

中国共产党第十九次全国代表大会即将于10月18日在北京召开，我深深地感到党的十八大召开以来，我国各项事业突飞猛进，一跃成为世界第二强国；民生工程造福群众，成效显著；干部群众认同感、满足感和获得感大大提升。十八大以来这五年是我们很多人值得回味和珍惜的五年，我深信在以习总书记为核心的党中央领导下，我们一定能实现两个百年目标的中国梦。

每个人所追求的幸福虽各不相同，但总有大体相同之处：无外乎教育、就业、医疗、养老。在十三五规划中，这些关乎百姓切身利益的问题，全都有所提及，而且制定了详细的规划措施。比如教育方面，从幼教开始，各乡镇都设立中心幼儿园，解决城乡幼儿和留守儿童的教育不公平问题。还有在推动教育均衡发展方面，大力兴办民办教育，像汉中龙岗学校、仁德学校，这些优质教育资源的扩大，较好地满足社会发展对教育的需求，预示着未来教育领域会更加公平合理。我从党的十一大召开之际参加工作至今四十多年，感触最深的是党的十八大以来，社会发展如此之快，各项工作都在从从严治党、依法治国的框架中健康有序进行，惠民政策深入人心，无论是城市乡村，所到之处听到最多的一句话就是：想不到这五年国家发展的这么快，惠民政策这么好，各项事业欣欣向荣，美丽乡村如此漂亮。当我们看到了一片真美的大好形势，听到了一片真心的民声口碑，听到了一片真实的转型呼喊，感

我在汉中老年大学学习诗文，有缘遇到诸位德艺双馨的老师引领入门，感念之，借“枉凝眉”曲韵抒怀寄情：“一个是耄耋鹤发，一个是古稀兵甲。若说没奇缘，今生偏又遇着他；若说有奇缘，情趣相投乐哈哈。一个爬格涂鸦，一个修枝育花。一个是诗痴儿，一个是园艺家。冥思中拼出多个佳句儿，细推敲秋学到冬尽，春悟到夏。”爱诗，咏诗，学诗，作诗，这就是诗缘。

一位携我步入格律诗词之门的老师，让我终身难忘。老师姓张，名效忠，号村翁，相濡以沫偕师母同步耄耋。他行动便捷，精神矍铄，思理明，口齿清，耳不聋，眼不花，汉中工作数十年，不改关中乡音，每年总会抽空回临潼老家看看。他见面先送笑脸，后闻笑语，待人和蔼可亲，人缘极好。

老师是满罐子稳当的那种人，他才华横溢，谦和稳重，深受大家的尊敬和爱戴。退休前，他是市农技推广中心德高望重的农业推广研究员，建树颇深，成绩斐然，系荣享国务院特殊津贴的农科专家。他退休不退志，至今，身为汉中市老科协的农科专家，仍坚持经常深入稻田麦地、果园茶林，在第一线解决农作物的病虫害等问题，深受农民朋友的欢迎和敬重。他赋诗励志：“从农岂怕骄阳烈，高效更需科技神”、“卓绩殊荣未及龄，埋头尽责总为农”。明德慎行，实现诺言，多年来他是这样说的，也是这样做的。老师著书《秦巴

喜迎十九大 畅谈新变化

到了一片真正的互动内力，体会到了一片真真实实的干群精神。老百姓都在夸赞以习总书记为核心的党中央，拍苍蝇、打老虎、敢啃硬骨头，有胆量、有智慧、有能力，五年来的发展变化让世界刮目相看。

2016年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》，这是在1982年党中央改革干部制度重要部署实施34年之后又一项重大的决策。这个《意见》承载着党中央站在“四个全面”战略的高度，对离退休干部工作所作出的新的制度设计，承载着党中央对老党员、老干部、老同志非常关怀的深厚真情。就我从事老干工作及所涉及的老龄工作就有多个想不到：想不到离退休干部退休金连续十三年上涨；想不到农村六十岁老年人也能领取养老金，七十岁老年人享受国家高龄补贴；想不到如今孩子上学不仅免费，还享受国家营养餐；住宿生、贫困生还有助学金和困难补助金；想不到以前进城打工或赶集找不到厕所，现在在城市每条街道都设有全自动、星级标志的免费公厕，真是赶上了好时代呀。

