

夕陽頌

《夕陽頌》（总第124期）2026年5月6日 刊号：scun03-019

中共四川师范大学离退休教职工委员会 主办
四川师范大学离退休工作处 协办
编委：蔡纪忠 向富国 李晓斌
祁雪 陈薇 陈悦



我处召开2026年上半年工作部署会

3月12日，我处在狮子山校区逸馨楼105室召开2026年上半年工作部署会。离退休教职工党委书记、离退休工作处处长蔡纪忠主持会议并讲话，离退休工作处领导班子成员及全体工作人员，各党支部书记、行政组长及活动队长等参加会议。

会上，蔡纪忠传达了学校2026年重点工作内容，对离退休处2026年上半年工作进行部署。今年是“十五五”开局之年，也是学校建校80周年，他指出要以党建引领为核心，

持续加强离退休干部思想政治建设，通过组织生活规范化、教育管理常态化、作用发挥长效化，不断提升服务管理水平。他强调，要充分发挥老同志的政治优势和经验优势，引导大家为80周年校庆献智出力，积极参与校史宣讲等活动，在服务学校发展大局中续写银发担当，真正做到“离岗不离党、退休不褪色”。

本次会议旨在明确新学期工作目标，探讨新学期新思路，凝聚全体人员力量，推动离退休工作高质量发展。



离退休教职工党委开展党风廉政教育专题学习

3月12日，离退休教职工党委组织开展党风廉政教育专题学习会。离退休工作处领导班子成员及各科室人员、各党支部书记、行政组长及活动队长在狮子山校区逸馨楼105室，通过专题学习筑牢思想防线，诠释“离岗不离党、退休不褪色”的政治本色。

学习会以中央纪委国家监委制作的《纠风治乱为民》专题片为载体，聚焦基层“微腐败”治理。通过真实案例的剖析，展现了纪检监察机关以严明纪律守护民生福祉的坚定决心。当画面定格在群众脸上舒展的笑容时，老同志深受触动，进一步理解了“群众利益无小事”的深刻内涵。

在交流研讨中，老同志结合自身经历展开热议。大家一致认为，尽管已离开工作岗位，但正确政绩观不能变。要从典型案例中汲取教训，管好家庭“廉洁细胞”，当好社区“清风监督员”，在奉献中实现晚年价值。

蔡纪忠在总结中表示，老同志是学校廉政建设的宝贵

力量。他要求各支部以组织生活规范化、教育管理常态化、作用发挥长效化为抓手，通过建立“银发廉洁档案”、开展“家风助廉”活动等方式，持续营造风清气正的政治生态。

此次学习会既是一次思想淬炼，也吹响了老同志助力“清廉川师”建设的集结号。与会骨干表示，将把学习成果转化为服务社区治理、传承优良家风、讲好廉政故事的实际行动，以“晚霞映初心”续写银发担当。



我处召开2026年行政组工作研讨会

4月24日，我处在狮子山校区逸馨楼201室召开2026年行政组工作研讨会。离退休工作处处长蔡纪忠、退休科科长钱波澜，全体离退休行政组长及离退休工作处全体工作人员参加会议。会议由蔡纪忠主持。



会上，钱波澜简要回顾了2025年行政组工作，感谢各位组长尤其是即将卸任的老组长的辛勤付出，并介绍了2026年行政组的优化调整情况。她围绕活动规范、安全底线、经费使用等事项作了交流，强调安全是活动开展的首要前提，希望大家继续用心用情做好服务保障工作。蔡纪忠在总结讲话中充分肯定了行政组在离退休工作处与老同志之间的桥梁纽带作用，希望新老组长密切配合、传承接力，提高政治学习质量，让服务工作更有温度、更见实效。

