

新年好

湖北监利 钟立红

当新年的钟声敲响，第一朵梅花在冬日里绽放，冬的寒冷也被明媚的阳光带走了。在诗一般的季节里，随着最后一声钟的敲响，新年携着昨日的辉煌和明天的憧憬迎着绚丽的彩霞，朝着我们飞奔而来。呵，新年！我们在灿烂阳光下迎接你：新年，你好！那千般祝福，万种心愿，都幸福快乐的向往。在这个日子，我们渴望着，盼望着，在千言万语的祝福声中展开翅膀，乘着2015年的东风，舞八千里路云和月。让我们拿起手中五彩斑斓的画笔，用万里鹏程意境为新的一年描绘一段锦绣前程。

过去的一年，已化为一个被诠释的概念，慢慢地淌过了岁月的长河。人们回顾着昨天，思索着明天，忙着总结过去，计划未来。昨天的失落，也许是一笔财富，今天的奋斗将会有更大的收获；昨天的失误，也许是一座灯标，指示今天扬帆破浪；昨天的荣誉，也许是一杯美酒、一束鲜花，今天将从零出发，走向全新的境界和理想！

新年是一幅灿烂的七彩画，随便什么样的笑声，都能绘出暖暖的色彩。正在认识或已经认识的人们都会彼此道一句“新年好”，即使不认识的人们也用友善的目光交流恭祝对方。新年是心灵的一扇百叶窗，新鲜的空气从窗外长贯而入，我们在新年的关口重新开启窗户，慎重地洗涤一次心灵。一段往昔，一次牵挂，让这些美好伴随着新年钟声的响起，植入我们每个人的心底成为永恒。新年成了人们对岁月轮回的一种期待和爱称。

在迎接新年的喜悦中，每一寸泥土都散发着春天的气息，每一张笑脸都洋溢着欢乐祥和的气氛。欢腾的人们，朦胧了多少深情？种下了多少绿色的意念？萌发了多少对春的许诺？屏息聆听，燕子总是满怀激情和自信，在绵绵无尽的细雨中宣誓了它们关于爱情的故事。而所有的人们，都在同一个亮丽的早晨，选择一个护佑岁月的星座，去照亮一生的迷茫。只有抓住时间的脉搏，才能让生命的火焰燃烧的更旺盛；只有扬起时间的风帆，才能穿越岁月的暗礁，走向辉煌的彼岸。于是，人们用生命的金丝编织了新春的第一缕霞光，用时代的号角赋予历史的最新命题。

新年在我们面前铺开了一幅洁白的画纸，或速写，或素描，或泼墨，或油彩，全由我们自己随想，用微笑、用智慧、用我们勤劳的双手，描绘出一幅幅美丽的憧憬向往的画卷，迎接我们盼望已久的美好生活。

赞美吧，在这个朝气蓬勃的新年里，谁都会收获一笔属于自己的财富。欢唱吧，在欢度幸福吉祥的新春里。我们每个人都应该牢记这样一个真理：消极懒惰会失去全部，辛勤耕耘会获得一切。在这样和欢乐的节日气氛中，一张张笑脸谱出了一首动人的旋律，让我们以花朵最美的姿势祝福——新年好。

佛坪县老体协夕阳红艺术团 成立三年来屡获佳绩

佛坪县老体协夕阳红艺术团成立三年来，共编排快板、音乐快板、表演唱、舞蹈、小品、乐器合奏、歌曲联唱7大类节目共54个，在省市县镇村表演，深受观众欢迎，得到领导好评，多次获奖。一是参加全省舞蹈大赛的4个节目全部晋级。“巧手绣出丰收年”被特邀参加陕西省2014年国庆文艺晚会特别节目录制，多次在省一、三、五台进行了播放。二是2012年参加汉中市舞蹈大赛，在48个中老年参赛队中夺得第一名。三是2013年参加全市广场舞比赛中，在387个参赛单位中夺得二等奖。四是在市一届、二届老运会中，自选套路均获得第一名，并进行了现场表演。五是在全县举办的首届广场舞比赛中获得一等奖。六是参加2013年春节汉中演出，参加表演的三个节目中，有两个节目入选优秀节目。

（佛坪县夕阳红艺术团）

城固县工商联副主席李峰捐款5万元资助老龄、慈善事业

近日，城固县工商联副主席、城固县金龙小额贷款公司经理李峰向县慈善家协会捐款5万元，用于资助城固县农村籍特困、伤病残老人、农村籍贫困大学生上学等项目，他热心支持老龄和慈善事业的善举在城乡四处传为佳话。

（城固县工商联 王长江）

核桃配芝麻抗骨质疏松

黑芝麻250克，核桃仁250克，白砂糖50克。将黑芝麻拣去杂质，晒干，炒熟，与核桃仁同碾为细末，加入白糖，拌匀后装瓶备用。每日2次，每次25克，温开水调服。能滋补肾阴，抗骨质疏松。

补晒有助预防胃癌

专家介绍，在临床上补充晒，能提高人体含硒酶活性，增强机体的抗氧化功能，有效清除人体代谢过程中产生的自由基，防止胃黏膜坏死，促进胃黏膜的修复和溃疡的愈合，预防癌变。

