

汉中老年大学国画基础班 期末教学总结

国画班老师 刘进军

本学期国画基础班写意山水、写意画鸟我已按照汉中老年大学教务处的课程安排基本完成，总结过去，展望未来。

人生想干自己喜欢的事并非很容易，而老年人退休之后，放弃一切，追求梦想，的确是难能可贵，这种精神值得我们所有人敬佩，做为一名汉中老年大学的老师更应该尊重这种精神，树立“只有教不好的老师，没有学不好的学生”的思想，力争上好每一节课。

本学期的写意山水、写意画鸟以课堂示范为主，基本理论辅之，达到好学、好练、好理解。老年大学每学期安排的课程有限，要在这短短的十多节课中讲授太多的东西，事实上也是求多不还的做法。因此山水画是学习了传统写意山水树木、山石、组合的一般方法，而花鸟画以最简单的、也是最难的梅兰竹菊入手，借助芥子园画谱的理论，逐步掌握写意画鸟画的用笔、用水、运笔、用墨等一系列表现方法。同时让学员理解写意画不同于其他画种，提高对中国画欣赏水平，为进一步学好写意山水、写意画打下较好基础。

为了使基础班有一个良好的学习氛围，班上成立了班委会，由班长、学习委员、组长组成，他们带动全班同学遵守课堂纪律、认真学习、积极完成家庭作业，并组织大家在四号桥、牡丹园写生，到苏景园举办笔会，这些活动补充了课堂的不足，丰富了写意山水、写意画鸟的内容，也是热爱生活、亲近大自然、增进友谊的一种体现。班干部和很多朋友为此付出的很多，我就不再一一列举了，同时我们班上也涌现出很多年龄偏大、学习认真的好朋友。还有一些老年朋友虽然来的较迟，画的稍差一点，但是认真学习，积极配合班上的各种活动，所有这些都值得肯定、值得鼓励、值得学习。

当然在教学方面还存在很多问题，如学过之后，还不能理解，动笔还有一些困难，讲课不能使大家都十分满意，把意见归纳起来，在今后的教学中逐步改进。

最后祝全体朋友始终保持一个好心情，身体保持一个好状态，像年轻人一样，永葆青春！度过一个美好假期！

我在汉中老年大学的快乐生活

张效忠诗三首

庆祝中国共产党建党95周年
红船向北斗，风雨启帆行。
烽火连天急，曙光耀眼明。
千秋创业史，万代爱民情。
华夏振兴日，神州安永宁。

纪念卢沟桥事变

七十七年前，卢沟晓月残。
阴招一得逞，遍地起狼烟。
血染神州地，雾弥华夏夏。
三光人性灭，四岛兽性喧。
烽火长城烈，太行利剑悬。
平型关首捷，台驿战犹酣。
五岳风雷吼，三江潮浪翻。
洪流澎湃涌，捷报频繁传。
失道千夫指，义同群手援。
八年驱敌寇，倭盗举降幡。
正义人心聚，全民意志坚。
和平非万事，战祸鉴车先。
神社阴魂在，妄图战火燃。
龙泉须紧握，昂首对凶顽。

春风化雨润春年

——兼呈老年大学杨吉荣校长
二十三年校长身，呕心沥血到如今。
拓荒老教一篇史，焕发桑榆二度春。
书画琴棋情作伴，诗文音乐韵万魂。
秋枫霜叶任娇艳，丹桂花开似酒醇。

悼维和战士申亮亮

王云从
亮亮心明亮，维和离故乡。
明知艰险事，炽热勇担当。
身洁和平献，魂留万里疆。
军旗添锦彩，华夏好儿郎。

诗歌园地

纪念中国共产党成立九十五周年

田宝丰

华夏沉沉暗夜长，嘉兴湖上亮微光。
点燃星光刀枪举，唤起农工镰斧扬。
移走三山除旧世，安宁四海立新邦。
丰功伟绩标青史，铸梦神州向远方。

观《抗倭英雄戚继光》有感

李龙清

(一)

生逢乱世养忠魂，初挂战刀腾壮心。
锐意推新募兵制，倾情练就戚家军。
将强士勇屡顽惧，风正规严百姓亲。
可喜今人学无散，更期铁腕固疆门。

(二)

