

让你年轻 让你行



2023

4

老小孩

oldkids.cn





授予上海市科技助老志愿者总队优秀志愿者称号



授予老小孩社区网宣积极分子称号



授予老小孩社区网宣优秀团队称号



授予老小孩社区讲述积极分子称号



为老小孩们过集体生日



老小孩聚乐部团队成员合影



# 卷首语

## 蓬勃的生机催发我们一路前行

□吴含章

十几年前，当“老小孩”办公地点还在上海桂林路的那段时间，每个月最忙的几天就是给老小孩会员邮寄《老小孩》杂志，十多个人流水线操作，我也是其中一员，辛苦并快乐着。杂志邮寄出后，我们就期盼着阅读了杂志后老小孩的来电，跟老小孩们聊聊杂志的内容，听听大家的建议，我觉得那段时间我们跟老小孩们的距离是那么的近，近到像亲人一样的。后来纸质杂志停办了，陆续又做了几期电子杂志，看的人不多了，也就慢慢停掉了。最初停掉的那段时间，我还真的很不习惯，总觉得少了点什么。这也是我对老小孩杂志的一种心结吧，总想着有一天还能恢复。

现在，暂停了几年的老小孩杂志恢复了，我由衷感到高兴，就像找到了失散多年的亲人一样，有一种久别重逢的幸福感，期盼不要再失散了。这次给到我信心的是我们有一群可爱可敬的志愿者，我也在编辑部的志愿者群，这个阶段大家热烈地探讨栏目设置、组稿任务分配、是否需要为文章进行改写、如何提高组稿效率等等，每次讨论都会有收获和进步。正是有了这样一支编辑部队伍，老小孩杂志才有了

新的生命力。当然，老小孩杂志办得好不好，还需要老小孩们的共同参与，好文章多了，编辑部就有米下锅了；大家的反馈积极了，编辑部志愿者们的动力就来了；老小孩杂志看的人多了，杂志的生存能力和存在的价值就强了。所以一本好的杂志，不仅凝聚着主创人员的心血，也要基于所有投稿作者和读者的需要。我们希望老小孩杂志能成为老小孩们每期必读的杂志，能反映出老小孩社区的活力与魅力，能呈现出活力老小孩们的精彩生活，能传递出属于老小孩的好声音和正能量。

我要感谢每一位对老小孩杂志的复刊做出辛勤奉献的编辑部志愿者们，感谢坚守志愿服务岗位的推荐组志愿者们，感谢那么多年来一直在老小孩讲述栏目中笔耕不辍的老小孩们和网宣团成员们，还要感谢每一位支持关心老小孩成长的大家！

火红的五月就要到了，处处春风沉醉，处处鲜花盛开，那种蓬勃的生机催发我们一路前行，共同去创造我们最好的未来！



封面题字：邵洛羊

2023年4月刊

主管：上海科技助老服务中心

主办：《老小孩》编辑部

编委会主任：吴含章

编委会委员：（以姓氏笔画为序）

编委会委员：王承勤、田华、  
任华龙、吴佩珍、余群一、  
罗克平、杨克元、戚瑞芳、  
顾宏、薛国林

主编：罗克平

编辑：王承勤、吴佩珍、杨克元、  
薛国林、余群一

美术编辑：顾宏

# 目 录

## CONTENTS

2023年4月刊

### 卷首语

蓬勃的生机催发我们一路前行 ……吴含章 /1

### 新 闻

上海市老年教育协会第七届会员大会顺利举行 … /4  
上海市科技助老志愿者总队、老小孩社区优秀表彰大会圆满举办 …… /5  
光荣榜 …… /6  
“浦江思源”与“老小孩”网宣团双方结对共建签约仪式 ……开 凯 /7  
松江区召开关心下一代工作培训会 …… /8  
金山区委老干部局党支部开展党风廉政主题党日活动 …… /8  
上海科技助老服务中心成为五里桥街道养老服务联合体成员单位 …… /9  
老小孩门球队参加老年友谊赛 ……李泉平 费保云 /9

### 老小孩家园

退休离岗是一个新的开始 ……张载养 /10  
常来常往——我所赞赏的三位老师 ……郑鼎文 /12  
年轻的法则——怎样使你年轻 ……任华龙 /15  
我与党外代表人士交往二三事 ……殷之俊 /16  
老小孩旗帜在飘扬 ……石腊红 /18

### 网宣空间

擘画新时代“三农”美丽画卷 ……徐磐石 /20  
我是一个兵，扛枪为人民 ……司一良 /22  
我学雷锋六十年 ……顾士丰 /24  
我在博客空间的新生活 ……姚 鸣 /26

### 科技前沿

ChatGPT 来了 ……一 益 /27

### 人物专访

他从碉堡里爬出来 ……宝夫露莎 /28

## 过往足迹

- 站在雷锋塑像前的联想 ..... 范永祥 /30  
老屋的灶间 ..... 张福生 /31  
玉兰透着文化香 ..... 杨克元 /33  
求学之路 ..... 童心 58/35  
我参加了千人舞盛会 ..... 晓 张 /37

## 老有所为

- 退休生活的开心时刻 ..... 唐德华 /38  
外孙女的“作家”梦 ..... 阿 维 /39  
长寿花 ..... 顾仲源 /41  
清明时节祭故人 ..... 王 勤 /43

## 生活点滴

- 半夜怪声 ..... 徐建国 /44  
刀鱼馄饨 ..... 黄 新 /47  
新米饭断想 ..... 邵嘉敏 /48  
过安检 ..... 西 楼 /50

## 法律咨询

- 怀孕儿媳打赢劳权“保卫战” ..... 吴佩珍 /52

## 互助养老

- 心里有幅画 ..... 守 中 /54  
老伴的一个想法 ..... 范仁佐 /55

## 美食分享

- 春菜 ..... 珊 妹 /56

## 艺术天地

- “你”笑起来真好看 ..... 周雪芳 /57  
我们的心依然年轻 ..... 谢晓放 /58  
漫画 ..... 郑 良 /59  
硬笔书法欣赏 ..... /60

## 旅游旅居

- 探秘伏羲庙 ..... 国 强 /61  
浦东牡丹园 ..... 胡 民 /63  
封面：老小孩聚乐部 ..... 佚名摄  
封二： ..... 晨兰之珠、童心、徐磐石摄  
封三：摄影作品 ..... 网宣团摄影组  
封底：朝阳 冉冉升起 ..... 董国强摄



地址：上海市黄浦区普育西路

105号5号楼101室

邮政编码：200020

编辑部电话：021-64323922

投稿邮箱：lxhbjb@126.co

网 址：www.oldkids.cn

# 上海市老年教育协会第七届会员大会顺利举行

——吴含章当选上海市老年教育协会理事



为进一步学习贯彻党的二十大会议精神 and 《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》，积极应对人口老龄化、发展老龄事业的新部署，落实“十四五”时期老年教育发展规划，进一步发挥专业性社会组织在推进本市老年教育事业高质量发展中的协助、指导、服务功能，3月30日上午，上海市老年教育协会第七届会员大会在上海市老干部大学（青松城）举行。

上海市老领导、协会名誉会长陈铁迪，名誉会长俞恭庆，市教委副主任王浩等有关领导出席。会议由熊仿杰会长主持，来自各市级老年大学、高校与区老年大学、街镇老年学校等团体会员和个人会员200余人参加。

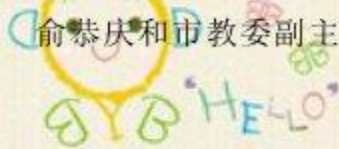
会议听取了协会第六届理事会的工作报告，回顾了协会成立30年来，尤其是近五年的工作；修改了协会的章程；选举产生了新一届理事会和监事会，庄俭当选为新一届理事会会长。会议继续聘请陈铁迪、俞恭庆担任协会名誉会长。名誉会长俞恭庆和市教委副主任王浩先后作讲话。

会议对荣获本市老年教育系统“教学大纲建设先进校”和“百名优秀教师”称号的单位和个人进行了表彰。

会议号召，要深入学习贯彻党的二十大精神，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真落实老年教育发展“十四五”规划；要进一步树立积极老龄化理念，让老年群体在新时代发挥更大作用；要深入加强理论研究和实践探索，与时俱进地推动老年本市教育创新发展。助力更多的老年人成为有作为、有进步、有快乐的新时代幸福长者，

会议希望广大会员在新一届理事会领导下，进一步加强自身建设，增强服务能力。坚持围绕中心，服务大局，起好政府部门和广大会员单位之间的桥梁纽带作用，更好地体现老年教育社会组织的使命追求和社会价值，把握机遇，凝聚共识，踔厉奋发，勇毅前行，为上海老年教育事业的高质量发展再作新贡献。

上海科技助老服务中心主任吴含章当选为第七届理事会理事。





## 上海市科技助老志愿者总队、 老小孩社区优秀表彰大会圆满举办



员代表参加了表彰大会。

上海市科技助老服务中心主任吴含章致辞，并向优秀团队和先进个人代表颁奖。

吴含章发表了热情洋溢的致辞，用数字如数家珍般回顾了志愿者在抗疫助老和智慧助老中所做出的成绩。号召老小孩们做“四爱老人”：爱运动、爱学习、爱公益、爱欢笑。吴含章对2023年的工作用“四个好”

4月6日下午，上海市科技助老志愿者总队和老小孩社区表彰大会在青松城荟萃厅举行。会上，授予陈和平等77人为2022年度上海市科技助老志愿者总队优秀志愿者称号，授予毕文杰（网名）等22人为老小孩社区网宣积极分子称号，授予“宝山盛世年华”（团队名）等11支团队为老小孩社区网宣优秀团队称号，授予阿敏（网名）等48人为老小孩社区讲述积极分子。120余位获奖代表与老小孩九九会

来概括：搭建好平台、规划好学校、开展好活动、传播好故事。为老小孩办实事、鼓实劲，提振信心。

表彰大会由老小孩聚乐部主任高声伊主持。

会上，主办方为老小孩庆贺集体生日。主持人邀请1月至4月生日的老小孩们登台站立在喜庆的大蛋糕前，全场同唱一曲“祝你生日快乐”，把喜庆活动推向高潮。



## 光 荣 榜

### 上海市科技助老志愿者总队 2022 年度优秀志愿者

陈和平、陈伟如、陈卫跃、陈渭明、陈 姚、狄雅光、丁懿敏、董国强、董卫平、樊国富、高仁恩、高声伊、顾金城、顾启新、胡惠东、胡丽娟、胡美香、黄 新、姜爱瑛、金国斌、金艳萍、李民主、李 勤、林鸣聪、刘建国、栾学岭、吕刘根、茅建平、戚瑞芳、任华龙、任跃松、邵春骅、邵惠珍、沈 良、沈其荣、沈 晴、石 华、宋美珍、苏贞娟、陶莉萍、田 华、王承勤、王国勇、吴美琴、萧智强、肖稚聪、徐保国、徐建青、徐林东、徐磐石、许济敏、薛国林、杨克元、叶新新、尹复生、应秀娣、余财荣、余群一、於秀芳、郁长发、袁爱娟、张福生、张国东、张涵德、张君祥、张丽民、张林洪、张明桃、张晓英、赵丽娟、赵 瑛、钟德礼、周百年、周学珠、朱霞萍、庄关通、庄 佩

### 老小孩社区 2022 年度网宣积极分子

毕文杰、成 康、顾仲源、甲天下、姜济平、开 凯、老青话医梦、李江涛、每 文、缪新亚、浦江客、邵嘉敏、盛华平、唐德华、王修林、王雅萍、小 草、张载养、赵妙娟、周紫燕、朱怀兴、徐凤平

### 老小孩社区 2022 年度网宣优秀团队

宝山盛世年华、春申晚霞、江爱传承、金山鑫老网宣、绿梅吟莘、梅陇夕阳红、秋霞圃、浦江思源、松江茸城夕阳红、月浦关工委、张庙至爱

### 老小孩社区 2022 年度讲述积极分子

阿 敏、八达岭、步步康、彩云归、晨兰之珠、春的韵律、范先生、枫 叶、茯 苓、公主耳环、郭庆荣、海特行者、胡 民、虎 子、华 梦、焦 溪、扣 子、快乐奉献、劳 仁、老 猫、冷 艳、丽 莎、柳斋澄寰、罗克平、梅 竹、梦在夕阳、秋思梦景、上海咖啡、盛 京、守 中、司一良、岁月无情、田 园、同 泰、无忧女、昔日春梦、心旷神怡的小木屋、欣 畅、旭东方、薛鲁光、焱鑫磊、叶惠麟笔名叶子、一舟 1949、元 齐、月 影、占 峰、郑鼎文、紫来斋（朱）

## “浦江思源”与“老小孩”网宣团双方结对共建签约仪式

□开 凯

3月24日，“浦江思源”网宣团与“老小孩”网宣团结对共建签约仪式在黄浦区委老干部局举行。黄浦区委组织部副部长、黄浦区委老干部局局长李国球对老小孩网宣团和浦江思源网宣团所有嘉宾表示热烈欢迎，对在座的网宣达人各路精英们所作的努力表示衷心感谢，并祝福全体老同志身体健康、学习愉快、阖家欢乐！

李国球深情赞颂了四年来尤其是抗疫中积极投身大上海保卫战的浦江思源网宣团队老领导老同志们所作出的突出贡献，知行合一，学以致用，2040篇博文掷地有声，为配合党和政府在“守土有责、守土尽责”，在坚决打赢这场大仗硬仗中所发挥的网络传播主渠道作用。他指出，双方“结对共建”是一种很好的组织形式，有利于互相学习、共同提高；有利于优势互补、资源共享；有利于充分发挥老同志特长和作用。这是一种尝试，需要在实践中不断去探索、去解决。我们要共同在这方面有所作为，有所收获。

上海市科技助老服务中心主任吴含章在会上发表了热情的讲话。他以亲身参加三次马拉松的感受，赞美了老小孩网宣团的老师们雄厚的政治优势，一旦插上了互联网的翅膀将会破茧出圈、飞得更高更远，好视频，好文章，好声音也将会传播得更高更远。希望每一位老同志都能成为“老记者”，更希望去年播下的种子今年得以开花结果！

黄浦区委老干部局副局长金江，上海市科技助老志愿者总队文传委主任戚瑞芳在主席台就座。

会上，吴含章向老小孩网宣团工作小组和编辑部成员颁发聘书。浦江思源网宣团负责人浦江客和老小孩网宣团团长张福生进行结对签约。王勤、刘美芬和姚鸣分别作了《从小处着手做自己能做的事》、《心中有党，党的利益高于一切》和《“三个务必”的深刻内涵和重大意义》的交流发言。

会上进行了文艺演出活动。浦江思源网宣团的原黄浦区政协副主席、上海作家协会会员王雅萍的《赞老小孩网宣团》，奏响了一连串高潮迭起的诗朗诵节目的序曲。聂国强的《翻阅时光》，黄新的《人民信任你》，张贤春的《梁家河的中国梦》，那声情并茂且精彩专业的朗诵博得了掌声一片。多才多艺的原卢湾区区长张载养则以一首曲风悠扬的萨克斯独奏《爱的奉献》而誉满全场。开凯用口琴演奏了《山丹丹开花红艳艳》《骑兵进行曲》。与会者欣赏了短视频组的优秀短片《展现多彩世界，让生活绽放精彩》，摄影组的作品《共青森林公园》。

这次活动由浦江思源网宣团周雪芳与老小孩网宣团好声音组灿烂共同主持。



## 松江区召开关心下一代工作培训会

3月22日，松江区召开关心下一代工作培训会。会议邀请上海市委老干部局作用发挥指导处处长、市关工办主任薛晓东对关心下一代工作作专题辅导。松江区委组织部副部长、区委老干部局局长、区关工委常务副主任顾彬出席会议并讲话。区委老干部局副局长、区关工委副主任兼秘书长王维忠主持会议并总结去年工作、部署今年工作。区关工委联席会议成员单位分管领导，各街镇关工委主任、关工办负责同志，“五老”志愿者代表，“茸耀”五老宣讲团老同志代表等70余人参加会议。

薛晓东围绕关工委组织的性质、任务

和工作方针，介绍了中国关工委、上海市关工委的历史沿革，解读了《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的意见》精神，对全市关心下一代工作的开展情况做了介绍。他详细介绍了“沪航成长·五能计划”品牌的总体思路和实施路径，对于新时代如何推动关心下一代工作的创新发展，提出了建议和要求。

顾彬在讲话中充分肯定过去一年取得的成绩，2022年关心下一代工作主动围绕大局、融入大局、服务大局，交出了一份满意答卷。就做好2023年关心下一代工作提出要求。

## 金山区委老干部局党支部开展党风廉政主题党日活动的

4月14日下午，金山区委老干部局党支部开展党风廉政主题党日活动，组织全体党员参观松江方塔园廉政教育基地。区纪委监委第一派驻组沈乐为参加活动。

大家来到了保存完好的明代照壁前，认真聆听了“豸贪”的故事：传说“豸贪”拥有世间一切仍不知足，抬头想要吞吃太阳，结果掉进东海淹死了。民间以此警示后人为人不可贪，贪得无厌者，就会像“豸贪”一样自取灭亡。

随后，大家先后参观了厉廉堂、养德轩、廉政文化走廊及反腐倡廉警示教育馆等，仔细观看历代清官廉吏、社会贤达、革命先烈、劳动模范的先进事

迹，感受廉洁修身、廉洁齐家的典范力量，也从贪污腐败的反面警示案例中受到了警示警醒。

在园中学堂，副局长、党支部书记廖成刚给大家上了一堂廉政微党课。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，坚决落实全面从严治党战略部署，进一步坚定理想信念，提高思想认识，严格遵守各项党纪国法，恪守政治纪律和政治规矩，不断提高拒腐防变和抵御风险的能力，永葆共产党员清正廉洁的政治本色。

各科室长签订了党风廉政建设承诺书。

## 上海科技助老服务中心成为五里桥街道养老服务联合体成员单位

3月30日上午，“党建引领聚合力幸福颐养在身边”五里桥街道“七心七助”原居颐养计划第二季新项目发布会在五里桥街道社区党群服务中心举行。五里桥街道多年来一直在养老服务领域精耕细作，将专业养老服务从机构向社区、居家进行有效延伸。“七心七助”原居颐养计划立足老年人的实际需求，在党建引领下凝聚社会合力，拓展服务内容。依托养联体，整合碎片化的服务资源，创新服务方式，提升服务质量，为社区老人提供多层次、普惠化、高品质的养老服务，让老年人享受到更多看得见、摸得着的实惠。

上海科技助老服务中心将与五里桥街道共创“六度涟漪”志愿服务新模式，

计划招募20位社区志愿者，以6位志愿者为一组，先学先用，再由每位志愿者，每人派生出一个6人组，层层涟漪，通过一种社区传帮带的形式，不断扩展服务范围 and 人群，全年计划智慧助老受益人群覆盖4320位社区老人。围绕五大智慧场景设置线下场景教学点，“智慧办事”对应社区事务受理中心、“智慧健康”对应社区卫生服务中心、“智慧文娱”对应社区文化活动中心、“智慧出行”对应出行智能应用、“智慧养老”对应综合为老服务中心。打造街道“乐龄智慧坊”，由点及面，实现社区老年群体对智能产品和电子应用会用、想用、善用。



4月6日，上海老年门球友谊赛在金虹桥公园门球场举行，杨浦、大宁、山阳、虹口、吕巷、老小孩一队、二队共7支球队、47名运动员参赛。比赛采取大循环竞赛方式，共举行了17场比赛。

本次交流活动体现了“节约办赛”的新途径，旨在强化训练切磋技艺，达到了交流感情、提升老年人生活品质的效果。

老小孩门球队是“老小孩社区”的一张特殊名片，也是一个充溢“让你健康让你行”的优秀群组。刚卸任的队长黄燕豪、现任队长王国兴、老小孩网站资深网友雪兔为该友谊赛的成功举办出了力。85岁高龄老队长陈培德亲临现

场参赛，85岁高龄的老队长严烈行从川沙养老公寓特地赶到现场观赛助威。

### 老小孩门球队参加老年友谊赛

□李泉平 费保云





## 退休离岗是一个新的开始

□ 张载养

在职时，我们都曾遵照党的要求，根据组织的安排，在各自的工作岗位上努力过、奋斗过，做出应有的贡献，也留下了一些痕迹。退休离岗，既是职业状态的变化，也是一个新的开始。如何安排好退休之后的生活，是我们都曾面临的绕不过去的话题。我和很多老同志一样，想利用退休之后的这段漫长又相对悠闲的时光，去学一些原来想学、而没有时间学的东西，去做一些原来想做、而没有精力做的事情。这样，既可以利用我们已有的经历和长处，发挥优势和余热，继续做些力所能及、有意义有价值的事情；也可以学习很多新知识、新才艺，弥补以前的缺憾，丰富和充实以后的生活。

按照黄浦区委的统一部

署，区委老干部局作了精心安排，会同各相关部门，给我们提供了很多服务社会的机会。就我而言，有幸担任黄浦区关心下一代工作委员会名誉主任，参与浦江思源、浦江情怀、浦江领航志愿服务队的各项活动。在网上，经常发博文、作点评，传播主旋律、正能量；在线下，多次走进学校、社区、楼宇，为学生、居民开讲座、作辅导，与青年干部、教师、白领对谈交流。这样，既是利用优势，发挥余热，搞好传承，又让自己接触了新事物，汲取了新知识，感受了新气象。由于积极参与这些有益活

动，我十分荣幸地被评为2021年度上海市优秀志愿者。

除了热心服务社会，我还抓紧退休之后的闲暇时间，努力开拓潜能，丰富文化生活。我原来就喜欢摄影，退休之后更是变得有点痴迷，一有空隙就背上相机，四处游走，寻机拍摄。去得最多的地方，热门地段和大街小巷，抓拍有意义





有特色、有情趣的人文照片，记录上海城市的发展变化。在此基础上，我还参加各类摄影比赛，获奖50多次，被吸收成为中国摄影家协会会员。

我也喜爱音乐，从小学吹口琴，但参加工作后就将口琴放在一边，再也没有碰过。退休之后，时隔50多年，我重



我有一定的文字基础，曾长期在市级机关工作，擅长公文写作。退休之后，顺着参与过思南公馆保护开发的情缘，受邀创办《海上思南》杂志，并担任主编，时间长达十年。我这个主编不是挂名，而是直接参与选题、邀约、审改稿件，累计阅改过的文稿超过