此次会议既明确了新一年工作方向，又增进了交流。大家表示，将以更饱满的热情投入2026年工作，共同建设温暖和谐的离退休家园。

我校离退休教职工在四川省高校桥牌比赛中荣获佳绩

4月22日-24日，由四川省高校离退休教职工桥牌比赛组委会主办的桥牌赛在四川国际标榜职业学院举行。离退休工作处副处长李晓斌、老干部科科长任意带队，6名离退休教职工代表学校参加比赛。

比赛中，我校队员精神矍铄、沉着应战，展现出精湛的牌技和良好的精神风貌。经过激烈角逐，最终荣获双人赛第二名的优异成绩。



获奖证书

桥牌运动是深受老同志喜爱的智力运动项目。近年来，我校离退休工作处积极搭建活动平台，组织老同志参加各类文体活动，丰富精神文化生活。此次比赛佳绩的取得，充分展现了我校离退休教职工老有所乐、老有所为的积极风貌，也体现了学校关怀服务离退休教职工的切实成效。

我处组织离退休老同志开展 2026 年春季学习考察活动

为丰富离退休老同志精神文化生活，3月至4月，我处组织离退休老同志开展春季学习考察活动，先后赴双流区棠湖公园、黄龙溪古镇，阆中市阆中古城三地参观学习。

在棠湖公园，老同志们在漫步曲廊水榭，感受川西园林的雅致与中华传统文化底蕴；在拥有 1700 余年历史的黄龙溪古镇，大家探访古街古堤古树等，品尝地方美食，体

会乡村振兴带来的新变化；在阆中古城，老同志们在参观汉桓侯祠（张飞庙）、清代四川贡院和红军纪念馆等，感受三国文化、科举文化和红色文化。

本次活动分 7 个批次有序开展，累计服务老同志约 450 人次。离退休工作处在后勤保障部校医院、接待服务中心的配合下，圆满完成 2026 年春季外出考察任务。



我处举办“人工智能与老年生活”专题讲座

为帮助老同志跨越“数字鸿沟”，共享智能化发展成果，3月12日，我处在狮子山校区逸馨楼105室举办“人工智能与老年生活”专题讲座。特邀学校物理与电子工程学院党委书记廖磊教授主讲，各党支部书记、行政组长及活动队长及全处工作人员参加学习。

讲座中，廖磊以深入浅出的方式，向与会人员展示了人工智能技术如何赋能老年生活。他现场演示了“讯飞晓医”智能健康助手的核心功能：通过语音交互即可完成体检报告解读、医院科室推荐、个性化饮食建议、健康档案智能管理等服务，

让老同志直观感受到智慧医疗的便捷。随后，廖磊指导老同志们在手机上下载“豆包”智能应用，体验语音输入、智能问答等功能。“豆包，帮我规划去成龙校区的路线”“豆包，我想听歌”……大家纷纷尝试，现场气氛热烈，学习热情高涨。年过七旬的王老师兴奋地说：“以前总觉得智能手机复杂难学，今天才发现，原来动动嘴就能解决这么多问题，真是太方便了！”

此次讲座是离退休工作处落实“智慧助老”行动的重要举措，通过培训骨干力量，带动更多老同志学习使用智能技术，享受数字化生活。



离退休工作处组织开展“光影留情·岁月留声”

高龄老同志口述影像采集活动

4月27日至30日，离退休工作处联合学校党政办公室、党委宣传部、图书与档案信息中心、影视与传媒学院，共同启动“光影留情·岁月留声”口述影像档案采集活动。活动组建3支“口述史采集小分队”，为全校18位90岁及以上老同志采集影像，抢救性保护珍贵校史记忆。



采集过程中，工作人员耐心倾听老同志讲述基本信息、入校时间、工作经历，记录他们在川师工作的感悟与收获，以及对青年一代的殷切期望、对学校80周年校庆的深情祝福。老同志娓娓道来，追忆峥嵘岁月，传递师者情怀。言语之间，满是对学校的赤诚与眷恋，对青年学子的期许与厚望。

