

万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第八十二期
2013年9月10日 星期二 农历癸巳年八月初六



新校区一角

中国梦的实质是强军梦

楷书提高班教师 易荫槐

自从鸦片战争失败以来，中国逐步沦为半封建半殖民地社会，各国列强在中国土地上耀武扬威，弱国无外交，处处受欺，处处挨打。

毛泽东深刻地指出：没有一支人民的军队就没有人民的一切。中国革命走的是武装夺取政权的道路，“枪杆子里面出政权”。

在强大的敌人面前，只有大炮才有发言权。鲁迅当年在黄埔军校演讲，他说我的文章写得再好，也感动不了军阀孙传芳，只有你们的大炮一响，才能把他们打跑。

六十年前的朝鲜战争，中国打败了占有绝对优势的强敌：以美国为首的“联合国军”，这场战争打出了军威，打出了国威，使中国人之为之扬眉吐气。现在的形势，又有了翻天覆地变化，中国的两弹一星上天，天宫一号遨游太空，“神九”飞船与它会合，谱写了一曲国防高科技的凯歌。只有强大的军队，巩固的国防，才是我们民族的脊梁。千句并一句，强国必先强军，只有实现强军梦，中国名族才能找回自己的崇高的尊严。我们努力用正能量千方百计地把强军梦做好，才能有效地，更快地实现强国梦。

的华达公司内举行了隆重庆典，到会老同学计39人，还邀请了当年的老师：尤玉淇、冯允瑜、王安琛、朱福强4位。老同学欢声笑语聚一堂，气氛热烈相互问候，真情袒露，畅谈人生，歌声不断，涛声依旧。其后制作了《通讯录》、《影集》以资纪念，冯允瑜老师还作了《悠悠四十载》五言诗一首，尤玉淇老师特撰文《杯酒不言愁》被刊登在上海《新民晚报》上。

至2002年初得知母校要举行建校五十周年暨“小林屋”成功修复的庆典活动，老同学经酝酿和讨论，确定自愿集资重建《小林屋记》牌石，向母校献礼。因原在“小林屋”北有白云楼，楼下东侧墙壁上嵌有清·韩是升《小林屋记》碑石壹块，后楼毁碑失。现“小林屋”经抢救已修复，故碑石也应镌刻重立，使园和记并存，恢复历史遗存，自愿集资者24人，款额为3150元，并由苏州市碑刻博物馆刻制。于2002年8月在母校50华诞庆典时，作为莘莘学子的献礼，把碑石敬献给母校，寄托老同学的一片真心，参加集资的同学还留存一张碑石的照片以作留念。碑石由学校置立在校园西南侧的碑廊里，由《小林屋记》和重建的《惠荫八景图》、《清惠荫园全景图》等书条石构成了一条亮丽的文化长廊。

又在2012年10月，老同学22人相聚惠荫园开展了“回望六十春，铭记母校恩”的金秋茶话会。畅谈同学情，师生情，校园情，参观校园观赏“小林屋”洞及《小林屋记》碑石，还看望慰问了在心园护理院养老，已是96岁高龄的尤玉淇老师。此后约定只要健康状况允许，年年金秋再相聚。

弹指一挥间，当初的青春少年，现已成了耄耋老人。少年同学至老相聚，这是人生的乐趣，可以增进友情，品味人生，享受生活，改进健康。其间萦绕着款款之意，朗朗之声，浓浓之情，绵绵之思。人生历程上的音符犹在耳旁震荡，相逢似首歌，深深的留在我们的心中。

这一年，
有过开心的日子
也有过烦恼的时间
开心时我想大声说笑
烦恼时我默默无言

这一年，
我和老友，张望那白云蓝天
他们说，愿你高飞，像那大雁
又说，累了，就收起翅膀
现在已不是我们翱翔的时间

这一年，
我常听那些古老的歌曲
也想发出一声呐喊
我崇拜龙城飞将
张弓怒喝，胡马不敢度阴山

这一年，
我的老友匆匆
我的好友依然

新校舍落成启用 迎接新学期到来 老校舍焕然一新

在市委、市政府的关心下，在教育、民政等部门的支持下，通过2年多的努力，我校新校区改扩建工程已全面完成。学校增加占地面积5亩，新增建筑面积约5000m²，增加教室16只；老校区在暑假二个月的时间内，全面进行了改建和维修，又新增了2个教室；学校还新添置了一批现代化的教育设备和设施，工程总共投入1600万元。

目前新老校区已融为一体，以崭新的姿态迎接新学期的到来。由于校舍的扩建，本学期新增了35个班级，学员总数已突破1万人次，进一步满足了广大老年朋友对教育的需求，同时也得到了社会的广泛赞誉。

(办公室)

中国梦 七绝一首

(藏头诗)

行草研究班 叶奕万

梦寐尧天奔小康，想章科技展飞翔。
成仁志士心神往，真叹廉风赤志昂。

巨人的步伐

——纪念毛泽东同志诞辰一百二十周年

书画系教师 李務民

太阳，
从韶山升起。
伟人，
在这里诞生。
漫漫长夜，
点燃起一座灯塔。
滚滚风雷，
唤醒了沉睡的大地。
毛泽东，
从人民中走来。

巨人的步伐，
擎天地。
黄浦江边举火炬，
南湖岸畔燃烈火。
开天辟地，
风雷滚滚。

巨人的步伐，
震世界。
秋收起义，
农奴奋起千杆戟。
井冈红旗，
唤起农工千百万。
星火已燎原！
举世闻名，
万里长征写诗史。

用兵如神，
百万军中若等闲。

巨人的步伐，
丧敌胆。
延安长夜明灯火，
烽火抗日灭敌顽。
更有雄兵千百万，
席卷大江南北掀巨澜。
蒋家王朝临末日，
大山三座顷刻毁。

巨人的步伐，
拯救了中国，
震动了世界。
天安门城楼挥巨手，
中国人民从此站起来。
一个强大的中国，
出现在世界！
在中华名族几千年
历史上，
树立起一座高大的丰碑
——毛泽东。