市迎春联欢活动中登台演唱。为庆祝建党100周年，我又创作了五个篇章的长诗《致敬，百年辉煌！》，作为市人大老干部合唱团和市老干部大学合唱团联合推出的音乐党课的主要内容，正式演出，获得良好反响。为反映改革开放后上海城市的变化发展，我还先后撰

写了关于地铁和大绿化建设、苏州河治理、思南公馆保护开发、创意产业发展等多篇回忆文章，留下了一些

新拾起了这个被戏称为“口袋里的钢琴”，闲时练吹，自我陶醉，还在市人大老干部合唱团发起组织了一个口琴队，担任队长。我们的口琴合奏《红旗颂》，受邀在全市老干部迎春团拜会上献演，获得好评。年近70岁的时候，我又心血来潮，从零基础开始学吹萨克斯，经过三四年的摸索、练习，现在已能比较流畅地吹奏好多曲子了。算不上很好，但自娱自乐，与朋友们分享，已不成问题。

250万字，还亲自动笔撰写每一期的卷首语，已合计40篇。文化类杂志的文字风格不同于公文，十年的主编经历使我的文风有了变化，现在已能写些散文和随笔了。市有关老领导看过我写的杂志卷首语，认定我能写作诗歌，让我原创一首反映老同志风貌和心声的歌词，我勉为其难，试着写作了《青春依然激荡》，经由著名作曲家屠巴海谱曲后，很快在全市老年合唱比赛中唱响，并由市人大老干部合唱团在全

一些有价值的历史记录。

无论过去和现在，我们始终沐浴党的阳光，跟随党的旗帜，献身党的事业。如今虽然退休离岗，但共产党员的身份没变，为党的事业奋斗的责任还在，我们会不忘初心，牢记使命，继续为实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴，尽心尽力，发热发光。

（作者为原上海市卢湾区区长）

## 常来常往——我所赞赏的三位老师

□ 郑鼎文



### 受人尊重的名校长——华龙

在老小孩家园，华龙老师的知名度是很高的，大家对他也很敬重。

华龙一生从事教育工作，担任校长时间较长，在治校育人方面积淀深厚，经验丰富，并在长期实践的基础上进行理论研究，在报刊上发表了不文章，并有著作行世，属于教育的行家里手，也是一位受人尊重的名校长。

在老小孩家园，华龙不只经常发表讲述和音画作品，且与人为善，待人以德。他所撰写的讲述文章内容丰富，感情真挚，引人入胜；他所创作的音画作品功夫很深，色彩斑斓，妙趣横生，具有打动人心的力量，让人爱不释手；他在作品中所体现出来的人文情怀，对朋友们的关爱，让人觉得他是一位智者、一位仁者，从而喜欢读他的作品，体味其中的拳拳之心，殷殷之意。

华龙有一些重量级的作品，特别是长篇论文和调研文章很有分量，立意不凡，针砭时弊，有真知灼见，有应对方略。这些用很大精力和心血写成的文字，往往给人以很深的感受，并给人以启迪，以引导，让人从中受益。

华龙是一位具有大爱的人。疫情两年多来，给“老小孩”网站运行造成严重的经济困难，他看在眼里急在心里。他听到上海科技助老服务中心主任吴含章在会上说：“老小孩网站目前是历史最困难时期，期待各位支持！我们有基础，有旗帜，有资

源，困难总会过去的！”华龙随即把这句话制作标语音画在老小孩中广泛作宣传，起到了很好的理解、鼓劲、激励作用。华龙不仅自发地带头捐款，并且主动在网友中担当动员、宣传等大量事务性工作，大家同心协力终于帮助老小孩网站度过了经济难关。

总之，华龙老师是一位爱心博大、智慧深广、德高望重的长者，是老小孩家园的一面旗帜，其感召力、向心力和凝聚力是很强的。他的每一篇作品，我都是认真拜读的，从中获益匪浅。



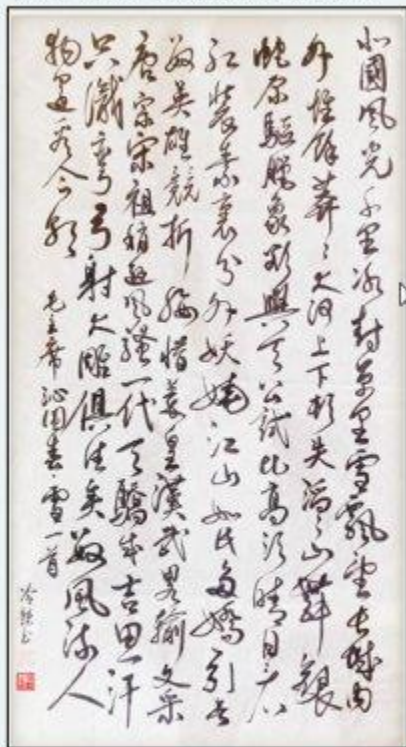


## 有品位有毅力的冷艳

互读博文，一篇不拉，或点赞，或评论，文明礼貌在其间，深情厚谊与日增。日复一日，年复一年，山清水秀，日月同辉。

我从冷艳老师的博文中，获得两点深刻而真切的感觉。

其一，冷艳是一位坚强的人，是一位心理健康水平很高的人，是一位有品位、有毅力的人。去年或前年吧，我读过冷艳的一篇博文，留下了深刻的印象。好像是讲述她住院做手术、安装支架的事，



附：冷艳老师习字

那情那景，那让人提心吊胆的场面，那沉稳、淡定的应对，一直让我难以忘怀。看当时的情形，那病，应该说是比较严重的，所做的治疗和采取的方案，让人觉得平时非小心翼翼不行。可如今怎么样呢？我们感知到的是，冷艳好像没事似的，好像没生过病，好像很健康。这就让人觉得，冷艳不简单，她是一位心态很好的人，她的心理坚韧顽强，她保养有方，调理有术，所以她保持着身心的健康，保持着乐观的情绪，保持着常态化的生活，该怎么就怎么，该旅游就旅游，该聚餐就聚餐，该踏春赏花就踏春赏花。名如其人，越冷越艳，就像红岩上的红梅，在雪欺霜压中愈加艳丽。这就是她的气质，就是她的禀赋，就是她的风格，就是她卓尔不群的秘密所在。一个能战胜自己的人是了不起的，冷艳就是这样的人。有的人生过大病、住过医院、做过手术之后，就有了心理负担，此后就不那么精彩了，而冷艳持续精彩着。

其二，冷艳是一位多才多艺的人，是一位智慧超群的人，是一位获得人



生价值大丰收的人。读她的散文，情景交融，行云流水，文采斑斓；读她的诗歌，语句凝练，哲理深含，想象丰富，文采飞扬；赏读她的音画作品，有内涵、有意蕴、回味无穷；欣赏她的硬笔书法，既刚劲有力，又龙飞凤舞，使人觉得是巾帼英雄呢，还是顶天立地的男子汉？

以上两点，就是我对冷艳老师的印象。

## 情真意切的无忧女

人际交往中，总有人给人留下的印象很深。无忧女老师便是其中之一。

对于她，我有哪些很深的印象呢？

其一，她对夫君生前的照料可以说到了无微不至的程度。

从其讲述看出，她的夫君晚年多病，住院和卧床时间较多。在此情况下，她不厌其烦，精心照料。从起居饮食到琐碎的日常生活，从住院照顾到恢复较好时陪其散步，从细心服侍到心理抚慰，种种管待都是非常周到细致的。人们称赞好夫妻举案齐眉，相濡以沫，相依为命，互爱互敬。在这方面，无忧女老师堪称典范。夫君去世后，她痛不欲生，好长时间深陷其中不能自拔，其感情之深厚可想而知。

读她去年12月29日的讲述，我们可能都会为之动容：

“2022年，我悲痛着，也痛苦着。

我悲痛的是先生在4月29日这一天，急匆匆地走了，走得那么的不舍、那么的无奈，还那么的痛苦。永远、永远的走了……

我悲愤的是先生被送到朝阳沟殡仪馆立即火化了，也不让亲人走进殡仪馆的大

门，说是疫情管控，无语啊……

我痛苦的是很多同事和朋友安慰我、开导我，甚至现身说法他们的经历，我也明白人死不能复生的道理，可是却总是从现实和情感里走不出来，情不自禁地莫名其妙的跑去朝阳沟跟先生说说话，临走还不舍、还流泪……

我还手写了三篇文章，放在了先生的骨灰盒的下面，他会细心地看的，他还会想着我的……”

什么是忠贞不渝的爱

如临其境、如见其人的感觉。她所制作的音画作品，精心构思，匠心剪裁，巧妙组合，栩栩如生，让人喜欢欣赏，流连忘返。

其三，她待人真诚，文明多礼。她每天都要分出一部分时间读博点赞，甚而写出很周到的评论。我的讲述文稿，她每篇必看，均有点赞，有时还能引发共鸣，写出准确精到的评论。我在网络空间看到，她的朋友遍天下，情谊深深，真可谓“海内寻知己，天涯若比邻”。因



情？读无忧女的博客，我们就了然于心了。

其二，她写讲述情真意切，娓娓动听；她做音画倾心投入，引人入胜。

她所写的讲述作品，用心用情，情真意切，很能打动人心，读罢使人有

而喜欢去她家园的友人很多，每天都有50位左右吧。

古语云：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”诚如是也。



## 年轻的法则——怎样使你年轻

□ 任华龙

往日的年轻，那是年龄；现今的年轻，那是心态。“老小孩”让你年轻，让你行。——题记

我在“老小孩”网站发布的习作，时儿会发给微信朋友交流，朋友们也会与我互动。

今年元宵节，上海老年基金会与老小孩社区举行了一台精彩演出，其中有著名影视演员崔杰演唱《雪绒花》，演唱前崔杰有一段讲话，我感到对老人有教育意义、非常好。

我制作了题为《著名影视演员崔杰在元宵节讲话所想——革命人永远是年轻》一文，受到“老小孩”网站朋友点赞！

我把此文发给退休不久的虹口区一所幼儿园方园长。方园长不多久与我互动，她告诉我：“任校长：我已将您的文章转发给崔杰老师了！”

我听了此信息很高兴，并表示欢迎崔杰老师进入“老小孩”网站看看！

同时我把此消息告诉吴含章主任，含章主任听了也很高兴并表示感谢！

这是我与“老小孩”家园外朋友一次很好互动，为“老小孩”宣传！

最近，我把《感谢梅竹老师编辑LRC文件——〈浓情烟雨中〉歌词同步html》音乐文件发给方园长。

我知道她喜欢音乐，方园长有天赋歌喉，对音乐有特殊爱好，不多久方园长与我互动，发来了一段谚语：

往日的年轻，那是年龄；  
现今的年轻，那是心态；

以后的年轻，那是快乐；  
终生的年轻，那是健康！  
让我们永远年轻、快乐、健康！

我反复琢磨这段谚语，写了一段老年人喜欢的言语。那是一份老人期盼“年轻、健康”的谚语。我给它取一个标题叫《年轻的法则》。

我分析这段《年轻的法则》谚语，包含几层意思：

### 一、 年龄是标准

生理年龄决定一个人处于什么阶段，是每个人客观标准。亚夫老师八旬生日，表示进入耄耋。

### 二、 心态很重要

心态应属于人的心理年龄，良好心态永远是年轻。87岁云冲老师具有良好心态，是一位年轻的老年人。

### 三、 快乐是良药

快乐是人情绪反应，经常处于快乐的人，使你年轻！九旬焦溪老师每天一文，天天快乐是老小孩朋友榜样。

### 四、 融入老小孩是法宝

“老小孩”是老人的欢乐家园——让你年轻 让你行！

“老小孩”有一句口号：“让你年轻 让你行”，与方园长给我的谚语完全吻合。因此我特地制作了一幅标语式音画，表示对方园长互动的感谢！

往日的年轻，那是年龄；  
现今的年轻，那是心态；  
以后的年轻，那是快乐；  
终生的年轻，那是健康；  
老小孩让你年轻 让你行！

## 我与党外代表人士交往二三事

□ 殷之俊

2022年是中国共产党统一战线政策提出100周年。作为一名从事统一战线事业已有34年之久的统战干部，确有许多话可倾吐。在此就说说我与党外代表人士交往二三事吧。

### 赵超构最后的遗文

赵超构(1910—1992)，笔名林放，浙江瑞安人。他是中国民主同盟盟员，中国共产党的诤友，毛泽东曾七次与他晤谈。他曾任全国政协常委、上海市政协副主席、民盟上海市委副主委。

1989年10月的一天晚上，我奉处长陈荣初之命赴赵超构家拜访，约他为《上海统战工作》写稿，他欣然同意：“有好的题材，给你们写几篇杂文吧！”并在我带来的他的杂文集《未晚谈》上题词。是年12月，我到华东医院去探望他，赵超老又为我题词：“万众一心团结奋斗为振兴中华做好团结人的工作 祝殷之俊同志奋勇前进赵超构八九年冬”。这是对我的极大鞭策，我始终铭记在心。

赵超老先后寄来《关公是个“统战盲”》《说话和听话》两文，分别刊登于《上海统一战线》1990年第7期、1992年第1期。《说话和听话》发表后，赵超老在剪贴时，曾对此文的个别字句略作改动。正如张林岚先生所说：“这是一个广开言路的老话题，1957年整风、鸣放时就提出过，还引起过一场争论。这次旧话重提，他字斟句酌，话讲得全面多了。”这篇是经他生前过目的最后的遗文。赵超构说：

“因此，我以为每个人对自己的发言要求应当从严，不仅要讲真心话，还要努力说得正确全面。这叫做责己严。对于别人的发言和意见，则应当虚心承受，不设禁区，让大家知无不言，言无不尽。这叫做责人也宽。只有这样，才能说是广开言路。”这篇杂文，是赵超构思考几十年的成果，他运用唯物辩证法从“说话”和“听话”两方面把如何在统一战线中广开言路这个难题说透了，达到了炉火纯青的境界。

### 费孝通回答我一个问题

1999年11月的一天，民盟中央名誉主席、著名社会学家费孝通先生来到我家附近的上海海上图书发行部康健分店，参加“祝贺费孝通教授九十华诞图片图书展”及《费孝通文集》出版座谈会。座谈会上，我有幸坐在费老身旁，便向这位和蔼的长者请教了一个问题：在即将到来的新世纪，如何坚持和完善中国共产党领导的多党合作和政治协商制度？

费老精神矍铄、言简意赅地说，“多党合作制度，是我国的一项基本政治制度。一党领导、多党合作含有一个基本的意义，就是我常说的闻一多的名字，即（一）与（多）的关系，我国政制度是有领导的，有大家参加的。现在看来，世界上各种所谓民主国家，他们政府的管理办法有很多漏洞，如美国总统克林顿有些事他作不了主，很多问题解决不了。我们要根据自己国家的传统，逐步健全社会主义民



主。领导离开群众不行，群众离开领导也不行。坚持和完善多党合作制度，关键是（一）与（多）两方面如何结合得更好”。费老说罢，谦逊地问：“我这样回答你，行不行？”座谈会上掌声四起。

早在四十年代，费老就投身爱国民主运动，在昆明参加了中国民主同盟。1946年，蒋介石一边准备内战，一边对国统区的爱国民主人士加紧镇压。7月11日，李公朴先生惨遭国民党特务暗杀。在7月15日李公朴先生的追悼大会上，闻一多先生义愤填膺，拍案而起，毅然走上讲台发表气壮山河的即席演说。是日黄昏，闻一多先生在回宿舍途中，被特务用美制冲锋枪杀害。1987年10月，费老在接受一位美国人类学教授访问时曾回忆说，“闻一多被暗杀的那一天，我已被特务跟踪，当我听到暗杀闻的枪声，冲出办公室到大学校长家里暂避。”费老说，“此段经历密切了我和共产党人的关系，坚定了我走同中国共产党合作的道路，那是很清楚的。那时候大多数知识分子转向了共产党。”

1999年11月19日，我在《联合时报》发表了《“一”与“多”——费孝通先生沪上一席谈》一文。民盟上海市委副主委马克烈读了此文，赠送我一套14卷的《费孝通文集》。这套文集中有大量高质量的社会学和多党合作的文章，是我研究中国共产党统一战线史的珍贵资料。

### 厉无畏的谬赞

厉无畏是新时期党外代表人士中的旗帜性人物，他是著名经济学家，曾任全国政协副主席、民革中央常务副主

席、民革上海市委主委等职。

上世纪九十年代，我曾因担任《团结报》记者，与厉无畏多有往来，成为交心朋友，有时股票行情如何也会向他请教，他总是有问必答。1998年我与民革上海市委李玮颖合作，写了《寸心愿报三春晖——记民革中央副主席厉无畏》一文，获《中国统一战线》1998年“功在千秋”征文一等奖，民革中央1998年宣传报道一等奖。

2003年2月16日，上海市第十二届人民代表大会第一次会议期间，厉无畏在一张纪念封上为我题词：“之俊，之所以成俊才，为有源头活水来。”显然，这是对我的谬赞，是一种鼓励，我不是“俊才”，但有一点可以肯定，这是知心之言。1989—1996年我在担任《上海统战工作》《上海统一战线》《浦江同舟》《团结报》记者期间，之所以能写出100多篇新闻报道、通讯、评论，都来源于深入的采访，来源于与党外代表人士广交深交朋友，这也就是“为有源头活水来”。要说我从事统战工作34年的经验体会，这是很重要的一条。



# 老小孩旗帜在飘扬

## ——记老小孩聚乐部与好美家一次联谊活动

□ 石腊红

4月7日上午，应老小孩聚乐部主任君子兰之邀，我参加了老小孩聚乐部与好美家联谊活动。

一清早，走出家门，换乘二辆地铁到了虹口体育场站，按通知要求，找1号口

集中点。一路上，问了几位工作人员，转了不知几个弯，就是不见1号口。正在犹豫之中，正前方见到了一面鲜艳的小红旗，我清楚地看到了上面用黄色书写的

“老小孩聚乐部”三个字。顿感十分亲切。在旗帜的指引下，我终于到达了集合点。

我已不是第一次见到“老小孩”这面旗帜。但是，疫情期间久违了。在集合点的老小孩们再次欢聚在这面旗帜下，都有一种难以抑制的兴奋，纷纷拍照留念，为战胜疫情，为老小孩的凝聚力和感召力而感动！

老小孩们不约而同准时来到了集合点，乘上大巴不多时便到了伊敏河路55号好美家曲阳店。门店上方高挂着“好美家——老小孩聚乐部联谊活动”大红横幅，

好美家执行副总监成晓斌及部分部门主管已在大门口迎接。一股亲切欢快气氛扑面而来！老小孩们在门店前拍集体照，又见老小孩旗帜鲜明、亮丽地在队列前展现！

在大厅内，成晓斌致欢迎词。他对老

小孩们的到来表示热烈地欢迎，肯定了本次活动的意义，并介绍了活动的安排。老小孩聚乐部主任君子兰代表参加活动的全体老小孩表示衷心的感谢！

随后，我们

在好美家曲阳店的有关部门主管的陪同下参观住房装修、样板房展示等。专业人员通俗易懂的介绍、现场明了简洁的实景图让我们更多地了解和掌握了装修中一些必须要注意的施工工艺。有几位老小孩结合自己家装修的经历还认真地进行了询问。住房装修对每个家庭来说是件大事，如何保证质量，价格实惠，住的称心，长久放心，找到一个有信誉的装璜公司很重要。好美家的主管告诉我们：好美家成立于1998年，隶属于中国最大的商业集团、上海市属大型国有企业——百联集团。好美家装潢设计中心为顾客提供咨询、设计、陪同选材、





施工、售后服务等一条龙家庭装饰服务，360°全景式为顾客提供完美的直观体验，在家装行业中赢得了良好的声誉。好美家装饰设计公司秉持着“一站式”家具装饰新理念，整体设计，打造配合完美的整体



居家风格。带来崭新、时尚的生活方式，提供与国际同步流行的生活家具。

来到二楼，量血压、测血糖、咨询等服务项目为有需求的老小孩提供了热情的义务服务。

上午10时左右，联谊活动正式开始。君子兰主持会议。她代表上海市科技助老服务中心和老小孩网站感谢好美家装饰工程有限公司的热情赞助！感谢成总监对公益活动的热心支持！感谢奔驰老师的热情牵线搭桥！好美家曲阳店店长何文卫致欢辞！他欢迎老小孩们来到曲阳店，共度欢乐好时光，并祝老小孩们身体健康，家庭幸福！

联谊活动的上半场，分别由好美家业务总监董娟介绍老房翻新的案例，家装总监姚钢介绍装修如何避坑。生动的案例，详实的讲解，让更多人颇有得益。

下半场文艺联欢。本次活动得到了很多沙龙群组的积极响应。由于场地有限，适当控制了人数。君子兰向演出群组 and 老小孩们表示衷心的感谢！

文艺联欢气氛热烈。节目精彩，内

容丰富。欢乐重唱组蔷薇演唱的沪剧《芦苇疗养院》，糯糯的沪语，浓浓的韵味。劳仁电脑沙龙夏卫平朗诵《雷锋颂》，感情真挚，字正腔圆，一句“接过雷锋的枪，千万个雷锋在成长”，再现了中华大地上的雷锋精神。快乐夕阳群组小玉儿演唱沪剧《敦煌女儿》，委婉动听，感人至深。一句“关注敦煌还需要理由吗！”发人深省，令人感怀！劳仁电脑沙龙李丹女声独唱《今夜草原有雨》，声情并茂。戏曲苑成卫平穿着一套白色西装，头戴礼帽，重彩化妆，激昂地演唱了京剧沙家浜选段《朝霞映在阳澄湖上》，一招一式，十足的范儿味。北大荒小屋侯歌独唱《祖国慈祥的母亲》，高亢嘹亮，情深意长。一曲唱罢，掌声响起，大家要求再唱一个。一曲又起。老小孩优雅时装队表演了时装秀，秀长的身材，精致的服饰，优美的台步，个个都是资深美少女。她们展现了夕阳之美，带来了青春活力，营造了老有所欢！

在意犹未尽，热烈欢快的掌声中，联谊活动顺利结束！这又是疫情过后老小孩的一次欢乐之聚！

参加活动的全体老小孩走上主席台，合影留念。队列前又展现了鲜艳的老小孩旗帜！旗帜上“老小孩让你年轻，让你行”几个大字特别醒目！



## 擘画新时代“三农”美丽画卷

□ 徐磐石



党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代。我们党坚持把解决好“三农”问题作为全党工作的重中之重，把脱贫攻坚作为全面建成小康社会的标志性工程，组织推进人类历史上规模空前、力度最大、惠及人口最多的脱贫攻坚战，启动实施乡村振兴战略，推动农业农村取得历史性成就、发生历史性变革。

