

万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://www.suzhou.edu.cn> 第122期 2018年5月28日

准印证号: S(2018)05000024(内部资料, 免费交流)



镇江市老年大学代表团来校参观 (江建根 摄)

我校举办第八届校园文化艺术节

为纪念改革开放四十周年, 展示学校教育成果, 展现“校园环境美, 精神风貌美, 文化氛围美”, 进一步丰富老年学员的精神生活和文化生活, 学校特此举办“第八届校园文化艺术节”活动。

第八届校园文化艺术节活动时间5月7日至月底。活动内容主要是五方面。目前五个方面内容业已陆续展开——

“摄影与后期处理习作展”征集了108幅学员作品, 正在3号教学楼大厅展览。参观者赞扬道: “有创意、有美感、有生活”, “不乏精品”, “真心喜欢”。



“书法、绘画展”有近七十幅学员的书画作品正在4号教学楼大厅展出, 参观者纷纷前往, “老师教得好, 学生学得真”, 赞叹之声不绝于耳。

“万寿宫书画院·书画之窗·教师书画作品展”吸引着学员的目光。展品是四位各具特色的“万寿宫书画院”画师、老年大学书画教师的近四十幅书画作品。四位老师有的精通国画、擅长书法; 有的吟诗作画、诗画合一; 还有的书画印合一。这些书画俱佳的老师作品让学员观后直呼“过瘾”。

“文艺演出”在校园“万寿殿”前大舞台上隆重举行。5月7日, 民歌与戏歌班表演戏歌《我们的中国梦》、舞蹈(2)班演出舞蹈《古典舞·落花》、葫芦丝高级班演出齐奏《湖边的孔雀》、琵琶班演出齐奏《春江花月夜》、健美操(2)班表演健身舞《阿妈佛心上的朵朵莲花》、女子合唱班演出大合唱《灯碗碗花开在窗台》; 5月8日, 声乐六(2)班表演大合唱《祖国颂》、口琴四(1)班表演口琴演奏《我和我的祖国》、舞蹈二(3)班表演舞蹈《再唱山歌给党听》、小提琴班表演小提琴齐奏《我和我的祖国》、声乐六(3)班表演大合唱《众人划桨开大船》、舞蹈二(5)班表演舞蹈《梅花泪》; 5月9日太极拳提高班表演《42式太极拳》、艺术团舞蹈班表演舞蹈《珊瑚颂》、木兰提高班表演《38式单扇》、古筝表演班演出古筝齐奏《雪山春晓》、舞蹈一(2)班表演舞蹈《绒花》、拉丁舞表演班表演拉丁舞《斗牛士之歌》; 5月10日, 民乐表演班表演民乐合奏《春晖曲》、朗诵提高班表演朗诵《我的南方和北方》、气功提高班表演《健身气功(下转第2版)》



2018年秋季学期新课程介绍

《涉老法律案例讲析》

近年来, 老年朋友由于缺乏法律知识, 常常被越来越多的法律纠纷问题困扰。本课程内容包括老年人婚姻与家庭问题、老年人赡养与继承问题、老年财产(房产)问题、财产风险与防范问题、老年法律维权问题等。我们希望通过讲解、评析发生在我们身边的一个个典型案例, 让老年朋友了解和理解法律知识, 自觉遵守法律规范, 并且懂得运用法律武器来维护自己、家人合法的法律权益。欢迎老年朋友报名听课。本课程学制一年, 由江苏熠达律师事务所专职律师执教。

《老年特色旅游》

本课程在介绍国内外主要旅游路线的同时, 针对自助旅游爱好者, 从食、住、行、游、购、娱六个方面, 根据不同季节, 不同主题(如海岛、登山徒步、游轮、摄影、亲子、美食、宗教祈福等)介绍线路特色、当地文化、游玩攻略、注意事项等。学员可以根据自身兴趣爱好, 选择合适的旅游路线, 深入旅游地, 获得较高的旅游体验值和满意度。本课程将分别介绍国内各省区、港澳台地区和东南亚、欧美等国际旅游特色线路。本课程学制暂定一年, 由苏州旅游与财经高等职业技术学校旅游管理专业教研室主任、全国职业院校导游技能大赛“优秀指导教练”伍静副教授执教。

《国际标准舞》

本课程学制三年, 由体育舞蹈国家级教师, IDTA国际级教师, 中国体育舞蹈一级裁判吴谷青任教。国际标准舞(International Style of Ballroom Dancing), 简称国标舞, 由社交舞转化而来, 是体育与艺术高度结合的一项体育项目, 是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群: 摩登舞和拉丁舞, 十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞; 拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求, 编成各自的成套动作。

《苏州历史文化选讲》

吴地文化源远流长, 异彩纷呈。对吴文化素有研究的多位文史专家联袂开设《苏州历史文化选讲》课程, 和我们分享浸润在大家身边的吴文化的故事。泰伯文化与吴文化是什么关系? 苏州的名人、名宅、名园有哪些联系? 苏州历史上的状元、政治家、文学家有哪些故事? 苏州的桥和桥联蕴藏哪些文化信息? 苏州有哪些名镇、名街、名巷? 苏州有哪些名塔和著名的宗教场所? “苏州历史文化选讲”这门课程将会一一告诉你。本课程学制两年, 由苏州大学文学院副教授王家伦, 苏州科技大学人文学院副教授韩星婴, 吴文化研究专家谢勤国、张长霖等执教。