巨人的步伐，
走过了一个多世纪，
还将走向永远的未来！

相逢似首歌

古代文学班

吴志莺 陈建功

少年时我就读于南显子巷的苏州市第一初级中学，1954年毕业。毕业后同学们各奔东西，参军、升学、支边、回乡、就业等，洒落在各地，为人生前程奋斗奔忙。岁月如流，在1979年的一张报纸上偶尔看到，“陈景贤”的名字，几经寻访，见到了居然就是25年前在“一初中”时的老同学，时他是校共青团的支部书记，学生会的副主席又是初三乙班的班长，老同学相见甚是喜悦激动。后也凑巧1982年我迁入新居，我家住三楼，他家住四楼，我俩又成了邻居，从此有了紧密的联系。

为了重温往日的友情，感怀人生的艰辛，激励奋进的意志，经多方联络，在这年的春节期间由老同学和原班级老师，拾余人参加的第一次茶话会，在网师园内小姐楼上相聚。其后一年一度，参加的老同学越聚越多，也成了人生长河中一个追忆真情的港湾。1994年恰逢毕业40周年，时在人民路

我这一年

梁春宜

这一年，
幸运的事不少
不幸的事也曾出现
幸运时我仰天感谢
不幸时，朋友会来到我的身边

这一年，
我的老友匆匆
我的好友依然

蔡知新老师是兄长

计算机一班 闻玉海

脑担当一名新学科的新学员。

学习电脑之前，不少人觉得不懂就学么，当走进教室后觉得不是那么简单。市老年大学电脑一年级（1）班的同学，都是初学电脑者，面对电脑如同进入繁杂的花花世界，一切都感到好奇和新鲜。一个班42位同学，水平参差不齐，有人形容是骑着骆驼赶着鸡，高的高低的低，步调走不齐，教学进程也很难一致。有的人一生中曾未接触过电脑，机器认识他，他不认识电脑；有些人在家看过孩子们摆弄过，虽不熟练但也不是脑盲；还有一些人是从学校、企业退下来的教师和会计，虽任职时间不长但也算是个电脑小学生了。蔡知新老师教这样一个班级，这困难大着呢！

蔡知新老师从3月1日讲第一课开始，看到举手的人特别的多，就深知这节课讲起来很困难，必须要做好充分的思想准备。他在课中休息时，经过深入了解，学员中七嘴八舌谈感受：有人进老年大学后学过音乐，有人学过书法和中医保健，虽是耄耋老

人，都没有这么多这么大的困难。蔡老师悟出了门道：像唱歌，你唱的声音大或小，甚至唱跑了调也能跟下去唱个不停；像写毛笔字，不管是先从那边写，最后是个完整的汉字就算大功告成。但玩电脑不行，你不按先后程序办事，不照菜单发令，丢三落四，想怎么搞就怎么搞，就会寸步难行，甚至前功尽弃，变为死机。

从讲第二课起，蔡老师讲课更加仔细更加认真，需要记录的重点内容一个字一个字的读，等大家记完后再往下讲，每堂课留出足够的时间在机上练习，并要求左右邻位，要开展互帮互学共同进步。有时因家中有事，有些学员缺了课，他怕前后课脱节，在讲课前，一定会将前一节课的要点再扼要的重讲一遍，起到事半功倍的效果。蔡老师像兄长对待自己的弟妹们，总是笑嘻嘻的讲，苦口婆心的教，一遍又一遍不厌其烦的示范，直到教会为止。大家赞誉蔡老师不是兄长，胜过兄长。

我好藏头诗

写作研究班 陈铭诚

那天游泳，忽发奇想，就我在读的老年大学的万寿宫为题拟了首藏头诗，为：
万千景象绚晚霞，
寿满南山绽奇葩。
宫调和风飘瑞气，
赋吟酬唱诵吾华。

我好藏头诗，算来已有年头了。
记得中学时期，我对诗啊词啊就是有兴趣，并还琢磨着也写了些诸如打油诗之类的东西。然囿于水平，仅是玩玩而已。不过倒也多少有了些铺垫。在此基础上，工作后我便尝试着写了些藏头诗。

一九七六年我进了工厂。为鞭策自吾，我拟了四首“藏头”，分别是：“胸襟坦荡无城府，怀旧念故茧自缚；祖先吾辈共誓愿，国家兴亡双肩负。”“放眼长诵史千载，眼观万类‘我’竟微；世事沧桑变迁多，界限分明为是非。”“立地非佛一工人，足见伟大称主翁；本意唯求创财富，职责在天重劳动。”“关门造车终不成，心中长将前程悬；企求事业火样红，业精于勤勤钻研。”