万众一心奔小康，莫忘疆海有豺狼。
倭顽虽败魄犹在，菲子欲贪头更狂。
兄弟谋财心变黑，同盟争霸手伸长。
国强切盼军威振，民富尤需戚继光。

刘明哲诗词

参观勉县诸葛古镇有感

小镇临风汎水边，楼台亭阁古风传。
借来名胜添奇景，屏去荒汀见小园。
书画琴棋情作伴，诗文音乐韵万魂。
遥知前路物华好，放浪新声赤县天。

鹧鸪天·元宵聚会

细雨濛濛苏景园，红梅树树绽新颜。
一池春水临芳阁，杯酒琴歌度上元。
翁妪聚，尽言欢，吟诗作赋喜空前。
逸情未了时将暮，相约金秋赏菊天。

老年延年益寿快板

余金祥

人到老年难事多，修身养性自寻乐。
身体健康靠锻炼，运动场所常露面。
六七十不算老，延年益寿有诀窍；
晨起一杯温开水，以步代车走城郊；
甩手踢脚转转腰，每天做套保健操；
吃罢早点散散心，听听广播看看报；
中饭宜精吃得好，晚餐清淡勿过饱；
少油低盐高蛋白，豆腐蔬菜好食料。
不抽烟，少饮酒，提神活血又醒脑；
家务事，动手，市场天天瞧一瞧。
发现小病早查治，防毒防癌防感冒。
勤动脑，多思考，增强智力缓衰老。
听听信息访友，作画弈棋广爱好；
整整史料写写稿，采用与否不计较；
心胸豁达排干扰，健康长寿人不老；
无忧无虑度晚年，胜似神仙乐逍遥。

养生有感

诗文班学员 王云从

七六身犹健，偷闲学少年。
清晨拳脚练，午后韵文研。
向晚街边遛，睡前揉腹旋。
体强心自爽，胜似活神仙。

(二胡班学员 朱新萍)

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市委老干局
●市老龄办
●市老年大学
●市老科协
●市老体协
●市老年学学会
●主编：王哲
●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158期 ●陕新内出刊字第S0602号
●2016年7月5日出刊

党委领导政府主导社会参与 全民行动 推动老龄事业 全面协调可持续发展

中共中央政治局5月27日下午就我国人口老龄化的形势和对策举行第三十二次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，坚持党委领导、政府主导、社会参与、全民行动相结合，坚持应对人口老龄化和促进经济社会发展相结合，坚持满足老年人需求和解决人口老龄化问题相结合，努力（下转第二版）

热烈庆祝中国共产党成立95周年

省委老干局副局长范万廷来汉中调研



6月15日，省委老干局副局长范万廷一行到汉中市调研离退休干部思想政治建设及组织引导情况，听取了汉中市委老干局及城固、洋县、西乡等县区和汉中老年大学关于开展正能量活动的情况汇报和意见建议。

座谈会上，范万廷对近年来汉中老干部工作取得的成绩给予充分肯定。他指出，汉中全市各级老干部部门在十分困难的情况下，积极探索，认真实践，在离退休党组织建设和为党的事业增添正能量活动开展方面卓有成效。他要求，全市老干部工作者要以高认识、高策划、高思考开展好正能量活动，同时要加大宣传力度，做好高层宣传、社会宣传、老同志和老干部工作者的宣传，为全市老干部工作取得更高成就做出贡献。

（市委老干局 王挺）

市委老干局走访慰问 困难老党员

在建党95周年来临之际，市委组织部副部长、老干局局长王萃红一行走访慰问了张有明、杜才生、王占海3名困难离休老党员。

在张有明、杜才生家中，王萃红向他们致以节日的问候，向他们传达党和国家最新的方针政策，并详细了解每位老干部老党员的身体、生活状况，嘱咐他们要保重好身体。在王占海住院治疗的病房内，王萃红向其家属详细询问病情和治疗情况，了解存在的困难，并为其送上慰问金。她表示，老干部、老党员是党和国家的宝贵财富，是党和人民事业的功臣，作为老干部工作者要带头尊重、学习、关心和爱护老干部老党员，一如既往地关心和照顾好老干部老党员，让他们老有所养、老有所乐，安度晚年。

通过慰问活动，老干部老党员们充分感受到了党和政府对他们的关心和爱护，老干部老党员对政府的关怀深表感谢，为汉中的发展感到由衷的高兴，并祝愿汉中的明天更美好。（市委老干局 王挺）

我市举办离退休党组织书记“两学一做”培训班

6月16日，市委组织部、市委老干局在市委党校举办全市离退休干部党组织书记“两学一做”学习教育培训班，邀请省委老干局副局长范万廷和市委党校教师许峰培训辅导。市委副秘书长、政研室主任杨晓虎，市委党校常务副校长黄中利出席开班仪式，市委组织部副部长、老干局局长王萃红主持。

杨晓虎代表市委作动员讲话。他要求参会人员要潜心学习，力求学有所获、学以致用，努力把离退休党组织建设和离退休党员“两学一做”学习教育开展得更好，开创我市离退休党组织建设的新局面。

在培训中，范万廷结合自己多年老干部工作实际和来汉调研的所见、所感、所思，从充分认识加强新形势下离退休党组织建设的重大意义、新形势下离退休党组织建设出现和面临的新问题

（市委老干局 王挺）

汉中老年大学举行 庆七一汇报演出

6月12日，汉中老年大学在四楼大教室举行庆祝建党95周年期末汇报演出。学校领导和部分师生一同观看了汇报演出。

全校各个专业的数百名师生经过精心准备，用一整天的时间表演了大合唱“光荣与梦想”、舞蹈“山海情深”、钢琴弹唱“送别”、二胡齐奏“小花鼓”、剪纸展演、瑜伽表演等42个精彩的节目。学员们的精彩演出充分展现了老年学员的良好精神风貌和老年大学的教学成果。

