不忘初心，浇灌疫情下最美"红石榴"

现年67岁的藏族阿姐同阳，是苏州市民宗局的一名退休干部，是姑苏区民族团结进步促进会理事、双塔街道民族团结进步促进会副会长，也是姑苏区"红石榴志愿队"的一名志愿者。

自转业到苏州从事民族宗教工作以来，同阳一直怀揣感恩党的培育的初心，肩负起"促进各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起"的使命，不仅在职期间屡次受到嘉奖，退休后依然初心不改、使命不移。正如她自己所言："我本身是少数民族，同时又从事党的民族工作，这是我的幸运，更是组织的信任。促进平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，让各民族像'石榴籽'一样紧紧抱在一起，是我义不容辞的责任"。

由于热爱文艺，擅长藏族舞蹈，退休后的同阳主动担任起姑苏区民保会舞蹈队的指导老师，指导舞蹈编排与表演，推动少数民族文化传承与发展，为各民族交往、交流、交融营造新氛围。近期，她带领舞蹈队来到"网红打卡地"双塔市集，参加"夜夜有show·'集'我所爱"群文展演，为广大市民奉上民族文艺盛宴，助力打造"姑苏八点半"，刮起苏城夜晚"最炫民族风"，为苏州这个56个民族俱全、少数民族文化多元荟萃、全国第二大的移民城市增添了一道亮丽的风景线。

新冠疫情期间，同阳携手各族同胞，共克时艰，积极参与防疫宣传疏解的宣传，传播防控知识；挨家挨户上门走访姑苏区少数民族餐饮经营户，为有序复工复产排忧解难，出谋划策，鼓励和引导少数民族经营户在困境中寻求机遇，通过转变经营理念，改良食品加工特色，拓宽线上线下营销渠道，吸引更多消费群体等方式来创新发展，提升经营服务水平；利用熟练掌握藏语的优势，为少数民族经营户在线申请复工，落实疫情防控有关要求提供指导和帮助。此外，她慷慨解囊，数次为同胞战"疫"捐资捐物。当湖北黄石市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部发来感谢信时，她说："我做得不够，要力所能及地做有益于国家、民族、社会的事"。

不求轰轰烈烈，只愿静守初心。只要我们每个人像同阳一样，怀揣一颗"奉献小我，成就大我"的初心，朝着梦想奋力奔跑，同舟共济尽力绽放，疫情过去时，春暖花开季，苏州各民族团结进步、繁荣发展的"红石榴"将能越结越甜。

（苏宣 吴平）

吴中区"晚晴风华"艺术团捐赠德江图书2000册

最近，吴中区"晚晴风华"艺术团一行赴贵州省德江县第八中学开展爱心捐赠，为扶贫工作添上浓墨重彩的一笔。捐赠仪式上，吴中区人大常委会原主任孙卓表示，此次捐赠不仅是经济上的帮助，更是精神上的激励。希望孩子们能够努力学习，奋发向上，早日成为社会有用之才，为德江开创更加美好的明天。也为两地的共同发展送上了深情的祝愿。

德江县人大常委会主任何先策出席活动并讲话，县委常委、副县长李同上主持仪式。此次活动向第八中学图书室捐赠图书2000册，向40名贫困学生捐赠助学金2万元。"晚晴风华"艺术团成员和第八中学的学生们还分别进行了文艺表演。

随后，"晚晴风华"艺术团党支部前往遵义会议会址以及红军首渡乌江之地娄山关开展"守初心、担使命"主题党日活动。在遵义会议会址，党员们认真参观馆内的图片、文字以及实物资料，重温了那段峥嵘岁月中红军的生活和战斗历程，对中国共产党发展过程中受到的各种严峻考验有了更加深刻的认识。在革命圣地娄山关，党员们缅怀革命先烈不怕牺牲、浴血奋战的丰功伟绩，感受毛泽东同志"雄关漫道真如铁，而今迈步从头越"的革命乐观主义情怀。

通过此次爱心捐赠和主题党日活动，艺术团全体人员进一步坚定了理想信念。大家纷纷表示，要以荣获全省离退休干部先进集体为契机，以自己的实际行动践行初心使命，书写新时代长征路，为建党一百周年献礼。

（苏宣 吴平）

应该让老年人更好享受旅游生活

入冬以来，天气渐冷，旅游市场发生明显变化，南方一些气候温暖、特色鲜明的城市和景点受到广大游客青睐。数据显示，目前携程、去哪儿网、中青旅遨游网等旅游平台订单量已恢复到去年同期的八成，老年游客成为重要的出游人群。