党的二十大报告指出，全面推进乡村振兴，加快建设农业强国。民族要复兴，乡村必振兴，进入实现第二个百年奋斗目

标新征程，“三农”工作重心已历史性转向全面推进乡村振兴。

我有幸成为松江区宣讲团成员，近年来深入农村、社区、机关和学校宣讲，线上

线下融合，视频直播结合，线上线下宣讲50多场，受众超过一万人次，形成了《老徐讲三农》的品牌。作为亲历者和见证者，我深刻感受到新时代松江三农工作的历史性巨变。松江区聚焦“农业强”“农村美”“农民富”，以绿色田园、美丽家园、幸福乐园建设为抓手，着力建设令人向往的“科创、人文、生态”现代化新松江，高质量加快推进松江乡村振兴，奋力擘画新时代“三农”美丽画卷。

1、农民收入持续大幅

度增长。松江区通过制度创新，促进农民持续增收，农民可支配收入超过4万元，增幅连年位于全市前列。建立了老年农民退养补助政策，使9万多老年农民的每月养老金超过二千元，使农民充满了获得感和幸福感。

2、深化改革农民有可持续收益分红。松江深化农村集体产权改革，农民共享改革开放成果。全区14个街镇完成年度分红3.61亿元，实现分红全覆盖，多渠道增加农民财产性收入。

3、松江家庭农场成为现代农业的名片。松江的家庭农场模式，写入中央一号文件。松江家庭农场成为《上海市促进家庭农场发展条例》立法原发地。家庭农场主李春风获得全国劳动模范荣誉称号，作为上海唯一农民代表，登上国庆70周年“希望田野”方阵彩车。

4、松江区农业绿色发

展指数位列全国第一。坚持绿色发展，推进生态循环。是上海唯一入选国家农业绿色发展先行区。全面推行“一茬一养”、秸秆还田、减肥减药、种养结合生态循环模式。创新推行全国首个耕地质量保险，绿色食品认证率全市第一。

5、农业科技不断创新发展。积极引进、推广应用适合松江农业发展的智慧农机、智能温室、农业机器人等先进装备，探索新浜的数字化农业、小昆山的无人农场、泖港的机器人种菜等等，通过“互联网+”助力现代农业发展。

6、松江大米等农产品屡获金奖。松江大米、松林猪肉、黄浦江大闸蟹、仓桥水晶梨为代表的本地特色农产品屡获全国和上海金奖。松江大米获得国家地理标志保护产品称号。被农业部评为全国百强区域公用品牌。松林猪肉成为上海首家通过绿色食品认证的生猪企业。2021年，松江荣获上海市唯一的全国粮食生产先进县称号。

7、主要农业生产实现

全程机械化。十八大以来，松江农业机械化程度有了很大提高，2016年松江成为全国主要农作物生产全程机械化示范县。全区16多万亩粮田，实现了水稻从种到收的全程机械生产模式，大大提高了劳动生产率。

8、美丽乡村成为亮丽风景线。全面实施乡村振兴战略，建设农村美丽家园，涌现出一大批全国和全市的乡村振兴示范村、美丽乡村示范村。中国美丽休闲乡村——泖港镇黄桥村、新浜镇胡家埭村，处处充满诗情画意的田园风光。20多个乡村振兴和美丽乡村示范村，风景旖旎，各具特色，美丽乡村成为“网红打卡点”。

9、农民集中居住呈现

新面貌。统一规划、统一设计、统一建设，实施农民宅基地平移归并模式，一幢幢农民相对集中居住的乡村“别墅”拔地而起，农民住进了现代花园楼房，实现生产、生活、生态空间优化和环境改善。“黄桥模式”得到上海市市长龚正的充分肯定。

10、农村人居环境持续优化提升。坚持示范引领，以点带面，整体推进，着力打造以水为脉、以路为骨、以林为肌、以宅为核的江南水乡肌理，建设宜居宜业的幸福家园。松江区荣获第二届“上海城市治理最佳实践案例评选”优秀案例奖。谱写了新时代乡村全面振兴的崭新篇章。



## 我是一个兵，扛枪为人民



□ 司一良

“我是一个兵，扛枪为人民”，这既是对中国军人的身份认同，更是对社会、对人民的庄严承诺和责任担当。

褚康龄同志曾经是这支队伍中光荣一员。他，80岁，是拥有57年党龄的中共党员。1961年加入人民解放军炮兵部队，曾参加过保卫核基地的战斗和援越抗美战争。回国后参加过淮河抗洪抢险战斗任敢死队长，率领数百名勇士几天几夜与洪水搏斗。退休后热心公益事业，自2020年加入松江区老兵讲故事宣讲团后，他不辞辛苦，奔波于松江的城市乡村，宣讲红色故事、宣讲部队经历。得到广大听众的欢迎点赞。

4月13日，褚康龄应松江区佘山镇社区事务受理服务中心党支部的邀请，专程从市区赶来，路上转换两部地铁，化了近两个小时才到达会场。当他身穿戎装、胸前挂满了金光闪闪的军功章、纪念章，精神抖擞地宣讲《我是一个兵》时，仿佛又回到了战火纷飞的越南战场、又回到浊浪滔天的抗洪前线，他用一次“选择”、二次“蒸发”、三款军装、四临死亡、五写心书，倾情讲述了自己的军旅生涯。他还当场展示了当年使用过的实物资料，使宣讲更生动，更鲜活地感染了所有听众。

据了解，《我是一个兵》是褚康龄的新

作，今天是第一次为听众讲述。他说，该单位点菜点名要听这个故事，我一定要克服困难，尽力完成这项任务。这几天，褚老师在家努力复习背诵台词，几乎到了痴迷的程度，他克服了高龄老人记忆力衰退的困难，在极短时间里把一篇新作呈现给广大听众。这种不畏老、不怕难、肯努力、敢拚搏的精神正是他“我是一个兵，扛枪为人民”的真实写照，感染并激励听众向老兵学习，在新长征路上争当主力军。

参加宣讲会的听众，有镇社保中心和镇社事办领导、有部分党团员，还有五家共建社区的退役军人代表，和社区青年工作人员代表，大家认真倾听老兵的故事，并在互动环节，争相讲述自己的听课感言，把这场“悟革命精神，聚青春力量”党团共建主题活动推向了高潮。

最后，全体人员与褚康龄合影留念。下面把这篇《我是一个兵》新作原文与大家分享。

党的20大是伟大祖国开创新时代的大会，习近平总书记说：“一切往前走，都不能忘记走过的路……”

今天和大家一起回望曾经的过去，我讲述的标题是：《我是一个兵》。

《我是一个兵》是一首伴我度过青春年

华，伴我走过戎马生涯的歌。我唱着她，穿上了军装扛起了枪；我唱着她，满腔热血奔赴战场；我唱着她，告别战友回到可爱的家乡；我唱着她，走上教师的岗位托起明天的太阳；我唱着她，参加社会服务，迎着那火红的夕阳……

在建党100周年的时候，有着57年党龄的我，被评为优秀共产党员和最美退役军人。

军旅生涯是我的宝贵财富，它支撑着我一路前行，我的军旅生涯可以归纳为：一、二、三、四、五。一次“选择”，两回“蒸发”，三款军装，四临死亡，五写“心书”。

一，一次“选择”。我选择了参军，军队选择了我，圆了我“当兵光荣”的梦想。那是一个特殊的年代，那一年国家第一次从高中生中征兵。部队的大熔炉锻炼了我，打下了我的人生基础，我是祖国的，祖国是我的，我是一个兵。

二，两回“蒸发”。1964年秘密开赴大漠戈壁，执行核基地的保卫作战任务，我在人间蒸发100天；1968年秘密出兵、援越抗美，我在人间蒸发100天。这两段“不准言说，不入档案”的经历，让我隐姓埋名了50多年，我成了负重前行的一员，我是一个兵。

三，三款军装。我穿过许多套军装，但军装的款式是三种，第一种是带军衔的军装，第二种红领章红帽徽的军装（65式军装），这是我穿着时间最长的最喜欢的，第三种越南人民军那样的军装。三款军装承载了我的军旅历程，我是一个兵。

四，四临死亡。1964年1月31日深夜，在安徽定远，我爬上熊熊燃烧的农宅灭火，我从屋顶上摔下跌入火海，我是个幸存者；1964年10月至1967年10月，我们战斗在大漠戈壁的生命禁区，我是个

幸存者；1968年在越南战场，为保护战友我英勇负伤，我是个幸存者；1970年的夏天，我奉命担任抗洪抢险敢死队队长，决战在淮河险段，我是个幸存者。四次与死神擦肩而过，使我传奇和坚强，我是一个兵。

五，五写“心书”。我五次用文字向祖国向人民向党表达我的心声：1962年紧急移防东南沿海，抗击蒋介石武装反攻大陆，我写下了“为军旗添彩”的《请战书》；1964年参加在大西北核基地的保卫战，我写下了严守国家机密的《保证书》；1965年在那遥远的地方，我写下了《入党申请书》；1968年开赴援越抗美前线，我写下了“为了五个伟大的荣光，誓与美帝血战到底”的《血书》；1970年抗洪抢险，我写下了“誓与大堤共存亡的遗书”。

这点点滴滴绘就了我的人生底色，书写了我的青春年华，时光在默默奉献中走过，生命在跌宕起伏里鲜活，感怀军旗下激情燃烧的岁月，珍爱战火中那血染的风采，往事给我力量，余生充满阳光！

老啦！思念是最后的一杯美酒，50多年来，我默默践行着对牺牲战友许下的承诺，把对他们的思念，融入自己的生命里，把自己砥砺前行的人生，作为对牺牲战友的回报。我常常凝视远方，自言自语：“待到山花烂漫时，我将朝着为国捐躯的战友走去，和他们相拥相会，手牵着手，肩并着肩……”

我可以骄傲地说一声：“战友们！我没有让你们失望，我的功勋章上有着你们的一份荣耀，我是一个兵，永远在我的心中歌唱！”



## 我学雷锋六十年

□ 顾士丰



今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周

年。60年来，学雷锋活动在全国深入持久地开展，雷锋的名字家喻户晓，雷锋的事迹深入人心，雷锋的精神广为弘扬、赓续传承，激励着一代又一代人忠诚于党、奉献祖国、服务人民。

我1963年冬应征入伍时，正值全国各行各业开展轰轰烈烈学雷锋活动。因为雷锋是部队树立的典型，部队学雷锋活动更是走在了前列，我积极地加入了学雷锋行列，开始根据领导安排去那里学雷锋做好事就去那里，到后来自己组织有关人员开展学雷锋活动。为开展好活动我动了很多脑筋做了好多的功课，并且一做就是60年，还取得了比较好成效，本人也受益匪浅。为此感到自豪。

我踏进军营的第一天，就看到墙上张挂着毛泽东等中央领导为雷锋同志的题词和学雷锋的标语口号。老战士们像雷锋那样为我们送来了他们亲手编的草垫，为我们这些新兵理发、拆洗被褥、教我们打被包，使我们感到了革命队伍中的温暖。新兵入伍训练动员大会上，指导员的一席话对我们触动很大，他说：“你们是一个兵了，但要成为一个真正的战士还得有个过程，要经过刻苦的磨练才行。同志们，现在全国上下各行各业都在开展轰轰烈烈的

学雷锋活动。雷锋同志是我们部队树的典型，是全国青年的学习榜样，更是我们部队青年的学习榜样。我们学习雷锋同志什么呢？我看主要有以下几点：听党话跟党走；学习上有钻和挤的钉子精神；工作上不怕苦不叫累，干一行爱一行，干一行干好一行；关心他人助人为乐。会议以后，各个班要组织好讨论，向雷锋同志看齐，把新兵训练任务完成好。”

讨论中，新老兵踊跃发言，气氛热烈，纷纷表示一定像雷锋那样做好领导交办的各项工作，以高昂的斗志积极认真的态度参加到新兵入伍训练中去。很多同志还向党组织递交了积极参加新兵入伍训练决心书。有的新老兵之间还自动结对子拜师学艺。由于新兵入伍训练组织发动得当，指战员们士气大增，入伍训练工作进展很顺利。在寒风凛冽的操场上练队列动作，一站就是半天，一天下来腿肿得像小桶一般粗。连续的操练，人累得一坐下就不想站起来。在这种情况下，没有一个同志叫苦喊累的。夜间紧急集合，摸黑在三分钟内穿好衣服、打好被包、赶到集合地点，然后紧急行军数小时，人累得上气接不到下气，没有一个人拉下的。平时新战士严格按照队里规定，着装整齐，精神饱满，站如松、坐如钟。宿舍里，被子叠得有棱有角、方方正正，被子、毛巾、杯子、脸盆的放置横竖一条线。这些，新战士们都有板有眼按要求做，并做得非常好，且逐渐成为习惯。新兵入伍训练结束

前，上级领导来检查内务、观摩新兵队列表演，见到新战士们着装整齐、精神饱满、礼貌待人。所住房间干净整洁，物品放置有序。队列表演时那种打不垮压不烂嗷嗷叫的士气，整齐的步伐，深得领导的赞扬。

分配进入老连队，我当团长通信员。在开展学雷锋活动方面机关支部制订过计划和措施。常利用休息时间派员到驻地附近车站、码头帮助上下车船有困难的老人、妇女担行李。派员担任学校的辅导员。派员为烈军属孤寡老人理发、买粮、买菜。

一年后，我被调到部队放映组当电影放映员。根据电影组的特点，我们主动向政治处领导提出开展学雷锋为兵服务活动，把电影送到远离机关的高山、海岛的连队去。领导非常赞同我们的提议，并派员支持我们。电影组的同志用小推车、扁担挑、人背的办法将300斤重的放映设备往海拔600米的高山连队送，路上累了，坐下来喝些山泉水，啃几口凉馒头，歇歇再走，经大家的努力最终把放映设备送上了山，让驻高山部队看上了电影。以后我们又乘船把电影送到了远离大陆的守岛连队。并确保这些基层连队每月看上4部电影。

以后，我们又开展了以提高自身业务技能的岗位学雷锋活动。为提高放映质量，我们派员去军区参加电影放映人员业务技能培训，请有放映工作经验的同志作排除故障示范，结合工作开展放映技能交流。为提高电影组放映人员写作、美术字书写、讲普通话水平，我和组里的同志一次又一次地学习阅读写作方面的书籍，向有写稿特长的同志请教。为写好字，我们只要一有空就照着字帖临摹。跟中央人民广播电台播音员读文章。功夫不负有心人，

我们组出现了写文章高手、能写隶、魏、宋等十多种不同的字体高手，大家都能讲一口流利的普通话。每次放映前，我们都要事先派员深入连队采访学雷锋方面的人和事，刻制成幻灯片在映前进行宣传，深受部队指战员的欢迎。多年的学雷锋活动，我们组的同志多次被评为五好战士，技术能手。

转业到地方后，我仍参加各种各样的学雷锋活动。在宝钢武装部工作时，我带领上海各大区、局的基干民兵到宝钢参观，向他们介绍宝钢的生产建设情况。组织有专业技术的宝钢基干民兵到吴淞军港，为部队同志及亲属修理家用电器。退休后，我加入了宝钢关工委，努力为关心一代勤奋工作，曾七次被宝钢关工委评为先进个人。我还积极参加社区公益，曾是宝山九村读书会会长。为社区学生传授书法技艺，每年的春节为村民写春联送福字。

党的十八大以来，习近平总书记就学习弘扬雷锋精神多次作出重要指示，号召把雷锋精神代代传承下去。

光阴荏苒，岁月如梭。60年的学雷锋活动促使我不断地成长成熟。每当提起学雷锋我就精神振奋，干劲倍增，我要让学雷锋活动陪伴我整个人生。



## 我在博客空间的新生活

□姚 鸣

2020年12月3日，嘉定六合院网宣队团长给我发了一个链接，说我撰写的《我的爷爷》一文，被推送到上海市老干部博客空间“老小孩”网站。我打开网址链接，阅读量已达到了9500多。

2020年12月5日，我以“每文”为网名在“老小孩”网站予以注册登记；审核通过后，我随即发了题为《纪实“空中课堂”和思考》的博文。

2021年2月4日，嘉定六合院网宣队团长在微信中问我能不能打开“秋霞圃”的博客空间，说昨天又推送了我的一篇文章；我随即回复说：“谢谢您，我还不熟练，今天再学习一下”。

说句实话，当初我以“每文”为网名在“老小孩”网站注册登记并发博文，只停留在个人主页、个人中心两个栏目间兜圈子，用的最多的是将文章发在“讲述”中。

打开“老小孩”网

站，我逐一点击其中的栏目名称，随着一步步地深入进去，发现“老小孩”网站有着丰富的博文资料，栏目旗下的子项目又可分解出更小的项目，给人以引人入胜的阅读、视听享受。适逢“老小孩”二十周年庆，我以对“老小孩”网站的初浅感悟为素材，将十多个栏目名称和核心要件等串接起来，撰写了《为“老小孩”20华诞而作》的主题文章，发在网站博客之中，此文被网站编辑以“一个‘孩龄’仅8个月的‘老小孩’，时间不长，感触深深，今天一吐心声，句句点在实处，肺腑之言哦”为“导语”，推荐到“主页”。

2021年7月30日，我和六合院网宣队团长一起参加了市老干部局老小孩博客空间组织的审阅、推荐工作培训活动。我作为最年轻的新手，生怕自己在学习培训中遗漏些什么，培训中我用手机录音

和视频录像的方式，将操作路径、注意事项等要点实录下来，回家后又整理了笔记。8月13至15日三天，轮值嘉定负责“老小孩”博客空间的审阅、推荐工作，这是我第一次实战，深感责任重大。

当日，我提前在本子上用图示、箭头和文字说明的形式，将操作路径一一写在纸上，做到有的放矢。

网站博文推荐，关键是在阅读博文的基础上，好中选优，用简短的文字，提炼出博文中的精彩、精华和精致，写好推荐“导语”，给网友以阅读导引。

8月13日晚七时左右，我将六篇博文和对应的导语发到了网站首页，得到了推荐群诸位前辈的关注。约七时一刻，我点开推荐工作微信群，瑞雪也芬芳、大海、霜木、杨克元、鱼在游和福生等老师纷纷在群里留言，给予了“祝贺嘉定姚老师首推

圆满成功”“祝贺姚老师开门红”的鼓励。我如释重负，代表嘉定六合院网宣队就推荐工作在“老小孩”网站亮相，得到了前辈们的首肯，心里挺高兴的。

截至2022年5月5日，我在“老小孩”博客空间发了280篇博文，有43篇受到网站编辑的

推荐鼓励。《加油2022——聆听国家主席习近平二〇二二年新年贺词有感》阅读量达13605。三月倒春寒，抗疫进入封控足不出户时期，以作文抗疫的形式，我撰写了18篇专题博文，5篇文章被推荐到网站首页，为足不出户创造乐趣，为“清零行动”呐喊助威。

我在“老小孩”网站中有所学、有所为、有所乐；我在“老小孩”网站中结识新朋友，学习新知增本领，收获智慧作贡献，应时应景传递正能量，拓展了生活空间，令我的退休生活变得更加充实和富有价值。



## ChatGPT 来了

### □ 一 益

ChatGPT 来了，推出几个月就拥有1亿月活用户。人工智能技术日新月异，这款聊天机器人软件，能够通过理解和学习人类的语言来进行对话，并根据聊天的上下文进行互动，甚至能完成撰写邮件、视频脚本、文案、翻译、代码、写论文等任务。对于爱好写作的老年人来说，或许能助你一臂之力，它具有一定的

创作能力，会编故事，能写情诗等等。

你我的聊天就是交流，它在交流过程中，它擅长口语化表达，能指出你的问题和错误，能意识到语言上的陷阱和反讽，然后不卑不亢地进行反驳。目前有评论说“好用到吓人”，自然，在带来惊艳体验的同时，也会有明显的风险隐患。随着它的热

度不断升温，随之而来的问题也会越来越多。我们强调问题意识，在创新与实用的领域，在人工智能创新水平多问几个为什么？

我们的时代，前景可观，走向未来，将是人与人工智能共同进化的全新时代。



# 他从碉堡里爬出来

□ 宝夫露莎

故事的主人公，是上个世纪六十年代为抢救落水儿童而光荣牺牲的烈士平如声的儿子。因为人长得清秀，个子不高，机灵可爱，母亲从小就把他唤作“小悠悠”。

刚当民警那会儿，老所长特意关照我，多多关心烈士家庭。我记住了，有空多走走，忙时抽空也去看看，问问家里需要啥的等等。小悠悠与我同岁，但是看上去我是他的长辈似的。小悠悠母亲常常为我们民警和居委干部无微不至的关心所感动。鉴于身体等原因，她儿子未能如愿当上渴望已久的人民警察，也未能参军，就为这个母子俩有时唉声叹气呢！然而英雄的后代没有沉沦，他们的儿子为烈士长脸了！

那是1986年的事儿了。上海西区某市郊结合部，一处有着好几个解放上海战役留下的国民党军队的碉堡，散布在田间地头。一个探头探脑的中年男子头戴一顶灰色毡帽，瑟瑟发抖地举目张望着市区方向。他在两天前托人带信给他的亲侄子，也就是小悠悠，说是因病无法来到他家，只能暂时

寄宿在近郊某农民房子里，需要带些生活用品药品啥的，还特意嘱咐钱不是问题！小悠悠母子俩闻讯后第一反应就是，外地亲戚得病了还托人致信，我们不能不管不问，得多加关照才是！于是小悠悠按图索骥花费了大半天时间，终于找到了那处“农民房”！累得满头大汗的小悠悠看到了眼神恍惚游移不定的亲叔叔平某某，感觉不对劲。正义感使然，小悠悠试探着问道：“爷叔啊！你干得好好的大队会计，好歹也是大队干部啊！病成这个样为啥不告诉公社或者大队部？”“别别别！”叔叔慌了神忙不迭地摇头摆手。这更加坚定了小悠悠的判断：叔叔肯定犯了案子！还是不小的案子！

是的，小悠悠的亲叔叔平某某确实犯了大案！身为大队会计的平某某财迷心窍，趁着风高月黑的掩护，用随身携带的大队会计室钥匙打开了会计室，又打开了存放现金的保险箱，把码放整齐的好几叠簇新的人民币装进了大号旅行袋溜之大吉……

