

万寿宫

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第3期 总161期
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年05月06日



4月25日，国家开放大学（国家老年大学）党委委员、副校长范贤睿一行5人及江苏开放大学有关领导，在苏州市教育局周志芳局长陪同下来我校调研考察。（综合办）

我校举行创建全国老年大学 标准示范校迎检工作会议

苏州市老年大学创建“全国老年大学标准示范校”迎检工作会议于近期举行。学校领导及有关处室负责人、各系主任参加了会议。

会议由常务副校长陶旭东主持，皇甫志新副校长、徐祥宝副校长分别介绍传达了参加江苏省老年大学协会在南京举办的创建“全国老年大学标准示范校”验收工作培训班和中国老年大学协会在青岛举行的教材指导委员会第四次全体会议情况和精神。

会议认真听取了皇甫志新对培训工作的详细介绍和工作部署。要求全体同志思想认识再提高，工作热情再升温，迎检水平再进步，要充分认识创建全国老年大学标准示范校工作的重要意义，不仅仅是拿一块“金字招牌”，而是要以创建全国标准化示范校为契机，推进学校工作高质量发展，办学宗旨从休闲娱乐型向进取有为型转变——办人民满意的老年教育；发展方向从“学有所教”向“学有优教”转变——争创一流老年大学；教学工作从粗放服务型向科学规范型转变——按照老年教育规律办学；学校管理从自定制度型向标准法规型转变——努力实现人治向法治转变，实现以评促建、以评促改、以评促升、以评促优。

据了解，3月20日，江苏省老年大学协会在南京江宁区老年大学举办了（下转第4版）

简讯

1、近期，学校召开了宣传工作会议。会议要求宣传工作主要任务是围绕创建中国老年大学标准示范校和庆祝中华人民共和国75周年的中心工作，宣传好学校的厚德、崇文、文明、和谐的校风；宣传好我校广大教师兢兢业业和学员积极认真的精神风貌；宣传好我校的办学历史、办学经验、办学成果；要高质量办好学校网站、公众号、校报校刊等；要继续办好网上老年大学；要积极推进电子校史室工作；要把我校的办学成果示范辐射出去，也要把社区乡镇老年学校风采展现出来，激励苏州的老年学员争做“有作为、有进步、有快乐”的新时代老人。（党支部 综合办）

2、苏州市老年大学花卉盆景研究会五十多位会员于3月21日集聚留园共赴茶花盛宴。会长严雪春老师亲临现场，从茶花品种、原产地，养护疏枝、植物造型及盆景艺术，全方位多角度系统讲解，现场答疑解惑，学员们认真听讲，时不时提问求解。（苏州市老年大学花卉盆景研究会）

3、3月23日，我校摄影学会特邀苏州市摄影家协会主席龚刚前来我校举办“艺心向

党·红色轻骑兵”摄影巡讲活动，共有一百余名师生聆听了龚刚的主题为“浅谈摄影创作”的精彩演讲。（苏州市老年大学摄影学会）

4、苏州市老年大学2024年文化艺术周系列活动之一，“千年竹堂寺观梅话古今”陈列展于3月26日至4月12日由苏州市老年大学与苏州碑刻博物馆为传承历史文脉，展现江南文化的独特魅力，发挥教育、服务、文化、传承、推广等功能而共同举办的。同时，苏州碑刻博物馆左悦老师在我校人文与社会学系作了《千年竹堂寺观梅话古今》展览导读讲座。（人文与社会学系）

5、苏州市老年大学与苏州市颜文樾纪念馆为传承历史文脉，展现江南文化的独特魅力，努力服务广大人民群众，更好地发挥教育、服务、文化推广等功能，于4月24日至6月19日共同举办“油画走进老年大学”公益活动。这项活动是苏州市老年大学2024年文化艺术周系列活动之一。（综合办）

6、4月18日，中共大同市委老干部局项丽芳副局长来我校考察。（综合办）

7、4月19日，济南老年人大学考察团来我参观交流。（综合办）

8、3月27日至5月21日，学校进行公开观摩活动。（融媒体）

9、4月25日，桥牌班在学校举办“五一劳动节桥牌双人赛”。（养生健身系）

请你写写“我的老年大学——40年回顾”

