

LAOYLAO WAI

老小孩

7
2024

让你年轻 让你行



- 长宁区举行关工委成立 35 周年暨表彰大会
- 上海市老干部系统网宣团及老小孩网友座谈交流会在金山举行
- 吴含章荣获第十一届上海市“慈善之星”
- 身边的法官蒋福元
- 父亲经历的上海解放



早上海 精彩无限



6月26日，“当代张园达人”庄元强向游客讲解张园的故事。 摄影：阿强



每逢七月的周末上午，上海13座万达暑期开启“早上海2.0”，乐龄温暖正当时。



旅游爱好者参观G60科创走廊规划展示馆。 摄影：四维



7月2日，《金色年华》节目直播采访“百姓明星”罗克平。 摄影：赵红



2024.6.27

6月27日，老小孩们在湖北天燕彩虹桥旅游。 摄影：杨正霞



7月5日，上海市图书馆举办金石艺术讲座。 摄影：仪靖远



封面题字：邵洛羊

2024年7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）

王承勤、田华、任华龙、

杨克元、吴佩珍、罗克平、

顾宏、戚瑞芳、薛国林、

徐建国

主编：罗克平

编辑：王承勤、杨克元、

吴佩珍、薛国林、

徐建国

美术编辑：顾宏

目 录

CONTENTS

2024年7月刊

卷首语 责编 罗克平

01 卷首语.....吴含章

新闻 责编 罗克平

04 长宁区举行关工委成立 35 周年暨表彰大会
.....陈容超 陈洋

06 上海市老干部系统网宣团及老小孩网友座谈交
流会在金山举行.....金山老干部

08 吴含章荣获第十一届上海市“慈善之星”

11 上海市老干部大学举办庆祝上海解放 75 周年艺
术作品展冯莲花 宁志超

早上海 责编 罗克平

13 上海市老干部大学系统通联工作会议召开.....
.....郑艺 李君健

老小孩园地 责编 罗克平

15 松江区召开关心下一代工作暨“老青结对”活
动推进会.....松江老干部

19 我的挚友《又一春》杂志.....赵荷芬

人物专访 责编 吴佩珍

21 身边的法官蒋福元.....吴佩珍

24 挥毫泼墨秉初心薛锦禹.....秋霞圃

26 “网红奶奶”施楞.....佚名

时尚风采 责编 吴佩珍

27 石湖荡村民当起模特.....茸城夕阳红

28 宝山万达广场的早集市.....朱群华

30 你的想象让诗歌更美.....泾绣人生

32 传承好家风.....布文

老有所为 责编 王承勤

34 我参加的四个网宣团都获得了优秀.....杨克元

36 我的老年生活.....毕文杰

过往足迹 责编 王承勤

40 耳边响起那首歌.....	王胜扬
42 父亲经历的上海解放.....	黄建平
44 三代人的儿童节.....	朱 岭
46 诗意人生感党恩.....	薛鲁光
48 粽情.....	李江涛

生活点滴 责编 杨克元

50 我是个“自媒体”撰稿人.....	刘建国
52 中文打字 ABC.....	邵嘉敏
54 一个人的自由行不孤独.....	同 泰
57 接受采访.....	占 峰
59 蟹事.....	赵春华

美食分享 责编 吴佩珍

61 享美食 乐陶陶.....	非 柳
64 吃食堂.....	山 令
66 品北非美食.....	尔...东
68 “龙悦舫”餐厅.....	心旷神怡的小木屋

艺术天地 责编 杨克元

70 家乡的荷韵.....	李江涛
73 杂扯码字出书写戏那些事儿.....	缪新亚
76 水仙的思念.....	叶 子
77 园林中的花窗之美.....	朱 岭
80 夏日诗情.....	徐凤平

旅游 责编 罗克平

82 带团在龙年的春季里.....	花瓣雨
84 穷游土豪国 -- 迪拜之旅.....	王宝根

封面：活到老学到老.....	董国强
封二：早上海精彩无限.....	赵红等
封三：报影作品选.....	摄影组
封底：红船.....	杨克元



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.com

网址：www.oldkids.cn/sso/login.php

卷首语

□ 吴含章

当上海的天空被细雨轻轻覆盖，梅雨季悄然降临。这个季节，虽带着些许潮湿，却也为我们的杂志注入了新的灵感与活力。梅雨，如诗如画，正如《老小孩》杂志中那些动人的故事，每一滴雨珠都承载着生活的情感与智慧。

近日，《老小孩》杂志编辑部举行了一场热烈的线下会议，编辑部老师们对杂志的认可让我们倍感鼓舞，而大家提出的宝贵建议更为杂志的未来发展点亮了明灯。

在本期杂志中，我们特别聚焦了老小孩志愿者们的身影。他们或许已不再年轻，但他们的心却充满了活力与热情。他们用自己的行动，传递着关爱与温暖。我们希望通过这些真实的记录，让读者们能够更深入地了解这些令人敬佩的老小孩志愿者，感受他们所带来的正能量与感动。

最后，我们期待每一位读者都能给予我们宝贵的反馈与建议，同时，也请为那些默默付出的老小孩志愿者们送上最热烈的掌声与祝福。让我们共同努力，将这份杂志办得更加精彩、更加有意义。



长宁区举行关工委成立 35 周年暨表彰大会

——王庆洲、张伟接见“五老”代表

□ 陈容超

图：陈洋



6月14日，庆祝长宁区关工委成立35周年暨表彰大会举行。上海市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任王庆洲，长宁区委书记张伟，在会前接见了“五老”代表。王庆洲，市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡，长宁区区委副书记、区关工委主任刘平等出席会议。

王庆洲表示，长宁关心下一代工作经过了35年的接续奋斗，在广大“五老”的默默奉献和孜孜耕耘中，打造了“马读书会”“宁红讲堂”“宁爱伴行”等在全市乃至全国都享有知名度、影响力的品牌，建立健全了一套行之有效的制度机制，为促进青少年健康成长发挥了重要作用，为全市关心下一代工作贡献了长宁经验。长宁区关工委连

续7次荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号，实至名归，当之无愧。

对于长宁区继续做好关心下一代工作，王庆洲指出，要充分认识到“五老”的重要作用，支持更多老同志在关心下一代的广阔舞台上老有所为、发光发热。发自内心地敬重“五老”，爱护“五老”，学习“五老”，大力弘扬“五老”精神，重视发挥“五老”作用，全力支持更多老同志，为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献。充分发挥“五老”的优势特长，引导广大青少年树立正确的世界观、人生观、价值观。进一步发挥好“五老”在政治、理论、作风、经验、亲情、威望等各方面优势，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想





社会主义思想铸魂育人，筑牢青少年成长成才的思想根基。积极推进新时代关工委建设，努力把各级关工组织建成关心下一代工作的坚强堡垒。面对关心下一代工作新的形势变化，全区各级关工组织要按照“五好”标准，不断加强自身建设，持续扩大组织覆盖和工作覆盖，持续拓宽关爱教育青少年的渠道，坚持在继承中创新、在创新中发展，坚持系统观念、协同推进，坚持因地制宜、创新形式，坚持与时俱进、调研先行。

刘平表示，近五年来，长宁区关心下一代工作在传承基础上有了新的发展进步。区各级关工组织团结带领全区广大“五老”，全面贯彻党对关心下一代工作的要求，持续举办“马读书会”，开展关爱行动，持续抓好主题教育和法治教育“两个系列活动”，在助力青少年成长成才上作出了不懈努力。他指出，要提高政治站位，切实担负好铸魂育人光荣使命。围绕党的历史使命和奋斗目标，从党的事业代代相传的高度抓好关心下一代工作。要聚焦立德树人，坚持不懈助力青

少年成长成才。在青少年中持续开展习近平新时代中国特色社会主义思想宣传教育，大力弘扬中国共产党人精神，深入抓好社会主义核心价值观教育实践活动。要坚持目标导向，不断加强各级关工委自身建设。加强各级关工委领导班子建设，不断优化“五老”队伍，大力弘扬“五老”精神，持续开展“五好”关工组织创建活动，推进关心下一代工作高质量发展。

会上，区96个关工组织获评“长宁区‘五好’关工组织”；184名“五老”被评为“长宁区关心下一代优秀‘五老’”；90名同志被评为“长宁区关心下一代工作先进个人”；26个关心下一代工作品牌获评“长宁区关心下一代工作优秀品牌”。

会议还下发了《为了明天——纪念长宁区关工委成立35周年》一书，其中精选了26个工作品牌的经验和事迹。

区教育工作党委，新华路街道党工委和区委原书记、全国“最美五老”李仁杰作了交流发言。

区关工委（关协）历任常务副主任（会长、副会长），“五老”报告团名誉团长，区关工委成员单位分管领导，区关工委组成人员，“马读书会”指导老师，关心下一代优秀“五老”代表，关心下一代工作先进个人代表以及各系统、街镇“五老”志愿者代表等200余人参加会议。

网宣汇新思 相聚银鑫湾

上海市老干部系统网宣团及老小孩网友座谈交流会在金山举行

□ 金山老干部



为进一步加强各区网宣团队和老小孩网友学习交流，凝心聚力弘扬网络正能量，2024年4月25日，金山区举办“网宣汇新思 相聚银鑫湾”——上海市老干部系统网宣团及老小孩网友座谈交流会。市委老干部局发挥作用指导处副处长孙晓红，上海科技助老服务中心主任吴含章，金山区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟，老小孩网站文传委顾问、原主任戚瑞芳，副主任张福生，金山区财政局原局长、金山区银鑫网络志愿服务队队长金小

毛等参加活动。

孙晓红对各位老同志积极在网宣领域发挥作用，取得的显著成效表示肯定。对于下一步工作，他提出：

一是坚持与时俱进，加强新技术、新渠道的运用。积极适应数字化转型发展趋势，以信息化带动网宣工作的精准化、规范化。二是加强学习交流，提高网宣工作影响面、覆盖面。积极参加“人民的城市”早讲述活动，从贴近群众、老百姓愿意听的角度开展讲述。三是恪守宣传规则，确保网宣工作的规范性、严谨性。防范网络意识形态风险，形成良好的网络文化生态。

吴含章指出，老小孩平台给老





同志带来了生活的改变，带来了精神的富足，更带来了一些志同道合的朋友。平台未来将运用更多AI技术手段扶老上网、科技助老，帮助

老人消除数字鸿沟，跟上时代步伐，更好地传播正能量。

韩亚弟代表金山区委老干部局致欢迎词。

参会人员戚瑞芳、张福生、赵同泰、刘建国、徐磐石、罗克平、姚鸣、盛华年、徐林东、董国强、应秀娣、吴佩珍、薛鲁光等踊跃交流发言。

下午，与会人员到金山东林寺观看厚德书画展，前往朱泾镇“花开海上”观看金山生态环境治理和乡村振兴成果。



吴含章荣获第十一届上海市“慈善之星”

主办单位：上海市慈善基金会、上海市精神文明建设委员会办公室

支持单位：中国共产主义青年团上海市委、中共上海市委老干部局

2024年5月7日，在上海市慈善基金会成立30周年座谈会上，第十一届上海市“慈善之星”的30名入选对象，集体接受表彰。上海科技助老服务中心主任吴含章荣获第十一届上海市“慈善之星”。

吴含章，中共党员，硕士学位。他长期从事“扶老上网”“科技助老”工作，是“扶老上网”“科技助老”的提出者、倡导者和实践者。2000年起，吴含章创办了国内首家老年人生活服务网“老小孩”网站，并投身于“扶老上网”的公益事业中。23年来，吴含章和他的团队共帮助了10余万老年人学习使用电脑网络，20余万老年人学习使用智能手机。吴含章先后参与编写了《中老年人学电脑》《中老年人学上网》两套丛书，主编了《老小孩智能生活》丛书，其中《中老年人学电脑》丛书获上海市“优秀科普读物”称号。老小孩网站也成了老年人精神生活的家园，屡次被评选为上海市生活服务类优秀网站。吴含章的“扶老上网”事迹获得上海市“精神文明建设十佳好人



好事”提名奖，上海市“科普贡献奖”等荣誉。

在关心下一代工作中，吴含章积极创新关心下一代的工作方式，以“小手牵大手，新世纪网上行”“老青结对博客秀”等项目，用网络牵起了老同志和年轻人的手，成了上海市关心下一代工作的品牌。

在发挥老同志网络正能量的工作中，吴含章倡导老同志学会使用智能手机，用年轻人更熟悉的移动

互联网平台讲好中国故事，清朗网络空间。“学智能手机，做网宣达人”项目荣获上海市“十大公益项目”称号。

在关爱特殊老年人群的工作中，吴含章先后创新了“科技温暖空巢”“科技聚焦视障”“老伙伴计划智能相伴服务推送”等公益项目，并形成了“六合院”志愿服务模式，发挥了学会上网的低龄老年人的志愿服务作用，结对关爱空巢老人、视障老人、高龄独居老人、外地来沪老人等老年人中的各类特殊人群，受助人近5万。该项目屡获殊荣，包括“中国青年志愿服务项目大赛银奖”“联想公益创投全国十强”“新潮社会企业创新奖”等。