往哪逃？情急之下先逃出村子再说吧！一路搭车到了县城，上了去往上海市的长途汽车。他做贼心虚，不敢直接来哥哥家，他深知哥哥虽然牺牲了，但是烈士家属的政治觉悟肯定是很高的！于是辗转一整天误打误撞来到了那几个碉堡所在地，看到了一位看守农机具库房的老实巴交的五十来岁的老农，如此这般说了一通，又是递烟又是老爷叔行行好！直把那个老农说得不好推辞，也就顺理成章答应了平某某的要求。好在老农对写着地址的那一带还算熟悉，不费啥劲儿就找到了小悠悠，还没忘嘱咐他一句那啥“钱不是问题”之类的话，喝了小悠悠母亲递给他的一瓶汽水，抹了抹嘴后打道回府了！

平某某利用职务之便盗窃集体财产，相当数量人民币，的确是开心得儿都快跳出来了！然而也就是那么开心一刻罢了！在长途汽车上，一种恐惧感阵阵袭来，那个感觉是从来没有过的。后悔？不，走出了这一步没有回



头路可走，这不是还有这么多现金吗？下辈子足够好好享受了！胡思乱想迷迷糊糊地车到站了。他始终紧紧地拽着旅行袋把手，就是拉屎撒尿也须臾不离……钻进了原来国民党军队留下来的碉堡里面后，平某某大喘了一口气，伸了伸懒腰，盘算着今后的打算。可是一种不祥的预感又袭上心头：侄子会不会来啊？会不会带着警察来啊？于是手搭凉棚四处张望……

话说小悠悠跟爷叔如是说了以后，对方产生了剧烈反应，机警的小悠悠不露声色。“爷叔啊！你病了我就陪你一个晚上，明天我再给你带来一些药品好伐啦（好不好）？或者我带你去看病！”“别啊我不去看病啊！你就陪我一晚上，明天给我送点儿头疼脑热伤风咳嗽的药过来就可以啦！”

“好的好的”。那厢边心怀鬼胎的平某某打着如意算盘，庆幸亲侄子给他带来了福音。平某某实在憋不住了，只得将犯了大案的经过跟侄子说了。他想要侄子帮助他逃之夭夭，并打算拿出部分钱来以示关怀侄儿。而另一侧的小悠悠挤在逼仄的碉堡里面，小悠悠心想不义之财岂能收下啊！先稳住他！也就想着快点儿跟开同志取得联系，他只有尽快见到民警开同志就能打消心底最后的疑虑，并且能够下最

后的决心：就是亲叔叔只要他犯了罪就必须坚决将他绳之以法，大义灭亲绝不含糊！尽管下半夜那个像古堡幽灵般的碉堡不时地透进来冷飕飕的寒风，但是想到了这个非常严肃的问题，小悠悠反而没有半点儿睡意，倒是爷叔吃了侄子带来的食物以后，睡意上来了，竟然蒙头大睡，还打起了呼噜！

总算熬到了天亮，小悠悠推了推还在呼呼大睡的爷叔，说是我要撒尿了，等会儿我就回去给你拿药。“快去快回吧哈哈！”小悠悠看清楚了周边环境并顺手在碉堡旁边摘下一把野草放在碉堡上面留下标记，很快一路小跑赶上了一班公交车……

“我要找开同志……”当我看到了双眼布满血丝的小悠悠，听完了他一股脑儿叙述的这起离奇的案件，深深地为他大义灭亲的义举所感动。我立刻向所领导作了汇报。老所长高度赞赏了小悠悠的正义凛然的举动。所领导指示一定要在确保小悠悠安全的前提下—举抓获那个犯罪分子！时不我待，我带领值班民警和两名工纠队员（现在叫社保队员）驾驶着一辆面包车，由小悠悠带路直接赶往那处碉堡附近。他提醒我说：“爷叔年轻时练过武术，哦，

碉堡里面有一根铁叉，我爷叔说是夜里防身用的，你们当心一点。”我心里有底了。抓捕携款在逃人员一定要一击成功。知己知彼百战百胜。我让小悠悠隐蔽，我们进入了那一片碉堡群。我记着小悠悠提供的地貌环境特征。第三个顶部有一撮茂密的野草的碉堡，便是犯罪嫌疑人平某某藏匿的地方了！我们兵分两路包围了碉堡。我大喝一声：“我是警察！碉堡里面的人出来！”一分钟后，畏畏缩缩的平某某提着那只大号旅行袋，哭丧着脸从碉堡里爬出来了！

蛮搞笑的居然跟蒋匪军投降似的，平某某举着双手从碉堡里出来了！当场确认是平某某后，戴上手铐，缴获了赃物。平某某沮丧地说：我想会有这一天的，只是没想到会这么快！

是啊，当地公安机关刚刚发出协查（按现在叫做通缉令）不到两天，监守自盗的犯罪嫌疑人就被一举抓获。正所谓法网恢恢疏而不漏！而烈士后代小悠悠大义灭亲的义举更是促成了案犯在如此之短的时间内落网。应验了那句话：手莫伸，伸手必被捉！



## 站在雷锋塑像前的联想

□ 范永祥



前几天，我去上海长风公园，看到雷锋雕塑像，思绪万千。

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。雷锋是时代的楷模，雷锋精神是永恒的。近日，习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出重要指示强调：“让学雷锋活动融入日常、化作经常，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴凝聚强大力量。”

自1963年3月毛泽东同志发出“向雷锋同志学习”的号召，60年来，学雷锋自己一直在力所能及，尽量见之于行动。

这一年我12岁上小学五年级，学校召开了“向

雷锋学习誓师动员大会”，我代表班级宣誓：学雷锋，做好事，当好共产主义接班人。那时候雷锋的事迹在我的脑海里打下深深烙印。我带头从一点一滴小事做起，积极打扫教室卫生，写黑板报，“六一”节办好学校壁报，参加各校评比。有时还带班里同学到附近农村老人家里打扫卫生。

1964年我小学毕业升初中，咸阳地区初中招生统一出题考试，那时语文只考作文，那一年作文题是《从小做个革命者》。主要写自己学雷锋，从点滴做起，当好共产主义接班人感想和行动，作文获得高分。我学雷锋，从日常小事做起，见老人问好，引路帮扶，捡东西及时还掉或上交，生活上节约一粒米，一滴水，从不浪费，上学时带的中饭是玉米馒头，下雨掉在水里捞

上来同样吃掉。学校的统一考试，作文题是：学习毛主席“为人民服务后”。我写的学雷锋，为人民服务，从小事做起内容，同样获得高分，

到初中一年级，我买了《雷锋的故事》和《雷锋日记》，经常学习对照。主动做些事情。班里学生预防近视，我主动当义务卫生员，每天晚上集体宿舍睡觉之前为30多位同学点预防眼药水，那时我和一位同学，主动联系附近村庄一家老人，定期到家为他们打水，打扫卫生、整理家务。

1969年我当兵离家，不忘带《雷锋的故事》和《雷锋日记》两本书。在车上和新兵连经常翻看。在部队14年半的时间，由连队到机关，由西北到东北，到华北，多次调动，以雷锋为榜样，党叫干啥就干啥。当兵的第二年，

1970年，我的津贴费7.5元，班里一位四川籍老兵父亲病重，我以战友名义给他家里寄了20元。他们都很感动。

退休以后，我始终把雷锋事迹惦记在心，有所学、有所为，有所乐。交善友、读善书、听善言、从善行。几年前，农村修路，村长给我来电话，要我捐点款，我两次捐了3万元。用养老金捐款，在当地引起轰动，村里发了奖牌。每年回到村里遇到高龄老人，主动示意慰问。我还设立奖励基金，对亲友子女考上大学的给予奖励。武汉疫情防控期间，我委托夫人到社区为白衣天使捐款2000元。每年的党员“一日捐”我都

力争多捐一些。在雷锋精神感召下，我虽然73岁了，带头遵守“七不”规范，在电梯里、楼梯旁及大街上看到的垃圾，随时捡起放到垃圾桶里。见到不遵守“七不规范”的人，善意提醒一下。

退休后我和夫人喜欢自驾游，车上有两三个空位子，每次出去，我们都喜欢带上几个朋友说说笑笑。有一天，我联系的块区一位老专家见到我，说“老范，这么大年龄了，您还是那么热心做公益事，爱帮助人，爱做好事，帮人热心，做事诚心”。我说，咱也向雷锋学习，把有限的生命，投入到无限的‘为人民服务’之中去。

现在我是宝钢老干部大学 学委主席、读书社社长，关工委宣教组组长，200多人老干部联络员，社区支部宣传委员，业委会委员，上海老干部大学微课堂讲师，宝山区“E网青山队”队员。我感到：多做事，心情好，做善事，身体好。

雷锋精神，人人可学；奉献爱心，处处可为。眺望前方的奋进路，我们要继续弘扬雷锋精神，为实现中华民族伟大复兴提供强大精神动力和丰厚道德滋养。从自己做起、从点滴做起，传承弘扬雷锋精神，每个人出一份力，就能汇聚成排山倒海的磅礴力量。

## 老屋的灶间

□ 张福生

老屋很小，砖木结构的二层楼，上下加起来近20平方米。俗话说：民以食为天。再小，总得有个烧饭的地方。那时，上海人家多用煤球炉，后来有改用煤饼炉的。狭小的屋

内放上床、台子、水缸等，再没了放炉子的地方。幸亏在老屋的西面墙与邻居东面的墙有一条约一米宽的空隙，我小时候知道时，这个地方就成了我家的灶头间。

靠空隙墙的一侧有扇门，上面搭了个遮雨棚，南北两侧用砖头砌了道墙，一侧是南侧邻居的屋子，一侧北面是一条弄堂。因为四周是全封闭的，采光、通风成了问

题，不论白天黑夜，这里都很暗。一只15w的白炽灯泡吊着，烧饭时就要开灯。

炉子就靠沿西的门放着，一边墙上钉着二层小搁板，专放油、盐小钵头。一边是小行灶上放着一只铁锅。再边上就是放煤球的箱子。炉子的周围散落着插炉子的铁钩，抄煤球的铁铲等。

炉子在烧饭烧菜时，要不断添加煤球。有时铁锅上刚煮好的一锅汤放在行灶上，抄煤球时一不小心，煤灰煤屑散落在锅盖上和铁锅里，把好好的一锅汤也弄成脏兮兮的。

烧煤球炉到了晚上要封炉子，即用湿煤灰往正在燃烧的煤球上一盖，这样第二天炉子启封不用再生火。封炉子时一股浓烈的煤气味充斥整个屋子，直呛口鼻，听说个别人家还因此发生了煤气中毒的事故。

烧菜时，油锅“喳”的一响，浓烈的油烟味满屋都是。我家有两道妈妈的菜，即老家乡下的菜，母爱菜：一道是山药炒大蒜，一道是海鳗干烧肉。这两道菜除了猪肉都是从老家乡下带来的，山药脆，大蒜嫩，鱼干香。每到有乡下亲戚送来，这两

道菜烧起来的香味四处飘逸，弄堂深处也能闻到。有时邻居会寻味跑进老屋，直窥灶间，羡慕地说，好香啊！我家还有两道爸爸的菜，即父爱菜：一道是红烧肉烧百叶结，一道是条虾干烧冬瓜汤。那时，平常日吃的都是蔬菜。父亲考虑到我们正处在长身体的时候，尽管经济拮据，还是一周烧一次红烧肉百叶结。条虾干是父亲的最爱，专门托人从乡下买来的。这两道爸爸的菜在灶间一烧，走过门口的人闻味就会与父母亲说，今天你们家吃红烧肉了。还有是什么味，好香啊！

地方小，灶间到了大冷天也有好处。很旺的炉火散发的热气驱散了屋内一点寒冷。冰冻下雪天把生火的炉子往屋中央一放，兄弟姐妹们围成一圈，一边烘手取暖，一边说说笑笑，真是其乐融融！

最令人难熬的是大热天。老屋朝东，太阳出来直射屋内，热得实在难受。屋里还生着炉子，里外夹攻，每烧一顿饭大汗淋漓。烧饭的人只能硬撑着，不烧饭的人无法呆在家里。只能白天去弄堂的阴凉处躲避，到了晚上屋

子里还是热烘烘的，无法入睡，还要在外面乘风凉到半夜才进屋上床睡觉。

后来，我父亲想了一个办法，用木头和砖块在东面门的一侧搭了一个很小的室外灶头间，只能放一只炉子。烧饭时，人要立在外面猫着腰。到了下雨天，还要撑着雨伞烧饭。尽管如此，相比原灶头间的条件有了较大的改善。可是好景不长，有人上门说，这是违章建筑要拆除。父母亲是老实本分人，也没多说，就把这个灶头间拆了。拆的那天，门口木头、砖块乱七八糟堆了一地。一时烧饭的地方也没了，母亲给我们钱去买熟菜，弄得我们还开心了好一阵，因为那时家里来亲戚也舍不得去买熟菜的。

灶头间又回到了简陋、狭小、昏暗的老地方。它伴随着我们成长，提供一日三餐，成了人生中难忘的回忆。如今，老屋早拆了，住进了新公房，条件大大改善，厨房间早已今非昔比。





## 玉兰透着文化香

□ 杨克元

玉兰花如火如荼地盛开起来了。白的，如一团雪，点亮一片世界。紫的，如万丈锦，装点祖国江山。黄的，像千尺瀑，映射高云蓝天。沿着闵行文化公园这玉兰花点缀的大路小道，如同步入那峥嵘的岁月，青葱的时光。

上世纪六十年代，这里还是畦畦农田，窄窄阡陌。这里的村庄叫号上，是一个地地道道的申城古村落。村民们早出晚归，辛勤劳作，在这块土地上，年复一年地种出稻麦五谷，菜瓜蔬果。作为一名插队落户的知青，我们与当地农民兄弟一样，挑起担子把肥料浇灌；弯下腰杆把秧苗栽种。插秧前水田，如一块明亮的镜子。插好秧的稻田，似一条翠绿的毯子。可以照出你年轻的心灵，可以激发你年轻的活力。油菜花开的时候，无意赏景，因为疲惫。菜荚收获的时候，

无意闻香，因为饥饿。就是这么拼命干活，就是这样艰苦做工，才有了春天的菜花麦浪，夏天的蕃茄黄瓜，秋天的棉桃薯谷，冬天的萝卜青菜。

知青两字，镌刻着苦涩，书写着成长。转眼之间，我所插队落户的号上大队，发生了翻天覆地的变化。在上世纪90年代时，轰轰烈烈的旧村改造开始了。在这里，旧村改造就是拆队。之后，这里的古村落将会永远消失，这里的村民们将会搬进高楼。因为，改革开放会将原始的生产关系和落后的生存方式来一个根本性的变革。号上村，即将华丽转身，蝶变成一羽美丽的凤凰，蜕化成上海闵行的一座名副其实的文化公园。

号上同周边的新龙和红明等大队的大片土地将建设成闵行文化公园。经过6年的建设，前后四期

工程已于2019年全部建成对外开放。公园内，除常规的四季树木花卉外，玉兰花成为了花卉中的主角。闵行文化公园占地面积84公顷，共有玉兰1200棵，多个品种的玉兰树分布于多个生态景观区，它是一座玉兰专类园，也是一座名副其实的玉兰花主题公园。

玉兰花品种很多，而白玉兰更加受到上海人民的热爱，被选择为上海市市花。它硕大洁白，形态向上，象征着开路先锋、奋发向上的精神，与上海海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和的城市精神相呼应。

前些天我去过的吴中路二号门南侧，也就是在“万马奔腾”大草坪的东侧，有一大片白玉兰种植群。远望似见到了云南玉龙雪山，洁净如水，晶莹如玉。近观像走进了黄山青松云雾，氤氲如神，飘

然如仙。真是个奇妙的感受。人们三三两两，或慵懒倚树，或仰目凝视，尽情享受这凌霄宝殿般的升腾，愉快体验这水晶龙宫样的潜入。更多人举起手中的相机手机，摄录这大自然的馈赠，记载这春意盎然的画册。

打开电视机，竟然看到中央电视台正在直播“祖国的春天”，而眼前播放的正是上海闵行文化公园玉兰花开的盛景。荧屏上，那位靓女正在向全国的广大观众播讲呢。她侃侃而谈，如数家珍：我现在所在的位置，是位于上海闵行文化公园。上海的闵行文化公园，是上海种植玉兰面积最大、数量最多的玉兰专类园。随着近几日上海的气温逐渐升高，园内的玉兰花蕾挂满

了枝头，已经盛开的玉兰花娇艳欲滴，清新宜人，成了一道亮丽的风景线，吸引了不少的摄影爱好者来到园中，用镜头捕捉春天的来临。

文化公园中的文化气息也不是稍有点缀，实在是底蕴深厚。在闵行文化公园内，除建有水花园、百花园、台地园、水森林园、五行园等生态景观区外，园内还有慧音蓝屋，号上蓝屋，并融入了含金量极高的文化元素，南部的宝龙美术馆、闵行博物馆、海派艺术馆、廉政文化馆等文化设施，都是响当当的高大上文化场馆。如果你关心文化信息的话，这几天广播电视播放的推送节目中，闵行博物馆“马王堆文物精品展”，海派艺术馆“第十

届中国艺术节书画摄影作品展”正在举行之中。前期的“盛世回归，海外回流文物特展”也刚刚落下帷幕，其中，圆明园五兽头的回归展出引起了极大地轰动。

春二三月，让我们漫步在景观长廊、绿坡广场、亲水平台，跨过迎春桥、望春桥、百花桥、牡丹桥、玉兰桥、蝶影桥等平板桥，拱形桥，去探觅千枝的返青，万花的盛开。去感受人间的蓬勃，生命的怒放。

我则在轻风薄雾，鸟鸣蛙声中，回忆插队落户时挑着夹子粪桶浇水的情形，使劲地寻访当年的门前河，后水塘，南浜头，横沥港。





## 求学之路

□ 童心 58

上世纪七十年代末的拨乱反正，青年人求知的愿望越来越强烈，国家也急需有知识有文化的青年进入管理层。大学继恢复高考后，也兴起了社会办学，各种业余大学、电视大学应运而生。

恢复高考时，她中学毕业才两年，不用文化补习就能通过考试取得初高中文凭，她想再努力一把也许参加高考没问题吧。那样的话，或许人生就是另一条轨迹。可机遇不会青睐每一位青年人。

三年财务管理专业的学习，她顶着工作和家庭的双重压力，艰难地挺着，从中尝到了甜酸苦辣滋味。课程中有微积分，从没学过像听天书。儿子尚小家中无老人领养，她只能带到课堂上坐在最后一排。当沉浸在微积分听懂一道题后，瞄一眼身边的儿子，忽然不见了，她顿时额头冒出冷汗。急忙

奔出教室去寻找，好不容易在煤渣中寻觅到儿子时，儿子已变成了小黑人。于是她无心再学习，把儿子带回家中洗澡。而拉下的微积分课程她不知要牺牲多少个夜晚的睡眠才能搞懂。

那时她已担任一千多人的处级单位会计，每天记账凭证得做一大摞，月底结账做报表时，更是忙得不可开交，恨不得手脚并用。家住单位分配的没有煤卫的石库门房，孩子都是自己带。每天早晨她要抱着儿子挤公交送到单位附近的幼儿园，晚上回家如果孩子他爸开会和公差时她还要生炉子烧饭菜。填饱肚子已是勉为其难，哪有时间和精力注重餐食营养。儿子常常生病，更是焦头烂额，那边工作忙得不可开交，这边还要带儿子去医院看病，心力憔悴。常常抱着儿子看病路上，眼泪就会不由

自主地落下来，再坚强的女性，也总有脆弱的一面。关键是繁忙工作后的业余时间，她还要完成财务管理大专的学习，在没有老人照顾孩子的情况下，真是困难重重，艰难程度，可想而知。她终于熬过三年，如期完成学业。

为了这大专的学习，她清晨放弃暖暖的被窝起床，买汰烧好，买来还没流行的微波炉，教会儿子使用。小学二年级的儿子挂着钥匙，独自回家吃饭。有时他爸开会出差晚回家，儿子就从橱柜里拿着他妈妈为他准备的零钱，去小区门口的面店吃一碗面。面店的老板对儿子已面熟，会多加一些浇头给他。儿子小小年纪因为爸爸工作忙妈妈要读书，常常一个人在家。刚放学的时候，同学们会陪他在小区里玩，可到了晚上同学们被家长唤回去

后，儿子就有些无聊孤单，脚踢石子在小河边闲逛，有次竟不小心掉到河里去了。幸亏岸边的芦苇小树帮了他的忙，踉踉跄跄地上了岸。

人们常说，老三届是最辛酸的人，这话确实。殊不知不是老三届的她虽没有下乡的体验，但也有心酸的经历。

完成了职业使命，也结束了为职业而读的专业课程，她可以按照自己的兴致读书了，而爱学习已然成了她的习惯和兴趣爱好。

一次去街道办事处办事，好奇心驱使她走进了办事处隔壁的上海市老年大学，招生表上“文学写作班”跃入了她的眼帘，触动了她内心深处喜欢文学的那根神经。于是她咨询、填表格、报名，进入了上海老年大学文学写作班学习。这也开启了她后半生进入老年大学的学习生活，从而一发不可收，先后在上海老年大学、黄浦区老年大学、徐汇区老年大学选择她喜欢的课程学习。十多年来，她选读了文学、摄影、电脑、旅游文化、外国名曲欣赏、唱歌等几十门课程，不仅学到了知识充盈了内涵，

也愉悦了心情交到了朋友，丰富了退休后的生活也丰盈了思想。

其实她喜欢文学由来已久，早期职业财务生涯期间，中午吃饭休息一小时的时间，因为单位离南京路近，别的女孩子去逛马路了，或者三五成群聊天嘻哈，而她却捧着《读者》《青年一代》等杂志孜孜不倦。回到家中新民晚报夜光杯专版是她的最爱，有好的文章会剪下来，在上下班的公交车上一遍遍的看。有时她觉得看过的好文记不住，但在写文章的时候好词好句会在脑海中跳出来。忽然她觉得学过的东西在不经意间已慢慢渗透到内心和脑海，也忽然想起她妈妈曾说过的话，“学到的知识是别人抢不走的财富”。

三年文学写作班的学习，增强了她的文学知识并提升了文学修养，这得益于文学写作班有一位好老师和浓浓的文学氛围。大家有的写诗，有的写散文，有的擅长咬文嚼字，组织文学沙龙，出版文学月刊，如火如荼。

她在庞老师的引领下，在浓郁文学氛围熏陶下，从

仅喜欢文学转身开始写文。如果庞老师让她交作业时还羞羞答答，那么三年文学写作班结束，旅游归来写游记却是主动的了。写着写着竟上了瘾，每次旅游回来她总要把旅途见闻、风土人情、优美的景色叙述描绘一番。这是她人生足迹的纪实留待回忆，也是她展示世界的美好与人分享。

