

# 万寿宫

壬午年  
三月

编印单位 苏州市老年大学



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2026年第2期 总176期

准印证号: S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年03月25日



3月5日,正值毛泽东的“向雷锋同志学习”的题词纪念日,我校志愿者总队召开了主题大会,要求弘扬雷锋精神,续写志愿新篇。会后,与会人员为校园草坪除杂清脏,为迎接新学期的到来出了力。(供稿:志愿者总队 胡辰元)

## 学校举行开学工作会议

3月3日上午,苏州市老年大学举行新学期开学工作会议,研究讨论了有关新学期的工作。分管领导及有关部门就新学期的具体工作和事项作了部署和研讨。尤其是面对新形势、新任务、新要求,要在加强课程建设、学校常规管理、师资队伍提升、学校特色发展、招生改革宣传等方面发力,取得积极成效,巩固创建全国示范校、庆祝建校40周年的成果,积极努力,把学校建成全国最美的现代化老年大学。

王少东校长最后讲话,要求全体同志要发扬马不停蹄的精神,巩固发展成果,继续开拓创新。一是深化教育教学改革,

打造高质量课程体系;二是强化师资队伍建设和人才根基;三是推进科技与教育深度融合,丰富智慧助老内涵;四是拓展合作交流领域,提升开放办学水平;五是加强校园文化建设,增强师生归属感幸福感;六是深化文化传承与社会服务,彰显责任担当。要在新的年,以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风,携手并肩、砥砺前行,共同书写苏州市老年大学更加灿烂辉煌的明天!

学校全体工作人员参加了会议。

(综合办)

## 教师培训 助力启新

新的学期,新的要求。3月6日苏州市老年大学分系召开了春季学期教师工作会议暨教师培训会,200位教师接受了培训。

会议主要内容为传达学校学期开学工作会议精神和学校中心工作、明确本学期教学任务与要求、布置本系学、师德教育等。

学校要求教师要关注老年人学习特点,明确教学目标,根据老年学员兴趣和需求,设计丰富课程内容;课程难度要适中,循序渐进安排教学内容、安排进度,每节课内容不宜过多,让学员充分消化,留出

足够时间帮助学员巩固所学知识;教师课后要及时反思教学过程,总结成功经验和不足之处,反思教学方法是否适合学员,根据反思结果调整教学计划和教学方法,改进教学内容组织方式,提升教学质量;教师要关注学科前沿知识 拓展跨学科知识,积极参加教学培训和研讨活动,学习先进教学理念和方法,学习其他老年大学优秀教学案例,将所学先进经验应用到教学实践,不断改进教学,提升自身教学水平。

(综合办)

## 苏州市老年大学协会第四届会员代表大会隆重召开

2025年12月26日,苏州市老年大学协会第四届会员代表大会隆重召开。市老年大学校长王少东,市教育局副局长沙涛,市民政局社会组织管理局局长高云应邀出席。

会议听取了皇甫志新会长代表第三届理事会所作的工作报告,审议通过了工作报告。听取了第三届理事会常务副会长兼秘书长朱学标所作的“关于《苏州市老年大学协会章程(修订草案)》的说明”,审议通过了《苏州市老年大学协会章程(修订草案)》。会议审议并通过了第四届理事会理事建议名单,共有15名同志当选为理事。经全体会员代表大会选举决定,皇甫志新任第四届理事会会长,傅冬梅、吴杰、华艳任副会长,张志遥任秘书长兼法人代表,朱学标任协会办公室主任。

皇甫志新在当选新一届理事会会长后作表态讲话。他表示,新一届理事会将继续继承和发扬历届理事会的优良传统,在上级领导的关心指导下,紧紧依靠全体会员单位,围绕中心、服务大局,守正创新、担当实干,努力推动苏州老年教育事业再上新台阶。对第四届理事会今后一段时期的工作,皇甫志新提出四点意见:一是高举旗帜,把牢方向,强化思想政治引领;二是聚焦优质,促进均衡,扩大资源有效供给;三是深耕内涵,提升质量,推动老年

教育提质增效;四是开放融合,服务社会,彰显老年教育时代价值。

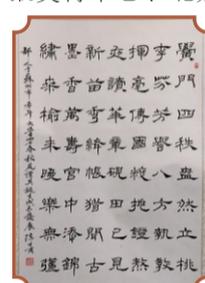
苏州市教育局沙涛副局长在讲话中对第四届会员代表大会的召开表示热烈的祝贺,并充分肯定第三届理事会所做的工作,称赞协会为推动全市老年教育事业高质量发展,为提升老年人生活品质、促进社会和谐稳定作出了积极贡献。同时,对新一届理事会今后工作提出了要求,希望以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加创新的精神,踔厉奋发,勇毅前行,共同谱写苏州老年教育事业更加辉煌灿烂的新篇章!