2018年春季学期工作研讨会召开

日前, 学校召开2018年春季学期工作研讨会, 学校管理人员全员参加。会议议题主要有: 一、各系交流2018年秋季学期招生方案; 二、打造手机端老年大学, 完善APP课程; 三、讨论暑假维修项目。各处、室、系在会前都作了充分的准备, 经过大家认真讨论形成了以下共识: 一、进一步完善招生方案, 为学员提供优质服务。各系年内完成学制的设置, 依照教学纲要对相关课程教学内容适当调整, 从明年开始春季学期不再开设新课程, 但凡新课在秋季学期开设。经过前期充分论证, 秋季学期将增开《苏州历史文化选讲》、《涉老法律案例选讲》、《老年特色旅游》、《国标舞》等4门课程, 以满足老年人现代生活多样化学习的需求; 三、学校改造全面完成, 今年重点做好维护工作, 使办学条件得到进一步改善。

最后, 董宙宙校长作了总结。首先, 要不断完善招生方案, 规范学制, 为今后招生改革打下基础。其次, 要利用长三角地区老年大学教材编写协作委员会的平台, 组织教师编写几本通用性强的、有质量的教材, 不断提升我校在全国地位及影响力。第三, 新时代、新作为。为实现包括校园环境美、精神风貌美、文化氛围美的全国“最美老年大学”不断创新发展。

会议由皇甫志新副校长主持。(办公室)

长三角地区老年大学教材编写协作委员会教材编写工作会议在我校举行

5月13日, 长三角地区老年大学教材编写协作委员会假座我校, 举行教材编写工作会议。临会的主要是江苏、浙江、上海等11所老年大学12位从事计算机应用教学的教授、教师代表。会议主要就我校编写的《手机微视频制作技术》课程的《教学大纲》和《教材编写大纲》进行了讨论。

我校皇甫志新副校长到会致辞。我校计算机应用技术系主任张志遥、科任教师王慧璐参加了会议。(办公室)

镇江市老年大学代表团来我校参观访问

日前, 镇江市教育局、镇江市老年大学及所辖区县老年大学一行15人, 在朱定明副局长率领下来我校参观访问。董宙宙校长接待了来宾, 并就我校办学体制、管理模式、课程设置、招生规模、校园建设、教育活动开展等基本情况一一作了介绍。随后陪同客人参观了校园。

副校长皇甫志新参加接待。(办公室)

推陈出新——文史系三门老课程开拓新内容

苏州科技大学高钟教授担纲的《吴地文化和中国地域文化》应学员要求, 改名为《苏州近代历史人物》。近代苏州人杰地灵, 名人辈出。下学期高老师将为大家介绍章太炎、翁同龢、盛宣怀、潘世恩、张一麟、冯桂芬、顾文彬、洪钧与赛金花、等晚清、民国从苏州走出去的诸多知名人物, 在介绍他们事迹的同时解析近代苏州历史发展的轨迹和脉络。

《苏州古代历史人物》课程, 2017年下半年首次开班, 主讲老师苏州市地方志办公室副主任陈其弟, 长期以来潜心研究苏州悠久的历史, 积累了丰富、生动、翔实的第一手资料。下学期将通过解读苏州古代历史人物的生平事迹, 还原真实可信的苏州历史。本课程以苏州人物串讲苏州历史, 通过典型人物在各历史时期历史事件中的角色展示, 揭示苏州深厚的历史文化底蕴。

中华灯谜历史悠久, 长盛不衰, 具有浓厚的文学性、知识性、趣味性, 赏玩灯谜, 有利于活跃思维, 拓展知识, 陶冶情操。下学期《灯谜鉴赏》课程践行“边玩边学”, 学员朋友可通过“赏玩”、“休闲”式的学习, 重温、巩固、更新、拓展相关知识(历史、文学、艺术等), 丰富生活内容, 增添生活乐趣。

(人文系)

《李良济本草课堂》——手机端线上课程

手机端线上课程是我校课程网络化开发的一项创新, 是课程信息化建设新模式的一种全新的尝试。

本课程在“看苏州APP老年大学”栏目呈现, 收看请扫描本二维码, 下载看苏州APP(不需要窗口报名, 不收费)。学制一学期, 由主任医师张国庆教授执教。李良济是全国知名从事中药饮片生产销售、中医诊疗服务的集团企业。为传承中医国粹, 弘扬技术创新, 规范中药标准, 集团建立“李良济中医药文化基地”, 成为江苏省科协、省科技厅、省教育厅指定的“江苏省科普教育基地”。本课程旨在向老年人普及中药材知识, 传授基本中药学理念。该课程选择了13款日常生活中常见常用的中药材, 并特邀知名中医专家为大家讲解药材功效、特点、使用建议、挑选方法以及药材背后的故事。





获奖感言 (节选)

声乐一(2)班 陈懿宣

我的征文《晚晴醉人生》(文章见《秋实》62期)在苏州市老年大学协会组织的“‘苏州建行杯’老年教育理论时评征文评选活动”中获得一等奖。我的激动之心难以溢于言表。然而,它出乎我的预料,那是因为我既不是中文系的学生,更不是文坛高手。我之所以参赛,首先源于我对文学艺术的酷爱,然后,想检验一下自己在写作方面的能力和水平,同时享受撰稿的过程。

获奖既是对我写作成绩的肯定,又给我指明了继续努力的方向。我必须戒骄戒躁,一如既往地支持苏州市老年大学协会的工作,积极投稿,尽心尽责地写出有质量、有水平的文稿!

激动之余,我从内心升腾起感恩之情!我感谢苏州市老年大学协会,给我提供了今天的平台,让我能在各所老年大学领导和获奖学员面前,坦诚我的心声。众所周知,生活是创作的源泉。这篇参赛文稿的内容来自于我的晚年生活。春秋16载,我就读于苏州市老年大学的声乐班并连任了14年的班长。是在这所全国示范老年大学内,所享受到的色彩斑斓的晚晴生活,让我欣然命笔。十多年来,我一直感恩于这卓越的时代!感恩于伟大、光荣、正确的中国共产党!感恩于苏州市委、市政府!也感恩于以董宙宙校长为首的苏州市老年大学的领导班子!

