旅游更加美好。

（来源：中国网）

《中国居民膳食指南 2016》

教你“食品安全”常识

□ 王绍威



一、食品安全的“第一关”是什么？

《中国居民膳食指南 2016》告诉我们：“食品安全”首先要把好第一关，“采购新鲜卫生的食物”。（P144）

1. 认准市场和品牌：大型商场和连锁超市安全性相对较好。名牌企业会更多地接受着监督。

2. 注意食物包装的标识：散装食品易受污染。注意包装标识上的品名、配料、产地、厂名、生产日期、规格、保质期、食用方法等内容。不购买“三无”产品、“超保质期”食品。

3. 正确认识“食品添加剂”：不应简单地排斥一切食品添加剂。合理使用可延缓变质、防微生物污染。改善食品色香味感官性状，保持或增强食品的营养。

食品添加剂并不可怕，可怕的是超标、滥用，以及使用“非法添加物”。

合理使用食品添加剂存在“必要性”，利大于弊。不使用防腐剂食物易变质，危害

更大。食品添加剂是当今食品工业的特殊武器，传统厨艺的风味已很难满足消费者口味需求和美食鉴赏。食品添加剂是厨师厨艺的“秘密武器”。

食品添加剂主要功能：①. 增加食品的品种和方便性，开发食品新的资源。②. 提高食品质量。③. 使加工工艺变得容易可行。④. 满足不同人群的特殊需求。⑤. 有利于原材料的综合应用。

4. 警惕非法添加物，注意色香味的鉴别：小心特别白净鲜亮的鱼虾、毛肚、鱿鱼（甲醛浸泡）、烧烤酱肉类制品，鲜红色诱人（过量亚硝酸盐），过于鲜艳的红色、蛋黄红色（苏丹红），面食颜色很白、过分筋道（增白剂、增筋剂）。



二、如何“合理储藏食物”

《中国居民膳食指南 2016》告诉我们：食物做好后应尽快吃掉。动物类食物蛋白质含量高，细菌繁殖腐败快。蔬菜类食物，细菌污染后易产生亚硝酸盐。

放置 > 4 小时的食物：应在高温或低温条件下保存。



高温灭菌防腐：①. 煮沸杀菌效果好。

②. 在 60-65℃加热 30 分钟，可杀灭一般致病微生物，并能保持原有品味。

低温储藏：“冷藏”是指 4 ~ 8℃，“冻藏”是指 -12 ~ -23℃。



肉类：在 4℃只可存放数日。< -10℃可存放数月。< -20℃可较长期保存。

生食物、熟食物，要分开储存。



“冷藏”适用于食品的短期贮藏：只能减缓食物的变质速度。可抑制微生物生长繁殖、酶的活动，但不能杀灭微生物，也不能将酶破坏。

“冻藏”适用于食品的长期贮藏：能保持食物原始新鲜状态。形状、质地、色泽、风味无明显变化。

存放食品的容器、包装物，须安全无害，易保持清洁：塑料容器应纯度高，不得使用再生塑料容器。塑料容器不宜长期储存油脂较多的食物。

食品存放要远离有毒有害物品：农药、鼠药、消毒剂、亚硝酸盐等标识要明显，并且不要接近食物存放。

粮食、干果类应低温、避光、通风、干燥保存：还应防鼠、防虫、防霉变。

邓老师教您做亚洲美食

□ 邓小斌

实操课七 味噌汤

原料：清水 1000 克、白味噌 30 克、木鱼花 10 克、昆布 10 克、金针菇 50 克、干海藻 5 克、水豆腐 100 克、小葱 20 克、鲜虾 2 只。