近年来，吴含章在市委老干部局、市文明办、市老龄办等单位的支持下，先后组织开展了“乐龄申城·G生活”“乐龄申城·E行动”“智慧助老公益行动”等公益项

目。其中“乐龄申城·G生活”项目创新了老年人学习智能应用的新方法“一根筋步骤学习法”，创新了智慧助老志愿服务新标识“乐龄码”，拍摄制作了传播量突破5000万的公益短片“5G时代的2G老人”。在一年时间里，志愿服务遍及了社区、电信网点、银行网点，帮助了4万余名老年人学习使用智能手机。项目获得了“我为群众办实事重点民生项目”“上海市新时代文明实践品牌项目”“上海市终身学习品牌项目”等荣誉。

在2022年的大上海抗疫保卫战中，吴含章积极发挥志愿服务作用，联合“中欧校友爱心联盟”等单位募集资金286.21万元和价值226万元的物资，分别向上海市老年基金会、上海市志愿服务公益基金会捐赠，为2.26万名孤老、1500家养老院、2000位为老服务志愿者送上了物资爱心包。在市委老干部局的指导下，吴含章和上海科技助老

第十一届上海市“慈善之星”

2024年5月7日



服务中心的同事们一起开展了“抗疫宅家”系列活动，承担了《抗疫助老生活手册》的编写，更新了三版，共有1.5万人受益；46堂在线云课堂的直播，共有637768人次的收看；抖音战“疫”助老专区，共有120.6万人次的观看；老小孩宅家故事汇专栏，共有52万人次阅读。在吴含章的牵线下，上海科技助老服务中心与上海电信一起开通了疫情中的帮扶热线，50余位志愿者连续两个月每天8小时接听老年人的电话，为老年人提供生活帮扶、心理疏导和法律援助服务。

吴含章在公益服务领域始终在不断创新与前行。2023年7月31日，在吴含章的策划和推动下“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动了。这是一个鼓励老年人“从早出发、尽早行动”，参与、融入并享受乐龄生活的项目，也是一个倡导社会各行各业将早间时段的闲置资源捐赠出来，共同打造老年群体学习、健身、文旅、科普、社交、消费等服务场景的项目。吴含章和他的团队将努力把“乐龄申城·早上海”打造成为上海离退休干部志愿服务的新品牌、社会老年人乐龄生活的新家园、汇聚多领域跨界为老服务的新平台，助力经济社会全

面发展的新支点，营造“以老助老、全民助老”多元氛围，以“早上海”的温度提升老年人的幸福感、满足感和获得感。

第十一届上海市“慈善之星”选树活动于2023年8月3日起在全上海市范围内启动。此次活动由上海市慈善基金会、上海市精神文明建设委员会办公室主办，中国共产主义青年团上海市委员会、中共上海市委网络安全和信息化委员会办公室支持，上海报业集团、上海广播电视台、东方网、腾讯·上海站协办。本届活动选出2021年7月至2023年6月期间，为上海慈善事业发展做出突出贡献的集体和个人。



上海市老干部大学举办庆祝上海解放 75 周年艺术作品展

□ 冯莲花

图：宁志超

5月27日，上海市老干部大学“江山如画 艺向未来——庆祝上海解放75周年艺术作品展”在上海现代创意园区田子坊开幕。上海市老干部大学校长周鸿刚，副校长李世平、查正和、王霞，东方艺术院领导班子成员，田子坊商会会长吴梅森等出席，东方艺术院副院长张长东主持开幕式。

周鸿刚在开幕式上致辞。他首先代表上海市老干部大学对展览的开幕和东方艺术院成立30周年表示热烈祝贺，向各位领导和嘉宾的到来表示诚挚的欢迎，对田子坊艺术中心的大力支持和老同志的激情创作表示衷心的感谢。他认为：本次展览是上海市老干部大学艺术教育成果的一次集中展现，涉及多种艺术门类。200余幅艺术作品按照书画、油画棒、摄影三个主题先后进行为期一个月的展示，通过作品，大家将看到老干部大学学员对艺术的热爱和执着，他们探索创新，用艺术创作，演绎对



时代的独特见解。他希望老同志在深入学习贯彻党的二十大精神的同时，继续用手中的笔墨光影描绘祖国的壮阔画卷，书写民族复兴之路的壮丽诗篇。

上海市老干部大学东方艺术院建院30周年。30载砥砺，东方之美始终散发着一种独特的艺术魅力，成为上海市老干部大学乃至上海老年教育领域令人瞩目的亮点。

上世纪八十年代，上海市老干部大学开创了本市老年教育的先河。1994年，东方艺术院的成立，



摄影作品始终围绕党和国家的重要题材，与学校的中心工作任务同步，与时代一起脉动。

30年，艺术院所展出的书画、摄影作品都具有很高的艺术水平。书法作品如清风出岫，明月入怀，形神兼备，轻重得宜，疏密有致，虚实

为老干部大学学有所成的学员提供了研习创作、学有所为的平台。东方艺术院聚集了300多位富有艺术才华的高素质创作人才，一大批沉潜务实，醉心钻研，以书墨镜匣见长的“大器晚成”之才，得到了学校和社会的广泛认可。

杏坛芬芳，故而艺林风雅。30年，东方艺术院作为学校的一个重要窗口，延聘了德高望重的名家、教授担任顾问；聘请上海书画界和高校艺术系的资深教师担纲执教；邀请专家学者来院讲学授课。高质量的艺术讲座涵盖了多个艺术领域，为学员提供了艺术性创作的学习机会和交流平台，也对老年艺术教育发挥了引领辐射作用。

30年，东方艺术院每年都要举办“艺苑集胜”书画、摄影艺术展，向社会展现上海市老干部大学的教育成果累累，所展出的书画、

相生，动静相和，刚柔相济；国画作品，画面多姿多彩而又浑然一体，国画之美，美在线条、美在留白、美在色彩、美在意境、美在人文。西画作品绮丽绘彩，通过各种不同颜色的皴擦覆盖，笔触的交错、线条的穿插来描绘事物，极富表现力。摄影作品更是摄入了华夏山河、异域风情、风俗人情、是平凡刹那，却也是人间大美。

东方艺术院的所有作品都是老干部大学学员初心、使命、家国情怀的折射，是市老干部大学“四个基地”教育成果的展示和体现，更是学员们老有所学、老有所乐、老有所为的生动写照。老学员于创作中笃志、厚德，于创作中乐学、尚为。

上海市老干部大学系统通联工作会议召开



□ 郑 艺
图：李君健

新中国成立75周年、上海解放75周年，同时也是“十四五”规划实施的关键之年。系统各校要以习近平文化思想为引领、以建设习近平文化思想最佳实践地为目标，做好新时代新征程市老干部大学系统校通联工作。要提升政治站位，深刻认识通联宣传工作的重要性。准确把握新形势下老干部宣传工作的职责使命，以通联工作服务大局，推进老干部大学高质量发展。要强化队伍建设，发动老同志加入通联工作与办学工作者形成合力。特别注重对具有新媒体特长的学员、通讯员的培养和使用，持续推进通讯员在通联工作中的积极作用。要注重联动、整合资源，形成通联工作“共同体”。加强市校和系统校、南片区与北片区及系统校各校间的联系，整合资源、形成共享，搭建

为进一步提升上海市老干部大学系统校通讯员队伍建设，推动系统通联工作高质量发展，2024年5月28日，由上海市老干部大学和市老年教育协会老干部大学专业委员会共同举办的市老干部大学系统通联工作会议在青松城四楼劲松厅举行。上海市老干部大学校长周鸿刚、副校长查正和，市委老干部局宣传处和调研处原处长刘恩、市校编研室主任孙梦蕾出席会议。孙梦蕾主持会议。

会上，周鸿刚感谢系统各校分管领导和通讯员对通联工作的支持与付出，并祝贺获得各项荣誉的同志。他指出，今年是



通联工作大平台。要深化“全员科研”理念，强调科研工作“提质扩容”。鼓励系统各校积极参与科研工作，扩大课题参与面的同时努力提升课题的质量，以理论研究促进老干部大学整体工作再上新台阶。

查正和宣读2023年度系统校通联工作先进、优秀通讯员和优秀稿件的表彰决定。主席台领导为获奖代表颁奖，并为新一批通讯员颁发聘书。

通联工作先进、金山区老干部大学陈炜炯，优秀通讯员、优秀稿件作者冯莲花分别作交流发言，分别介绍了金山区老干部大学通联工作的实践与经验，分享了通讯稿写作和宣传微视频摄制的心得和体会。

系统校年度优秀稿件评审组组长刘恩对系统校2023年度优秀稿件进行点评。

孙梦蕾感谢市老年教育协会老干部大学专业委员会对系统校年度优秀稿件评审工作的支持，介绍了新一批通讯员的组建情况，并总结



系统校2023年度通联工作，明确2024年系统校通联工作重点内容。

会议特邀副编审、高级政工师罗克平作题为《学习贯彻习近平文化思想 进一步提高新闻编辑能力》的主题讲座。

查正和代表学校向罗克平的精彩培训表示感谢并作培训总结。他认为，罗老师的授课内容及时准确、案例丰富新颖、讲述生动有趣，为系统通讯员如何做好通联工作提供了宝贵建议。

系统校分管领导、通讯员、优秀稿件获得者代表和市校办学工作者共60余人参加会议。



松江区召开“关心下一代工作暨‘老青结对’活动推进会”

□ 松江老干部



2024年6月28日上午，松江区“关心下一代工作暨‘老青结对’活动推进会”在区委老干部局七楼报告厅召开。松江区委常委、组织部部长、区关工委主任时建英，区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任顾彬，团区委书记吕明远出席活动，区关工委联席会议成员单位分管领导，各街道、镇关工委分管领导、关工办负责同志以及参与本次“老青结对”活动的老同志、团干部近80人参加

会议。会议由顾彬主持。

时建英指出，多年来，在广大“五老”的默默奉献和全区各级关工组织的共同努力下，区关心下一代工作取得了丰硕成果，为促进青少年健康成长发挥了重要作用。她就如何做好下一步工作，提出了三点要求：

一、要提高政治站位，不断强化做好关工工作的责任担当。

要对标中办国办《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的意见》，进一步提高思想认识、抓好贯彻落实，切实增强做好新时代关工委工作的责任感和使命感，要坚持用党的创新理论武装头脑、指导工作，通过学习培训、座谈交流、理论研讨等形式，深入学习贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示批示精神，提高站位、强化担当，以关心下一代工作新成效服务全区高质量发展。

二、要发挥“五老”优势作

用，支持帮助青少年成长成才。

广大“五老”是党和国家的宝贵财富，是加强青少年思想政治工作的重要力量。要弘扬“五老”精神，尊重“五老”、爱护“五老”、学习“五老”，重视发挥“五老”作用，推动关心下一代事业更好发展。各级关工委工作部门要为“五老”更好发挥作用创造条件、提供保障，使广大“五老”继续在关心下一代的广阔舞台上老有所为、发光发热。

三、要坚持双向赋能，推动“老青结对”走深走实。

新一轮老青结对活动启动后，区委老干部局、团区委要进一步密切协作、搭建平台，以更高的站位、更新的思路、更实的举措深化这一活动，真正实现共建、共学、共进、共享的目标。老同志要发挥教育引导和关爱帮扶青年的独特优势和重要作用，做好青年的“引路人”。团员青年要发挥年轻人的优势，用自身的新知识新技能、新生

2024年6月28日



活态度和时代朝气感染老同志，帮助老同志了解前沿科技，丰富老同志精神文化生活。

会上，顾彬总结了2023年度松江区关心下一代工作。

2023年，区关心下一代工作扎实有效开展。一是聚焦工作重点，统筹谋划推进。举办全区三级关工委组织全员培训，提升整体业务能力；在全区17个街镇全覆盖成立了“五老工作室”；设置了总共20家“茸耀五老思政讲堂”，进一步拓展了工作阵地。二是聚焦作用发挥，深耕“茸耀”品牌。加强上下联动，充分发挥茸耀“五老”宣讲团老同志优势作用，深入机关、校园、企业、社区宣讲。开展二十大精神、党史等宣讲224场，受众24400余人，开展青少年革命传统、家风家训、法治教育等各类宣讲188次，受众19000余人。命名了“老徐讲三农”“老罗谈党史”“老兵讲故事”“张老师说法治”“方老师话





家风”等五个“茸耀”五老宣讲特色品牌。进一步扩大“茸耀”影响力。三是聚焦红色传承，主题活动有成效。精心设计载体，认真组织开展了“从石库门再出发”主题活动，围绕六个平台，重点开展了“家乡红馆我代言”“老少共读一本书”“好家风好家训书画创作”“我爱我的国主题征文”“青言青语话传承”等活动。共收到各基层关工委报送的征文、视频、书画等作品491个，其中荣获市关工委一、二、三等奖的共10个。

永丰街道关工委、中山街道关工委、方松街道关工委、岳阳街道关工委、九亭镇关工委荣获2023年度松江区“从石库门再出发”主题活动优秀组织奖。

永丰街道党委委员、人大工委副主任、街道关工委常务副主任沈永军，岳阳街道荣乐居民区副主任张萍分别交流了街道关工委、居民区关工组织坚持党建引领，立足辖区特点，凝聚“五老”力量，积极

搭建平台，助推关工工作出彩、出色的具体做法。

区“茸耀”五老宣讲团副团长、“方老师话家风”特色宣讲品牌主讲人方红，和大家分享了她60年如一日投身教育事业，传承红色基因，关心关爱青少年健康成长的心路历程，展现了一名老教师的情怀、责任和担当。

