

# 万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://www.szlnd.com.cn>

准印证号: S(2019)05000024

第131期 2019年9月9日

(内部资料 免费交流)



国际老年教育研究中心中外专家来我校考察,国际老年大学协会维拉斯先生等国际学者也参加了考察活动。(办公室)

## 积极谋划 新学年招生亮点纷呈

招生规模创新高 手机报名成主流 网上选课更畅通

经过多年精心筹划和充分准备,苏州市老年大学从2019年下半年开始实施一学年一次招生的新举措。本学年度为2019—2020学年度,2019年下半年为第一学期,2020上半年为第二学期。第一学期学员报名缴费,获得班级学籍;第二学期续费,保留该班学籍。可喜的是,新学年报名呈现出有序、便捷、高效、互联网+等许多亮点。

1. 招生规模到达历史最高水平。本学年开设330个班级,招收老学员10664名,新学员922名,加上开学初补招的300名左右新学员,总数达11880名左右,16630人次左右。

2. 智能手机报名成为主流。在报名实践中,学员感受到了智能手机报名带来的便捷和安全,使得在外地(含境外)也能报名,故老年学员对智能手机报名手段的认同与接受的人员越来越多。在已招收的11586名学员中,通过网上报名获得学籍的有9063名,占78%,绝大部分同学是通过智能手机完成报名缴费的。

3. 课程设置日趋完善。在课程众多的基础上,本学年又新开设了《经典影视赏析》、《膳食与营养》、《摄影与后期处理技术》、《趣味健脑记忆》、《中华名小吃》等5门课程。2019—2020学年学校开设的课程已达124门,课程设置覆盖面广,日趋完善。

4. 网上选课报名堵塞得到缓解。由于租用了公共平台和减少了报名信息的重叠,增加了即时报名的容量,使6月9日早上选课报名的堵塞得到了缓解,确保老学员选课报名有序进行。

5. 窗口报名更加有序。由于大量学员选用网

上报名的方式,窗口报名的学员相对减少,排长队的现象基本没有出现。由于学员对招生方式的熟悉和招生制度的日益规范化,窗口报名呈现出更多的有序性。

为了确保一学年一次招生工作的有序、高效进行,学校汲取兄弟学校的先进经验,积极谋划,充分准备,寻求科学有效的实施对策。

第一,宣传、培训夯实基础。通过举办班长“智能手机报名专项培训班”,形成智能手机报名骨干;利用动漫APP视频通过公众号(学校网站)进行宣传,让学员熟悉手机报名缴费流程;印制《老学员报名须知》和《网上报名与缴费流程图》发至每一位学员,让学员清晰知晓两类招生的时间和报名方法。有效的宣传和多项培训,为一年一次信息化招生的顺利进行夯实了基础。

第二,软件开发先行。从18年秋季学期开始,学校组建了以主管校长、计算机系主任、信息中心负责人为核心的学校信息化招生工作组,与格尔斯电脑公司合作,共同研发一年一次招生软件。核心小组广泛听取各方建议,悉心研究,反复探讨,积极谋划。在双方共同努力下,该招生软件发挥的便捷、畅通、高效、多功能的效应,为一年一次信息化招生的有序进行提供了操作平台。

第三,《招生简章》引路。《招生简章》是学员参与报名活动的指导性文件,其表述的科学性、简洁性、通俗性影响着老年学员直升报名和选课报名的有序和有效。考虑到一学期模式更换一学年模式后带来的班级学制名称变化,可能给学员造成的模糊认知或误解,校领导及各系主任对《招生方案》的制作投入了大量的精力,反复推敲、多次完善,以简洁的格式、通俗易懂的语言将大量信息展示给学员,指导学员正确认知招生要求,引领学员有序、有效投入报名活动。

一年一次信息化招生工作的顺利进行和圆满结束,标志着我校的教学管理提升了一个台阶,其将为学校的品牌建设铺垫一个新的平台。

(教务处 供稿)



学期末,工作总结会如期举行 (办公室 供稿)

## 《区域老年教育课程建设

## 现代化实践研究》课题结题

结题会,市教育局、市教育科学研究所和市高等职业教育研究所的有关专家以及课题组全体成员出席。该项课题是苏州市教育局2016年教育改革发展战略性与政策性课题,由苏州市老年大学协会、市老年大学共同承担。苏州市老年大学协会会长、市老年大学校长董宙宙,市老年大学副校长皇甫志新为课题主持人,邀请了有关市、区老年大学作为课题组成员,联合开展这项课题的研究。该课题于2017年3月召开了开题论证会,2018年4月召开了课题中期研究会议,经过两年的努力,形成了约10万字的研究报告。

课题主持人董宙宙、皇甫志新分别向专家们介绍了课题研究的缘起和意义、理论依据、核心概念、研究基础、研究范围、研究目标、主要内容及观点以及课题研究的方法过程和相关成果等。专家们认真听取了课题主持人的汇报,查阅了有关研究成果,一致认为该课题研究取得了圆满成功,获得了预期成果,具有鲜明的特点:一是起点高,体现时代性;二是基础好,业内专家主持课题研究,人员经费有保障;三是研究实,调查研究设计科学,分析比较到位,结论可信度高;四是成果丰,取得了包括全国一等奖在内的多项研究成果,为课题研究结题奠定了坚实基础。因此,专家组经过研究,一致给予该课题总体评价为优秀,同意结题。课题主持人董宙宙代表课题组对专家组的评价结论表示感谢,并认真落实专家们提出的有关建议,对课题报告进行认真修改,使之更加完善。

(朱学标)

## 校园灯谜

蒋海波

蕴藉用心方得悟,一生跟党党中央。  
掀开绝色精工画,招展金星缀烨光。  
昂首先驱驱浪,齐心几策禹华纲。  
彤云超逸江天阔,赤帜飒然神域昌。

(以上每句各猜一字。)

## “航天人”心中的爱

朗诵班 章苏

“在大漠深处/我忽然看见/一枚红色信号弹/划破天际/导核神器直冲云霄/飞向太空/我含泪高呼:祖国万岁、万岁!”

