

# 万寿宫

百年  
芳华

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第4期 总162期  
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年06月03日



苏州市老年大学第十届文化艺术节的重头戏之一：文艺演出于五月二十日上午拉开帷幕。共900多学员上场表演，用一周时间以形式多样的节目来展示学员风采。本图和本版下端和3版的“芳华”栏目均为演出场景。（李香荪 摄影学会等）

## 学校举行工作会议 研究部署下阶段工作任务

5月11日上午，苏州市老年大学举行工作会议，研究部署下阶段工作任务。学校全体工作人员参加了会议。

会议由常务副校长陶旭东主持。学校8个系主任首先发言，分别就下学期新专业新课程开设、教师聘任、学校文化艺术节准备情况以及有关改革创新思路等进行了汇报交流。陶旭东、皇甫志新、徐祥宝等校领导分别



就做好秋季招生、加强党建和师资队伍建设和、举办校园文化艺术节、校园环境文化和卫生安全、迎接中国老年大学协会专家组评估验收全国老年大学标准示范校以及承办全国老年大学第三届优秀教材建设暨首届百门精品课程颁奖及经验交流会等工作进行了全面部署。

王少东校长最后讲话，充分肯定了学校前阶段工作在大家的辛勤努力下取

得了显著成绩，有关项目正在有条不紊地向前推进，尤其是全国老年大学标准示范校前期创建工作得到了中国老年大学协会领导的充分认可，迎检工作进入了冲刺阶段。王校长强调，近阶段，学校全体同志要振奋精神，再接再厉，全力以赴做好以下工作：一是扎扎实实做好招生工作，努力完成招生计划，实现课程改革的目标，这是办好老年大学的根本。二是不懈努力，继续完善迎接全国标准示范校评估验收的各项准备工作，争取

以高分通过评估验收，成为全国标准示范老年大学。三是积极做好筹备工作，努力承办好全国老年大学第三届优秀教材建设暨首届百门精品课程颁奖及经验交流会，不负中国老年大学协会领导的期望。四是拓展思路，放开眼界，不断改革创新，借力借势，打造办学新优势，阔步迈进新征程，把学校办成高水平、最美丽的老年大学。

(朱学标)

## 简讯

一、2024—2025学年度的招生工作已于5月25日开始。招生采取线上线下、电脑手机窗口同步进行。本学年开设144门课程，341个教学班，计划招收学员18860人次。

(融媒体)

二、2024年4月30日，学校数字书画馆正式开馆，数字书画馆收藏了近千幅师生书画作品。数字书画馆分别在万寿宫仪门、九号楼智慧教室设置了触摸式电子屏，师生可直接点击观赏。苏州市老年大学网站“书画天地”栏目同步上线运行。

(融媒体)

三、苏州市老年大学特邀中国老年大学协会事业发展部主任、教材部主任、团体标准专业委员会秘书处总干事李萍于5月7日来校作专题报告，“深度解读老年大学标准示范校的创建”。

(融媒体)

四、5月6日，苏州市委常委、国家历史文化名城保护区党工委书记、姑苏区委书记方文滨调研考察了苏州市老年大学及周边环境。

(融媒体)

五、5月25日，近百名老人在苏州市老年大学参加了由苏州市老年大学、苏州高等职业技术学校联合举办的首届老年人独舞比赛。这届独舞比赛也是学校第十届文化艺术节的内容之一。

(融媒体)

六、5月26日，合肥市长丰县“2024年老年教育暨老有所学行动师资培训班”60余名乡镇干部及老年学校教师来我校参观考察，陶旭东常务副校长介绍了学校办学经验。

(综合办)

# 芳华



# 跟着总书记学习二十大报告 | 坚持胸怀天下

【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。央视网《天天学习》专栏特推出《跟着总书记学习二十大报告》“六个坚持”系列，与您一同学习。

天天学习“必须坚持系统观念。万事万物是相互联系、相互依存的。只有用普遍

联系的、全面系统的、发展变化的观点观察事物，才能把握事物发展规律。”