苏州市老年大学已经走过了四十年，为了纪念学校发展历程，我们请所有教师、学员、校友等来写写叙叙。文章可以反映学校办学过程的一点点一滴；可以记录自己难忘的校园生活；也可以反映老师或者学员的感人事迹……。文章除诗词、小说外体裁不拘，长短不论。文章经专家评审以后，将评出一、二、三等奖若干，并且计划择优选登在《万寿宫》和《秋实》上。特别优秀的文章我们还拟结集。请在文章标题前注明“40年老年教育”。文章后写明姓名、班级、联系电话等。文章可以发邮箱szlndx@126.com，也可微信发各系主任转或用优盘直接送联系部门；纸质稿可以投放在仪门信箱。截止日期2024年12月31日。联系部门：校志办、融媒体中心。



“吾乡吾衣”

于心

今天的苏州市老年大学寻觅苏州的非物质文化遗产课堂里笑声、掌声不断。因为，讲的和听的都是“吾乡”人，同一方水土养育，同一种文化熏陶，同一类语言理解，有同感，能共鸣。

今天的讲课老师，是苏州角直土生土长的地道本地人——周民森。周老师从一个农民的儿子成长为乡村老师、文化站长，都没有离开过角直这块土地。所以，他今天讲课内容同样出自角直——国家级非物质文化遗产代表性项目：苏州角直水乡妇女服饰。

带着乡音的普通话，说着“吾乡”的“吾衣”，自然是驾轻就熟，如数家珍。并且，抑扬顿挫，深情并茂的讲课形式，也感染了学员，深受学员欢迎。

苏州角直水乡妇女服饰，和所有非遗项目一样，缘自本地的水土，源自百姓的生活。是劳动人民在生活、生产中经验教训的总结和积累。经过百年、千年的不断演变、积淀，形成了今天的文化样式。

如：拼接布衫的拼接之所以在肩部、肘部，起因是这两个部位最易磨损。再如妇女的围裙之所以前短后长，是起因于在江南水稻田弯腰作业时不浸入水中。

今天，苏州角直水乡妇女服饰之所以还能让我们这些现代人能欣赏到，是因为，这里有它适宜延续生存的水土、文化和空间。特别是，这里还有一代又一代像周民森老师那样有责任有担当的热心传承人。向他们致敬！



体验非遗

昨日，苏州市老年大学就“寻访苏州的非遗文化”班的同学们，来到吴中区角直古镇，学习非遗打莲厢。

周明芬摄（视觉苏州供图）

转载于2024年3月28号《姑苏晚报》



吴文化之“江南船拳”

于心

一说到苏州，总会让人想起充满文化气息和精巧细腻的苏州古典园林。而要谈论起苏州人的特征，马上会有人联想到吴依软语、温和儒雅等这些词；断然不会有人立马跳出“挥拳掳袖”、“拳打脚踢”这样的成语来的。

但今天的“非遗”课上，硬是把苏州的非物质文化遗产和“拳”联系在了一起——江南船拳！并且，这“拳”还不是花拳绣腿的拳，而是实实在在的实战之拳！

翻开历史，其实古代的苏州——吴国也是个好战之国。早在春秋时期的吴国，也曾是一方霸主。而在历次的争霸之战中，“水战”却是吴国主要的战争形式。如吴越之间的夫椒之战；笠泽之战。吴楚之间的皋舟之战；长岸水战；康王伐吴等等。甚至中国历史上最早的一次海战——黄海之战，就是吴国首次主动渡海伐齐之战。

水战离不开战船！站在船上作战，必然不同于陆地。“船拳”便应运而生。就如水是吴文化的源，船就是船拳的源。船拳之所以不同于其它拳种，（下转第4版）

跟着总书记学习二十大报告 | 坚持问题导向

【编者按】实践没有止境，理论创新也没有止境。习近平总书记在党的二十大报告中指出，继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。必须坚持人民至上，坚持自信自立，坚持守正创新，坚持问题导向，坚持系统观念，坚持胸怀天下。