日常饮食中可以多吃一些富含硒的食物。自然界中含硒食物是非常多的，含量较高的有鱼类、虾类等水产品，其次为动物的心、肾、肝。蔬菜中含硒量最高的为荠菜、大蒜、蘑菇，次为豌豆、大白菜、南瓜、萝卜、韭菜、洋葱、番茄、茼蒿、地瓜等。

（舒祝英、周峥新）

回忆过年看游戏

童年时，总盼着过年。因为过年了，家里生活能改善两三天，能换件新衣，穿双新鞋，特别是能痛痛快快与童年的伙伴玩几天，看看游戏。

我记得每到过年前，严厉的父亲老早就撂下话：“过年了，必须把猪草攒够，否则圈里的猪要饿肚子！”于是，我只好拼命的寻猪草，只用两三天顶多四五天，墙角里就堆下了像小山一样的猪草。这样以来，一向严厉的父亲脸上终于有了笑容，经父亲同意后，就可以约上三两个半桩娃去宗营镇看热闹。那时，口袋里只要有两毛钱就感到满足了，一步三扭还舍不得花。

过年了，闲人多，当时“裁甘蔗”这种游戏农村集镇最流行，不受地形限制，不分场合，游戏简单易行。裁甘蔗全凭人的眼巧、目测能力强。甲乙双方将一根或数根甘蔗一字横摆在平地上，其中一方手持削甘蔗的尖刀，在地上的甘蔗周围前后左右走几个来回，瞄准中间最佳分寸，用力一刀切断甘蔗。然后由双方推荐的裁判说话，将两端甘蔗并齐比对，看误差多少也叫码子，断口在误差以内，就算你赢了，大于误差，就算你输了。因为误差多少在游戏之前是由双方决定的。

提到“划甘蔗”，上了年龄的人都见过，这也是一种有趣的游戏，输赢双方挑上一根端正粗壮的甘蔗，持刀人将甘蔗立稳在自己面前，用刀尖反复点定后，运足气力，一刀从尖到划下去，甘蔗连皮带肉掉多长，你就可以将这根甘蔗切多长，切下来的甘蔗你就可以享用，剩下来的这根甘蔗还要继续划，直到将这根甘蔗划完为止。

还有一种较大的游戏就是“跑黄河”，在几十亩大的麦地里，围起几十道竹篱笆，东西南北四面都有假设出口，你一旦贸然钻进去就出不来，即使找到出口，也不是真正的最终出口，既锻炼了人的机智，也培养人的信心和毅力，否则就延误了时间，现在回想起来应该叫钻迷宫。

在过去年文化生活和物质生活十分贫乏的年代，逢年过节这些游戏很刺激，一度被看热闹的男女老少围得水泄不通。以后由于社会的发展，文化事业的繁荣昌盛，这些古老的游戏就自然而然的退出了历史的舞台。

（郑忠贤）

在中国文化中品多彩“年味”

汉中中学 王克

一夜连双岁，五更分二年；甲午下岗，乙未上任。生活节奏快，时间似乎也跟着快。当时光悄悄从手指缝间滑过，我们还来不及叹息的时候，它无情地与我们擦肩而过，惆怅之余，心中便有些空空幽幽的感觉。年年过来，年年品味。过年真好，升腾于天地间的是那一派祥和气氛。到处是祝福，满眼是喜庆。千家万户，大街小巷，盏盏灯笼，副副联语。笑意写在每个人的脸上，和谐融洽如涌动的春潮四处荡漾。

春节是民间的，是从历史远处薪火相承的。古往今来，中华民族的文人，对于一年的始末这个重要标志，大多敏感的发出一番感慨，因而形成对“一年将近夜”的长歌短叹。“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符”。王安石这首七绝《元日》，是对新旧交替、万象更新的欣喜，对旧生命死去、新生命开始的感悟，对美好未来的希望和期盼，澎湃着改革的激情。“听烧爆竹童心在，看换桃符老心偏。鼓角梅花添一部，五更欢笑拜新年。”孔尚任在《甲午元旦》诗中，在感受热闹浓烈的春节来临时，也仿佛童心未泯，生命似乎年轻了许多。

一年之中，过年之时最好。这一天千人有千般心愿，万人有万种情感。从政通人和、国泰民安到工作进步身体健康；从庙堂之高到江湖之远，虔诚的祝福，殷切的希望，充满了每条河流，笼盖了每一处山野。但由于的际遇不同，过年时所带来的心态感受也是不同。一次过年，白居易正在旅途中，在劳顿之苦、思乡之痛、团圆之盼中写下了“守岁樽无酒，思乡泪满巾，始知为客苦，不及在家贫”的诗句。再看宋代词人姜夔的《鹧鸪天·丁巳元日》“柏绿椒红事事新，隔窗灯影贺年人。三茅钟西窗晓，诗鬓无端又一春。慵对客，缓开门，梅花闲伴老来身。娇儿学作人同字，都全神荼写来真。”姜夔笔下的新年犹如一幅风俗画，绿色的柏叶酒与红色的椒酒置于几案，屋外的竹篱看到提着灯笼的拜年人。钟声是新春的降临。词人以清闲自足不愿开门应酬，有梅花相伴，娇儿戏耍足矣。家庭的温暖与人伦的快乐，词中表现的淋漓尽致。