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持系统谋划、统筹推进党和国家各项事业，根据新的实践需要，形成一系列新布局和新方略，带领全党全国各族人民取得了历史性成就。在这个过程中，系统观念是具有基础性的思想和工作方法。

党的十九届五中全会将“坚持系统观念”作为“十四五”时期经济社会发展必须遵循的原则之一，这是我们党在总结实践经验基础上作出的重大理论概括，也是全面建设社会主义现代化国家的重要遵循。

(转载《央视网》)



## 万寿思政课堂 14

系统观念

全面建成小康社会后，我们将开启全面建设社会主义现代化国家新征程，我国发展环境面临深刻复杂变化，发展不平衡不充分问题仍然突出，经济社会发展中矛盾错综复杂，必须从系统观念出发加以谋划和解决，全面协调推动各领域工作和社会主义现代化建设。

——2020年10月26日，习近平关于《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》的说明

系统观念

完整、准确、全面贯彻新发展理念，必须坚持系统观念。我在党的十九届五中全会、中央经济工作会议等场合多次强调了坚持系统观念问题。毛泽东同志说过：“不但要研究每一个大系统的物质运动形式的特殊的矛盾性及其所规定的本质，而且要研究每一个物质运动形式在其发展长途中的每一个过程的特殊的矛盾及其本质。”

——2021年1月28日，习近平在十九届中央政治局第二十七次集体学习时的讲话

系统观念

主要经济体要树立共同体意识，强化系统观念，加强政策信息透明和共享，协调好财政、货币政策目标、力度、节奏，防止世界经济再次探底。主要发达国家要采取负责任的经济政策，把控制好政策外溢效应，避免给发展中国家造成严重冲击。国际经济金融机构要发挥建设性作用，凝聚国际共识，增强政策协同，防范系统性风险。

——2022年1月17日，习近平在2022年世界经济论坛视频会议的演讲

系统观念

我国是一个发展中大国，仍处于社会主义初级阶段，正在经历广泛而深刻的社会变革，推进改革发展、调整利益关系往往牵一发而动全身。我们要善于通过历史看现实、透过现象看本质，把握好全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，不断提高战略思维、历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维、法治思维、底线思维能力，为前瞻性思考、全局性谋划、整体性推进党和国家各项事业提供科学思想方法。

——2022年10月16日，习近平在党的二十大报告中的讲话

系统观念

要提高战略思维能力，把系统观念贯穿到生态保护和高质量发展全过程。把握好全局和局部关系，增强一盘棋意识，在重大问题上以全局利益为重。要把握好当前和长远的关系，放眼长远认真研究，克服急功近利、急于求成的思想。

——2021年10月22日，习近平在深入推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的讲话

系统观念

要积极稳妥推进碳达峰碳中和工作，立足富煤贫油少气的基本国情，按照国家“双碳”工作规划部署，增强系统观念，坚持稳中求进、逐步实现，坚持降碳、减污、扩绿、增长协同推进，在降碳的同时确保能源安全、产业链供应链安全、粮食安全，保障群众正常生活，不能脱离实际、急于求成。

——2022年3月5日，习近平在参加十三届全国人大五次次会议内蒙古代表团审议时的讲话

系统观念

党的十九届五中全会明确了“十四五”时期我国社会保障事业发展的蓝图，要逐条逐项深入研究，纳入规划，抓好落实。要坚持系统观念，把握好新发展阶段、新发展理念、新发展格局提出的新要求，在统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局中思考和谋划社会保障事业发展。

——2021年2月26日，习近平在十九届中央政治局第二十八次集体学习时的讲话

系统观念

我们已经踏上了全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，推动高质量发展，满足人民群众对民主、法治、公平、正义、安全、环境等日益增长的要求，提高人民生活品质，促进共同富裕，都对法治建设提出了新的更高要求。建设中国特色社会主义法治体系，要顺应事业发展需要，坚持系统观念，全面加以推进。