后续离退休工作处将原始素材整理送学校档案馆，建立“川师高龄老同志口述影像档案库”。在校庆前夕，对采集内容制作成《川师银发记忆》（第一集）。实现原始素材与成品的永久保存，切实让老同志感受到学校的尊重与关爱。

此次活动是一场与时间赛跑的爱心行动，各参与单位通力协作，以实际行动为学校80华诞献上了一份厚重而温暖的礼物，传承川师精神，续写育人华章。

严守安全稳定底线 抓实保密教育防线

4月20日，我处在狮子山校区逸馨楼202室召开安全稳定工作专题会。结合“全国保密宣传教育月”要求，会议邀请



学校党政办公室机要科科长李乔作保密工作专题辅导。处长蔡纪忠主持会议，全体工作人员参会。

李乔解读政策并剖析案例，强调当前保密工作严峻形势。结合学校工作实际，就学校机要文件管理、机要信件管理、OA文件流转及其他相关工作中的保密要求进行了讲解。特别强调了各类文件、信息的流转要严格执行管理制度，实现闭环管理，杜绝失管漏控。

蔡纪忠强调，全处同志要牢固树立“涉密不上网、上网不涉密”底线思维，不得在互联网上传输、存储、处理国家秘密或内部敏感信息；注意工作秘密的管理；不随意转发未经证实内容。如果发现泄密问题拨打电话12336，涉及国家安全问题拨打国家安全机关举报电话12339。

本次会议有效提升了全处职工的保密意识和风险防控能力，为构建平安校园与和谐工作环境奠定坚实基础。

校园新闻速览



▲ 1月9日，学校在成龙校区龙湖剧场隆重举行2025年度表彰暨2026新年庆祝活动。



▲ 2月27日，学校在狮子山校区学术报告厅召开2026年工作部署会。



▲ 3月6日，学校党委在狮子山校区7教A区六楼会议室部署启动树立和践行正确政绩观学习教育。



▲ 4月15日，学校开展2026年全民国家安全教育日暨“国家安全宣传教育月”系列活动。



▲ 4月16日，学校在狮子山校区学术报告厅举行建校80周年校旗传递启动暨2号公告发布仪式。



▲ 4月22日，省委第二巡视组巡视四川师范大学党委工作动员会在狮子山校区学术报告厅召开。



为进一步深化校史学习教育，引导青年学子从学校发展历程中汲取奋进力量，4月2日，计算机科学学院与互联网学院特邀学校关工委顾问、学校原党委书记杨伯安在成龙校区学生活动中心二楼为学院师生讲授校史专题讲座。计算机科学学院与互联网学院班子成员、2025级辅导员及全体学生、校团委办公室工作人员现场聆听。讲座由离退休工作处（关工委）副处长李斌斌主持。

杨伯安从八个方面，系统梳理了学校的红色根脉与发展

传承师大精神 厚植家国情怀

——学校关工委顾问杨伯安为计算机科学学院、互联网学院作校史专题讲座

历程。他重点回溯了学校的源头川北农工学院的创办历程，着重介绍了师大人物李安宅先生，阐释了学校“重德、博学、务实、尚美”的校训内涵、文化特色。他指出，四川师范大学作为四川省属重点大学、国家首批“中西部高校基础能力建设工程”实施高校，是四川省举办本科师范教育最早、师范类院校办学历史最悠久的大学，为社会培养了大批杰出校友。他勉励在座学子要牢记师大校训，传承师大精神，努力把自己培养成为德智体美劳全面发展的时代新人。

学院党委书记向茂甫做了总结讲话。他代表学院感谢杨伯安书记的精彩分享。他强调，川北农工学院的红色基因、李安宅等先辈的精神品格，是川师人代代相传的宝贵财富，希望同学们以史为鉴、以先辈为榜样，将个人成长融入学校发展、国家建设的洪流中，传承川师精神，勇担时代使命，成长为有理想、有本领、有担当的新时代青年。