苏州市老年大学王少东校长最后讲话,对新一届理事会成立表示热烈的祝贺,充分肯定第三届理事会近年来所做的工作和取得的成绩,为推进苏州市老年教育事业发展和老年大学现代化建设发挥的积极作用,希望新一届理事会在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,深入贯彻落实习近平总书记关于老龄工作和教育强国建设的重要指示精神,全面贯彻落实党和国家的重要决策部署,不忘使命,开拓进取,为努力开创苏州老年教育事业高质量发展的新局面,为谱写“强富美高”的新苏州现代化建设新篇章作出新贡献!

会议由第三届理事会常务副会长兼秘书长朱学标主持。

(浩宇)

书画教师是老年大学书画教学高质量发展的关键因素,他们精湛的艺术水准和高水平的教学水平,能够激发老年学员的创作热情与活力,提升学习过程中的幸福感与成就感。为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,弘扬中华优秀传统文化,为书画教师搭建一个高层次的交流平台,提升其教学与创作能力,进一步推动老年教育事业高质量发展,以各级各类老年大学(学校)及有关办学单位的书画教师为征稿对象,以歌颂祖国壮丽山河,反映时代发展成就,描绘人民幸福生活,传承中华优秀传统文化为主题,由中国书画报社、老年教育杂志社主办,中国书画报美育中心、北京美育双年展国际会展有限公司承办,北京中画美育国际书画院、山东美院书画院协办的首届“银色园丁”全国老年大学书画教师作品双年展于3月6日在天津开幕。



本届共有160余幅佳作成功入选,苏州市老年大学万寿宫书画院副秘书长陈生甫、万寿宫书画院副秘书长李涵、行草专修一班教师李清、篆书提高一班教师凌荣昌的作品实至名归!

(书画摄影系)

苏州市老年大学书画教师作品双年展

## 简讯

★我校万寿宫时装艺术团的时装情景秀《我们的生活充满阳光》——

登上了由省民政厅、省老龄委等主办的“‘银发力量映春晖’江苏省第十四届(中国人寿杯)老年春节联欢会”舞台;

在由市老工委办公室、市民政局指导,市老龄协会、姑苏区文联主办的“银龄春晚——2026年苏州市老年春节联欢晚会”上荣获《银龄璀璨奖》(一等奖)。

★我校舞蹈提高一班的舞蹈《大河行》——

在由市老工委办公室、市民政局指导,市老龄协会、姑苏区文联主办的“银龄春晚——2026年苏州市老年春节联欢晚会”上荣获《银龄璀璨奖》(一等奖);

在由市康养集团主办,市教育局、市广电总台等单位协办的“银龄逐梦、苏福康养——苏州市第三届老年才艺大赛暨‘家门口的老年大学’项目成果展演”上荣获一等奖。

★我校岁月男生组合的四重唱《莫尼山》——

在由市老工委办公室、市民政局指导,市老龄协会、姑苏区文联主办的“银龄春晚——2026年苏州市老年春节联欢晚会”上荣获《银龄璀璨奖》(一等奖);

在由市康养集团主办,市教育局、市广电总台等单位协办的“银龄逐梦、苏福康养——苏州市第三届老年才艺大赛暨‘家门口的老年大学’项目成果展演”上荣获一等奖、最佳人气奖。(下转第3版)



我爱好文艺，喜欢唱歌，但没受过正规训练，一直用白嗓子唱，吃力又难听。怎样正确开声，用气息唱，一直是我的难题。本学期我在市老年大学插班到声乐提高一（2）班，学习声乐，零起点。高兴的是老学生遇到年轻美丽的王媛媛小先生。她严谨认真的教学对我帮助很大，尤其是每节课开始的开声练习“三部曲”对我真是“对症下药”。