工具：汤锅、汤勺、过滤隔筛。

步骤：

1. 将木鱼花与昆布加水一起熬成高汤。
2. 加入豆腐粒、泡发的海藻、金针菇和虾煮开。
3. 最后加入味噌搅拌均匀，关火盛盘后撒葱花即可。

注意事项：虾去虾线洗净，味噌自带咸味调味时注意，高汤一般使用木鱼花二遍汤，第一遍汤是用作清汤。



实操课八 和风烟熏肉炒饭

原料：米饭 300 克、鸡蛋 2 个、烟熏肉 50 克、胡萝卜 50 克、青圆椒 50 克、洋葱 30 克、玉米粒 30 克、生菜 100 克、盐、胡椒粉、白芝麻少许，葱花 20 克。

工具：平底炒锅，木铲（勺）。

步骤：

1. 煮好米饭打散备用。
2. 把所有食材洗净切成小丁。
3. 热锅放油将肉与蔬菜丁炒至七成熟放少许盐调味倒出。
4. 洗净锅后再烧热放油加入米饭翻炒一下然后加入 2 个鸡蛋搅均匀。
5. 待米饭炒至散开干水时放盐和胡椒粉调味。
6. 加入之前炒好的肉和蔬菜一起翻炒均匀。
7. 准备出锅时加入生菜粒和葱花翻炒片刻即可。
8. 装盘后撒上少许白芝麻。

注意事项：煮米饭时不要太烂，加蛋时不能让蛋粘锅。



再访茶卡盐湖——天空之镜

回 凌孟文

茶卡盐湖，别称茶卡或达布逊淖尔，是位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇的天然结晶盐湖，是柴达木盆地四大盐湖之一。“茶卡”是藏语，意即盐池；“达布逊淖尔”是蒙古语，也是盐湖之意。

茶卡盐湖面积广阔，地势平坦，湖面具有强烈的反射能力，如同一面为天空梳洗打扮准备的镜子，被称为中国的“天空之镜”。茶卡盐湖夹在祁连山山脉完颜通布山和昆仑山支脉旺尕秀山之间。两山常年积雪，雪山倒映在湖面，水天相交，盐湖与雪峰交相辉映的青藏高原独特自然风光。由于板块运动，原被海水所覆盖的亚欧板块与印度洋板块的交界地带逐渐隆起为青藏高原。在青藏高原的形成过程中，部分海水积留在低洼地带，形成了许多盐湖和池塘，茶卡盐湖就是其中之一。

我们一早九点就从西宁出发经过青海湖，到达茶卡盐湖时，已经是下午两点多了，排队买门票、坐小火车呜呜呜……正是：车轮飞，汽笛叫，火车向着盐湖跑，越近盐湖天越蓝，快乐心情直飞扬！

上天就是那么给力，阳光灿烂，碧蓝的苍穹，深邃无比，似乎在探询，这天空之镜，你们要看什么？看着我们这花红柳绿的人群，好像明白了，要我给你这镜屏似的湖水，把这靓丽的身影拍下！

记得几年前我来过一次茶卡盐湖，茶卡盐湖景点还没有这么成熟、没有这样井然有序。是开放式的，没有延伸进湖面的栈道，没有水面的一块块垫板，也没有防护靴，人们随便就进入天空之镜，那一脚深一脚浅的走着，站在一汪水边，拍摄人之倒影，忽然一个同伴叫喊起来，一脚陷入一个窝坑，把脚拔出来一看：黑乎乎的，臭气熏天！一旁的人捂着鼻子纷纷远离，这同伴无奈只好回到岸边找水洗脚，可怎么也洗不去这臭味，让这游兴黯然顿失！

这次到了茶卡盐湖，比前次来的时候改进了许

多，铁路线好像也延长了，延伸到湖面的栈道也多了许多，铁路沿线也有了围栏！更使人兴奋的是，五块钱可以租一双防护靴，可踩着湖面的水，进入规定的湖中心拍照了！在湖心，水如镜面倒映着蓝天白云，美女们尽情地摆着各式姿势，仪态万千地显示自己的倩影，深入景区的艳丽小火车不停地来回营运，也给这天空之镜增添了妩媚倒影。