最后，唐志成勉励全体青年学子铭记校史荣光、珍惜青春韶华，坚定理想信念、锤炼过硬本领，努力成长为堪当时代重任的栋梁之才。

毛张燕总结到，该专题讲座突出理想信念教育，把校史育人作为落实“三全育人”的有效抓手，融入思想政治教育工作体系，不仅让青年学子深切感受到老一辈教育工作者的敬业精神与责任担当，更进一步增强了同学们的爱校荣校情怀和时代使命担当。纪检监察学院将持续丰富思想教育的形式与内容，引导广大青年学子传承红色基因、赓续奋斗精神，以更加昂扬的精神状态在新时代新征程上勇毅前行。



学校关工委举办“学习雷锋主题宣讲会”

为深入学习贯彻习近平总书记关于弘扬雷锋精神的重要指示，聚焦社会主义核心价值观培育，引导青年学生学会奉献、懂得担当，让雷锋精神在校园落地生根、开花结果。3月11日，由校团委联合主办的“学习雷锋主题宣讲会”在狮子山校区7教105室举行。学校“五老”宣讲团成员李群生担任主讲，校团委副主任唐志成、秘书长蔡纪忠，校团委书记杨经纬、挂职副书记熊胤及校青年志愿者协会全体会员参加聆听。



宣讲会上，李群生围绕雷锋的生平和事迹、学雷锋活动的兴起、雷锋精神的核心内容、雷锋精神的具体表现、学习雷锋的现实意义和应当怎样学雷锋六个方面展开讲述。他用生动的语言和真实故事，阐释了雷锋精神的深刻内涵，并结合自身军旅生涯和教育工作经历，勉励青年学生坚定信念、勇担使命，争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。他指出，雷锋精神是时代的旗帜，更是青年成长的精神坐标。新时代青年要将雷锋精神内化于心、外化于行，从身边小事做起，积极参与志愿服务和社会实践，努力成为社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者和模范践行者。

本次专题宣讲，是学校关工委深化青年思想政治引领、落实立德树人根本任务的重要举措。老同志的言传身教，让同学们接受了思想洗礼，也实现了红色基因的代际传承。同学们纷纷表示，要以雷锋和老前辈为榜样，立足专业、服务社会，用实际行动书写新时代的雷锋故事，为实现中华民族伟大复兴贡献青春力量。学校关工委将持续发挥“五老”优势，讲好中国故事、传承红色基因，助力青年学生成长成才。

“五老”宣讲团为纪检监察学院学生开展校史宣讲

在校庆八十周年之际，校团委聚焦为党育人、为国育才，紧紧围绕立德树人根本任务，传承学校优良办学传统，强化青年学生思想政治引领，3月18日下午，“五老”宣讲团在狮子山校区第二教学楼301室为纪检监察学院学生开展校史专题讲座。该讲座由学校原副校长、校团委副主任唐志成主讲，纪检监察学院党总支书记毛张燕主持。

校团委副秘书长向富国在致辞中指出，“五老”是学校发展的亲历者、建设者，其奋斗历程中蕴藏着宝贵的育人资源。他希望同学们深刻感悟老一辈师大的初心使命与责任担当，从校史中汲取奋进力量，把个人发展与学校、时代需求紧密结合。