春雷一声响,震撼了中华大地!中国人民已齐步迈进了新时代!在习近平新时代中国特色社会主义思想的引领下,今年74岁的我,在享受美好晚晴生活的同时,也必须与时俱进,用俯首甘为孺子牛的精神,继续服务于社会,以永不熄灭的蜡烛点亮我的生命之光!

最后,请允许我向为我们服务的老年教育工作者道谢!向各位获奖学员学习!

朗诵表演班公益演出小记

朗诵表演班 董欣园

4月29日,夜幕降临,吴中区范蠡公园却热闹非凡,一场“中华孝道 践行苏州”的演出拉开了帷幕,主持人刚报“演出单位——苏州老年大学——集体朗诵《祖国到底是什么》”,全场就响起了热烈的掌声。朱秀生老师和我们班的同学们身穿天蓝色连衣裙,配戴深蓝色的胸花,精神抖擞走上台,洪亮深情的声音抒发了热爱祖国的满腔热忱,同学们激情昂扬地从心底里发出“我亲爱的祖国”的呼唤。

一曲葫芦丝独奏《月光下的凤尾竹》使人都沉醉在音乐里,西双版纳的树林里,月光、竹子、美丽的傣家姑娘在那跳着优美的孔雀舞,全场都陶醉了。可是又有谁知道给大家带来这优美享受的演奏者是我们班的王敏同学,她是忍着伤痛上台的,“公益演出不能掉链子。”她是这么说这么做的。

小组朗诵《孝道,中华民族的美德》,四位同学娓娓道来“孝”这个蕴含了中国上下五千年的传统优良美德,在我们心中“孝”的重要性和“孝”的真谛,呼唤让“孝”串连我们的生活,对老人常孝康养,让我们的世界永远充满真情!

在“苏州好风光”的乐曲声中一队身穿紫色长裙的美女款款走来,这是我们班的走秀表演,同学个个面露微笑,举手投足十足的明星范儿。一阵阵雷鸣般的掌声,是观众们对我们老年大学朗诵表演班演出节目的肯定,听到这热烈的掌声同学们心里都甜滋滋的,排练的辛苦终于有收获了——演出圆满成功。

这次成功的公益演出,再次体现了朗诵表演班在朱秀生老师的教导下是一个团结友爱,互相帮助的集体。同学们不顾晚上出行、路途偏远的困难,坚持参加公益演出。这是一个充满爱心,热心公益的集体;更是一群可爱的“60、70后”,一群新世纪青春永驻的忘龄人。



巧手串珠 快乐相伴

有一个动手动脑的项目非常适合老年人,那就是串珠。

串珠,顾名思义,即用水晶、玻璃、木头、琥珀等质地的珠子,巧思妙想,DIY自己的心爱饰品。

小编在老年大学,见识了手工串珠班的活跃和欢乐。这个班40多人,教课的老师叫杨泮,她曾开过手工艺店10多年,心灵手巧,教一群老年人学习串珠。



这一次在课堂上,教老年人彩球和时尚拎包,串法讲义都是由杨泮老师自己编写的。同学们都说,串着串着,时间不知不觉地就过去了,而一旦作品串出来了,就很有成就感。

这样的讲义小编当然是看不懂的,关键的手法其实就是“串”、“过”、“穿”三种,看似简单,但结合方向、打结、藏线等化出好多具体的方法,关键是还要做得美观好看。

这位蒋阿姨,今年74岁了,她是第一学期学串珠。她之前在老年大学学过文史、烹饪、盆栽等,她觉得串珠非常好玩,动动脑筋,和大家说说聊聊,蛮有趣。

这位吴阿姨,接受能力强,现在学串珠第三个学期,她已经做了好多产品。她还特别爱笑,在拍照的时候,她要求小编把钩针勾出来的牡丹,串珠串出来的玫瑰,一起拍进去。她说,作品可以用来点缀环境,也可以是实用饰品,自己家里用用,还可以送人,很受朋友欢迎。

这位沈阿姨,自己会棒针打绒线衫,在老年大学也学过钩针钩帽子、围巾,她说串珠和棒针、钩针区别还是很大的,但也很有趣,掌握了诀窍,就容易了。懂了后就根本不用去看讲义。



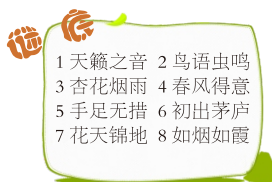
当然啰,也有些老人接受能力没有那么好,需要老师一遍又一遍地指导。

一些新学员刚开始还有点担心自己年纪大了,学不会。但一段时间后,掌握了相应的串法、技法,也渐渐自信起来,按照讲义,互相讨论,还有老师的指导,一个个步骤下来,要做的东西慢慢成形、成型,激动兴奋溢于言表。

这些形形色色生肖动物、金鱼、花卉等,只要你想得出,都能够串出来。

老人们说,大件其实很容易,小饰物就有难度了,特别是小金鱼、小靴子,面与面之间的连接、拐弯要处理得漂亮,很有挑战性喔!当难关攻克,做成功了有难度的作品,成就感、满足感自然而然就来了。

做手工本身就有乐趣,几乎每个人都觉得,这种动动脑筋练手的串珠手工,对防止老年痴呆特别有效。而大家聚在一起,说说笑笑,人就更加开朗乐观了。



- 1 天籁之音
- 2 鸟语虫鸣
- 3 杏花烟雨
- 4 春风得意
- 5 手足无措
- 6 初出茅庐
- 7 花天锦地
- 8 如烟如雾



我家君子兰怎么不开花?听专家怎么说

很多人喜欢种花草,君子兰由于病虫害少,侍弄方便,它有肥厚光亮的绿叶,火一般热烈的花朵,是美化环境的理想盆花,受到很多人的喜欢。不过,在养君子兰的过程中,小编和不少人一样,都会有这样的疑惑:

为什么自家的君子兰叶子只有那么几片?为什么养的君子兰只长叶不开花呢?