会上，下发了《关于组织开展2024年度松江区“从石库门出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动的通知》，明确要聚焦立德树人根本任务，紧扣新中国成立75周年主题主线，继续围绕“读书”“宣讲”“寻访”“观影”“实践”“征文”等六大平台，精心设计载体、创新搭建平台，组织开展系列活动，统筹推进本区的“从石库门再出发”主题活动落到实处。重点开展“老少共读一本书”“五老宣讲进暑托班”“寻访共和国同龄人”“我眼中的城市温度”征文等活动。

启动新一轮老青结对。“老青



结对”是松江区关心下一代工作的一张闪亮名片，至今已有27年的历史。为进一步推动“老青结对”工作品牌的精耕细作，今年，松江区启动新一轮（2024-2025）老青结对活动。

团区委书记吕明远介绍松江区新一轮“老青结对”工作方案（2024-2025），并宣布结对名单。

新一轮“老青结对”工作以“党建引领、传承创新、互学共促、双向赋能”为目标，采用一位离退休老同志结对一个团组织的方式，三个结对单元为一组，开展老青结对共建活动。区委老干部局和团区委将进一步密切合作，通过共同制定年度“老青结对”工作计划，围绕重大节庆、纪念日等组织

开展座谈交流、学习考察等相关活动进一步推动老青双向赋能，不断擦亮“老青结对”工作品牌。

结对仪式上，老同志向团干部赠送了书籍，团干部向老同志赠送了结对联系卡。

区“茸耀”五老宣讲团团长徐磐石、松江二中团委书记唐佩琪分别代表结对老同志与团干部发表感想。

关心下一代工作是播种希望、收获成长、照亮未来的工作。松江区各级关工委将共同携手，凝聚五老力量，积极搭建工作载体，打造工作品牌，推动全区关心下一代工作结出更多硕果，为现代化新松江建设助力添彩。



我的挚友《又一春》杂志

□ 赵荷芬

我与《又一春》杂志结缘已有10年。当第一次看到这本杂志时，就感到里面的文章朴实无华，很实在，很有生活气息，从此我就爱上了《又一春》。

每当拿到新一期杂志，我总是每篇文章都仔细阅读。里面的文章都是作者辛勤劳动的果实，都是从各种不同角度给人启发，给人教益，给人乐趣。

有一年，我们全家去武汉探亲，我带上两本杂志，一本是《读者》，另一本就是《又一春》。准备

在乘高铁的6个多小时内，抓紧时间看看杂志，消磨时间，愉悦心情。

坐在我对面的是一位戴眼镜男

士。他看到桌上放着的杂志，指着《又一春》杂志要求看一下，我自然表示同意。只见他认真地翻阅了几篇文章，接着他对我说，这本杂志不错，单从目录上看很富有诗意：

“醉美嘉定”“采风湘湖”“晚情依依”“听歌赏花”……不错，里面的文章没有华丽的词藻，内容很实在。我听着他对我们这本杂志的评价，感到这人很有文学水平。一番交谈后得知，他是某杂志社的编辑。我顿时有一种自豪感，这是专业人士对我们这本杂志的评价呀！

我将《又一春》作为我的挚友，不仅爱看里面的每一篇文章，而且我还拿起笔来，努力为我钟爱的杂志投稿。不管是否能刊出，总之，我要为我的“挚友”出力。

我认真积累生活素材。我曾参加老年大学的电子琴班学习，剪纸学习，我就写了《我学电子琴》《剪纸乐》，试着投稿。得到编辑的鼓励，被录用了，无比高兴，这给了



我信心。从此我将写稿作为一种乐趣。我想，年老了，动动笔，动动脑，大脑不衰老，这也能为老年生活增添色彩。

儿女曾经带我们两老去了西欧的法国、意大利、瑞士、梵蒂冈等国，我就写了《西欧游散记》。在写稿的过程中，我好像又重游了景点，陶醉在游览的快乐之中。

记得2018年，《又一春》杂志上刊登了我的《我的一项创造发明》《我曾为高复班上课》《甲子同学情》《参观上海中共一大会址纪念馆》等多篇文章，我很受鼓舞。我将《又一春》视为我心灵的嘉友，是我倾诉初心衷肠，展示幸福晚年的平台。

耄耋之年的我，仍充满活力，努力写稿，我的动力来自于《又一春》。我想生理上的年龄一年老似一年，但心理上的年龄可以保持年轻，这是一种不服老的精神力量。

值得一提的是《又一春》杂志的编辑工作十分认真一丝不苟。记得我投稿的第一篇文章是《有一种

快乐叫参与》，当时编辑赖老师打电话问了我好多细节，我一一作了回答。当时我很感动，我们的编辑老师工作是多么认真踏实呀。我们的《又一春》杂志质量高，受到赞誉，离不开编辑老师一丝不苟、辛勤工作。

我有一个习惯，不管看报纸还是杂志，都看得比较仔细，看看有没有病句，有没有错别字。在这方面，我们的《又一春》杂志还是比较过得硬的。

我们的双月刊杂志《又一春》将迎来创刊30周年，我在每一期杂志内汲取精神养料，增进知识，受到启迪。感谢我的挚友《又一春》，我要努力为我的挚友贡献力量，认真写稿，锲而不舍。



身边的法官

——记市高院退休庭长蒋福元

□ 吴佩珍

我住在东兰新村，身边有位法官，叫蒋福元，生于1931年，今年已经93岁高龄，是位拥有70年党龄的老党员。1993年，蒋法官退休了，1999年搬到了东兰新村。一开始，谁也不知道他是法官，走在小区里，一个普通得不要再普通的老头，偶尔有检察院的小轿车来接他、送他，一打听，才知道原来他是位法官！

东兰新村是商品住房，当时买房个人要交纳3%的维修基金，开发商也要交3%的维修基金，小区有位业主买了两套房子，仔细一看合同，发觉两份合同不一样，一套开发商付了3%维修基金，另一套却没有交，他觉得不对，跑街道、跑居委会、跑区里、打官司，开发商少交了钱，应该讨回来。开发商也很有办法：那么久了，历史问题了，已经过去了；啥个1992年规定不用交的呀，合同上没有写就不用交，搞得不得了。有人想起了蒋法官，就去找他了。法官毕竟是法官，他把事情捋了一遍，把事实搞清楚：开发商讲可以不交，请他把相交文



件拿出来，但根据当时的规定应该要交的。在事实面前，由业委会写报告，这桩跑了两三年的事情，终于有了结果，开发商补交3%的维修基金：一百多万。当时我是第一届东兰新村业委会成员，专管财务。记得我拿到支票时，开心得不得了，跑到蒋法官那里去给他看。蒋法官看了支票，讲：“不对啊，支票哪能开到物业公司去呢？维修基金是我们广大业主的！”我跑到公司，要求重新开支票。最后这笔一百多万的钱，全部归到业主的维修基金帐户。

那时候我们的维修基金有近千万吧，整笔都以活期形式存在银行

里。蒋法官说：为啥要存活期，存定期啊！听了蒋法官的话，我到银行，把维修基金留出一些活期随时要用，其余的分成二百万、三百万……好几张存单存定期。这样每年就多收入了七八万，现在银行还有理财产品呢，用好管理好维修基金也是一门学问啊！

小区地下车库出租，由我具体经办。有业主莫名其妙跟我打起了官司，让我非常生气。我在业委会分文不取，是义务为广大业主工作的，是志愿者心甘情愿付出，还要来七搞八搞，传票来了一次又一次。我就去找蒋法官，他教我：写个情况说明，根本就不用出庭。结果，两次跟我打官司的人都败诉，我胜诉了，心里非常感谢蒋法官。

2006年小区的水网改造，2009年平改坡改造。按规定，个人要出百分之二十几，这几百万就要从维修基金中出。工程还没有开始，做工程的要业委会付六十万预付款。大家心里有想法，活还没有做，那么多钱就要出去，要不我们拖着不给，或者先赖着不给。想想心里不踏实，我又去找蒋法官讨主意。蒋法官一听，说：什么拖着不给、赖着不给，根本就不要给，凭什么给啊？！让他们把相关文件拿出来，审计报告拿出来，和谁签合同向谁要预付款，和街道签合同，让他们去找街道要，哪能糊里糊涂拿钱出去！

一位退休法官，只是小小的点

拨，却让业主少蒙受损失。

再讲二则个人小故事：

案例一。

蒋法官常常在小区散步。有一天有位业主跑到他面前讲：“哎呀，现在的公检法，墨墨黑、墨墨黑、一片黑、一片黑啊，真真气死我了！”蒋法官笃悠悠地讲：“啥事体啊？！气死了！气死了！气死了就不合算了！把事情讲给我听听！”这是一起原工作单位的委托经济纠纷，上诉法院后，败诉，徐汇区法院判决给付对方十万。他不服，觉得不合理，上诉到中级法院，结果：维持原判。心里委屈啊，再次上诉到高级法院又给驳回：败诉。看来只好付钱了，实在是胸闷啊！

讲一大堆的牢骚话没有用，一下子又拿不出十万来，怎么办啊？看到了蒋法官，他满肚子的委屈都说了出来。蒋法官讲：“不要急，你把事情的来龙去脉，详详细细一点不漏讲给我听。”听完他的故事，蒋法官给他出主意，要他重新找证据，让事实来讲话。结果，这



个案子彻底翻身，这十万根本就不用付了。这位业主感动啊！感激啊！开心得很！真不知道如何感谢蒋法官才好！

案例二.

小区有位姓李的业主，他的爱人姓陈，大家都叫她陈老师。陈老师是家里的独房长孙，祖父母有财产，还有房子。祖父去世后，祖母相继嫁了几次，也生育了几个子女。祖母去世后，几个子女都要来分家产。陈老师心里不平衡，那是我祖父的财产啊！你们都不姓陈，凭什么来分我祖父的财产啊！李先生也很生气，可也帮不了自己的老婆。眼看着财产就要给人家分掉了，心里那个急啊！想起小区有个法官，去找蒋法官出主意，把事情的来龙去脉向蒋法官一讲。蒋法官讲：“不着急，分财产不是想分就分，想拿就拿。通过合法的手段才能到手，这状子重新写过，打官司只讲事实。”结果在蒋法官的帮助下赢了官司，那些子女们一点财产都没有分到，让老两口非常高兴，晚年生活过得乐淘淘！

这样的事情，在我们小区，蒋法官处理了几十起。我也非常佩服蒋法官，有一天，我跑到他家，问他：你到底当多大的法官啊！当法官有证书吗？蒋法官随手拿出几张任命书：“你看看吧！”

“中华人民共和国最高

人民检察院任命通知书，第一四五三号 中华人民共和国第二届全国人民代表大会常务委员会第五十五次会议批准任命蒋福元为上海市人民检察院检察员 检察长张鼎丞。”

封面《上海市人民代表大会常务委员会任命书》。

“任命蒋福元为上海市高级人民法院民事审判庭庭长审判委员会委员（1987年4月13日上海市第八届人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过）主任胡立教。”

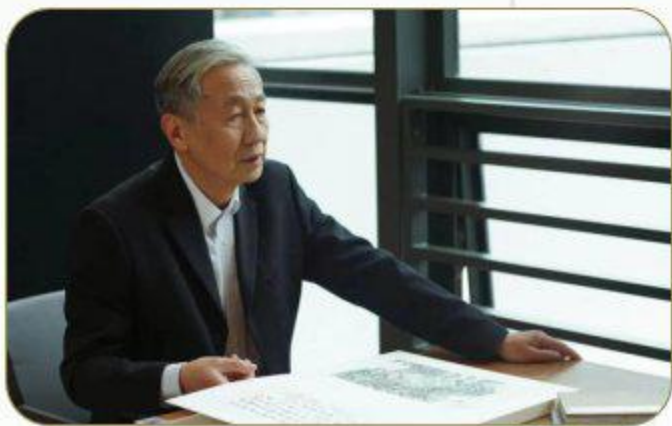
毛主席有段语录：“一个人做的好事并不难，难的是一辈子做好事”。上海市高级人民法院的庭长蒋福元从事庭长工作、法官工作二十多年，他所承办的案子有许多件，没有一件是冤假错案。即使退休了，住在小区也发光、发热，他讲：“我24岁入党，领导送我到中央党校、中央政法学院深造，我是党一手培养起来的，我有啥理由不全心全意为人民服务？”



挥毫泼墨秉初心，传承国艺有担当

——嘉定区“最美老干部”薛锦禹

□ 秋霞圃



薛锦禹是嘉定区人力资源和社会保障局的一名退休干部。他与共和国同龄，自幼喜爱文艺，书法、绘画、篆刻、摄影、音乐，是嘉定小有名气的书画家。他插过队，从事过文艺宣传工作，也当过老师、机关干部，在不同领域大显身手、颇有作为。他退休后依然忙忙碌碌，积极投身于中国传统文化的传播与教学，为嘉定书画艺术的繁荣发展不懈努力。

奉献退管事业 推动工作创新

退休前的薛锦禹在原区人事局从事退休干部管理服务工作的13余年。在职期间，他兢兢业业，勇于创新，期间创办了《又一春》杂

志，成为退休老同志发挥余热、参与文学创作的主要阵地；推动成立区机关事业单位退休干部书画小组，促进老同志老有所学、老有所乐，发挥余热，助力中华优秀传统文化的弘扬与传播。

