

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 144 期 2021 年 10 月 18 日

准印证号: S(2021)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



学校召开秋季开学防疫专题工作会议(学联会 曾小平)

苏州市老年大学教师与员工防疫要求

1. 教师与员工积极主动带头做好防疫工作, 以身作则, 为人师表。
2. 开学前做好居家监测体温以及新冠肺炎相关症状, 记录健康状况和活动轨迹, 填写《苏州市老年大学师生员工个人健康信息表》。信息表中应如实填写14天以上连续体温测量记录, 以及相关健康与个人活动信息。
3. 掌握新冠肺炎防控的制度和规定, 掌握个人防护与消毒知识和技能。注意合理休息, 均衡营养, 加强锻炼, 确保身体状况良好。
4. 教师自行车与电动车不进入校园, 车辆可停放在民治路校门前、民治路与公园路两侧由城管部门划定的自行车停放处。从民治路西大门进入, 停放在亨通楼东面场地。
5. 进校前请佩戴好口罩、准备苏康码、相关证件(身份证或学员证), 排队等候时请保持“一米线”。
6. 教师到校走学校防疫通道, 开车教师走员工通道。所有人到校必须戴口罩。进校先测量体温、后刷学员证(或身份证), 检查苏康码。进校后向系主任递交《苏州市老年大学师生员工个人健康信息表》。
7. 到校上课全程做好防护工作。保持手卫生。遵守呼吸礼仪。
8. 指导学员做好防疫工作。学员在校内与他人保持距离。上课时座位保持间距。下课休息时不扎堆, 不串班, 少聚集。
9. 在学校清场消毒时段, 不在校园内停留、用餐、休息、会客。
10. 服从防疫人员与志愿者的指挥, 积极配合做好防疫工作。
11. 国庆节期间离苏外出与返苏, 均要严格遵守省市防疫规定。

精准、精细、精心, 全面做好开学准备

又是一年的蓝天白云, 金风送爽。我们迎来了2021年新学年的开学季。苏州市老年大学在严格落实防疫措施的同时认真做好开学准备, 力争防疫开学两不误。

一、精准做好开学部署

新学期开学在即, 恰逢南京扬州等地疫情又起, 苏州市老年大学工作人员于8月底召开开学工作会议, 根据上级有关精神, 分析苏州疫情发展形势, 王少东校长在会上作出了开学部署。一是做好疫情防控准备, 建立防疫专门队伍, 高标准对标上级要求, 确保开学安全、平稳、有序; 二是加强教师队伍建设, 召开全体教师会议, 重申老年大学任课教师职责, 提出“教学五认真”的基本要求, 进一步提升教学质量; 三是继续推进教学管理, 认真准备并申报“中国老年大学标准示范校”。

二、精细完善制度措施

在学校防疫工作领导小组建立以后, 建立健全有关防疫规章制度。通过学校公众号和教师学员多种微信群, 及时发出本学期暂缓开学、新学期教师防疫要求和学员防疫要求, 适时发出学员补录和正式开学通知。加强疫情技防, 新建进入学校大门的数字化防疫通道。要求学员从9月6日开始居家进行个人健康情况检测。安排人员对学校全域进行全方位防疫消杀, 对各项设备进行全面检查, 排除安全隐患, 及时更新完善, 全力营造安全有序、整洁卫生的美丽校园氛围。有关设施还进行了模拟运作, 经上级有关部门验收检查, 获得好评。

三、精心规范师生行为

开学前, 对照高校防疫专项检查表, 制定2021年秋季开学疫情防控工作预案。学校根据上半年运行的实际情况, 重新制定了教师和学员的防疫要求。在开学前, 进门时, 课间、课中、课后、放学后都做出了具体规定。各项要求除了开学前公布在微信群以外, 广泛张贴在学校门口、通道边和各个教室里。

新学期即将拉开帷幕, 苏州市老年大学认真落实上级部门有关规定, 抓牢抓实各项管理措施, 全方位筑牢安全屏障, 有序推进开学准备工作, 以奋发昂扬、激情饱满的姿态, 迎接师生们的到来。(校防疫专班、办公室)

强强联合, 打造精品课程

2021年秋季学期开始, 我校养生健身系与苏州市立医院联合开设了推拿养生课程。为确保教学质量, 切实提高学员满意度, 养生系主任卞莉莉老师8月底召集市立医院的授课专家团队来校召开教学准备会, 就新学期的课程内容、教材教法进行研讨, 并结合老年大学学员的特殊性提出了针对性的教学要求, 双方还对今后进一步拓展合作范围进行了友好交流。