不久，恰逢毛主席逝世二年暨诞辰八十五周年。为此我写了首：“毛翁寿诞八旬五，泽泽光

斗转星移，日历翻到了二十一世纪。去年，为“五斗米折腰”了三十六年的我由于身体的原因提前退休了，旋即便进了老年大学。在这里我又开始了“重悟道”、“再充电”，在知识的海洋里尽情畅游。我在听课、学习的过程中有幸结识了不少老年朋友，他们大都在过去的工作岗位上各有建树、事业有成。人生阅历丰富、且又学识渊博、修养老到；却还孜孜以求，以阳光、乐天的心态学习、学习再学习。一些老师、学长、前辈还笔耕不止，所写文章散见于老年大学、市、省乃至全国性的有关杂志、报刊上。与之相识、交往深感获益匪浅。遂根据他们各自情况，分别先后写了些寓姓名于内、向他们问好，并以此表达我的仰慕、崇敬之情的藏头诗。

其中，我表达对老师们问候的“藏头”有：“张兴立意重悟道，老骥伏枥志愈高。师长垂范励吾辈，好梦共勉乐逍遥。”“林林总总文史浩，老来充电再悟道。师德为本修养学，好梦长怀伴年高。”“钱途毅然辞今

舒心曲

声乐（3）班 朱寿

走在灿烂阳光下，
给我心情放个假，
轻轻松松没烦恼，
自由自在任逍遥。
踏进青青杨树庄，
采束红红路边花，
喝口香甜清泉水，
吟诗抒情怀，潇洒又浪漫。

回望原野泛金浪，
千溪百川似银蛇，
奕奕白帆竞风流，
漫步山水间，心情如止水。

走在水榭小道上，
给我心情减压，
悠悠闲闲逛四方，
欢欢喜喜把歌唱。

走在蓝天白云下，
给我心情松下绑，
快快乐乐无忧伤，
蹦蹦跳跳展风华。
登高临空看山河，
遥遥天边望彩霞，
扬眉一笑天地宽，
人生美如画，夕阳无限好。

渔港的黄昏
夕阳西下
树的枝叶间
透过丝丝光芒
农舍上飘着袅袅炊烟

“咪溜一”一声鸣叫
一只晚归的小鸟
似箭一般飞过
“嘎、嘎、嘎”一群上岸的鸭子
迈着摇摆的脚步
走进自己的家
“咯、咯、咯”一只只觅食的鸡

晚归

历史文化班 范坤田

闲庭信步地钻进各自的窝
一个荷锄而归的老汉
戴着草帽
从田埂上走来
微风拂面
赶走了一身疲劳

伴随着夕阳的余辉
一艘艘扬帆返航的渔船
慢慢地驶入渔港的河道
一时间宁静的渔村喧闹起来
男女老少涌向河边
进港的渔船落篷靠岸

圆梦苏州 七绝

葫芦丝演奏班 蒋嵘

闲居养老到江南，喜闻葫芦丝开班。
名额有限难入校，三顾求学终如愿。
恩师三载传技艺，学友切磋勤练习。
丝韵绕梁怡情趣，圆梦姑苏乐开颜。

吟万寿精神

写作研究班 董士奎

万众翁姿志趣高，寿星求索乐逍遥。
精研细读诗词律，神韵情风气势骄。
万千学子聚簧门，寿世姬翁苦习文。
精益求精知识富，神聪智睿令人尊。

苏州市儒学研究会 2013年下半年学术演讲安排

日期	内 容	主 讲 人
9月28日 周六上午8:30	儒学经典讲座 孟子一万章章句上	林德本 市老年大学老师
10月19日 周六上午8:30	儒学经典讲座 孟子一万章章句上	林德本 市老年大学老师
11月2日 周六上午8:30	儒学经典讲座 孟子一万章章句上	林德本 市老年大学老师
11月16日 周六上午8:30	五经系列讲座之三 《尚书》的含义、性质、流传（一）	戈春元 苏州科技学院教授 儒学研究会顾问
11月30日 周六上午8:30	五经系列讲座之三 《尚书》典义解析（二）	戈春元 苏州科技学院教授 儒学研究会顾问
12月14日 周六上午8:30	五经系列讲座之三 《尚书》禹贡解析（三）	戈春元 苏州科技学院教授 儒学研究会顾问
12月28日 周六上午8:30	五经系列讲座之三 《尚书》酒诰解析（四）	戈春元 苏州科技学院教授 儒学研究会顾问
备 注	推荐学习课本，上海古籍出版社章行著《尚书》原始的史册。上课地址：市老年大学第一教室（民治路98号）	

苏州市儒学研究会

朝，老来悟道亦清高。师人所长补己短，好景昭前重情操。”“陆离光怪待浅修，老到精准须深究。师学相长意融融，好梦待圆是吾求。”“潘儒故宅冒青烟，老树新花看鲜艳。师君天地从来尊，好学一生毕心愿。”“冯眺文坛今转身，老有所为胸臆申。师表万世仰范公，好玉圭璋弭足珍。”“王者豪气叹往矣，老朋新友重相聚。师今学古贯中西，好花烂漫沐春雨。”
总之，我好藏头诗，一呢，此道所搞“文字游戏”正好诠释了老年大学“老有所学、老有所

为”的基本理念；二呢，把玩“藏头”，尝试写作理当琢磨姓名、了解他人经历，这正是我向前辈师长、老先生们学习的绝好途径。所谓的“三人行必有我师”，如此地“退而有学”、“退而有获”不正是吾辈虽不太老却已“赋闲”人员美好愿望的具体体现么？

人云：何以解忧，唯有“杜康”；我谓：若欲消闲，可问“藏头”。

我好藏头诗，我将乐此而不疲！

（上接一、四版中缝）
餐方便食品中都含较多的盐。醋则称得上是厨房里的保健调味品了，炒菜时不妨放一点，用米醋腌泡菜可以降低血脂，用陈醋配着面食吃能助消化，做鱼和骨头汤的时候放点醋，还有助于其中钙质的吸收。