写作是一种探索，每每写游记要查阅一些资料，在亲临体验的同时，通过资料能宽泛地了解旅游地的风情典故，有更多的感受度。写作是一种思考，每每写回忆文章，要讲究布局突出重点，不能大事小事一股脑儿，还要斟字酌句地推敲。写作是一种愉悦，每每完成一篇小文，心底是欢喜的；而发在博客和美篇上，得到他人的认可和肯定，内心是欢愉的；当阅读了朋友们精湛真挚会心的点评，心中是欢乐的。



## 我参加了千人舞盛会

□ 晓 张

2013年10月中央电视台来上海拍摄一部系列纪录片《社区英雄》，《社区英雄》是国内第一档以公益互助为主题的大型公益节目，让普通人带上充满惊喜和希望，实现自己的梦想。老小孩网站为配合央视《社区英雄》的拍摄，传递公益精神，组织了一次以“蜘蛛网”创意造型的千人舞蹈，展示老小孩“老有所为，老有所乐”的精神面貌和不老风采。

10月29日是央视拍摄的日子，那天阳光灿烂，碧空如洗，老小孩们早早地来到了拍摄现场。这里曾经是2010年世博会浦西的一块较大的空地，紧挨着半淞园路。当天上午主要是舞蹈排练，下午正式开始拍摄，我们“快乐夕阳”群组大约有五十多位群友报名参加，网站把我们编在了两个队，第17队和第32队，17队由容锅老师负责，32队由我负责。上午九点过后，老小孩十几位志愿者老师分

别来到队伍中，教授大家舞蹈动作和要领，志愿者们不厌其烦地一次又一次示范动作，大家一遍又一遍认真学习，争取“拷贝不走样”，几遍下来，还真有模有样的。为了整体的美观，老小孩们按照队伍编号分别领到了红黄绿三种颜色、印有“老小孩”字样的背心，大家穿上它，立马感觉精神振奋，统一整齐。

下午，央视摄制人员架好摄像机正式开拍，这时整个场地人声鼎沸，人潮如涌，满眼都是红黄绿三色，老小孩网站董事长吴含章也出现在队伍中，并在现场发表了激情洋溢的讲话。此时老小孩一千多人拼出了一只大大的“蜘蛛”，张开着八只脚，象征着老小孩是一张硕大的网络，为长者织起一张温暖的网络家园。

讲话结束，这时广场上音乐响起，吴含章率先领跑到最前面，和大家一起欢呼，一起跳跃，一起鼓掌，并领跳起千人舞

蹈，我们踏着音乐的节拍，也开始手舞足蹈起来，动作虽有些笨拙，不太标准，但一点都不影响我们要表达快乐的心情，欢腾壮观的场面达到了高潮，我们齐声高呼“活力老人，网络畅游，社区英雄，改变生活！”一阵又一阵的欢呼声在世博园上空回荡，我们每一个人都异常地兴奋，激动地心情久久不能平息。那天拍摄的效果非常好，央视摄制人员很满意，拍摄圆满成功。等到拍摄结束时，夕阳西下，金色的阳光照耀在我们每一个人的脸上，泛着红光。

时光飞速，老小孩千人舞过去快十年了，但那热烈壮观的场面一直没有淡忘，记忆犹新，那件带有“老小孩”字样的背心也一直珍藏着。老小孩是一个有温度、有活力、有梦想的网络社区，在这里我们交友学习、记录生活、旅游畅想，是我们美好的精神家园。

## 退休生活的开心时刻

□唐德华

退休后拥有了更多可以自由支配的时间，生活变得从容而惬意。一天中最开心的时刻是什么？每位退休人士都有自己不同的答案。一位朋友曾对我说，忙完一天家务的傍晚，边品尝餐桌上自己亲手做的佳肴，边小酌二两小酒，最是开心自在。

想想自己的开心时刻是什么呢？自从参加闵行区“春申晚霞”网宣团，每日早餐后迅速收拾碗筷，然后沏上一杯咖啡，定定心心坐在书房，提笔构思，落笔写博，这就是我最开心的时刻。尤其是来了灵感，文章一气呵成，如行云流水，洋洋洒洒。写完之后，自我欣赏，斟酌修改，再与朋友交流，讨论修改，直至定稿。经区老干部局党建科审核，在老小孩网站发表后，看到网友们热情点赞和评论，获得感满满。

退休后，我参加了区老干部大学合唱班。和学友们一起练声、歌唱，也是开心时刻。在合唱班祁老师的指导下，初步掌握了发声要领，还学会许多新歌。老师教得认真，带领我们了解每首歌的创作背景、内涵，这些“有故事”的歌便仿佛有了画面感，我们唱歌时情感更容易投入，能准确而自然地唱出歌曲原意，该强的强、该弱的弱，起伏连绵，优美动听。平时得闲时，打开手机K歌APP，唱得好时能得A级，特有成就感。

音乐是我们全家人的爱好。读大学的小外孙放假回来，闲暇之余弹上几首钢琴曲，我坐在一旁静静欣赏，既开心又温馨。他4岁学钢琴，刚开始老坐不住。外婆便坐在他身边，看着他弹。有人陪着，他练琴的积极性自然高了，一练两三个小时。我也顺势鼓励他：“不期望你能成为钢琴家，只是希望你能学会一种乐器，使

自己的生活更丰富，人生更精彩。”我还拿自己的童年作比较：“小时候家里经济困难，只能花3元买只口琴吹吹。现在条件好了，你要珍惜！”外孙在老师指导下，苦练琴艺，考出钢琴业余10级证书。后因学业紧张，练习很少，只能在假期弹弹。由于练的是童子功，恢复起来也很快。去年9月上大学后，他参加学生会，担任年级合唱团的钢琴伴奏。如今，他弹得更娴熟了，新谱练几遍就能整曲演奏。尤其是他弹的那首《我爱你，中国》，气势磅礴，激动人心。有时我会情不自禁伴着琴声高歌，唱至动情处，热泪盈眶。这支歌曲不仅反映海外赤子对祖国的想往和忠诚，更是全体中华儿女对祖国母亲的赞美和热爱。

每天晚饭后看完上海电视新闻，我都与妻子一起到绿道上散步。这也是一天中的开心时刻。我从莘庄搬到颛桥已有十多年了，亲眼目睹颛桥一天天变好变美。颛桥的绿道原来都在轻轨五号线下面，列车经过时噪声很大，让人不适。后来镇政府听取群众意见，在横泾河两侧修建了新绿道。这里水清岸绿，空气清新，没有噪音干扰，环境更加宜人。夜晚也灯火通明，适合健身漫步。走进绿道仿佛走进天然氧吧，可以张大嘴巴尽情呼吸，还能不时哼哼小曲，完全沉浸在轻松愉悦之中。

其实，开心时刻还有很多很多。因为我们这一代人赶上了好时候，现在国家富强，社会稳定，人民幸福。我们退休老人衣食无忧，追求开开心心过好每一天。新的一年已经来临，新的百年征程已经开启，我们意气风发向未来。我想，中华民族伟大复兴的中国梦实现之时，将是全体中华儿女最开心的时刻。

## 外孙女的“作家”梦

□阿维

2月3日星期五吃好早饭后，外孙女认真地对外公说，下星期一我不过来了。2月14日开学还早着呢，怎么就不来了？外孙女回答，一是为学校开学作准备，一是回家写小说。我惊奇地询问道：写小说？外公家就不能写小说啦？一间独立书房让你安静地写，笔和练习本都有，没有人干扰你的思路。外孙女害羞地回答说，不是的，小说是在ipad上写的，已经写了不少了，我想回家继续在ipad上写。ipad的密码只有妈妈知道，妈妈下班回到家后，会帮我打开ipad让我学习。噢！原来是这样。她妈妈的做法我很赞赏：现代社会电子产品一点都不让孩子碰，只能培养书痴。在父母的监督之下有限制的让孩子接触电子产品，既满足了孩子的好奇性，又让孩子利用网络学习，是一个比较好的方法。现在她对所谓“小说”有了灵感，想回家坐下来写很好呀。看到外孙女对写作如此执着，外公也含笑地默许了。

外孙女不止一次地在外公外婆面前坦露自己的心声——长大要做一个作家。外婆总是冷冷地说，先要找一份工作，作家只能是业余的，单单写作饭也没有吃。外孙女连忙回应道，那我再去做兽医，帮小动物看病。究竟还是个孩子呀。确实有不少人在懵懵懂懂的孩童时代，会遐想着自己的未来，憧憬着未来的生活，追寻着自己的梦想。但有一些孩子嘴上就那么一说，后面没有什么行动了，可能是梦想还比较模糊，或者不知怎么做。而有的孩子对心中的梦想有一种执着的坚持，可能是心中有了比较清晰的想法，我觉得自己的

外孙女可能是后一类孩子吧。没有人能预知孩子的未来，我总觉得对孩子的梦想别拨冷水要鼓励引导为好，让孩子插上梦想的翅膀。为什么现在就这样轻易地打碎孩子梦想呢？外孙女能自觉地阅读和写作是让人多么欣慰啊，只要她认真学习，坚持不懈地写下去，说不定什么时候就会梦想成真的呢！我们许多长辈确实实要去“家长学校”学学，更新自己的教育观念，这样才能帮助自己的孩子更好地成长。下午送她回家的路上，我对她说写好给外公看看，她回答说，不行！又不是命题作文啦。也是的，小姑娘的秘密就让她在心中藏着呗。

我们水平有限，平时又不和孩子住在一起，对外孙女也帮不了什么。我只能对外孙女说，当作家要有善于观察的眼睛，对学校班级里的老师和同学要特别注意观察；平时不只注重课本的学习，还要多阅读一些课外的书籍，看看名家是如何叙事写人、谋篇布局的，外公家里有一些书你也好看，她若有所思的点点头。确实外孙女观察能力是比较强的，也经常能把所看到的事情描写出来。有一些作文叙述学校的学习生活就非常生动，把老师和同学的神态、对话和心理，写的活灵活现。如她曾在四年级发给我的一篇小作文，就颇有些小小小说的味道，很不错的哟！

“下周一测验！”老师临走前用尽全身气力大吼道，因为已经下课了，人声鼎沸，喧闹四起，所有人都一起发出叫声，使她不得不用最大的音量，当然就算她喊破嗓子，也不会有人听见。

很快就到了周一的英语课，正当大伙儿准备好英语书，想要在上课前疯狂一把时，英语韩老师怀抱着一大叠卷子走进了教室。

在上课一分钟前，老师大叫：“回到座位上！英语书收下去准备测试！”

“啥？”全班包括我一齐发出惊讶的叫声：“要考试？”

“对呀！上周五不是说过了啊！”

“说过了？”全班又叫道：“天啊！”

就在这时好戏开始了。

吕XX在得知有考试后，本来在后头大喊大叫，现在以百米冲刺速度猛地扎进位子里，大叫着在乱七八糟的书桌肚里翻箱倒柜，尖叫着把所有不是英语书的东东扔在地上，麻利地一把抓出书本，大吼着开始复习。她模样疯狂夸张一幅要命的样子，在看见每一个重点时，瞪大眼睛一目十行地拼命看，好像恨不得把英语书吞下去。一边叫着“啊Adaci来不及了！！要考0鸭蛋了哇！or哦？这是啥？photo咋拼？不不不不不……天哪！！”

吴XX在得知要测验后，立马收了摊，愣了几秒，随即一路飞奔到他的桌子前，手忙脚乱地把桌上的衣服、纸巾以及其他物品放到书包里，然后又在桌肚里疯狂寻找，把一大堆卷子、书本、学习报扔在桌上，从最里面翻出铅笔盒、垫板来不及放在正确的地方，就把书包找个底朝天，拨出了英语书后，猛地摔在桌上，学习报什么的稀里哗啦往下掉，吴XX来不及收拾，把东西往地下一扫，就开始复习，简直比热锅上的蚂蚁还要着急。

郑XX知道后，抱起他在后面玩时用的的一大堆纸和笔，冲刺到位置上后，把它们整个儿堆进了桌肚，二话不说抄起英语书一通狂背，一边还嘀嘀咕咕骂骂咧咧的，

大概是在说老师不道德吧，居然不提醒，他的笔掉了不捡，衣服掉了不动，他稳如泰山专心致志，一心只想着两个字考试。

周XX晓得了以后，本来就看英文书，现在立马翻到了重点部份，从笔盒里取出几支铅笔，削尖后一本正经摆在了桌上，又拿了橡皮和尺端端正正放好，把斜放着的垫板弄正，从书包里找出记重点的笔记本狂看起来，一边还奋笔疾书鸣里妈里地拼着单词，把写作本、默写本、抄写本一样一样地复习，背单词、背词组、背文章……她眼睛紧紧盯着本子，挺着背坐，活像一个复习机器，我老远儿都能听见她在说“aunt……中文是婶婶……a-n-t, auntn, NO, No, No, aunt不明明是a-u-n-t”……

唐XX在位子上画画，听到后飞快地把画纸扔进了书包，又拿起边上的书看起来，可他的复习方式很奇怪，从一页跳到另一页，压根儿不是在复习，最后他干脆扔下了书，翻出笔记本津津有味地看起来，他双眼半眯，手指蠕动像个算命的，只不过把台词儿换成了uncic, uncic, u-n-c-i-c, uncic, cousin, cousin, c-o-u-s-i-n, cousin……

李XX得知后，本来转过头在和后面的沈X在聊天，现在呢一边喊：“哎哟妈呀！哎哟妈呀！”一边七手八脚地打开书看，她的眼珠移来移去，头转来转去，耳朵好像也突然失聪了，对别人说的话充耳不闻，所有人说的话在她耳朵里统统成了耳旁风，她一动不动地坐着复习，似乎成了木头人

Whut u bout me我呢，立即回归正常状态，冲到位子上后还没坐稳当，就拿起书本看，尽量快速点儿，因为还有一分钟就要上课了。

所以一瞬间，原本吵闹无比的教室突

然鸦雀无声。

（两天后成绩下来了，全优的是沈X、江XX、我。我全对。非常满意，因为我根本没检查过。）

这篇小作文描写了一堂突如其来英文测试前的一个场面，就这么几分钟的一个场面，把各同学听到英语测试后不同的神

态动作惟妙惟肖地推现在我们面前，有的胸有成竹神情安祥；有的心情慌乱，焦急不安，让我们如见其人，如听其声。读了不禁捧腹大笑，这群小同学太可爱了。

假以时日我相信，只要外孙女坚持自己的初衷，不懈地努力，作文能力一定能得到较好的发展。

## 长 寿 花

□ 顾仲源

退休了，卸下了工作压力，松绑了时间束缚，尽管还担负着关心照顾老人和孙辈的任务，但毕竟可以比较自由地支配时辰了。利用零星时间来莳花弄草，既美化家庭环境，又修身养性、还陶冶情操，何乐而不为？然居住公寓房，不像别墅人家有几十上百平方米的空间可施展手脚，我只能在阳台上的栏杆外侧安装花架，在上面安盆置土、种花养草，“螺蛳壳内作道场”，倒也是一种乐趣，既活动了手脚，也收获了快乐。

十多年来，我先后种养过的花草草有吊兰、绿萝、太阳花、马蹄莲、生姜、锦鸡儿、朱顶红、银杏、薄荷、长寿花等十多种。花草树木也是一个

个生命体，虽然在语言上与它们沟通不了，但它们有灵性，能感悟出主人的心情。倘若主人心怀一片爱，了解花草的习性，为它们配土、浇水、修枝、施肥，它定会用成片的绿、缤纷的彩、灵巧的型来回报主人！

这不，我扦插养成的长寿花开花爆盆啦！

去年5月初，还是新冠疫情封控期间，小区里因互助买菜而建的微信群中有一位居民询问，是否有喜欢养花者需要修剪下来的长寿花枝条？免费奉送。我这个养花爱好者当然不会错过这天赐良机，即表示需要，尽管我和这位居民并不相识。不一会，我下楼到这位居民约好的地点取了几根枝条。

拿回家，我将长寿花枝条截成5、6厘米长的小段，每段留有4到6张叶片，晾了一晚，使枝条切口略为收口干燥。第二天找了只长方形的小花盆，配上土，再将小段枝条插入小花盆的泥土中，浇透水放置于阴凉通风处。

两周以后，我挖出一株观察，见已长出了根须，它们成活了，即将它们分盆而种入疏松透气又肥沃的配土中。又十多天过去，见它们开始长出侧枝新芽，就放到室外的花架上去，接受阳光雨露的滋养，同时，适度浇水和施肥。

由于空间所限我留下了两盆、其余的送给了朋友。转眼到了夏天，长寿花也进入了休眠期。不能在阳光下暴晒，我采取上

午将它们收进阳台放在阴凉透风处、晚上拿出去放在花架上滋润露水的办法，使它们安度盛夏。秋天的温度适合长寿花生长，放在花架上的它们生长速度明显加快，我及时给它们打顶修剪和勤施薄肥，使它们长出更多侧枝，使它们的叶片肥厚、叶色墨绿。

因为阳光晒得多，长寿花的叶片略微有点发红，这无碍。到11月中旬，长寿花的枝头上开始萌出花蕾。12月份，根据长寿花不宜放在低于5度的气温环境下的习性，我把它们搬进了封了窗的阳台内，放在靠窗的柜子台面上，让它们沐浴温暖的阳光。两盆长寿花枝头长满了花苞，好像互相攀比着要在主人面前献殷勤，看谁的花苞更多。

果然不负我望。新年伊始，长寿花也逐渐绽放，让我见到了它们的花色本相。

2月份，两盆长寿花进入了盛花期，花朵层层叠叠、在窗台上迎着微风摇曳，神采奕奕，煞是绚烂，我搬进来给它们留下靓影。

这两棵长寿花是什么品种？我在网络上查得，一棵是复瓣花，它的品种

叫“锦缎”。每朵花的花瓣层层叠叠，初略数数有二十瓣左右；花瓣靠里芯是玫红色、向外逐渐淡化至浅粉色；花朵簇拥，呈现出一种雍容华贵姿态。另外一棵是单瓣的，但没有查得具体的品种名称，它的花丛相比“锦缎”略微松散，每朵花是四片近似于椭圆形的花瓣，难能可贵的是花会变色：刚开出来几天是橙红或橙黄色的，数天之后会转变成粉红色并且保持较长时间，到将要凋谢时又变成了粉白色。在2月份，它的色调以橙红橙黄为主；到3月份的色调则是橙色与粉色各半。

进入3月份，花越开越多，一副欣欣向荣靓丽姿态。尤其是单瓣的这盆，毫不夸张，整盆花有上千朵之多，且花枝拔节比较长，从盆口到顶端的枝条花朵高度竟达四十五厘米左右，不愧为“高个子”，以至于“头重脚轻”般呈现即将倒伏状，我赶紧用绳带在花丛中部位围绑起来，让整盆花保持稳定立状态。

远望，这盆单瓣长寿花，鲜艳的花朵仿佛一柄熊熊燃烧的火炬，又好像一池喷薄而出被彩色灯映照着的喷泉，还犹如节日

夜晚喷发在天空的靓丽焰火，胜似那春天里漫山遍野尽情开放的映山红一般，美不胜收。

近观，花之层叠，挨挨挤挤，开放着的花朵四个椭圆形花瓣坦然张开，花朵呈现的橙黄色和粉红色，相互混合交映，在阳光的照耀下发出华丽的光彩。

这两盆长寿花拼就的平面图，可否称之为“繁花似锦”？

至今，这两盆长寿花已开花近3个月，尽管最早开出的花朵已有部分开始凋谢，可仔细看，尤其是单瓣的一盆，星星点点的橙黄色间隔其中，它们的部分花枝顶端还有不少含苞待放，看来完全凋谢还早着哩！4月份保持绚丽花开状态毋庸置疑值得期待。

从去年5月初我将长寿花枝条用来扦插成活开始，到下个月底已经一年了，其中花期可达4个月左右，这与种“朱顶红”“马蹄莲”等花草比起来，可谓是所花时间精力和所得开花回报的最佳“性价比”啦！回想着自己动手种养长寿花的点点滴滴，看着给居室增添不少亮色的满盆艳花，我真陶醉了！



# 清明时节祭故人

□王勤

近些日子里，亲戚朋友间聊得蛮多的话题是，清明节什么时候去扫墓，以什么方式去祭奠。小区里有人用粉笔画个圈，烧一堆锡箔，嘴里喃喃地说或双手合起拜拜。在清晨的马路边常见两三人手持鲜花祭品在等车，便知是去扫墓的。不远处一个寺庙，时常传出念经祷告的声音，今年春节前后因疫情关系，初一十五的香火缭绕长久不散。

中国人祭拜祖宗有着悠久的传统，在过年时或故人的忌日，就会在家里挂个像，点上香烛，小辈及亲人都要磕头鞠躬，愿故人安息，保佑大家身体健康，无灾避难。在我们这代人中，有的还坚持着这样的传统，有的已淡漠了，不知下一辈人会一直传承吗？

九十年代曾有买墓地的风潮，我公婆就在苏州的山上买了墓地，后来也都安葬在那里。那里的风水的确很好，现在恐怕花更多的钱也不能买到了。先前我们还去过几次，路程远不说，还要爬五六十级台阶，且又高又陡，累得气喘吁吁。随着我们自己年龄增大就不去了。我们是实在吃不消，年轻人是实在工作忙，隔代的感情是模糊的，估计也不会去了。

我父母都是在疫情中过世的，丧葬过程极其简单。好在父母对身后事都很明智。不买墓地，骨灰可以洒在海洋里。之后就选在离市区不远的安息园，且安葬在公益墓地中，采用了集体安葬的形式。

这两年都是我弟妹去扫墓的，一来我住得远，二来我对此不那么崇扬。但我不

否认扫墓这个祭奠故人的形式，必要的形式的确能寄托我们的哀思，在墓碑前肃立，脑海里呈现亲人的音容笑貌，如同再次与亲人相遇相见。现在有代人祭扫的服务，这就大大削弱了祭扫的意义，形式脱离了真情只剩了空壳。

时代在飞速发展，以前在农村还看到老人死后，把他的衣物都烧了，还烧纸扎的高楼汽车等，引得空气污染，可能会触犯火灾。现在蜡烛都有电子的，焚烧锡箔都在指定的大香炉内。以前祭品有饭菜糕点水果一桌子，如今大多以一束鲜花代替，这是洁净美好的象征。思想观念都在一点点改变，更体现理性。

我退休以后回归家庭，公婆、父母都是高寿，与他们接触时间多了，常交谈起以往的人生经历。在社区也与老人们相聚聊天，深感到人的一生就是一本书记，再平凡的人都有值得纪念的地方，要把他们的容貌声音及一生的经历留下来，让后辈能回顾自己从哪儿来的，把故人铭记在心里。