沉浸艺术殿堂 传承中华文化

自幼热爱书画的薛锦禹一刻也未放松对艺术的追求，忙完工作一有时间就扎进书画室。退休那年，薛锦禹精心挑选了自己多年来的作品，结集出版了《锦禹画集》，并举办了以“心悦”为主题的个人画展。退休后的薛锦禹出任上海金沙书画院院长。十年来，在这个艺术社团里，他遵循“同声相应、同气相求”的原则，集聚本土书画能人，如今共有42名成员，其中，上海美协会会员2名、中国书协会员2名、上海书协会员5名。这些画师在区内书画美术界均有一定的建树和影响。薛锦禹团结大家致力于传承中华优秀传统文化，促进域内外文化传播与交流。



开展社集活动 纪盛世华章

薛锦禹始终坚持正确的政治方向，不断进行艺术实践和艺术创新，用书画艺术丰富生活，涵养家国情怀和浩然之气。近年来他积极组织举办“金沙晚晴 绚丽多彩”金沙书画院作品展、“美丽中国 魅力嘉定”上海书画名家邀请展嘉定巡展、“绿水青山就是金山银山——浦江溯源”上海书画名家作品展、“翰墨载道 大爱无疆”书画联展，以及庆祝建党100周年暨金沙书画院成立10周年书画展等活动，并坚持举办书画院年度展、小型个人展等社集活动，用笔墨线条记录改革开放华章，彰显中华文化自信。

投身公益活动 普及书画艺术

薛锦禹始终认为，书画创作和艺术传播要“贴近实际、贴近生活、贴近群众”，因此他坚持下社区、到村居、进军营，每周到街镇教学，组织画师到基层书画演示，每年给社区百姓写春联，每年举办

2期书画艺术培训班。此外，他还担任嘉定区教育局“学哉嘉定”在线直播课堂主讲教师，牵头组织开展“甲板笔墨会”上海书法家进警营送文化、“书画大师进支队献艺”等活动。通过这些社会公益活动，积极普及和宣传中华优秀传统文化。

上海市文联主席吴贻弓夸赞薛锦禹同志“人淡如菊，品逸如梅”，上海市美术协会理论委员会主任毛时安称其为“山川代言人”。子曰：“七十而从心所欲，不逾矩。”年过七十的薛锦禹始终保持着一颗对书画艺术的初心，挥毫泼墨、付出真情，在传承中华优秀传统文化中展现着最美担当。



“网红奶奶” 施楞

□ 佚名



《新闻晨报·周到上海》的老记团志愿者、早上海志愿者中有一位发稿量很高的作者，名叫施楞。我在作者微信群里多次看到这个名字，一直以为是一位男子汉。

3月9日的《上海老年报》，刊登了一个版面图文并茂的《不老芳华，这群奶奶不简单》，介绍了6位上海离退休干部中的“她”力量，其中就有一位是“网红奶奶”施楞。

施楞曾任奉贤中学校长、副书记，先后获得“奉贤县优秀共产党员”“上海市教育系统女能手”“上海市优秀志愿者”等荣誉称号。她退休后的生活更是丰富多彩。她是区委宣传部专家讲师团、区夕阳红讲

师团、区教育局老园丁讲师团等成员。18年间，她经常奔走于各街道村居委、机关、学校、企业等单位，宣讲党的方针政策，弘扬红色经典，讲述红色故事，宣讲700多场次，听讲人次10万多。她还主动占领网络阵地，在“老小孩”网上建博客，开设“家庭教育”“青春对话”“草根呼声”“文明创建”“健康快乐”等栏目，积极宣传正能量，总点击量超300万，成为一名资深“网络红人”。

《新闻晨报·周到上海》的老记团志愿者、早上海志愿者中人才济济，藏龙卧虎，为新闻报道、理论宣讲等方面工作不断奉献力量，我为自己是团队中的一员而感到自豪。

2024年3月10日，《施楞是一位“网红奶奶”》的文章发布后，在读者中引起了较好的反响。该文章在《新闻晨报·周到上海》APP发

布后，作者微信群里不少老记团志愿者、早上海志愿者纷纷为“网红奶奶”点赞，表示要向施楞学习。志愿者仪靖远仔细阅读文章后恍然大悟地说，之前我也以为施楞老师是位男士呢！

该文章在“老小孩”网站刊登后，被老小孩网站的编辑评为优秀文章，推荐到网站“老小孩家园”栏目。读者冷艳留言介绍道：我知道施楞的网名是“春的韵律”，她在老小孩网站上已经发表了很多有价值、有质量的文章。谢谢罗克平

老师的文章，他介绍的这些是我之前所不知道的。

该文章在松江区“茸耀”五老宣讲团微信群里转发后，宣讲团成员纷纷为奉贤区宣讲团的这位女战友点赞。宣讲团团长徐磐石特地在群里晒出了他们2024年2月4日在“上海科技助老服务中心”举办《学习贯彻习近平文化思想 加强宣传业务能力提高》宣讲活动中的合影，让我们一睹她的近照。

石湖荡村民当起“模特”

□ 茸城夕阳红

“今天第一次拍这样的照片，还有点不习惯！”石湖荡镇东夏村74岁的沈金娟欣喜地说。

2024年6月2日上午，松江区摄影家协会会员们走进东夏村，免费为村里80余名老年人拍摄了证件照。还特意邀请一些阿姨们走进林间地头，拍摄了美美的生活照。

当天一大早，村里的“老年活动中心”就布置好了两块红色的背景布，摆放了三角架和灯光等拍照设备。老人们陆续前来，有序排队进行拍摄。证件照拍摄结束后，摄影师们还邀请部分阿姨走进村里拍摄生活照。一名从事服装生意的摄影师，特意从自家店里拿了十余件

崭新的中式服装，让老人们换上拍照。

因为常年忙农活，阿姨们的肤色晒得黝黑，大多数都没有拍照的习惯。但女摄影师帮她们换上新衣、涂上口红后，阿姨们就像变了个人似的笑得合不拢嘴。“我这个样子回家，老头子该认不出了。”

“这把年纪了还有人愿意给我们拍照，真是稀罕呢！”“这是我第一次见你穿粉色的衣服，洋气得来！”阿姨们七嘴八舌地相互打趣道，但每个人的脸上都笑靥如花，掩饰不住地开心。为了让照片更接地气，摄影师们还特意从村民家借来了老式自行车，用绿植装饰一新，带着老人们走进村里的小公园里进行拍摄。

“近几年来，公益摄影已经成

为松江区摄影家协会的日常活动，虽然在人人都有手机的时代拍照已不再是难事，但受思想观念等因素的影响，农村老人们还是普遍没有拍照的习惯。”松江区摄影家协会主席韦海说，“所以我们希望用行动照亮村民‘夕阳红’，为老人们留下更多美好的回忆。”



宝山万达广场的早集市

□ 朱群华

看到上海市委老干部局官方微信里“万达商业管理集团有限公司上海分公司”加入“早上海”志愿活动的消息。

端午小长假的第一天早上，我

来到宝山万达广场体验一把。

快到九点了，在宝山万达广场2号门口，我没有看到微信里的“早场广场舞大赛”，向人打听，才知大赛改在下午举行。让我惊喜的



是，我看到了广场上的“浓情端午 尽情放粽”早集市正在开始摆摊。

时间还早，我在周边兜了一圈，回2号门外的广场。早集市的摊位基本就绪，来赶集的人们也络绎不绝来到这里，仔细浏览这些摊位的各式商品。早集市的商品花样繁多：吃的、用的、玩具、工艺品，包括宠物用品一应俱全，可以抽奖的“寻宝召集令”很吸引人的眼球……

信步走进商场里。刚开门不久，顾客稀少。但我知道，不到中午，这里便会人头济济，因为节日期间，商场里也安排了许多优惠活动，以此吸引顾客。

宝山万达广场，离家三站路的距离，闲暇时我也会来这里逛逛。这些年来，地理位置的优势、各档商品的合理布

局、儿童游玩区域、电影院、还有众多餐饮店的加盟，使宝山万达广场有着很旺的人气，年轻的父母带着孩子来这里购物消费成为主力军。加入“早上海”志愿活动，宝山万达广场的人气会更旺。



你的想象，让诗歌更美

□ 泾绣人生

4月23日是世界读书日。吴泾官微上说，在4月下旬的全民读书周期间，要举办“悦享不断”百场读书活动。读书是了解中华文明的重要窗口，习总书记在谈到“文化自信”时说过：“中华文明源远流长、博大精深，是中华民族独特的精神标识，是当代中国文化的根基，是维系全世界华人的精神纽带，也是中国文化创新的宝藏。”中国自《诗经》以来的古代诗歌，无疑更是中国文化的瑰宝。

我很喜欢读古诗。闲时读读古人的经典之作，尤其那些隽永的诗句，就犹如和文学大师在作心灵的交流，其韵味是如饮纯醪，实在难以言说。虽然文化圈一般都认为好诗以唐诗为至极，但实际上各代也都有佳作诞生，而古诗中创造的丰富“意境”，更为我们后代读者提供了无穷的想象空间。

诗贵含蓄，忌直露，这也许大家都明白。可含蓄的意境如何体现？可能各有见解不同。以我之理解，凡描摹事物未极盛之前的状态，凡能激发起读者丰富之想象力

者，皆属含蓄，也最易给人以美感。《易经》上说，物盛则衰。诗的美学与哲学也许是相通的吧！我们试读韩愈的“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”，就会有这种感受：远看依稀似有一片新绿，近看其实还是一片黄土，因为小草才开始萌发。但正因如此，作者才热情歌颂了小草蓬勃的生命力，并认为“绝胜烟柳满皇都”。如果我们再读读杨万里的“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”。就会明显感到两诗有异曲同工之妙了。

景物描写贵在想象，情感描写就更是如此了。唐代宋之问的人品虽因谄媚等留下污名，却为后人留下了两句探亲思乡的好诗：“近乡情更怯，不敢问来人”。你看，久断音讯思乡情切，但因为是私自从贬谪之地跑出来的，故不敢向旁人问家乡境况，看似矛盾，其实却是欲扬先抑，“不敢”两字已把作者焦灼、疑惧，唯恐家人也遭遇不幸的细致感情渲染尽致，真可谓言有尽而意不尽。试想，倘如改为“近乡情更切，急忙问来人”，怎能完

整表达作者此时特有的感情呢？

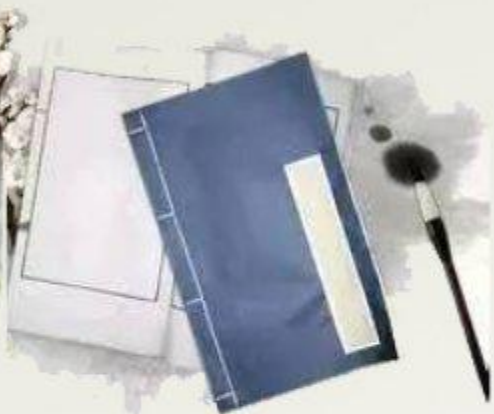
《诗经》中也有一首名篇“蒹葭”：“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方……”全篇只是反复吟咏追求“伊人”的重重困难，没有一句对追求对象的正面描写，却反而使人辗转反侧，仿佛也目睹了这位可望而不可即的佳人之卓然风采。这比起“沉鱼落雁”之类的具象描写不是更令人神往吗？这就是想象的魅力所在。因为读者在不知不觉中其实已结合自己的生活经验或感情体验，对作品进行了审美过程中的二度创作。

诗歌直贯峰顶，一览无余，就难有让人有想象余地；若引而不发，就能导人寻芳揽胜，渐入佳境，就能使读者在想象的天地自由驰骋，达到情感的交流和美的享

受。叶绍翁的名句：“春色满园关不住，一枝红杏出墙来”何以能引人入胜？就是因为他没有具体地描写春色究竟如何可爱，只是用一枝出墙的红杏来诱发人们对春色的联想，在有意无意间阐发了一种审美体验，因而历代被人们所传诵。后来虽然有陆游也写过类似的“杨柳不遮春色断，一枝红杏出墙来”，但毕竟缺少呼之即来的神韵而不及叶诗那般传神了。

“与其惊破美丽的好梦，不如永远的相思”，这美丽的好梦其实就是一种想象或神游。我们许多人其实都曾有过这种审美体验的，只是不一定与读诗联系在一起罢了。

传承好家风



□ 布 文

6月15日上午，我家居住的街道在“邻里中心”演播厅举办了家庭教育宣传周与家庭文化节专题宣传表演活动。区有关部门领导、街道有关领导出席宣传表演活动并致辞讲话，同时，各位领导为家庭教育宣传周与家庭文化节而开展的各项活动揭幕、揭牌，向家庭健康指导员代表颁发聘书，向健康家庭颁奖。以《家庭共成长 友好绘幸福》为主题的宣传教育活动气氛庄重、热烈。

专题宣传表演活动有少年儿童集体舞蹈，有手偶剧、情景微剧、微视频、喜剧小品、独脚戏、歌手独唱与情景舞蹈等。观看宣传表演活动的观众们，随着主持人一个接着一个节目的报幕，随着场内彩色灯光的不断转换，随着各个节目表演者的精彩表演，响起了一阵又一阵热烈的掌声，将宣传表演活动不断推向高潮。