党的十八大以来，总书记发表过很多与“六个坚持”相关的重要论述。

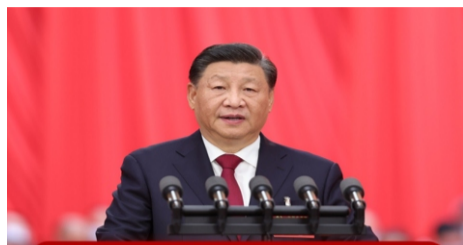
天天学习习近平总书记强调，要坚持问题导向，坚持底线思维，把问题作为研究制定

政策的起点，把工作的着力点放在解决最突出的矛盾和问题上。

党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，其中一条很重要的经验就是坚持问题导向，把解决实际问题作为打开工作局面的突破口。

让我们从总书记的重要论述中学习体会这一重要工作方法。

(转自央视网)



跟着总书记学习二十大报告

- 坚持人民至上
- 坚持自信自立
- 坚持守正创新
- 坚持问题导向
- 坚持系统观念
- 坚持胸怀天下

万寿思政课堂 ⑫

问题导向

要更加强化问题导向，注重解决实际问题，特别是对需要侧重解决的问题进行调查梳理，提前做到心中有数，从解决具体问题抓起改起。

——2013年12月9日，习近平在听取河北省党的群众路线教育实践活动总体情况汇报时的讲话

问题导向

上面的问题需要下面配合解决的就上题下答，下面的问题根子在上面的就下题上答，需要地方和地方、部门和部门、部门和部门联合会诊的就问题共答，前后照应、左右衔接，使查摆和解决问题做到纵向到底、横向到边。实践证明，只有坚持问题导向，从细处入手，向实处着力，一环紧着一环拧，一锤接着一锤敲，才能积小胜为大胜。

——2014年10月8日，习近平在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话

问题导向

要把鼓励基层改革创新、大胆探索作为抓改革落地的重要方法，坚持问题导向，着力解决好改革方案同实际相结合的问题、利益调整中的阻力问题、推动改革落实的责任担当问题，把改革落准落细落实，使改革更加精准地对接发展所需、基层所盼、民心所向，更好造福群众。

——2015年10月13日，习近平在中央全面深化改革领导小组第十七次会议上的讲话

问题导向

抓住民生领域的突出矛盾和问题，强化民生服务，弥补民生短板，推进教育、就业、社保、医药卫生、住房、交通等领域大数据普及应用，深度开发各类便民应用。

——2017年12月8日，习近平在十九届中央政治局第二次集体学习时的讲话

问题导向

目标是奋斗方向，问题是时代声音。加强和改进机关党的建设，既要以目标为着眼点，在统筹谋划、顶层设计上下功夫，以增强方向感、计划性；又要以问题为着力点，在补短板、强弱项上持续用力，以增强精准性、实效性。要盯着问题去、对着问题改，精确制导、精准发力，直到问题彻底解决为止。

——2019年7月9日，习近平在中央和国家机关党的建设工作会议上的讲话

问题导向

我国发展已经站在新的历史起点上，要根据新发展阶段的新要求，坚持问题导向，更加精准地贯彻新发展理念，切实解决好发展不平衡不充分的问题，推动高质量发展。

——2021年1月11日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届六中全会精神专题研讨班上的讲话

问题导向

我们要实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，紧紧抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，坚持尽力而为、量力而行，深入群众、深入基层，采取更多惠民生、暖民心举措，着力解决好人民群众急难愁盼问题，健全基本公共服务体系，提高公共服务水平，增强均衡性和可及性，扎实推进共同富裕。