9月23日下午, 苏州市立医院根据学校提出的教学具体要求, 在晖园举办2021年秋季学期教师专题试讲, 邀请医院本部退休党支部支委到场指导。本次试讲的老师是康复科主管治疗师张乃国和翁鹏。老师们用深入浅出的语言介绍了各自课程的概况, 并结合老年朋友的学习特点、身体条件等因素开展模拟教学, 老师们充分展示了自己的基本教学素养、教学水平和教学能力, 力求以老年人喜闻乐见的表现方式对科学的康复理念进行有效传播。

(养生健身系系 苏州市立医院 杨远)

苏州市老年大学学员防疫要求

根据国家和省市有关部门防疫要求, 新学年苏州市老年大学制订以下学员防疫要求, 各班级在开学第一课前, 由老师、班长在全班结合班级实际情况进行宣讲并贯彻执行。

一、重视疫情防控工作 深刻认识防控形势的复杂性, 克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理和松劲心态。

二、遵守常规防疫要求

1. 开学前两周认真如实填写个人健康信息表, 符合条件才能来校就学。学员健康信息由班长收齐后及时交系主任。
2. 就学期间尽量不出苏州大市, 减少外出和聚餐等聚集性活动, 乘坐公共交通要注意个人防护。

三、实施学校封闭管理

1. 入校自觉接受测温, 出示绿码、学员证(身份证), 佩戴口罩。
2. 师生在校内保持手卫生。与他人保持距离, 保持座位间距。不扎堆, 不串班, 少聚集。
3. 为配合校园每日两次消毒工作, 放学后师生尽快离校。

四、加强防疫网络建设 健全各系班长微信群, 班长要及时完善班级微信群, 要建立不在微信群学员的有效电话联系方式, 安排好“校园防疫第一课”。

在新冠疫情常态化情况下, 2021年秋季学期终于开学了。这是学校领导和广大师生共同努力的结果。为了全面落实防疫要求, 促进我校教学活动顺利开展, 倡议每个学员务必遵守和践行如下要求:

- 一、开学前两周认真如实填写个人健康信息表, 符合条件方能来校就学。
- 二、学期间尽量减少外出, 不参加聚集性活动, 不出苏州大市, 注意个人防护。
- 三、入校要自觉、文明接受测温, 主动出示学员证或身份证, 佩戴口罩。进校以后要遵守学校全封闭管理规定。
- 四、课间减少聚集, 全程带好口罩(老师上课除外)。教室座位尽量保持间距。健全学员病假、事假登记、追踪制度。
- 五、各系建立班级微信群, 班长做到第一时间了解学员健康信息。
- 六、全体学员要积极做好个人防护。养成戴口罩、勤洗手、常通风、保持“一米线”、使用公勺公筷、注意咳嗽礼仪等良好卫生习惯。
- 七、自觉做到不串班、不扎堆、不聚集。
- 八、要认真做好个人健康管理, 如出现发热、干咳、咽痛、鼻塞、流鼻涕、眼部结膜炎、肌肉酸痛、味觉改变、嗅觉改变、腹泻等不适症状时, 应在做好个人防护的前提下就近到发热门诊就诊。就医途中须全程佩戴口罩, 避免乘坐公共交通工具。
- 九、遵守校纪校规, 爱护公物和校园环境。尊师爱友、支持班级工作, 乐于为学校、班级和学员们服务。

同学们, 大家行动起来, 为“打赢防疫攻坚战”和学校创建“中国老年大学标准示范校”双胜利作出新的贡献。

倡议书
苏州市老年大学学员联合会

张志遥：开创智能手机课，让老年人“潮”起来

“我们的课程都是为了帮老年人找乐子！”随着老龄化进程加快，如何帮助老年人运用智能技术成了大家比较关心的话题。在苏州市老年大学，有一位62岁的老师，7年时间、开创10余门智能应用课程，教会近千名学员使用智能手机，给退休老人构建了一个智能技术世界。他的名字，叫张志遥。今天，看苏州记者就带大家一起来认识他！

开创智能手机课，让老年人“潮”起来

苏州市老年大学坐落在老城区，可谓是闹中取静，而穿过大学内的圆形拱门，就来到了张志遥的办公室。小小的办公室里，摆放着学生的各种摄影作品。

“张老师，现在的摄影课和PS课，我觉得不仅要教技术，摄影美学的培养也应该跟上……”