这次家庭教育宣传周与家庭文化节专题宣传表演活动中，情景微剧《撑船的人》受到观众们多次的热烈掌声。情景微剧《撑船的人》

是专业编导根据当前开展树立良好家教家风宣传征文活动中作者编写的《铭记父亲常常叮嘱的那句话》改编的，而且专业编导指名道姓要《铭记父亲常常叮嘱的那句话》作者本人在剧中扮演原型主角。情景微剧《撑船的人》描写了一个撑船人的后代，回忆起他们老实巴交撑船人的父母亲。父母亲虽然没有文化，但对子女教育很严格，常常叮嘱子女要踏踏实实做人，干干净净做事，平平淡淡生活。而父亲叮嘱子女最多的一句话是：“有毒的不能吃，犯法的不能做”，父母亲希望子女自觉遵纪守法，不沾有毒有害的人和事，不做违法乱纪的事情。“有毒的不能吃，犯法的不能做”，就是一个普通家庭的家规、家训、家教，也是一个普通家庭代代相传的朴实无华的家风。在先辈们当年常常叮嘱的“有毒的不能吃，犯法的不能做”那句话的熏陶下，作者全家人自觉遵纪守法，诚实为人处事，勤俭朴素持家，家庭生活和睦，全家人在各自的岗位上，认真学习，积极工作，尤其是

作者双胞胎两个儿子在公安机关工作，表现出色，事业有成，为国为民安奉献力量。作者全家老少三代八个人，其中六个人是共产党员。全家人传承先辈们常常叮嘱的“有毒的不能吃，犯法的不能做”的家教、家风，积极参加平安家庭、和谐社区建设，取得显著成绩，先后获得嘉定区、上海市“学习型家庭”“平安家庭”等荣誉称号。2008年1月，作者家庭荣获全国“平安家庭”示范户荣誉称号。

专业编导将《铭记父亲常常叮嘱的那句话》改编成情景微剧《撑船的人》，不但在剧情方面作了具体而生动的描写，而且对撑船人发扬、传承良好家教、家风作了立意深刻的概述，提升了当前在全社会开展的加强家教、家风教育的重大意义。情景微剧《撑船的人》表演者在剧情即将结束时高声朗诵：

“一个家庭就好比一艘船，主人就是撑船的人、掌舵的人。良好的家教、家风，就是这艘船朝着正确的方向航行的动力。我们家的动力就是这句最朴素的话：‘有毒的不能吃，犯法的不能做’，我要告慰我的父亲，我们会把家教、家风世代代传下去的，我们会当好撑船的人，放心吧，我们家的这艘船是不会偏航的！”我们记住了习近平总书记的话：“千家万户都好，国家才能好，民族才能好”“积善之家，必有余庆”。我想说，我们的国家就是一艘巨轮，我们的党就是

最好的舵手，最好的家风汇聚成最好的国风，中华巨轮一定会向着民族复兴的航向乘风破浪，昂首前行！

情景微剧《撑船的人》表演结束时，全场响起了热烈的掌声。在热烈的掌声中，节目主持人特意将剧中的原型表演者留在台上，让他再一次将他父亲生前常常叮嘱子女的那句话向观众们再复述一遍，原型表演者用纯正的苏北话高声朗诵：“有毒的不能吃，犯法的不能做”。全场观众再一次响起了热烈的掌声。

家庭教育宣传周与家庭文化节专题宣传表演活动虽然在观众们热烈的掌声中落下了帷幕，但是，观众们在走出演播厅时，还在不断议论、回味着情景微剧《撑船的人》原型表演者在剧中朗诵的那句话——“有毒的不能吃，犯法的不能做！”



我参加的四个网宣团队都获得了优秀



□ 杨克元

2023 度上海市科技助老志愿者表彰会，虽然已经过去多时，但一想那次会议的场面之大，气氛之热烈，特别是我参加的四个网宣团队都获得了优秀，心中的那份激动仍久久不能平静下来。我是一位参加老小孩志愿工作多年的成员，在上述获奖的团队中，我参加的团队“春申晚霞”和“老小孩讲述推荐组”《老小孩》杂志编辑部和“老小孩网宣团摄影组”等四个团队，全部列入表彰的名单之中。一沓子鲜红的证书，上面虽然没有我的名字，但却有我努力工作的汗水和一路前行的足印。为此，我感到十分的荣幸和欣慰，感到光荣和自豪。

我参加闵行区“春申晚霞”网宣团已经 7 年。在 2023 一年中，我共发表各类文章 55 篇，其中有 53 篇获得推荐，占 96.3%；有 49 篇被推荐到首页，占 89%。三项数据在所在团队中名列前茅。闵行区“春申晚霞”网宣团是全国离退休老干部先进集体。在荣誉面前，团员们自我加压，再接再厉，不断取得优异成绩。是的，“春申晚霞”获得荣

誉，我感到光荣和自豪。

我参加“老小孩讲述推荐组”已有 4 年。在 2023 一年中，我轮到推荐值班有 8 次，每次 3 天，共 24 天。依每天 5 小时计算，我所投入的时间 120 小时。共推荐优秀文章 240 多篇，其中，有 120 多篇文章还撰写了导语，推荐到首页。起到了发现优秀文章，鼓舞老小孩士气的作用。是的，“讲述推荐组”获得荣誉，我感到光荣和自豪。

去年成立“老小孩杂志编辑部”，我被聘为编辑。在本人负责的 2 至 3 个栏目中，共发稿 30 多篇，50 多页，约 4.5 万字。特别是 10 月刊，因为要出纸质版，所以推荐、校对中更多了一份责任心，付出了更多。杂志的出版，受到了领导和老小孩们的欢迎。是的，“编辑部”获得荣誉，我感到光荣和自豪。

我参加“老小孩网宣团摄影组”已有半年时间，在老小孩社区公众号和《时光流影》上，被录用刊出图片共 50 多幅。虽然我从事新闻摄影数十年，但在这个以艺术摄

影为主体的团队中，我还是个新手。通过团队的培训鼓励，自觉在艺术摄影上有了一点小小的进步。图片的刊出，对反映老小孩的精神面貌和歌颂时代的进步发展起到了重要作用。是的，“摄影组”获得荣誉，我感到光荣和自豪。

除了以上四个团队，我在2023年中，还获聘“新闻晨报老记团志愿者”。在晨报记者的帮助指导下，我们通过培训实战，投入“助力早上海”的热情日益高涨。虽然不能和许多优秀的老记们相比，但自我感觉还是付出了很大的努力。至今已在“周到上海”上发表各类文章140多篇，在“早上海头条”

上获刊23篇。是的，在“老记团”中所作出的努力，我感到光荣和自豪。

作出的努力，有关领导对我作出了充分肯定。去年，我被市老干部局、市文明办和市志愿者协会评为“乐龄申城·E行动”志愿服务优秀志愿者。这次，也获得了“上海市科技助老优秀志愿者”的光荣称号。2024年已经来到了，新的任务已经在向我招手。在春申晚霞网宣团、老小孩讲述推荐组、老小孩杂志编辑部和老小孩网宣团摄影组各个团队中，在助力早上海的老记团志愿者工作中，我要成绩面前不停步，努力进取创佳绩。



我老年生活的“三字经”



□ 毕文杰

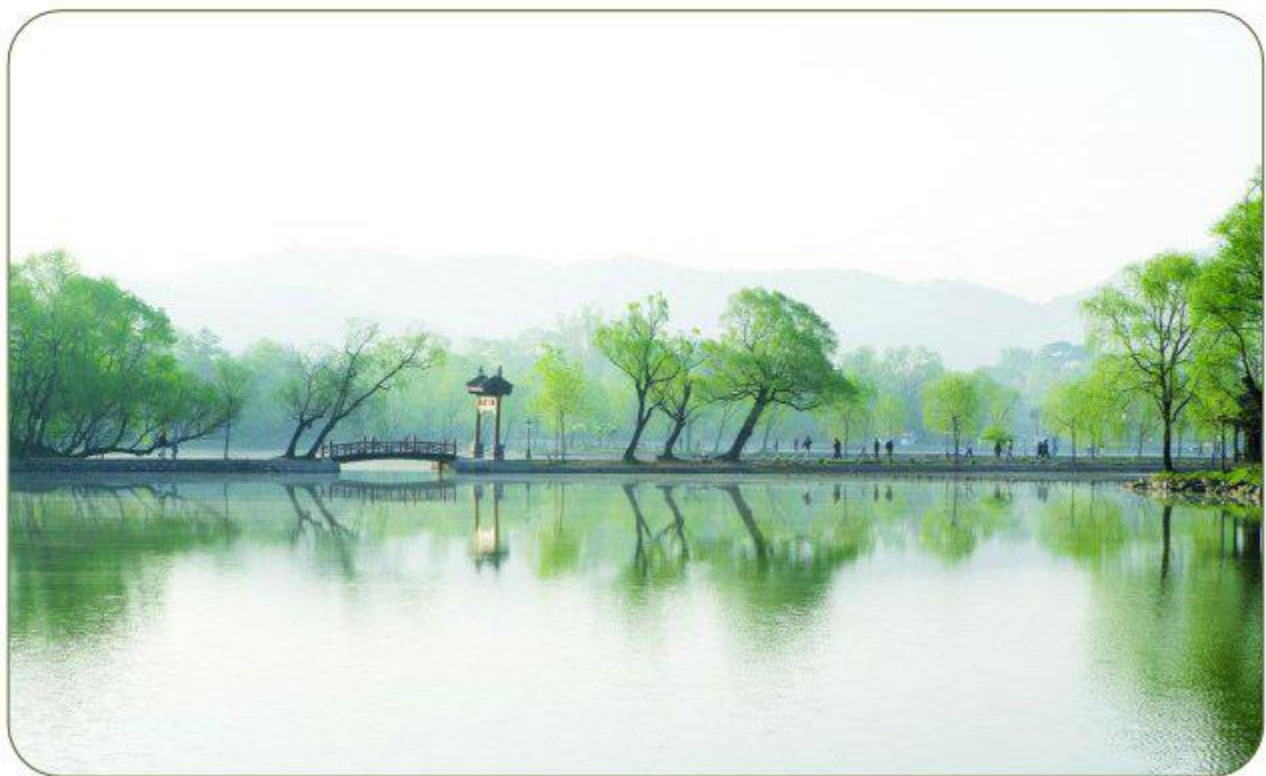
前不久，与一位老友网聊时他问我：“你退休后都做些啥呀？”

“‘读’‘游’‘写’，这三个字，成为我退休后的主业了”我回答。如同对老友所言，自己退休后更加酷爱旅游，也喜欢动笔写点习作，而旅游又要事先了解景点的来龙去脉，知道当地的风土人情，熟悉那里的人文底蕴，继而又促进了

读书与动笔。兴趣是一种动力，自己觉得能够在“读万卷书，行万里路”方面，身体力行地有一点个人的经历和体验，践行自己的喜好和情趣，不仅可以老有所为、发挥余热，还可以防止老年痴呆、延年益寿，人这一生也过得有意义，这是我的切身体会。

定个目标试试：在岗上班时，





每做一件重要工作，都会制定一个计划，遵循一个目标。这种几十年形成的习惯，也影响到退休后。我想既然已退休就该有所改变，于是就把退休后的读书、游走、练笔三个计划合而为一，叫做“定个目标试试”。就是“双五”，即从2015年至2020年，这五年中完成“五个一百”的目标，读摘100本书籍，参观100个纪念馆（故居、博物馆）、欣赏100座公园、游走100个山水或人文景点、完成100篇习作（含诗词）。

为了实现这一“试试”的目标，给自己增加了一点压力，在几个本子上写下了具体的方式方法，就是“白天基本坚持游、走、看，晚上抽出时间思、读、练（练笔）”，还写下几句话鼓励自己：

“勤能补拙”“老当益壮”“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。五年来，总体上坚持较好，除了读摘100本书是2022年才完成的，其余四项目标均按期完成。

功课提前做做：勤早宜主动，久而则后成。每一次外出旅游，都把与这一目的地相关的书籍或文章资料，尽量在出发前看一遍，使之对即将要去的景点地域特点、出行信息、风俗习惯、历史文化等，先有一个大致的了解，心中先有了一张山水与人文的“地图”。比如，两次去俄罗斯旅游前，分别读了《莫斯科与圣彼得堡》等书及专门介绍圣彼得堡和海参崴的文章；三次去江苏苏北旅游前，先后阅读了介绍郑板桥、孔尚任、李渔、冒辟疆、朱自清、梅兰芳、张謇等先贤



的书刊等等。总之每次外出旅游前，总能事先读点材料，提前做好功课。

途中随时记记：社会大课堂，生活蕴智慧。我国有一句民间俗语说得好，“好记忆不如滥笔头”，手机和随记并用，很适合当下的老年人，因此自己退休后仍然随身带着小“随记本”。旅游中，在“看、访、问、寻”中，特别是与人交谈中得益匪浅，拿随记本作记录，也是对别人的感恩、致敬与尊重。

别小看这个小小的“随记本”，它还真有好处、用处、益处：一是随时记下山水、人文景点中的精彩诗句、对联等；二是以简要文字随时记下旅游中打动人的瞬间或花絮；三是随时记下自己灵

感之时吟出的诗句（当时不记过后即忘）。比如，在回访第二故乡黑龙江农场时在小本子上记下了随想的几句话：行万里路，花5千元，呆百小时，看10个点，写1本书。在牡丹江旅游时，以此城为中心，先后游览了周边俄罗斯的海参崴、吉林的琿春、敦化、长白山，黑龙江的镜泊湖、海林杨子荣纪念馆、夹皮沟等地，当时脑子里突然闪出“一城为中，四周游兴”八个字，也就是渐进地总结出了自己的一种自由旅游模式，使以后的游走更为受益。