四、少衣多浴

一提到少穿，自会让人想到“春捂秋冻”。其实，秋冻不是让人挨冻，而是指缓缓添衣。适当的凉爽刺激，有助于促进身体代谢，提高对低温的适应力。当户外早晚气温降低到10℃左右时，就应该结束“秋冻”了。洗个热水澡既能解乏，又助睡眠，最重要的是在洗澡时做点“小动作”，比如用手掌在腹部按顺时针方向按摩，并淋浴腹部，可以防便秘，在水流中搓脸能加速血液流动，能缓解疲劳。早晨起来最适合淋浴，可以唤醒身心，而睡前1至2个小时，最好在浴盆里泡个澡。水温应在40—50摄氏度，比体温略高。

五、少药多练

不管平时多大方，吃药时最该“抠门点”，遇到伤风感冒这样的小病，最好扛一扛，别随便吃药。老年人还应遵守“岁加量减”的原则，60岁以上的老年人，其用药量相当于成人用药量的3/4，不可自行增加，并且同时最多只能服4种药。如果没有养成锻炼的习惯，吃药也等于白吃。最新研究显示，只要每天坚持锻炼15分钟，平均可延寿3年，比如快走、慢跑、骑自行车等，都称得上最好的“药物”。

六、少车多步

一项研究显示，有车一族越来越多，大约25%的人已经丢掉了走路的好习惯。研究发现，整天开车到处走的人比喜欢走路的人，生病的时间长2倍。现代人以工作忙为借口逃避运动，其实，每天进行30分钟的有氧运动(如快走)，免疫系统的工作效率更高。

七、少欲多施

平时不妨多给予别人帮助，如借给陌生人纸、笔，给街头乞讨者食物或钱，参与募捐活动等等。小小的善行能让你感到自己生存的社会价值，给你带来情感满足，烦恼自然就烟消（下转第三版）

张志和的“西塞山”究竟在哪里

诗词赏析班 叶宜丹

苏东坡很好玩，人到哪里就玩到那里。苏东坡也有点“自说自话”，喜欢把远处的名山大川拉到自己身边来。他在被贬谪居黄州时，与友人泛舟游于黄州附近赤鼻山下的“赤壁”，在兴致高涨之下，他一下便把远在几百里外蒲圻的赤壁战场拉了过来，还写下了《念奴娇·赤壁怀古》、前后《赤壁赋》。因为他的词赋写得实在太好，后人不得不把真正的战场叫“蒲圻赤壁”，而把他游过的叫“东坡赤壁”，以示区别。苏东坡还到了黄州附近的鄂州，在那里游览了鄂州的“道士矶”。因为道士矶一名西塞山，他想当然的便把张志和《渔歌子》的西塞山拉了过来，并“像煞有介事”的写下了《浣溪沙》词：“西塞山边白鹭飞，散花洲外片帆微。桃花流水鳜鱼肥。自庇一身青箬笠，相随到处绿蓑衣。斜风细雨不须归。”令人没有想到的是，陆游竟然也会跟着“瞎和调”。他入蜀时，船到吴兴后，经霅溪向东便去了平望、吴江。因为他没有向西，没有见到这里的西塞山，所以他在《入蜀记》中附和苏东坡，说西塞山即鄂州的道士矶：“矶一名西塞山，即玄真子《渔父辞》所谓‘西塞山前白鹭飞’者。”

张志和写的西塞山究竟在哪里？请不要上苏东坡他们的当！试想，张志和超然尘世，过着隐逸的生活，怎么可能象运动员甚至象冒险家一样，驾了只小破船，冲破长江的滔天白浪，赶到鄂州去写闲适的《渔歌子》？那么他所写的西塞山究竟在哪里呢？同治《湖州府志》卷十九载：“西塞山在城西二十五里”。有人经过考证，证实是在浙江吴兴（今湖州）西南的弁南乡樊漾湖村境内，并非鄂州的道士矶。我是赞同这个说法的。

（一）如果把张志和的五首《渔父》拿来一起分析，就很能说明问题。这五首词中，每首的第一句都点明了一个地方。先看这五首词：

1. 西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。
2. 钓台渔父褐为裘，两两三三舴舺舟。能纵棹，惯乘流，长江白浪不曾忧。

3. 雪溪湾里钓鱼翁，舴舺为家西复东。江上雪，蒲边风，笑着荷衣不叹穷。

4. 松江蟹舍主人欢，菰饭莼羹亦共餐。枫叶落，荻花干，醉宿渔舟不觉寒。

5. 青草湖中月正圆，巴陵渔父棹歌连。钓车子，橛船头，乐在风波不用仙。

“钓台”：在湖州城西二十里许的西苕溪，有大礁石，上原有“石堂子”及“钓台”遗址，与西塞山遥遥相望，仅距三里。《陆羽大传》记有张志和在石堂子上垂钓，与颜真卿、陆羽等相见的情节。