——2022年10月16日，习近平代表第十九届中央委员会向中国共产党第二十次全国代表大会作的报告

问题导向

聚焦我国改革开放和社会主义现代化建设面临的重大现实问题、全局性战略问题、人民群众关心关注的热点难点问题，为解决问题提供新理念、新思路、新办法。

——2018年4月23日，习近平在十九届中央政治局第五次集体学习时的讲话

感谢黄东启老师

我们小提琴初级班非常幸运遇到了一位好老师——黄东启。

黄老师出生在艺术世家。他是南京师范大学中北学院教授，江苏省音乐家协会会员，曾任苏州歌舞团首席小提琴手。

我们班的同学基本上都是零基础的学员。黄老师上课时从持弓、持琴的姿势到五线谱的认识及音阶练习，细致耐心地讲解和示范，细心教，反复练。黄老师上课总是精神饱满，讲课生动，内容丰富多样，深入浅出，循序渐进。听黄老师上课是一种享受，同学们都感觉到上课时间过得太快。

黄老师在课堂上辛勤教学，业余时间还一个个审阅同学的视频作业，对每位同学作业都作出细致精准的点评。

黄老师为我们辛劳付出，我们都感受到了，我们由衷地向老师说声：谢谢！

(供稿 小提琴初级班)

跟常老师学跳古典舞其乐无穷

我们周四上午的舞蹈提高班建班已经有十多个年头了，记得当初郝佳老师刚走出舞蹈院校的大门，受聘来到老年大学任教，便给我们带来一股青春舞蹈的清新和神韵。毫不夸张地讲当时真的是一席难求。为了能满足不同层次习舞爱好者的需求，进一步提高教学质量，学校对学员进行了考核提优选拔，组建了舞蹈提高班。几年来我们跟郝老师学到了很多。

由于生活的激流让郝老师华丽转身，从舞蹈老师成为舞蹈行业的老总，但她仍亲自考核选拔能担任和驾驭我们舞蹈提高班的舞蹈老师。她挑选了常枫沁常老师，从此我们和常老师便成为忘年之交的师生关系。

常老师不仅舞蹈基本功非常扎实。她还特别注重分析古典舞人物形象的心理活动该如何表现，那种源于生活高于生活的文人雅士举手投足之间的飘逸和洒脱如何到位。少女羞涩的眼神和手型该如何表达，舞蹈的身韵和气息之间又如何准确的运用，以及重心的转换如何能轻盈稳定，她都有亲历亲为不厌其烦地演

示。这次常老师推出的身韵组合是比较难学的舞蹈。它有羽衣常带、飘然乘云、仙风道骨、唯美致极的神韵，更是对我们这些奶奶级学舞人的一个自我挑战，我们都非常喜欢和乐意接受。因为人总是要不断地去探索和追求更高和更美的艺术，不断地去熏陶和净化自己的心灵，让自己的身型体面、生活充实、心境淡泊、灵魂优雅。

这一定是我们这些同伴们的共同愿望。让我们一步一个脚印来实现它吧！

(舞蹈提高班三(1) 邵亚萍)

万寿健康素养课堂8

老年人的健康要注意些什么呢？

(续上期)

03

适度运动,循序渐进

老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间，每次运动时间30~60分钟为宜。

04

及早戒烟,限量饮酒

戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用45度以上烈性酒，切忌酗酒。



(待续)

校园灯谜

(蒋海波)

上学共改旧模样，
不必叮咛心向党。
倚柱双阶星辰亮，
秋前春后满庭芳。

(以上每句各猜一字，连起来组成对老年大学读书氛围的描述。)



花鸟专修班学员习作和体会选

花鸟专修班班委：读自2016年9月份起，我们花鸟班的学员开启了“跟着柯老师学国画”之旅，从花鸟基础班到花鸟专修班整整七年，从刚开始零基础的“老白”到如今熟练掌握了花鸟绘画的基本技巧，能自己临摹乃至创作写意花鸟画。为了感谢柯老师孜孜不倦的教学，为了分享学员们的学习成果，2023年4月班委们开始筹划举办师生画展，从学员们自行创作绘画，到柯老师的指导修改，经过整整一年的精心准备，于2024年3月4日~21日花鸟专修一班二班师生画展如期举办。两个展厅近百幅作品，师生们在参观画展时都激动不已。

六年多来，柯老师的谆谆教诲，学员们的刻苦学习，化为勤奋的鲜花，盛开在2024年的春天。希望这座美丽的花园永远沐浴着师生们的心灵，让我们徜徉在花鸟画的世界里，陶醉在花鸟画的缤纷中。