今天早上，张志遥就收到了来自计算机系一位学生的信息，学生希望在手机摄影课的教学设计上加入艺术审美的训练，这让他感到既开心又犯愁……

收到学生的建议后，张志遥就一直在看摄影美学方面的书籍。“我们这



的学生都特别好学！”，张志遥告诉看苏州记者，“他们想学更多的东西，我就要思考怎么满足他们的需求！”今年62岁的张志遥，原是苏州高等职业技术学校的一位理工科老师，2014年来到苏州市老年大学担任计算机系主任。

“他们需要一些懂技术的人，我也非常愿意去做这样一件事。”

张志遥告诉笔者，一开始老年大学开设的是电脑技术课程，教老人一些基础的应用，比如数码照片处理技术（PS）、电子相册制作技术、视频编辑和制作等。

“现在智能手机越来越流行，很多老年人买了智能手机，但却不会用，所以我们就开设了智能手机应用的课程”，张志遥说，老年大学的智能手机应用课程一开班就十分火爆，课程在线上放出来10秒不到，名额就被一抢而空，网站系统有时都崩溃了！

老年人用得最多的是微信、淘宝、拍照摄影这些功能，最大的需求就是出去游玩时能拍摄留影，记录生活中的美好。了解到这一需求后，老年大学就开设了手机摄影和修图课程，教大家怎么构图、用光、修图。

克服“视力”“听力”难题，老年人学习社交两不误

在老年大学开设智能手机课程并非易事，早在2015年，张志遥就去了外地考察，结果发现类似的课程设置偏于传统，枯燥深奥的手机原理课程也让

老人望而却步。

“我们回来后及时调整，将智能手机课程搬到机房去上，这样老师的操作画面就可以传输到每个人的电脑屏幕上。对于听力有障碍的老人，我们还会给他们安排靠前的位置。”

笔者发现，在老年大学一共有四个计算机房，每个机房大概可以供40人同时使用，教室窗明几净，设备一应俱全。

据了解，老年大学计算机系的课程内容重应用轻理论，着重教老人使用应用软件，比如微信、淘宝、支付宝、手机摄影剪辑等。

“我们老年大学之前来了四个姐妹花，她们因为时间问题很难见上面，于是几个人相约报了同一节课，这样不仅可以经常见面，还学到了技能。”张志遥表示，老年人很容易感到孤独，需要全社会的关爱与帮助，而我们老年大学做的这些事情，就能满足他们的需求。

老年大学学员王阿姨对此深有体会：“我们老年大学环境好，课也很有用，还能学到很多知识！所以我们很感谢有这样一个平台！”

帮助老年人跨越数字鸿沟，是一件满足又快乐的事情！

张志遥的办公桌上总是放着几本书籍。“开设一门课程，肯定要先了解相关的专业知识，这让我涉及了很多之前没有接触过的领域，也重拾了不少年轻时的兴趣爱好，对我而言，也是一种提升！”张志遥笑着说道。

就在今年，老年大学还计划与其他单位共建“智能生活体验教室”，作为一个教学、展览的多功能场所，该教室不止面向老年大学学员，更对周边老人开放。在“智能生活体验教室”里，不止有智能手机的使用教学，还将展现智能家居应用，老年人可以更好地体验、拥抱智能生活。

经过4年的课程安排，目前老年大学已经有近千名学员学会了智能手机的基本使用，没报上课的学员也会主动请教其他学员。

据统计，截至2020年底，苏州大市范围户籍人口中，60周岁以上老年人口已经超过188万，人口占比25.29%，在老龄化程度最为严重的姑苏区和常熟市，老龄人口占比超过31%，相当于每10人中就有3位老人，属于重度老龄化社会。

智能时代，不能落下老年人！就在2020年底，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行的原则，列出7类高频事项和服务场景，包括20项重点任务。例如方案提出“任何单位和个人不得拒收现金”、“简化‘健康码’操作，以适合老年人使用”、“保留电话、现场等多种预约挂号方式”等等。

在此背景下，苏州市委网信办与苏州广电总台联合打造“爱心云屋·银龄数字课堂”公益项目，正式上线，并推出第一堂课《手机拍摄视频，人人做导演》，助力苏州老年人跨越“数字鸿沟”，畅享智生活。