开声练习

一、活动身体/拉伸：王老师带我们用上肢带腰上下左右甩手，再转头和颈部，打开牙关，张开口腔上下左右活动。再按摩喉咙，这是气息练习的准备动作。

二、气息练习：出示ci cicici/ci cicici（两组一换气），要我们手摸在肋骨下的腹部，感觉用腰支撑练习。练习二十次。这是开声的起点。

三、练声：1. 跳音练习：mi mi mi ma ma ma（5 3 1 5 3 1）一组。练习二十次。

2. 连音练习：li lu i（123454321用腰腹部气息支撑），练习二十次。

接下来出示3~4组视唱练习，都是歌的简谱中有关的难点。

王老师总是带着我们一起练，这15~20分钟的练习，我感觉很吃力，但对唱歌先开声是必须的。

教新歌的开始，王老师真是严谨认真，在我们跟着王老师的钢琴哼简谱时，王老师先讲清简谱中的重点、难点和一定要唱准的地方。自己一遍遍地示范领唱，一丝不苟地要我们唱准了再带歌词。当我们在朗读完歌词后，王老师用丰富的表情，绘声绘色地讲歌词的内容，要我们体会到歌词的情景。写景的要想象当地景色的美，写情的要体会欢乐或痛苦。要我们想象画面，面向美景纵情歌唱！听着我们一遍遍的学唱，王老师不断地鼓励我们唱得不错，好的……好的……。接着放歌星唱的MTV，要我们唱高音时一定要口腔张圆润，丹田压气，用鼻子出气，放松喉咙，用气息唱。哎，几遍唱下来，真的感到自己喉咙不吃力，声音好听了。接着我们分组唱，也有请几个人或一个人唱。王老师听得非常认真，表扬的同时指出存在的问题。最后10~15分钟，复习前面学过的歌。

整整一节课，王老师从开声练习、新授、复习，环环相扣，不浪费一分钟。王老师不愧是音乐学院研究生，科班出身，自身功底深。教学中，认真备课，授课抓住重点，突破难点，正确引导，让我们得益匪浅。我为老学生的小先生点赞！

我退休二十多年来，在市老年大学学过多种课程，都是由经验丰富的老教师授课，我颇有收获。这位年轻的王老师是毕业后直奔老年大学来的，我相信老年大学有这些年轻血液的注入，一定会蓬勃发展！

（声乐提高一（2）班 浦英姿）

我曾朗诵表演班的老学员，2023年受上课时间的冲突，我离开了朗诵表演班。2025年春季听说朗诵表演班来了位新老师，他科班出身，声音很好听……，我随即萌生了重回朗诵表演班的想法。几经努力，2025年秋季我又来到了朗诵表演班。

开学了，新老师王睿给我的初步印象是，他个头不高，圆圆的脸庞常带着微笑，好似一个刚出校门不久的大学生，年轻充满青春活力，可其实他的孩子已经上小学一年级了。王老师声音确实好听，浑厚悦耳，近听如播音员，远听又如配音师，十分吸引人。可是开学之初，为了学校四十周年庆祝节目所需，王老师带领同学们排练演出忙得不亦乐乎。他既当导演，又当主演。还不时指导、示范，确保了演出节目诗朗诵《我的大了校内外的一致好老师》圆满成功。获得好评！演出结束，王老师教室之中，我也从中一般的教学方式，深

每堂课前王老行必要的练声开口唇舌部等细有传统的绕口令练而最吸引并受的新的知识点讲解。都会把这些课件内醒同学们预习。这停顿，根据功能和词停顿等，附之于以及经典实操。又为逻辑重音、修辞每种重音的细化等与定义的解释和例节奏，有轻快、沉变化形成的规律性感情的变化。所有字句的老师示范，对知识的理解和运用。让同学们在学习知识的同时，反复操练印象深刻，学以致用，提高朗诵水平。

在朗诵表演班的课堂上，几乎每一位学员都有练习和得到王老师指导的机会。每件知识点实操例句，由同学的一个个传递着话筒，反复地朗读，直到读准、读好。经典稿件的实操则是根据稿件的段落。三、五同学自由组合，上台朗读，面对面地接受王老师示范指教。如此新颖的教学模式真是别开生面。同学们普遍反映，上王老师的课，能学到真货、干货，有益于自身朗诵水平的提高。