春节，弥漫于人与人之间的又是一份温馨。没有人板气，没有人计较，人们都在努力创造、奉献、维护一种祥和的气氛。为自己，为他人，为生活，捧出种种有形无形的供奉。也是文化大升华，文明大升华。翻阅《红楼梦》五十三、五十四回，曹雪芹对过年情景的描摹让人身临其境。鲁迅先生写的《庚子送灶即事》等诗文中的过年，让人记忆犹新。丰子恺的散文《过年》、钟敬文的散文《岁尾年头随笔》都写了故乡腊月办年酒、做年糕，烧祭品猪、鸡、鱼、肉，祭菩萨、拜祖宗。买年画，贴春联，接财神等过年中的繁华气象和充满年味的年俗文化。可以说，在中国的传统节日文化中，文人与这种精神文化的联系，是一种独特美丽的文化风景。文人的怀旧，正是他们对传统的认同，是他们的文化的根。正如民俗作家冯骥才说的“年味是文化的丰美”，“如果文化消失了，民族也就没了”。

梦想未来，激情满怀，岁终盘点辉煌，新春始开新篇。年年总是春色艳，改革进取赋新声。春节给了我们很多东西，每一个春节都让我们激动和亢奋。“苟日新，日日新，又日新”。2015年，是全面深化改革的关键之年，改革、创新将进入新常态，我们要再接再厉，趁热打铁啃硬骨头、闯难关、涉险滩，使改革之花开的更鲜艳。让我们的幸福日子，过得更红火、更充实、更美好。

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市委老干部局

●市老龄办

●市老年大学

●市老体协

●主编：甄培基

●市老干部活动中心

●市老科协

●市老年学学会

●副主编：牛耿 唐孟杰

联办·总第149期

●陕新内出刊字第S0602号

●2015年2月25日出刊

魏增军等市领导看望慰问老干部

近日，市委书记、市人大常委会主任魏增军，市委副书记、市长王建军，市委常委、市纪委书记王晓林，副市长王山稳等分别走访看望了市级离退休老干部和军队离退休老同志，为他们送去了党和政府的问候与祝福。

魏增军、王晓林先后看望了杨吉荣、张光中、张帆三位老干部，恭祝他们新春愉快、健康长寿、阖家幸福。每到一处，魏增军与他们促膝交谈，关切询问生活起居、身体健康等情况，认真听取对市委工作的建议意见。在介绍了去年全市工作和今年发展思路后，魏增军深情地说，老干部都在领导岗位工作数十年、见多识广、经验丰富，是推动我们工作的重要力量和宝贵财富，希望一如既往地关心支持汉中发展。老干部们为去年全市取得的成绩深感自豪，一致表示要为汉中发展献智出力、发挥余热。

王建军先后来到崔兴亭等市级离退休老干部家中看望慰问，向他们致以新春的祝福。慰问中，王建军对老干部们为汉中经济社会发展作出的重要贡献表示感谢，并与他们倾心交谈，从身体状况、日常生活，到全市经济社会发展大局，都谈得热络、聊得亲切。王建军真诚祝愿老干部在新的一年里身体健康、心情愉快，继续关心支持汉中发展，多向政府工作提出宝贵意见建议，为加快“三市”建设作出新贡献。

王山稳看望了洪贵芝、刘国胜等军队离退休老干部，感谢他们为国防事业作出的贡献，祝军休老同志节日愉快、健康长寿、合家幸福。王山稳要求军干所干部职工带着感情、带着责任、高标准、高质量地做好服务保障工作，落实好老干部的政治和生活待遇，让他们尽享幸福晚年。

（据《汉中日报》2月13日1版）

市委老干部局传达学习全省老干部“双先”表彰会暨老干部工作会议精神

1月19日上午，汉中市委老干部局召开会议，传达学习全省老干部“双先”表彰会暨老干部工作会议精神，安排部署贯彻落实措施，市委组织部副部长、老干部局局长王萃红出席会议并讲话，市委老干部局副局长袁顺能主持会议。局机关及下属单位、汉台区委老干部局全体干部参加会议。

会上，首先通报了全省老干部“双先”表彰会暨老干部工作会议概况，组织学习了省委书记赵永胜，省委常委、组织部长毛万青，省委组织部部务委员、省委老干部局局长程怀因的重要讲话精神以及2015年全省老干部工作要点。

会议要求，全市老干系统要把学习贯彻中省会议“双先”表彰精神作为当前和今后一个时期重要任务抓实抓好，采取多种方式，不断推动学习宣传贯彻活动深入持续地开展。要加大老干部工作新闻宣传工作的力度，推出一批重点文章和报道，通过电视、报刊、网站以及微博等平台，大力宣传全国、全省离退休干部“双先”表彰大会精神和老干部先进典型事迹。要坚持把学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神与当前工作相结合，切实做好春节慰问老干部、老党员工作，落实好老干部“两项待遇”，切实加强离退休干部“两项建设”；与部门自身建设相结合，切实转变工作作风、巩固教育实践活动成果，满腔热忱、周到细致地做好老同志的服务管理工作，确保把会议精神落到实处。