（转载看“看苏州”略有修改 赵婉钰）



我收到一份珍贵的礼物



9月10日是全国教师节，今天，我收到了一份珍贵的礼物——一幅赞美我们关心下一代工作委员会的工作人员的漫画作品。

送我这幅漫画作品的是曾多次在全国漫画比赛中获奖的农民漫画家吴建桥。作品画的是我拿着水壶在浇灌幼小的树苗，水壶上有四个字“爱国宣讲”，这形象地告诉大家，今天的辛勤浇灌，是为了把青少年一代培养成国家栋梁。

我从事教育工作40年，2008年退休后参加了当地的关心下一代工作，也有十三个年头，曾两次获得江苏省关心下一代先进个人，我坚持25年在青少年中宣传环保，曾获得全国绿色园丁奖，今年，是中国共产党建党100周年，我编童谣近百首，教孩子们诵读，歌颂伟大的中国共产党；我用国家级非遗芦墟山歌，歌颂党的百年历史，我在青少年中开设流动微党课，讲课达60多堂，听课人次达两千多人。做这些的目的只有一个：在青少年中播下红色的种子。今天我已是七十开外的老人了，但我还战斗在关心下一代的工作岗位上，无怨无悔。

这份节日的礼物，一幅漫画，不仅是给我的，也是给所有的老师的，更是给呕心沥血为关心下一代事业的所有的关工委的工作人员。

（校友 张俊）



联合书展 名师点评

九月十八日上午，苏州草书社、苏州篆隶书会联合举办的“弘扬江南文化，传承书法经典”主题书法展审稿活动在老年大学四号楼书画一室隆重举行，六十余位书法同道济一堂。

这次审稿活动邀请到了陈生甫、沈锡泉两位资深书家作书法作品点评。



今年正值苏州市书协成立四十周年，陈、沈两位老书家均获得了“苏州书坛四十年贡献奖”。值此盛会之际，我们举行了献花仪式，对两位老师所取得的成就表示祝贺。两位老师对当天展示的每一幅作品作了精到、精彩的点评。活动持续了近三个小时，不少书友意犹未尽，久久不愿离去。

（供稿 马怀玉）

解谜思路及谜底：

- 方位、指代、拆字。志的最高处是“士”，大雁的本义是指“鸿”，唱心开是把唱字从中间分开拆成“口”、“昌”，然后再将口字与士字合成吉字，这位党史人物即是“吉鸿昌”。
- 会意。人之初的那颗与生俱来的真善进取心持之以恒有始有终对肩负的责任有担承，以正确理论坚守初心引领使命胸怀大志一向如此，这位党史人物即为“向守志”。
- 谜面取材于革命烈士杨超的《就义诗》：“满天风雨满天愁，革命何须怕断头。留得子胥豪气在，三年归报楚王仇。”此中第三句是指伍子胥的刚毅志向不曾磨灭，因而谜底扣合党史人物“武志刚”。
- 拆字、组合。“夷”拆为弓、大两个字素，门字名企，“一”字在这有两个用途：可与“大”字组合为“天”、又可点明聚的第一部分是“耳”，如此再将门、耳组合为“闻”，把弓字与长字一起排列成“张”姓，这样党史人物“张闻天”就稳稳立足谜底。



