

# 萬壽宮

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第5期 总163期  
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年09月09日



中国老年大学标准示范校评估验收组在观看了我校老年学员演出后与演员的合影。(综合办)

## 苏州市老年大学高分通过 中国老年大学标准示范校评估验收

2024年7月13日，中国老年大学协会组成的专家验收组，在前期线上评审的基础上，正式对苏州市老年大学开展中国老年大学标准示范校的现场评估验收工作。

苏州市老年大学师生代表冒雨列队迎接专家组莅临。在创建中国老年大学标准示范校工作汇报会上，专家组组长周玲主任简要介绍了评估验收的相关工作程序和要求后，苏州市人民政府督学室副主任沙涛、苏州市老年大学校长王少东分别致欢迎辞。专家组观看了学校宣传片，听取了学校常务副校长陶旭东关于创建中国老年大学标准示范校的工作汇报。随后，专家组观看了师生文艺汇报演出，实地考察了学校办学设施和校园环境及实践基地，查阅了大量相关创建资料，与教师代表、学员代表进行了座谈。专家组严格对照标准示范校评价指标，对学校方方面面的工作进行了评估验收和合议打分，对苏州市老年大学创建中国老年大学标准示范校的各项工作给予充分肯定和高度评价，最后苏州市老年大学以高分通过了中国老年大学标准示范校的评估验收。

在现场评估验收反馈会上，专家组从综合评价，以及行政管理、党建与文化、教学管理、师资管理、学员管理、办学条件、学术科研、信息智能化和特色办学等10个方面，反馈了评估意见，专家组在充

分肯定学校的卓越办学成绩和宝贵办学经验的同时，为学校实现更高水平的高质量发展，提出了下一步的相关建议。王少东校长作了积极表态。“今天的现场评估验收，不仅是对我们学校工作的一次全面检阅，更将对我们未来发展起到极大的推动作用。专家组立足当下、放眼未来，对存在的问题精准剖析，对未来发展提出建设性意见，明确了学校未来发展方向。这些意见中蕴含着专家们深厚的专业素养和丰富的实践经验，是我们不可多得的宝贵财富。我们将迅速组织力量，认真研究分析，加快实施整改，努力争取成为首批中国老年大学标准示范校，争当中国式现代化老年大学的先行军与排头兵。”市教育局领导沙涛也给予了积极回应。沙涛说，专家组的反馈意见高屋建瓴，精准剖析，各位专家从认真学习习近平总书记重要指示精神，建设中国式现代化老年大学的高度，为苏州市老年大学下一阶段持续推进高质量发展指明了方向与路径。苏州市教育局将举全教育系统之力，聚全社会方方面面力量，支持苏州市老年大学改革发展，创新发展，真正做到以评促建，以评促优，以评提质，以评创新，争当中国式现代化老年大学的先行军与排头兵，以优异成绩迎接苏州市老年大学建校四十周年。

(朱学标)

8月14日，中国老科技工作者协会会长李学勇一行莅临我校考察调研。

(综合办)

7月14日，在由江苏广播电视总台江苏综艺频道承办的“‘心有力量 快乐健康’‘益安宁丸杯’全国老年大学才艺大赛”（江苏赛区）的舞台上我校学员的15个形式多样节目赢得了评委的赞扬和在场观众的喝彩。同时，江苏广播电视总台江苏综艺频道直播了赛况。

(学工处)

7月12日，在苏州市召开的由中国老年大学协会主办的“全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会”近两百位代表，在紧张的会议日程中，冒着大雨到苏州市老年大学校园参观考察，参观者对学校的建筑与文化氛围赞叹不已。

(综合办)

7月8日，由广州珠江钢琴集团股份有限公司主办，苏州喜马音乐文化传播有限公司承办，苏州市老年大学协会协办的2024“珠江·恺撒堡”全国乐龄钢琴大赛（苏州赛区）在姑苏区少年宫开赛。苏州

市老年大学参赛的7位学员全部获奖。

(学工处)

7月5日，第十四届江苏书展上，苏州市老年大学古筝表演班的古筝合奏《盛世国乐》、校艺术团时装班的时装秀《国潮风东方韵》、舞蹈班的舞蹈《放灯行》、朗诵表演班的诗朗诵《苏绣礼赞》惊艳登场。