“霅溪”：水名，在浙江吴兴，又是吴兴的别称。东、西两条苕溪至吴兴城内汇合称霅溪。溪向北流入太湖，分支向东通向平望、松江，向西则到西塞山。

“松江”：即松陵镇，现吴江市政府所在地。吴兴霅溪向东经平望即到松江。吴兴、平望、松江三地紧邻，都在太湖边上，盛产鱼蟹，现平望仍为闻名的太湖蟹养殖地。

“青草湖”：此即西塞山旁的樊漾湖，方志称“凡常湖”，当地村民称“青草湖”。其湖在今湖州弁南乡樊漾湖村境内。

纵览这些地名，无一不点出了，它们都在吴兴的西塞山周围，这里都在太湖水网地区，河道纵横交错，条条相通，确是“烟波钓徒”过隐逸生活的好环境。诗人都喜欢豪言壮语，张志和也是如此。别听他嘴上唱得好听，说什么不忧“长江白浪”，“乐在风波”，可是真让他这一介书生，驾着细小的“舴舺舟”去鄂州，我看目的地未到，已经先翻到长江里喂鱼了！

（二）再看反映张志和隐逸生活的文史资料：

张志和出生在金华，隐逸漂浮于湖州一带，仙逝在平望。

1. 张志和的哥哥张松龄怕他放浪而不返，根据他的《渔父》，和了一首召唤他回家的《和答弟志和渔父歌》：“乐是风波钓是闲，草堂松径已胜攀。太湖水，洞庭山，狂风浪起且须还。”这里明确指出了“烟波钓徒”的活动范

围是太湖一带，不是鄂州。

2. 张志和的五首《渔父》中，竟有两首点明了他乘坐的是“舴舺舟”。李清照在金华时写的《武陵春》就有“只恐双溪舴舺舟，载不动、许多愁”。张志和是金华人，用舴舺舟很自然。舴舺舟体小狭长，两头尖翘，是浙江金华的特产，鄂州是见不到的。《陆羽大传》、《词林纪事》等记有，颜真卿刺湖时，张志和与陆羽为颜家的常客。颜真卿见张志和的船只破旧，曾欲为其换新，但张并未接受。可见张志和乘坐了这只破旧的舴舺舟，其隐逸生活的活动半径不可能很大，仅仅就在太湖的烟波之中而已。

3. 第四首词中的“蟹”、“菰饭”、“莼菜”等景物描写，均点明其环境是吴江、吴兴等吴中一带。《晋书·张翰传》有：“翰因见秋风起，乃思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍、……，遂命驾而归。”张翰是吴江人，晋惠帝太安元年任大司马东曹掾。晋武帝司马炎传位于弱智儿子晋惠帝司马衷后，产生八王之乱。他不愿混杂其中，即托词秋风、菰菜、鲈鱼，挂冠而归。自此，“莼鲈之思”成为游子思乡、弃官归隐的代名词。张志和与张翰在身世经历和情操方面有很多相似之处，他来到吴江——张翰的家乡，面对此情此景，怎能不对“菰菜、莼羹、鲈鱼脍”产生共鸣！据说菰菜只在太湖与西湖中生长，长江边能否生长，鄂州是否出产，我没有考证，不敢随便瞎说。

4. 吴江平望有《平望八景》，其一是“玄真钓矶”，记载张志和“使刺舟往来苕霅之间，时游平望垂纶莺脰湖，自号烟波钓徒。下湖桥畔有玄真钓矶，其遗迹也。一日，与真卿游莺脰湖，志和浮席为水戏，独坐啸饮，挥手谢真卿，冉冉上升。镇有上升村，村有上升观。殊胜寺前有望仙亭，皆为张志和也。”这其实是记录张志和在平望莺脰湖溺水身亡的写照。

综上所述，张志和隐逸以后，根据他所能到达的活动范围，就在太湖南边，湖州、平望、吴江一带的水网地区，不可能到鄂州去描写西塞山的。我崇拜苏东坡，但这里不迷信苏东坡。本人愚见西塞山应在湖州。

如此想来我家的月季是幸运的，它让我一个不懂花卉苗木的外行人，想到了可以通过换盆使花盆大小与苗木相称，改善花木生长的营养条件，再按薄肥勤施的原则进行施肥，经过精心护理，花儿开得比以往更大更艳丽。

我要继续照顾好它，让月季永远散发出迷人的芳香，为生活添加色彩。因为月季花还有表示兴旺发达的含意呢！

月季花开的季节真美！

（上接第二、三版中缝）云散。另外，好吃的东西不要自己独享，分点给别人，不但与他人分享美味，一方面也控制了自己的热量摄入；别犯懒让同事帮你带饭捎东西，离开座位，自己跑一趟，看看可以为别人顺手做些什么。这样一来，不仅能活动筋骨，防止肥肉上身，还赚了个好人缘。

八、少虑多笑
太看重位子，总想着票子，倒腾着房子，放不下架子，撕不开面子，眷顾着孩子……焦虑挂在每个人的脸上。为什么不尝试换种表情呢？4岁的孩

登桂花公园古城墙

诗词格律与创作班 张香生

旧城堞影东南屹， 依水绵延迤邐长。
三景飞桥来做伴， 千年古韵扮春妆。

行香子·城市

美景奇观赏析班 章 苏

古井门前，弱柳桥边。旧街坊、改造争先。依然黛瓦，老宅新颜。喜迁居乐，宜居适，自居安。
满城春意，万户民欣。勤增绿、小苑芳妍。更添地铁，现代机缘。又梦成真，灯如海，夜无眠。