于是我收集老人的老照片，聚会活动时的视频录像，采访时的录音，合成起来做一个视频。年轻时的俊男靓女，工作时的风华正茂，退休后的休闲逸趣，还有对人生的感悟，对下辈人的寄语。想念他们的时候，祭拜他们的时候，在电视里放映一下，灵动的画面再现那些历史场景，及与我们相聚的美好时光，寄托我们对故人的思念。如有可能和意向，自己也可生前给后辈留下些影像，供人祭奠。

# 半夜怪声

□ 徐建国

## 一、夜半骂声

因为在全员核酸检测中发现了一名新冠阳性，枫溪小区已经封控二十天了，党支部书记兼居委主任孟兰这些天恨不得长出三头六臂：这个“血透”要联系车辆去上海，那个独居老人送饭要派志愿者，尤其是那名阳性患者所在的3号楼，一梯12户居民要天天给他们买菜、运垃圾。虽说有支部、居委一班人，还有二十多名志愿者随时供调遣，孟兰还是愁得额前冒出了丝丝白发。

这天晚上10点，总算处理完了杂七杂八的事，孟兰在办公室的长沙发上躺下，心里筹划着第二天一早新一轮全员核酸检测需要安排的事务。刚刚朦胧睡去，一阵粗野的谩骂声传入了耳朵，一看手机，深夜11点45分。孟兰如触电般猛地跳起，叫醒了睡在隔壁会议室里的居委调解干部小朱，匆匆赶到了紧邻居委办公室的35号楼道。因为小区封控，按照镇政府的指示，居

委干部必须昼夜值班。

果然，又是301室的小曹在骂人。这个小曹，40余岁，独身，在上海市区工作。因为在市区没有房子，住在枫溪小区父母家中，每天总是早出晚归。以前，每逢双休日，孟兰他们总能看见这个小曹拎着相机，在这个江南古镇转悠，不知在拍些什么。虽然没有对话，但见面总是笑眯眯的。最近被封控在小区，开始几天还好，一周以后，几乎天天半夜骂人、用棍子凿楼板，说401室老夫妻半夜三更走来走去，存心不让他睡觉。孟兰和小朱已经调解过好几次，401室总是辩解说晚上8点就上床睡觉了，不可能有脚步声！真是清官难断邻里事啊！

两人敲开了301室的大门。开门的两位老人穿着睡衣，露出尴尬的表情，满怀歉意地摊了摊手。孟兰和小朱进了门，只见小曹穿着睡衣，在他睡的主卧前的南阳台上，大开着阳台窗，正暴跳如

雷、指名道姓地骂着401室的住户“不得好死”；楼上401室却没有任何声音。见到这个情景，孟兰、小朱立即走上前去，好说歹说将小曹拉到了客厅，对他说：“小曹，现在是午夜了，大家都要睡觉。你这样经常半夜三更骂人，是严重的扰民行为，我们居委已经多次接到投诉你的电话了。”两位居委干部劝解了半个小时，小曹总算消停了下来。

两人从301室出来后，又上楼敲开了401室的大门。开门的两位老人穿着睡衣，露出委屈的表情，将两位居委干部迎进了客厅。这对老夫妻，男的姓卞，是上海华山医院退休的老医生；女的姓徐，是枫溪中学的退休教师。两位老人知书达理，为人非常热心，每逢小区组织学雷锋活动，他们总是踊跃参加，卞医生去年还评上了区优秀共产党员呢！他们怎么会半夜三更走来走去，让楼下睡不着



觉呢？这不像他们一贯的为人啊！两位居委干部仔细了解了当天的情况，两位老人委屈地辩解说：“我们都已经睡着了，是楼下骂人的声音把我们睡梦中惊醒的！这个小曹，也不知中了什么邪，差不多天天要半夜骂人！”孟兰他们劝解了几句，让他们好好休息，然后回到了办公室。

## 二、诡异的脚步声

本来很困，可被小曹这么一闹，孟兰、小朱一时睡不着觉了。这小曹到底是怎么一回事呢？从几次与他谈话的情况来看，不像是无理取闹，或许他确实在半夜听到了脚步声。但是从401室老卞夫妇的为人来看，也不会故意与楼下的人家过不去，不太可能半夜起来走走走去，让人家睡不着觉。唉！问题究竟出在哪里呢？两人你看看我，我看看你，想不出答案。还是孟兰说了句：“明天，不！今天还要全员核酸呢！咱们抓紧时间睡几个小时！”于是两人分头休息。

凌晨5点钟，两委一班人起床，嗽洗后分头行动。有的到小区门口接医生护士，有的在广场上架设警戒线，有的通知物业按楼号叫人，有的准备志愿者穿戴的防护服。6点一过，陆续有居民开始进场检测。7点盒饭送来后，孟兰他们交替吃

饭。一直忙到上午9点，总算完成了新一轮检测。孟兰叫上了小朱，再次来到小曹家，探讨解决的办法。

“小曹，你们与卞医生做上下邻居已经十几年了，相互知根知底，老卞他们不是那样的人啊！”孟兰先开了口。小曹的父亲老曹说：“我们晚上睡得较死，但我家儿子睡性轻。他说最近楼上每逢半夜总有脚步声，我们也劝了好几次，说卞医生他们年纪比我们还大，有事好好说，不可以骂人的。可孩子大了，不听我们呀！”

小曹狠狠地瞪了他父亲一眼：“你们总是息事宁人，息事宁人！对这种老不死的，能退让吗？天天半夜走来走去，还让不让人活啦？”孟兰与小朱对视了一眼，说：“你们说有声音，老卞说他们睡了，让我们相信谁好呢？你看这样好不好，今天晚上让小朱守在你们家，我们一起来找出这半夜脚步声！”小曹说：“好！今晚一定要剥开他们好人的伪装！”

当天晚上8点，小朱忙完了手头的工作，洗漱完毕，准时敲开了301室的大门。一家三口热情地把小朱迎进了屋内：“小朱，我们北面的小书房有一张长沙发，被褥已经给

你铺好了，你休息吧！”小朱抱歉地说：“那好，今天晚上就打扰你们了！”老曹说：“哪里！哪里！居委干部为我们解忧，我们感谢还来不及呢！”

四人各自安寝。小朱自然不会睡死，他今晚有任务嘛！半醒半昧中，对面主卧里的小曹又开骂了：“老不死的，又在走来走去！还让不让人活呀？”小朱如触电般猛地跳起，一看手机，又是深夜11点45分。他先屏息倾听了一会儿，楼上没有任何声音。这时，主卧的门打开了，小曹圆睁双目，大声嚷嚷：“小朱，你听到了吧？笃！笃！笃！你听，你听！从主卧走到卫生间，再从卫生间走到厨房！”

这时，睡在次卧里的老曹夫妇睁着惺忪的眼睛走了出来：“又在闹又在闹！也不怕丢人！”小朱正想说什么，大门被敲响，原来是孟兰听到小曹的骂声，已从办公室赶了过来。小朱打开了大门，孟兰朝小朱张了张嘴，意思很明确：“老卞夫妇是不是起夜有了脚步声？”小朱坚定地摇了摇头。

两人跟一家三口打过招呼后，上楼敲开了401室的大门。老卞夫妇穿着睡衣，露出无奈的神色，摊了摊双手。孟兰和小朱

进了门，小朱轻声说：“卞医生，我可以证明，你们确实没有发出声音，安心睡吧！这个小曹也不知怎么搞的！”孟兰他们回到了居委办公室，你看看我，我看看你，又同时无奈地摇了摇头。

### 三、真相大白

忙了大半夜，最后还是没有查明原因。想到自己身上担负的重任，孟兰和小朱一时睡不着觉，就小声地讨论起来。孟兰说：“是不是因为疫情居家办公，小赵产生了幽闭恐怖反应？”小朱说：“完全有这种可能！本来他每天早出晚归，生活很有规律；现在忽然封闭在一个小小的空间，很可能——对了，上网查查！”“抑郁症？”两人几乎同时喊出了声！手机上跳出的信息显示抑郁症一般表现为“三低”，即“情绪低落”“思维迟缓”“意志活动减退”。可小赵的表现却与此相反，两人百思不得其解，最后小朱说了句：“哎！书记！401室老卞不是退休医生吗？明天让他问问昔日的同事！”于是，两人分头休息。

次日没有全员核酸。上午9点，孟兰与小朱再次敲开了35号401室卞医生家的大门，将他们的猜测告诉了老卞。老卞听了一拍大手：“问什么同事呀，我就

是精神科退休的！不过‘抑郁症’的名称太敏感了，我们科现在叫‘睡眠障碍科’了！这个小曹，40余岁，不结婚，也没有女朋友。这二十多天关在家里，自然会关出毛病来了！这样，你们把小曹父母约到居委，我给他们分析一下，争取老两口的支持和理解。”

在居委办公室，老卞给老曹夫妇分析了小曹的情况，指出如果不及时治疗，会造成严重的后果，甚至自残。听到“自残”两个字，老曹夫妇连声说：“是啊！是啊！我家小曹跟我们说过好几次，要放火烧房子！要把这栋楼全部炸掉！本来我们还以为他是因为不能上班，情绪失控呢！原来可能是抑郁症啊！谢谢孟书记！谢谢小朱！老卞，对不起啊！这些天真难为了你们！”

后面的事情就好办了。孟兰、小朱立即联系了镇政府办公室，当天安排车辆去市区。老夫妻俩回去骗小曹说，上海公司听取了他们的情况反映，已经同意他去公司上班了。于是，当天下午，一行六人乘坐着挂有特殊通行证的政府专车，来到了市区华山医院“睡眠障碍科”。经仪器检测、专家诊断，小曹确实患上了抑郁症，属比较少见的狂躁

型，而且已经非常严重，出现了幻听和妄想。但只要坚持吃药，二三个月内就会减轻症状，半年内可以基本痊愈，只是以后要终生服药。

看完病，小曹去公司上班，不再回枫溪古镇，其余各位乘原车返回。途中，老曹夫妇小声地对孟兰、小朱、老卞说：“想不到，我家小曹生了这个病！你们要替我们保密呀！否则，我家小曹找对象就更困难了！”三人连声说：“那是自然，自然！”





## 刀鱼馄饨



今天起来已经十点了，赶快吃了早餐，去菜场兜一圈，上海人讲“去挞（ta）点便宜货”。其实东西都不便宜了。就是开春了，草头、米苋、豌豆苗、枸杞藤还是高挂20元左右的战牌，看谁来尝鲜。

我是心里有底，就是奔着做刀鱼馄饨去挑食材的。先转了下前天我买刀鱼的摊位，见有十来条鱼儿闪亮亮地堆积在冰柜里。老板看我来了，笑眯眯地过来招呼。听说我要包馄饨，老板建议我买最大的两条。呵呵，五百八！见我直摇头，老板笑着说，你买，便宜，减100元一斤，我还是摇头。包馄饨，这大哥小弟可没有区别，都要剁细了。不过，这都要看拆骨的技巧。我，厨师的儿子，怕谁！

说是说，谁不想买大的。只是杨浦区，工人家里出生的，出手总不会太大气。还是先买好其他食材再过来看看吧。起了晚了，面点只有最后3块钱的小馄饨皮，大约有60来张皮子吧。往前还有个苏北人家的鱼摊，他摊位上也经常有时令鱼鲜，果不出所然，有4条刀鱼覆盖在冰渣渣上，鱼脊斑斑银鳞，黛青，色中带黄，加之嫩黄色的鱼鳍有两寸来长，看上去更加的飘忽。与前面老板摊位上的货色相比，一个可能刚游到长江口，一个却已进入了长江口内，正与崇明“乌小蟹”闹春呢。当然，终然是不能游到江阴的了。不然，这口刀鱼馄饨得赶到江阴去吃了，还不知道我的手能端的动否。据说，那里的一碗刀鱼馄饨要五百元呢！

尽管江阴是我的老家，我可从来没有见过江阴的刀鱼馄饨，也不知道在江阴的哪里能够尝到它的美味。今天要吃刀鱼馄饨，也是我临时起意，只是为了让不会吃鱼的家人能够尝食刀鱼的美味。

每条不过一两六七的四条刀鱼被我100元钱带回了家。当然，我昨晚也做了“攻略”，另外称了半斤“长江沼虾苗”，也就是台湾大头虾的虾苗，并特地切了一块肉膘，洗净加工成肉糜。

回家，刀鱼去鳞、去肠、去腮，洗净，切除头部和刀尾（上图右）。沿中间脊骨两面剖开。用刀剔除鱼腹上的硬刺，将鱼片上的鱼肉轻轻刮下。剔除下来的头尾，骨、刺等，加料酒、一勺生抽、盐、葱姜，入锅蒸10分钟，待冷却后将卤汁滗出备用。将沼虾虾苗冷冻二十分钟后，去头，剥出虾肉，连同原先刮出的刀鱼肉，以及两勺肉膘粒子一同细细剁细成泥。期间还需放入葱姜、料酒。最后，将剁好的刀鱼馅儿放入瓷碗，加入冷却的鱼骨汤，加入适量的精盐、料酒、点点白胡椒粉，用筷子顺时针方向搅拌均匀。这样，一份刀鱼馄饨馅就做成了。

采用包大馄饨的工艺，用小馄饨皮包出一个个馄饨。

正好家里有阉鸡汤一份，不再另外调制高汤了。准备蛋皮紫菜虾皮香菜末若干。

馄饨出锅，盛放入调制好的馄饨汤里。看，虾皮鲜香，蛋皮金黄，紫菜脆口，香菜碧绿，一份活色生香，鲜得掉了

眉毛的，黄鱼面望尘莫及的刀鱼馄饨就成了。

制作成本130元，难般吃一趟还能吃得起。当然，人工费就不算了。此外，也

不计较这几条刀鱼是洄游到长江哪一段江面被终结生命的。这不，能见到刀鱼已经不错了！不用去江阴了。



## 新米饭断想

□ 邵嘉敏

大概有了点年纪真是容易回忆。这不，国庆期间，吃了朋友送来的新大米烧的饭，脑子里就浮现出了过去的那一幕幕……

第一幕：记起了“一粒米七担水”。

“一粒米七担水”，这句俗语是小辰光祖父祖母常常讲的。意思是种熟一粒米，起码要耗费七担水，稻米种植收获不容易。再耳闻目睹及至亲历亲为，深感此言不虚。一粒谷，从种到食，至少要二十三个环节。重视农耕的清乾隆皇帝，曾亲自指导绘制《御制耕织图诗》，并亲笔作序，为每幅画题诗。该《耕织图诗》记载了清代耕二十三事：浸种、耕、耙耨、耖、碌碡、布秧、初秧、淤荫、拔秧、插秧、一耘、二耘、三耘、灌溉、收刈、登场、持穗、舂碓、筛、簸扬、砻、入仓、祭神。处于原始农耕时期的我小辰光，仅灌溉就是一项“真生活”，靠人力水车踏，风车、牛车赶，真是“大米饭好吃田难种”。

第二幕：忆起了“老来青”。

“老来青”是什么？现在年纪轻的不一定晓得了。我们这一代市郊农民，从小起就耳熟能详。它是水稻一个品种，系老一辈农业专家、松江县全国农业劳动模范陈永康悉心培育。它秸秆清秀，有穗数多、粒数多、颗粒重，后期耐寒性强、丰产性高、米质优良的协调优势。曾获亩产

1433斤的创记录丰收，五十至六十年代曾占上海郊县晚粳面积一半，还被15个国家引进。那个新大米，如玉似珠，颗粒饱满，香味浓郁，食之清新可口，粘而不腻，唇齿留香。记得我用井水烧成的新米粥，绿莹莹、香喷喷，凝头十足，一块酱瓜、盐瓜干甚至仅仅淘点酱油，“嚙碌碌”两碗下肚浑身舒畅。当然，它会退化。经过无数次的提纯复壮，现在的“苏沪香粳”仍受到市民的青睐。

第三幕：响起了《五两六》。

现在六十岁出头点的上海郊区种田人一定不陌生，上世纪七十年代上叶，市郊普及的广播喇叭里经常会传出“啵啵啵”的钹子声，一位女高音清脆响亮，以群众喜闻乐见的“钹子书”（亦称浦东说书）形式，绘声绘色地讲了一个小故事：

说的是生产队里一位陆阿奶，在烧早饭时看见队里分的新稻柴上还有几粒稻谷，便教育孙囡红玉，每一粒粮食来之不易，节约光荣，浪费可耻。奶孙俩齐心协力把新稻柴翻个遍，稻谷一粒一粒捋下来，一称共有“五两六”，全部交还生产队。

这是当年插队落户在我们公社的知青，当今仍活跃在文化线上，我的两位师、友联袂奉献的节目（创作：张乃清演唱：周紫燕）。彼时，上海说唱名家黄永生亦亲自演绎。1974年该名为《五两六》的



作品被收入上海人民出版社《小演唱》丛书。我亲耳聆听过，也亲手通过操控台无数次向全公社播放过。

如今虽时过境迁，丰衣足食、“食不厌精”，但浪费可耻的传统美德恐怕仍是需要大力弘扬的吧？！

第四幕：想起了“三三得九不如二五得十”。

五十年代前，本地一直是“两熟制”（麦子、油菜——晚稻、棉花），种植单季晚稻。1959年至1961年国家遭受“三年自然灾害”后，为了提高单位面积产量，六十年代后期直至七十年代后期，市郊农村推行了“三熟制”（麦子、油菜——早稻——晚稻、棉花），种植“双季稻”。本来“三夏”“三秋”两个大忙，中间活生生加了个“三抢”大忙。耗净地力、增加化肥农药等成本不计，这让整日“面朝黄土背朝天”的农民更是雪上加霜，“鸟叫做到鬼叫（出早工、开夜工）”成为家常便饭。多亏了那个“杜阿哥”，真正落实了实事求是的精神，改回来了“两熟制”。

“杜阿哥”大名杜述古，是解放军“南下”干部，1958年8月至1966年6月任上海县县长。“文革”中受批判，到我们生产队“监督劳动”。他与农民不见生，故宅上人叫他“杜阿哥”。“文革”结束后，被调到松江县当县委书记。他在广泛调查研究、反复算账分析的基础上，勇敢、响亮地提出了：“三三见九，不如二五得十！”并于1977年在全县12个不同类型生产队作多点试验取得成效后，从1978年起试改“三熟制”为“两熟制”，打响了改革开放初期松江农业改革的第一仗！1978年12月16日，即在党的十一届三中全会正式召开前的两天，《人民日报》发表新华社记者撰写的调查报告《三三见九不如二五得十——上海市松江县试改

“三熟制”为“两熟制”的调查》，给予了充分肯定。进而，整个市郊普遍将“三熟制”改为“两熟制”。其重要意义在于：有效地遏制了过度使用人力资源而对农民的伤害，有效地遏制了过度使用水土资源及化肥农药而对生态的破坏，调整了人与自然的的关系，解放和提高了农村生产力。

第五幕：涌起了“禾下乘凉梦”。

禾下乘凉梦是“杂交水稻之父”袁隆平对杂交水稻高产的一个理想追求，是袁隆平的中国梦，梦想到禾下乘凉，梦里水稻长得有高粱那么高，子粒有花生米那么大。

杂交水稻之父、共和国勋章获得者袁隆平耗毕生精力，累计推广杂交水稻90亿亩，增产稻谷6000多亿公斤，解决了十几亿中国人的吃饭问题。“手中有粮，心中不慌”。禾下乘凉梦，一梦逐一生。这是袁隆平的梦，也是后来者的梦。袁隆平曾以“人就像一粒种子，要做一粒好的种子”这句话勉励青年，他的精神激励着无数国人为梦想前行。播撒下心怀人民、爱党爱国的“种子”，用汗水浇灌这片充满希望的土地，就是对袁老最好的纪念。

“禾下乘凉梦”，追梦在路上！

……

拉了这么多幕，闪回，新米饭到底咋样？实话说，一般般。不知咋地，再也吃不出那时候新米的味道。同是新米，它不及读中学时，那个处处瘪塘的铝皮饭盒子，放在学校食堂笼格里蒸出来的猪油饭；它不及回乡务农时，逢开夜工“蒸菊花（药菊加工）”时有一角咸肉的“半夜饭”；它不及船上运猪饲料、装钢渣粉、驳粪时，“行灶”上烧的“咸酸饭”……我怀疑这是我病态的滋味。不过，我相信，很多人有这样的“病态”，且无药可救。

## 过 安 检

□ 西 楼

旅游住酒店的人，大多数都互不认识，所以叫旅友，谑称驴友。今天同一个餐桌吃饭，饭后出发，所乘的航班不同，从此以后，天南地北，很可能永不相见。这都是常有的事。

今天早晨七点半，我们都在衢府官邸大餐厅吃自助餐。有两个人一桌，有四个人一桌。

我们去的时候，四个人一桌的位置几乎都坐满了。我们是三个人，有一个临窗的桌子是四人座，但是有一个客人已经坐在那里了。

那也没关系，还有三个座位正好够我们坐。好店不过一宿，拼桌也行啊。连点头都不要点头，自助餐嘛，各人选好自己爱吃的东西，吃就是了。

我们三个是一家人，一边吃一边说话，是很自然的。那个人就略显尴尬。很快就吃好走了。

自助餐的潜规则是，餐后碗盏杯盘都不用收拾，自有服务员来收。那人吃完了，提着自己的包包，就走。他那一角，放了好几个大小盘子，盛粥的小碗，喝牛奶果汁的杯子等。不知是管理疏忽还是人手不够，居然好半天没人来收拾。

我抬眼看了一眼那边，却发现除了碗碟筷子之外，一块黑色的手机赫然横陈在那里。我大声叫了一下，谁的手机没拿？可是那人已走远没人应答。

我们吃好了要走，这手机怎么办？总不能就放在这里，让他自生自灭不成？

可是我们要赶十点的高铁，不可能在这等着失主来寻！只好把它交到大堂前台。

临走时我还一再向前台交代，那人是什么模样穿什么衣服、手提的包包的颜色，说话的口音等。

前台的服务员事情多，很不耐烦的样子，说，知道了。但他还是百忙中不忘交代一句，你留个电话。事妥了，我们会通知你的。

我们按时到了高铁站，正准备上车的时候，电话响了。我想肯定是手机失主回来了，我的事情办妥了。

哪知酒店的人开口却问我们，你们是住在十九号房间的吗？是呀，是十九号。那头说，房间里还有一件黑色的薄呢大衣和一件黑色西服，是你们的吗？

这时我们才发现，我只顾想着人家的手机，却把自己的衣服遗忘在房间里了。回去拿是不可能了，火车马上就要到点。酒店前台说，你们放心走吧，留下个地址，我们负责给你快递到家。我们感动得什么似的。