(学工处)

原全国老龄办党组成员、中国老龄协会副会长、现北京师范大学京师特聘教授，中国教育与社会发展研究院（国家高端智库）研究员，社会学院博士生导师朱耀根教授一行在江苏省老龄办专职副主任杨立美等人陪同下于6月29日上午到校调研座谈。苏州市老年大学陶旭东常务副校长接待并与其交流了办校经验。朱教授等人赞赏苏州市老年大学的办学成果。综合办秦士钧主任参加活动。

(综合办)

6月28日，学校举行了学期结束工作会议。会议除总结了学期工作外，主要部署暑期几项重要工作，要求全校师生全力以赴，为在苏举办的《全国老年大学教材建

2024年7月9日至13日，由中国老年大学协会主办，协会教材部承办，江苏省老年大学协会、苏州市老年大学、金陵老年大学、上海老年大学共同协办的全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会在苏州会议中心举办。苏州市政府副市长季晶、中国老年大学协会常务副会长刁海峰、江苏省老年大学协会会长管皎、中国老年大学协会事业发展部、教材部主任李萍等出席会议并致辞。苏州市老年大学校长王少东、苏州市委教育工委书记、市教育局局长周志芳在主席台就坐。来自全国20个省、直辖市、自治区近200名老年教育领导、专家和代表参加会议。

季晶副市长在致辞中祝贺全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会在苏州召开，称赞这是对苏州老年教育事业发展的有力支持和充分肯定，同时介绍苏州老年教育发展情况。经过近40年发展，苏州已经建立了相对完善的老年教育体系。市委、市政府高度重视老年教育，较早就将老年教育纳入了终身教育体系，不断加大政策供给，加强法治建设，出台了全国首部以“终身学习”为主题的地方性法规《苏州市终身学习促进条例》，必将有力地推进老年教育健康和高质量发展。

管皎会长在致辞中指出，加强老年大学教材建设，对于提升老年教育质量、满足老年人的学习需求具有重要意义。

刁海峰常务副会长在致辞中强调，要充分认识教材建设工作的重要性，进一步加强教材建设规划和统筹工作，作为老年大学建设工作水平的重要标志之一，教材在老年大学教学科研、校园文化建设、以及校际间交流等诸多方面发挥着重要作用。教材建设的水平，直接影响着老年大学的办学水平。要进一步推动全国老年大学教材建设与课程体系建设，全面提升老年大学教学质量，促进新时代老年教育事业创新发展。

会议期间，与会代表参观了获奖教材展览、欣赏了苏州市老年大学学员精彩的文艺汇演，参观了苏州教育博物馆和苏州市老年大学校园环境，观摩了现场教学。代表们纷纷表示，（下转第3版）

设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会》做好保障工作；为迎接中国老年大学标准示范校评估验收专家组来校验收做好准备。

(综合办)

在全国第十五次老年教育理论研讨会上，苏州市老年大学获组织奖，朱学标的论文《老年教育发展的新时代特征》荣获二等奖。

(研究室)

6月10日端午节，万寿宫向社会开放，公众可以免费参观游览。此后，逢节假日（暑假除外），万寿宫将继续向社会开放。同时，校园汽车停车场也免费开放。

(综合办)

全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会在苏州举行  
苏州市老年大学7部教材（课程）获奖学校获组织奖

## 简讯



# 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。

“中国共产党是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的党，也是为人类谋进

步、为世界谋大同的党。”习近平总书记在党的二十大报告中道出的这句话，充分彰显了中国共产党始终秉持的为人类美好未来而奋斗的责任与担当。

坚持胸怀天下，是中国共产党这个百年大党的自觉追求。今天，让我们一起学习总书记相关重要论述，科学认识和把握“坚持胸怀天下”的丰富内涵。

(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 ⑮

胸怀天下

中国人民不仅希望自己发展得好，也希望各国都发展得好，希望各国人民都能拥有幸福安宁的生活。我们要推动构建以合作共赢为核心的新型国际关系，推动形成人类命运共同体和利益共同体，始终做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者，同世界各国人民一道，共同创造人类和平与发展的美好未来。