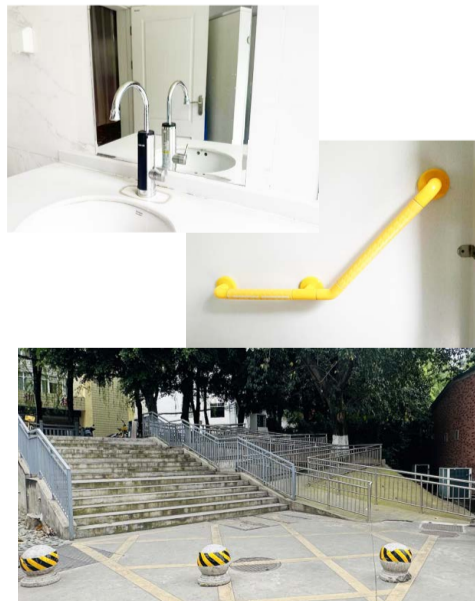
宣讲中，唐志成凭借深厚的校史积淀和丰富的管理经验，以“五老”精神与学校发展历程为核心，系统梳理了学校办学以来积淀的优良传统与奋斗精神。他结合自身数十年的工作经历，生动讲述了一代代师大人坚守育人初心、深耕教育沃土、主动担当作为的鲜活故事，清晰阐释了学校在人才培养、科学研究、社会服务、文化传承等领域取得的重要成就。

适老化改造护安康

为切实提升老同志活动场所舒适度与安全性，聚焦老同志日常需求，2025年11月至2026年3月期间，我处在后勤保障部的配合下完成了活动场地电加热水龙头安装与卫生间适老化扶手加装工作，在保卫处的支持下完成活动场地出入口畅通工作。

此次改造共安装电加热水龙头6个、卫生间适老化扶手8副和畅通出入口3处，精准解决了冬季老同志洗手不便、如厕起身易滑、出入通道安全等问题，从细节处消除安全隐患、提升使用体验。

离退休处一直重视公共区域适老化改造工作，让老同志的获得感、幸福感和安全感成色更足。这也是对党的二十大报告中提出的“实施积极应对人口老龄化国家战略”“推动实现全体老年人享有基本养老服务”的具体实践。



肿瘤防治早知道

癌症的发生并非偶然。大量研究证据显示，超过40%的癌症可通过保持健康的生活方式、减少接触致癌物等一级预防措施得到有效预防。国家卫生健康委最新发布的《中国抗癌健康生活守则（2026年版）》，包含多条简单易行的饮食防癌要点，帮助我们主动降低癌症发生风险，守护自己及家人的健康。

转载自：《健康中国》微信公众号。

滴酒不沾 最防癌

酒精及其代谢产物乙醛均为1类致癌物，会直接损伤细胞DNA，显著增加头颈部癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、结直肠癌等多种癌症的发生风险。

防癌建议：从防癌角度，最好不饮酒；如需饮酒，务必控制频次与饮用量，坚决避免酗酒。

远离霉变食物与槟榔

发霉的谷物、坚果和干果等易产生黄曲霉毒素（1类致癌物），长期摄入显著增加肝癌的发生风险；槟榔及其制品同样是1类致癌物（含/不含烟草均致癌），长期咀嚼增加口腔癌、咽癌和食管癌的发生风险。