在老年大学,小编听了一次花卉栽培的课程,专门讲君子兰。老师从君子兰的产地、曾经的疯狂,到君子兰的品种习性、如何栽培管理等,一一详解,信息量很大。这节课听下来,收获满满,也解决了小编心中的疑惑。

授课老师叫严雪春,他18岁从苏州园林技工学校毕业后就开始在旅游与财经高等职业技术学校讲授盆景、园林植物修剪、园林工程学等课程的教学工作。他既有丰富的理论知识,又有极强的实践能力,知识面非常广。他来到老年大学教课以后,粉丝越来越多,上他花卉栽培的课程人数接近百人,需要用阶梯教室。

每种花草都有自己的习性,养花种草为什么能陶冶性情,因为就是要养花人要按照每种花草不同的习性来栽培养护,而不是以自我为主。严老师讲,君子兰在选种、用盆、土壤、浇水、光照、施肥、通风等都有很多



(上接第1版)功八段锦》、木兰扇舞班表演长穗剑《夜深沉》、男子合唱班表演大合唱《亲亲茉莉花》、《中国军魂》。各班表演节目精彩,赢得观众喝彩不断。

“看苏州·看见新苏州——‘美奥杯’看苏州手机老年大学书画摄影大赛”(我校与苏州广电苏州新闻客户端联合举办)让亲眼见证改革开放四十年变化的老年学员告诉世人改革开放给苏州带来的变迁。参赛作品已在“看苏州APP”首页进行线上展览,五月下旬宣布比赛结果,优秀作品还将在古典园林中开展览。(办公室)



的讲究,而且因为它的原产地是纬度较高的北方,所以在苏州养和在东北养区别很大。

君子兰每年长新叶,但最底下的叶片(未成熟的叶片)经常会出现叶斑、黄叶,导致叶片烂掉,以致于叶片数量不能增多。严老师说,君子兰一般很少病虫害,但出现这问题,因为产生了叶斑病。原因大致有以下几个:一是没用发酵好的肥料,使病菌在盆土中大量繁殖;二是盆土长期不换,陈土中存在致病细菌;三是所换新土较生没有充分发酵,在盆中二次发酵;四是肥料氮、磷、钾不平衡。

至于君子兰开花,跟所施的肥有密切关系。君子喜肥,但忌浓肥,开花需要足够的叶子(12瓣以上)。但是为什么有的人养的君子兰叶片已经达到了18瓣,还是开不了花?这里需要指出的是:养叶需要的肥料是氮肥,而要开花需要的是磷钾肥,这肥料的不同就决定了自家养的君子兰能不开花。

严老师说,养好君子兰,说难也难,说易也易,主要是掌握它的习性。这个花卉栽培班上,也有不少养得比较好,并给小编看他养的君子兰。

这位张先生,养花退休后才开始,他就是特别喜欢养君子兰,养了2年多就开花了,尽管花朵不多,但开出花来很高兴。

龚阿姨今年69岁了,对君子兰也情有独钟,看这盆君子兰,开得多旺!

而这位王奶奶,年纪已经80岁啦,她说她养花养了10多年,现在家里也有200多盆花草呢,养花给她乐趣和健康。她说养的君子兰,前年也开过花,但后来就是不开花了,这次一定要让君子兰再度把花开出来。在上课时,小编注意到,她跟老师的互动最多,经常要提问题。王奶奶说,现在年纪大了,耳朵有点背,所以一直坐在第一排,这还不算,她还用相机把老师的PPT一张一张拍下来,这样就能“记”下来了!

在课上,经常会有学员拿来花草请教名字、枝条请教如何嫁接、扦插。严老师总会耐心讲解。他说,老年人养花草,最需要的就是掌握知识,动手实践。因此,他教课最讲究实用性,而选择花卉对象,也是生活中常见的,譬如菊花、月季、文竹、腊梅等等。

最后,小编也出个题目,君子兰除了可以欣赏花和叶,其实君子兰还有果实。课堂上的同学都说没见过,你看到过么?为什么在苏州很难看到呢?欢迎留言讨论。

(转载 看苏州专稿 文图/雨舟)



为朗诵提高班的创新模式

——“夜读”点赞



朗诵提高班 屠芳

2017年秋季班开学，学校新开设了朗诵提高班。“提高班”就是要对老师和学员的要求更高了，于是“夜读”应运而生。“夜读”不局限于课堂教学内容，而是拓展为三个模块，具体为：一是容易读错的字、词、耳熟能详的组词、成语等，旨在纠正、区分前后鼻音，平翘舌音等的读法和一些生、冷僻字、词的熟识，使朗诵的普通话更加标准。二是课堂教学内容以及著名作家、诗人的名著、诗作，或整篇或分段练习，意在指导不同体裁的作品，如何运用不同的朗诵基调，情感处理，技能技巧，提高朗诵的整体水平。三是选择名著，如《西游记》，每天一个篇章，像讲故事般娓娓道来，绘声绘色，声情并茂的诵读。每一板块，不管内容多少、长短，朱正老师都辅之于标准的示范朗读，便于同学们边听、边学、边练习，然后把自己满意的录音发送到群里，让老师指点和同学们互相聆听借鉴。对课堂上教学的课文，老师会在规定的“夜读”时间里，要求同学们自觉交作业，然后他一一收听，记录，在下一堂课集中点评，指出共性或个性的长处、不足。对一些有特色的同学的朗诵，甚至在课堂上示范诵读，让同学们学有榜样。

自从“夜读”创新模式推出后，每天当夜幕降临，朱正老师都会适时在班级微信群发出“小伙伴们，夜读啦”的标志性图案，于是，当天的夜读就拉开了序幕。同学们都早已习惯了这种创新模式的“夜读”，每天等待着、期待着、关注着“夜读”信息的发送，节假日、寒暑假也不例外。偶尔朱老师有要事也会安排班长或其他同学按时发送。而绝大多数同学都自觉地参与“夜读”，遇到家有要事，身体不适，外出旅游等也会自觉地请假或过后补上。同学们从“夜读”中尝到了甜头，虽有一定的压力，但更多的是转化成为学好朗诵的动力。