王睿，朗诵表演班的新老师，满怀着对老年教育事业的热爱和强烈的责任心，兢兢业业上好每一堂课，时间不长，却深受同学们的喜欢和崇敬。我由衷为王睿老师点赞！

（朗诵表演班 屠芳）

每当我跨进苏州市老年大学，就是我最快乐的时光。苏州的秋晨，空气中漂浮着桂花的香甜。我们这群鬓发斑白的老学生，踩着清早细碎的朝阳，走进英语课堂。

参加张汝玉老师的英语课，总会感到新鲜和惊喜。课文中的句子，她化成了轻快的英文歌谣；枯燥的语法被她编成了生活中的小对话；英语中的一些难记的单词，她又描绘得那样的生动形象。课前，她总会和我们大家一起唱英文歌曲，让大家自由发挥；经常教一段英语谚语，比如：keep your eyes on your path，意思就是，老年人行走在路上，切勿分心。

每次上课，张老师总是最早来，认真做好课前的准备。她那精心制作的课件已在屏幕上展现。教室里播放着轻快的英文歌曲。我们走进教室，张老师总会和大家打招呼：“Good morning!”她的笑容那么灿烂，真是暖洋洋的。

上课时，张老师不常在讲台上。有同学的腿脚不便，她总会上前扶一把；有些同学耳朵听不清楚，她总会走近细心辅导。课堂上张老师喜欢和同学互动，大家能开口说。她还编出一些小段子来烘托课堂气氛。我们感觉到了，张老师为我们英语教学付出很多。

同学们遇到了难题，张老师总会和大家一起讨论。她那渊博的学识，正直的为人，不急不躁。最动人的是，她在听我们读英语时，总是侧耳细听，目光专注。发现同学们细微的一点进步，就会真诚的鼓励：“very good, very good.”她常对我们说，“语言像翅膀，先要敢开张，”在她的热情引导下，不少原不肯发言的同学，现在也敢开口大声说英语，大家用英语交流热烈。教室里被那种互相鼓励，互相学习和互相关怀的氛围烘托着。

下课之后，张老师每次都是最后离开。有些同学还有问题需再次解答，哪位同学还有什么困难？教室里的空调，电灯、门窗是否关好？

走出教室，身上洒满秋冬的暖阳，我喜欢这所生气勃勃的苏州市老年大学，我喜欢我们的英语二（1）班的学习气氛，我喜欢张汝玉老师的教学方式。她是我们可敬的人，也是我们这群老年人最亲爱的朋友。

（英语二（1）班 吴洪康）

老学生的小先生——认真严谨教学的王媛媛老师

朗诵表演班的新老师

我们的英语二（1）班

万寿健康素养课堂21

中国公民健康素养66条（2024图文版）

- 11. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
- 12. 出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核；坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈。
- 13. 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗、消毒伤口，并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单克隆抗体）和人用狂犬病疫苗。
- 14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

（待续）

校园灯谜

（蒋海波）

西湖春色浥佳辰，玉兔金乌共欣欣，  
见字如面心始放，春分之后雨水临。

（每句打一字，组成一组近日所用的四字问候语。谜底见第4版）

阅读分享会



《机器时代：技术如何改变我们的工作和生活》

作者：许怡 推荐人：薛招娣

许怡，女，中山大学社会学与人类学院教授，博士生导师。研究方向涵盖劳工研究、劳工社会工作、社会工作理论、NGO与公民社会。

《机器时代》由广西师范大学出版社于2025年11月出版。

走进任何一家餐馆，扫码点餐已成为标配；超市里，使用自助收银台的人越来越多；银行网点，智能终端替代了大部分柜员业务。这些以“便捷服务”为名的技术，正悄然改变我们传统且熟悉的生活。不仅如此，更具颠覆性的技术正在不断涌现。人工智能大语言模型能够撰写文章、编写代码；城市街头出现的无人驾驶出租车，预示着交通行业的深刻变革。在工厂里，工业机器人和数控机床正取代人工，成为生产的核心力量。在这场变革中，一个根本性问题亟待回答：当机器不断替代人，我们该如何重新定位自己？

自2018年起，许怡开始系统研究“机器换人”的社会影响。在这股不可阻挡的浪潮中，作者以研究者与劳动者的双重身份，揭开了技术神话的另一面，机器并非中立，而是在社会建构中获得权威。只有从各式各样的“机器迷思”中挣脱出来，才能唤起对一种更加公正、以人为本的技术未来的想象。