相见欢

学员 刘啸虎

校园春意正浓，兴冲冲。
学府迎来学子，喜重逢。
歌嘹亮，舞欢畅，乐声融。
莫道桑榆已晚，满霞穹。

参观南昌新四军 军部旧址

学员 侯国达

风雨饥寒苦难多，三年浴血泣山河。
一朝家国狼烟起，八省红军龙剑磨。
号角鸣雷动心魄，旌旗指处涌洪波。
大江南北任驰骋，东进扬威奏凯歌。

鸬鹚天·贺全红婵 获金牌

学员 江幼青

弱冠娇姝骨肉婷，风骚独领四方
倾。凌空一跃如灵燕，入水双分赛稚
鳍。母久病，子关情，为家为国两
心并。寒门壮志无从说，喜讯频传旧
户庭。

赞中国奥运健儿

学员 侯国达

龙腾虎跃展英风，熠熠征袍分外红。
献计争强显身手，夺关陷阵战群雄。
奖牌频得囊中物，斗志万兴意未穷。
海岛国歌时响起，青春豪迈建丰功。

象棋赛

校友 周养志

万千巧计楚河边，架炮驱车各抢先。
布阵排兵相搏击，棋高一着喜荣归。

悼吴孟超院士

学员 黄建萍

妙手回春消病苦，披肝沥胆济苍生。
华佗再世垂千古，青史流芳传盛名。

从健身步道看 护城河一景

学员 章苏

柳岸花桥画舫过，亭前路侧细波娇。
游人何事齐回首？芦笛声声正韶。

9月10日任教市 老年大学5周年

教师 周岳

民治皇基废^①，来仪犹凤凰^②。
廉颇今试阵^③，五柳昨归乡^④。
万寿梨花白^⑤，三元道统长^⑥。
何言秉烛晚^⑦，夕照满金黄^⑧。

踏莎行·步欧阳修 雨霁风光韵

春分 刘婉英

拂面春风，怡人香气。嫣红姹紫
人娇媚。杏桃初绽柳丝青，莺吟燕舞
鸳鸯睡。袅娜风筝，飞花天地。海
棠树下多娇丽。满汀芳草任行踪，一
声笛远湖山翠。

踏莎行·女人花

学员 陈彦华

靥笑春桃，云堆翠髻，回风舞
雪天资慧。花间出没齿含香，蛾眉频
笑猜年岁。衣袂飘飘，诗书盈
内，操厨弄月云泥戏。歌余舞倦煮春
泉，金刚百变摇明丽。

寒山寺采风有感

学员 尤曙东

钟山塔影历春秋，拾得寒山本没愁。
君看古今渔火里，江枫依旧绿波流。

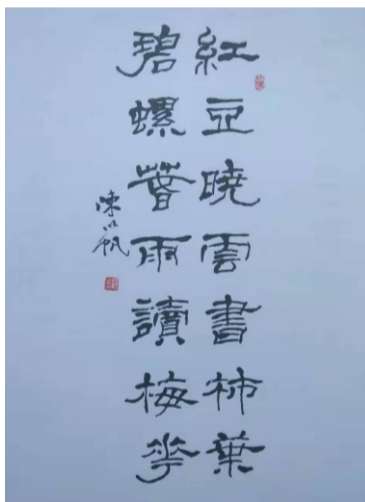
注：①市老年大学在民治路北，
凤凰街西，三元坊、废皇基旁，原为
旧万寿宫，现在原址上办市老年大
学。②③④⑦⑧典故：凤凰来仪、廉
颇问老、五柳归居、秉烛夜游、“夕
阳无限好，只是近黄昏”。⑤梨花：
既写实，又喻指师生皆白发。⑥道
统：儒家传道系统。

(上接第四版) 络绎不绝。光绪十七年(1891年)三月初六日，暴式昭经太湖码头返乡，四五百名山民跪送。当地名流秦敏树深受感动，据此绘制《林屋山民送米图》，并写长歌送之。后世许多名人为他题字，俞樾书：薄官不能一朝留，清风可以百世纪。沈从文：为人清廉，作人有骨。游国恩：世上穷官谁与比，罢官不见炊烟起。

可惜纪念馆中仅我和先生两人。我辈仅能以此告诫后辈：清正廉洁，为人之本。

明月湾古码头不可不看，这是从前明月湾与外界联系的唯一通道。想当年吴王、西施是否也在此赏月？据说白居易等历代名人曾由此泊舟登岸。历代明月湾人外出经商也于此挥手告别。坐在长有绿树、伸向太湖的长长码头，望着青山环抱中的明月湾，望着波光潋滟，风帆点点的太湖水，浮想联翩：多么宁静的山村，多么朴实的村民，多么清廉的小官！今晚，我们就在明月湾度过，看一轮明月从湖面冉冉升起，明月湾在青山的环抱中流光溢彩，我们与四面八方来此赏月的人一起凝视那一轮皎洁的月亮，共享明代诗人高启的诗句：“明月处处有，此处月偏好！”

神州万家齐举杯，烟波千里共婵娟！



上初绽的红晕，娇美秀丽。凌霄花属于藤缘植物，它生命力旺盛，即使将其藤枝都砍了，来年仍会在根部发枝、抽芽、生长、开花。

正如“凌霄”这个词一样，凌霄花具有向上生长的特性，不管在哪里，它都向着太阳昂首怒放，因此历史上对凌霄，花赋予“志存高远”的寓意。宋代贾昌期赞曰：“披云似有凌云志。”清代李笠翁更评价凌霄花称“藤花之可敬者，莫若凌霄。”确实，在骄阳似火的夏日，冲云霄，热烈绽放的凌霄花，志高可嘉。