我爱“夜读”，每天乐此不疲。我相信同学们也爱“夜读”，因为每天晚上班级的微信群都热闹非凡，此起彼伏，有时甚至深夜。我要由衷地为朱正老师朗诵提高班的创新模式——“夜读”点赞！

美丽的校园我的家

声乐三（2）班 倪慧林

万寿宫老年大学是离退休老年朋友补充科学文化知识的学习乐园，丰富晚年精神文化生活的美丽校园；也可谓老年朋友追求延年益寿的“夕阳寿宫”，胜似天伦之乐的“享天乐宫”。

作为一个在寿宫殿堂学习多年、快乐不毕业的老年学子，徜徉在新颖和美的寿宫学府，尽想为我们老有所学，老有所乐的美丽校园载歌连连，赞不绝口。

本学期，我特意借鉴老师教学《美丽的草原我的家》的歌谱另行填词改编题为“美丽的校园我的家”的歌曲，作为学习交流，自娱自乐。经张树福老师悉心关照及班内老年学友热情参与，在学习声乐的同时放声歌唱自己的学习乐园；在赞扬美丽校园的同时进一步愉悦自己的无涯童心。学习经典，塑造自我；学用结合，乐在其中。

今此，将改编歌曲的歌词演绎如下：

美丽校园我的家，万寿宫内夕阳花；童颜鹤发闪银辉，永葆青春放光华。

正气昂然精神抖，欢言笑语乐开花；老年朋友放声唱，愉快歌声满天涯。

美丽校园我的家，夕阳不落我爱它；琴曲悠扬歌声飞，金碧殿堂披彩霞。

春色满园幸福景，秋实累累美如画；老年朋友放声唱，愉快歌声满天涯。

灯谜小巧 趣味浓郁

学习中华灯谜的一点体会

中华灯谜班

吴兵

今年，我仍参加苏州老年大学《中华灯谜》班的学习。我觉得灯谜虽小，但它有着深厚浓郁的趣味。它虽是我国文艺百花园中一朵绚丽的小花，但它却借助汉字的字形、多音、一字多义，甚至语气句读等特点，采取求异思维的办法，产生歧义人谜而让我喜爱。

趣，就是猜谜很有趣。一是猜灯谜不是凭空瞎猜，而任借知识的积累储备来加以猜射破的。正如灯谜大师张起南在《橐园春灯话》所说：“谜虽小道，然扩而充之，宇宙间一名一物，无所不包，此所谓语小天下莫能破，语大天下莫能载也……经史国文，则谜中体也；博物理化则谜之用也。”

猜谜要具备丰富的百科知识，也要注意一些新事物、新语汇、新热点，因为这些都是制灯谜者熟悉的谜材(谜底)。这就要求我们不断的学习，拓宽知识，开阔视野。

猜谜往往多人竞争，形成场面，看谁猜得又快又准，气氛热烈，笑声不断。

味，就是猜谜很有味。像今年春节，我前往苏州百花洲、泰伯庙、所住社区等处参加猜谜活动，就感到今年过年的年味不同寻常了。特别是经过苦思冥想，一旦猜中，得到奖品，自是喜不自胜。

这学期露兵老师上了第一堂课，就把我吸引住了。露老师自编讲义，人手一份。出示了30则灯谜，有名家名谜，也有其自己创作的。他对讲义上的内容逐一讲解，不嫌其烦。

他讲到王能父的“自大一点讨人厌”(打字一，为臭)，参插了王能父的情况。让我们得知，王老原在苏州工作，后下放苏北，落实政策时到了无锡工作的曲折过程。讲到汪寿林的谜作“两楼两底平顶房，朝东朝西都有窗；四口分居各一间，左邻右舍俱姓王”(打字一，为噩)时又介绍了汪寿林的闲闻轶事。原来，汪寿林被谜界称之为“拆字大师”，他熟悉汉字结构，得益于他从事过的篆刻等等。

整堂课露老师娓娓道来，不但让在座学员了解灯谜的历史，也让人学到猜谜的方法和技巧，更让人体会到灯谜的趣味性。

灯谜是中华民族优秀传统文化的瑰宝，是民间文学艺术宝库中一份珍贵的非物质文化遗产，我希望有更多的人来学习。

马克思是对的

陈铭诚

真理重申崇马翁，主流阵地注清风。
人无信仰徒躯壳，筑梦中华奔大同。

“五·一节”礼赞

刘啸虎

石榴花艳红胜火，流水前波让后波，
劳动创新同筑梦，光荣传统共高歌。

阅兵

蒋海波

朱日和场紫电光，磨刀石上溅飞霜。
男儿铁阵威仪在，巾帼柳营英气昂。
迷彩朴浑辉一帅，军歌嘹亮镇三疆。
兜鍪寒射八千里，大漠雄风慑列强。

虎丘湿地公园赏杜鹃花

侯国达

林花飞尽绿阴骄，湿地迢迢一水遥。
画笔谁挥云锦落，芳茵广扯彩霞飘。
双凫振羽时光顾，细柳追风倩影摇。
一片春心方烂漫，野情如火照天烧。

浣溪沙·植里古村油菜花

黄建萍

满目金黄植里村，
桃花未净菜花新。
芳华秀色醉流云。

舞尽东风春已老，
淡烟香远如尘。
于无声处最销魂。

踏莎行·游苏州树山大石峰

蔡士道

径掩修篁，润幽繁树，登高远眺峯崖处。
青峰竞秀起烟云，苍岩突兀莲花吐。
蹬道蜿蜒，仙桥横踞，梵音古刹深山里。
摩崖题刻领风流，妙思佳句飞山坞。

注：苏州树山大石峰，是苏州镇山太阳山十五峰之一，位于虎丘区通安镇南。《浒墅关志》载：“大石峰涌出山腰如莲花。”大石山盛产杨梅、茶叶和翠冠梨。山石曲折多姿，仅态万千，多摩崖石刻。至今尚存“大块文章”、“夕照岩”、“仙桥”和“仙坪”等摩崖石刻，是文人墨客游宴休憩的得意处，据说当年曾有“大石联句”的佳话。