这是张香生老人去年写的叙事诗《永不谢幕的东风航天城》中的美丽的诗句(下文引用诗句,出自同一首诗)。老人自称是“没有衰老的人”,她怀念她火热的青春。她曾是一名从事地空导弹科研工作的“航天人”。

1941年出生的张香生老人,身材不高却很精神,透过清瘦的脸庞,我们看到了当年水乡姑娘清秀的眉眼和灵巧的身材。她十八岁时在“江苏师范学院附属中学”(即现在的“苏州市第十中学”)高中毕业,心中怀有无数华美绚丽的少女梦。长大后很当一名女军报记者的她,在高中阶段对化学产生了浓厚兴趣,于是又想当一名化学工程师。那一年,她如愿考上了北京工业学院化学系。这可是专门培养国防科技人才的国家重点大学!北京工业学院于1988年更名为北京理工大学。这是一所具有光荣革命传统的大学,其前身便是1940年的延安自然科学学院,是我党创办的第一所理工大学。

五年大学生活弹指一挥间。她在纷繁复杂的化学实验中,梦想着自己的未来;在勤奋刻苦的努力中,终于学有所成,光荣参军,成为一名航天人。

“风华正茂的我/刚走出大学校门/就踏上了从戎之路/奔向那遥远的地方”

但现实远没有梦想美丽。那年秋天,她只身一人登上了西去的列车,跨长江、越秦岭、过祁连,终于到达了光荣的8120部队。人们亲切地称这里为“20基地”,即现今的“东风航天城”。一下车,等待她的却是这世人不知、亲人不知的神秘而遥远的地方。这里没有江南水乡的温润柔和,没有东部城市的热闹繁华;放眼远望,只有茫茫戈壁、排排胡杨。

部队首长亲切的慰问,很快就消除了她的“陌生感”。接下来就和所有新报到的大学生一起下连队锻炼。这段日子虽然“难熬”,但与朴实的战士们建立了深厚的战友情谊。

“20基地”——东风航天城,张香生老人在此奉献了自己的青春年华。虽然她在基地工作仅八年,但这里是老人一生魂牵梦萦的地方。作为航天人,张香生在这里经历了我国第一颗原子弹爆炸成功和第一颗人造地球卫星上天两件划时代的大事。虽然因基地严格分工,她并不在第一线,(下转第三版)



中华人民共和国成立70周年  
The 70th Anniversary of the Founding of  
The People's Republic of China



老师们  
你们辛苦了!越剧  
(二)  
班

陈彩娣

我已经70岁了，迈入古稀之年，与其他老年人一样，失落、孤独、焦虑等心理问题在我身上慢慢滋生，我迫切需要改变我的生活方式，向着健身休闲的方式发展，追求身心的同步协调发展。正在我困惑时，我的老朋友姜礼芳指点并帮助我进入了苏州市老年大学，让我又成为了一名学生，我无比高兴。在老年大学里，我如鱼得水，如饥似渴地学习着，徜徉在学习的浩瀚大海中，心胸无比豁达。感谢老年大学让我们老年人仿佛回到了青春岁月，使老年人有了一个幸福的学习交流沟通的平台，使我老有所学、老有所乐，心里暖洋洋的，感到生活是如此的多姿多彩。

老年大学的领导都是具有多年工作经验的老教师和老干部，他们都不计较经济报酬，甘愿奉献，为学员们做好日常各项教学服务工作。让学员们把教育安全放在首位，学习第二，互帮互学，和谐团结，形成共同学习、共同进步的良好学习氛围，努力营造一个校园环境美、精神风貌美、文化内涵美的全国最美老年大学。

我是苏州金庭镇人，离校路程比较远，来学校学习的过程中也会遇到各种各样的问题，老年大学的秦主任会悉心帮助我，热情地帮我解决。越剧班蒋老师，对每个学员都很关心、重视，是个教学经验丰富的好老师。她每次上课教唱越剧新选段，总是把故事剧情叙述一遍，讲得生动、活泼，学员们听得津津有味，并且还要示范唱给学员们听，使我们的学唱轻松而活泼，学有所获。

老年大学真是好，学员们每次踏进大学门都仪表堂堂，喜气洋洋，有的拿着歌谱，有的背着胡琴，有的穿着舞衣，我们唱啊跳，描啊画，心情活泼，精神活跃，体质强健。平淡日子似鲜花盛开般活色生香，使我们成为了精神生活的富裕者。

谢谢你们，苏州市老年大学的老师们!