看成绩变化鼓舞人心，看远景规划感动人心。高楼林立的城镇建设，如诗如画的美丽乡村，热火朝天的建设工地，人无我有的旅游美

印痕》，把伟大的事业，卓著的成绩，化作五谷的清香，化作田间地头地的赤脚印痕。一篇篇论著，是他汗水和智慧结晶，苦

诗 缘

累喜悦，凝聚成丰富实践经验的总结，更是一笔指导成功，惠泽后人的宝贵财富。由于对老师的敬重，我自荐为该书的封底篆印两枚，“秦巴印痕”一朱一白，影印老师痕印千秋的人生。

老师专农艺外，亦钟情中国古典诗词，数年深研，拜师求教，现已炉火纯青。虽已高龄，仍坚持在老年大学诗文班学习，孜孜不倦，挑灯伏案，笔耕不辍，作品多见于《汉中老年报》等报刊杂志，数十首诗词被收录在《丹枫情韵》诗集中，十余首诗作被选登在《百年诗词》精选第二卷上。老师德艺双馨，不做不浮，同他相处只体味到两个字“平等”。老师是汉中老年大学诗词学会、汉中诗词家协会、陕西诗词学会、中华诗词学会会员。

由于老师率先垂范，为人师表，他已担任汉中老年大学诗词学会会长数年。在他的领导下，学会的工作有声有色，坚持每月学会活动日，开展由学会成员担任讲师的诗词讲座、学员诗词作品点评、编印学员微信集萃作品集、学习诗词的辅导材料、研究和安排学员户外采风、每学期编印一集学员优秀作品集等等。内容丰富，寓教于乐，大家的学习积极性高涨，学会队伍不断壮大，创作热情高，作品质量高。

景，造福百姓的民生工程，高速增长的经济指标等等，非常让人震惊，十分鼓舞人心。我所生活工作的勉县已是最有人情味和最幸福感的城市之一，她正在发生着更加深刻的变化，西成高铁穿越秦岭开通在即，再加上现有的西汉高速和十天高速，极大地方便市民出行。县乡公交车从无到有，已开通八条，达到全县交通顺畅。汉江九冶大桥、汉江定军大桥、汉江武侯大桥、汉江马营大桥四座

大桥的修建，连通江南江北，将勉县县城扩大近十倍。越来越多的休闲娱乐广场如雨后春笋发展；特别是正在修建的沔水湾广场，投资两个多亿的城市建设工程正在如火如荼，预计明年八月建成竣工，凭借汉水汉江，将勉县建成对外开放旅游的绿色公园，为勉县市民提供美好的休闲去处。这些大工程的实施体现了党政领导大手笔、大发展的信心和姿态，也与绿色、和谐发展理念相吻合。在硬件基础设施快速发展的同时，文化娱乐等精神层面的建设也在加紧步伐，从群众喜闻乐见的文艺演出到图书馆举办各种活动，人们在享受文化大餐的同时，消除了工作的劳累，带来了精神上的愉悦。

展望十九大，我坚信有全体老党员、老干部、老同志发挥他们的政治优势、经验优势和威望优势，为实现两个百年奋斗目标、为汉中“三市”建设献智出力，不断为党和人民事业增添正能量，就一定能实现中华民族伟大复兴的中国梦。（冯福华）

●简讯一束

市老干部活动中心举行老干部麻将赛

7月10日，市老干部活动中心举行老干部麻将比赛。有16名老干部参加了比赛，经过4轮4桌287盘对阵，马凯以2895番获得第一名，赵信贤以2578番获得第二名，周烈光以2414番获得第三名，其余老干部获得纪念奖。（刘建秋）