（汉中老年大学 张继刚）

市委老干局召开老年大学 建设现场观摩会

6月29日，市委老干局召开全市老年大学建设现场观摩会，市委组织部副部长、老干局局长王萃红出席会议并讲话，各县（区）委老干局局长、老年大学负责人，局下属单位领导班子成员30余人参加会议。

在座谈交流中，各县区老年大学负责人介绍了目前办学情况、特色做法及存在问题，随后，全体与会人员现场观摩了汉台区老年大学举办的“庆祝建党95周年暨长征胜利80周年”汇报演出。参会人员纷纷表示，汉台老年大学成立虽晚，但发展很快，办学成效突出，各县将以本次观摩会为契机，积极学习，取长补短，千方百计提高本县老年大学和老干部工作水平，为全市老干部工作转型发展、创新发展做出更大贡献。（市委老干局 王挺）

永葆党员先进本色 倾情书写夕阳红

——记南郑县老科协党支部书记余建民



6月21日，余建民（右）拿着党小组成员送来的工整手抄本党章，交流离退休党支部“两学一做”心得体会。

古稀之年，本应在家享受天伦之乐。而今年70岁的南郑县老年科技工作者协会（简称老科协）会长、党支部书记余建民并没有给自己放假，他还在日复一日地拼搏在第一线，为终身热爱的党的事业奉献余热。他个人也先后被授予“汉中市离退休干部先进个人”“2015年度陕西省老有所为先进典型人物”。

6月21日，在南郑县老干部活动中心院内，记者见到了余建民时，该县新集镇老科协分会党小组组长危中安带来了一份会员的手抄党章，两人正凑在一起交流“两学一做”心得体会。

退休不退岗 退休不退志 率先在社团组建党支部，发挥堡垒作用

余建民是土生土长的南郑人，2009年退休后，他被选为老科协副会长。当时，他的确有些畏难发愁：老科协既没有钱，又无交通工具，工作难以开展；自己身体又不太好，患有高血压、糖尿病，担心身体撑不下去。既然组织信任，就要在其位，谋其政。犹豫之后他上任了，还下定决心，要干就干出一番样子来！

党委领导政府主导社会参与全民行动推动老龄事业全面协调可持续发展

（上接第一版）挖掘人口老龄化给国家发展带来的活力和机遇，努力满足老年人日益增长的物质文化需求，推动老龄事业全面协调可持续发展。

学习会上，徐绍史、李立国、尹蔚民、李斌分别就我国人口老龄化形势、加强和改进老龄工作、促进老龄事业发展谈了意见和建议。

中共中央政治局各位同志认真听取了他们的发言，并就有关问题进行了讨论。

习近平在主持学习时发表了讲话。他强调，人口老龄化是世界性问题，对人类社会产生的影响是深刻持久的。我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一，老年人口数量最多，老龄化速度最快，应对人口老龄化任务最重。满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对。

习近平指出，我们历来高度重视老龄工作。党的十八大和十八届三中、四中、五中全会以及“十三五”规划纲要都对应对人口老龄化、加快建设社会养老服务体系、发展养老服务产业等提出明确要求。各地区各部门加大投入、扎实行动，积极推动老龄事业发展，应对人口老龄化工作取得了显著成效。同时，我们的政策措施、工作基础、体制机制等还存在明显不足，同广大老年人过上幸福晚年生活的期盼差距较大。

习近平强调，要着力增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念。要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年是人的生命的重

1万余分，深受群众欢迎。组织协会老年艺术团排练群众喜闻乐见的文艺节目，送文化下乡演出160余场次。

多年来，他组织会员深入基层，就全县社会经济发展中的突出问题，开展政策调研与建言献策活动。7年来，共撰写调研报告30多篇。2012年7月，南郑县牟家坝镇遭受特大洪水灾害，洪水刚退，他就组织高级工程师、水利专家、资深会员王盛仁等同志及时深入灾区调查研究，撰写了《关于牟家坝防洪问题和濂水河维护问题的建议》，为灾区的防洪和灾后重建工作提供了有力的科学依据，得到广泛好评。

生命不息 奋斗不止 活出自己的价值，活出共产党员的风采

他18岁参加工作后就写了入党申请，经过党组织十多年的考验，1978年3月，他如愿以偿成为了一名光荣的共产党员。从那时起，他就将入党誓言牢记心间，时刻提醒自己做一名合格的党员。他每天都坚持自学3小时以上，重点学习党在各个时期的路线方针政策，学习新的科技文化知识。

他对身边的朋友和家人也如是要求。时刻提醒家中的5名党员，要知党恩、记党恩、听党话、跟党走，珍惜工作，爱岗敬业，踏踏实实干好党的工作。

去年，他送给去大学报到的孙子一本党章，并告诉他，要好好学习党章内容，第一时间写好入党申请书，向党组织靠拢。现在，在他的培养之下，孙子已经是全班第一个入党积极分子。2012年9月，他检查出患有肾盂癌，在西安住院做了右肾摘除手术，并切除了半个膀胱。出院休养不到一个月，他又以饱满的革命热情，投身于工作之中，他说：“入党誓词有一句是为共产主义事业奋斗终身，我就是要生命不息，战斗不止。”在他的带领下，协会满负荷地开展各种活动，多次受到省、市、县的表彰奖励，协会被授予