菩萨蛮·相门城墙

写作研究班 扬昌杰

相门景衍城墙俨，巍巍壮丽关塞险。临河碧水澜，登楼傲视瞻。
古韵新风赞，时尚尊崇焕。往事越千年，功高古圣贤。

韵 荷 七绝

诗词赏析班 周养志

莲花带雨溢轻香，不染污泥百世芳。
仙子凌波人尽爱，冰清玉洁沁心房。

鹧鸪天·碧螺春

诗词赏析班 蒋 鹏

生在洞庭花果山，一年四季伴香眠。
暖风唤醒枝头嫩，玉乳生香碧水间。
茶未沾 已香漫，一杯春露醉颜憨。
山僧敬上香馐品，碧雅螺春皇赐衔。

子每隔4分钟就会笑一次，成人也应每小时都笑一笑。笑不仅能增进肺活量，还能帮你减肥，给心脏松绑。开怀大笑15分钟能够消耗40卡热量。如果每天都如此，一年可以减轻至少1.8公斤的体重。任何人都会有情绪失控的时候，不妨准备一个“心情急救箱”，比如看场电影、跑几圈、到某个地方吃点心、和孩子们在一起、购物排队时与别人分享笑容，让笑容如阳光般照亮生活，同时也“温暖”心脏。

九、少言多行
健康计划不能只是口上说说，动辄以“没时间”、“坚持不下去”等当作借口。与其整日抱怨体重降不下来、啤酒肚渐渐隆起，不如利用这些时间行动起来吧！不然的话，你永远只能看着别人的好身材、好气色干瞪眼。从今天起，每天努力改掉一个坏习惯，就当给自己储存一份健康保险。

摘自《姑苏网》

月季花开的季节真美

花鸟画基础（2）班 王瀚玺

采蜜。一阵微风吹过，一股淡淡的清香迎面扑来，我仿佛第一次步入了一个崭新的世界，特别的惊喜。惊叹着；原来我们家的月季花也会开得这样的美丽，这样的雍荣华贵，令人陶醉。

站在宽敞的阳台上，看着自己种了几年的月季，长在直径只有二十公分的花盆里，一副瘦瘦弱弱的样子，在风中可怜巴巴的摇曳着没有一点儿生机活力。

每年的春季，月季总是开着二三朵像桂圆那么大的花朵，敷衍着我的眼球。看着它长势一年不如一年，我很担心它是否能继续活下去。

今年三月初，突然间突发奇想，为何不给它换个花盆改善一下生存的环境呢？说干就干，找出一个直径四十公分的花盆，松开泥土，把月季迁入新盆，再添加一些新土浇上水，过几天后每星期施肥一次。

经过精心护理，月季每天有所变化，新枝长得娇润清绿，老枝干也枝繁叶茂惹人喜爱。四月份奇迹发生了，枝杆上相继不断的长出了三十多个花蕾。到了五月初的一天早上，步入宁静的阳台，月季绽放出八朵直径六七公分大，红、黄颜色的花朵，在阳光金光灿烂，色彩斑斓，突兀地扑进了我的视线。她的外表娇艳欲滴，非常可爱，引来几只蜜蜂忙碌的来

姑苏胜迹

千秋功业 话太湖

写作研究班 李名洲

苏州因太湖而美，苏州因太湖而富。

太湖浩淼辽阔，水美，山美，景色美。气候温和，风调雨顺，人文地理，生态资源丰富。得天独厚的苏州，无疑是最最适宜于人居和创业，成为旅游胜地。

春风化雨，青山绿水，万顷湖水如乳汁流经纵横千里的土地、沟沟壑壑和山山岭岭。太湖以其神奇的魔力，千百年来，滋润着万物生灵，孕育传承着源远流长的文脉，造就着一大批精英豪杰，繁荣着各个时期的经济和文化，推动着社会的进步和发展，为苏州创造一个美好无比的世界——人间天堂。

那一望无际的碧波起伏的田野，它捧出又香又软的稻谷，养育着一代又一代，那水陌纵横似千百条玉带环绕城镇的“小桥流水”，千百年来日夜吟唱着潺潺动人的歌曲，令人缠绵悦耳，又依稀听见村姑捶棒石阶嬉戏洗衣的笑声；那蜿蜒雄伟的大运河千百年来驮着沧桑的船舶拐过一座座石拱桥，仰仗黄金水道富庶着苏州的商业、农业和经济；那古朴典雅、绝世无双的园林景点，古塔寺庙闻名遐迩，它们与太湖水朝夕相处，相互辉映，给园林平添了天然朴素美，使园林更有诗意，更有情趣，更幽静怡人，折射出吴中千年文明的光彩。世界和祖国各地的游客慕名而来，赞美不绝，流连忘返。历代历朝的无数文人墨客，无不为了高雅的园林秀丽的景色动容感叹，即兴赋诗作画。张继的“风桥夜泊”成为千古绝唱；那保留着古韵今风的经典古镇，名人府第和连连长长的小巷，幽幽高墙深宅，仍旧是寻觅古文化，采集不朽民间故事的好去处，这里有道不尽苏州的又欢又悲，又离奇又平实的故事。在民间传诵流唱千年，但是每一个故事都离不开太湖水的精髓和情怀。那蕴藏着深厚古文化内涵的苏州传统色彩的丝绸刺绣，吴门画派，书法篆刻，评弹曲艺，真所谓春秋依旧，古韵荡漾。那曾为苏州历史、文化、经济作出重大贡献的令人敬仰的历代风流人物伍子胥、孙武、陆逊、范仲淹、顾炎武、柳亚子、叶圣陶、俞平伯、吴健雄、贝津铭以及抗日战争、解放战争中的将士们，成为苏州人民吸取聪明智慧和拼搏刚毅力量的源泉。人类历史文化无不与水有着不可分割的内在联系，水是历史文化赖以生存和发展的物质基础。苏州是有活力的碧水天地，水是古城生命，水是苏州的魂魄。柔和刚韧的太湖水与日新月异苏州城共生共存，和谐相融。改革开放汹涌澎湃急势不可挡，招商引资，跨出国门，搞得风风火火，工业园、新区两颗明珠照亮了苏州上空。