2019年6月13日声乐六(1)班内欢声笑语，毕业音乐会热闹地举行。2016年9月~2019年6月，整整三年六个学期90次课程，大家结缘相识走到一起，临别之际都很激动。合唱《老师我想你》、《我的祖国》、《今天是你的生日，中国》等，抒发了大家的爱国情怀；独唱《我的中国心》、《啊，中国的土地》、《蓝色的蒙古高原》、《师恩如歌》等，汇报了学习声乐的成果；班长戴启军古琴独奏《梅花三弄》别有韵味；沈志朝老师与王国藩的合唱《夕阳红》将演唱会气氛引入高潮。三年来大家对这个班集体颇有同感的是：

(1) 严格敬业的老师。沈志朝老师是一位既有声乐理论知识又有演出实践经验，并在老年大学任教20多年的资深声乐教师。她每次上课都提前进教室，从不迟到，做好课前准备。她对学员要求很高，规定上课不准交头接耳讲话，不准玩手机，无特殊情况不随便请假，强调点名制度，若一学期缺席超过1/2，下学期则取消学籍资格。她传授唱歌几个要素，强调要注意“音准、节奏、咬字”、“五音归一”、“忽略字头”，每次上课都不厌其烦地提醒气息、声音位置，歌唱的状态等。科学的发声、良好的用气为我们学唱歌增添了强有力的能量。她为了提高大家的普通话水平，学唱新歌前都练习咬字发音。三年学习，大家都有不同程度的提高，这与沈老师的严格教授是密不可分的。

(2) 执著勤奋的学生。全班学员中年龄最长的已80多岁，最年轻的仅50多岁，年龄差距大，原有声乐基础不一。但都怀着同一目标来到班上一老有所学，学有所成。高洁写了近千字的结业感言，大家都被她的真情感动，执着的信念是我们学习的榜样。她由于嗓音条件先天不好，做过声带息肉手术，术后曾嘶哑了十多年，但却偏偏喜欢唱歌，从2009年开始自学声乐，2013年进入苏州老年大学里学声乐，先后跟过四位老师学习。自从上沈老师课，才感到这才是自己最想找到的老师，体会到了用气息唱歌的状态，抓住了声音高位置的感觉，蛮有进步和收获，很有成就感。班内学习空气浓郁，上课认真听讲，课间相互切磋，课后相互交流，K歌群活动颇有影响。

(3) 热情服务的干部。三年来班委干部不辞辛劳，热心为学员们服务。班长戴启军、许东娇、吴美琴负责每次上课点名、班务活动的组织安排、每学期末的汇报演出等都尽心尽职。每次课前宋月兰领着大家做预热身操。尤其是K歌群班长王国藩更是被大家称赞。座位表的排定、打印；主要活动的拍摄、制作电子相册、合影的姓名核对确定等等他事无巨细、任劳任怨、默默奉献。

(4) 团结友爱的集体。我们这个班，班风正，师生、同学之间关系和谐、融洽，学员素质高，团结、友爱，和谐，有凝聚力，三年结下了深厚的友谊。班级微信群每天信息量很大，传播正能量。好歌大家共欣赏，好信息大家同分享；有事有病必请假，有困难互相帮助，学员生病关切慰问，遗漏物品保管提醒。K歌群坚持正常活动，每次期末汇报演出前都认真排练节目，以高质量的演唱呈献给大家。

我们为声乐六(1)班点赞！

我个人的感言：三年学习共互进，师生情谊永留存，老有所学不停步，健康快乐伴一生。

苏州市儒学研究会《国学讲堂》  
2019年下半年讲座安排

日期	内容	主讲人
9月21日(周六) 上午9:00	文庙释典礼仪(下) ——苏州文庙祭孔	张劲雷 碑博副馆长、 本会理事
10月12日(周六) 上午9:00	从论语中看孔子的衣食住行	陈福昌 本会顾问
10月26日(周六) 上午9:00	《中国孔庙学》——新时代中国孔庙学的建立(二)	张晓旭 本会会长
11月9日(周六) 上午9:00	《中国孔庙学》——新时代中国孔庙学的建立(三)	张晓旭 本会会长
11月23日(周六) 上午9:00	博物馆与传统文化	陆雪梅 碑博馆长
12月7日(周六) 上午9:00	儒学经典《尚书·大诰》 解读——从尚书“大诰” 看周公之治	蔡斌 职大老师、本会会员
12月21日(周六) 上午9:00	冯梦龙生平与 “三言”的成书过程	董李君 职大老师、本会会员
备注	上课地址：苏州市公园路118号市老年大学3号楼第一阶梯教室	

## 苏州市老年大学第二课堂

孙武子研究会《孙子兵法》研讨班

2019-2020年度(第一学期)学术讲座安排

日期	内容	主讲人
9月14日	试论中美贸易战	唐士广副秘书长 企业家思维研究会
9月28日	庆贺新中国成立七十周年	徐康副会长 企业家思维研究会
10月12日	简述《吴子兵法》	陆家国防务副秘书长 传统文化研究会
10月26日	坚持总体国家安全观	徐建成研究员 学术委副主任
11月9日	隋朝军事家杨坚	李直教授 学术委副主任
11月23日	时政热点	汪育俊教授 学术顾问
12月7日	孙子兵法与苏州军事史	戈春源教授 副会长
12月21日	机动	徐建成研究员 学术委副主任
说明：1. 讲座地点：苏州市老年大学；时间：9:00--10:45； 2. 讲座教室：3号楼阶梯教室(2)，从公园路118号大门进； 3. 若有变动，以当周黑板上通知为准。		

## 积极老龄观主题教育(三)

按：《万寿宫》129期开始设“积极老龄观主题教育”专栏，摘要刊登习总书记关于老龄工作的重要论述、14个部委文件及专家们的诠释等，以期师生增强人口老龄化的国情意识，树立积极老龄观。

国家14个部委联合发文：

关于开展人口老龄化  
国情教育的通知(摘要)

(续130期)

三、具体措施

(一) 开展主题宣讲。把人口老龄化国情教育纳入大、中、小学教育教学内容及党校、行政学院和各级领导班子理论学习中心组和干部培训教育内容。组织编写人口老龄化国情教育知识读本和培训教材。建立由党政领导、专家学者、老龄工作者等组成的宣讲队伍，重点在机关、企业、学校、社区、养老机构、老年大学、基层老年协会等场所开展宣讲，围绕人口老龄化国情教育的主要内容，重点宣讲党的十九大精神，宣讲习近平总书记关于加强老龄工作重要讲话和重要指示精神，宣讲党中央、国务院关于加强老龄工作的决策部署，宣讲党的十八大以来我国老龄事业取得的辉煌成就，宣讲中华民族敬老爱老传统