我常喜欢站在凌霄花下，仰望欣赏，凝望缤纷花朵，英姿飒爽，傲然挺立，绝无低眉垂首，畏缩蜷缩之态。风舞凌霄，枝藤轻摇，花儿随风舞动，一点头，一回首，心灵仿佛在花间穿越，与花儿呢喃相语，那份美妙心境，足以驱走各种烦恼和不安，净化自己，别有一番乐趣。

若是雨天，那雨点打落在花枝上，恍若花儿在翩翩起舞。水灵灵的花朵披上一层晶莹的水珠，湿湿淡淡，更显洁美。氤氲的水雾，烟雨迷濛，自有一种朦胧美境，将诗意挥洒得淋漓尽致，令人醺然沉醉。

凌霄几度花开时节，自然也会想起有过的光阴片段，年少时光，亲如姐妹的同学家也有凌霄花，我常去她家赏花，编成花环戴在头上，相互取乐嬉戏。临别采摘几枝送我，回家插在花瓶清水里，置于书桌，伴我读写。这段美好时光是我心灵深处的温暖，记忆角落的快乐，留下几多难忘友情花谊，一旦念及，依旧清晰，依旧颇多念想。

现今居于古城一角，凌霄花竟又与我相遇，难道这是缘分？我每每穿行于花意盈盈的弄堂口，就感到别样的情怀。感谢花的馈赠，感恩遇见和陪伴，让我平淡的生活多了一份芬芳、喜悦和内心深处的温暖。

一花一世界，一叶一菩提。当我用赏花的心情去爱生活时，那么一一岁月于我，只添醇香。



校园灯谜

志高大雁唱心开，
不忘初衷使命怀。
留得子胥豪气在，
夷门啸聚一长排。

(每句各猜一位党史人名)

风舞凌霄几度花

校友 祝君雅

入夏以来，黄梅时节，丰沛的雨水让我家楼前绿化带里的冬青、果树和墙角的一丛幽篁长得恣肆旺盛，格外绿意葱茏。

弄堂口围墙顶端的凌霄花不知何时已开得累累硕硕，绚烂一片，令人惊喜。一串串无比亮丽的花朵，鲜艳夺目，灿若云霞，那种恣意的洒脱，感动于它生命的充盈和饱满，感动于它的仪态万千，散发袅袅清香，让进出弄堂的人忍不住抬头看上几眼或驻足观赏一番。

凌霄花似小喇叭，又像风铃，桔红色的花朵在阳光的照射下，仿佛少女脸





灯下漫笔

重阳节

古代文学班 叶在壮



随心漫谈

咸淡由之

散文赏析与写作班 陆云霞



“重阳节”到了。重阳节原是个登高避灾的日子。南朝梁人吴均《续齐谐记》中的一则传说：汝南桓景从费长房游学，累年。长房谓曰：“九月九日汝家当有灾，宜急去，令家人各作绛囊，盛茱萸以系臂，登高饮酒，此祸可除。”景如言，齐家登山。夕还，见鸡犬牛羊一时暴死。长房闻之曰：“此可以代也。”今世人九日登高饮酒，妇人戴茱萸囊，盖始于此。

（“此可以代也”，意为“这些牲畜代你们全家受灾了”）这么算来，重阳节起码有两千年的历史了。重阳节最重要的活动就是登高。平原地带无高可登，就吃重阳糕。“糕”与“高”音同，吃重阳糕，就等同“登高”了。记得儿时重阳节，路过菜场，就见卖重阳糕的挑子，挑子上的重阳糕都插有一面彩纸做的小旗。

现在登高方便了，周边高楼太多了，但那毕竟是替代物。最好是郊游名山，在苏州，首选虎丘，灵岩和天平山等。

重阳节其名源于“九月初九”这个日子。两九为重，九为阳数，故九月初九为重阳。重阳节按古代风俗是要登高、佩茱萸，饮菊花酒。唐代诗人王维《九月九日忆山东兄弟》曰：

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲；

遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”

王维把重阳风俗说得很清楚了。

茱萸是一种药用植物，常绿小乔木，秋天结果，果不大，成熟时呈红紫色，气味辛香。古时人们采集茱萸果，或置于布囊中，佩挂在上臂上，或插戴在头上，用以泡酒，是很好的养生酒。