苏州是最亲水的古城，对大自然的太湖水恩泽至深至爱，太湖永远是苏州人心目中心胸开阔，无私奉献，能量巨大的母亲。

怡情随笔

赏菊随想

祝君雅

上方山森林公园的菊展是秋的盛宴，那满山绿野的秋菊灿烂达到了沸点，红的似火，白的如日，黄的若金……花色绚丽，傲然怒放，千姿百态，争奇斗艳，层层叠叠向四周伸展，一片花的海洋，令人怡然陶醉。我不失时机地把自己浸泡在花香里。

品赏秋菊，心中充满了诗情画意，犹如听一首清远的歌，品一壶清香的茶，有点淡，有点雅，赏心悦目，沁人心脾。

秋风阵阵，菊香四溢，偶见大雁凌空飞过，携了风声，劈空剪破宁静的蓝；几只小鸟停在枝头，翅膀斗索着，头埋下梳理羽毛，突然发出“唧”一声叫，一下子飞远了。

我端起茶，抿一口，不由想起……

这几年的秋日子很短，仿佛只剩下“夏和冬”了，不用多久，当一场肃杀的北风吹起，满山满坡的秋菊就会凋零，奏起生命最后的乐曲，大自然的生物都遵循着有生必有灭的规律，何况秋菊？叹息也罢，惋惜也好，也许生命重要灿烂过，辉煌过，奉献过，就成了一种美丽，一种价值，即使静静的熄灭也是完美的。

在华夏土地上不缺乏大江东去浪淘尽，千古风流人物。也不缺乏经过大风大浪后彻底大悟者，最后在平淡的生活中体验人生的极致。难道的是曾经是英姿翩翩，文采风流从者如云，才名四播的李叔同（弘一法师），倾尽一切，留得一杖一钵一芒鞋，追求放弃，放弃功名利禄，放弃一切纷繁尘俗，禅心禅意，追寻那性灵的完美，一蓑烟雨任平生，在生命的最后时刻，手出“悲欣交集”四字。总结一生，这样的人生境界，不是每个人都能做到的。更多的是一代又一代的人奔走在各自的人生道路上。每日繁忙于事业和生活，有成功，有失败，有苦也有甜，不知不觉中蓦然回首，发现自己已站在夕阳里，步入了人生的晚年，感悟在历史的长河里，人和万物都是短暂的。只有大自然才是永恒的。

我静静地赏菊，也静静地感受一切，享受一番海阔天空，擦洗自己的心灵，于是，多一份淡定，也多一份平静。

晚
景
80岁



切磋

李香荪 摄

关地探寻

到石湖深呼吸

写作研究班 章玉华

在苏州人的记忆中，石湖够得上是苏州的一张文化名片。它是一个不可多得的城市山水区，尤其是山水形胜构成的图景。随着城市的逐步扩大，石湖与城区的距离拉近了，它已经完全成为城市内部的风景区，成了苏州保护与开发的又一个新样板。

石湖风光柔美秀丽，凝聚江南田园山水精华，又有无数历朝遗迹散布其间，素有“吴中胜境”、“吴中奇观”之称。石湖是宋代田园诗人范成大的田园居所，这里曾经留下过大批宋代的著名文人和范成大交游的典故，石湖也因范成大而流芳至今，特别在明清两代，随着苏州城市文化的兴起，石湖成为田园江南的生动写照。

石湖山水至少体现了中国文人从诗词和绘画中所汲取到的美学精神，它使文人的这种情绪得到释放、寄托和诠释。利用一系列文化符号在山水间巧妙摆布，使得生态环境的空间更加从容。扩建后的石湖，从文化拓展生态的角度出发，在保持石湖自然山水和人文环境原真性基础上，以原公益性生态绿地借传统造景的手法，尽可能多地吸收江南田园元素，把桥、房屋、船坞巧妙地融合进来。并且尊重这里的原生态、这里的一草一木，保留一片湿地，成了各种鸟的乐园。把石湖逐步打造成环境优美、功能齐全、富有自身特色的休闲旅游新天地。成了具有代表性的江南山水田园史迹区，和具有高品质的城市公共休闲生态区。

碧波荡漾的石湖，优雅而恬静，清澈而激滟。它宛若一面明镜，镶嵌在俊秀的楞伽山下。置身于四季皆画的石湖，有着山居闲适的感觉，秀山秀水的自然美景“水光山色与人亲”，构筑了现实中温馨安宁的世外桃源。我每次走进这亦山亦水的自然胜境，都有一种舒适的快感。

一往无际的湖水波光粼粼，熠熠生辉。此时，湖面上的鱼鸟时而展翅欢鸣，时而盘旋湖面，斜掠着寻找鱼儿的身影，一旦发现鱼儿游动，鱼鸟就如离弦之箭，一口叨住后满意地飞走；湖中的野鸭在自由地戏水，一会扎扎猛子，一会探探头；堤岸边的一对小黄狗在调皮地奔跑、打滚、撒欢；闲庭信步的人群中，有人放飞风筝任其天空中自由翱翔； 随行的家人撑起帐篷，铺上地毯，放上食品，优哉游哉，这是一幅多么和谐而充满生机的景象。