我国60岁及以上的老年人已超2.5亿人，占总人口的比重超过18%。退休后，老年人拥有大量可自主支配的时间，很多老年人把旅游当作度过这些时间的最好选择之一。但也要看到，现在市场上专门针对老年游客的旅游产品还不够丰富，商业模式比较单一，旅行过程中针对老年游客的保护缺乏，优惠门票等政策措施还不能很好地落实到位，一些针对中老年游客的"低价团"等欺诈事件还时有发生。如何满足老年游客的需求期待，让老年人更好享受旅游生活，仍有不少问题亟待解决。

现在，旅游消费正由观光型向休闲型转变，对老年游客来说同样如此。这就需要旅游企业多动脑筋，精心设计，周密组织。在老年旅游产品结构上，主动增加休闲旅游、疗养康复等复合型产品。在旅游项目方面，要针对年龄进行细分，对高龄老人可适当减少爬升项目，让其不需要耗费太多体力就能轻松舒适地完成旅行。老年人自我保护能力相对较弱，安全保障必不可少。旅游团和旅游景区应当完善应急预案，配备急救人员，做到防患于未然。

老年游客往往有个特点，即大多选择错峰出行。旅游企业在设计老年人旅游产品时，不能一味地压缩成本，牺牲出行体验和旅游品质，而应根据老年人特点，推出更具特色的项目，在路线安排、行车住宿等方面体现更多人文关怀。同时，引导老年游客树立正确的消费理念和生活方式，主动抵制不合理消费。对于价格欺诈、强迫购物、擅自改变行程等侵害老年游客权益的行为，有关部门要加强市场监管，及时予以查处。

希望相关部门和旅游企业不断提升旅游产品和服务的供给能力，完善基础设施，严格市场执法，帮助老年游客顺利实现出游愿望，在享受自然山水、感受人文景观的过程中不断提升获得感、幸福感、安全感。

（海涛 金笑）

景郁芳：九旬阿婆十年书画情

景郁芳家住太仓马家桥园小区。满头银发的景阿婆住宅，装修得朴素，但收拾得井井有条，老人的卧室兼工作室里堆满了字画、字帖。写字台里整齐摆放着20多支长短不一的毛笔，阵阵墨香扑面而来。桌上是老人手写的《沁园春·雪》，字体遒劲有力，笔锋犀利，若不是先前已有了解，很难想象这是出自一位九旬老人之手。

40年前，景郁芳从沙溪镇饮王商业部门会计岗位上退休。此后和老伴到城里帮子女照顾家庭。随着孙辈们渐渐长大，外出求学，先后成家立业，景郁芳也从繁杂的家务中脱离出来。她每天在家除了手工编织就是看电视，时间一长，总觉得心里空落落的。

78岁那年，在邻居的鼓动下，景阿婆来到老年大学，各种兴趣班让她目不暇接，看到人家的退休生活如此丰富多彩，她立刻报了国画、书法两个班，师从有着"陆仁丹"美誉的陆锡洪老师学国画，跟着马千里老师学习草书。景阿婆说，虽说她当时已年近八旬，而且没有一点基础，但还是憋足了一股劲，想学点东西。国画是零基础开始，从临摹、构图、上色等一步步学起；然而书法方面，上过几年私塾的景阿婆写惯了正楷字，现在要练草书，一下子还纠正不过来，练了好长时间才入门。既然开始了，景阿婆风雨无阻，每个星期雷打不动乘坐公交去老年大学上课。这一坚持就是六七年时间。

十多年间，景阿婆几乎每天至少学习两个小时书画。在她的桌子上摆满了《草书写法技法》《花鸟画创作方法》《工笔画线描花鸟画谱》《篆草隶书孔碑集古诗词》《王羲之十七帖》等数十本书画名家的字帖、画谱。这些年来，光练字、画画用的宣纸、毛笔、墨汁和颜料就差不多已经花了上万元。学习书画时间一长，子孙辈们都知道了她的爱好，逢年过节，请她帮忙写副春联。孙辈结婚更是要把字画装裱好挂在家中，景阿婆都非常开心。前几年，社区开展书香欢乐活动，也邀请了她参加活动为居民写毛笔字。