为一幅画，柯老师辅导了我63次

我是2023年3月进了柯老师教的花鸟专修二（1）班的。一次偶然的机会，我跟着邻居去旁听了柯老师的一节花鸟课，那是2022年12月一个周四下午，那节课是学画老鹰。

上课了，柯老师先把上节课同学们交来的回家作业认真评讲，对同学们的作业每一笔柯老师都会讲出它好在哪里、哪里不足、应该怎么画、如何行笔、如何润墨以及笔墨交换的方法。他不厌其烦，对每一幅画认真评讲。听得我像被磁铁一样吸住了。我虽也学过水彩画，但绘画水平很差。

听邻居说，柯老师教学严谨，工作兢兢业业，认真备课，选择最适合学员们的材料印发给大家。教学内容循序渐进，分门别类地把要学的内容早就备好课了，听得我垂涎三尺。我决心一定要跟着柯老师学习画花鸟画。

那天回家，我把柯老师画的老鹰也照样画了一脸皮跟邻居又去旁听了。我画的老鹰拿给柯老师，竟还夸我有一定的绘画基础的心意跟他说了，谁想摄影系吴主任处报名，我顺利地进入了花鸟



到了花鸟专修二（1）易的学习机会，每堂课我把老师发下的材料回家认家作业，我都能认真地完成，但柯老师总能耐心地

师上课怎样一步步教同学只，等周四下午我厚着上课前，我战战兢兢地把看，谁想到柯老师并不介然也认真地给我评讲了，础。我就把想跟柯老师学他竟同意了。要我去书画高兴地一蹦三尺高。就这专修二（1）班。

班，我非常珍惜这来之不都能专心听讲做好笔记，真学习，对老师布置的回成。虽然我每次都画得很指出不足，教我怎么做。

我们到这个班有些同学已学了七八年，有的也至少学了三四年了。我刚来，有很多技艺以前都已经教过了我没有学到，但我不灰心，找资料认真临摹名画、反复学习。每次交上的回家作业，柯老师在指出错误时，也会找一些说我画的有进步的地方，使我增加了信心。

记得上学期，班长在一次上课前动员说：“我们跟柯老师学了六七年画了，柯老师认真教学，细致入微的引导，使同学们的绘画技术都有了不同程度的提高。下学期是最后一个学期了，请同学们每人拿出一幅自己满意的画让柯老师选拔，准备开个画展，向柯老师汇报这些年来辛勤教育的成果。这画在这学期末交。”

回家后，我选了两幅画，在家反复临摹，反复推敲，特别是画虾的作品。记得每周上课，我除了完成老师布置的作业，都会画一幅虾，等下周上课拿去让柯老师看，他总是不厌其烦地把每只虾的不足指出来，有时还示范给我看。使我终身难忘的是，柯老师还找出了前几年教画虾的资料送给我让我回家琢磨，我在心里暗暗下决心一定要把虾画好，争取在这次画展时能展出。我反复地临摹，不断地琢磨，最后一张虾终于被柯老师认可了。从学画虾到被认可，我一共画了63张虾，柯老师也不厌其烦地指导了我63次。这次画展我有幸展出了两幅画。从中我体会到天下无难事，只怕有心人，只要功夫深，铁棒磨成针的含义。同时，这两幅画也沉浸了柯老师的心血和对我的期望。

我们花鸟专修二（1）班是个积极向上、团结友爱、和谐文明的大集体，虽我只加入了短短的一年多，可我爱我们这个班，更爱我尊敬的柯继志老师。

（花鸟专修二（1）班 王定珠）

学写意花鸟画心得

退休不久，我上了老年大学，选学写意花鸟，系统学了写意花鸟画的理论知识和绘画技巧，绘画水平逐年提高，完成的作业都得到老师的认可和同学的赞赏。这次班级举办的花鸟画展，我的鲤鱼（荷塘月色）、花儿与猫（耄耋长春）被人选参展。