就那我还没忘记手机的事，我弱弱地问一声，手机失主回来了吗？那头说，还没有。

酒店说，先生放心，我们一定会找着失主，并告诉你的。

今天是三月五号，由不得让我想起雷锋精神，雷锋精神是什么，雷锋精神就是拾金不昧，助人为乐。



昨天我们刚到衢州的时候，住上酒店后外出买东西，哪知回来却找不到这个衢府官邸酒店了。

首要的问题是在什么路上，我们没记住。问了一些人，居然因为我们讲不清路名，人家都摇头说不知道。最后在十字路口遇到两个年轻的大妹子，她说这容易，有酒店的名字，上高德地图一搜就行。

最后她们帮我们在高德地图上搜到了这个酒店，原来在皂木巷十五号。她俩看我们年老，又是外地人，就非常热情地把我们送到地点。

我首先想到的就是，人家的雷锋精神实在感人啊！我为什么不能有样学样呢！

在上饶高铁站换乘安检时，我们的行李被查出两样疑似违禁品：一是半瓶矿泉水，另一个是一把小剪子。半瓶矿泉水人家怀疑是汽油，让我当面喝一口，我心里没事，就拧开盖子，一仰脖子喝了一大口。怀疑解除了。

小剪子的事，要打开箱子检查。这没问题，但是打开箱子之后，里面还有五六

个小包包，具体在哪个小包里，我不清楚。如果一个一个倒出来检查那就费大事了。

这都是NN办的好事！这时候NN又老早跑到里面排队去了。安检大厅里人声鼎沸，再喊她也听不到。我急得满头大汗，不由得大声说这个死老婆子，跑得比兔子还快，这都是她干的好事！

安检员是个女同志，虽然都戴着口罩，但我看出她在笑。她说，那个死老婆子跑了，就留下你这个老头子顶杠。我看他和另外一个安检员咬了一下耳朵，他们两个都笑了。转过身来她对我说，我们是怕剪子当成凶器……我一听，就急忙说，你们看我，像凶器吗？他们两个都说了说，不太像！并摆手放行。

是啊，制度是死的，人是活的。你怎么看，我也不像一个行凶的人。要是再提前五十年来看，那真的就不好讲了。

这次旅行，历经四省，游了五个城市。所经历的，到处都充满了雷锋精神。



## 为怀孕儿媳打赢劳权“保卫战”

□ 吴佩珍

我的朋友陈战，退休前是某单位党委书记，经济诉讼经验丰富，思路清晰，口才极佳。他是个执着的人，为了打这场官司，备了一本蓝皮文件夹，专门收集法律文书和素材。每一页右上角贴好页码，里面夹着很多小纸头，有的是从网络下载的法律条文，有的是报摘。涉及多部法律里与女职工生育相关内容，活像是一本手工制作的女职工生育法律大全。陈战一次次去法律援助中心，求助法律顾问，单单社保中心就去了不下五十回，有段时间一天去好几趟。一年半的时间，他一无所知，不了解产假政策，到变成产假问题专家。期间，他不断和对方律师沟通。经过三次仲裁、两次法庭判决和一次调解，双方最终达成一致；他为自己的儿媳打赢了这场劳资纠纷，儿媳获得公司赔偿共约18万元。

2012年，陈战儿媳和上海龙文教育信息咨询有限公司签订了3年零1个月的合同。由于工作勤奋，她从咨询师被提拔为门店主任，每个月2000元基本工资，加上提成，平均到手6600多元。

公司对女职工怀孕管得严，很多女职工怕被解雇，都不敢怀孕。

2013年儿媳小贞发现怀孕后，还是坚持上班，很多家长晚上带孩子来学校签合同，她经常等到七、八点钟下班。后来因为腰椎不太好，去二级医院做检查，医生建议她保胎休息。

果然，没多久，校长一次性给她4个月工资8000元，人事刘总监告诉小贞，她已被除名。

### 申请劳动仲裁

2014年4月第一次仲裁开庭，龙文教育辩护律师以小贞没有按照员工合同规定流程请假，视为旷工开除。还好陈战多留

心，收集好证据，他把原封未拆的挂号信、录音证据呈给法官。儿媳怀孕事实存在，而且公司都知情，怎么能说是旷工呢？

对方又说，2013年10月份已经解除了劳动关系，解除通知在内部公示过。但实际情况是：他们并没有看到公示，直到开庭前，龙文的律师才把辞退信交给他们。陈战在开庭前每天往社保中心跑好几趟，查证他儿媳的社保记录，上面显示龙文教育2014年3月时仍在为她缴纳社保。这可是一份重磅证据，龙文教育解释：是下属第三方公司不知情，误为她缴了社保。

事实清楚，仲裁支持了陈战一方。仲裁说，因为我们不认可口头除名，而且社保一直由龙文教育缴纳，所以劳动关系没有解除，龙文教育应该支付病假工资、产假工资、带薪年假等。龙文不服上诉至法院，法院支持仲裁结



果。如此结果，对方辩护律师来问陈战就职于哪家律所，陈战的回答让对方大吃一惊：“我不是律师！”

### 蓝色文件夹装满法律素材

这场官司，让陈战意识到：仲裁受理诉讼遵循“不告不理”申请仲裁时要自己把诉求提出来，这样仲裁才能维护受害者权益。

当陈战在查阅劳动法资料时发现，晚育妇女还可以多享受30天晚育假。他决定重新打官司，于是，又发起了第二轮仲裁，这轮仲裁分两次开庭，一次要求和龙文教育恢复劳动关系；另一次要求缴纳产假以来的社保。幸运的是，仲裁裁决龙文教

育不得在晚育假期间解雇孕妇，应在2015年1月15日恢复劳动关系，并支付仲裁裁决之日以前的工资、缴纳社保等。

龙文教育十分不情愿，再次上诉法院，法院和仲裁意见一致，要求龙文教育立即和小贞恢复劳动关系。

虽然得到仲裁、法院支持，对方还是不肯让小贞回到公司上班，眼看案子要一直打下去，仲裁建议双方坐下来协商解决。仲裁的工作人员觉得双方裂痕较深，不适合恢复劳动关系，还是应该寻求一次性赔偿。经过调解，龙文教育一次性支付小贞七万三千元，2015年9月30日解除劳动关系。

陈战为儿媳打的二轮官司，共获得赔偿款17万9千多元。

通过这场官司，感悟到：遇到问题不知道上哪去找解决办法，所以，普通老百姓应该具备基本的法律修养，也应该懂点法律知识，重在平时多学习法律知识，需要时就能让法律来保护我们劳动者。

陈战说：“能把自己学到的知识运用到实际，保护家人，觉得挺有价值，希望能有更多的人看到这件事，女性因为生育问题遇到工作上的麻烦，需要受到社会关注。对企业来说，也是提个醒，不要在职工权益上动歪脑筋。”



## 心里有幅画

□守中

看到一篇有意思的文章《老年人在想什么》。作者概括为：最重要的三点：健康、平安、团圆。一般来说不会有错。

健康第一不会错，但究竟如何才有利健康，刚步入老境，坚信“生命在于运动”，随着体力下降，又觉得“生命在于静止”，把人生比喻一支蜡烛，烧得越慢，燃得越久；最后折中了，健康乃是“活动和静止的结合”。从前有病不看等其“自愈”的情况较多；而现在无端怀疑自己得病，自我折腾多了起来；保健意识的增长反倒影响了健康。

紧随着健康，甚至可能抢到前面去的是“安全”。因为这三年的多变复杂的局势告诉了每一个人，太平盛世的意义比个人的健康要超越亿万倍！我们这代人都闻到过战争的硝烟味，尝过饥饿、贫穷、无业……的滋味，特别害怕“乱世”。不是怕自己“再吃二茬苦”，而是担忧我们的孩子。可以说，我对时局的关心出发点便是对孩子未来的担心，想起这些就牵肠挂肚……

对“团圆”，知道是奢望，反而不挂在心上了。就别拿道德去捆绑孩子了，聚聚最好，不聚拉倒，每一代人都要面对自己的人生，老人还是多学点“孤独之道”吧。不想“团圆”，想得更多的却是“尊严”。希望有生命的尊严、有生活的尊严、有岁月的尊严，有公民的尊严，虽然渺小如尘埃，但它也是一颗坚硬的砂砾。

前几天看一部小说《雪落香杉树》，这是一部获福克纳奖畅销500万册的优秀小说，可是打动我的不是人物和情节，却是一段关于老年生活的描写：她“是那种一个人也能把日子过得井然有序的乡村寡妇；每天早上五点一刻就起床了，叠好被子，喂鸡，冲澡，穿戴停当，给自己煮一个荷包蛋，烤一片面包，泡一杯浓茶坐在桌边喝，把要做的家务活儿都做掉，于是就读读报、弄弄花，或者去杂货店。”她经常看书——莎士比亚、亨利·詹姆斯、狄更斯、托马斯·哈代；

每月两次她会参加读书圈的聚会，与三五个朋友讨论。“下午三点，她们会喝带柠檬味的水，吃切掉外皮的三明治”，说自己是“挑剔的老小姐”。她是个种草莓的农妇，相貌平常却不失端庄，平常之中也有一种魅力：是那种让人看一眼就能记住的人。丈夫的死让她对书和花花草草产生了更大的热情。她和朋友、熟人打招呼，热情真诚，使人难忘……

这不就是我向往的退休生活吗？几十年前，当年轻的自己展望年老的时候，涌现在脑海里的就是这样平静、温馨的情景。小说写的是上世纪50年代，具体的情景难以重现，但是那种日落西山的优美、安详，那种从容不迫又充满情趣的晚年生活不应该一脉相承吗？最打动我的更是她从那些“过时”了的经典著作汲取着精神的养分，而在夕阳照射下的阅读更是一幅最动人的风俗画。

我的心里有一幅画。



## 老伴的一个想法

□ 范仁佐

读《新民晚报夜光杯》刊登的一篇短文——童梦侯的《一家人住在一幢楼》后让我想起住房的一些事情。

这篇文章说，好不容易将自家一大家子人都居住在一个小区里后看似走近了，可以相互照顾，享受大家庭的温暖，然而实际上是“众口难调”，教育第三代孩子们产生分歧，有的人苦煞，有的人累煞，有的人吃完饭拍拍屁股走人，最后因为走的太近因而导致不欢而散。

想想我原来居住的老房子，我的父亲，母亲以及太太加上孩子们一共十人，居住在同一个屋檐下相安无事。父亲曾经有一个愿望，说是不想看到有外人生活在我们这幢楼里，保持整幢房子的完整性。但父母离世后，为了居住问题闹起了纷争，兄弟反目。为了平息事态，我的二哥回到自己的地方，而我则到丈母娘家暂

住。后来老伴单位考虑到我们居住困难，分配房子，我们住到了延吉五村，像脱离苦海，总算有了属于自己的房子，有了自己独立的生活，而我原来居住老房子的前楼给了教育局另行分配。如此，原来父亲想保留的一幢完整的房子自此不再。

反过来再说老伴家，整幢房子有三户独立人家。随着父母病逝后，房屋动迁，为了动迁款闹得家人之间反目。我老伴在春节前曾经打电话给大弟

问及能否利用节日召集大家吃一顿团圆饭，然而非常遗憾，说是：“召集不起来”。看来，因为动迁而导致的纷争为数不少，几乎每天的电视台《我要问律师》都有这方面的调解。

短文里有一句话，叫做：“形散而神不散”，说得好。老伴的愿望是好的，但形式上不要强求居住在附近，主要的还是精神上的团结和睦相处，“距离产生美”么。



## 春 菜

□ 珊 妹

春天，一个感觉幸福、让人充满希望的季节。

春菜：菠菜、荠菜、香椿、莴笋、韭菜……准时会来到上海人的餐桌上。菠菜鲜嫩可口，含有的维生素b2、钙、镁元素，能保护眼睛。荠菜营养丰富，含有的钙元素相当于同等重量的牛奶，还有较高的药用价值。香椿是香椿树上的嫩芽，可凉拌、可腌制口感十分的美味。莴笋富含膳食纤维，凉拌、清炒、可腌制成泡菜食用。韭菜温性，有保护肝脏的效果。

我却对马兰头情有独钟。记得有一年外出旅游，看到田埂边冒出的马兰头，碧绿鲜嫩，它不仅是一道菜，更是一味很有效的药材。我轻轻地用手指刨泥土，挖出根来，放进塑料袋，带回上海。就这几根马兰头，第一年变成了满满的一盆，几年里翻盆移栽，变成了好几盆，春风一吹，平台上那几盆马兰头，立马变绿、见长。三月里，第一茬马兰头收割了，剪下的马兰头碧绿生青，开水一烫，和切碎的香干、调料一拌，淋上香油，一碗马兰头拌香干上桌了，那可是新鲜活杀的

啊！又香又糯，太好吃了！

每每吃到马兰头，总让我想起一个人来。

十年前，《知青时代报》创刊，我任二版编辑，其中有个“人物专访”栏目，创刊号第一位人物写谁？！经反复商量最后决定：采写蒋美华。黑河知青博物馆、上海奉贤知青博物馆、哈尔滨北大荒博物馆……都有她的展览专区，为了抢救拖拉机，为了让二十多位战友从火海中逃生，用双手托起熊熊燃烧的房架，自己却被烧掉了双手、烧得面目全非……“火凤凰”蒋美华的事迹登上了《人民日报》《黑龙江日报》和上海的主流媒体报纸，她成了英雄，感动了一代人，整个采访过程都让我非常感动。

让我没有想到的是：没有手的她，竟然在不宽的楼顶逃生通道旁，用白色泡沫箱种植蔬菜：韭菜一片嫩绿，丝瓜开始爬藤，南瓜已开出黄花……让我目瞪口呆。

要告别了，真有些依依不舍的感觉。她拿出许

多菜籽送我：韭菜籽、小青菜籽、南瓜籽、丝瓜籽……

采访回来，完成了栏目稿，可蒋美华的身影却常常在我脑海中闪现，还有她送我的一大包菜籽，家住二楼，怎么种啊？！看到西窗下平台，为什么不能变成菜园？找人拆掉窗栅栏，我用脸盆到楼下挖泥，搬上平台，只有那么一小撮，种庄稼需要多少土啊？！太累了！蒋美华鲜花盛开的菜园，学起来原来是那么辛苦、那么累人！她搬土是从一楼搬到七楼，更何况她连手都没有啊！而我，仅仅从一楼搬到二楼，想到这里，我浑身来劲，只要有一点空闲的时间，就用盆用桶，一盆盆、一桶桶……不断地把泥土搬到平台上。

终于，我拥有了小菜园。春天，我把菜籽种下去，把马兰头移栽上。

这以后，年年都能吃上好吃的活杀马兰头拌香干了！





## “你”笑起来真好看

□周雪芳

受先生的影响，我已逐渐养成了饭后散步的习惯。家的附近有个不大的小公园，边上的健身苑就连着苏州河畔的景观步道。河水在两岸灯光的映衬下，波光粼粼，显得格外的美丽，徜徉其中显得特别的惬意。走走聊聊，不经意间一个小时便从身边悄悄地溜走了。也许有点意犹未尽，我们饶有兴趣地去了一家小花市。花市离家不远，平时也喜欢跟着先生去他家逛逛，家里芬芳的水仙花、碧绿盆景小天竹、红红火火的长寿花等等都从他们家觅得。

我不会养花，更不懂育花，但我会赏花。自从家里种了花花草草，每天清晨我会像呵护婴儿一样，时刻关心着它们的成长，看看它们是否长大了，是否结果了，是否开花了。每当阳光透过晨曦洒满阳台的时候，一盆盆千姿百态的盆栽显得生机勃勃，怒放的生命充满了生机，我的快乐便从这一刻启航。花花草草的茁壮成长，得益于先生的努力栽培，他从一个养花门外汉，到现如今的“初级工程师”，其中付出了很多的努力，向书本学习，向朋友请教，终于硕果累累，当然也离不开我这个赏花人的诸多建议。

前一阵，我突然发现铁皮枫斗的叶子有点泛黄了，是干了还是其它什么原因，一时百思不得其解，而先生一本正经地用内行的口吻说，观察几天再说吧。我开玩笑地说，我是外行没有发言权，听你的。几天过去了可叶子还是黄黄的，我每天有意无意地观察着，总感觉哪里有点不对

劲，经过仔细研判，终于发现花盆里的泥土似乎少了许多。我问先生这是不是造成叶子泛黄的主要原因呢？这时先生一下想起了花盆被风刮倒的情景，盆里的泥土散落一地，还忙活了好一阵呢。终于找到了症结，先生重新为铁皮枫斗培了土浇了水，果不其然，没过几天，铁皮枫斗竟奇迹般的挺拔返青了。

亲戚朋友来家做客，都会欣赏我家阳台上的花草，虽然品种不多，也不能与养花高手相媲美，但花花绿绿红红火火的氛围还是把整个屋子烘托得喜气洋洋！朋友赞不绝口，我是心花怒放，我会在朋友面前显摆，好像我也功不可没似的。真如先生所说，我有点小聪明，总会突发奇想想出新花样，常把蝴蝶兰，玫瑰花等精致绢花夹杂在花草花盆间，去营造一种以假乱真的喜气氛围，如果我不告诉您，有时还真会让您真假难辨哈。

养花是一种兴致，养花是一种雅兴，养花更是一种修养。绚丽多彩的花儿养眼、散发芳香的花蕊养心。每天有花的陪伴赏心悦目、每天与花儿的对话美丽年轻。春节前，我家的水仙花一夜之间开满了枝头，白白的花瓣中镶嵌着无数个金黄色的小花煞是好看。花儿也有灵性啊，就在水仙花争相开放的同时，紫色花盆里的长寿花也爆出了朵朵红色花蕊。花儿争奇斗艳，春意满屋飞扬。我仿佛看到住在形状各异，大小不同花盆里的花花草草全都洋溢着春天般的微笑，我情不自禁脱口而出，“你”笑起来真好看！

## 我们的心依然年轻

□ 谢晓放

当从发根长出的头发已不再是黑色，  
当视力很好的眼睛需要戴上眼镜，  
当挺直脊梁上的头颅开始有点前倾，  
当依然矫健的步伐速度渐渐变慢。  
我们会想到那个，  
但又不愿说出口的字眼，  
因为我们的心的依然年轻。  
回眸一望，  
我们和新中国一起成长。

田园累累的硕果中有我们的汗水，  
摩天的手脚架上有我们的身影，  
疾驶的高铁中有我们的思想，  
就是飞天的嫦娥号上，  
也有我们插上的翅膀。  
看今朝，我们年轻，  
当孩子们的小手在钢琴上流淌时，  
我们的手照样在琴键上驰骋，  
当孩子们提笔练习书法时，  
我们的笔锋照样挺拔、隽美，  
当孩子们念着课本中的“岳阳楼记”时，  
我们的诵读照样豪放、铿锵。

我们不是黄昏的夕阳，  
是黎明前的启明星引导着绯红的太阳喷

薄，  
我们不是秋天的树叶，  
是秋播的油菜到了明春定能长成灿灿的金黄。  
我们不是一湾浅水，  
是滚滚长江奔流到海融入了新的世界。  
我们不是淤滩上的驳船，  
是烈火熊熊涅槃重生炼成的钢。

我们的电脑里，  
闪耀着胸怀祖国、放眼世界的目光，  
我们的相机里，  
镌刻着踏遍三山五岳、五洲四海的脚印，  
我们的歌声里，  
荡漾着亲情、友情、爱情的旋律，  
我们的文章里，  
记载着痛苦、失望、希望、快乐的历程。  
我们甘当人梯，  
我们愿做铺路石，  
我们全部的青春和热血，  
已融入了祖国的怀抱，  
我们经历的沧桑和自强不息的精神，  
已刻入了中国的历史。  
呵，为什么我们的脸上常含微笑，  
因为我们的心的依然年轻。

### 《我们的心依然年轻》创作说明

目前有许多写老年人的诗，把老年人比作“夕阳”等等，把老年人写老了，我要反其道而行之，整篇诗里没有一个“老”字。我们是新中国的同龄

人，为国家建设献出了全部的青春和热血，现在退休了，我们不是老了，而是越活越年轻了，不是吗？在老年大学学琴，学书法，学朗诵，也就是现在孩子



们学的东西，学普通话和孩子一样从拼音开始，念的一些诗词也是初、高中课本中的。我们不是没落的夕阳，年轻人是早上初升的太阳，我们就是引导着太阳升起的启明星；有的诗把老年人形容成秋天的“枫叶”越老越红，但那毕竟是秋天了，我想起了春天的油菜花，多么美丽，金黄灿灿的一片。但是种过油菜的都知道，种油菜是在深秋初冬时节，寒风将手指头吹得冻得嗷嗷叫的情况下，一棵一棵地把油菜秧种下去；我们就是这秋天播下的油菜，经过严寒的冬天到春天开出灿烂的花朵。我们不是固步自封的一潭死水，而是通过互联网像长江流入大海一样融入了整个世界。舒婷的一首诗中写道：我是干瘪

的稻穗；是失修的路基；是淤滩上的驳船把纤绳深深勒进你的肩膊——祖国呵！但是我们不是祖国肩上沉重的负担，不是陷在淤泥里的破铁驳船，而是给祖国做出了贡献的，经历了各种磨难，千锤百炼的“钢铁是怎样炼成的”——钢。我们上网和世界接轨，我们旅游去国内、国外走遍世界，我们歌唱，我们演奏，我们写文章、写博客，写小说出书等等等等。诗人艾青在一首诗中写道：为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉，那是1938年写的，与现在不能同日而语，我把结尾写成：为什么我们的脸上常含微笑，因为我们的脸依然年轻。这是一首可供朗诵的朗诵诗。