防癌建议：食物发霉整份丢弃，不建议挖除霉点继续食用；不长期、高频咀嚼槟榔及相关制品。

少吃加工肉制品

腌制、熏烤、高温油炸的食物易产生亚硝胺、苯并芘等致癌物；加工肉制品（火腿、香肠、培根等）为1类致癌物，常吃会增加结直肠癌、胃癌的发生风险。

防癌建议：减少腌、熏、烤、炸食品摄入，少吃加工肉制品，优先选择新鲜食材；多用蒸、煮、快炒、凉拌等健康烹饪方式。

饮食温凉 不食烫

65摄氏度以上热食、热饮被列为2A类致癌物，长期食用过烫食物会反复损伤消化道黏膜，诱发细胞异常增生，是食管鳞状细胞癌的重要诱因。

防癌建议：饭菜、茶水、汤粥放温再食用，不贪烫、不心急，养成“温凉入口”的习惯。

控糖减甜 少喝甜饮

高糖饮食与甜饮易导致超重、肥胖及糖尿病，而肥胖是乳腺癌、胰腺癌、肝癌、结直肠癌等多种癌症的明确危险因素，间接推高患癌风险。

防癌建议：少喝或不喝含糖饮料，少吃甜点、糖果；控制添加糖的摄入量，保持清淡饮食，维持健康体重。

蔬果全谷物 吃够量

新鲜蔬果、全谷物富含维生素、矿物质与膳食纤维等，可保护细胞、减少致癌物吸收、维持肠道健康，降低多种癌症的发生风险。

防癌建议：成年人每日摄入蔬菜300至500克、水果200至350克、全谷物和杂豆类50至150克；主食粗细搭配，餐餐有蔬菜、天天吃水果。

元谋拾粹

范昌灼

冬日的云南楚雄彝族自治州元谋县，天气宛如初夏，称之为“暖冬”，令人称羨、神往。多年来，自驾或乘高铁去避寒者，不可胜数；有的甚至购房住上三、五个月，直至春末或夏初才回原地，次年亦然，犹如“候鸟”。

近几年来，本不思远游、习于静安生活的我，由于女儿的热心筹划、具体安排，竟顿生兴致，于严冬时节乘高铁同往，约六小时抵达元谋西站。果然，天天碧空如洗、丽日朗照，实乃“春和景明暖元谋”。

临行前几天，有位50余年前的学生在微信上告诉我，她刚从元谋回来，赞其气候宜人，特别介绍了元谋土林，并发来其中之一的“浪巴铺土林”观赏图片和感言：“身临其境，让人震撼；大自然太伟大了，每一景皆如鬼斧神工。”虽然，我于上世纪80年代末应聘去凉山大学讲课，学校安排周日前往黄联镇观赏过土林，却仍然催生了必去元谋观赏的念头，并选择了离城32公里的“物茂土林”。乘车经过一段长长、平直的公路后，即绕行在左转弯右拐的坡路上，车速减缓，近一个小时才到达。所见男、女、老、中、青、幼、残，人山人海；各地小车停满广场，“川A”尤多；观光车无数，满载游人络绎不绝地往返。乘车上至一片较

为平阔的台地环望，满眼是绵延不绝的“林”，嵯峨壮观，若城堡，像楼塔，似屏风，如利剑……在碧空丽日下，显得黄澄澄、金灿灿。人们纷纷选择合适的站位，伫足观赏，选景拍照。尤其是那特高如剑的“土塔”，引人瞩目，直可用伟人毛泽东诗句“刺破青天锷未残”予以形容、比喻。俯瞰下面，沟壑纵横，人影浮动。总之，确是一片神奇古朴的景观，一方大自然的艺术杰作，一派鬼斧神工的展示。

沿着陡峭、约一米宽的石梯下行，人挤脚步慢，容不得心急，蜿蜒曲折地到底部，似被包围在土林中。仰望，更觉高耸奇异，凸显别样景观；且行且看，应接不暇。继续往前，时而长长的沟壑平路，时而窄窄的石板坡路；时而转急弯，时而穿土洞。心想，此真是对腰、腿、膝、脚和心肺功力的考验之路。见有女孩、男童在成人带领下费劲地走，更有身体不佳拄着拐杖一步一步漫行的老人。见其状况，竟成了我继续前行的助力，增强了兴致。

奇形异状、千姿万态的这土林，从远古穿越时空而来，如今乃世界级自然景观，AAAA级旅游景区。我颇想知道其形成之源，后来，见一些资料载，它是由流水浸濯、风化作用，经季节性雨水长期淋湿、冲刷，于干燥气候环境中，演变形成；除粘土、沙砾外，还含有云母、石英等矿物……

于“林间”穿行将要结束时，有一方石碑标明“元谋人山洞”，穿行其间，约50余米长，颇有异于一般的隧洞之感——“元谋人”居住或穿行过此神奇的地方？不由想起原始“元谋人”来。