美德。

(二) 进行集中宣传。中央和地方主流媒体要发挥引领作用，开设专刊专版专栏进行集中重点宣传，包括教育活动的部署、重要行动、社会反响、经验典型等。各级各类公共文化场所，要充分利用电子屏、宣传栏、展板、标语、海报等开展专题宣传。各类网站、微博、微信、客户端、公众号等新媒体要进行线上线下广泛宣传，确保活动有声音、有氛围、有影响。

(三) 举办文化活动。各地、各有关部门要结合传统节日、“敬老月”、“老年节”等开展特色鲜明、吸引力强的人口老龄化国情教育主题活动。广泛运用知识竞赛、主题征文、文艺演出、书画创作、摄影展览、体育健身等有效途径，寓教育于文化活动之中。

(四) 组织文艺创作。各地、各有关部门要坚持以人民为中心的创作导向，坚持思想精深、艺术精湛、制作精良相统一，要以满足老年人精神文化需求作为出发点和落脚点，重点规划实施一批反映老龄事业发展成就的文化项目，组织创作生产一批继承和发扬中华民族敬老传统文化的电影、电视剧、纪录片、动画片、栏目、音乐作品、图书等，广泛组织涉老题材优秀作品、敬老养老助老公益广告等展演展播活动，加大播出频率和力度。

(五) 创新教育形式。各地、各有关部门要结合实际，针对不同的教育对象和活动阶段，探索创新开展人口老龄化国情教育的有效形式，及时总结活动的好做法和新成效，提高活动的参与性、实效性、针对性。

四、组织保障

(一) 加强领导。各地、各有关部门要高度重视，加强

领导，精心组织。要建立健全开展人口老龄化国情教育的领导和工作机制，把人口老龄化国情教育纳入年度工作计划，制定工作方案，明确工作要求，抓好组织实施。各级老龄部门作为人口老龄化国情教育的牵头单位，要切实履行综合协调职能，抓好统筹推进，抓好工作落实。

(二) 明确分工。各地、各有关部门要加强协同配合，发挥各自优势，形成工作合力，共同推动人口老龄化国情教育开展。党委组织、宣传等部门要把人口老龄化国情教育纳入各级党委、行政学院、社会主义学院培训课程，纳入党委(党组)理论学习中心组学习内容。文化、新闻出版广电等部门要加强人口老龄化国情教育形势和成就的宣传及敬老文化项目的规划实施。发展改革、司法、民政、人力资源社会保障、卫生计生等部门要把人口老龄化国情教育纳入制定涉老政策规划并抓好实施。教育部门要把人口老龄化国情教育纳入大、中、小学教育教学内容。工会、共青团、妇联等部门要结合实际充分发挥密切联系群众的优势作用，积极开展人口老龄化国情教育特色活动。

(三) 抓好督导。各地、各有关部门要加强指导，强化督查，把人口老龄化国情教育作为年度工作考核和《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》终期评估的重要内容。加大对基层单位的督促指导力度，落实责任，形成上下联动的工作态势。每年年底，各地、各有关部门要将活动开展情况进行汇总，以书面形式报全国老龄办。







打下美机第一人

校友

李名洲

在抗美援朝时，和美国空军生死较量中，谁是第一个打下美国飞机的英雄呢？这是一个鲜为人知的事。

新中国第一批飞行员是在建国前后培养的。他们来自各个陆军部队，优中选优，李汉也不例外。他们在航校经过基本培训后，集中在上海大场机场和虹桥机场开始学习驾驶苏式米格-15战斗机。李汉是个聪明机智又刻苦学习、专心钻研的人。他在同一批飞行员中，较快掌握了驾驶飞行技术，“三点着落”的平稳、利索和潇洒，常受苏联教官称赞和青睐，他很快就被上级命名为飞行大队长。

抗美援朝战斗打响后，毛主席和志愿军司令部决定派年轻的空军部队参战。以方子翼师长为首的“混成四旅”首当其冲。在1950年末，雄赳赳，气昂昂跨过鸭绿江，在中朝边境地区参加战斗实习。

雷达是空军指挥员的眼睛。1951年1月21日九时许，三批美国飞贼进入无形的雷达电网，成了瓮中之鳖。方师长根据标图板上的敌机飞行航线，果断决定，下达起飞出击命令，拦击来犯之敌。李汉率领八架米格-15战斗机，腾空而起，在万里高空平稳飞行，眼观六路，专心一致搜索蓝天中的敌情。稍刻，他们在左前方发现了12架F-84，李汉他们兴奋又紧张，“惩罚敌机的时刻到了！”他沉着地命令伙伴密切保持队形，飞速向敌机冲去。双方距离越来越近，敌机胆怯了，猛然来个急转弯，同时施放烟幕，企图逃窜。李汉在陆军时身经百战，此时，浑身是胆，信心百倍地说：“好！准备战斗。”敌机急转，大面积暴露在我机面前。李汉迅速把射击光圈套住第一架敌机后对僚机说：“我射击，你掩护！”与此同时，他果断按下射击按钮，小炮射出一串串复仇的炮弹。顿时，一架敌机浓烟滚滚在空中爆炸。

中国人民志愿军空军打下了第一架美国侵略者的飞机，引起华尔街一片惊慌！

李汉就是抗美援朝战争中第一个打下美国飞机的我们的志愿军英雄。



1952年，我在炮兵团第五连当排长。5月1日，李光春连长举行婚礼。他是部队渡江后第一位老兵连长结婚。婚礼很简单，但很热闹，六条课桌一拼，水果一放，香烟一拆，糖果一洒，茶水一端，婚礼开始了。