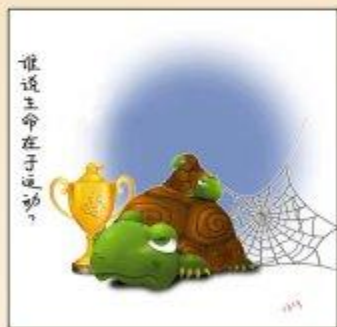
## 漫 画



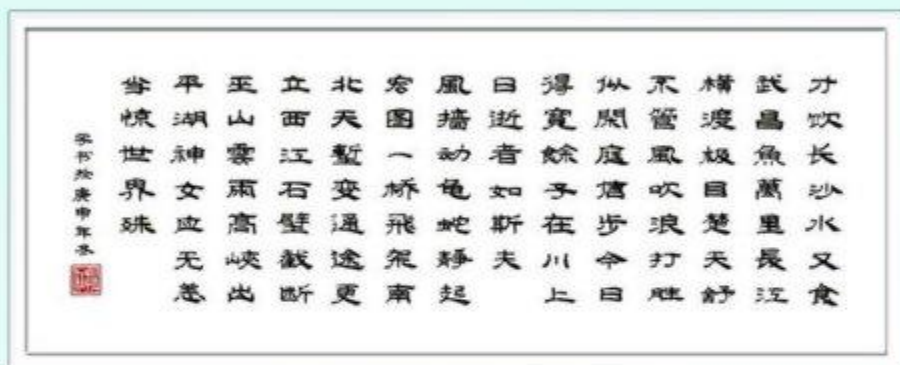
□ 郑 良

### 漫画作者简介

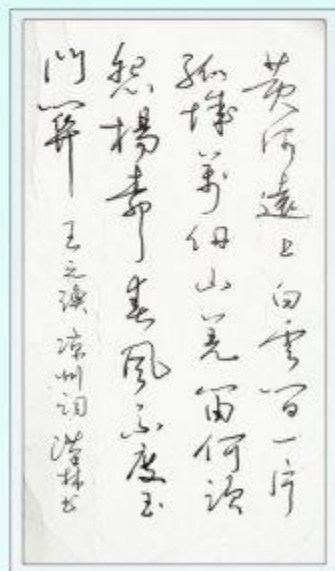
郑良（网名1313先生），1970年下乡到黑龙江黑河727林场，1978年返沪后从事音视频维修工作，于2013年退休。在家得闲时用电脑写写画画，创作了大量漫画。他的漫画手法老道，诙谐幽默，



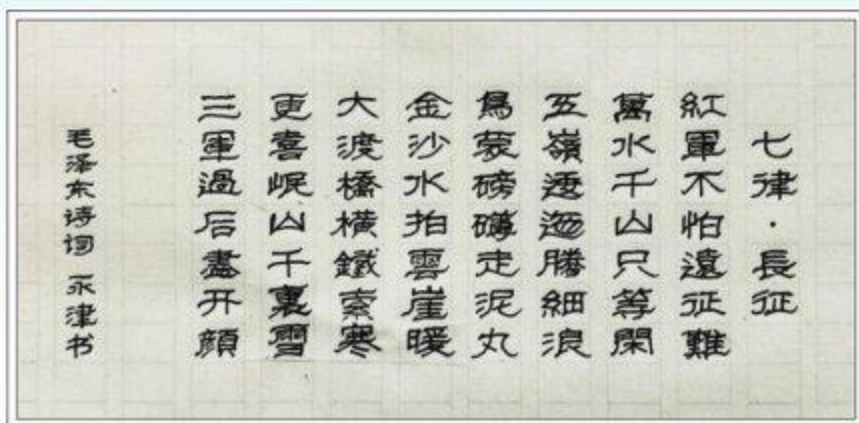
# 硬笔书法欣赏



□ 舟



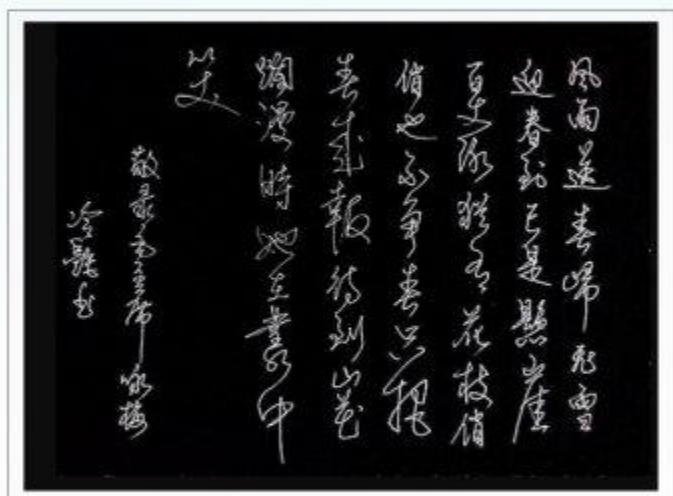
□ 汉林



□ 顾镇钢



□ 雄鷹展翅



□ 冷艳

## 探秘伏羲庙

□ 国强

“天水”，这个充满诗意的名称，是华夏文明和中华民族的重要发源地；“天水”，来源于优美的“天河注水”的传说，是世界华人寻根祭祖圣地。

那年六月中旬，我们来到了天水，作为华夏儿女，来到此处，了解人文始祖伏羲的诞生地，探秘伏羲庙，感受华夏人文历史。寻觅“华夏文明之源”的魂牵梦萦圣地。

天水是国家历史文化名城，享有羲皇故里、娲皇故里、轩辕故里的荣誉。“三皇之首”伏羲氏诞生于天水，并在卦台山演绎八卦，从此开启了人类智慧和中华文明；每年6月22日隆重的公祭伏羲大典，让天水成为全球华人寻根祭祖的圣地。

伏羲是中国古代历史传说中的第一代帝王，三皇之首，百王之先。是伏羲、女娲点燃了中华文明薪火，对中华文明进步做出了巨大贡献；而神奇美丽的天水，有一座国内唯一有伏羲塑像的伏羲庙，来此朝拜“人祖爷”，观赏伏羲庙的花园，博物馆，近距离了解华夏人文历史传说在这里的真实再现……

伏羲城位于天水市秦城区西关伏羲路上，望见一座大牌坊，是纪念上古“三皇”之一伏羲氏的明代建筑群。

走进时空隧道，领略历史魅力。来到伏羲城时，游人依旧不少，人们踏足而来，只为感受伏羲文化。

这里是伏羲的诞生地和伏羲文化的发祥地，留有大量伏羲文化遗存。牌坊中，悬有巨幅匾额，笔力遒劲，潇洒流畅，为

游人所称道。

这是国家非物质文化遗产名录。伏羲公祭大典，是全球性官方祭祀伏羲活动，享誉海内外……

伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内的古建筑有戏楼、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼等等；保留了完好的明清建筑。

史料记载，元代统治者对“三皇”特别推崇，认为，“三皇”应为伏羲、神农、轩辕。这里展示和记载了大量的伏羲文化和历史史料，对于了解华夏文明的发源有重要的参考价值。

来到见易亭，这是一座幽深静谧的亭子，亭中立有一块大石碑，碑上的“羲皇故里”四个大字为前国家领导人所题。四周绿草如茵，与朱红色的亭柱相映成趣；檐角微微翘起，给整座亭子增添了一种灵动之趣。

“八千年的记忆”。天水八千年的历史文化谱写了中华文明的序曲，演绎着人类文明的进化史。跨进门槛，馆内珍藏有石器、骨器、陶器、书画、石雕砖刻等各类文物，历史爱好者大饱眼福。

先天殿为伏羲庙正殿，“一画开天”的牌匾挂在殿前，气势宏伟；显得高贵典雅，气度非凡。

太极殿蒙上了一层神秘感。正殿供奉伏羲塑像一尊，体形魁梧，气宇轩昂，伏羲手握太极盘，目光如炬，坚定的看着前方，灵气逼人。

庙内有许多的古柏，虽历经沧桑，仍

挺拔参天，庄重肃穆，浓荫蔽日。午后阳光透过树梢，弥漫着仙境般的神秘气息。

钟亭和鼓楼相对而建，暮鼓晨钟，格调十足；红色窗框在银杏叶的衬托下更富有年代感；随着清风叮铃叮铃地响，好像在诉说着千百年的变迁……

“羲皇故里”的传说始终令人信服，伏羲据天地万物的变化，创造了占卜八卦、文字，传说中的伏羲无所不能！伏羲称王一百一十一年以后去世，留下了大量关于伏羲的神话传说……

东方的伏羲、女娲，西方的亚当和夏娃的故事，是东西方不同文化氛围和各自创造的文化类型下的始祖形象，是对人类起源不同演绎和浪漫表达。

在大量的寓言故事、神话传说里，有专家学者发现：许多西方早期的非凡人物、神灵，他们遇到各种困难时，最终依靠上帝来化解。中国人却不是，正如女娲补天、精卫填海、羿射九日、愚公移山等故事，他们历经千难万险，自己战胜困难、解决问题的。这正是源自伏羲时代中华先民所传承的大无畏创造精神和坚忍不拔的奋斗精神。

“三皇五帝”被尊为中华民族的人文初祖，伏羲位居“三皇之首”。伏羲有神圣之德，团结统一了各个部落，创立了中华民族的图腾龙，龙的传人由此而来。

伏羲仰观天上地下自然现象，根据天地间阴阳变化之理，创造了八卦，即以八种简单却寓义深刻的符号来概括天地之间

的万事万物，被称为“一画开天，人文肇始”。伏羲八卦中所蕴含的“天人谐和”的整体性和辩证法思想，是中华文明的原点，至今仍是全人类非常宝贵的思想和精神财富。

碑石为了彰显伏羲始创八卦的历史功绩，突出伏羲对人类作出的巨大贡献，为了让人们世代代缅怀、敬仰、崇奉这位远古圣人！

在庭院里徜徉。映在绿色树丛中的寺庙，像天宫一般，错落有致。砖红色的院墙，青灰色的瓦，郁郁葱葱的花草树木为雄伟壮丽的寺庙增添了光彩。

一座碧瓦覆墙、结构宏伟的古建筑，与院内星罗棋布的参天古柏，构成一个有机的整体。

曲径通幽之中的伏羲庙依然每天安静坐落于天水的一角，每年的公祭伏羲大典，人山人海，和此时此刻的安静形成了鲜明对比。

仰望“人祖”朴实、憨厚、慈祥的面容，追思华夏民族遥远辉煌的历史，怀念人文始祖的丰功伟绩，缅怀始祖恩泽，弘扬伏羲文化。

任由思绪放飞，心里感到轻松、清净，内心世界的安定，享受这难得的静谧时光。

伏羲时代已是遥远的过去，但由伏羲所奠基的中华文明及其精神财富，仍然是中华民族心灵深处百折不挠奋进崛起的力量源泉。





## 浦东牡丹园

□ 胡 民

不久前得知离家不远航津路兰谷路处有座浦东牡丹园，我心里就一直惦记着，在牡丹花开季节特意前往一探。4月14日下午天气转好，我们自驾浦东牡丹园，车开过去只有5公里路程，真的就在家门口。

沪上很多人都不知道浦东牡丹园，我们就是住在高桥也是最近才听说。该园位于高行镇兰谷路500弄，占地面积为78000平方米，是森兰绿地重要的组成部分之一。园内集中了六栋各有特色的江南民居建筑，是上海近代建筑保护基地。新开放的浦东牡丹园，增添了一处赏花、休憩、聚会的“家门口公园”。浦东牡丹园是外高桥集团股份有限公司“为群众办实事”重要项目，将成为面向社会的“优质会客厅”。

据悉，刚开始建设的牡丹园还不是在这里，在轨交六号线附近的张杨北路洲海路东南。后因规划有变，牡丹园移至现址。不过由于种种原因，轨道边的浦东新区文保单位杨氏民宅至今仍在那里，每每乘坐地铁六号线就能看到边上的老房子。

与牡丹园一河之隔的宝莲庵又称井亭庵，是1577年建的当地著名老庙。我对寺庙兴趣不大，每每路过却一直没有踏访。牡丹花固然令人向往，但牡丹园最吸引我的还是其中的几座有历史的老宅，都是浦东新区的文物保护单位。观赏名花须候花期，而老宅子是随时随地都可以欣赏的。虽然知道老宅子目前只能看外观，还不能进入室内参观，但也是先睹为快。

浦东牡丹园屹立着百年风雅建筑，春有花中之王牡丹，夏有谦谦君子荷花。有隐于繁华都市的静谧安宁，有传承数个世

纪的历史韵味。牡丹园，顾名思义是以国色天香的牡丹花而名，据说该园聚集了从河南洛阳引进的九大色系、160个珍稀品种、数万株牡丹，是江南地区最大的牡丹园。牡丹按产地分门别类地栽种，从标识看，有来自国内牡丹胜地洛阳、菏泽的，也有来自遥远的法国的，颜色除了常见的红牡丹外，还有粉红色等等。牡丹花的色、姿、香、韵俱佳，花姿绰约，韵压群芳，真是“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”。

进入牡丹园，正对着大门的是一座浦东新区文保点“景运堂”，其前后都有精美小园林点缀。据《浦东文物》介绍：景运堂建筑原址在苏州东山，迁移到新牡丹园内做参观游览之用。景运堂原建于清末民初，现存建筑主体为两进一庭院，南侧为一甬道相隔的一进偏院。建筑坐西朝东，总体平面呈矩形。风格上具有江南园林建筑特色，装饰精致细腻。

向北走过悠长的水上长廊，来到牡丹园东北的马氏民宅，是浦东新区文保点，其周围有着较为茂密的树林，只能在老宅前面看了一下大门和文保牌。据《浦东文物》介绍：马氏民宅为马子卿在民国时期建造，后为其后代居所。建筑坐北朝南，共三进院落，均为单层平房，占地面积1350平方米，建筑面积840平方米，采用砖木结构，硬山顶坡屋面。马氏民宅现位于高行镇兰谷路500号牡丹园内，为迁建建筑，其原址位于浦东新区曹路镇。

在花园里沿河走了一段，观看各式小桥，然后看到的是奚氏民宅，浦东文保点。奚氏民宅门口有竹篱笆和木质门头，文保牌在东厢房的墙上。据《浦东文物》

介绍：奚氏民宅原址位于高东镇，现迁移到兰谷路500号新牡丹园内。奚氏民宅原建筑宅主是奚章清，生卒不详，曾是高东地区富甲一方的盐商。该建筑建于清末民初。建筑坐北朝南，砖木结构，原为三进，现保存了后两进，建筑整体平面呈对称布局，其中包括前厅、后厅、庭院以及东西厢房。建筑采用了穿斗式木构架，前厅和后厅均有东西走向的走廊及出入口。奚氏民宅整体平面格局、内部梁架以及立面竹篱笆的形式，均为典型的浦东农村传统民居形式。

看过奚氏民宅继续向前南，前面为浦东文保单位的喻氏民宅，是所有老宅中保护级别最高者。两次搬迁的喻氏民宅前安置了一个由太湖石垒岸的小池塘，站在前方看老宅，线条和色彩俱佳的老宅立面与优美的倒影交相辉映，引来人们纷纷驻足拍照留影。据《浦东文物》介绍：喻氏民宅建于民国初年，原主人俞春华从事运输生意。老宅坐北朝南，砖木结构，为一正两厢式建筑，东侧带夹弄及附房。正房面阔五间，进深七间；两厢面阔两间，进深六间；皆为穿斗式构架。建筑风格中西合璧，并以中式风格为主导，西式特征主要体现在建筑南立面上，如采用了巴洛克风格门头、三角形山花窗楣、横向红砖装饰带等。正房、厢房、附房皆为硬山顶，封火山墙采用了观音兜造型。正房、两厢、门廊均有雕花梁架。所镌的人物、花草、器物，栩栩如生、刀法细腻，且保存状况良好。该宅原位于浦东陆家嘴地区，2000年因旧城改造遭遇拆除风波，2002年迁建于此。

牡丹园恢复的老宅子中有一座是“周浦老宅”，出自于周浦农庄街，而且在2017年6月28日被公布为浦东新区文保点。喻氏民宅的东边就是周浦老宅了，白墙黑瓦前高后低的老宅子被绿草坪包围

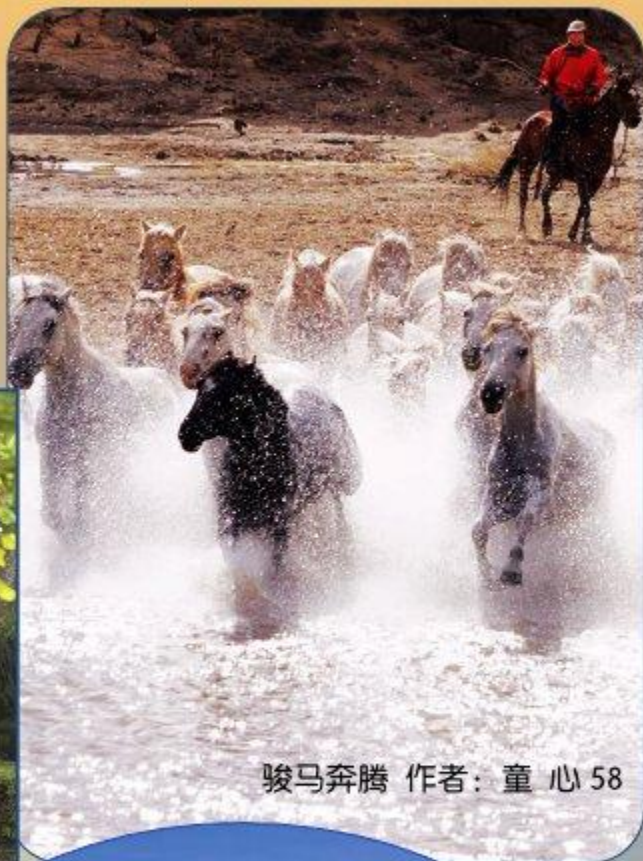
着，显露着不同一般的高贵。据《浦东文物》介绍：周浦老宅为浦东新牡丹园迁建建筑，始建于清末民初，具体历史不详。现存为两进两庭院，后带入口敞（敞）厅及木质平台，整体平面格局呈矩形，坐北朝南，其中包括：前厅、后厅、庭院、东西厢房、敞（敞）厅及室外木质平台。

周浦老宅的东侧是华堂楼，由川沙迁移至此的“川沙小洋楼”。整体上坐北朝南，主体建筑二层带阁楼，东侧有二层附楼。主楼二层出挑混凝土阳台。建筑立面风格简单，门窗样式简约，具有体量感，为典型的现代主义风格。小洋楼原址位于川沙镇，由开设蓄电池厂的钱姓商人于1931年建造此楼，2009年迁移至牡丹园内。小洋楼目前作为上海牡丹画院、上海市将星公益活动中心、浦东牡丹园书画创作基地使用。

浦东牡丹园，除了一年一度的牡丹盛会外，作为上海近代本土建筑的保护基地，拥有多座属于文保单位的浦东民居，值得我们经常去游览。一圈转下来走了6000多步，这块与森兰国际社区配套的公共绿地，虽然牡丹花还未形成规模，但是有江南园林老式民宅，还是个颇具特色的休闲地。



# 网宣团摄影组作品选



骏马奔腾 作者：童心58



美美的展示 作者：行走旅途



赏花 作者：石华

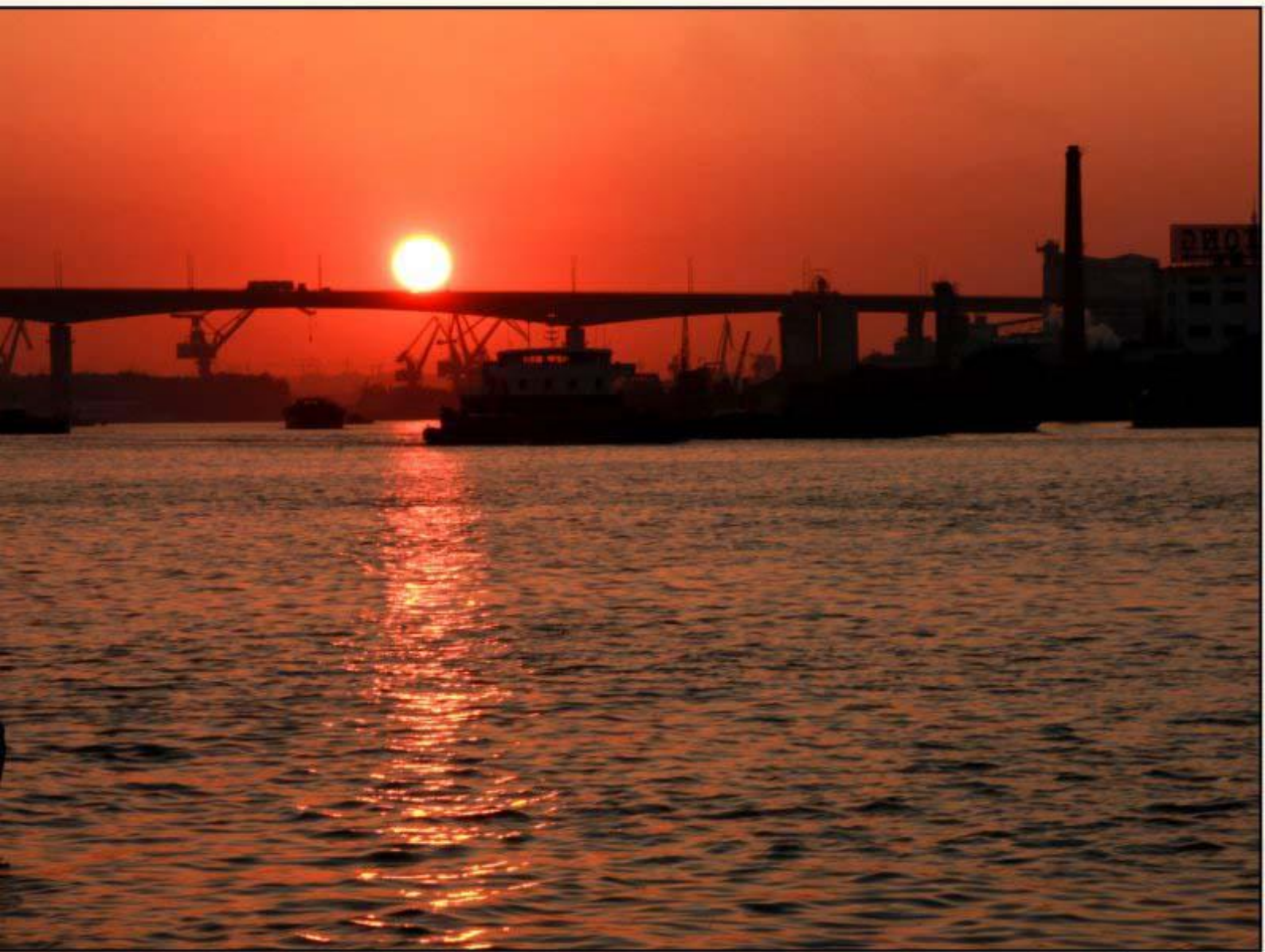


春意盎然 作者：董国强



如丝如发 似冰似瀑 作者：水青

金茂幻影 作者：宁志超（底图）



朝阳 冉冉升起 作者:董国强