茶卡盐湖已然成了国家旅游地理杂志评的“人一生必去的55个地方”之一。

如此的蓝天，如此的美景，撩人无意返回，一路拍人拍景，想把美景尽收眼底，不知不觉已是下午五点多钟，太阳渐渐收去那刺眼的光芒，夕阳柔和的光线，洒向湖面，湖面变得色彩斑斓。远处的雪山和白云倒映在湖面，湖边远处有雪山，湖面也有一溜雪山倒影，加上彩云更显茶卡盐湖的秀美。

不远处，有一艘蓝白相间的采盐工作小船，还有几部采盐车的工具车停泊在湖面，倒影湖中甚为漂亮！忽然记起，为我们开车的师傅告诉我们：你们来的正是时候，再过一段时间就要封湖采盐了，这里是生产、旅游两相宜的地方！

景再好看也有回去的时候，天渐渐暗了，太阳落到了山那边，留下几朵彩云晚霞，夜幕降临前的蓝调，衬得路两边的沙柳金黄金黄，铁路两边高挂的五星红旗更显鲜艳夺目，浓郁的国庆气氛依然热烈。我不禁感慨：若不是我们生长在伟大的祖国，我怎能翻越千山万水来看这茶卡盐湖——天空之镜？我要珍惜这来之不易的生活！

忽然同伴说一声：“看，月亮升起来了！”只见圆圆的月亮从山那边缓缓升起，那圆盘似的月亮将银辉洒向了大地，清亮清亮！圆圆的月亮告诉我们：我们的生活就像明镜般，清晰地映照着我们美丽的人生！

智力推理题

□ 摘自网络



1. 趣味推理：找出两处破绽

追捕已久的犯罪团伙头目突然被发现在一个雨天莫名其妙地触电而死。现场情况如下：死者倒在郊外一座工厂后的泥地上，面部无明显损伤，身穿普通的工作服，泥迹斑斑，脚蹬一双新皮鞋，鞋底的花纹清晰可辨。死者仰面朝上，手心向上，手指搭在一根因失修而垂下的断电线上，头部有一处伤痕，旁边石头上有血迹宛然可见。干警小王说，死者肯定是因路滑摔倒，头正好撞在石头上，手指触电而死。但队长金明认为不那么简单，该罪犯恐怕是与同伙火并后被害的。而现场明显是伪造的，说着他便指出了两处破绽，小王不由得心悦诚服。你能看出这两处破绽吗？

2. 逻辑思维训练题：如何过桥

在一个夜晚，同时有4人需要过一桥，一次最多只能通过两个人，且只有一只手电筒，而且每个人的速度不同。A, B, C, D需要时间分别为：1, 2, 5, 10分钟。问：在17分钟内这四个人怎么过桥？

3. 趣味推理：婴儿

在某妇产科医院有一名妇人生下了一个宝宝，当天半夜护士去婴儿房巡视情况，意外发现该婴儿已经全身冰冷无呼吸，死亡了。知道此事后的院方决定隐瞒此事，用一个也才刚出生没几天的孤儿婴儿取代那名死婴。在生产时那名产妇并无意识，也还没见过自己的亲生孩子，因此理论上以还看不出特征的婴儿取代是万无一失的。隔天，院方安排该产妇见到那名代替的婴儿，但她一看就发狂般的大喊：“这不是我的宝宝！”

4. 智力题：奇怪的村庄

某地有两个奇怪的村庄，张庄的人在星期一、三、五说谎，李村的人在星期二、四、六说谎。在其他日子他们说实话。一天，外地的王从明来到这里，见到两个人，分别向他们提出关于日期的题。两个人都说：“前天是我说谎的日子。”如果被问的两个人分别来自张庄和李村，那么这一天是星期几？

答案

1. 如果是滑倒，仰面朝上，应该是后脑受伤，死者“仰面朝上”，应该看不到“头部有一处伤痕”；手心向上，手指碰到电线是不会触电身亡的，因为当手指触电之后，人的肌肉会本能地收缩，所以只有手心向下。

2. 总共是17分钟分析：第一步：A、B过，花时间2分钟。第二步：B回，花时间2分钟。第三步：C、D过，花时间10分钟。第四步：A回，花时间1分钟。第五步：A、B再过，花时间2分钟。