新娘是苏州人，不但人长得漂亮，而且言行举止，着装打扮与众不同，特别是那吴侬软语既甜又美。我们几位排长暗下决心，等将来我们也可以结婚时，一定要找一位苏州的姑娘。

当时部队住在江阴县“黄山要塞”营房里，连长结婚用品是从苏州带过去的。喝的是名闻大江南北、香味扑鼻的苏州东山产的碧螺春茶。桌子上放满了南瓜子、西瓜子、香瓜子和花生糖、松子糖、酥糖，还有核桃酥、麻饼等。我是大饱眼福，大开吃戒，将所有采芝斋食品吃了一遍，感觉是天堂里的东西确实不一样，样样都好吃。特别是那粽子糖，形状像个微形小粽子，金色透亮内藏一粒松子仁，简直就是一颗精致的工艺品。吃在嘴里，哇塞！那味道是一种纯正的冰糖甜，令人食后陶醉。我连吃三粒，又抓了一大把装进口袋里。

第二年春天，连长派我到苏州采购训练器材，当时小张嫂子在观前街一家商店当营业员，她帮我办妥事情后，中午又请我吃饭。她点了鲜肉馄饨、桂花糖芋艿、小笼、炸春卷、酒酿饼。那天是我活到19岁，头一回听讲“苏州小吃”，第一次品尝小吃，忽然间想起幼时妈妈对我说：“上有天堂，下有苏杭，咱这辈子住不进天堂，有朝一日能到天堂去看看也是福气啊！”妈，你当解放军的儿子做到了。

从饭店里出来走在观前街上，小张嫂子又买了四袋卤汁豆腐干，告诉我让我路上吃一袋，另外三袋交给连长。当时虽然肚子快要撑破了，我这馋猫忍不住拆开了一袋，尝了一块，马上精神大振，绝对的好吃。有点咸且有点甜，口味极佳，特别是那用竹扦插着的吃法，既卫生又环保，半个小时不到，一袋豆腐干让我报销了。在长途汽车站我又买了两袋，回到连队分给我的战友们品尝。

五年之后，我们连队四个未婚干部都成家了。副连长的夫人是吴县人，郑排长的妻子是沙洲人，我和史排长的夫人都是常熟人。我们的婚姻介绍人都是小张嫂子。杨团长参加我的婚礼时夸：姑苏天堂里的美女齐聚炮兵第五连，解放军光荣，苏州女子娇艳！

1982年5月，我有幸从无锡县人民武装部调到苏州军分区工作，从此我就定居在苏州了，过着天堂人的幸福生活。报到的第一天，下班后我没有去食堂吃饭，而是去观前街绿杨馄饨店吃的鸡丝馄饨和芝麻汤团。饭后又去采芝斋店买了粽子糖和卤汁豆腐干，以备周日来苏一起吃。

“上有天堂，下有苏杭”。山东兵生活在全国各地都很开心，但是，工作、生活在苏州城里的，感觉更加幸福！

(上接第一版)但这仍是她一生的无上荣光、永远刻骨铭心。

老人难忘到基地不久，1964年10月16日下午3点，罗布泊上空升起一朵巨大的蘑菇云，向全世界宣布：中国自主研发的第一颗原子弹爆炸成功啦！张香生和狂喜的战友们热泪盈眶，高呼“祖国万岁！”、“科学家万岁！”

在当时风云变幻的国际形势中，中国深刻地认识到核武器的重要性，但当时中国并没有研究核武器的人才。这时钱学森冲破铁幕成功回国，他担任了中国核武器研究的总带头人。钱学森带领邓稼先等一大批优秀人才不断努力，终于完成举世瞩目的壮举，打破了少数几个国家核垄断的美梦。

而东方红一号卫星上天，张香生老人更是记忆犹新。那是1970年4月24日，我国第一颗自行设计和制造的人造卫星成功发射升空！这颗会播放《东方红》乐曲的人造卫星，当即激起了国民的观星热潮（卫星直径只有1米，技术人员把卫星外形设计成由72个面组成的一个球体，当它在太空运转起来，立即产生一闪一闪的效果，在地面上人们用肉眼就能观看），也引起了世界各国的强烈反响。卫星在太空中绕地运行一周114分钟，全球响彻嘹亮的《东方红》乐曲，国人扬眉吐气，航天人更是无比自豪。

人造卫星上天，体现了全国大协作的巨大成功。历史会记住钱学森、赵九章等“两弹一星”元勋对中国第一颗人造卫星的杰出贡献。“东方红一号”卫星的发射成功，使中国成为世界上继苏联、美国、法国和日本之后第五个完全依靠自己的力量成功发射人造卫星的国家。虽然我国比苏联发射第一颗人造卫星晚了13年，但其质量却超过了前四个国家第一颗卫星质量的总和。从此中国正式进入了“太空俱乐部”时代。

由于工作需要，七十年代初张香生服从组织安排调往西藏军区工作，1978年她转业回到了家乡。二十年过去了，古老的苏州随着时代前进的步伐，也发生了巨大变化：高楼增多了，城市变大了。张香生感到自己也在变化：从懵懂少女到风华正茂的青年，从一介书生成长为一名合格军人、坚守戈壁基地光荣的航天人。现在回到家乡

江城子·欢庆新中国70周年华诞

董士奎

年华七十绩辉煌，废“纲常”，立新章。地翻天覆，穷国变天堂。雨露滋润禾木壮，金富足，谷盈仓。披荆斩棘建康庄，换新装。国繁昌，两弹一星，威武镇妖狼。大国担当肩任重，新思想，指新航。