——2021年12月6日，习近平在十九届中央政治局第三十五次集体学习时的讲话

## 点赞我们的叶维奇老师

每到招生季，两个班级200人指标的《中国文化旅游》班都会早早的满员。招生办公室窗口经常停留着希望报名而无法如愿的学员。一届届学员们口碑相传，称赞我们的叶老师。他做人热情大方，能温暖人；外出带领旅游细致周到，能照顾人；他博学多才，风趣幽默，能吸引人。

为了上好浙江台州的《国清寺》这节课，暑假叶老师就开始备课。他提前到台州深入考察周围地理风貌，收集教学用的现场图片资料。这学期学校的

课堂上，叶老师从国清寺的起源、历代人物、国清寺里的国宝，还联系到到苏州的寒山寺的国宝，这些历史文化典故是同学们以前没有学习过的。课堂上已经被学员深深的吸引住了，课后大家希望在叶老师带领下，一定要去《国清寺》一访，探究中华国宝。《中国文化旅游》课做到了通过文化介绍旅游，课外我们还在老师的带领下外出考察，提升旅游的品味。利用假日组织的旅游中，老师经常亲自带队，重视安全保障，对老人体贴入微，照顾周全。他既是老师，又是导游，不少学员从开课起一直到现在，多少年都不

愿离开这个班。疫情前，带着学员们去过港珠澳大桥、承德北戴河大草原、海宁、山西平遥古城王家大院等地方，每次外出都令大家流连忘返，留下深刻印象。

《中国文化旅游》课程的开设，让我们这些老人在中国文化课堂里深耕，享受老祖宗留下的文化遗产，增强了我们对中国千年文化的自信，领悟中国博大精深的历史精华。这样一门有理论、有实践，增加知识兴趣、提升文化内涵的课程，能不吸引我们吗？

中国文化旅游班 朱晓飞

## 万寿健康素养课堂9


### 老年人的健康要注意些什么呢？

(续上期)

**05 保持良好睡眠**  
每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。

**06 定期自我监测血压**  
测前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次（早、中、晚各1次）。警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

(待续)



## Smile 校园灯谜

胸藏万卷智凭添，  
春末秋初百卉妍。  
村左郊西科技路，  
一元复始四方安。

(蒋海波)

(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。谜底在第3版找)



他早就耳闻苏州市老年大学2003年新开设了《寻觅苏州非物质文化遗产班》(以下简称“非遗班”)。今年春季我终于如愿补充报名参加了“非遗班”学习。

我是生于苏州,长于苏州70多年的老苏州人了,自以为对苏州很熟悉,十分了解。可是进入“非遗班”学习后,听了资深“非遗”专家龚平老师的两堂课,我就知道自己对苏州的非遗项目一知半解,有的甚至一无所知,作为苏州人,有些汗颜。

龚平老师知识渊博,讲课层次分明。

久历史、文化价值、款式特征、工艺特点以及她的传播和影响,使这一苏州“非遗”项目进北京、上电视,让这些从未走出水乡家门的妇女,身着富有水乡特色的八件套服饰,在中央电视台亮相,在天安门广场留影,博得了国内外观众的喝彩和赞扬!

为了进一步加深学员们对江南水乡妇女服饰的印象,三月二十七日,在周民森老师的引领下,学员们来到了甪直古镇,实地体验缘自本地水土,缘自农

## 摄影：要明确自身定位

近期,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,龚刚作了主题为“浅谈摄影创作”的精彩演讲。

龚刚老师分享了三十年来如何结合本职工作开展摄影创作、尽可能的发现周围的亮点,并以照片的形式进行宣传,在做好本职工作的同时逐步提升个人的创作水平,积极宣传社会正能量的经验,值得我们每一个摄影人学习与借鉴。

首先,要摆正自己的位置,明确自身的定位。龚刚老师从跨入摄影圈至今,始终以一个“业余摄影”身份投身于摄影事业。把自己的工作与摄影结合起来,将摄影辅以本职工作;摄影从工作中来、从生活中来,摄影推动了本职工作、摄影还丰富了业余生活;摄影也逐步成为人生旅途中的追求。