——2016年11月11日，习近平在纪念孙中山先生诞辰150周年大会上的讲话

胸怀天下

中国是一个发展中国家，但我们不回避应尽的国际责任。中国谋求合作共赢，在实现自身发展的同时帮助广大发展中国家谋求共同进步。中国始终奉行正确义利观，在自身还很贫穷的时候就给予了非洲国家无私帮助。我们提出“一带一路”合作倡议，就是为了与各国实现互利共赢。

——2019年4月1日，习近平会见“元老会”代表团时的讲话

胸怀天下

中国共产党百年奋斗的一条重要历史经验就是坚持胸怀天下，始终关注人类前途命运。中国支持多边主义的决心不会改变，将坚定维护多边主义的核心价值和基本原则，坚持互利共赢，坚持求同存异，坚持公平正义，坚持合作发展，为人类文明进步贡献智慧和力量。

——2021年12月5日，习近平向“2021从都国际论坛”开幕式发表的视频致辞

胸怀天下

实际上，人类命运共同体同中国梦一脉相承。中国梦汇聚了中国人民对美好生活向往的最大公约数，人类命运共同体汇聚着世界各国人民对和平、发展、繁荣向往的最大公约数。

——2017年11月17日，习近平同时任巴拿马总统巴雷拉会谈时的讲话

胸怀天下

让和平的薪火代代相传，让发展的动力源源不断，让文明的光芒熠熠生辉，是各国人民的期待，也是我们这一代政治家应有的担当。中国方案是：构建人类命运共同体，实现共赢共享。

——2017年1月18日，习近平在联合国日内瓦总部的演讲

胸怀天下

新冠肺炎疫情的发生再次表明，人类是一个休戚与共的命运共同体。在经济全球化时代，这样的重大突发事件不会是最后一次，各种传统安全和非传统安全问题还会不断带来新的考验。国际社会必须树立人类命运共同体意识，守望相助，携手应对风险挑战，共建美好地球家园。

——2020年3月12日，习近平向联合国秘书长古特雷斯电话时的讲话

胸怀天下

我们真诚呼吁，世界各国弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，促进各国人民相知相亲，尊重世界文明多样性，以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越，共同应对各种全球性挑战。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

## 万寿健康素养



### 课堂10

#### 老年人的健康要注意些什么呢？

(续上期)

07

#### 定期监测血糖

老年人应该每1~2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少检测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖<7.8毫摩/升，餐后2小时血糖<11.1毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

08

#### 预防心脑血管疾病

老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

(待续)

在本学期“非遗”最后几节课上，本课主讲龚平老师对苏州非物质文化遗产资源特征的论述，加深了我对习近平总书记“着力推动文化事业和文化产业繁荣发展”迫切性的理解。

从龚老师举例的“昆曲”对苏州社会、经济发展带来的联动效应中，让我们已经清晰地看到了文化推动经济增长的良性作用。也看到了文化产业不仅自身创造了巨大经济价值，更是带动了相关产业的发展。

昆曲滥觞于苏州，并在明清时期进入了繁荣发展。由此，给苏州带来了苏州剧装戏具、苏绣、缂丝、宋锦、民族乐器制作、桃花坞木版年画、苏州泥塑和苏州园林营造等项目的兴盛与发展，并形成了生态链效应。

特别是苏州剧装戏具制作技艺更是在苏州扎下深深的根，延至今日！

就连京剧界最负盛名的梅兰芳、程砚秋、荀慧生和尚小云四大名旦的剧装都是在苏州定制的。尽管后来全国剧装戏具流派分有苏派、京派和海派，但其生产源头一直都来自苏州。

古典名著《红楼梦》中就有多处提到“去苏州置办”。如：第十六回描述了贾

府为准备迎接元妃省亲，专程派遣贾蔷前往苏州采办：“下姑苏合聘教习，采买女孩子，置办乐器行头等事”。

不仅文学作品中描述的历史是这样的，就是在今天，重要的戏剧服饰仍要来苏州采办。

87版电视剧《红楼梦》我们这代人都念念不忘。2021年10月，在苏州丝绸博物馆曾举办一场《何以梦红楼》的展览。我们非遗班的王辉同学恰是苏州丝绸博物馆的志愿者讲解员，有幸近距离学习了“对照红楼梦原著中的一些服饰”。