（汉中市委老干部局 王挺）

汉台区委书记杨记明调研老干部工作

2月4日上午，汉中市委常委、汉台区委书记杨记明来到汉台区老干局调研老干部工作，区委常委、组织部长赵斌陪同。

杨记明先后实地查看了老干局办公场所，老干部活动室、老干部阅览室，查阅工作资料，仔细询问老干部工作中存在的问题及困难。在详细听取区老干局工作汇报后，杨记明对老干局工作给予充分肯定，并对今后的工作提出了三点要求。一是继续坚持好老干部“三必访”制度。即：对进入高龄或身患重病不能外出的离退休老干部生日必访，生病住院必访，重大节日必访，身体暖送到老干部的家中；二是继续发挥好老干部经验优势，定期开展经济形势情况通报，定期组织市区老领导参观考察区上重点项目建设，为汉台区经济社会发展多出点子，出好点子；三是不断加强老年大学阵地建设，做好退休干部服务管理工作。

最后，杨记明强调，2015年春节将至，要全面做好老干部春节慰问工作，要全覆盖，无遗漏，尤其是生活困难老同志，要重点走访，帮助解决实际困难，确保所有老同志都能过上一个安宁祥和的节日。

（汉台区委老干部局 肖平）

汉中老年大学开展春节慰问教师活动

在2015年春节来临之际，汉中老年大学副校长甄培基受杨吉荣校长委托，于2月5日登门看望慰问了南生杰、汤立新等教师，为他们送去了新年的问候和祝福。对他们为汉中老年大学作出的贡献表示感谢，并送上了慰问信和慰问金。教师们纷纷表示，要在新的一年里更加努力工作，为汉中老年大学作出更大的贡献。

（汉中老年大学 张继刚）

我市向老干部通报经济形势

2月12日，我市召开老干部迎新春座谈会，向与会老干部通报全市经济形势。市委副书记、市纪委书记贺书田出席并讲话，市委常委、常务副市长李九红通报全市经济社会发展情况，市委常委、市委组织部部长王晓林主持会议。2014年，全市上下认真贯彻落实中、省一系列决策部署，牢牢把握稳中求进、改革创新、提质增效的核心要求，以“六大战略”、“五大产业”、“十大工程”、“五大园区（村）”建设为抓手，经济社会保持了平稳较快发展，全市生产总值达到991亿元，增长11.6%，高于全省1.9个百分点，居全省第三位。今年我市将继续狠抓项目建设，大力推进工业、农业和第三产业发展，加快新型城镇建设步伐，持续推进美丽汉中建设，全力保障和改善民生，确保经济又好又快发展。贺书田在讲话中指出，老干部理想信念坚定、政治立场鲜明、工作经验丰富，新的一年希望老干部一如既往地关心、支持和帮助市委、市政府的工作。他要求，全市各级要把进一步关心好、照顾好老干部作为义不容辞的责任，真正做到政治上尊重老干部、思想上关心老干部、生活上照顾老干部、精神上关怀老干部。要适时走访慰问老干部，诚恳听取意见和建议。要落实好各项政策待遇，及时帮助老干部解决各种实际困难。

（据《汉中日报》2月13日1版）

市领导看望慰问住院老干部

市委常委、市委组织部部长王晓林，市人大常委会副主任赵斌，市政协副主席胡长芳一行日前来到市职业技术学院附属医院，看望慰问住院老干部，给他们带去新年的问候和祝福，送去党和政府的亲切关怀。

在原地委党校校长王世清的病房，王晓林仔细询问了老人的病情，叮嘱家属和医务人员要悉心照顾老人，让老人安心养病，并给老人送上慰问品。在看望慰问原地区农办主任付廷辉时，王晓林说，各位老领导、老干部过去为汉中经济社会发展作出了巨大贡献，全市社会各界取得的一系列可喜成绩与老干部打下的坚实基础是分不开的，党和政府不会忘记你们，希望你们安心治疗、安心养病。

王晓林等市领导还慰问了其他16名住院老干部。慰问中，王晓林嘱咐随行单位和医院负责人,要进一步做好老干部服务保障工作，为离退休老干部们创造更好的医疗、生活环境，照顾好他们的晚年生活，让老干部们心情愉快、健康长寿。

（据《汉中日报》2月6日1版）

我市老年学学会开展活动喜迎新春

在2015年春节将来之际，我市及各县区老年学学会采用各类形式活动喜迎新春。活动中大家认真学习习近平总书记在全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会上的重要讲话，畅谈党和政府对老年人的关心爱护，表示在新的一年里，再接再厉，深化老年工作研究，维护老年合法权益，支持“三市”建设。市老年学学会还举行了不再担任学会顾问的老领导座谈会，感谢老领导多年来对学会工作的关心、支持和指导。

略阳、洋县、勉县、汉台等县区老年学学会分别召开了2014年年会暨学术研讨，表彰先进，对2015年学会工作进行部署。

（市老年学学会 李树森）

《汉中老年报》投稿说明

各位老年朋友和通讯员：

你们好。欢迎大家向《汉中老年报》投稿，为了能及时准确地刊登大家的稿件，请认真阅读以下说明。

一、本报版面简介及稿件要求。

《汉中老年报》是汉中市唯一一份面向老年群体并免费赠阅的报纸。目前由汉中市委老干部局、老龄办、老干部活动中心、老年大学、老体协、老科协、老年学学会七家联办。每两个月一期，四开四版，一版是时政要闻，主要刊登中、省、市重要会议精神，老干部工作、老龄工作、老年教育、老年体育等方面的重要信息；二版是老人天地，主要介绍老年精英的先进事迹和老干部工作的经验，以及与老同志相关的人文历史和老干部旧闻轶事方面的内容；三版是文化生活，主要反映老同志学习、文化娱乐等方面的情况和老年大学学员优秀作品选登；四版是保健养生，主要介绍老年人医疗保健、养生保健等方面的知识和经验，以及涉及老年人生活服务方面的内容。