“全省离退休干部先进集体”称号，他个人也先后被授予“汉中市离退休干部先进个人”“2015年度陕西省老有所为先进典型人物”。
（据《汉中日报》王宴 朱媛媛）

要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。有效应对人口老龄化，不仅能提高老年人生活质量和维护老年人尊严和权利，而且能促进经济发展、增进社会和谐。敬老爱老是中华民族的传统美德。要把弘扬孝亲敬老纳入社会主义核心价值观宣传教育，建设具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化。要在全社会开展人口老龄化国情教育、老龄政策法规教育，培育老龄产业新的增长点，完善相关规划和扶持政策。

习近平指出，要着力发挥老年人积极作用。要发挥老年人优良品行在家庭教育中的潜移默化作用和对社会成员的言传身教作用，发挥老年人在化解社会矛盾、维护社会稳定中的经验优势和威望优势，发挥老年人对年轻人的传帮带作用。要为老年人发挥作用创造条件，引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，发挥正能量，作出新贡献。

习近平强调，要着力健全老龄工作体制机制。要适应时代要求创新思路，推动老龄工作向主动应对转变，向统筹协调转变，向加强人们全生命周期养老准备转变，向同时注重老年人物质文化需求、全面提升老年人生活质量转变。要完善党委统一领导、政府依法行政、部门密切配合、群团组织积极参与、上下左右协同联动的老龄工作机制，形成老龄工作大格局。要保证城乡社区老龄工作有人抓、老年人事情有人管、老年人困难有人帮。要健全社会参与机制，发挥有关社会组织作用，发展为老志愿服务和慈善事业。

市老干部活动中心、汉中老年大学 2016年下半年工作安排

七月：组织老干部麻将比赛（拟定于7月7日至7月8日报名，7月11日开赛）；3、组织老干部象棋比赛（拟定于10月13日至10月14日报名，10月17日开赛）。

八月：1、编辑出刊第159期《汉中老年报》；2、做好老年大学第十三届第三学期开学前各项准备工作。

九月：1、做好老年大学开学报名工作（拟定于8月30日至9月1日报名，9月5日开课）；2、慰问教师；3、拟于9月底组织开展全市老年大学艺术教学成果展演。

十月：1、编辑出刊第160期《汉中老年报》；2、开展庆祝老年节大型游艺活动（拟定于10月9日）。

其他工作：1、开展好“两学一做”学习教育；2、完成市委老干局交付的各项工作任务。



6月8日下午，汉中老年大学在汉中职业技术学院附属医院多媒体教室举办老年人健康知识讲座。该院三氧治疗室特邀第四军医大学慢性病管理专家、中国医用臭氧研究生会研究员张云龙博士主讲，共有100余名老年学员参加。

张云龙讲解了老年人在生活中如何防治慢性病，并介绍了一些常见疾病的简单治疗方法，还现场解答了老同志们提出的问题，此次讲座受到老同志的广泛好评。

（汉中老年大学 张继刚）

市委老干局向阳社区抗战 老同志发放慰问金

5月11日上午，僻处山脚、平时一向安静的南郑县向阳社区党员活动室掌声响起、笑声朗朗。市委组织部副部长、老干局局长王萃红一行在向阳社区9名抗战老干部发放“红包”——纪念抗战胜利70周年一次性慰问金8000元。

去年是抗战胜利70周年，中央和我省向健在的抗战老战士、老同志发放一次性慰问金8000元，要求去年9月1日前发放到位。而南郑县向阳社区的前身国营八一三厂，系“三线”军工企业，隶属国家核工业部，2004年8月破产关闭后，在原厂社区的基础上成立了向阳社区管理委员会，厂离退休职工日常管理交由社区，相关经费由原厂上级主管部门上级财政解决。去年发放慰问金时，这9名离休干部的发放渠道有了争议，一时悬而未决。

今年年初，9位老同志的家属首次到市委老干局反映情况，征询解决办法。市委老干局主要领导认为，虽然发放渠道有争议，但老干部局就是为老干部服务的，只要是老干部的事都要重视，特别是在纪念抗战胜利70周年之际，老同志一次性慰问金发放一个都不能少。于是，市委老干局在做好老同志及家属安抚工作的同时，积极向上级反映，并专赴省委老干局汇报，提出解决意见。在多方努力下，省财政厅于近日将慰问金拨付到我市，市委老干局第一时间与向阳社区联系，局领导主动上门补发。

88岁高龄的抗战老干部耿天真在领到慰问金后激动地说：“市委老干局勇于担当，为我们的事多次奔波，现在又亲自上门慰问，充分体现了各级党委、政府对老同志的关心，体现了市委老干局领导干部践行立党为公、执政为民的优良作风。”