前几天，特去参观了城内得《元谋人博物馆》，令人惊奇。它宽敞、宏阔，楼上楼下，皆是展厅（室），图文、实物甚多。据古人类学家、考古学家于1965年

发现，距今170万年的元谋人，乃中国大地最早出现的人类；1986年于城东南的大那乌村，发现元谋古猿人新石器晚期遗址群，不仅有人骨化石，还有猿类动物、种植物、陶器、石器、装饰品等等。其多样性与连续新，使元谋盆地被誉为“东方人类发源地之一”、“天然的原始社会博物馆”。“元谋人”与土林地势、气候条件，或有着密切的关系吧。

避寒数日于元谋，不仅享受了碧空、丽日赋予的暖身与爽心，更饱览、体悟了宏大的土林奇景，亦略知了一些元谋人类史，实乃不虚此行。这于多年来不思远游、习于静居一隅、最多只作蓉城周边游的我，实乃一次增知识、开眼界、考体魄的多元收获。



静守余生

李勇

老年是静坐的午后时光
一个人，可以独自
品茗，发呆，像猫一样慵懒在阳光下

老年是和内心中的自己认真对话的时刻
一个人，可以独自
回忆，思考，评判自己的过往和一切历练

老年是津津有味地喝着白开水的年龄
一个人，可以独自
啜饮着有味或无味，毋惧美酒和饮料的有毒

老年是从容地开始的一段新旅途
一个人，可以独自
行走看世界，惟有目标，
却无所谓旅伴、艰辛和快乐的有无

老年是悠闲地复盘过往的一段时光
一个人，可以独自
无心理阴影地操作，晚辈可以赓续和借鉴

老年是重新开始任何心愿的一个时段
一个人，可以独自
享受快乐也承受挫折和失败，但期翼平平淡淡

老年是向世界尽情地倾诉和表达的时候
一个人，可以独自
写诗，写回忆，讲故事，但是有所敬畏

老年是无欲无求地放弃一切的时刻
一个人，可以独自
给自己留白，给父母留白，给子孙后代留白

麻江，一个让我终生难忘的地方

李群生

麻江，你是一个让我终生难忘的地方：
小小的山城，
有父亲战斗和工作过的足迹，
有母亲辛勤操劳留下的身影，
也存储着我和弟兄们许多美好的少年梦想。

麻江，你是个让我魂牵梦萦的地方，
山青水绿，风光秀丽，是我的第二故乡；
淳朴的人民，富饶的土地，
曾经哺育我健康地成长。

麻江，一个让我魂牵梦萦的地方，
老车站旁边有美丽的荷花池，
城东面是稻浪翻滚的碧波乡；
大良田蕴藏有丰富的煤炭资源，
江水桥下是我和伙伴们洗澡、游泳的地方。

杏山小学后面是我攀登、放牛的阁顶山，
我担任少先队队鼓手的身姿留存在大会场上；
我和同学们在县委大礼堂中表演过板凳龙舞，
我们年轻脚步声仿佛还回荡在麻江中学的球场。

麻江，你这个让我魂牵梦萦的地方，
离开你一年又一年，

我曾经不止一次地回去把你看望；
转眼已经过去了半个多世纪的时间，
你和我一起经历了时代的变迁、世事的沧桑。

麻江，你这个让我永远不能忘记的地方，
不仅留有我学习和劳动的踪迹，
有老师给我和同学们上课的教室，
还有我与小伙伴们锻炼，玩耍的操场。

啊，麻江！
你是个让我永远不能忘记的地方，
每一次见到你，你都在不断地改变着模样；
如今的你，像一个青春焕发的邻家儿女，
朝气蓬勃、快步地奔向美好的前方。

啊，麻江！
我是多么的怀念你，就像远行的孩子，
随时都盼望回到你的身旁。

啊，麻江！
我仿佛已经看见——
你正从贵州高原的大山里迅速的腾飞，
像凌空展翅的雄鹰，
在祖国的蓝天里欢快地翱翔。