稿件要求，主题鲜明，内容真实、生动、积极向上，贴近老年人实际，有思想性、时效性和可读性。

来稿请注明作者署名（真实姓名、笔名）、详细地址、邮编、联系电话、E-mail地址等，以便联系。

二、投稿方式。

（一）纸质稿邮寄

地址：陕西省汉中市汉台区中营坝巷汉中老年大学《汉中老年报》编辑部收，邮编：723000。

（二）网上投稿

1.《汉中老年报》投稿邮箱为：hzglbxx@126.com,发送邮件时请用附件方式发送，在邮件主题的位置上写明文章的标题。要求文字以word格式，照片以jpg格式发送，既有文字又有照片的稿件请不要将照片插入到word文件中，照片和word文件分别以附件发送或打包压缩后一起发送。

2.加入汉中老年报通讯QQ群，直接将稿件发给编辑张辉，群号为56286929，进群验证需提供真实姓名和单位。

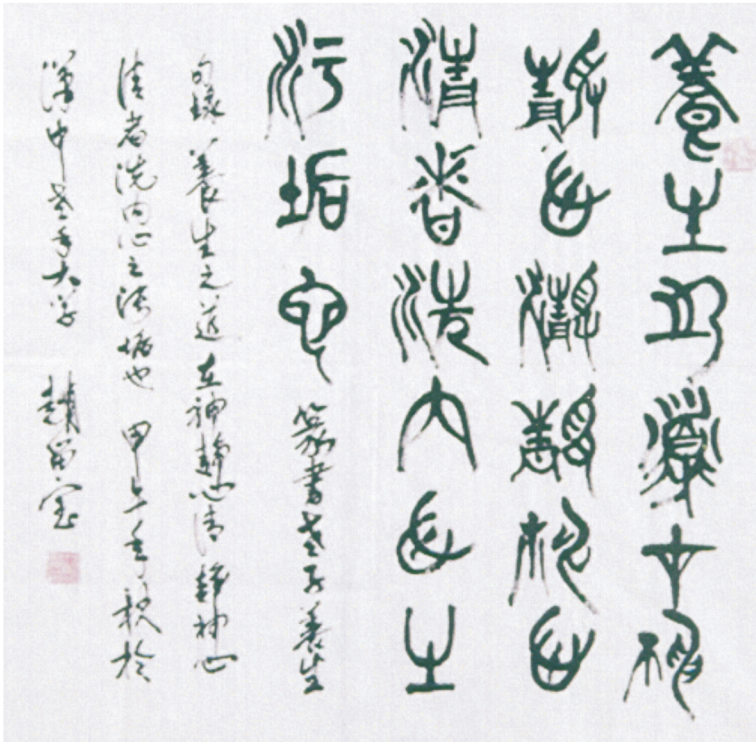
三、要约。

本报向投稿者要约如下：

- 1、投稿者若抄袭、模仿他人作品等侵犯他人知识产权的；或者稿件内容侵犯他人名誉权、隐私权、人格权的，由投稿者承担相应法律责任，文责自负。
- 2、我们保留对稿件的增删权。
- 3、本报一律不退稿，请自留底稿。
- 4、本报免费赠阅，不计稿酬，对被采用稿件的作者赠送一份当期的《汉中老年报》。
- 5、凡向本报投稿者，除附有书面特别声明外，均视为投稿者承诺本报上述各项要约。