这是市老年学学会连续四年开展的老年病宣传咨询义诊活动，活动受到老年人的欢迎和好评。

我市启动优秀老科技 工作者成长信息采集工作

近日，汉中市优秀老科技工作者成长资料采集抢救性工程启动。

优秀老科技工作者是我市科技发展史的活档案，是不可复制和再生的宝贵资源。随着老科技工作者的年龄增长，尤其是相当一部分老科技工作者已进入暮年，他们的成长信息资料采集也迫在眉睫。为此，通过实物采集、口述访谈、录音录像等方法，把反映老科学家学术成长历程的资料保存下来意义重大，经汉中市科协与市老科协共同协商，由市老科协承担汉中市优秀老科技工作者成长信息采集工作，整个工作预计三年时间完成。经老科协办公会议研究，决定成立汉中市老科技工作者成长信息采集工作领导小组，并下设办公室。翟国强同志兼任办公室主任。并特邀张光中、徐登奎同志为顾问。第一批5人成长信息采集任务已经落实，他们是我市茶叶专家蔡如桂、天麻专家王铭、医学专家徐祥麟、农业专家张效忠、教育专家王吉明等。

（市老科协）

市老年学学会 组织开展义诊活动

5月11日，市老年学学会和汉中阳光眼科医院组织市内9名著名内科、眼科和心脏病专家，在汉台区椰岛广场开展以“关注老年健康、共享美好生活”为主题的老年病、眼科疾病防治知识宣传咨询和义诊活动。

500多名老年人高兴的领取了宣传资料，200多名老年人享受了专家的义诊。

这是市老年学学会连续四年开展的老年病宣传咨询义诊活动，活动受到老年人的欢迎和好评。

（市老年学学会 李忠全）

市老体协举办中国牌竞技赛

5月10日至13日，汉中市老体协在市老体协二楼活动室，举行中国牌竞技赛。市直、中、省驻汉单位及各事、企业单位56位选手参加。他们的年龄在男55岁至70岁，女50岁至70岁之间。经过4天的友谊竞赛，为了鼓励“参与就好”，老体协对前15名给予优胜奖，其他选手给予优秀奖。各选手反映，通过这种竞赛，增强了友谊，提高了竞技，希望全市每年能搞一、二次。



（陈乐山 马凯）

洋县老干局党支部讲党课

6月17日，洋县县委老干局党支部书记路义勇以《讲党性、重品行、守法度、树形象，在老干部工作中凝聚发挥正能量》为题开展了讲党课活动。他从提高认识、切实增强思想自觉和行动自觉，牢牢把握总体要求、认真扎实地开展好学习教育，坚持用改革发展实绩来检验学习教育成效三个方面做了专题辅导。（张景哲、薛良）

得到保障。老年人实现了老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐，老年维权工作取得显著成绩。同时也提出了存在的一些问题，主要是《老年法》和《消法》宣传贯彻不够深入广泛，特别是山区和偏远地方的老年人知道的少；有的子女对尊老、敬老、孝老道德观念淡化，不孝敬老人的现象时有发生，有的子女冒领老人的高龄补贴；有的子女不孝敬老人、虐待打骂老人现象仍有发生；有些老年人不懂依法维权，放弃维护自身权益；老年人买假药、保健品，上当受骗的事在城乡均有发生等等。对进一步维护老年人合法权益的意见建

议，主要有以下七个方面：

- 1、在全社会继续深入学习宣传《老年法》、《实施办法》及《消法》和《消保条例》，提高依法推进和依道德促进老年人维权工作的思想观念；同时，在青少年群体开展尊老、爱老、敬老、助老教育；

- 2、进一步落实老年优待政策，使老年人充分享有社会服务社会优待的权益；

- 3、充分发挥各级法律援助中心、司法所和法律援助工作站的作用，为老年人依法维权提供法律援助；

- 4、各级工商和涉老部门要把老年人维权工作列入重要议事日程，对老年人依法维权工作进行安排检查；并不定期召开老年维权座谈会、法律知识讲座等，听取老年人的意见建议和诉求，提高老年维权意识；

- 5、工商、食品药品监督管理部门应加强市场监管，切实做到有法必依、执法必严、违法必究，对欺诈老年人的行为，要依法严惩，同时充分利用报刊、电视刊播老年维权典型案例，进行警示教育；

- 6、法院应设立老年法庭，为老年人开通法律服务绿色通道；

- 7、加强各级老龄工作部门建设，充实工作力量；市、县区老年学会、镇村老年协会要组织协会会员宣传老年维权知识，推荐表彰维权工作的好人好事，营造老年维权工作社会氛围，推动老年人维权工作深入开展。

以上意见、建议，活动组委会已向市上涉老部门及工商、食药监和法律机构通报。

6月30日，市老龄办、市工商局、市老年学会、市消费者协会在市老年大学隆重举行汉中市老年人维权知识竞赛总结表彰会，四家主办单位领导出席，市老龄办主任任育红主持并讲话，市直各分会、城固、汉台等县区学会负责人参加了会议，中通报了近年来全市老年人维权工作，并向全市老年朋友提出了消费提示及如何维权、加强防范意识。市老年学会会长秦安在讲话中祝贺活动圆满成功，感谢各方大力支持，强调竞赛活动结束后要注重成果转化，加强老年维权调研，多渠道继续开展老年维权工作。