沁园春·钦谱 颂庆新中国七十华诞

蔡士道

七十华辰，醉美神州，叠彩城乡。喜回眸翘首，沧桑巨变，繁花硕果，龙凤腾翔。航母遨游，嫦娥探月，北斗环球织网忙。军旗猎，更利戈长剑，旅劲阳刚。红船引领征航，正精准扶贫奔小康。更倡廉反腐，扫除黑恶，风清气正，百业呈祥。丝路宏图，播扬大爱，赢得全球赞誉扬。复兴梦，铸炎黄夙愿，再创辉煌。

中吕·喜春来过普天乐 开国大典怀旧

章苏

黄河扬子春雷响，泰岱珠峰赤旆扬。天安门上正轩昂。醒狮强，岁月永嘉祥。喜春来、欢声畅；多情金水、含笑红墙。巨手挥、红星亮，天下穷人翻身唱。大道康庄、齐步铿锵。鱼龙一夜劲舞狂，普天乐土，从此沐旭日高阳。

新中国建国七十周年——航母颂

尤龙

几代人初衷依旧，中华梦岁月如歌。豪情七十同风起，万里鲲鹏腾碧波。



中华人民共和国成立70周年 The 70th Anniversary of the Founding of The People's Republic of China

庆祝新中国 成立七十周年

威维才

血雨腥风廿八年，三山推倒换新天。阳光普照皆春色，大好河山景物妍。

二

声洪传震五洲连，旭日东升别样天。终使山河除旧貌，央央大国立峰巅。

三

七十春秋勤着鞭，兼程策马赴科研。巡空每每佳音报，探海频频喜讯传。月背嫦娥寻乐趣，苍穹北斗导航欢。五星赤帜环球耀，大国雄姿世领先。

庆祝新中国 成立70周年

周养志

七十春秋风雨频，而今傲立世之林。同心实现中华梦，民族复兴万象春。



周道南

七十年风雷激荡，除旧建新，面貌巨变，百年沧桑成过去。四十年改革开放，日新月异，国泰民安，幸福祥和向未来。

建国七秩赞

汪肇宇

文明古国崛东方，改革丰功美誉扬。开放创新歌盛世，脱贫致富奔康庄。

工作，她决心以航天精神在新的工作岗位上再创新辉煌。几度春秋，暮年将至。1995年底，张香生老人退休了。

航天人就是非同寻常，她为自己的晚年生活也规划得有声有色。首先，正确对待“老之将至”：只要心不老，岁月必将安好。接着便按预定计划有条不紊地稳步实施。1996年春，张香生老人成为市老年大学学生。这些年来她先后学习了书画、声乐、拳操、电脑、钢琴、英语和诗词创作等二十多门课程。她在老年大学结交朋友、开拓视野，陶冶情操、不断“充电”，退休生活既充实又开心。让她最开心的是：利用退休后时间富裕的优势，趁自己还“走得动”，抓紧眼前的“黄金季节”，走出国门看异国风情、享各地美食。老人是真正的旅游达人，她的足迹遍布四大洲26个国家。退休二十多年，她始终心态平和，充满自信，潇洒愉悦。

老航天人的退休生活尽管充实美好、即便走遍天下，她心中也总忘不了火红的青春、激动人心的“20基地”和心爱的“东风航天城”。令国人骄傲的“神舟”、“天宫”都在基地航天城发射升空；现在的东风航天城早已今非昔比，是一座设施齐全、功能先进的现代化城市。

张香生老人继续用她动人的诗句，赞美心中的最爱：

“啊！东风航天城/从此你常出现在我的梦里/……/你的每一次成功/都凝聚了几代人的心血/你的成功/从设计到制造/从选材到技术/从筹划到点火/每一步、每个细节/都深深地烙上了中国印/……/我深情凝望/无垠大漠中的你/……/你是我心中永远/魂牵梦萦的地方！”

本期谜底及猜谜思路：

- 五 增减会意。达成理解和觉醒“悟”的要件是必须用心方能得到。反之，若无心（十）方（口）即是“五”字；
- 星 方位加法。一生口（党中央的方位）=一口生=日生=“星”字；
- 红 增损离合法。绝一色+工=彡工=“红”字；
- 旗 会意法。中华人民共和国国旗上缀有熠熠闪光的一大四小五星金星，本题答“旗”字；
- 迎 增损象形法。昂一曰+辶（象形为舟）=印+辶=“迎”字；
- 风 方位加法。齐字的心是义，与几字相加，便得一“风”字；
- 飘 会意法。漫天彩霞在辽阔江天超尘高逸随风摇荡，扣合“飘”字；
- 扬 会意法。按字面意思理解为风吹大旗有声有势，扣飞扬的“扬”。



# 苏州一帮老年“考生”挑战今年江苏高考作文题，结果……

苏州市老年大学组织一批“考生”，挑战今年的江苏高考作文。他们曾是老师、教授和各行各业的人才。一起来看看他们写的作文。

\*陆云霞 59岁 散文赏析与写作班学员 退休前：银行员工

## 人生不是梦

人生，每个转折点都会有选择，我在退休前对以后生活也作了规划。

回看前四十年，忙碌了半生，最好的年华贡献给了工作、家庭和学习充电，退休后一定要美美的按自己意愿生活，游遍世界，尝遍美食。但是美梦还未构建成熟，小女儿生下了孩子，且看护的任务落到了我肩上。

我的梦想泡了汤，面对现实，得重新规划退休生活。我报名参加老年大学的散文写作与研究班，既可以在文学的海洋寻找自己的乐趣，又能带好外孙。

带好外孙说容易，做起来着实不易。我要学习，他要哭闹，我要休息，他要作抱。没办法，在他不会开口，不懂交流时，我为他能懂我的意思，想出了学狼叫，学动物叫大概是人的本能，他很快学会大声嚎，在此一声、彼一声的叫喊中，他快乐，我也得到了快乐。