《汉中老年报》编辑部

汉中老年报	第2版	HANZHONGLAONIANBAO	2015年2月25日
上演重头戏 显现新亮点 2014汉中市老年体育工作取得新成绩 本报讯：2014年，汉中市老年体育工作在市委、市政府的领导重视、省老年体协指导和有关部门的竭力配合下，贯彻党的十八大和十八届三中全会精神，认真履行习近平总书记“要广泛开展全面健身运动，促进群众体育与竞技体育全面发展”的指示，上演重头戏，显现新亮点，取得新成绩。主要是： 一、农村基层老体协组织建设取得重大突破。全市182个镇，其中152个镇有了老体协组织，占84%，超过省80%的要求；全市191个社区，157个社区成立了老体协，占82%，亦超过省80%的要求；全市2583个行政村，已成立老体协组织1438个，占56%，超过省要求50%的目标。 二、全国柔力球工作会议、全国柔力球之乡命名大会、全国柔力球创新展示大会“三合一”在汉中举行。全国老体协副主席曲志东、省老体协主席潘连生、全国柔力球专项委员会主任庄福顺及全国20个柔力球之乡代表，全国柔力球专委会委员和16支顶尖创新柔力球队员共400人汇聚汉中，商讨柔力球健身大事，进行柔力球创新展示活动，我市市委常委、常务副市长李九红在会上致欢迎词，汉中市老体协作为柔力球之乡的代表在会上介绍经验，推介了汉中，提升了汉中在全国的知名度。 三、农民参与健身活动有了新突破。据了解，在各县（区）举办的健身项目展示中，农民参与的大致占三分之一以上。汉台区农村已普及广场舞，铺镇17个村中有14个健身广场和健身团队。 四、柔力球、健身球、气排球、乒乓球、太极拳等，分别参加全国8次交流展示活动，都取得好成绩。太极拳去北京与体育学院交流拜师，门球在韩国首尔交流荣获6名并取得韩方2000元奖励；秧歌队在汉中市文化、体育、广电、老体协主办的“舞动汉中”活动中获一等奖。 五、举办老年健身体育活动丰富多彩。全年共办交流活动20次以上，有庆“三八”的勉县门球赛；有太极拳、乒乓球西乡赛；有桥牌陕飞赛；有门球单、双打南郑军干所赛；有气排球汉台铺镇赛；有乒乓球中核铀公司赛。特别是8月6日，全市在桥北广场纪念第6个全民健身展示大会，竟有八、九岁的孙子陪爷爷参加健身，轰动了全场。 六、涌现了一批老年健身“示范镇”、“示范村”先进集体。经过评选，汉台区铺镇、勉县勉阳镇、略阳县西滩坝等6个镇，汉台区老君天利社区、洋县东城社区、南郑向阳社区等10社区，汉台区铺镇大寨村、开发区莲花村、宁强大安镇烈金坝等13村为省级示范单位，成为全省第二个示范单位较多的市。 七、人才培养取得丰硕成果。2014年，一是派人员参加全国柔力球、气排球教练员、裁判员培训班；二是代省老体协举办柔力球、健身球操培训班；三是市老体协自办气排球、太极拳（刀、剑）、美式花球（台球）、门球培训班，壮大了老年健身体育骨干。2014年，全市获国家一级教练员、裁判员12名，获国家二级教练员、裁判员106名。 八、加强了老体工作的宣传。为庆祝老体协成立30周年，编辑出版《最美夕阳红》一书，有20万字文字记录和大量珍贵图片，被省老体协评价是汉中老体协“立业、立功、立言”的最好记录；邀请省《老年体育》总编辑郭德全授课，为汉中培训了20多位老年体育通讯员，加强对汉中老体工作的宣传。 最近，市老体协召开了常务会议，在总结去年工作的基础上提出今年工作设想是：要继续认真贯彻落实党的十八大和三中、四中全会精神，贯彻习近平总书记指示和国务院《关于加快发展体育产业，促进体育消费的若干意见》，落实“组织建设年”任务，办好“老年健身”大会，挖掘、创新品牌项目，加强与企业和社会的联系，营造有利环境，力争实现有“家”有“业”。总之，要加强自身建设，提高服务水平，把汉中老年体育事业推向一个新台阶。 （陈乐山、胡汉声）	汉中老年大学 2014年工作纪实 本报讯：2014年，汉中老年大学在市委、市政府的关心重视和市委老干局的正确领导下，深入贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中全会精神，扎实开展群众路线教育活动，以丰富多彩的校园文化为组带，凝聚了各个层面的老年朋友，谱写了我市老年教育事业发展的新篇章。 一、学员人数再创新高。应学员强烈要求，增设了二胡专业班，增加了声乐、舞蹈、电钢琴、电脑专业各1个专业班级，学校现有8个专业、15个班级，现有学员652名，学校专业班级数、课时数、招生人数、教师授课补贴均比2011年翻了一番。 二、改进《汉中老年报》办报形式。由市委老干局主持，召集市老龄办、汉中老年大学、市老年学学会、市老体协、市老科协、市老干部活动中心有关负责人召开了联席会议，决定《汉中老年报》由原3个单位联办扩大为7个单位联办，并研究通过了《关于进一步办好<汉中老年报>的意见》，为把《汉中老年报》办成以全市老年朋友为受众面的综合性报纸奠定了坚实基础。 三、认真组织校外教学。由校领导带队，组织部分教师、学员赴市行政服务中心、汉台区老君镇王道池村参观、教学，学习了政府便民高效的服务理念，重点了解了“三农”新面貌，激发了教学工作热情，形成了教师教好、学员学好、学校办好的强大凝聚力。 四、举办全市老年大学校长培训班。受市委老干局和汉中市老年大学协会的委托，承办了全市老年大学校长培训班。各县区委老干局长、老年大学校长30余人参会。学校领导作了专题辅导，各县区老年大学进行了工作交流，发挥了市老年大学的引领示范。 五、落实班主任制度。确定8名干部职工任各专业班主任，跟班听课，听取师生意见建议；定期召开班务会、教师会、班主任会，研究提高教学质量，加强教学管理，收到了良好效果。 