本书也许理论较多，故事性不足，但关心技术将来的人可以多多阅读、研究。



## 一个时代的梦想家，一个永远的艺术家

——观“时代逸飞：陈逸飞回顾展”有感

来浦东美术馆，感受陈逸飞先生的浪漫和英雄主义。他笔下的人物有诗情和史诗性，他制造的时空总让人神往，他以东方之美感动过世界。



上海浦东美术馆的“时代逸飞：陈逸飞回顾展”，就像翻开了一本厚重的艺术史书，每一页都写满了陈逸飞先生对艺术的执着与热爱。

展厅中，陈逸飞先生不同时期的作品有列。早《开路P2，充量感。那个时阶级昂的精神笔触间血与豪美时期



“仕女”系列则是尽显东方女性的典雅韵味，《浔阳遗

韵》里的女子，眉眼含情，身姿婀娜，仿佛诉说着千年的故事。还有“西藏”系列，以粗犷的笔触，展现出藏区的神秘与壮美。《绿绿的草原》藏民与草原融为一体，传递出一种质朴而深沉的情感。

美术馆除了陈逸飞绘画展览，还展示了他在电影等领域的探索，让我看到他“大美术”理念下多元的艺术实践，创造了一个“大视觉”世界。



看着这些作品，我不禁惋惜他的英年早逝。回顾他的创作历程，如此丰富高产，涉足领域又如此广泛，不难想象，他付出了多少心血。也许正是过度的劳累，使他过早地离开了我们。但他留下的这些作品，足以成为一座不朽的艺术丰碑。激励着后来的艺术家们不断探索前行。这场展览，不仅是对陈逸飞先生艺术生涯的回顾，更是一次与大师的对话，感受艺术魅力的难忘之旅。

(唐诗宋词元曲欣赏班 沈敏娟)

(上接第1版)

★ 我校万寿宫艺术团舞蹈队的舞蹈《古韵新声》——

在由市康养集团主办，市教育局、市广电总台等单位协办的“银龄逐梦·苏福康养——苏州市第三届老年才艺大赛暨‘家门口的老年大学’项目成果展演”上荣获二等奖。



★ 我校万寿宫艺术团民乐队的民乐合奏《金蛇狂舞》——

在由市康养集团主办，市教育局、市广电总台等单位协办的“银龄逐梦·苏福康养——苏州市第三届老年才艺大赛暨‘家门口的老年大学’项目成果展演”上荣获二等奖。



(学工处)

话

我家书房内安放着一盆文竹，平时无空去整修。空闲之时，我把长久积累下来书法练习稿清理了一番，觉得多余儿交给清洁工去处理。唯独这盆文竹仍放在案桌上。

一段时间来，文竹长大了，长成的文竹诗意弥漫，诗意的文竹如云片舒展，其枝干节若竹，姿态文雅潇洒。尤其是那平展的叶状枝，纤细秀丽，密生如羽，塑成葱茏苍翠、株形优雅，似碧云重叠，错落起伏，灵气袅袅。其文静之姿独具风韵。

文竹虽无花颜，却有天然的氤氲清香，淡然，悠然，盎然，经年茵茵，挺秀可爱，楚楚动人。

文竹有竹的风节，松的婆娑、凌云般的舒展和飘逸，像一幅完美的草书作品。寄语永恒圣洁的朋友之情，和天长地久的象征。它具有观赏价值，置于厅堂书房，在净化空气、洁净环境的同时，无形中便平添了几分书香雅韵。

北宋文学家苏轼《咏竹》有云：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉使人瘦，无竹使人俗。”我想：这诗中竹应该包含了文竹在内吧。

文竹亦如修竹，无媚俗之态，所传递出来的是独特的智慧。满满的正能量。

疲累倦怠之时，从案头起立于窗前，与纤纤文竹默默相对，恍然间，就有茂林修竹在眼前汹涌浮泛，尘世的纷争渐远渐淡，心境也随之变得淡定悠远，见证着生命的安然。

(行草研究班 强近仁)

第一枚邮票画面展现了祖孙三代五口人其乐融融吃元宵的生活场景，戴着围裙的年轻妈妈在做元宵、煮元宵，爸爸煮好元宵后端给爷爷品尝，慈祥的奶奶在给小孙子喂元宵，小孙子拉着粉红色的兔子灯边玩边吃元宵，一幅团圆和睦、尊老爱幼的家庭和乐图。家里挂着的宫灯，传统的中式桌椅，盛开的水仙花，慵懒地卧在方几上的花猫，贴着