景阿婆高兴地说，她学书法、画画，不图名求利，也没想过成名成家，就是想老有所学、老有所乐。如今90高龄的景阿婆依然耳聪目明、思路清晰。她说，自从学习书画以来，一下找到了精神寄托，不仅每天过得充实了，而且一直处于动脑、多思考的状态，让她老年生活的质量也大大提升了。

（太仓红联 吴平）

苏州73岁老人钻研"指尖上"的艺术

一双饱经风霜的手，一把经过手工打磨的剪刀，一张纯红的宣纸，一颗坐得住的心。近日，苏州市工业园区星公寓社区居民穆方勤创作了《党的生日》《白衣天使》《垃圾分类》等"应景"剪纸作品。记者了解到，73岁的穆方勤退休后潜心钻研这门"指尖上的艺术"，多年来已创作了百余幅主题鲜明的剪纸作品。

这位园区有名的"剪纸大师"今年73岁，头发已经花白了。可在书桌前戴着老花镜的他，对剪纸的热情一点也不少。穆方勤把画上图案的宣纸在手中折叠好，剪刀小心翼翼地沿着铅笔画的虚线，一刀一刀，慢慢地剪下。纸花纷纷飘落，一幅栩栩如生的凤凰图跃入眼帘。

在穆方勤房间的橱柜里，有很厚一摞剪纸作品，从梅兰竹菊到苏州园林，从垃圾分类到抗击疫情，每幅作品上都倾注了心血，耗费了些时间精力。穆方勤表示，他闲着没事的时候，就把这些作品归一归类，把景物、建筑、园林的作品放在一起，把一些歌颂祖国、歌颂英雄的作品放在一起。穆方勤手中拿着《党的生日》和《我们国家有力量》这两幅作品告诉记者："这两幅作品，是我最近完成的。我想把我的想法，通过我的剪纸作品来展现，来表达我对党和祖国的祝福。"

交谈中，记者得知穆方勤是一名老中医，退休后跟随儿女定居在了苏州工业园区。2012年，穆方勤进入老年大学学习剪纸，这也是他退休后最大的爱好。与打牌、唱歌、跳舞等兴趣不同，穆方勤的爱好讲究的是"静"，需要耐心和毅力，有时候一剪就是一天，一幅作品甚至需要一个月的时间来完成。穆方勤告诉记者，自己自幼喜爱剪纸，但小时候家庭条件一般并没有专门去学习剪纸。平常就跟着村里的一些会剪纸的老人们"现场学艺"，慢慢喜欢上。穆方勤说："以前南方习俗结婚，都会剪一些喜庆的剪纸作为贺礼，年轻人看了都特别喜欢。"

2017年，穆方勤的剪纸作品获得了第一个奖项，这让他备受鼓舞，继续创作出了更多优秀的作品。不知不觉，他的作品已有百余幅，这些作品主题鲜明，内容更是紧跟潮流，有庆祝新中国成立70周年的，有宣传垃圾分类的，有歌颂抗"疫"战士的，还有赞美园区、赞美苏州的，每一幅都精美细致，引人深思。

（苏宣 吴民）

孝敬老人应走出误区

人们在孝老敬老时，一定要走出三大误区。让老年人吃得好之前，子女不妨先给他们做个专门的体检，别让广告宣传牵鼻子走。

现在有一个误区，吃贵的补品就健康。其实不然。子女孝敬老人，最好先带老人去医院做个全面的健康体检，针对不同的体质，合理选择搭配更适合老人身体健康状况的补品。实际情况是仅有少部分老人需要进行针对性的进补。

有年轻人认为，回家就是孝顺。其实，许多老人人老了，就是想多和子女们交流。常回家看看，只仅是孝顺的第一步，父母的陪伴是交流的机会，子女要有耐心倾听，可以了解老人的需求，看看他们有什么烦恼和高兴的事，可以开导开导，分享一下他们的快乐；另外，家人也要鼓励老人都参加一些社区的活动，让他们融入到社区的大家庭中，感受到社区的温暖。

（晓容）

ZARA 全场冬装新款上市

原久泰商厦一楼至三楼

天文眼镜城：超轻时尚架 + 非球抗辐射镜片98元，老花眼镜36元，暴龙眼镜398元，欢迎选购！
地点：观前街久泰商厦四楼

欢迎新老客户光临

苏州乾泰祥

乾泰祥
——创始于1863年的丝绸中华老字号

地址：苏州市观前街138号