其二,摄影没有高低贵贱之分。一旦选择了摄影,就要充分利用手中的相机,不要片面追求相机的档次,有一台相机、一个普通的镜头就可以开

始创作,从身边的事拍起、从最底层的百姓生活拍起。龚刚老师的体会是不要急于追求出大片,片子好不好主要看片子所反映的内容,有没有好的主题、有没有新闻价值或社会价

值、有何现实意义或历史意义。龚刚老师展示的许多一二十年前的老作品,虽然没有华丽的光影冲击力,但这些老作品真实地记录了社会进步的点点滴滴,其丰富的社会价值及历史价值是不可替代的。

第三,摄影在于坚持。摄影水平的提高,不是一天两天的事。技艺是一个方面,更重要的是要有对社会的感悟。社会需要什么,社会将淘汰什么,社会的发展方向如何。这些问题在心里面都要有杆秤,这对我们选择题材很重要。龚刚老师展示的作品中就有许多新老对比、新老关联的作品,这一类组照的单一价值也许不是很高,但组合在一起就有极高的社会价值。我们每一个摄影人都应该有这么一点毅力,从身边的小事入手、善于发现、敏感记录、长期坚持……



## 老苏州学“非遗”收获满满

他以出众的口才把“非物质文化遗产”的概念等特点,世界遗产与人类非物质文化遗产的关系,什么是非物质文化遗产以及苏州的非物质资源的特色等,像讲故事般深入浅出地娓娓道来,深深地吸引了全班同学,尤其是我这个老苏州人。深感求知若渴正当时,极大地激发了同学们的求知欲望。

“非遗班”有别于老年大学其他班的还有它别具一格,与众不同的教学方式。这就是课堂理论教学与深入实地体验相结合,以此相辅相成,相得益彰。

三月二十日由周民森老师课堂讲授国家级“非遗”——苏州甪直水乡妇女服饰。周老师是土生土长的甪直人,他用带着乡音的普通话来讲述“吾乡吾人”,深情并茂,抑扬顿挫,如数家珍,引得同学们笑声、掌声不断。

周老师从苏州甪直水乡妇女服饰的悠

民生活的现实“非遗”项目。不仅如此,学员们还现场观摩学习了苏州水乡甪直过新年时的习俗——江苏省级非遗项目“打连厢”。在老师的边表演边教授下,部分学员身着八件套水乡服饰,手持五彩连厢,按捺不住喜悦的心情,手舞足蹈,拍打舞动,玩起了打连厢。她们忘记了年纪,忘记了烦恼,忘情地笑着、舞着、跳着……

“非遗班”这种新颖的课堂理论教学方式,深入实地体验的形式,深受同学们的欢迎和喜爱!大家增强了学习的自信心和强烈的求知欲,越学越想学,越学越有劲!

老苏州学“非遗”,我由衷地为“非遗班”点赞!

(寻觅苏州非物质文化遗产班 屠芳)

(上接第4版)经过历代传承人的努力,“苏州灯彩”的制作技艺得以流传至今。其间就有孜孜不倦、不断创新的汪筱文先生。

汪筱文已是国家级的非遗传承人,高级工艺美术师,首届“苏州民间工艺家”,还是第二代苏州灯彩的创始人!他的作品经常在国内外展出,好评如潮。有的还被收藏。可以说,汪筱文老先生是目前“苏州灯彩”的泰斗人物。

所以,让我感动的就是,他这么一位泰斗级

的艺术家,又已八十高龄,却还要亲自莅临老年大学为我们这些普通人授课,怎能不让我肃然起敬!又怎能不让我思绪万千!