“福”字的中式屏风，红色的地毯，无不透露出生活富足、喜气洋洋的节日气氛。

第二枚邮票画面展现了寓意着团圆之夜温馨喜庆的一轮金黄圆月下，男女老少五口人兴致勃

勃赏灯彩的情景。有手拿糖葫芦猜灯谜的小男孩，有拿手机拍照、赏灯的年轻妈妈，黄色小狗旁边有拿相机拍照赏灯的老爷爷，还有手提花灯、骑在爸爸脖子上赏灯的小女孩和乐呵呵地驮着女儿赏灯的年轻爸爸。图上还展示了亭台楼阁灯、鲤鱼灯、荷花灯、乞赐封灯、宫灯、“福”字灯、红灯笼、菱形灯和棱形灯多种灯彩。



第三枚邮票画面展现了元宵节舞龙舞狮的热闹场面，两头活泼喜庆、模样酷酷的狮子，两头狮子还呈现了一个非常有名的造型——狮子争绣球，舞狮身后是正在游动的舞

龙，一动一静，组成了一幅龙腾狮跃、欢快昂扬的画面，热闹喜庆的气氛呼之欲出。

本套邮票选取吃元宵、赏花灯、舞龙舞狮三个元宵节重要的民间习俗为表现内容，在邮票方寸间展现了元宵佳节的热闹、喜庆、祥和的节日气氛。

(融媒体)

(续170期)

## 六初聊印

### 3. 篆刻与书画的关系

书画摄影系教师 凌荣昌



篆刻可以单独成为作品，也可以和字画配合，充分发挥其艺术风格，它们之间的关系是姐妹艺术，相互映衬，往往给作品留下无穷的回味，一幅书画作品总要钤盖上一方或几方印章，才算较为完整的作品。这是中国书画艺术的特征之一。

人们称篆刻为“铁笔”，刻印所采用的文字，不论是楷书、隶书、篆体字总得和文字发生关系，因为书法要讲究线条、结构、友局、情韵、篆刻亦是如此。著名篆刻家邓散木曾讲“篆刻家一定是书法家，书法家可以不一定是篆刻家。”由此进一步证实了书法与篆刻之间的关系，黑字、白纸、红印一幅完整的书法作品，能使人流连忘返，回味无穷。

篆刻与书画的关系，钤盖印章不仅仅在于证明作品的真贋，更主要是为了充实完整和丰富画面，增加艺术效果，关系密切有三个原因：

(1) 绘画、书法借助印章，以作为全局的有机组成部分，或画龙点睛，或稳压重心，所谓“称砣虽小压千斤”，钤盖得当，可以起到笔墨达不到的效果和作用。

(2) 书法和绘画常借用闲章来表达自己的志趣或艺术见解，文辞隽永，含蓄精当的印文往往与字画题诗(词)浑然一体，相得益彰，所谓“闲章不闲”。

如画一幅山水画气势很大，引人入胜，可以盖上一方“乐在其中”闲章，给人一种身临其境，心旷神怡之感。一幅字写得淋漓尽致，笔墨酣畅，墨分五色十分有趣，可以盖上一方“墨趣”闲章。以添情趣，增色有佳。

(3) 从艺术本身来讲，书法、绘画和印章都讲究构图(或叫章法)，它们之间的有关创作原理，所谓“计白当黑”疏可行马，密不容针是息息相通的。



万寿宫书画院副秘书长李涵为元宵节设计的邮票



# 马年慢语： 且把余生寄从容

校友 叶在壮

元宵的灯笼终于褪去了最后一抹红，苏州古城的街巷里，汤圆的甜香还未散尽，耦园的垂柳已抽出新绿，平江路的石板路上，行人的脚步也渐渐恢复了往日的从容。老辈人说，过了元宵节，年就算是真的过完了。站在丙午马年的春光里，抚着鬓边的霜雪，我想对同为七老八十的老友们，说几句掏心窝子的话。

咱们这个年纪，早已走过了人生的千山万水。从“老三届”的知青岁月里蹉跎，在恢复高考的考场上执笔，在三尺讲台上耕耘，在改革开放的浪潮中奔波，如今，我们终于可以卸下肩上的重担，在养老社区的暖阳里，安享属于自己的时光。