最不易的是，我上课的时间没法安置他，但缺勤多了，跟不上学校的安排，无奈之下，我带他去上课，带他参加活动。开始

很麻烦，他不习惯教室氛围，我也怕他闹到无法上课，于是课前与他约定，交换条件，他陪我上课，我陪他去大公园游乐园玩，他听话，遵守约定。事情就这样解决，我满心欢喜，还收到了更多的惊喜，他似乎听进了老师的部分讲解内容，课后与我说起课上好笑的事，更可贵的是，他爱上了看书，念念锄禾日当午、汗滴禾下土，才算完成一天的事。

外孙进到中班后，我接送上学，我已没有负担，他学拼音，我也学着，他纠正我的发音，我学弹钢琴，他在边上拍打节拍提示音的时长，我们似开始了角色互换。他一声：阿婆不要抱我，会压到你！阿婆辛苦，休息一会！我的心满满被爱包围，曾经满腹的怨恨化为了浓浓的喜悦。

生活本来不是梦，酸甜苦辣咸，五味俱陈，不协调，于是会生出许多事来。现在的年轻人婚姻，离婚率那么高，其实都没有原则性的问题，大家让一步也解决了问题。社会上一些对大妈的形象，宽容些对待，天也不会塌下来，人生互不计较，心宽天地宽。

看看书、喝喝茶吧，书里自有黄金屋，书里自有对待生活困苦良策。人与人共存相生，人与环境共存相生，未来的世界将会五彩缤纷。

\*朱莎 73岁 诗词格律与写作班学员 退休前职业：药剂师

## 人与自然

人与自然人在自然界生存，必须尊重自然，珍爱生命，摆正人与自然的关系。我喜欢王维的《山间秋暝》：空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。竹喧归浣女，莲动下渔舟……一幅多么动人的人与自然和谐相处的画图。

记得小时候，乡村的原野上绿油油的秧苗，清粼粼的河水，飞翔的白鹭，盛开的小花；蔚蓝的天空，清新的空气，各种各样的动物自由自在地生活……一切都是那么美好。

随着经济的高速发展，人类虽然在物质生活上有了很大的改善，却一次又一次地伤害着自然：工业废水的排放使昔日清澈的河水变成臭水沟，无节制的采伐树木和放牧，使大片森林变成荒地，良田变成沙漠；与日俱增的人口城市变得臃肿不堪，地球母亲再也不堪忍受这样的折磨。于是，雾霾、酸雨、沙尘暴来了，使晴朗的天空变成稀有，使本来能饮用、洗涤的河水变成只能用来浇灌的废水。

所幸如今的人们已经认识到了这一点，在发展的同时也在为我们的子孙后代做长远的打算。于是，提出要珍惜自然资源，要让人与自然和谐相处，要走可持续发展的道路等主张。人们要对自然界的一切怀有一颗爱心，对水、对森林、对一切自然资源的利用都要持长远、有所保留的使用。因为大自然和我们动物、植物一样是个有限的生命体，不是取之不尽，用之不竭的。我们要把人与自然紧密地联系在一起，遏制对自然界残酷掠夺的行为，力求人与自然和谐发展。人与自然的和谐会带来身心健康的生活，带给人美的享受！

## 2019年江苏高考作文题目：江苏卷

根据以下材料，选取角度，自拟题目，写一篇不少于800字的文章；除诗歌外，文体自选。

物各有性，水至淡，盐得味。水加水还是水，盐加盐还是盐。酸甜苦辣咸，五味调和，共存相生，百味纷呈。物如此，事犹是，人亦然。

\*刘婉英 70岁 昆曲班学员 退休前职业：科员

## 阴柔之美与阳刚之美

《红楼梦》第三十一回。

史湘云和丫鬟两个人，分别对天地火，日月，虫子、叶子、蛇蚤、花儿、草儿、瓦片儿、讨论阴和阳。最后丫鬟说“砖头儿也有阴阳不成？”“人有阴阳吗？主子是阳，奴婢是阴”。

读到这，我窃笑。我已经明白应该男为阳，女为阴，心想我可比那丫头片子聪明呢，那年我十岁。

那是我第一次接触到的阴阳理论，

男为阳，女为阴。最具代表力的大卫，建筑与雕塑的阳刚之美。

阿喀琉斯，英雄的代名词。

与成年男性的阳刚之美对应，是成熟女性的阴柔之美。

建安风骨——阳刚之美。秦观，女郎诗，阴柔之美。

明·李贽《史纲评要·东汉纪·光武帝》：“光武与高祖不同，高祖阳明，光武阴柔。”

也有表现在建筑上。鸟巢外形的阴柔之美。水立方外形阳刚之美，外墙水柱妆的效果阴柔之美。

也有表现书法上，学碑可取其阳刚之美，临帖阴柔之美。

颜体楷书结体方正，笔力雄健，富于阳刚，即所谓谓筋。

辜鸿铭先生曾经说，毛笔颇能表现中国人的精神，它的笔尖是柔的，却能写出雄浑的字来。

茶酒上，两种不同美学形态，茶为阴性，以阴柔之美著称。酒以阳刚之美著世。

音乐上，著名作曲家雷振邦阴柔风格，大家所熟悉《冰山上的来客》，而她女儿雷蕾却细胞翻转作阳刚之曲，如《四世同堂》里的音乐。

总之，杏花春雨江南，骏马秋风塞北。杨柳岸晓风残月，关西大汉，铜琵琶板大江东去。

真可谓狂来击剑，怨去吹箫。吟成五个字，用破一生心。

阴柔之美与阳刚到底是哪个好，如梅雪争春，评论最后以卢生“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”终结。