花鸟画的种类很多，都要学好蛮难的。但可以先专攻精通一种，以此触类旁通。这是我在学画中悟出的一个体会。受家庭影响，我专攻学画鲤鱼。当然前提是要在掌握一定的绘画理论与实践应用的基础上。我先是临摹，落笔前多读画，从名家画作中汲取精华；作画时，大胆落笔，细心修改，寻求一种生活和艺术的平衡，做到形散而神不散。平时多观察鱼类的千姿百态，做到心中有鱼；了解鲤鱼的寓意，比如民间谚语“鲤鱼跳龙门”，就要画出鲤鱼欢快的跳跃姿态，将鲤鱼所赋予的高升、喜庆、吉祥、祝福等含义彰显出来，给人带来精神慰藉。当然，要在咫尺尺上达到这样的效果，不是一朝一日能成的，需锲而不舍，持之以恒。

要想创作出一幅入眼的画作，还须写生，到大自然中去探索，再结合理论才能成品。为此，我还抽空到园林池塘边观察鱼的动态，将鱼在水中的潜游、跳跃、聚散、浮沉等的变化规律及鱼水关系，深刻在脑海里，细细琢磨并多加练习。比如：要显示鱼的神韵，重墨处要有灵动感，如鱼的头部和背部；淡墨处要有透明感，如鱼的尾部；无墨处要有坚实感，如鱼的腹部。还有水草与浮萍，造成静中有动、动中有静的自然景象，无不让画面栩栩如生。

这么多年的学习，总觉得自己还是画得不够好，还需不断努力。虽然我们花鸟专修班即将结业，但学无止境。要在有限的生命里，无限地学习，学习，再学习！

（花鸟专修二（1）班 陈蕴仪）



我爱画猫



跟着柯继志老师学写意花鸟有7个年头了，系统学了花卉、草虫、禽鸟、鱼虾、蔬果等。而我偏爱画猫。

一次交回家作业，我附加一张小猫图，引起了柯老师的注意。他特地对我进行辅导，鼓励我专攻画猫。至此，每次作业，我都有画猫。每张画稿，都得到柯老师的点拨授笔，得益匪浅。班级同学支持我画猫，有的将网上

搜集到的资料转发给我，有的送来名家画猫专辑供我临摹，还调侃称呼我为“猫阿爹”。在柯老师的精心指导和同学们热情鼓励下，我画的猫咪图，进步明显，得到了老师和同学的认可。这次班级举办花鸟画展，我的两幅猫图有幸入选，挂展在万寿宫展览厅。

我是一个国画初学者，几年学习，从不会画到初步掌握写意花鸟的下笔、用墨、上色、布局以及各种技巧，体会很深。尤其是画猫方面。首先是“应物象形”，即：画猫要像猫，可以取舍可以夸张，但不能主观臆



金惠英



李燕



史玲玲



万德源

断，否则便会“画虎不慎反类犬”。所以，画猫时，要注意猫的体态比例。其次是笔墨的合理应用，比如：画猫身，可采用点画法中淡墨相结合；画猫尾，可用破笔或侧峰顺拖。线条不能死板，要有“按、顿、挫、撇”感觉，这也是柯老师一再强调的。平时也要细心观察猫的各种姿态，反复练笔，将猫的憨态可掬、顽皮娇痴、机灵敏捷之态跃然纸上。总之，勤学苦练，笔耕不辍，一定能画出让自己满意的猫来。

（花鸟专修二（1）班 邹晓坤）



白居易有诗云：“坐酌冷冷水，看煎瑟瑟尘。无由持一碗，寄与爱茶人。”

中国的茶文化源远流长，它在中国人的日常生活中随处可见。在江南最出名的茶叶，要数太湖东山的明前碧螺春。

碧螺春已有一千多年的历史，唐朝时列为皇家贡品。因其色泽银绿，翠碧诱人，卷曲成螺而得其名。

我的亲戚在东山雨花胜景有一片茶园，每年我会花上一两天的时

早，采得小，采得嫩，所以采摘后的剔拣工作需要十分细心，每个苞芽只留一芽一叶，余下的全部废弃，做到当天采摘，当天剔拣，当天炒制，以保证碧螺春的新茶品质。妇女们边忙着手里的活，边聊着家常，脸上洋溢着劳动致富的喜悦和对未来的憧憬。