(市老年学会 李忠全)

阳安铁路是汉中在文革时期修建的一条战备铁路，是三线建设的重要配套工程。从1969年1月开工到1972年10月8日阳安铁路全线贯通，仅用3年多时间，一条全长356公里的战备铁路就建成，这是一件了不起的大事，何况还是在文革时期。我那时在西乡县铁路民兵师工作，有幸目睹了铁路修建的全过程。

这条铁路是为了配合大干快上的汉中三线建设而仓促确定下的，边勘测设计边施工的。工程代号为1101。

1969年12月，汉中地区成立修建指挥部及军事管制委员会，实行统一领导。1970年上半年，西乡县也随即成立了“支铁办”，安排我和张文清同志负责筹建。办公在西乡县招待所西院。开始工作量不大，抽调的人也不多。只是配合铁路设计部门，施工部门到沿线的白龙、三花石一带，测量确定公路便道事宜。到了下半年，情况突变。上级决定全面开工建设阳安铁路，要学习焦枝铁路（河南焦作市至湖北枝江县）的修路经验。即：动员铁路沿线群众，以“大会战”的方式完成铁路的土石方任务。当时是这样决定的。有关县组建铁路修建民兵

师。汉中市（今汉台区）民兵师负责西乡至城固一段，西乡民兵师负责西乡至石泉一段。不久，汉中地区1101指挥部迁至西乡县委大院办公。

我在西乡铁路民兵师

郭日新

民兵师是按军事化的要求建立的。县道，路况很不好，遇到下雨，道路泥泞陷车，经常要下去推车。我们戏谑说：“这哪是车拉人，是人推车。”

工作忙，家里的事根本顾不上。幸亏

我有个贤内助，拉扯4个孩子，她还

在旅社干临时工，家里的事料理的井井有条，不让我操心。

整个铁路修建体现了既快又好，当然，也出过一些事故。白龙民兵团三花石的工棚，因冬季取暖引起火灾，被大火烧死5人。白龙火车站东侧有个大山包，决定用放大炮的方式掀掉。堰口民兵团负责填药工程，挖了几十个竖井，光炸药就用了60多吨。炸药填好后，起爆那天下午开始清理场地，把人员都疏散到安全地带。我们爬到一个附近的山顶观看。一声巨响后，只见烟尘遮天蔽日，那

学唱晋剧28年的回顾

薛晋颖

1988年，党和政府为了让广大离退休老干部老有所学，老有所乐，修建了市老干部活动中心。我在这个中心同一些1949年从华北、陕北南下干部中爱好晋剧的28名同志自发组织学习晋剧自乐班。随着时间的推移，有的因病去世，有的因身体原因不能来参加活动了，人员逐年减少，后来汉中当地一些爱好晋剧艺术的男女同志加入进来，又逐年增加，现在尚有成员20名，他们是晋剧的骨干，会唱歌、能跳舞、又唱戏，赢得了观众的好评，对巩固晋剧留在汉中奠定了良好的基础。

28年来，我和大家在市老干部活动中心，每月4个礼拜，每个礼拜2次，大家一起自乐学唱晋剧，有以下几个方面的体会：

一、热爱。心里有了热爱晋剧这个民族瑰宝的信念，才能坚持不懈，认真钻研，下功夫听“磁带”老师的唱声，时长日久，从我耳内自然发出了唱腔声音、晋胡伴奏的声音、敲锣打鼓的声音，越听越想听。听到它的唱腔，变化多端，丰富多彩，清晰洪亮，稳重平静，节奏分明，韵味悦耳，也越来越热爱晋剧这个古老的文化艺术。

二、压力。人常说压力出动力，动力出效果。这句话是真的！说句心里话，我所以能够为大家伴奏晋剧音乐，就是因为大家要唱，需要我为大家伴奏，才使我下定决心反复听“磁带”老师的唱腔。唱腔、晋胡、锣鼓三者缺一不可，这给我带来了压力，也给我带来动力。

三、实践。实践是检验唱、拉、打的水平，28年来在老干部活动中心与大家自乐学唱，反复练习各种唱腔、板路次数多了，才使我越拉越有劲，提高了为大家服务的技能。要是不来中心与大家一起自娱自乐，就会逐渐忘记大家的唱腔，也会拉不准了。

四、好处。28年的学唱拉晋胡，我感到有两个好处。一是能帮助我增加文化知识，了解历史人物；二是能健康身体，延年益寿。我今年91岁，与我自乐学习晋剧有一定的关系，不然我都痴呆了。