城固组织离休干部观看八一阅兵

8月1日，城固县委老干部局组织八位离休干部，集中观看了八一阅兵和习主席在庆祝建军90周年大会上的重要讲话。（王长江 张敏）

略阳看望离休干部遗属

近日，略阳县委老干部局组成专门工作组，由局领导带队对离休干部遗属进行了走访、看望和调研，受到离休干部遗属的欢迎和好评。（唐红涛）

汉台区老年大学开学报名火爆

8月31日，汉台区老年大学开学报名火爆。本学期开设舞蹈、声乐、书法、国画、瑜伽、电钢琴6个专业，22个教学班。截至9月1日下午，报名人数750人，新增学员150人。（肖平）

勉县召开脱贫攻坚半年工作推进会

近日，勉县县委常委老干部局召开脱贫攻坚半年工作推进会。会上听取了上半年包扶的同沟寺镇金丰村脱贫攻坚工作开展情况、存在问题和意见建议，对下半年脱贫攻坚工作进行了安排部署。（范立宇）

古稀之年上老年大学，却仍心怀惴惴。进校学习后，才发现这里高山流水，曲径通幽，风光如画，别有天地。“以诗育人，书画怡情，功德无量”，琴棋电脑，音乐舞蹈，愉悦身心、乐在其中。这个学上得愉快。如今十年过去了，回眸一望，深感相识恨晚。

孔子曰：“不学礼，无以立”，“不学诗，无以言”，“言之不文，行而不远”。对我来说，十年的诗文学习，大开眼界，不仅打开心灵的另一扇窗户，使我进入了另一个崭新的领域——中华传统诗词神圣的殿堂。在这里，思想境界得到了提升，文化素养得到了修炼，身心健康水平得到了提高，可谓收获颇丰。概括说来至少有三点：一是有了突破，二是有了升华，三是获得了真挚的友谊，结识了一批如金似玉、不同年龄段的诗朋好友。

所谓突破，是指在古典诗词格律的学习和运用上获得了突破，进了门槛。年轻时就十分喜爱古典诗词，但却不懂，入不了门。什么叫绝句、律诗、诗词格律、平平仄仄、押韵、对仗和词牌等等，一概不懂，一窍不通，一头雾水。无知者无畏，我还自以为是的地写了不少所谓的“诗”，拿给一位教授求审。人家很客气地写了一段批语：作为退休人员还能写诗歌颂新事物，精神可嘉等等，给予了肯定和鼓励，同时坦率地提出了意见，强调指出，要写格律诗就必须学习点诗词的基本知识，要懂得格律、押韵和对仗等，还要多读些前人的优秀作品。否则，随心所欲地写，只能是顺口溜或者口号诗。这件事给了我很大的震动。“学然后知不足”。十年来，从启蒙开始，潜下心来，学习诗词基本知识，一边听老师讲解，向行家求教，与同窗诗友交流切磋，耳濡目染，加上自学和写作实践，使我逐步迈进了诗词的门槛，通过绝句、律诗的写作和练习填词，终于学会并能比较熟练地掌握和运用诗词格律。到目前为止，已创作诗词数百首，有数十首发表在国内正规刊物上。自知水平不高，但总算可以利用诗词来抒发自己的感受和心声，也能比较顺畅的学习欣赏那些优美的唐诗词词和古典作品。心中得到的愉悦和享受是难以用语言来表达的。

所谓升华，不仅是指在我原来的基础上有了较大进步，有了更上一层楼的感觉，更重要的是

编者按：原汉中地区行署专员、汉中老年大学原校长杨吉荣逝世后，本报编辑部收到了怀德、汤永发、郑忠贤等人的悼念诗，本报已告知其家属，并受家属委托代为表示感谢。限于篇幅，现选登了怀德同志诗作。