六、组织学员参加教学成果展示。为庆祝建党93周年、庆祝建国65周年和老年节，书法班、国画班举办了书法、国画展示，声乐班、电钢琴等班级参加了学校枫叶艺术团举办的文艺汇演，受到了一致好评。选送8幅书画作品参加中国老年大学协会、《老年教育》杂志社联办的“纪念《老年教育》创刊30周年书画摄影展”并全部获奖；在“全省离退休干部庆祝新中国成立65周年才艺展示”中，我校师生作品获一等奖1个，二等奖4个，三等奖4个。 七、启动诗文专业教材编写。成立了教材编审委员会和诗文教材编写小组，提出了教材编写方案，明确了编写工作要求，现初稿已基本完成。 八、举办“迎春义写春联”活动。携手市老年学学会于2014年春节前在市街心花园为群众赠写春联200余幅，为他们送上了新春的祝福。 九、出版《丹枫情韵》。成立编审组织，精选编辑人员，将学校成立22年来，120余名师生的3000余首诗词作品，经过“三选三改”选定近千首，汇编成《丹枫情韵》一书，得到了广大师生和社会各界的赞誉。 十、加强宣传工作。全年共在《金秋》、《陕西老年报》、《汉中日报》、《汉中老年报》、省市老干部工作网等新闻媒体上稿36篇，有力宣传了汉中老干、老年教育等工作。 （湘文）	樊汉中市老科协 优秀会员宾定凯 宾定凯生于1951年11月，原任南郑县大河坎镇人大主席，2012年退休，2009年3月至今任大河坎镇老科协会长暨南郑县老科协副会长。他以人为本，是个抓文化艺术的“热心人”，使136名会员有所学、有所乐、有所为。会员们称之为“会长宾定凯，文化呈异彩，文化大繁荣，鲜花千里红”。在汉中市老科协成立30周年庆典活动中被民主评为优秀会员。 2009年3月至今，他组织领导的文化创作队伍逐步发展，现有撰写文化小组一个共16人。“霞光艺术团”、“馨怡艺术团”、“艺苑合唱团”文化艺术队员共126人。写作品150多篇，在省、市、县刊物发表，并获多种奖励。其中《明星镇有棵不老松》、《油菜花开的日子》、《开发红色山路促进南郑旅游》、《坚持五要健康长寿养天年》、《翘起拇指夸南郑》、《崇尚科学，反对邪教》等，读者阅后赞不绝口。 他领导的文化艺术团队自编、自导、节目66个，每年元旦、春节、中秋节、国庆节、老年节等，都要进行联谊演出。分别在南郑县、汉台区、勉县、略阳县等地义务演出460多场次。活跃文化生活，深受群众欢迎。特别是2014年9月20日，在庆祝建国65周年文艺演出中，由他总策划的15个精彩节目，让“霞光艺术团”承办演出亮点多，反响好。“中华全家福”在市、县老年健身舞大赛中获得了三等奖。 对文化宣传队伍中的优秀者，每年评比奖励一次。使大家得到互相学习、交流和促进的机会，提高大家的积极性。目前，他以敢于担当的精神，带领老科协班子，在镇党委、县、市老科协的正确领导下，扬鞭策马，不懈努力，同心同德，再接再厉，为大河坎镇文化大发展，做出更多新的贡献。 （南郑县大河坎镇老科协 周继林）	
城固县老年大学举办文艺团成立仪式暨元旦汇报演出活动 2014年12月25日，城固县老年大学四楼大教室内，欢歌笑语，锣鼓喧天，老年大学文艺团成立仪式暨元旦汇报演出活动在这里隆重举行。城固县委老干局局长张海华致辞，城固县老年大学理事会会员单位及相关工作人员主要负责、部分离退休老干部及老年大学全体师生共150余人参加了该项活动。 城固县老年大学文艺团自2014年11月初开始筹建，分合唱团和综艺艺术团两部分，设团长一名，副团长两名，联络员两名，团队成员全部由本校学员中的文艺爱好者组成。目前，拥有队员56人，其中女队员36人，男队员20人，年龄最大的91岁，平均年龄64岁。 成立仪式上，文艺团进行了精彩的汇报演出。表演了合唱《到吴起镇》、《走进新时代》、《走向复兴》、秦腔《西湖山水》、舞蹈《张灯结彩》、民乐合奏、柔力球表演等16个节目。通过声情并茂的表演，表达了老同志们对党、对祖国的无限热爱，抒发了学员们老有所学、老有所为、老有所乐的晚年幸福情怀，展示了他们积极健康的心态和较高的文化艺术修养。	城固县老年大学 （城固县老年大学）	略阳县两年建成18个农村幸福院 略阳县老龄办、老年学学会在县委民政局和各乡镇党委、政府大力支持下，按照“村级主办、互助服务、群众参与、政府支持”的办院要求，通过召开镇村干部、老年协会会长、老年群众代表座谈会，深入实地察看，走访老年群众等方式，对建设农村幸福院开展专题调研，大力推进农村幸福院建设。经过深入宣讲政策，办点示范，开现场会介绍经验，镇、村落实干部包抓，在2013年建成8个农村幸福院的基础上，2014年新建10个幸福院，目前全县已建起18个农村幸福院。 18个幸福院共有房屋135间，床铺119张，总投资达730多万元。院内设有活动室、休息室、图书室、卫生室、亲情连线室、厨房餐厅。幸福院按照村集体建院、院民集中活动、统一管理，院民互助服务的方式，充分发挥村委会、村老年协会自我管理、互助服务的作用，健全了各项制度。建院资金在镇村自筹基础上，县民政局、老龄办争取上级资金投入，省、市为每个幸福院补助7万余元，按照先建后补，以奖代补的原则，坚持规范建设，加强管理，已建成的18所农村幸福院，全部投入使用，正常运行，为一千多名农村老人提供社会养老服务，让农村老人在幸福院“病了有人看，闷了有人伴，思亲可见”。幸福院为农村老年人健身锻炼，活跃精神文化生活创造了条件；为老有所为、老有所乐搭建了活动平台；为帮助空巢、困难家庭老人互助养老落实了服务人员；为村老年协会组织会员活动建立了阵地。 （略阳县老龄办 罗瑞）	