部人手紧张，常常是眼睛一睁，忙到天黑。从西乡到石泉界那段便道，每个月都会走四五趟，去几个民兵团了解情况，现场解决问题。那段路是便个大土包一下子就被掀翻到附近的牧马河边。天空中，大大小小的石块像天女散花般地砸落了下来。就在我身旁几米远处，一块碗口大的石头掉了下来，恰巧砸在离我一米远的一个铁路施工人员的头上，当场被砸死。事后我有些后怕，这是我修铁路遇到的险情之一。还有一次，牧马河涨水，把我们存放在河边的物资冲走了。我们下水打捞，上游的水头突然下来。要不是我们发现的快，那次也会出命的，我可能也要去见龙王爷了。

阳安铁路是西乡县有史以来最大的工程，上民工之多，工程量之大，战线之长是空前的。平时上路民工不下4万人。到了农闲季节，为了搞突击，有时上劳高达七八万人。史料说，参加阳安铁路施工的除铁路第一工程局的7万多名职工外，尚有汉中、渭南、安康地区的14个县的40余万民工。阳安铁路全线路基的土石方总量为3968万立方米，高填深挖地段多。

当时没有大型工程机械，土石方基本靠人工开挖，时间紧，要求高，任务之艰巨是能想到的。它的顺利开通，凝聚了汉中人民的心血。

(作者系已故离休干部)

学唱晋剧28年的回顾

薛晋颖

汉台区老年大学举办“庆祝建党95周年暨长征胜利80周年”汇报演出



6月29日下午，汉台区老年大学隆重举办“庆祝建党95周年暨长征胜利80周年”汇报演出。

舞台上，学员们激情绽放，热情洋溢地表演了红色历史舞蹈《映山红》、《红色娘子军》，民族舞《鸿雁》、《卓玛》、《花儿为什么这样红》，大合唱《到吴起镇》、《共筑中国梦》、《最美的歌献给妈妈》、《梦圆中国》，配乐诗朗诵《青春中国》，时装秀《茉莉花》等节目。

等，书画、瑜伽班学员进行精彩现场展示。一曲曲动人的旋律、一个个优美的舞蹈，深情地表达了对党生日的美好祝愿，也充分展示了老年学员学有所成的扎实功底和奕奕风采。

演出现场掌声不断，高潮迭起，老年学员们积极向上，青春不老，热爱生活，追逐梦想的良好精神风貌感染着每一个人。大家对精彩的演出给予了高度的评价。

原汉中地区行署专员、市老年大学原校长杨吉荣，市委组织部副部长、市委老干局局长王萃红，各县老干局局长、老年大学校长，以及汉台区委书记郑永涛，区委副书记、代区长郑清春，及其他区委常委、四大班子领导，镇、办、各部门，汉台区受表彰的优秀共产党员，优秀党务工作者和先进基层党组织代表共同观看了节目。

(汉台区委老干局 肖平)

入“一带一路”，主动与丝绸之路沿线城市建立建设性伙伴关系，促进共同发展，我市精心策划组建了张骞故里文化经贸使团大篷车队，集中展示我市厚重的历史文化、良好的生态环境、优质的农业产品、丰富的旅游资源。

京汉务实合作经贸交流活动：为确保一泓清水永续北上，扎实做好水质保护、水源涵养和生态保护工作，推动丹江口库区及上游地区经济社会可持续发展，进一步依托北京地缘、政治、经济优势，深化北京、汉中两地经贸往来和务实合作，巩固和加强两地友谊，继续秉承“最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”。

四个最严：即习近平总书记在2015年5月29日中共中央政治局会议上对食品安全工作提出“最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”。

双高双普：指高质量、高水平普及九年义务教育、普及高中阶段教育和学前教育。

商事制度改革：党的十八届三中全会决定对商事登记制度进行改革，由注册资本实缴登记制改为注册资本认缴登记制，取消了原有对公司注册资本、出资方式、出资额、出资时间等硬性规定，取消了经营范围的登记和审批，从以往的“重审批轻监管”转变为“轻审批重监管”。

三类政策性住房：即保障性住房、棚户区改造住房和陕南移民搬迁住房。

张骞文化经贸使团：为弘扬丝路精神，融

(据市政府网站)

近年来，陕西省汉江监狱在抓好服刑人员教育改造的同时，十分重视老干部工作。他们从大处着眼，从平凡事做起，坚持为老干部办实事、做好事、解难题，使老干部怀揣中国梦，与时俱进，过上祥和快乐的晚年生活。

汉江监狱先后多次被评为“全省监狱系统老干部先进单位”，荣获“汉中市综合治理先进单位称号”。

一是健全了管理机构。汉江监狱现有老干部190余名，集中居住两个小区。针对老干部逐年增多，居住分散的实际，为了加强管理，单位设置了正科级的管理机构，任命了所长，配备了工作人员。使老干部的困难有处诉，意见有处提，有了温暖的“娘家”。

二是定期进行健康检查。每年联系汉中市美康体检中心，对居住在市内的162名离退休干部逐一进行体检，对少数病情较重和疑难杂症者还邀请专家教授进行会诊。今年还对65岁以上老干部与汉台区新星街社区卫生服务中心互动，建立了电子健康档案，为纳入移居医保提供了可靠依据。