回来动笔写写：读书求实用，下笔尚真情。旅游回来后，坐在自己的小书房里，整理一下看到、听到、记到、想到、问到、悟到的东西，再进一步形成文字，感到充

实，颇有意义。中华历史悠且长，中华自古礼仪邦，中华巍巍寿无疆，中华屹然立东方。能够以自己的笔与情，为歌颂祖国山河、赓续文化根脉、守护民族之魂而奉献点滴之力，从心里感到骄傲与自豪！日有所学，渐有所进，累点也喜欢，也高兴。

我写游记习作，是退休前几年开始的。到2017年，一共写了12本旅游小册子，有《回望方知行渐远》《远山的那片圣洁》《走进沂蒙山》《体味别处的精彩》《享受山水的快乐》《一起走过云南》《回首翘望》《夕阳之旅》《港澳见闻52条》《再出发》等。

2018年，我有幸加入德才双馨的“浦江思源”网宣组后，在以组长张福生老师为首的各位领导、老师、高手的指导帮助下，在读书与游走基础上，五年多时间里共写、

发习作文章82篇，小诗119首，为弘扬主旋律，传播正能量，健康老小孩，做出了自己一点点微薄的努力。

每年都有两个对我影响很大的日子，那就是4月23日世界读书日和5月19日中国旅游日。年至七十五，勤耕不言苦，我要矢志不渝地恪守初心，“读万卷书，行万里路”，“人虽不至，心向往之”。

纪念一个有思想文化意义的节日或日子，还是要力所能及地继续做好还没有做好的事情，按照新的目标始终向前！这就是一名老小孩的心声！





耳边响起那首歌

□ 王胜扬

开着那辆退休时购买的轻型越野车在路上，想及今天的路略有点长，于是习惯性地摁下汽车音响开关，耳边响起了那首男女对唱的歌曲《年轻的朋友来相会》。这歌还是四十多年前的录音，是张振富、耿莲凤两位在引吭高歌。欢快昂扬的旋律，富有感召力的歌词，让整个车厢似乎都充满了张力。

“年轻的朋友们，今天来相会，荡起小船儿，暖风轻轻吹。花儿香，鸟儿鸣，春光惹人醉，欢歌笑语绕着彩云飞。啊！亲爱的朋友们，美妙的春光属于谁？属于我，属于你，属于我们八十年代的新一辈。”

这首歌在上世纪八十年代初唱遍大江南北，唱暖了千千万万年轻人的心。

在《年轻的朋友来相会》的歌声里，我认识了现在的她，并且把两人的关系“拍拖”了。我当时就职于上海县杜行公社广播站，她远在莘庄的县政府。当时黄浦江上还没有越江大桥，但交通的不便没能阻隔我们的相会。每到星期六、星

期天，我会踩着那辆“凤凰18型”的自行车去接她，相会在我召楼老家或她娘家漕河泾。凤凰自行车就好像是我们荡在河中的小船，在花香鸟鸣里载着朵朵彩云，轻柔妩媚，一路春光。路边的广播喇叭里播放着《年轻的朋友来相会》，我骑着自行车载着一百多斤的她，脚下却格外轻快。

“再过二十年，我们再相会，伟大的祖国，该有多么美。”

上世纪八十年代是改革创造奇迹的时候。拨乱反正、改革开放的洪流先是席卷了农村大地，社会财富尤其是农副产品从样样紧缺变为极大丰富，几年之内就彻底告别了许多生活必需品要凭票供应的历史。八十年代自然也是年轻人意气风发的时代，我们这辈人的心中，充满了对实现四个现代化的美好憧憬，干起活来格外有劲。我在公社广播站担起了编辑、记者、播音员三重角色，又兼任公社团委副书记，机关大院的环境宣传工作也交在我手里。我白天下村队、企业采访写稿，晚上的时间用来修改广播

稿，编辑文字节目，还要经常为公社书写大字标语：“解放思想，实事求是”“思想再解放一点，胆子再大一点，办法再多一点，步伐再快一点”……我以年轻人的勤奋工作得到了领导的肯定。

“但愿到那时，我们再相会，举杯赞英雄，光荣属于谁？”歌词里“但愿到那时”的“那时”，当然是指二十世纪末二十一世纪初。

“为祖国，为四化，流过多少汗，回首往事心中可有愧？”我和大多数八十年代新一辈人一样，没有当成英雄，但也“光荣”地进入了新世纪。九十年代中期四十岁时，我听从祖国的召唤，在闵行区陈行镇镇长的岗位上，赴西藏自治区江孜县担任县委书记，成为实施对口支

援的上海市第一批援藏干部。完成援藏任务回沪后，我又走上了新的领导岗位。现在回首往事，总是感叹岁月流逝得太快。歌中唱“再过二十年，我们再相会”，唱到现在，两个二十年已经过去，我这个上世纪的“八十年代新一辈”虽还不能说是垂垂老矣，也快跨入古稀之年了。

每想及此，心头会悄悄地爬上一丝悲恸。可不知为何，每次耳边响起这首歌的时候，我会情不自禁地跟着哼唱，回忆起激情燃烧的青春年华，心里总是会被激起层层波澜，身上那股因岁月消磨而冷却的血，似乎又有了热度。





父亲经历的上海解放

□ 黄建平

1949年5月27日，是上海解放的日子。父亲当年在上海市军管会工作过。这是父亲终身难忘的一天。他亲身经历的这个伟大而又光荣的时刻。为此我特意再次打开父亲当年的日记本，查阅到了上海解放那天父亲详细的活动工作记录。

解放战争期间，父亲黄志民在华东野战军（亦称三野）第一纵队政治部组织部任干事。部队在完成了解放济南、淮海、渡江战役后，就开始了做好部队学习接收大城市的思想工作，颁布入城纪律，宣传各项注意事项等。在军事进攻的同时，城市接管也放到了议事日程。父亲在5月12日，接到调令，来到了前梯队报到，在江苏木渎旁边的叫石马头小村庄参加了一个上海军事管制委员会秘书工作会议。宣布由我父亲担任野战军政治部副主任张崇文同志的秘书（张崇文为开国少将）。归属于上海军管会训练部。

5月26日清晨，部队已到达南翔集合，由于各部队需要联络，行

进编排，除了步行队伍，还有武装车辆，直至27日下午3时，所在部队的车辆才奉命全部进入市区。一路上大学生，年轻人，市民手舞红旗标语，高喊口号，年轻人挥舞彩带，扭起了秧歌。看到这样隆重、热烈的场面，战士们都十分激动，也兴奋地喊了口号，大家唱起了革命歌曲。走走停停，停停走走经过了复兴路时，车辆被市民群众团团围住，大家都想一睹人民解放军的神勇风采。这天天近黄昏，部队也只得停驻下来，在附近的中法高等机械学校里住宿（后为机械高等专科学校）。晚间学生们都出来欢迎，文艺演出，首长出来讲了话，还组织警卫连的战士合唱“三大纪律，八项注意”，与学生们联欢，气氛十分热烈。

5月29日，父亲所在的军管会机关搬到了虹口区的辑规中学（现京东中学），没有床，没有垫，晚上只好睡在地板上。几天后就陆续搬到了旁边的荆州路，昆明路上的原国民党军师管区驻地。这里的房子

高大、宽敞，生活、工作开始稳定了下来。根据解放军上海军管会的分工，训练部的工作主要是做旧国民党政府人员的审查、教育工作。没有想到上海的中共地下党组织十分强大，早把还在上海的那些敌伪机关人员的政治面貌，所任职务，历史问题，对我党、对新中国的态度等等，摸查得一清二楚，大大便利了我们的政策训导工作。

随着全国解放的步伐迈进，各地需要培养大量的军政干部人才，经中央同意，华东野战军建立华东军政大学。父亲跟随张崇文主任立

即开始了华东军大筹备、建设工作。并在上海驻地成立了招生委员会，开始对外招生。当时“中国人民解放军华东军事政治大学”招生广告上的大字就是我父亲的笔迹。

由于华东军大校址定在了南京。1949年8月9日父亲再次离开了上海，到南京华东军政大学政治部工作。直至1957年部队转业至上海金山。





三代人的儿童节

□ 朱 岭

又到一年一度的“六一”儿童节了。这使我想起五十多年前我所度过的第一个“六一”儿童节。那是在1966年6月1日，当时我上七宝小学三年级。那一天，在老师的带领下，我们一群稚龄红领巾，穿着白衬衫蓝裤子，欢天喜地地前往上海动物园游玩。我们那时用当年的话叫做“11路电车”，就是用我们的双脚像野营拉练似的，背着水壶，拎着“午饭”，斗折蛇行徒步数十里，把难得远征的小脚走疼、走出血泡。我们那时从青年路上的七宝二小出发，走捷径，穿小道，步羊肠，先行至七宝漕宝路七号桥，继经七宝号上村，再经过虹桥井亭村，弯弯曲曲、透透迤迤，最后，徒步远足一个多小时左右，方能步行到上海动物园。即便这一天游玩得再怎样疲惫、劳累，游玩结束，老师仍然带领着我们一路排着队，沿着来动物园时的原路步行返回。这就是那些年，我们经常以这样长时间、长距离徒步的游玩方式，来度过一个个美好而又辛苦的“六一”儿童节。

我女儿是80后。她的六一儿童节，那是在1992年的6月1日。其时她甫上小学一年级。犹记得那天正好有一家招生钢琴班的业余学校，发来一张通知书，说在六月一日这一天去钢琴班报名，学费可以打折优惠云云。于是我与爱人商量后带着女儿前往在上海延安西路上的某个学校，让女儿去报名参加钢琴班学习。轮到女儿测试时，老师让女儿唱一首歌后发现，我女儿颇有音乐天赋，不仅音准，节拍准，且音色也颇佳。老师当场就发给我们录取通知书。我们三口子大喜过望，于是一家人欢欢喜喜地回家了。不过，录取通知书上说，要练钢琴，必须自备钢琴。这当然没错，可是这让我们夫妇俩犯难了，因为我家住房面积实在“袖珍”和“迷你”，居家逼仄，无法容纳一架庞大的钢琴。于是乎我们只能打消了买钢琴的念头，女儿也学不成钢琴了，最后只能报了一个手风琴班。

我外孙是2012年出生的。我记得，外孙吴梓豪的“六一”儿童

节，那是在2019年他上小学一年级。“六一”节那天，我女儿领着她的儿子到上海自然博物馆玩了一整天。回家后，晚上他又在家里疯玩起父母给他陆陆续续买来的十来把仿真枪，有轻机枪、儿童手枪、水枪、仿真机关枪、水弹枪、灭火枪、红外线枪等等。枪玩腻了，外孙开着一辆辆玩具车又疯玩了。我数了一下有儿童平衡车、儿童军用车、小型自行车、踏板车、卡丁车、迷你消防车等，竟有十多辆。每一辆车都价格不菲。至于迷你模具车则有几百辆。外孙简直成了玩具的暴发户。小小的他，已经先后随着他父母旅游了日本、西班牙、葡萄牙、台湾等许多个国家与地区。外孙的快乐真像炉子上的茶壶，虽被烧得滚烫，但依然吹着开心的口哨，冒着幸福的泡泡，乐的屁颠屁颠！他真可谓鸿运当头，躬逢盛世啊！

当然，一代人有一代人的儿童

节，一代人有一代人的福气，一代总比一代强。国运昌则家运好。福运高照的外孙，自然较之他的外公和他的母亲所处的年代，国家要强盛得多，经济要繁荣得多，家庭的生活条件要富裕得多。因此，外孙在日常生活中也玩得更多，快乐得多、幸福得多。

当然“六一”节，虽说是孩子们的节日，然这一天，也应当让我们每个成年人回到童年，回味童真，用最纯真的情怀最纯洁的心灵过一个充满童趣的儿童节，让快乐与你轻轻拥抱，让困难乖乖让道，让烦恼偷偷溜掉，让好心情对你格外关照，让幸福将你全身笼罩！让我们成年人在“六一节”勿忘“六个一”：回望一下童年，拥有一颗童心，回味一种童音，保持一些童真，哼唱一首童谣，回想一段童趣，童心不改，童意荡漾，让自己的心灵越来越年轻。



诗意人生感党恩

□ 薛鲁光

这几天，愈是接近“七一”，我愈是心神不定。原来我入党五十年纪念日即将到来。在党的怀抱里，我整整度过了半个世纪。这是值得纪念的日子。打开记忆的闸门，入党的场景扑面而来。

1971年1月，我参军入伍，在这所革命大熔炉里锤炼红心。部队的组织氛围很浓，周末开班会，回顾一周来的工作，每个同志都要发言，总结一周来的思想轨迹，然后其他同志对其工作及作风进行评价。通过批评与自我批评，进一步坚定为革命扛枪的理念。心理学曰：“环境对人的影响是很大的。”在这个正能量环境熏陶下，我二十岁就光荣地入了党。要说服役的最大收获，就是坚定了“一着着戎装，永远跟党走”的人生信念，从此拉开了我忠诚于党的事业的人生旅程。