军 旗 颂

（外二首）

李龙清

指路扬威九十年，洪都烽火伴硝烟。武装大众万钧力，推倒头头三座山。御敌高悬刀与剑，爱民常解险和难。吾心时绕强军梦，鼎固旗鲜国安安。

观沙场大阅兵感怀

阅兵沙场展雄风，九十春秋积大成。银雁凌空巡天域，蛟龙潜底护沧瀛。铁军威武民心稳，重器精良敌胆惊。祖国所需一声令，冲锋陷阵献忠诚。

建军九十周年寄老战友

入伍挨肩赴藏乡，又移川地扎营房。晨随毛选强观念，午练刀枪保国防。下地支农种水稻，学工进厂护津梁。军人经历三年短，战友情深一世长。

缅怀老专员杨吉荣

说起老专员，无人不称赞；当官没架子，甘当勤务员。有权不谋私，妻子售煤工，勤政又廉洁，一生两袖风。领导搞绿化，荒山换新装；全国当劳模^①，天汉铸辉煌。华阳救熊猫，艰辛走在前；奖金坚不要，捐给幼儿园。退休不下鞍，“三任”^②担在肩；余热放光彩，桑榆创“双先”^③。专员虽离世，精神照人间；学习老专员，圆梦力量添。

注：①荣获全国造林绿化劳动模范、林业部先进工作者。②汉中市老龄委顾问、汉中老年大学校长、汉中老体协主席。③全国老年教育先进个人、陕西省离退休干部先进个人。

我寻找找到了一条诗化人生之路。我这一辈子主要从事农业科学技术的研究和推广，长期在农村奔波，心中搁着为粮油增产，为农民服务的重担。思想单一，孤陋寡闻，缺乏人文修养，传统的国学知识更是匮乏。生活单调，视野狭窄，给领导写个汇报材料还凑合，要写文章就不行了。退休后，空余时间多了，就想圆年轻时候的文学梦，也想将心中的所思所想表达出来，但却无从下手，更谈不上用诗的艺术形式来表达志向和愉悦身心了。就在这时，有朋友建议我到老年大学试试，于是就开始了在汉中老年大学的学习。

这些年来的所学，一类是过去从未接触，没有学过的知识。比如，“诗词格律”、“训诂学”、“写诗用的修辞”、“诗的审美学”等，一切新鲜，如饥似渴；另一类是过去有所接触，但未学懂，一知半解，不知其味。比如《红楼梦》中的诗词，过去读《红楼梦》时，诗词就成了拦路虎，一跃而过。《诗经》《离骚》《论语》等，过去也翻阅过，根本未读进去，更无从掌握其精神。现在经过老师的讲解，才豁然开朗，其蕴藏于诗词语言中的情感之真切，意境之深邃，操守之坚贞，品格之高雅，犹如走进了一座琳琅满目十分难得的精神宝库，越学越有滋味，越学越迫不及待。

俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”在老年大学，我不仅认真听取老师的讲解和教诲，同时，我也找来古典诗词和相关资料细心研读。入了门，开了窍，便逐渐深入。《诗经》、《楚辞》、唐诗词等，能得到的我都读；当代诗人的作品更要读。这些先贤的人格及他们的不朽诗作都深深感动了我，激励了我，提高了我对社会、对人生的感悟和理解，使我变得更豁达、大度、宽容，学习视野、思想境界也得到了提升。

十年的学习，最大的收获就是我寻找找到了一条诗化人生之路。习近平同志指出：“优秀传统文化可以说是中华民族永远不能离别的精神家园。”要“通过研读文学经典，陶冶情操，增加才情，做到‘腹有诗书气自华’。”我们读诗和写诗的过程，就是一个诗化人生的过程，可以促进我们养浩然之气，塑高尚人格，切实提高自身内在素质和精神境界。