七绝·赛龙舟

尤龙

劈风斩浪破云烟，激箭流星闪眼前。
正是姑苏端午景，千舟竞发出弓弦。

求索

刘世英

首期诗学气氛高，万寿宫驾韵韵桥；
勤奋耕耘齐筑梦，探求艺海路迢迢。

越调·凭栏人
听朗诵班夜读有感

章苏

喜听莺声练晚功，盈耳琅琅清似风。
春花窗外萌，点头频赞中。

不可信的五种药品广告

校友 李名洲

现在药品广告铺天盖地，种种花言巧语弄得人无所适从，莫衷一是。为了使你聪明消费，健康生活，我们只要对广告稍加分析，让你留个心眼，不难识别其真伪程度。当前，广告多种多样眼花撩乱，经归纳大概有这么几种不可信：

“最新发明的药品”
“疑难病症的救星”
“一吃就灵，一服就好”
“告别终身服药”
“神奇仙膏治百病”

一项新发明的药品，首先国家有关部门要发布消息，还要授予发明单位和个人的奖状，媒体要大造舆论。单单由经销商用广告形式声称，看来是苍白无力了。

一种可称得上“救星的药品”，在临床上必须经过千百次试验和验证，方可获得国家有关部门的承认和批准。不可凭你的广告来确定属于何种等级的药品，显然是自吹自擂王婆卖瓜，不攻自破，冒然用之必有隐患。

现在世界上尚无“一吃就灵，一服就好”的药品。临床上效果比较好的药品，在治疗中必须有一个疗程才能见效和缓解。有的还得视其病情轻重，个人的体质等情况而定。这种过头的广告违背了医学科学的规律。

有的病必须终身服药，所以有的经销商打出“告别终身服药”的广告蛊惑群众，也是迎合有些怕终身服药的患者的心理。可以说，“告别终身的药”，目前世界上尚无此药品。

现在世界上临床上服用的药品有千万种，还没有听说一种药可以治百病，古代名医李时珍本草纲目里也没有说过可以治百病的草药，大白天说梦话。口口声声可以治百病的药，实际上什么病也不能治好，值得注意和思考的：

有些在媒体和广告上大肆宣传的“名药品”，而各大医院却不进此药品，如果真的是好药品，为何不进呢？他们只委托一些药店或医办经销处推出。为了推销广告上的药品，他们常常搞买一送一等花招，招揽顾客。更明显的，他们搞“信息反馈送药品”，无非让你说此药品有效果而获得药品来蒙骗患者罢了。



新东园

越剧（1）班 钱莉莉

4月28日新东园正式免费对外开放。原来的动物园搬迁之后，经过重新装修改造，现在面貌焕然一新，与东园连成一体，绿色空间更大更美。

开园那天，人山人海好像轧神仙一般热闹。大家都喜欢挤在原动物园大门口，有红色东园的两个字那儿拍照留念。

一走进大门就被鲜花包围，原来猴子区域现在修建成了喷泉和儿童乐园。现在全是小孩子。他们玩的不亦乐乎，胜似“六一”节，老人们则安静地坐在草坪上，吃着、聊着、笑着。

原来鸵鸟的地盘，现在改造成了亭台楼阁，猛兽区那边造了一顶拱桥，体现出苏州园林特色。长颈鹿区那边造了长长的一座桥，直通环城步道。走完长桥，往南走可见相门，往北走是娄门。河面比以前宽阔了许多，很多小游艇在河中随风飘荡。

原来动物园中心地区造了一座纵横交错的九曲桥。俊男靓女在长桥上拍照。九曲桥下有一点点小陆地，人们围得水泄不通。我好奇硬挤了进去看个究竟。原来是动物园搬迁时留下了一对黑天鹅，如今雌天鹅已经生下一窝蛋正在那儿认真地孵蛋。雄天鹅非常有责任感的在旁边站岗守护着。相信不久的将来，它们会带着一群小宝贝在这宽阔的河面上玩耍。这又会给新东园增添一道美丽的风景线。

总之，新东园建设得很好。这是繁华喧嚣的姑苏区中最大的绿吧。这是我们老百姓的乐园。



让座

二胡五班 卢宗琪

我家小朋友，上幼儿园之前有时带他出门，乘公交车总有乘客为他让座，我道声“谢谢”也就抱着他坐下了。去年他上幼儿园，当时途经幼儿园的地铁还没开通，我们还是乘的公交。小家伙毕竟又长了一岁，公交车广播的“请主动给需要帮助的乘客让个座”，他听懂了，就跟我：“公公，我们给需要帮助的乘客让座吧。”我说“你不是也是需要帮助的乘客吗？”他说“我可以站的。”边说边从我腿上溜下来，我也就把座让了，随他坐着。此后，只有座位非常非常空的时候他才愿意坐，只空三个五个座位他是不坐的。

地铁开通了，刚开始那段时间乘客不多，小家伙非常开心，车厢里空空的，在座位上滚来滚去的玩，多舒服啊！可没几天，乘客渐渐的多起来了，小家伙又开始重视广播里那句话：“请主动给需要帮助的乘客让个座。”他跟我说：“公公，以后我们乘车就不要坐了吧，把座位让给需要坐的人坐。”我说“好呀，可是，公公也是老人，万一有人给公公让座，公公坐不坐呢？”他想了想，说“也不要坐。”我问为什么，他说“公公身体好，可以不坐的。”