退伍回沪后，我被分配在一个建筑仓库任保管员，每当行车“叮当、叮当”响起，它就是一轮轮奏鸣曲，启动了我赋诗赞美新生活的心弦。生活是单调的，可我却发现

了愉悦，那就是用诗歌来赞美新生活。于是，我写道：“我在岗位上，把一个神圣的职责接过/我接过/行车沉稳的酣鸣/我接过，起吊优美的弧圈/我把职责化为激流，在信仰的通道里奔流。”

处女作发表在《建工报》，工友们为我庆祝，打开的香槟冒着白泡，映红了那一张张笑脸。我在习诗过程中，明显感到知识的匮乏。恢复高考后，自愧实力不足，于是退而求其次，上成人高校。上世纪八九十年代，夜校铺天盖地，每逢夜幕降临，教学点前自行车一字排开，教室里的灯光一直亮到子夜。于是我便投入到在岗求学的潮流中，于是，我的一首《芙蓉月·成人高考》描述了当时情景：“天热水华碧，临暑处，剪燕堆窝反哺。无缘大考，退则求其低诉。遥想魔都城阙，十载愧然虚度。云散去，鸟翱翔，一纸怅然街舞。山重似无路。看行云奋笔，题答凭悟。依然好在，平志终偿承露。来之不易圆梦，怅然语。回眸顾。残月皎，酌觞时，醉而歌赋。”

凭着这张大专文凭，我终于敲开了中学教师的大门，当初校长录用我，也是看在我会用下水作文来教学生的份上，这让我的平凡人生开启一扇窗。我珍惜这来之不易的机会，在爱人支持下，我一门心思投入到教学事业中，虽然车程来回要三个小时，而我义无反顾坚守在三尺讲台，将国家期望和我的人生经历讲给学子们听，让他们坚定起立志报国的决心。激奋之余，还是以诗立志。

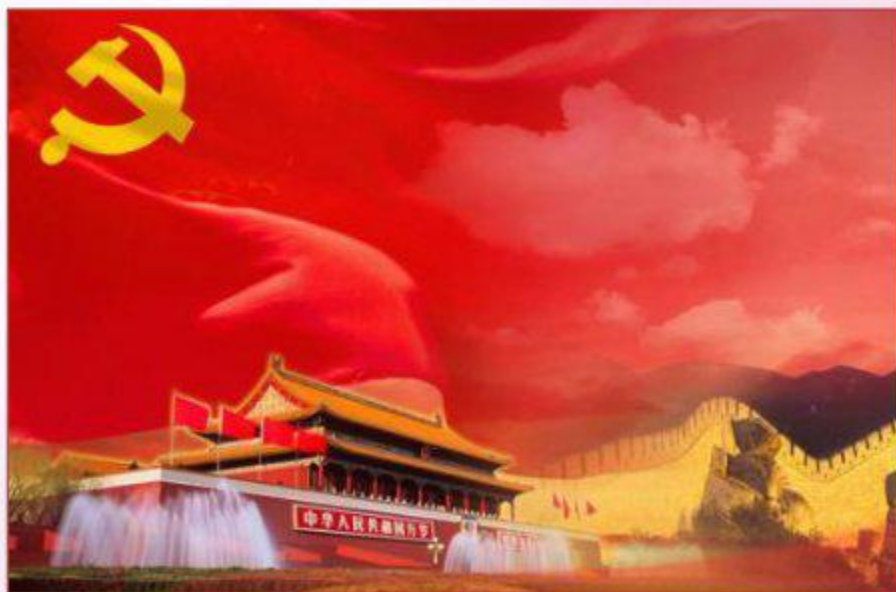
我在2011年9月15日《解放日报》发表了《孩子王的歌》“办公室像箫 / 孩子王的歌像万花筒 / 浪漫的日子像铜铃 / 晃晃当当 / 发出脆声 / 呵 我的孩子 / 是六月的鲜花 / 摇着铃儿把他们 / 唤到眼前 / ……我忧心 / 稚嫩的叶儿 / 怎经得起秋霜的眷顾 / 会缩卷 会凋零 / 叶儿的母亲会伤心地流泪 / 落日的火轮已烧到眉间 / 疲倦的双腿难挪步

履 / 呵 我的花儿 / 孩子王的歌不会凋零 / 用心唱的爱 / 永远向着阳光。”

会写诗的教师还是有一定的优越感，我可以用诗的语言来表达对学生的钟爱，让学子们亲身体会，生活一旦被诗熏染，远方就会变得浪漫无涯。

在退休十年后，迎来了我在党五十年的荣誉。千言万语要对亲爱的党倾述：于是一首《七律·在党五十年》喷涌而出：

海上寒窗修养浩，
 荣光庆幸誉情添。
 熔炉锤志忠和烈，
 园圃培童苦亦甜。
 泼墨薪传承伟业，
 吟诗穹阔挑新帘。
 党旗轻抚红梅慰，
 自信全球赤斧镰。





粽情

□ 李江涛

悠悠艾草香，片片粽叶长。日行到端午，粽情儿时香。小时候的端午，是一个期盼的日子。

我姊妹4人，口味分成两派：我和小弟随父亲，喜欢吃甜食；母亲、妹妹和大弟喜欢吃纯香的。喜欢吃甜食的自然钟情于糯米食品，小时很盼望端午节到来，只有端午才能吃上包裹糯米的粽子。

母亲对端午节也非常重视，早早就做好准备。那时国有粮站也定量供应一些糯米，但品质不太好，一般糯米都到集市上购买。家里小孩多，粮食不够吃，反正要买粮，粮站供应的籼米出饭多，母亲精打细算，还是在集市买糯米划算。在老家的爷爷奶奶有些年头方便，也送来糯米和粽叶，大家都挺重视端午节。

我父亲工作在无为市西南乡的千年江边古镇，我8岁家就搬了过来。这里盛产芦苇，包粽子用的是芦苇叶，爷爷奶奶生活在山区，用的是竹叶。芦苇叶和竹叶都有清香味。芦叶一般都是干叶，陈年货，用之前要用开水冲泡一天。方便的

时候，母亲也给爷爷奶奶捎带一些芦苇叶，爷爷奶奶和叔叔婶婶觉得芦苇叶包出的粽子好吃，我觉得芦苇叶包的粽子更清香些。

包粽子是一个非常热闹的场景，那时邻里关系融洽体现在这个细节上。母亲喜欢热闹，三四家在一起包粽子，有说有笑，谁家的粽叶少了也好调剂。谁家的粽子先煮好，送上几个品尝，我们小孩沾光。我们家因口味差异，母亲总要包两个味的品种。一份是白米粽，放点油盐。另一份放些绿豆，最好的也是赤豆，沾糖吃。我记忆最深的是放学归来，肚子饿了，吃上一个冷粽子，味道更好，有粘劲和嚼劲。改革开放以后，在上海市场上，随时都可以买到粽子。聪明的嘉兴人，把粽子做成了品牌，每每经过高速公路服务区，都要购买2份嘉兴粽子，放在冰箱慢慢吃。嘉兴粽子有肉馅，有蛋黄和果仁等馅，但都没有吃出儿时的感觉，还是儿时母亲包的粽子最好吃。

我印象最深刻的是在很小的时候，母亲给我们讲的屈原故事和

端午风俗。母亲说端午节是纪念屈原的，楚怀王偏听偏信，屈原受到奸臣诬陷而流放，不忍看到山河破碎和人民受难而跳汨罗江自杀。老百姓得知后纷纷投来饭团，包粽子投食喂鱼，防止鱼虫侵蚀屈原尸体，以寄托哀思。母亲还说端午节过去有划龙舟的习俗。但在那年代，我从小到大，也没见过划龙舟的场面。还是在2009年6月1日，我在闵行体育局工作时，有幸作为嘉宾观看了由普陀区政府组织的“上海市苏州河城市龙舟邀请赛”，那场面壮观，奋楫竞渡，难以忘怀。

母亲是第一个给我讲屈原故事的人。读中学时，班上流传一首屈原诗，我把它抄在笔记本上，至今还记得前二段。是这样写的，“我因为爱说话而招致不幸，我要振作起来抒发我的心情。我说的都是真情实意，上天啊，她能给我证明。请五帝来评理，让皋陶来审判断

明。请六神来作证，我说的都是我的真心。”随着阅历增长，我知道当时抄的诗应该是屈原《九章·惜诵》的意译。大学语文教材收录屈原《桔颂》等二首诗，当时都能把它背出来。屈原是伟大爱国主义诗人，他的诗意境高远，比兴手法娴熟，是那个时代的丰碑，也是我们汲取营养的源泉。想到这里，不禁涌起一些诗情，填词记之。

浣溪沙·端午

五月华亭醉麦秋。
香薰艾草粽情浮。
春申江上驾心舟。
越过洞庭连海浪，
传经楚韵入文流。
中华之脉立潮头。

这词，在这端午之日，融入我对伟大爱国诗人屈原的崇高敬仰，对中国文化赤诚热爱和对母亲的深深思念。



我是个“自媒体”撰稿人

□ 刘建国

十多年前，本人分别注册了新浪微博、新浪博客，以后经有关部门推荐和批准又注册了上海市离退休干部博客空间，同时注册了上海的“老小孩”网。期间还先后玩起了微信、抖音、短视频，喜马拉雅、美篇。闯入了一个广阔的天地，使我的退休生活如鱼得水丰富多彩，成了一个个性化、自主性、灵活性、即时性的“自媒体”撰稿人。

“自媒体”是新生事物，对于我来说这个词很陌生，也感到有些敏感，有人说是“个体户”，各有各的理解。我是误打误撞来到了这个平台，其实也是不久前，参加了一次官方组织的网络团队活动，对号入座，把我归类到“自媒体”才恍然大悟。已经有这么多年，才刚刚知道已早早来到了这块高地。庆幸自己循规蹈矩，小心翼翼地经营着“一亩三分自留地”，一路走来踏踏实实，没遇到麻烦事。

我这大半辈子都在跟文字打交道，知青岁月当过“土记者”、六年的公社广播站工作经历、县团委做过宣传干事、三十多年的从警历程，职

业的惯性，解甲归田后还残存着对文字的小兴趣。有人说，“退休了，对自己的热爱不能休”，本人感同身受。退休后以文养老，从那时候起我顺利实现了无缝衔接。庆幸赶上了网络年代，搭上时代的列车，在网络平台上辛勤耕耘，拾起那些记忆，我的活动空间从退休前的线下又辗转到了线上，玩起了文字游戏，生活过得像个陀螺，转个不停。

我是个凡人，没有惊天动地的故事，平凡中孕育不平凡。我的公安生涯难能可贵，是原创的源泉。我以纪实的写作手法，以刑事侦察为主线“曲折、悬念、睿智”的故事情节很吸引人，形成了一道独特的风景，有一批忠实的读者。我在网络上发表数百篇文章，数千条微博，几十万的文字（保守的估计）或照片、图像，几乎每条信息都会有成千上万的读者，成了大众关注的对象。我的网友微友粉丝遍及五湖四海，海内海外，真可谓“朋友遍天下”。虽然我们远隔千里，是网络让我们相遇；虽然我们不曾谋面，空间让我们没有距离；无数双眼睛不停地注视着我——“流

（刘）金岁月我的博客”（我的多个自媒体统一使用这一账号）。一打开网络，就有一种“一览众山小，世界在眼前”的感觉，感谢网络、感谢网友的支持鼓励，让我的退休生活过得很充实。

自媒体是我的家。国有国法家有家规。在自媒体这个平台上，要讲公德，懂规矩，守纪律。这个“自”字不能从字眼上狭义理解，从广义理解是不要妄自尊大，不能自以为是，不要自说自话，不能自由散漫。尤其是我加入“春申晚霞”全国离退休干部先进集体这支网宣团队，成了一名光荣的网宣队员之后，更加明确了自己职责，肩负的责任，绷紧“网络不是法外之地”这根弦，心存敬畏、找准站位、好自为之、有所作为，做一个遵纪守法的好网民，为团队增光添彩。我已愈古稀年龄，已经在奔八的路上，有点力不从心，但就目前状况我不会轻言放弃。老骥伏枥志在千里，也算是自勉吧。老有老的风骨，老有老的韵味，我还要继续发声发文，扶正祛邪，弘扬主旋律、唱响正气歌；以自身言行影响和带动广大网民，为营造风清气正良好网络舆论环境，让主流价值、主流舆论、主流文化充盈我的网络空间；自我约束，自觉主动接受监督和监管，杜绝自媒体乱象，守住底线，不碰红线，保持清醒的政治头脑，做一个合格的自媒体撰稿人。

积极撰写喝彩点赞。我还积极关注各大主流媒体网站，参与跟帖点赞，为各类利国利民的好政策点赞，为各级惠民便民的好决策点赞，为各种助人为乐的好人好事点赞，为各种宣扬正能量的好文章点赞，当然也为生我养我的闵行这块土地唱赞歌，弘扬主旋律，聚集社会正能量。

认真学习提高认知。活到老、学到老。作为一个自媒体人，又是一名网宣队员，就要经营好自留地，要看“天气预报”，还要“抬头看路”，“上接天线下接地气”。撰文写博，先要认真解读党和国家的大政方针、深入解析国际国内热点形势、客观辨析老百姓热议的社会问题，才能回应网民的关注与关切，提高思想认知，破解思想疑虑，走出思想误区。