87版电视剧《红楼梦》服饰从设计到研制，就出自苏州剧装戏具厂。为剧中140多位角色研制了2700多套服装，让每个人物特点都在戏服的配色和绣花中体现得淋漓尽致。

因为，剧装戏具制作技艺本就源于苏州，深耕苏州，与昆曲相伴相生600多年。还因为，现在全国仅有苏州才能胜任戏衣、盔帽、靴鞋、刀枪、口面和头饰六大类1000多个品种的制作！

为苏州骄傲！

### 为苏州骄傲

子心

盛世华诞 75 举国同庆

热烈庆祝中华人民共和国成立75周年  
1949-2024



在“迎国庆，创国标，苏州市老年大学第十届校园文化艺术节暨教学成果展示”活动中，有山水画专修二（1）班，首次举办的题为《翰墨寄情》画展，让人眼前一亮，好评如潮。

这个班的现任执教老师——王为民，更是引起了极大的敬佩和关注。在书画摄影系吴建中主任的牵线下，终于给了我走近王老师的机会。为了不影响王老师的正常工作，决定用课前的时间，约了学联会李新新同学和颜尔激班长，对王老师做了一个简短的采访和交谈。在一个周四的中午，王老师依然骑着他那辆“老坦克”，如约而至。

王老师出身在一个教师家庭，姐弟三人，他排行老二，但造物主就是给了他一个难以接受的现实：从他出身那天起，他的整条左臂和右手的大拇指完全失能，留给他的只是右手的4根手指……。上帝关了门，却又开了窗，残缺的肢体换来了王老师多看、多想、多学和多动的生命机能。

王老师由于受特殊年代的影响，到初二就休学回家，照顾进了区办企业油漆厂当一名学徒工，从此每月有了微薄的工资收入。在单位里就因脑袋聪明、工作认真而广受喜爱，从修理矿石收音机、半导体到自己动手组装黑白电视机；从打乒乓球到代表金阊区队参加比赛；从写写画画到全厂闻名的“笔杆子”。因此，每次拔尖加工资，都能“百里挑一”荣登榜首。与此同时，他还不断自习数理化和外语以夯实自己的文化基础。一个偶然的机，考上了“二轻职大”，但需要全脱产，单位要承担学费，还要正常发工资，最后没有放行。

上学的愿望落空了，画画的意念上升了，王老师和其他书画爱好者一样，书法和美术同步进行。但由于右手的大拇指失能，他握笔写字的姿势很不“规范”，久而久之手腕关节发生畸形变化，红肿疼痛。医生警告“要保牢右手，必须停止书法！”于是就专攻画画，因为握笔的力相对小。从花鸟画开始，先生要求每天至少画掉半张宣纸的作业，费用紧张，无奈只能调转头改学山水画。毕竟半张宣纸上画山水可以画上几天，节省了不少开销。

“1982年底，我在先生的引领下，考上了苏州业余美专，从此走上了正规的画画之路。认识提高了、技法丰富了、画艺进步了。更重要的是，写字和画画对握笔的要求截然不同，严重的‘腱鞘炎’也日见好转”。这也是王老师画画生涯的转折点。