我答应了，他高兴地跟我击掌为诺。这以后乘车不管有没有空座位，我们都不坐。别以为小孩说话不算数，这小家伙可认真呢。不但不坐，凡是车站里广播的乘车注意事项和报站他都一句不漏的记住，跟着播音员同步朗诵，并且自觉遵照执行。比如在地铁站候车，他一定是规规矩矩的按箭头所指，站在车门边缘候车上车，决不去挡中间的下道口。有一次我趁他不注意，故意站在车门中间位置，他居然一把把我拉到边上，严厉的批评我“为什么不遵守规矩？”

上了车虽然不主动坐了，但总会遇到给我们让座的好心人。小家伙可以笑眯眯的说“谢谢，我不坐。”可我这么说了，让座的年轻人以为我太客气。我坐吧，小家伙会批评我违约；不坐吧，对不住让座者的善意；若说是跟小家伙有约，又把责任推到小家伙头上，总觉得不大好。

那次在地铁上车后一位年轻人给我让座，我说“谢谢了，您坐吧，我不坐的。”年轻人说“老伯别客气，坐吧。”我说“我不是客气，我要是坐了就等于承认自己是老年人了。”年轻人愣了一下：“您这是怎么说？您多大年纪啦？”我说：“我今年四十二岁，用乘法口诀算的。”年轻人不解：“42岁还用乘法口诀算？”我说：“按数字序列，我今年76，乘法口诀：七六四十二。”年轻人笑了：“明白了，42岁，您的心态年龄，真好！”

从此我有了一个两全其美的谢座理由。



俄国印象

名著选读三(2)班 陈宪炯

我们读书年代，苏联是老大哥，那时宣传他们似乎已进入了共产主义，吃的是土豆烧牛肉，令人羡慕。《牛虻》、《复活》等苏联电影看了让人似痴如醉。《莫斯科郊外的晚上》、《再见吧，妈妈》等优秀歌曲的美妙旋律常在我们耳畔深处回响。

我参团坐了十个小时红眼航班，当地时间早晨七时半到达莫斯科机场。领行李，出海关。发现作为俄罗斯首都机场，从建筑设施、机场规模、管理水平诸多方面不如上海浦东机场。

走出机场顿感到空气清新，晴空万里，湛湛湛蓝的天空，偶有几片白云相衬，真是美不胜收。这是多年来在国内难以寻觅的佳景。

大巴把我们接去参观红场，一路车堵。领略路边风光，两旁高楼大厦较少，四五六层楼居多，中间夹杂着树木草坪，整整齐齐。随队导游说莫斯科的绿化面积达百分之四十五。原本二十几分钟的路程，竟开了一个小时还未到达。导游说莫斯科是世界著名的堵车城市之一，因为这二三十年来它发展迟缓，道路老旧。很少高架路和立交桥，高速公路全国也只有几条。但莫斯科的汽车拥有量却相当之多，怎能不拥堵呢？到了周末市内许多人会去郊外别墅度假，到时马路就通畅了。

谈到别墅，导游话多了：“俄罗斯居民住房不收费，人均18平方米以下的部分无偿转让给个人，18平方米以上部分也只收很少的钱。日常生活的自来水、热水、供暖全由国家供应，不收钱，所以连水表都不用装。

“看病不花钱，手术免费，住院免费，治疗免费，唯一不免费的只有药费。在教育上政府也倒贴，学生上学一律免费，教科书均由学校无偿提供。而且学校还免费提供给学生丰盛又营养的早餐和午餐。

“失业还要批准，为了控制失业人数的增加，规定大量解雇人员，必须在解除劳动协议前3个月向国家就业处提出申请，得到批准后方可解雇。真因为如此，俄国百姓不用为基本生活发愁，他们对金钱也看得轻，工作也不紧张。

“政府因福利负担重，也想削减，但有的福利在苏维埃政权就有，现在放弃了苏维埃，开放党禁、报禁，百姓享民主，当然与西方国家的民主相比还有差距，但有发言权，他们通不过政府也没法。好在俄罗斯资源丰富，收入颇丰。”

走进俄罗斯，追忆年轻时那份难舍的情结，开始接触到如今真实的俄国。我们读书时是学俄语，大学毕业已能阅读专业书籍，工作后我还翻译过十多篇专业文章登载于国内杂志。但几十年不用，几乎忘了。出行前一月临时抱佛脚复习了几十句日常口语备用。但旅游时只在问厕所(Где уборная?)，问价钱(Сколько стоит это?)时才派上了用场。

校园灯谜

- 1、此曲未闻尘世有
- 2、呢喃飞燕知了喳
- 3、沾衣欲湿江南韵
- 4、马蹄香溢帝京花
- 5、一筹莫展耽兄弟
- 6、三顾诚邀始离家
- 7、仙葩装点乾坤景
- 8、雾里云间放光华

以上各猜一成语，答案在《万寿宫》121期第四版某一篇美文寻找



挑马兰头

花鸟基础班 浦英姿

清明时节雨纷纷，今天难得阳光灿烂，风和日丽。我去儿子家走走。一路春风拂面，杨柳吐芽，枝条随风摆动，婀娜多姿。鸟儿不时鸣叫几声，一派春光惹人醉。快要到儿子家时，我穿过两幢别墅间的泥土地，闻到一阵泥土气息和淡淡的清香，我低头一看，几颗荠菜花绽开笑脸，好像在迎接我的到来。哦！野生的荠菜快过时了，再低头一看，一片片嫩绿的“小草”正在蓬勃生长，仔细一看，啊？这不是马兰头么？一到儿子家，我就把这喜讯告诉了14岁的孙子，孙子开心极了，他带着好奇的心理，马上放下手中的作业，在得到母亲的许可下，我俩拿了工具和塑料袋就去挑马兰头了。