黄昏时分，开始炒制碧螺春，架好铁锅，点燃炉火，撸起袖管，用双手忽快忽慢地焙炒茶叶，遵循着祖辈留下的“炒茶四要诀”：手不离茶，茶不离锅，揉中带炒，炒揉结合。茶叶在他们的手中舞蹈



又到蚕豆尝鲜时

苏州文化趣谈班 王海波



早春三月已经有大量外地过来的“大板豆”走进市民餐桌。苏州人似乎更加钟爱苏州本地产的蚕豆，苏州人把它叫作“吴江青”、“牛踏扁”。苏州蚕豆一般要到五月初开始陆续上市。

说起蚕豆，苏州人烧蚕豆十分讲究“两现三重”，意即：现剥、现炒，重糖、重油、重青。经过菜油煸炒的蚕豆，出锅前加入些许白糖、小葱，绿油油的蚕豆，喷喷香的味道，足以令人垂涎欲滴，胃口大增。等饭吃到所剩无几时，浇上一点蚕豆汤汁，那甜滋滋的味道直入心底。

蚕豆还有其它做法，小学课本读到的《孔乙己》里“两碗温酒，要一碟茴香豆”，文学巨匠鲁迅将孔乙己这个市井人物刻画得栩栩如生。由于对茴香豆的偏爱，使得我对《孔乙己》中的这句经典句子久久不能忘怀。小时候每每有亲戚去上海，都会给我捎回城隍庙的五香豆。一旦上

口，便会情不自禁地一颗接着一颗往嘴里送，那甜咪咪、咸溜溜、香喷喷的感觉，使人欲罢不能。那怕咬得腮帮子酸了，也不肯停下来，一直要到大人们提醒，才会依依不舍放下五香豆的袋子。

蚕豆一年上市也就那么几天，所以一到五月份，我们的餐桌上隔三差五都会看到蚕豆。等到蚕豆快落市，豆子老了，聪明的苏州人会把它晒干，制作成多种口味的豆瓣作为小吃；也可将晒干的豆在铁锅中放入沙子一起干炒，这便有了盐炒豆。盐炒豆呱呱脆，牙齿不好的人还不敢贪嘴，弄不好怕把牙齿磕断，这种豆也就成了牙齿坚硬的人专享的美味。

直到如今，只要我看到五香豆，都会毫不犹豫地买上几包带回家，当我坐在电视机前一边欣赏着剧情，一边品味着五香豆，嚼起来，满口生津，五香馥郁，咸而透鲜，回味甘甜。此时的蚕豆虽不是一道菜，但作为一种零食也能满足我的食欲，慰劳我的味蕾，有这种感觉陪伴我感觉幸福满满的。

碧螺春香万里醉

诗词赏析班 邓可人



间去探望他们，有时也会随他们一起上山采茶或挑拣茶叶，体验一下当茶农的乐趣。

清晨，当雾气还笼罩着山峦，茶农们就肩背小竹篓上山，沿着一行行、一株株的茶树前进，灵巧的双手在茶树丛中的苞芽和嫩叶上轻轻跳跃，当太阳渐渐升起的时候，就该回家了。

午饭后，妇女们围坐厅堂的大方桌，小心翼翼地认真挑拣着刚从山上采下的新芽，由于鲜叶采得

着，发出轻微声响，舒展的身姿开始卷曲成“螺”。此时，阵阵清香弥漫开来，嫩芽在经过高温杀青、热揉成形、搓团显毫和文火干燥四道工序后，碧螺春茶就此大功告成。

茶农满面笑容地缓缓活动着劳累的身躯，我闻着飘逸的茶香，远方青山如黛，夕阳如虹，如入仙境。茶农的笑声，打碎了暮色中山村的宁静，在千年古镇久久回荡。

(上接第1版)皆因为它因船而诞生的。所以，今天江苏省级“江南船拳”传承人吴文祖老师上课的题目便是：尚武江南的“船”说，而非“拳”说。

船拳无论是徒手还是持械，其一招一式设计的主要特点是下如石墩，身如车转。因为战船是在运动中作战，战士必须拳架低矮，桩牢身稳。又由于船身面积有限，船拳战士必须兼顾四方，原地旋翻；而且只能以攻为守，快速勇猛。这就是吴人在“拳打卧牛之地”因地制宜创立的江南船拳。