实践证明，退休不是人生旅途的终点，而是又一个新的驿站。在这个关键的节点上，我选择了继续奋斗前行，乘坐“诗化列车”，发挥余热，再作奉献的道路。退休后立即报名参加市老科协的活动，一方面充分发挥自己在农业科技方面的专长和经验，为“三农”服务；另一方面又上老年大学，提高自己的人文修养。2010年元旦，不幸的事发生了：相依为命的老伴突发脑

梗，半身不遂，家中陷入了极度困难。我该咋办？我没有趴下，而是挺起腰杆，克服困难，继续前行。首先帮助老伴由不能端碗、不能行走，恢复到拄杖慢行，坐在凳子上可以拌面、包饺子，生活半自理；继续参加老科协的服务工作从未中断；老年大学还在上，并于2013年被推举为汉中老年大学诗词学会会长，学会的活动还算有声有色，受到了赞许；我仍然坚持天天读诗写诗，步行锻炼，笑对人生，不知忧愁，不知老之将至。我有一颗平常而平静的心，正如我的吟咏：不知何谓愁，愿学老黄牛。耕未图回报，常怀农艺忧。自知非韬略，乐以稻粱谋。性喜骚人雅，痴情吟白头。

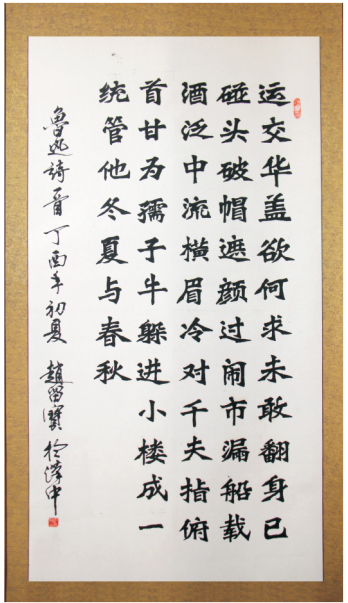
说到友谊，给我的感受更深。过去的朋友圈子很窄，主要局限在同事同行中，外加一些农民朋友，在汉中城里认不得几个人。而来老年大学后就不同了，这里有资深的老教授、老画家、老书法家，他们知识渊博，在某些领域有很高的造诣，功力深厚。他们老当益壮，辛勤教授，孜孜不倦，给我们传授了毕生钻研的知识和学问，令人打心底里敬佩。在这里我要特别提到陕西理工大学黄宝生教授，汉中老年大学一成立他就来教诗文课，一教就二十多年。他不但课程讲得好，受到热烈欢迎，而且对人一片赤诚。当我把诗稿送给他后，他不但逐首审阅，还逐句打上平仄符号，失律之处一目了然。这样的老师怎能不令人肃然起敬，心怀感激呢！再说同窗学友，他们来自各行各业，各条战线。大家在一起同堂听讲，同室学习，切磋交流，亦师亦友，结下了深厚的友谊，成了挚友。这种老年朋友之间的情谊，像玉石一样晶莹，像金子一样宝贵，格外值得珍惜。“沧海桑田追逸梦，老年大学织真情”，这就是我的感悟。有朋友同行是一种鼓舞，有朋友鼓励和忠告是一种力量，有朋友眷顾和牵挂是一种莫大的幸福。我在心中也常常祝愿我的老朋友们天天快乐，年年幸福！

总之，老年大学的学习，在我心中产生了深刻的影响，留下了永久的快乐和回忆。我深深地体会到，老年大学不仅仅是个教育的场所，对许多老年朋友来说他是目标、是信念、是精神、是寄托，是老干部工作的一个创新亮点，是离退休人员老有所学、老有所乐、老有所为的一个好去处，是老年朋友提高思想境界、发挥余热的场所。应该让更多的老年朋友到老年大学来享受这夕阳无限好的境界。（张效忠）

注：此文在陕西老年大学征文活动中荣获优秀奖，并刊登在《汉中日报》上。

●优秀征文选登

汉中老年大学庆七·一书画展书法作品二等奖



赵留宝（魏楷）