马年到了，周遭满是“马到成功”“万马奔腾”的祝福，可我想说，对于我们这群古稀耄耋之人，这些豪迈的词汇，不妨暂且收一收。人生如四季，春耕夏耘，秋收冬藏，我们早已过了挥斥方遒的盛夏，也走过了硕果累累的金秋，如今正处在瑞雪丰年的冬日，不必再追求快马加鞭的速度，更不必执着于马到成功的功利。

这个马年，我愿与诸君一同唱响那首经典的《马儿啊，你慢些走》。这曲诞生于上世纪六十年代的歌谣，曾被周总理盛赞“集南北之大成”，那悠扬的旋律里，藏着的不仅是对祖国山河的眷恋，更是一种从容淡定的人生态度。就像歌里唱的，“我要把这迷人的景色看个够”，如今的我们，也该放慢脚步，把身边的风景看个够。

看够养老社区里的朝朝暮暮：清晨，长廊下的太极扇缓缓舞动，墨香斋里传来阵阵笔走龙蛇的沙声；午后，紫藤架下，老朋友们围坐一桌，泡上一杯碧螺春，聊起当年的知青岁月，说起故乡慈溪鸣鹤古镇的鳊鲞与臭苋菜梗，笑声惊飞了枝头的麻雀；傍晚，夕阳穿过雕花窗棂，在书法作品上投下斑驳的光影，那些繁体的汉字，一笔一划间，都是岁月的韵味。

“马放南山，刀枪入库”，这是古人平定天下后的智慧，也是我们晚年生活的最佳写照。

《菜根谭》有云：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”马放南山，不是碌碌无为，而是卸下执念，休养生息。

我坚持每日写作，至今已逾千篇散文，不再为了发表而刻意雕琢，只是随心记录生活的点滴；我挥毫泼墨，不再执着于获奖参展，只是在笔墨流转间，修身养性。作为苏州知青文化研究会的一员，我参与公益，捐赠作品，不是为了荣誉，而是为了回馈社会；作为民进的老会员，从1987年加入至今，那些与同志们并肩的岁月，早已成了我生命里最珍贵的底色。

这个年纪，我们要学会“马马虎虎”地过日子。当然，这不是敷衍塞责，而是一种难得的通透。不必为了饭菜的咸淡斤斤计较，不必为了儿女的琐事愁眉不展，不必为了书法作品的一笔一划反复苛责。苏轼有云：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”凡事看淡三分，心宽一寸，路便宽一丈。

外出旅游，不妨就“走马观花”。不必再像年轻时那样，制定详尽的行程，打卡所有的景点。就像我当年游历西班牙、葡萄牙，不必执着于记住每一座教堂的名字，不必深究每一段历史的细节，只需坐在马德里的广场上，晒晒太阳，看看来往的行人；只需站在里斯本的海边，吹吹海风，听听海浪的声音。眼中有景，心中有悟，便是最好的旅程。

当然，放慢脚步，不代表我们可以掉以轻心。相反，我们更要谨防“马失前蹄”“人仰马翻”。孙思邈在《千金方》中告诫我们：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。”晨起锻炼，切莫贪快；上下楼梯，务必扶稳；提笔挥毫，注意坐姿。我们的身体，就像一匹跟随了我们几十年的老马，早已不再矫健，需要我们细心呵护，精心喂养。

健康，是我们晚年生活的压舱石；平安，是我们永远追求的目标。没有了健康，再美的风景也无心欣赏；没有了平安，再浓的亲情也无从谈起。看着身边那些百岁老人的故事，我愈发明白，长寿的秘诀，不在于锦衣玉食，而在于规律的作息，平和的心态，以及对生活的热爱。

丙午马年，是火马之年，却也该是我们从容之年。不必再追着时间跑，而是要牵着时间的手，慢慢走。在墨香里涵养心性，在文字中沉淀岁月，在亲情里感受温暖，在友情里收获快乐。