人要懂得吃亏，这是一种阴柔的哲学，听起来可能不少人会不习惯这种讲法。其实我们人类的进步，往往就是在一个个不习惯中形成的。

中国男人阴柔的心理特质的形成与传统文化中“以柔克刚”的精神直接相关。

儒家所提倡的性格是温柔敦厚的，“厚”在后面支持着“柔”，所以柔而不弱、内力十足。道家主张以柔弱胜刚强，将“阴柔”的思想表达得更彻底。

读书人表现出柔和、儒雅的风度，一般百姓也含蓄、婉转地做面子。

他们更愿意听到说书人讲，面如桃花的吕布和燕青比豹头环眼的张飞和李逵的武艺更高，羽扇纶巾的诸葛亮收服了勇猛强悍的孟获。

怎么会想起这个题材，因为最近去学太极拳了，师傅的动作实在太好了，动作沉稳，劲力浑厚，姿势含蓄，如行云流水，意气神圆融一体，让人着迷。

他看我们老是学不会，指点说，总之一句话要阴柔，且柔中带刚。

哦，阴柔阴柔，我有点体悟了这两个字，只是为什么老学不会呢。

\*肖贵才 64岁 散文赏析与写作班学员 退休前职业：教师

## 人生似水

水以三态之变广布于宇宙，气变雨，雨落地为水，水聚成溪，汇溪成江河，纳百川者是海洋。然雨滴落地之初，是为滋润大地，滋润之余，自山岗曲折下泻，始成若干径流，过险阻，不低头，穿顽石，志愈坚。时而静谧，时而欢歌，所向披靡，一往直前。一路走来，牢记初心，胸怀远大。此外，更可贵之处是她的至柔、至纯、至善。

君之柔，人皆见之，能方，能圆。至寡则无形，至众则盈盈乎若汪洋。

君之纯，人皆慕之，深如潭，可见底，杂入其中，化外物为己身。

君之善，人皆敬之，润大地，沐万物，济苍生。

水之品格乃人之品格，乃君子之品格。君子之品格则至坚，至柔，至纯，至善。君子似水，处世无痕，君子若溪，有静有歌，君子似水，善行天下，君子似海洋，包容天下。

水性即如人性，更如党性。回想中国共产党建党之初，寥寥数人，秉承大志，历尽艰辛，广结同人，不忘始终，终成伟业。喜看今天，雄踞世界。遥想未来，前程似锦。

\*张晓东 66岁 声乐班学员 退休前：湖北气象培训学院物理教师

## 粽香飘飘而思

今天是端午节，清晨窗外飘过阵阵粽香，小小粽叶包罗万家，鲜肉粽鲜香可口，豆沙粽甜而不腻，红豆粽，绿豆粽，蜜枣粽……各居其味，美不胜收。

小小粽叶材料不同气味各具特色。

人生在世，五味俱全，不经风雨何能安享晚年，人心就像这粽叶，包裹着不同理念，收获着人生真滋味。执着的心获取甜蜜的爱情，勇敢的心获得胜利的果实，进取的心获得事业的辉煌，仁慈的心获得平和宁静生活，一片苦心去经营你的事业，你的家庭，定会收获甜蜜，酸甜苦辣咸，样样尝过，正所谓五味人生，走到我们这古稀之年，回想起来，只要有颗包容的博爱的心，最后收获的一定是甜甜蜜蜜，快快乐乐的晚年。



我校志愿者的纪念日

李香荪 摄

\*耿志瑜 退休前：企业管理人员

## 文化沟通心灵

天地之间万物共存，万物各归所属。大千世界芸芸众生，人间百人百性。中华地广人多，各地域人文历史不同，因此形成不同的性格差异。

生活在苏州这座新型的移民城市，感觉到苏州是座极具包容的城市。无论是在小区的居住生活，或者是在老年大学的学习，都会感觉到人与人之间的和谐共融。这里有来自天南地北的人们聚合在一起，南腔北调的方言交汇，各个省籍的人都会自然而然地表现出独有的性格特征。文化程度和职业的不同，也会形成人与人之间交往的距离甚至障碍。

苏州工业园区从建园开始，地方政府就意识到创建共融的社会环境的重要性。因为这是让来自全国各地的人齐心协力建设园区的基本保证，也是每个建设者在园区自我生存发展的保证。我们从社区建设这个层面上，解读分析政府一系列的措施，就可以看出苏州所做出的努力和获得的成效。

苏州的社区建设从文化建设入手，搭建了多元化的社区文化平台，在人力财力物力方面并驾齐驱。每个社区都有居民文化活动现场，配备有适用的硬件设施，为社区居民们创造参与便利。针对居民的需求举办各种培训辅导讲座，举办各种类型文艺文体演出活动。市级区级乡镇的老年大学，为居民们提供了学习实践的好机会。文艺团体定期走进社区，为社区文化建设助力。卫生部门关注老龄化社会现象，为社区老人免费体检。所有这些政策，即使非苏州户籍居民也可以平等的得到享受。

这些举措增强了人与人之间的交流，改善了很多人之间的“陌生感”，缩短了性格上的“距离感”，淡化了多年形成的性格弱点，推动了“老苏州人”和“新苏州人”的融汇贯通。在社区活动中，来自各地的居民们相互谦让，相互学习，相互欣赏，在异地他乡变成了好邻里。

经济建设发展要依靠强有力的文化环境支持。苏州的人文环境势必推动经济发展的更快更好。

(转载看苏州综合文/顾同学 有修改)