汪老先生虽已八十高龄,虽已有女儿汪丽秋传承。但“苏州灯彩”仍是他永远挥不去的挂念,对“苏州灯彩”艺术的抢救、保护、传承、创新和宣传,仍是他永远的事。

所以,我也想借用汪老先生自己的一句话,作为我这篇心得的结尾——“世界上的灯说到底

只有两种,一种是给人家看的,挂在那里,亮了还会熄;一种是给自己看的,放在心里,始终亮在那里。”

### 答案及解题思路:

第一句会意猜法,增添才干与智慧缘于万卷之中汲取了知识,突出的核心是“书”;

第二句拆拼汉字与会意并用,春的末尾部分“日”与秋的初始部分“禾”相加为“香”;

第三句拆拼汉字与会意并用,方位字村左的“木”与郊字西边部分“交”相加为“校”;

第四句依据简单汉字结构把基础字素“元”放好,然后再用四方的大“口”罩拢成“圆”。



### 春染姑苏

春风吹梦杏花雨,  
柳絮如烟芳草萋。  
画舫轻舟传笑语,  
红情绿意醉莺啼。

(黄建萍)

### 忆江南·陈老大 海棠糕

苏州好,陈大海棠糕,红绿瓜丝甜  
不腻,芝兰枣泥色偏娇,香袅渡花桥。

(朱莎)

### 忆江南·张旭

常熟尉,方塔记碑章。虎势龙形弹  
笔墨,泉流山峙幻烟霜,醉草数颠张。

(冯玉虹)



不时不食

# 蟹趣杂谈与六月黄

散文赏析与写作班 钱桂芬

我的家乡是江南水乡小镇黄埭，我小时候每到冬天，乡下鱼池干塘时，主人家把塘里养的大鱼捕走后，任何人都可以去“捉野塘”，捉了那些小鱼小虾和螃蟹拿到黄埭街上来卖，那些东西价廉物美，母亲经常会买上几斤。

感谢我有个大姐姐，从小就对我和哥哥进行了吃小鱼小虾的培训：先用筷子夹起一条小鱼，咬掉头和尾巴，然后夹住肚皮把鱼背上的肉咬下来，再夹住鱼刺，用牙齿把肚皮上的肉轻轻地刨下来，大姐姐一边做着示范动作，一边对我们进行逐步解说，俨然像一位小老师，吃螃蟹呢：先把螃蟹的腿通通扳下来，把腿的两头咬去，把肉吸出来……再把蟹钳扳下来，再把蟹盖打开……大姐姐就这样一步一步教我们吃螃蟹，我们言听计从，一一照办，因为从小打好了如此坚实的基础，所以在我以后的人生中，无论是大鱼大蟹还是小鱼小虾，都能攻无不克，战无不胜！

网上曾经看见过一张照片，在1945年上海穷人以食用螃蟹来艰难度日，我是很相信的，因为到了六七十年代，螃蟹还是很便宜的，我大侄子至今还记住她母亲说过的一句非常经典的话：我们肉吃不起，就吃螃蟹吧！

那时候的烧法也不讲究，有个乡下亲戚送来几只螃蟹，父亲洗刷干净后就放在锅里，放了些冷水，就到我家用对门鹤龄堂药材店去讨了一把紫苏，抓了一把盐，又放些黄酒进去，随便一煮，一会儿就熟了，也没什么姜和醋拿起来就开吃了。

我家吃不起肉而改吃螃蟹来解馋。黄埭老街上倒是经常有乡下孩子

用稻草绳子捆着一只只螃蟹，拎着有六七只的，有十来只的沿街叫卖，价格二毛至四毛五毛不等，那时候我家是喜欢吃红烧的，我掌勺起油锅，洗干净螃蟹，整个放下去，以极快的速度盖上锅盖，等到螃蟹没有动静了，就放酱油食盐和水，烧一会儿就成了，如今已是时过境迁，但那些曾经的美味，却让我至今未忘……

农历六月份的时候，螃蟹就到了它的青春期，富含高蛋白的肌肉，已经长满了身上的每一个角落，这时的蟹肉吃起来微甜，而且特别鲜嫩，呈半流质状态的蟹黄也达到了高峰，轻轻地小撮一口，那鲜香的味道立刻在口腔里百转千回，让深谙此道的老饕们欲罢不能，它的特点是壳薄黄多，又能提前满足人们对螃蟹的需求，这个时期的螃蟹，人们称之为“六月黄”。