由于“九九”重阳，与“久久”同音，“九”在数字中是最大最尊，便有长久长寿的含义。所以，今天把重阳节定为敬老节，是对传统文化习俗最好的继续和发扬。

我国政府于1989年将农历九月初九正式定为“中国老人节”、“敬老节”。2012年又在《老年人权益保障法》中进一步明确了相关规定，重阳节成为了整个社会尊老、敬老、爱老、助老的日子。

秋日，天高气爽，是登山的好时光。最著名的当数南朝谢灵运，他还发明了“登山鞋”，一种有齿的木屐，上山可去其前齿，下山则去其后齿。

至于重阳赏菊，自从东晋诗人陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”之后，菊成了不恋红尘俗欲的隐逸高士的象征。一句“人淡如菊”，是对品质高质之最美赞语。

唐诗人杜牧有诗云

江涵秋影雁初飞，

与客携壶上翠微。

尘世难逢开口笑，

菊花须插满头归。

（《九日齐山登高》）

重阳登高之后，能“菊花须插满头归”，也是一种潇洒。

今人将此改写了首中华童谣，前几年很流行。歌唱道：

朝花夕拾杯中酒。寂寞的人在风雨后，醉人的笑容你有没有？大雁飞过菊花插满头……

中华民风，自古就紧贴大自然。重阳节也一样。人们只有在大自然中，才能找到自我，找到本真。



吴地探寻

中秋明月湾

诗词格律与写作班 朱莎



记不起这是第几次前往太湖西山岛南端的明月湾。每一次前往总禁不住赞叹：浩淼太湖、连绵青山、逶迤长桥。难怪台湾邻居说：定居苏州，只为那一湖清波、叠翠山峦、古典园林。

推一点点车窗，让凉爽的风吹拂脸颊、心怀。佳节双临，全家人准备在明月湾赏明月。心中窃喜——古稀之年，给生活添一点小小浪漫。呵呵！

明月湾村口风景如画，一棵千年古樟依然斜依水边，桥上人来人往，桥下流水潺潺，一枝晚开的石榴花倒映水中，随波微漾——时间仿佛在这里静止。多么熟悉的村庄！见古树，想故乡。从前村口大都有这样一棵百年、千年大树，只可惜在时光的流逝中，许多村庄的大树渐渐消失。而这里还保留着这么一棵童话般的大树，成为明月湾一道靓丽风景！

踏进石条铺成、盘旋而上、状若棋盘的古村，不时为街巷上方累累的石榴、橘子吸引，西山不愧花果山！巷中有清代建筑近百幢：礼耕堂、瞻瑞堂、瞻禄堂、邓家祠堂、吴家祠堂、黄家祠堂等高墙宅院。古宅、祠堂里有精致的砖雕、木雕、石雕，长达一千多米的石板街把这些斑驳古老的房屋串连一起。踏进一家古宅，两扇大门经数百年风雨侵蚀，苍老陈旧，门上有深坑。守门大嫂说：这是我家祖宅，我的前辈们就住在这里。当年为防湖匪才盖这么高的围墙深院。

心想，这厚厚的大门当年是否能挡住劫匪？

国泰民安，才是幸福！

这里的人多靠种植花果、碧螺春兼太湖捕捞、养殖为生，他们大多为南宋隐退贵族繁衍的后裔。我猜，那些贵族怕是为防战乱，流落到湖中小岛。

花一点小钱，买一些板栗、白果。只为老汉问一句：苏州板栗是5元一斤

夏季刚过，心随天气沉静了些许，有空翻翻书。

林清玄曾将生活的境遇比喻成味道，成篇《咸也好，淡也好》，富含禅意。文中提到高僧弘一大师晚年生活，与老友夏丐尊谈及咸菜和白开水，说：“咸有咸的味道”“淡也有淡的味道”，咸淡两由之，超然物外。

弘一大师把生活与修行合一，其超越咸淡的仙骨道风，我等德薄才鲜难以达成，极目四望，修为与之能媲美的，上海华山医院感染科张文宏主任应列其中。

全世界忙抗疫，境内独享太平，尤其上海，机场承接大量涉外客货机，入境病毒从未间断，人们遵张文宏医嘱：多吃肉蛋奶增强抵抗力，出门戴口罩、勤洗手，作好抗病毒长期打算。偶有本土病例现身，从未引发泛滥。