身处石湖，温山软水的温婉濡染着放飞心情的人们，忙碌的人群，利用假日来到真山真水的石湖旁，以真实的自我，来体验坦然、享受自然的感觉。在欢声笑语中，尽情享受石湖边的宁静与恬淡，体验释放的心情，这怡静与舒畅足以让人留恋在心田。

真知灼见

感受友情

写作研究班学员 朱莎

春暖花开，脚上动了个小手术，不能外出。有些寂寞，有些无奈，不时瞟一眼楼下，玉兰花开了，洁白高雅、亭亭玉立；红樱花开了，烂漫一片，如云如霞。遗憾不能去郊外踏青，不能与春色相近。

不料，朋友们给我发来电信，声声关切、句句暖心。还发来许多春花照片，或含苞欲放，或娇艳欲滴。就此认为，今春的花比任何一年都繁茂夺目，今春的柳比任何一年更婀娜多姿。虽不能前去水岸山崖赏花闻香，却能感觉到扑面而来的暖风阵阵。

这些日子里，几十年前的老同事、新结交的好朋友或来电话，或发短信问候。“小巷总理”、社区姐妹前来探望。尤其老年大学几位资深学长到家里看我，更让人感到兴奋、不安。他们有的年近耄耋，有的体质较弱，却不辞辛苦，前来看我，带来了剪辑的好文章，送来了课堂范文。别看他们年迈，求知的热情丝毫不减，学电脑、记笔记、写文章。相聚在一起，言谈笑语中离不开写作、素材。因着他们的辛勤，不时在报纸杂志上看到他们的文章——他们原来都不是做文字工作的呀！望着他们精神矍铄、容光焕发的脸，你会觉得年龄的增长并不可怕，怕的是意志的消沉和不思进取。同他们在一起，你能感觉到历经沧桑后的淡泊与从容，更有一种催人奋发的精神在鼓舞着你。与他们相比，总觉惭愧。

邻居好友怕我寂寞，几次来电话，要用轮椅推我去院中赏花。尽管伤脚还不敢着地，盛情之下，蠢蠢欲动。

那一天，碧空如洗，阳光灿烂，两位朋友轮番推我去楼下院子看花。我坐在轮椅上，有些羞涩、更多欣喜。抬头见院子里一片新绿，姹紫嫣红。久未下楼的我喜不自禁。

好友家的牡丹花开得富态而又隆重。魏紫、趟粉、娇红，几十朵雍容华贵、富丽堂皇的花，在莹莹绿叶的衬托下千娇百媚、艳丽多姿。真的是“绿艳闲且静，红衣复深”“疑是洛川神女作，一片异香天上来”。坐在暖融融的阳光里，身旁一湾清水，几尾锦鲤活泼泼水中游弋；满园花木，千姿百态，欣欣然向主人邀宠。朋友殷勤，泡一杯今春“明前龙井”，散发出淡淡清香。就这样，在一片明净优美的春色里，品一口醇香茶水；看一眼艳丽牡丹，我醉了！

洛阳牡丹虽好，千里迢迢难以寻觅；园林花木葱茏，人声鼎沸难以定心，怎及眼前这一片宁静。细赏这嫣红的花、细品这清香的茶，怎不令人心醉、暖人心扉。

问自己何德何能，受此深情厚谊？

只道是：友情如水，淡而久远；友情如茶，香而清纯。

我感受着，珍藏着！

报网文萃

人适合吃素还是吃荤

人构造更适合素食：1. 人牙齿和颞骨适合磨碎素食，而非撕裂肉食；2. 人的唾液是弱碱性，较难溶解肉；3. 人和草食动物都胃小肠长，适合慢慢吸收不易腐烂素食，而肉食动物胃大肠短，可快速消化肉，在肉腐烂前排出。而肉的残渣在人长肠中会产生毒素。所以肉要适量，荤素搭配。为了身体获得更好地营养收获到健康！吃肉时尽量多吃鱼肉、鸡肉等，红肉如猪、牛、羊等肉的摄入，减少患心脑血管的几率。

摘自《姑苏网》

养生熟记9个“加减法”

一、少食多嚼

想管住自己的嘴，不妨尝试以下几招：在感到有点儿饿时开始吃饭，而且每餐在固定时间吃；每次少盛一点，或使用浅盘和透明餐具；吃饭至少保证20分钟，因为从吃饭开始，经过20分钟后，大脑才会接收到吃饱的信号。一般来说，每口食物咀嚼15—20次，有助消化，避免发胖，还能缓解紧张、焦虑的情绪。不妨用小汤匙代替筷子，或者轮流使用勺子和筷子吃饭，即使想快也快不起来，保证每口食物都能充分咀嚼。

二、少肉多豆

这似乎已成了众人皆知的“秘密”。我们身边有不少“肉食动物”，汉堡、烤肉、烤鸭、红烧肉，顿顿无肉不欢。按“膳食平衡宝塔”的建议，一个人每天最好只摄入瘦肉75克，即一副扑克牌大小的一块。其中，体力劳动者、男性可以多吃红肉，脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人，应多吃白肉。尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人，更应少吃肉，多吃豆制品。豆子被称为“地里长出来的肉”，特别是用大豆做的各种豆制品，比如水豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐皮之类，都是提供优质蛋白质的食品。

三、少盐多醋

盐不仅会偷走你身体里的钙，还会带走正常的血压。自家做饭时，除了少放盐，也要尽量控制酱油、番茄酱、辣椒酱、咖喱等调味品的摄入量。更要小心看不见的盐，比如餐馆中红烧菜、炖菜等菜品，薯片、罐头及快（下转二、三版中缝）