三是开展丰富多彩的文化生活。为使老干部老有所乐，强身健体，对两个小区活动场所的地面重新进行了硬化，室内设施进行了更新，增加了活动项目。还聘请了广场舞、交谊舞的老师和太极拳教练进行辅导，使文化、体育活动丰富多彩。同时，每年还组织老干部参观重点建设项目，到汉中旅游景点旅游。

四是坚持“两个学习”制度。每季度召开一次老干部例会，学习重要文件，通报情况，使大家了解国家大事，为监狱工作积极建言献策，每月召开一次党员大会，结合党章党规的学习过好组织生活。例如，对当前开展的“两学一做”学习教育，给每个党小组下发了学习资料，每名党员配发了学习笔记本，要求大家写心得、记笔记，增强党性，提高思想政治觉悟。

五是积极为老干部排忧解难。近几年来，随

着居民用电需求增大，使两个小区家属院供电设施不堪重负，每当用电高峰期连照明都无法保障。为解决这一难题，积极与供电部门联系，投资60余万元，更换了变压器等供电设施，解决了

老干部分电困难。同时，对少数老干部的实际困难想方设法帮助解决。85岁的离休干部张某，汉中没有亲人，回到老家山西后，各类手续均在汉中，老干所同志积极与有关部门联系，落实了如老龄补贴等相关待遇。退休干部唐某，老年丧子，造成心理上巨大伤害，监狱领导、老干所同志便多次登门安慰，并从经济上给予救助。87岁的退休干部张某，身患多种疾病，子女在外地，身边无亲人，老干所干部主动照顾生活起居，每月按时帮领工资，解决生活中的困难。同时，老干所与离退休干部建立了通讯联系，掌握他们身体和生活情况。有的老干部因病住院还帮办入院手续，并带上礼品去探望。

此外，老干部七十、八十寿辰，监狱领导或老干所干部送去礼品，重大节日进行慰问，老干部因病去世，单位主动按规定帮忙办理丧事。所有这些不仅得到老干部及其家属的赞誉，也得到监狱干部、职工和社会的好评。

幸福不忘共产党

王培德

我于1934年出生在南郑县新集农村一个贫穷的农民家中，1954年参加工作，1958年加入中国共产党，历任区、乡干部和县邮电局长、企业厂长、物资局书记等。在岗43年，于1997年退休，过着幸福美满的晚年生活。

在伟大光荣正确的中国共产党诞辰95周年之际，我怀着深厚的无产阶级感情，怀念毛泽东，感恩共产党。回想在万恶的旧社会，我家更是穷的叮当响，上无根椽片瓦，下无针扎之地，吃了上顿没下顿。全家五口人，四口人是文盲，只有我上了小学六年级，还要抓去当兵。就在这水深火热之中，是共产党、毛泽东领导中国人民，推倒了压在人民头上的三座大山，建立了中华人民共和国，把我们解放了出来。

1949年解放后，我加入了共青团，当上了村干部，土改时给我家分得了田地和农具，实现了耕者有其田，过上了安居乐业的生活。随后农业合作化，家庭的生活条件逐步得到改善和提高，生活像吃甘蔗一样，一节比一节甜。

1954年我参加工作后，吃苦耐劳，踏实肯干，服从组织调动，叫干啥就干啥，干一行、爱一行、钻一行，都干出了成绩，先后受到省地县二十多次表彰。1988年还被选为省党代表。1983年，我被评为政工师，随后家属子女从农村户口转为城镇户口，成为城市居民，我家的结构发生了质的变化，子女的工作问题也陆续得到解决。随着改革开放，国强民富，人们的生活水平不断提高，我的工资不断增长，现在的退休养老金比参加工作时的37.50元增长了一百倍。

我退休20年来，坚持理想信念不动摇，牢记为人民服务，退而不休作奉献。积极参加社会活动，践行党员的义务。现任南郑县老体协副秘书长，大河坎镇老科协副会长，大河坎镇退休干部自管委员会主任。每月组织200多名会员和退休干部集体学习一次，不断提高思想认识。每两月开展一次活动，教育和引导大家围绕中心，服务大局，为城镇经济发展、社会稳定，多做工作奉献。我身兼三职，工作头绪较多，但我感到忙一点生活充实，累一点体现人生价值。先后被市、县、镇授予资深会员、优秀党员和老龄工作先进个人荣誉称号。

随着经济社会的发展，党的惠民政策越来越多，我和老伴都参加了医保，有病住院按比例报销，老伴每月领上了居民养老金，我和老伴享受上高龄生活补贴待遇。我们家现在子女已退休，孙子、孙女都是共产党员。真是子孝孙贤、家庭和睦、四世同堂、幸福美满，其乐融融。所有这一切都证明了一个真理，没有共产党就没有新中国，就没有今天幸福美满的生活。党的恩情比天高、比海深，要永远跟着共产党为实现国家富强、民族振兴、人民幸福的伟大中国梦而努力。

(据市政府网站)

郑光泉

汉江监狱坚持为老干部办实事做好事解难题

郑光泉