买上三五只，七八只“六月黄”做面拖蟹，是我们这里的传统习惯，挑选偏大偏重的螃蟹，用刷子刷干净，劈成两半去除蟹胃，把劈开的那部分沾上干面粉，因为干面粉容易把汁水吸住，里面的蟹黄也不会流失，然后起油锅放葱姜，把有面粉的那部分放在油锅里，煎至微黄，接着下料酒，放入螃蟹的灵魂搭档青毛豆子，再放水和螃蟹持平大火烧煮，不宜烧煮时间过长，因为螃蟹是很容易熟的，调好味道，然后事先把面粉和水调制好，再慢慢倒入锅里，边倒边翻炒螃蟹，比炒菜时的勾芡稍微厚实一些即可，让倒出的面和螃蟹一起烧开，就可以起锅装盆。

对于喜欢吃螃蟹的人来说，面拖蟹确实也有它的过人之处，因为此时的螃蟹还没长结实，蟹肉很容易就能吸出来，而味道特别鲜美，青毛豆子本身就特别鲜美，粘上了螃蟹的味道后，更是增色三分，青春期的螃蟹，遇到了青春期的青毛豆，撞出了不一样的火花，最后面酱将一切美好包罗万象，成就了一道最具江南特色的经典菜品——面拖蟹，难道不是吗？



灯下随笔

# 我的写作刚起步

散文赏析与写作班 王景云

在我从事教学那阵子，一心想着上好每一节课，唯恐误人子弟，从没想到写篇文章发表发表。如果那时真有这种想法，“不务正业”、“吃着碗里望着锅里”的闲言碎语就会铺天盖地而来。

退休后来到了苏州，为了充实晚年生活，我报了苏州老年大学散文赏析与写作班。一天上午课间休息，陆云霞学长面前有几本小册子，我很好奇地走过去，自报家门：“我叫王景云，是从河南来的。这书我可以看看吗？”她爽快地说：“送给你一本吧！这是咱老年大学写作研究会成立的写作团队“白云茶舍”编订的，文章都是茶舍成员写的。你可以加入微信群，轮值发文。”我喜出望外，马上掏出手机扫了二维码。从此我正式成为“白云茶舍”的一员。

茶舍倡导写短小精悍的散文，“形散神聚”是它的基本要求。具体到一篇文章，要有真实鲜活的素材，同时具备选材、组材的能力。我家附近的活力岛上，会经常看到放风筝的人们，在草地上吃烧烤的也司空见惯，去书店读书的人络绎不绝。我只选了母女放风筝、父子玩吊床、围桌吃烧烤、恋人进书店几个场景，反映人们现实生活的温馨与浪漫，写了《家门口的“诗和远

方”》这篇散文。王东来老师诗一般的留评让我好生感动。他说：“心若闭塞，虽远行亦是疲惫的奔命；心若无疆，一方窗便有诗和远方。”这篇文章刊登在《姑苏夕阳红》第80期，收录在《写作研究》第189期上。

写文章要先感动自己，然后感动读者。我写《家乡的老屋》的时候，回想起老父亲屋塌后冒雨到学校找我的身影，回想起我和老伴东拼西凑筹集建材的艰辛，曾几次哽咽，欲写不能。写完后读给老伴听，竟让她老泪纵横。这篇文章先后刊登在校刊《秋实》第70期和《姑苏夕阳红》第78期。

文贵新忌俗。同样的题材，别人写过了，你再写就是吃别人嚼过的馍——没味道。这学期我看到两位学长写关于树山的文章，他们分别写了树山的沿途风光和凤物特产。我去树山想写文章就要换个角度。我向环卫工人、摆摊阿姨、寺院院长询问树山命名的起源，回来后写了篇《树山探源记》。群发后，许多学长大都从思路别具一格留评，有位学长说读后有苏轼探访石钟山的意味。真有点过奖了。

2023年是我写作起步的一年。一年来，我在老师和学长的帮助下，虽有几篇拙文在报刊杂志上发表，但与学长们比起来还相差甚远，在布局谋篇、遣词造句等方面的能力很不够，老师和学长也给予了诚恳的指点，令我感激不尽。在新的一年里，我要继续努力，向学长舍友们学习。遵守茶舍规定，按时发文，力争在写作上有所进步。