愿我们在马年，都能如老马识途，知进退，懂取舍；如马放南山，得从容，享安宁。愿健康常伴左右，愿平安岁岁年年。马年吉祥，万事顺遂！



谜底：清明安泰



## 灯下 随笔

说到书法，我祖父写虞世南，父亲写柳公权，都是上得了台面的。出生在这样的家庭，到了六岁就逼着我拿毛笔了，这是可以想见的。可是我既不喜欢虞世南也不喜欢柳公权。父亲深知自己的孩子是教不了的，于是把我交给一位六十来岁的他的私塾老师。开始学《乙瑛碑》，后来学《曹全碑》。我们一共有六七个小孩，多是男生，除了写毛笔字，还学《三字经》、《弟子规》、《百家姓》。可是小孩子们哪有认真学习的，经常打闹，因此也没少挨手心。当然，这样也算是学过毛笔字了，就这样学了有一年多时间，到了小学二年级基本上停了。后来考取高中，到县城里读书，住在学校了，语文老师知道我学过书法就要我参加书法课外兴趣班。我们的这位金老师是位老学究，书法四体皆能，文字功底非常了得，所以跟着他学到了不少知识。当时学校的橱窗里常有我们的书法作品，当然也仅仅是临摹和集字创作，算不上真正的书法。

在就读高中期间有幸识认后来成为大书法家、被尉天池招至麾下担任南艺书法教授的马士达。马士达是我们学校校长的二公子，从部队回来后在县总工会工作，晚上住在学校教工宿舍。凡是晚上见到乒乓室或小会议室的日光灯亮着，那肯定是马士达在写字。我就从夜自修的教室溜出来，看马士达写字，有时候帮他做做辅助工作，顺便要点宣纸边角料用用。他对书法的钻研深深地影响了我，也使我受益匪浅。后来插队和返城后参加工作的30多年的时间里，书法作为业余爱好，虽然没丢但也没有正正经经写过。

到了2007年退休后准备定居深圳，打算在深圳老年大学报个书法班，好好学学书法。结果呢，深圳苏州两头跑，不能安定下来，上老年大学也就成了泡影。但住在深圳时，我女儿所在小区不少住户是华中高级职工，他们的父母也跟着来了深圳，其中有四位喜欢书法的，分别来自北京、武汉、长沙、怀化，他们的年纪都比我大，字也写得比我好，特别是来自长沙和怀化的两位，都是当地市级书法家协会会员，还取得了书法教师资格证书。应小区业主要求，他们在业委会的鼎力相助下，领

取了营业执照，申请获得了书法培训资质，办起了书法培训班。我也在那边帮忙，学到了不少管理经验和教学方法。

到了2009年，在苏州市老年大学英语班学习的朋友联系我，两年一届的苏州市老年大学书法大赛开始了，要我写幅作品寄回苏州，他帮我投稿，交给当时书法系陈瑜老师。记得我写的是四尺整张的隶书《春江花月夜》，最后得了个三等奖。到了2011年，又一届大赛开始了。那年发生了一件与书法有关的事，我的一位浒关的朋友，原来做房地产中介的，到了2010年，中介公司越来越多，所以他准备转行，问我转什么行业，我根据我在深圳所看到的，建议他搞前景看好的少儿艺培。于是他在浒关租下一个楼面，办好手续，书法、绘画、象棋围棋、舞蹈、声乐等什么都开班。并要我物色书法老师，我一口答应。可是真正要落实书法教师时，因为路远和课时费低，没有人愿意去。学生已经招收好，我江湖救急，凭在深圳帮忙的经验赶鸭子上架回来当书法老师了。再说到市老年大学书法大赛，我写了幅作品亲自交给陈瑜老师，陈瑜老师很清楚我不是老年大学在读学生，我说我上一届大赛得了三等奖，他勉强收下，结果得了二等奖。展览开幕那天碰上王健生老师，他对我的作品作了点评，指出了存在的问题，建议我跟陈生甫老师学隶书。于是我从2011年秋季开始正式在我们老年大学陈生甫班上学书法了。后来又跟杨志和老师学楷书、行书，跟虞锡雄老师学草书，跟庆旭老师学楷书和行草书。庆旭老师接李务民老师班后，我跟着过来当班长至今。

在老年大学学习书法期间，分别还担任学校的草书社副社长兼秘书长和篆隶书会副会长兼秘书长，为两个社团做了大量的事务性工作。去年两个书法社团换届，现在担任草书社顾问及篆隶书会会长。这次被吸纳为苏州市书法家协会会员，也算是对我学习书法所取得进步的肯定。当然，有副对联说得对：到此已穷千里目，谁知才上一层楼。大道至简，书法无止境，书法学习永远在路上。

行书研究班  
马怀玉

大道至简

我的书法人生

施主元

# 晚晴



俏丽依然（摄影 潘治明）