和苏州古典园林有如一辙之功。苏州的古典园林之所以小巧玲珑，精致淡雅，正因为是在“螺蛳壳里做道场”，不能不精打细算。

江南船拳虽为战而生。但它生于吴地，同饮一湖水，同在一个生态环境中，在它诞生之时就已深深植入了吴文化的基因。

在无战事的“承平”之时，船拳便是“耕耨余间自娱”的乐事。还是“岁秋日晴赛会多”时的竞技项目。至两宋时期，依托苏州历史上参与人数最多、规模最大的上方山庙会，越溪的船拳已成为吴文化地区民俗节庆活动极有特色的组成部分，并逐步融入了当地休闲娱乐和民俗活动之中。

所以，江南船拳成为苏州吴地的非物质文化遗产便是顺理成章、理所当然的事了。



山水提高二(2)班在校园写生(摄影李香荪)

答案及解题思路：

第一句字素组合：学的上面是“学”，将旧的左右两结构合为独体字“由”，把共字拆成“共”、“八”，然后组装带引号的各部分即成黄宫的“黄”字；

第二句前四个说明字不加引号的结果只余“宀”，后三个字是指向字中心部位和党字中心部位都是“口”，由此组合宝字盖与两个口字就成为“宫”字；

第三句象形猜法：双阶是“同”迭加起来如两级台阶，一竖“丨”恰似可以倚靠的柱子，右上角的“丶”很象一颗星，所以顺理成章就组成了“书”；

第四句猜法是双扣，前半部分字素组合后半部分会意，秋前春后是指秋前面“禾”春后面“日”合而为“香”；句末的满庭芳很自然地使人联想到“香”字。



阅读分享会



《我认识的唐朝诗人》

作者：陈尚君 推荐人：薛招娣

陈尚君，复旦大学中国古代文学研究中心主任、文科资深教授。四十多年来，专治唐宋文学和古典文献，点校本《旧五代史》《新五代史》等。《我认识的唐朝诗人》于2023年由中华书局出版。

本书知人论世，打破文学史中对诗人或概括或片段的描述，立体观照唐朝诗人的生命历程、生存状况——所处阶层、家庭出生、成长经历、读书进学、科考入仕、仕途从宦、来往交游，经济来源、安定与动荡，等等，更见出唐代社会、文化的情状。还原诗人真实的生命历程和独特的性格禀赋。让诗人带着他们各自的春月得意、失意困顿、悲欢离合、生离死别，从古旧的纸张目录从历史的云烟中走来。

(上接第1版)“全国老年大学标准示范校”验收工作培训班。全省24家已申报创建全国老年大学标准示范校、21家拟申报创建工作的市、县(区)级老年大学校长近百人参加培训，听取了有关领导和专家的专题报告。评审全国老年大学标准示范校是中国老年大学协会在全国开展的一项重要工作，是推进老年大学科学性、标准化、规范化、现代化建设的重要措施，权威性、标准高，要求严。目前，仅江苏青春老年大学和金陵老年大学通过了“全国老年大学标准示范校”团标

委评审验收工作。

陶旭东常务副校长最后讲话。他要求认真贯彻落实省老年大学协会会议的有关精神和领导的部署要求，按照中国老年大学协会关于标准示范校的评估细则再认真审视，仔细检查，系统梳理，查漏补缺，做好迎检的各项准备工作。以最良好的精神状态，最扎实的工作作风，最靓丽的成果展示迎接中国老年大学协会评估组的评估验收，以出色的成绩争取成功创建全国老年大学标准示范校。

我校皇甫志新副校长和朱学标主任参加了省老年大学协会举办的迎检工作培训班。

(朱学标)