经过三年半的学习，王老师在全班同学中脱

（上接第1版）参观考察让我们了解了苏州的历史文化传承与发展，拓宽了视野和境界，加深了对老年教育特点与规律的理解，为老年教育内容的丰富与创新提供了灵感与素材。

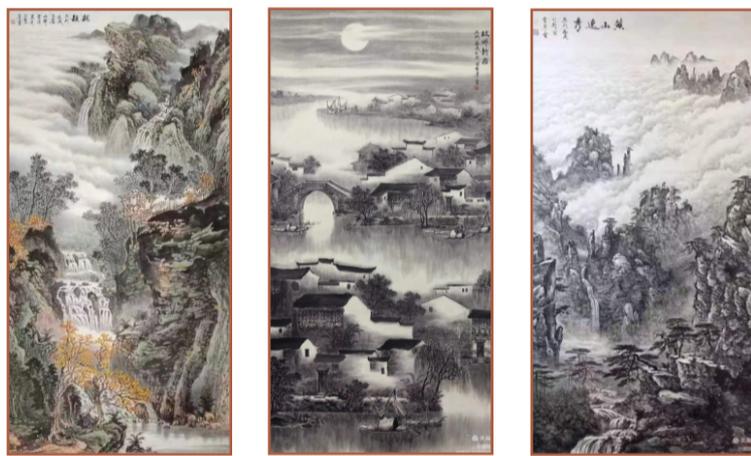
据了解，本轮教材（课程）推介交流会共有全国86所老年大学、277本（套）教材参加了15个门类学科优秀教材的评审，共评选出全国老年大学优秀教材159本（套），其中优秀出版教材71本（套）、优秀校本教材88本（套）。133所会员单位提交了388门课程参评精品课程，内容涵盖了十

## 走近王为民老师

颖而出。上世纪70年代初拜吴砚士（颜文樑学生）为师，学习传统山水；80年代初跟杭青石（张大千再传弟子）学习现代山水；毕业时，只有他的毕业论文、作品和答辩获得“全优”，因此被答辩主持老师、苏大教授吴云发看中，在征得吴、杭两位先生同意后，跟随吴云发先生（傅抱石入室弟子）学习傅派山水，从此正式成为傅抱石大师的第三代弟子。

从美专毕业后，进了苏州印染总厂设计室，从事棉布花样设计工作。几年来，印染总厂所获得的省、部、国优秀设计奖几乎全出自王老师之手。在全国“流行色”设计比赛中，只有两件作品上榜，王老师就占了半壁江山。同年，他设计的虎丘景色窗帘布，成为全市首创，引起了业内轰动，电台、报纸都做了专题介绍。

儿子降临后，王老师深感自己的担子和责任更重了。在小小的斗室里，每天晚上安顿好儿子后，收起饭桌上的杂物，铺开他创作的画布，开始在画



画领域中遨游。挑灯夜战、力透纸背……妻子最心疼他的一句话，就是“啊哟，天亮了！”彻夜未眠，习以为常。

为了不断丰富自己的创作思路，经常要抽出时间外出观察、写生。一次在黄山，巧逢暴风雪前夕，他和妻子逆行而上，登顶后，眼前一片水墨雪景，时而雪止雨起，时而雨停雾升，漂浮在天空的云海，宛如仙境般的神奇。站在云海之巅，暗暗发誓“一定要把云海攻下来”。从此，每到雷雨天，王老师总要去灵岩山、天平山观云察海，有时电闪雷鸣，霹雷火球就在脚下爆炸，但他为之兴奋，因为捕捉到了暴风雨中云系变化的特征。他克服了常人难以想象的困难，残疾的身躯接受着生死的考验。他总结出的“云有轻重、厚薄、稀稠、干湿和远近之分；更有晴天、阴天、雨前、雨后和四季之别。”尤其是对黄山云海的丰满性和精致性的描绘，深得业内人士的赞誉和崇敬，“江湖”赞为“苏州第一云”、“烟云山水之爷”的尊称。

王老师是2016年来苏州市老年大学任教的。颜班长说：“王老师有一套可亲的教育方法。他知道老年人的特点，就是懂得快、忘得也快。因此他就反复‘炒冷饭’，坚持多鼓励、多帮助，全班的学

习氛围轻松而踏实。”李新新说：“我和王老师是美专的校友。他学山水，我学书法和花鸟。他来学校任教，我就奔他而去，因为他是我们美专的学霸一哥。”

谈到这次画展，王老师说他很满意，认为很成功。成功之处就是学员们的作品没有死抱书本知识，而是发挥了自己的创作理念，真正做到了“心中有山水、笔下有风云”。让传统笔法和现代意境有机结合，特色明，个性强，风格各不相同，这才是难能可贵之处。至今，王老师的学生中有2人成为市美协会会员，有10人成为区美协会会员。