3. 那名产妇亲手杀死了自己的孩子。

4. 张庄的人在星期一、三、五说谎，李村的人在星期二、四、六说谎。在其他日子他们说实话，两个人都说“前天是我说谎的日子”，假如这天是星期一，那么前天是星期六。星期六这天，张庄的人说实话，但在星期一他要说谎，因此他说：“前天我说谎。”相反，在星期六，李村的人实际是说谎话，但在星期一他要说实话，因此，他说“前天我说谎”，所以星期一这一天符合题意。

遇见《红枫》说心里话

□ 潘朝阳

人生易老天难老。不知不觉间，我也到了退休之年。过去，较少关注老年读物；而今，变得主动了解起来。于是，我与《红枫》不期而遇。认真阅读之后，有一些心里话想说一说。

开卷有益。翻开《红枫》杂志，我获得的第一印象，就是杂志拥有不小的读者群。杂志编印单位为广西老年大学，读者对象为广西老年大学学员。在新媒体迅猛发展的今天，人们纷纷看手机、刷微信，纸质读物阅读群体越来越小，年轻人更是少之又少。那么，如何抓住老年人有阅读纸质读物习惯的特点，《红枫》可谓有的放矢，做得出色。接着，浏览其中的栏目，第二个印象是栏目设置丰富多彩，“卷首语”“校园文化”“艺术长廊”“文学天地”等栏目刊发的文章可读性强，吸引读者。第三个印象是刊登的文章针对性强，十分贴合老年读者的特点，“诗词荟萃”“美食广场”“养生保健”等栏目刊登的文章内容，均为老年读者最爱。第四个印象为图文并茂，让老年读者阅读起来赏心悦目。其中，“摄影作品选登”栏目，不仅刊登广西离退休老干部摄影作品，每期还选登老年人生活的精彩瞬间、壮乡发生巨变的美丽画面等精美图片50幅左右，让读者一饱眼福，直呼过瘾。

没有最好，只有更好。真心的赞美之后，也许是编辑的职业习惯使然，在此也提一些不成熟的个人意见。首先，个人感觉封面制作方面尚有改进的余地。从本人个人喜好而言，觉得封面题字“红枫”二字不够耀眼，未能达到给读者以“眼前一亮”的效果。特别是“红”字的写法，让人得琢磨一下才认出。因此，建议更换封面“红枫”二字，可选择

经得起时间考验的名家字体，比如书法大家启功的启体字，自然，隽秀，谁看到这样的字都会心情舒畅。还有，封面图片选择也可再作推敲。比如，如何选择更加唯美震撼的图片，让读者还未阅读内文，就已经被封面深深地吸引住了，这是当今许多刊物追求的封面效果，借鉴一下别人的经验，不失为一种简便的改进办法。其次，在编校质量方面也还有改进之处。比如，2019年第12期中的《擦亮政治底色 强化思想引领 走在时代前列——广西老年大学加强离退休干部党的建设工作纪实》一文（见第7—8页），内文中的三个大标题，有两个题末加了句号，有一个题末不加句号。按照编校基本规范中标点符号的使用办法，内文大标题的题末不加句号。再者，在一些标题的制作还可加以推敲。比如，2019年第10期中，《我的“上司”丁廷模》《中国老人多幸福——越南青年到我校参观交流记》《八十抒怀》《青山秀色难舍情》等标题都比较出彩，而有少数标题则略显直白、平淡，甚至还略有雷同。比如，写“有感”的就有：《江城子·毕业有感》《有感》《读老年大学有感》《毕业有感》，等等。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。作为一位老编辑和新读者，本人深知要当好编辑、办好杂志绝非易事。因此，以上所言乃“站着说话不腰疼”，纯属一家之言，仅供参考。在此，也祝《红枫》越办越好！

（作者曾任广西民族报社总编辑、社长等职，正高级职称，广西作家协会会员，出版有散文集《生日感动》、个人文集《民语心路》）。