走进“非遗”

# 心里那盏灯一直亮着

子心

他就是本周非遗课——“苏州灯彩”项目授课老师之一的汪筱文。汪老师是一位白发苍苍的老者。之所以说“之一”，是因为这堂课是由两位老师来主讲，即汪筱文老师和他的女儿汪雨秋老师。

苏州灯彩是第一批国家级非物质文化遗产名录项目。始于南北朝，盛于唐宋，历史悠久。并且，在宋代时苏州灯彩已形成成为一个独立的行业。到了明清两代，苏州灯彩更加丰富多彩，不仅享誉整个华夏，也影响到了周边国家。主要亮点在于苏州的灯彩主动吸收了苏州古典园林建筑艺术和明代“吴门画派”艺术的精华，逐步形成了自己的独特艺术风格。把苏灯戳扎糊、剪纸、绘画和装饰等多种艺术为一体，以亭、台、楼、阁为主要造型，结合中国山水画、花鸟画和人物画，再加上五彩缤纷的套色剪纸，独具一格。最具巧思的可称得上走马灯，将动与静、亮与美和谐地融于一盏灯彩中，美不胜收。

但因清后期和民国时期战乱频频，民不聊生，一直兴盛的灯彩业逐渐萎缩。

新中国成立后，在政府的大力支持下，（下转第3版）



走进“非遗”

# 古琴的魅力

子心

时隔五十多年，今天在苏州市老年大学“寻觅苏州的非物质文化遗产”教室里，我再一次近距离聆听艺术家演奏古琴。不知道这是不是一种缘？

五十多年前，我们家里来了一位带着一架古琴的客人。他是想以专业特长调入苏州，又没有门路，经亲戚牵线，找上算是在“衙门”工作的我父亲。既然是要我父亲举荐或“说个好话”的，那自然就要当面展示一下自己的才能。

那天我正好还有两个同学一起在家做作业，听到琴声，都涌进我爸屋里来听了。一曲弹完，父亲问我们：你们听懂了吗？看着我们几个一脸茫然的样子，我父亲就笑着说，真是“对牛弹琴”了。

其实，五十多年后的今天，对于古琴，我依然还是那头没听懂的“笨牛”。但两次听古琴却有一个共同的反应，就是“静听”。

那种反应并不是出于礼貌才安静下来的，也不仅仅只是无声的安静，而是发自内心的深处。当这琴声缓缓地通过声波的传递，扩散开来，与你的耳膜发生共鸣时，你的心也被带入了。哪怕前一秒钟你还在为一个难题心烦着，可当这悠悠的琴声传来时，你不仅被感染到了，而且内心深处会情不自禁的希望这安静能再延续一会儿，希望永远沉浸在这无杂念的安静中，就这样，微闭着眼静静的听完全曲后，你才慢慢地从这迷幻的声音中醒来，那么舒展。

这就是古琴之音的魅力吧！



# 阅读分享会

《安静做最慢的事就好》

作者：王慧骥 推荐人：薛招娣

王慧骥，中国作协会员。2024年5月由江苏凤凰文艺出版社出版。全书犹如一本人物速写笔记，无论亲人、挚友，还是一起工作过的同事，甚至仅有一面之缘的陌生人，在作者笔下都有生命的痕迹，如同一幅众生百相图。

书中辑一“城市的体温”，写的是萍水相逢、擦肩而过，普通却温暖的烟火人间；辑二“在地图上回家”，写的是亲友相聚、久别重逢，漂泊游子精神返乡；辑三“安静做最慢的事就好”，记录了流金岁月、峥嵘往事，以及始终默默耕耘的诗人、作家、艺术家、出版家的影像。在层层递进、不动声色中作者写下了诸多人生命题的思考，每个人都能从中照见自己的影子，得到有关生活的启示。

无数普通平凡我们，无数稀松平常的日子，写下来，就是热气腾腾、鲜活真实的人生。“好风景其实是用来想念的。”读完，不知你会不会也有这样的感叹。



# 晚晴

留下校园景（姜蕾）