苦于心，劳于骨，喜欢+天赋、名师+勤奋！

“绘画要有语言，山水要有脉搏”，王老师是这样说的，更是这样做的。他的作品经常在学校“万寿宫”和“秋实”上刊登。他的头上有无数光环：“省美术家协会会员”、“苏州中艺书画院副院长”、“苏州江南书画院副院长”，“双塔书画院顾问”，“书画研究会理事”。两次在香港成功举办个人画展，所有作品均被当地爱好者踊跃收藏。在中国美协和中国文联举办的国际、国内画展中多次获得金、银、铜和优秀奖。

2011年，温家宝总理来江苏考察，王老师当时已被列为全市残疾人10佳“自强模范”的首位。那天，在三元街道用两张乒乓球桌拼成的画桌上，王老师挥毫作画。温总理：老先生你好，你在画什么啊？我答：“我在画松树，象征着祖国万古长青。”总理问我是否要上色，是画水墨还是彩墨，还不断夸奖、勉励我……。我请总理给我们留下墨宝，温总理欣然题词“善爱之家”，并于落款（该题词目前保存在市档案馆）。王老师到现在还激动地述说道：“总理先后和我握了三次手！作为一名普通的残疾人，终身难忘！”

“我是幸运的，一路上有大师相教；我是幸福的，一路上有妻子相助”。王老师反复强调。

上课铃响了，起身和王老师握手，致谢。

怀着敬佩不已的心情，望着他向教室走去的背影……

（本次采访得到李新新同学的协助，特此感谢！）

（供稿 陈瑾）



五大类通识课程，实现了申报种类全覆盖。评选出精品课程110门。其中，苏州市老年大学的《朗诵基础教材》《诗词鉴赏方法举隅晚唐北宋词》《名著选读》《太极拳》《苏州古典园林》等5部教材被评为优秀校本教材；《手机摄影与微视频制作》被评为优秀出版教材；《42式太极拳》被评为精品课程。苏州市老年大学荣获全国老年大学百门精品课程活动优秀组织奖。

会议还安排了多场学术讲座和经验交流。其中，苏州市老年大学副校长徐祥宝作了《建立健全课程管理体制 推进课程建设高质量发展》的交

流发言。苏州市老年大学教师严大香就《42式太极拳》谈了教学体会。

最后，中国老年大学协会事业发展部、教材部主任李萍作大会总结，并就下一步教材推优及建设工作作了部署。

（朱学标）





人生有很多的意想不到和巧合，八十年代这儿叫“青年宫”，当时我们风华正茂，多次在此演出和参加市舞蹈比赛。

如今再来这儿时，已更名为“苏州市老年大学”。今天我们代表舞蹈提高三（2）班来参加学校组织的“庆祝中华人民共和国成立75周年”汇报演出。年代变了，地名变了，身份变了……但是舞蹈的心态竟然和当年一样一样的。而且还多了几分淡定，多了几分随性。觉得夕阳无限好，因为夕阳很美，我们可以尽情欣赏和尽情享受美好。

以上是我5月20日参加汇报演出时的即时感慨。

记得我们年轻时，那时很多时尚活动都由青年宫组织发起。

年轻人对“青年宫”名字是极有好感，赋予希望的地方。因此对那里印象深刻，另外我有家人也在那里上班。所以每次去演出，家人在忙于他的工作，我们在做些演出前的准备，各就各位……四十年后再去，青年宫竟然“变老了”，变成“苏州市老年大学”。看到进进出出的老年人，我顿时觉得时代造化弄人，这不就是我们当年常来青年宫的那代人吗？

是的，在八十年代我第一次来

### 美丽的巧合

舞蹈提高班三（2）班 李宝青

到青年宫时就一眼喜欢上这个环境优雅，有历史典故的宫殿，更喜欢这儿充满青春活力的氛围。

记得有次大雪天，我们晚上在这儿参加舞蹈比赛，当时的演出服很薄，也没有空调设备，青年宫为我们提供了军大衣、火盆，上台时凭一腔热血提温。在这儿也认识了很多同频道人，我们都喜欢到青年宫来演出。

后来结婚生子后，就远离了舞台，认真工作相夫教子。等孩子读大学后，才慢慢涉及到广场舞的舞池里……

有一天，朋友发3个杨鑫老师上课的舞蹈视频，当看到杨老师的专业的舞蹈，唤醒了深藏几十年的舞蹈兴趣，这不就是喜欢的风格吗？我马上托朋友想法帮我报名，好不容易成为了一名插班生。