汉中老年报 第3版 HANZHONGLAONIANBAO 2015年2月25日		
刘昌华诗两首 贺新年（新韵） 欢天喜地贺羊年，深化改革续向前。 打虎拍蝇廉政立，民族复兴梦同圆。 谢李作兴战友赠书 拜读君书分外亲，能文能武令人钦。 援朝抗美功勋立，建设家乡勇献身。	羊年咏羊 郭笠 食草终生无别攀，梯风沐雨在林泉。 秉从温顺惹人爱，不避贫穷忠主缘。 开泰三羊逢盛世，呈祥大梦入圆年。 跪恩应化为奉献，回报山栏回报天。	北京人民喝上汉江水 李作兴 汉江碧水向东流，北京缺水几多愁。 南水北调英明策，一期工程成功修。 京津冀豫千万口，喝上汉水润心头。 欢声笑语赞不绝，深情厚意水长流。
“汉中老年报”赞 王贵元 汉中老年报，老人都需要。 欲知老年事，此报不能少。 中国地域广，汉中“鱼米”乡。 秦巴屏障美，一派好风光。 老树叶新芽，根深叶茂发。 老骥虽伏枥，壮心仍风华。 年虽催人老，编辑绞尽脑。 图文匹配美，老人视若宝。 报道胜奇葩，文友钟爱她。 期盼发到手，读后乐开花。 赞字先并立，宝贝身不离。 翘指夸报好，相伴似友谊。	有感于2014年的三个法定日子 （七绝三首）李龙清 抗战胜利纪念日 浴血八年驱日寇，东条终上断头台。 神州大地年年庆，警惕倭人又复来。 注：2014年2月27日，第12届全国人大常委 会第7次会议决定，将9月3日确定为中国人 民抗日战争胜利纪念日。 烈士纪念日 簇簇鲜花敬墓前，英灵得慰笑黄泉。 若无先烈身躯献，哪有当今家国安。 注：2014年8月31日，第12届全国人大常委 会第10次会议决定，将9月30日设立为中国烈士 纪念日。 国家公祭日 国家公祭人民奋，告慰冤魂在九泉。 倭寇投降雪国耻，军强国富保平安。 注：2014年2月27日，第12届全国人大常委 会第7次会议决定，将12月13日确定为南京大屠 杀死难者国家公祭日。	沉痛悼念汤佑民同志 汤承德 惊闻汤老辞尘世，双眼顿时珠泪横。 忠耿为群芳赞，清廉从政众同称。 赤诚和善待亲友，身教言传子孙承。 耄耋高龄心不老，吟诗作赋到终生。
		张效中诗两首 故乡情 年年草木枯荣华，岁岁春秋探老家。 游子归来桃李艳，乡关相聚柿枫霞。 亲朋忆故情常在，少友倾心浓似茶。 霜鬓龙钟思更切，魂牵故里石榴花。 元旦思春戏笔 春风吹绿芽，春雨润春花。 春到秦巴地，春茶香万家。
 赵留宝		 李作兴 洋县老年大学唱响校歌 “古洋州是我秀丽的家乡，秦巴俊美汉水荡漾；在这物华天宝的地方，有我们读书求乐的大学堂。沐浴春风，神清气爽，老有所为，余热发光。兄弟姐妹，笑语飞扬，校园里合奏着我们金秋的乐章。古洋州是我可爱的家乡，朱鹮翱翔，稻花飘香，在这人杰地灵的地方，有我们读书求乐的大学堂。歌声袅袅，书声琅琅，老有所乐，老当益壮。笔墨丹青，抒我情怀，激情中圆满着我们金秋的梦想”。这是由洋县老年大学教员、原县委书记副校长李廉英，县委常委老干局局长、老年大学副校长路义勇填词，文化馆长赵剑波谱曲的洋县老年大学校歌——《梦圆金秋》。 这首歌体现了洋县老年大学办学理念、校园精神和学校特色。它激励、鼓舞着全校师生奋发向上的精神，反映了学员精神追求和对学校的无限热爱。目前，全体教师、学员正在以饱满的热情唱响校歌，校歌的旋律回荡在校园，回荡在人们的心中。 （洋县县委老干部局 路义勇）

市老干部活动中心举办 2015年老干部迎新春麻将比赛 2015年2月5日，市老干中心老干部迎新春麻将比赛圆满结束。 这次比赛共有21名老干部参加比赛，经过4天5桌404盘对阵，李学仕以3381番获得第一名，赵信贤以3296番获得第二名，黄志平以3035番获得第三名，其余17名老干部获得优秀奖。 （汉中市老干部活动中心 吴雯雯）	市老干部活动中心召开 老干部活动组长座谈会 近日，汉中市老干部活动中心活动组长座谈会议在中心一楼会议室召开。各活动组组长及部分干部职工参加。会议向各活动组组长通报了中心、老年大学2014年工作情况，听取了与会人员对今年工作的意见建议。9名活动组长作了发言，总结了各活动组去年以来开展的各项活动，就如何充实活动人员、丰富活动形式等问题进行了探讨。 （汉中市老干部活动中心 孙政）
---	--