形势大好，我踌躇满志，订下去神农架机票，购用品，查旅游宝典，忙活了一番，忽然传来南京禄口机场坏消息，俄罗斯航班带新冠病毒入境，竟引起病源迅速传播。连日见南京、扬州同学吐槽核酸检测拥挤，多省旅游景点相继波及，一时焦虑、惊恐袭来，从安全出发，全家退了机票。虽然有些失落，好在上海风平浪静。

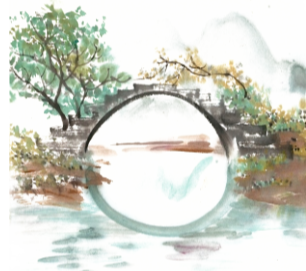
“上海幸亏有张文宏”，市民由衷感叹。

的确，疫情蔓延以来，张文宏专业上甚至精神上的“确定性”，带给人们镇定，他真诚、温暖、理性、务实、专业形象深入人心，成了网络红人，受人爱戴。当然，网上不同声音也有涌现，论文抄袭、与病毒共存理论是西方买办等，甚至禄口机场病毒链蔓延之帐，也算他头上，口诛笔伐者、挺身而出维护者不乏其声，正方、反方闹腾不停，当事人一定崩溃了吧？

事有凑巧，当时我家二姐夫高烧不退、胸腔严重积水，心脏科专家认定病危。不得已从苏州转院到上海华山医院感染科，不说床位医生跑步完成各项入院检测收治的效率，入住当天晚上十一点多，感染科副主任到床位查看病情，安慰说：“这是张文宏的团队，你配合医生安心治疗”，得到能治好的心理暗示，二姐夫振作了。就有这样的神奇，热度开始下降。张文宏医生虽然当天没有亲诊，但对待疑难杂症谨慎且重视惯了，第二天相邀有关医院专家联诊、讨论，确定治疗方案，抽出胸腔积液3100CC、心包穿刺检查、调整抗生素用药，他和他的团队二十多天日夜悉心治疗，二姐夫转危为安。

被判活几天的病人精气神日渐恢复，是奇迹，可张文宏没有再出现，他有太多的事要做，不脱离门诊，带教学生，解救许多像二姐夫这样的重症百姓，探索未知的新病毒，防患于未然。他心系病人、心系上海的抗疫防疫，个人名利置之度外，至于网上是是非非，他用“鞋子合不合脚，自己穿了才知道”，淡淡地回应。他秉持“为回归正常生活而奋斗”理念，不枝不蔓、不闻不辩、不看不辩，超凡入圣。

林清玄说：聚与散、幸福与悲哀、失望与希望，假如我们愿意品尝，样样都有滋味。回望这个夏季，出游未成，生活是酸的；新冠疫情无情反复、至亲生命危难磕绊，生活是咸的；生命脆弱，有那么多人为我们保驾护航，生活又是甜的。生活点滴的不同滋味，是好在坏很难辨别，也不必辨清，因为都是生命中不可或缺的。



晚晴

秦恒坤



致敬青春（陆梅英）

吗？唉，明明苏州卖15元一斤，为何欺骗老人？于心何忍！

上次看到的财神庙已改成“范蠡文化馆”。记得一位老师考我：他们供奉的财神是谁？我说，是范蠡吧？对了。其实我是蒙的，只因对联大概意思是说范蠡。

走向古码头的路边竖一块巨石，上面写着“世上穷官谁与比，罢官不见炊烟起”，是为纪念一个叫暴式昭的清代小官而设的纪念馆。不看不知道，小小西山还有过这么一个清正廉洁的官。暴式昭，字方子，河南人。清光绪十一年（1885年）任苏州西山角里九品巡检官。纪念馆很气派，中堂上端端正正坐着一位正气凛然的中年人。看介绍，暴式昭当年不仅保护西山名胜古迹，且自己出资或倡导修复古迹。他还收集西山诗文，以自己微薄薪俸出资印刷，又设法募集善款，扶贫济孤。禁赌禁烟。光绪十六年（1890年）因维护百姓利益，暴式昭得罪上司被撤职。撤职后，全家竟穷得无米下锅，只能以野菜充饥。一位老农上门看望，发现这一情况后，召集全村二十多户凑米送去。山里百姓得知此事奔走相告，纷纷冒着风雪赠送柴米，肩扛手提，（下转第三版）