马兰头成片生长着，我用泥工用的小刮刀去挑，谁知马兰头的根很坚硬，用这把小刀根本切不断它的根，无法挑出来。我试着用手去掐，不料，这些“小草”非常“团结”，它

们的根部一棵棵紧挨相连，一拔只有几瓣零碎的叶片，我只能用指甲去艰难地掐这些根。孙子看着我吃力的样子，就回家找了把小洋镐连泥土一大块一大块的刨了出来。马兰头的根须都很长，我从边缘开始一棵棵把它们挑出来。哇！有一棵的根足有近10公分长，可见它们的生命力多么顽强！就这样，孙子用小洋镐刨出一大块一大块带泥土的马兰头，我再一小棵一小棵地挑出来，大约一节课的时间，一只小塑料袋就有八成满了。

回到家里，我负责拣，它们的茎带点微红(这是野生的)，用剪刀把它们的根部一一剪掉。又拣了近半小时才算完成。洗净好，用开水焯过，再挤干细细切，又加了几块香干，在砧板上剁得很细很细，调料加好，再滴几滴麻油一拌，一盆又香又可口的马兰头成了餐桌上最受欢迎的菜肴了。这是清明时令菜，也是自己劳动的成果啊！



表扬儿子

声乐四(一)班 闻玉海

周末，收到三个快递快件，小外孙吃力地搬进室内，我和老伴不知它是谁邮寄来的，也不知怎么处理。

儿子闻军，是一位摄影爱好者，几天前约好了几位影驴友，去苏北大丰县海滨养殖场采风去了。星期天返回家，他看见三个纸盒子，急忙用刀子将其一一打开，一看全是新鲜透红的番茄，既高兴又开心。老伴讲：“番茄我们家每周都要买的，还有一袋子没吃完呢”。

儿子笑了，他讲：出发前得知云南省怒江地区有6000吨露天菜地里生长成熟的番茄，因春节后两场大雪，道路堵塞运不出去。州政府求助昆明市某公司，在微信网上发出：“求求爱心，扩散分享，帮云南老农渡过难关”求助信。并注明每盒净重5斤(2500克)每斤0.58元，邮费自付(计算下来苏州地区路费每盒6元)。这则消息牵动了大家的心，几个好友一合计就购买爱心番茄20盒。

听完儿子的讲述后很受感动和教育，老伴将两盒带到观前街广场上，一起晨练的小姐妹们品尝之后反响特佳，有人说苏州市场上的番茄只有七八成熟，人家是真熟；这种番茄物美价廉，加上运费只是市场上的半价；更有人讲这种番茄好久不见了，像沙粒西瓜一样酥甜。姐妹们纷纷表示购买。(儿子正在联系，如果还有的话准备再购10盒。)

儿子的行为值得表扬。他说“支农和扶贫工作是全党全国的大事，虽然我们不是农业科学技术人员、也不是学校的老师和医院的医生，更不是国家机关干部，不能亲临第一线参加服务三农工作，但我们是社会主义国家新时代的中国人，支农和扶贫工作，全国人民人人有责”。我在想几盒番茄值不了几个钱，但意义重大，我这当爸爸的应当向儿子学习。



时令鲜 青蚕豆

小提琴班 刘兴盛



时光飞快，于恍惚间，新一年的新蚕豆已开始上市啦。而现今我们吃的，还大抵都是南方过来的外地新蚕豆。而现在田野间蓬勃生长着的真正苏州本地蚕豆，似也正在谢脱紫花，豆荚于枝杈间渐渐孕育而成。春天是个好时光，大片大片的油菜花金灿灿，而间隔在田野周边的蚕豆花紫旺旺，还有大片鹅黄色的小麦在抽穗，景色煞是好看！

不久，结荚的蚕豆，日益充盈饱满肥大，这一大片一大片的蚕豆，收获时是沉甸甸的喜悦在心头。那些年月我插在乡下，我的自留地里种满了蚕豆，吃饭没有什么菜，这自己地里青盈盈的蚕豆，就成了我的主菜。那香糯鲜爽，也是可以让人陶醉一番的。

蚕豆好，但蚕豆也要会烧。要掌握火候，要适当放佐料。这烧蚕豆，我妈是一把好手。耳濡目染，我也能烧出香喷喷的蚕豆了。特别是下了乡之后，我们都开始“自食其果”了。这烧蚕豆，先去外壳，准备好油、糖、盐、葱、味精等。先在稍烧热的铁锅里倒入些食用油，约一二小匙即可，然后把先洗净的蚕豆倒入，混炒一番，盖锅，不一会再翻炒一番，然后放一小匙食糖，少许盐，再放入水约大半小碗，然后盖锅盖，让其焖烧一会，要不了多少时间就差不多了。把事先切好的香葱放入，混炒一番，此时可熄火。乘此还很烫的时候，再可放入一些味精，不要多，再翻炒一下，让香葱佐料等拌和入蚕豆里，而此时的蚕豆正可谓色香味俱佳。最后，将其盛出，一道美味价廉的“素中之荤”就此端到了你的面前。

蚕豆，特别刚上市的新蚕豆，又嫩又鲜，一层纤嫩的豆衣裹着里面依依睡着的豆瓣宝宝，那样安详那样自然，而这个四月底五月初的蚕豆上市季节，能让多少人为之折腰啊！

记得去年，我和老妻在菜场买了一大袋足有五十斤份量的蚕豆，因怕带回家太重，就地开辟了个战场，两个人化了两三个小时，把它全部剥完，然后分成小塑袋，这样一小袋一小袋地带回，并存放于冰箱里，这样，即使过季了，也能吃到可口的蚕豆，岂不美哉？当然，相比起来，蚕豆还是新鲜的口感好，放于冰箱里的则相比起来，要稍逊一些。



美(李香芬 摄于第八届校园文化艺术节之文艺演出)