当第一次来老年大学上课时，我好生激动，这是我步入了人生的最后进修的大学。

青年宫与我一起变“老”了，我变成老年人了，青年宫也变成老年人的乐园，庆幸，在有生之年还能到年轻时喜欢的地方来做同一件事。愿岁月更替、华章日新、山河无恙、人间皆安！愿祖国繁荣昌盛、人民安居乐业、百姓甜甜蜜蜜、岁月静好、老有所为、老有所乐！



民以食为天，苏州人将这句话演绎到了极致。入秋时节，经过漫长的苦夏，苏州人认为：秋天就应该是尽情享受美食的时候了。

苏州美食说到底就是两个字：时令。苏州地处太湖边，一年四季，瓜果时鲜不断，正如清代诗人赵筠所说：“山中鲜果海中鳞，落索瓜茄次第陈。佳品尽为吴地有，一年四季卖时新。”得天独厚的地理环境，骄纵出苏州人“不时不食”的传统。所谓的“不时不食”，就是指吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。

在这样一个四季都有不同果蔬的城市，每个节气都有着来自本土的食材。民间有这样的俗语“春季荸荠夏时藕，秋末茨菇冬芹菜，三到十月茭白鲜，水生四季有蔬菜。”

水八仙又称“水八鲜”，包括茭白、莲藕、水芹、芡实（鸡头米）、茨菰（慈菇）、荸荠、莼菜、菱角八种水生植物的可食部分。它们大多生长在江浙一带，在江南地区有着悠久的历史 and 广泛的食用传统，以其独特的口感和营养价值，成为了夏季和秋季餐桌上不可或缺的美味。

茭白，位于“水八鲜”之首，因为它和苏州历史记载的八大城门之一的“葑门”有着千丝万缕的联系。

北宋书学理论家朱长文在《吴郡图经续记·门名》说道：“方言谓封曰葑，葑者，茭土摻结，可以种植者也。其事或然。”由此可见，苏州葑门一带种植茭白的悠久历史。

茭白虽然是蔬菜，名声却很大，它和莼菜、鲈鱼并称为江南三大名菜。《世说新语》里面有这样一段记载：西晋文豪张翰在洛阳当官时，某一日见秋风起，突然想起老家吴中的菰菜、莼羹和鲈鱼脍，曰“人生贵得适意尔，何能羈宦数千里以要名爵？”于是他为了美食，告别齐王，弃官还乡。文中的“菰菜”就是我们现在说的茭白。

我对茭白的记忆是从儿时开始。

小时候，每到茭白上市的季节，父亲的菜篮子里只要有茭白，我就要抢着去剥茭白的外壳。新鲜的茭白，脱去翠绿的外衣，露出洁白娇嫩的身躯，还带着一点点水草特有的清香味。这时，父亲就走过来对我说：“茭白现在还不烧，你剥好了要老掉的。快去吊一桶井水倒在洗菜盆里，把剥好的茭白全部浸在水里，这样茭

白就不会老了。”类似这样的生活小窍门，我都用到了以后的生活中。

那时，我还特别喜欢看父亲切茭白丝。父亲把我浸在水里的茭白捞起来，甩掉水珠，切掉少许茭白的根，再把茭白斜切成薄片，一眨眼功夫，茭白片就整齐地排列在砧板上，真像一条白色的长龙。接着，只听见砧板上嚓嚓嚓、嚓嚓嚓的响声，茭白片瞬间就变成一堆茭白丝了，如浪堆雪，好看极了。我站在父亲身边啧啧称赞，父亲笑着说：“做什么事都是熟能生巧，就像你们读书写字一样的。”

茭白虽是极普通的家常蔬菜，并无富贵之气，但它可荤可素，可咸可甜，经我父亲之手，茭白搭配其他食材，可以做出二三十种不同花样的菜品。如：茭白炒肉丝、茭白炒鳝丝、茭白炒毛豆、茭白炒百叶、茭白炒辣椒、茭白炒酱、茭白炒蛋、油焖茭白、水煮茭白、虾籽茭白等等。

那时候，我们兄弟姐妹多，生活条件艰苦，像茭白炒肉丝、茭白炒鳝丝、虾籽茭白是很少上餐桌，除非家里来了客人，一般都是以素的为主。即使是这样平平常常、普普通通的食材，父亲也有“化腐朽为神奇”的功夫，让我们吃得津津有味，念念不忘。正如美食家、作家陆文夫先生说：“家常过日子没有饭店里的条件，也花不起那么多的钱，所以家常菜都比较简朴，可是简朴得并不马虎，经济实惠，精心制作，这就是苏州人的特点。”

茭白这一“葑水清味”，因其价廉物美，营养丰富，早已世代代融进了苏州人的市井生活。时节赋予了我们生活的智慧，苏州人就是这么紧跟着节气的变化，共同遵循着“不时不食，四季养生”的规律。2023年7月上旬，习近平总书记在苏州考察时特别指出：“老百姓生活在这里很有福气”。是啊，我作为一个土生土长的苏州人，的确感受到生活在苏州的幸福。

“不时不食”细细想来，还能体味到做人的道理。凡事有据可依，行事有理有节。特别是在我们每一个传统节日到来阖家团聚的时候，更应该讲究“不时不食”的传统，让我们的下一代知道这个传统，由此唤起我们民族绵长久远的回忆，让我们离乡土和大自然越来越近，

让我们对传统文化的情感越来越浓。

山河远阔，不如一地人间烟火。这最寻常的美食，最能抚慰凡人心田。



朗诵表演班 徐静韵



“小核雕，大乾坤”，这是老年大学非老师任敏华

### 小核雕 乾坤

子心

今天苏州市遗课上主讲最后的结束

讲得好！这是对“核雕艺术”一路走来的总结，也是对这门艺术未来仍能不断创新、继续发扬光大的期许。

是啊，一颗小小的核雕，虽珍贵，但明清时最多也只是个把玩的配角——文人折扇下的一个坠儿。但谁曾想，一个咸鱼翻身，小核雕竟然成为了国礼，独自昂首走向世界；谁曾想，正是这颗小小的核雕，竟成为一张闪亮的名片——国家级的非物质文化遗产项目；谁又曾想，在如今诸多非遗项目面临传承危急之时，这颗小小的核雕却成全了舟山村一个响当当的龙头产业！并带动了周边村镇，以核雕为中心的核雕配套产业链。

当然，所有的成功不会凭空而来。舟山村之所以能成为核雕行业的领头羊，得益于有像殷根福这样的核雕艺术带头人；有顾金方、金云玲夫妇这样热心传艺的老艺人；也有像任敏华这样勇于创新的传承人。

任敏华老师不满足于现状。正如他讲的：“当你拿到一个核时，就能根据这个核（的特征）想到一个可做的题材，这就是技艺的最高的点了”。别人不要的“残核”，在任老师手里能成就一个好作品，如他雕琢的《花开见佛》、《春江花月夜》等。任老师还创新雕琢了将“书画”融于一颗核上的作品，提升了核雕的文化品味。

舟山村有着这样一大批德艺双馨的核雕艺术大师，“小核雕，大乾坤”自然成！

## 阅读分享会

《大明海医》

作者：谭金土 推荐人：薛招娣

谭金土，中国收藏家协会、江苏省作家协会、江苏省文联会员。先后出版过《茅针》《叫化》《法言与法相》《觅渡青吻》等文集。小说《大明海医》2024年1月由四川文艺出版社出版。



明永乐年间，郑和七下西洋。在辉煌的海洋之旅背后，随行的队伍中有一个立下隐秘之功的群体——海医。谭金土通读相关史料，以历史与想象结合，赋予传统中华医药悬壶济世的理想与呵护生命的实证。驳杂在时间深处的往事一点点生动起来，是谭金土耗时20年努力的结果。在大力推进“一带一路”的今天，读《大明海医》，仿佛看到中华民族前世的跋涉与薪传不绝的精神之火。

郑和下西洋是文明之旅，和平之旅，这本书为郑和下西洋的医行风云录。50多万字的展开，会有怎样宏阔的场面和跌宕的故事，去书中寻找吧。



“三机”聚焦（姜蕾）