旗帜鲜明批驳谬论。积极参与网络互动讨论，及时纠正网上不当言论，旗帜鲜明批判不良言论，坚决抨击居心叵测的言论，自觉抵制政治谣言及丑化党和国家形象的言论，努力抑制负能量，积极营造清朗生态，创造良好舆论氛围。

围绕主题同频共振。围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，撰写各类网络文章，以我的人生感悟、模范言行和道德理念，传递向上向善的精神力量，传承中华民族传统美德，同频共振，不断释放网络正能量，不负岁月继续努力！



中文打字 ABC

□ 邵嘉敏

又一个“科技节”来临之际，得暇，在随身携带的手机上，涂鸦点“豆腐干”小文章，或语音、或拼音、或直接手写输入，中文汉字或单个、或成组跳将出来……在“时代发展真快、科技真发达”的感叹中，脑海里忽叠映出那台方方正正、布满铅字字盘的中文打字机。

1972年读完中学回乡务农。不久，我担任生产队记工员、出纳。没多久，大队要我到大队通讯组，与一位“插队知青”一道，在“三夏”“三抢”“三秋”三个大忙期间，负责出版印发“大队通讯”，每天一期，俗称“战报”。尽管简陋粗糙，也有“刊头”并套红色，其文字部分全由铁笔、钢版刻成蜡纸，以刮板油墨刮刷而成。三年多，刻字数万，至今中指仍留着握铁笔刻蜡纸的印痕，而彼时对中文打字及打字机的印象只在概念里。

常常送稿到公社广播站，总要多看几眼那位端庄秀丽的播音员。她不是在用红笔点点划划背稿，就是在噼里啪啦打字。这让我对中文

打字和打字机有了直观的感受。

1976年底正式调到了公社广播站工作，才知道，广播站播音员还兼着公社机关打字员的职责，一个公社就这么一台打字机。

那时候公文往来少，重要的才用打字机打印，一般都用复写纸誊抄。即使打字机打印，三四份的也直接衬上复写纸打印，重要且份数多的才打了蜡纸再油印。

每周轮到我值机时，有空闲就琢磨起这台打字机。

这台名为“双鸽”牌的打字机由滚筒、铅字盘、机头三个部分组成。滚筒是用来卷放蜡纸的。蓝色名为“双圈”牌的专用蜡纸由棉纺纸覆上一层石蜡制成，下面垫着一张带有坐标细格的纸，打字前要将A4纸大小的蜡纸安放在滚筒上。滚筒上有两个卡条，先将蜡纸上端压在一个卡条下，然后一手卷动滚筒，一手轻轻按压在蜡纸上，顺势旋转滚筒。快到一圈时，打字机就会响起一声悦耳的铜铃声，这表示蜡纸已被全部卷到了滚筒上。另一个卡条正好位于蜡纸的底部，将蜡

纸的底部用卡条压住，蜡纸就安装好了。

铅字盘是一个长方型的金属盘，平放在打字机的机架上，里面由2400多个小方格组成，装置倒放着的铅字。铅字盘下方装有轨道滑轮，前面有一个手柄，打字员可以用左手拉动铅字盘左右滑动，选取需要的字样。每个铅字为立体长方型，高约2厘米，长宽约二三毫米。铅字盘分为三个区：中间一个为常用字区，两边为非常用字区。出厂时，铅字盘中的铅字都是按汉字的偏旁部首依次排列的。工作使用时，一般都会根据本行业和当前社会和国家常用词汇重新排列，以有助于提高打字速度。除了铅字盘中的字，还有一些生僻汉字放在两个备用的木盒里，偶尔使用时，现用现找，用后重新放回。

滚筒前面连接部分为机头。机头又分为打字手柄、打字锤等。打字员用右手拇指、食指和中指握住打字手柄，食指放在手柄上方，就像发报员手握发报键。打字时，对准要打的字，适度、均衡地按下打字手柄，打字锤会带着被选中的汉字迅速抬起，通过重力，敲击在滚筒上已放好的蜡纸上，完成一个汉字的打字。如用力过重，容易打烂蜡纸；过轻了，又带来印刷模糊；打错了呢？虽说可以修正液涂抹后再打，但极易破碎……

空暇时，我试着打，别的还基本能掌握，就是找字难，打三百字

的一页纸，费了老半天，与比较熟练的打字员一分钟能打五六十个字差远了。颠倒放置的汉字虽说有一定规律，但真正摸清楚，记在脑子里，随时用得上，得下苦功夫。不过，看着亲手用打字机打出来的、秀丽端庄的4号宋体字，似乎也有点成就感。

那时事务多而杂，采访、编辑、播音、值机、架线、巡查样样干。一次漫天大雪中巡线回来，脱雨衣时碰翻了桌角上一盒备用字盘，数千铅字如天女散花，我与打字员费了好长时间才得以装盘复位。出于好奇，我还拣出自己姓名三个铅字，用胶布缠紧，代替那每天发稿时的常规性签字。

到上世纪八十年代初，随着公文量的增加，公社设立了专职打字员。因着机要、保密的性质，大都有经严格政审的复退军人担任。1984年3月，实行“政社分设”、建立乡人民政府体制时，两名打字员加班加点已是家常便饭。

1993年1月我调乡政府办公室任职时，乡政府已淘汰了铅字打字机，改用“五笔王码”输入法的“四通”牌中文打字机，可以比较轻松地进行电脑排版了。不过，偌大乡



政府两台打字机、两名打字员也常常忙得不可开交，我也陪着、盯着、催着……

时光易逝，今天的科技日新月异，风行于上世纪七八十年代直至九十年代初的中文铅字打字机，早

已烟消云散于历史长河。可那些曾经的存在，骨子里装满走过来、流淌着的精髓，不会就此荡然无存。打捞出被流水冲淡的ABC点滴，或许让有心者作些许观照。



一个人的自由行不孤独

□ 同泰

我喜欢独行。记得我上小学五年级学习《上海市乡土地理教材》后，曾经突发异想，从自己住家附近的白渡路关桥码头开始，一个人沿着黄浦江边的外马路，一路朝南走，去寻找黄浦江的发源地。走着走着，沿江的路没有了，看不到黄浦江了。虽然当年我的想法幼稚，但是沿途还是看到了不同的马路景象。

退休以后，我携手妻子参加团队游和自由行，游览了宁夏、甘

肃、青海、新疆、云南、海南、福建、台湾、山东、江浙、东三省和北京等地的著名景点。

近年来，妻子说她不适宜外出旅行了，不过还是同意我一个人外出自由行。

其实，我自知表面身体还好，内在状况不太好，也不适宜再进行爬山涉水的旅行了，就开始慢节奏的城市自由行。这样可以使余生更充实，也可以多写几篇博客游记。

最近一年，我先后去过安徽省

合肥市、江西省南昌市、湖南省长沙市和前几天刚去过的湖北省武汉市。每次自由行前，我都做了充分的旅游攻略。把要看的景点安排好，再把路线图记录在本子上，具体到乘地铁几号线，从几号门进，乘车的方向，乘几站，再从几号口出等等。

然后，去火车站预购硬卧下铺往返火车票。再在手机上预定宾馆酒店，最多过两到三夜，免得在外时间长，让妻子过于担心。我喜欢乘坐经济实惠的绿皮火车，在火车里睡一夜，次日早上就到了目的地。我每次自由行，首选是去参观当地的博物馆。因为当地的博物馆集中反映了这个地区悠久历史的精华。其实很多省会的博物馆都是非常热门的，事先要提前几天预约，否则当天不能参观。

博物馆周一都是闭馆休息日。所以我往往预定周一晚上从上海开出的绿皮火车，周二早上到达目的地。而且像武汉的宾馆酒店平时周一至周四的住宿费往往是打折的，有的甚至是对折。因为我是“携程旅行”的常客，所以入住宾馆酒店不用预付费，不用查房，离店后才会在手机里自动扣款。

这次，我早上到达武昌火车站，入住酒店稍事休息后，乘坐地铁去位于东湖那边的湖北省博物馆参观。

当我走进地铁站用手机刷卡受阻时，工作人员告知外地年满65周

岁的老年人，可以凭身份证免费乘坐地铁，从黄色的“专用通道”出入，而且不用安检。这，一下子让我感受到了武汉城市的温暖。

其实在合肥、南昌、长沙，我也享受到了老年人免费乘坐地铁的优待。

走进扩建的湖北省博物馆南区，我先上二楼，因为那里有镇馆之宝——越王勾践剑。为了更好的展示这把剑，在这里专门设立了一个很大的“越王勾践剑”展厅，详细地介绍了这把剑的相关情况。

我参观了很多馆藏珍品以后，坐在大厅墙角边的长凳上休息。起身的时候，突然发现在我的双肩包旁边紧挨着一只黑色的小包。这一定是刚才坐在我旁边的一位年轻人遗留的。我又等待了一段时间，不见他来，就把这只小包交给展厅里的一位保安。

只见这位保安无动于衷，随手把小包放在了昏暗的墙角边的地上。我想这不对劲，折返拿回这只小包，马上送交到服务台。服务台有两位女工作人员，其中一位当着我面打开了这只包，里面有手机等



物件，还找到了一张身份证。

我每次外出自由行，都会遇到热心人。这次我乘武汉1路公交在中山大道黄兴路下车，向一当先生问黎黄陂路怎么走？他毫不犹豫地让我跟他一起走。到了黎黄陂路路口，他手指前方，告诉我“巴公房子”就在前面第二个路口红绿灯右侧的叉路上。

虽然是一个人的自由行，但是我总是行走在整个社会中，不时会发生我意想不到的事情。

最后一天的晚上，我乘上回上海的绿皮火车时，睡在我对面铺位上的年轻人对我说，他上吐下泻了四五次，很难受，可能是午餐吃坏

了肚子。我告诉他，我有止泻药“黄连素”。他吃了药以后，还是不行。他忍不住了，趴在铺上提出要下车送医。坐在我俩铺位旁边走道上的一位年轻人，马上叫来列车员，决定联系前方车站派救护车接应。送走病人以后，来了三位列车工作人员，详细询问和记录了这次送医的经过，并且要我俩签字作证。

绿皮火车在祖国南方的田野上不断地奔驰。夜深了，车厢里要熄灯了。我感到一个人的自由行一点也不孤独。



接受《三联生活周刊》的采访

□ 占 峰

《解放日报》记者周旃妮报道“老小孩”网友范先生的那篇长文，结尾部分提到了霜木老师和我去探望病中的“晨兰之珠”老师。由此，《三联生活周刊》记者魏昭阳多次到访我的博客主页。一天，我看到了小魏发来的短消息，希望微信采访我，我一口答应。

采访以微信语音的方式进行，前后两次，每次两三个小时左右。起先我根据名字以为对方应该是一个男性，一听声音，却是一个年轻女子。小魏热情随和，没啥记者的架子。她说自己是福建三明人，跟我是老乡，我是福建福州人。她说她是中国传媒大学的在读学生，在《三联生活周刊》当见习记者。老乡见老乡，话题似水滴。交谈内容主要是我在“老小孩”网的活动，我与老爸的生活等。后来《三联生活周刊》的编辑王海燕建议把采访重点放在我与老爸的生活上。

文章初稿出来后，小魏发给了我，让我更正一些细节。文章结尾的诗，是我建议添加的。我还拟了一个题目《晚晴》，但是未采用。现

在的题目《62岁与93岁，一对上海父子同居养老的12年》，更有新闻看点吧。文章第一节是“62岁与93岁”，让我觉得她很能抓重点。文章用第一人称，新颖别致。我想到郁达夫的小说《沉沦》用的是第三人称。“我”和“他”，异曲同工。郭沫若评《沉沦》：“他的清新的笔调，在中国的枯槁的社会里面，好像吹来了一股春风，立刻吹醒了当时的无数青年的心。”我希望，小魏的文章，能像一抹秋阳，宁静、温馨无数老年人的心。我家的情况虽属特殊，但是亲情却是可以相互感染的。

文章中有些话语金句，应该是小魏老师的原创，如：“养老就是生活，生活就是养老。”“‘老小孩’之于我，有点像微信之于年轻人，有些依赖的。”

从采访到文章出炉，经历了约一个月左右的时间。等待让人焦灼，捧读让人欢欣。小魏迅捷地用微信把文章发给我。我看了一遍后，让老爸也看了。老爸第二天说：“文章写得很好，内容很精

到。”当然，老爸不会有更多的表达。小魏提醒我看看文章后面的评论。我看后着实让我喜出望外。来自不同省市读者的评语，热烈，友好，缤纷，多情。如：

震撼人心的笔触！（澳大利亚）

充满着爱的家庭，从很多细节来看，无论是在身边还是远方，家人始终牵挂。无论是否婚育，有父母能陪伴到老，已然是非常幸运的人生。（上海）

亲切感油然而生，娓娓道来的家常生活、有矛盾，有困惑，有乐趣、有无奈……普通平凡的父子俩相依为命，一路走来，冷暖自知。（新疆）

好像看到我和我老爸，好哥们！（广东）

写得真好啊，眼睛忽然就湿了。像看电影一样好有画面感，朴素温馨，一缕无奈的情绪若隐若现。（河南）

最后这首诗把我看哭了。（河北）

吴含章主任也是第一时间把文章分享到“老小孩讲述积极分子群”，大家的反响也很热烈。如：

和老爸的养老生活平静而有烟火气。（君子兰）

平凡质朴的晚年生活，幸福就在点点滴滴之中。（王勤）

谢谢分享！拜读了全文，这是生活时光的记载。静水深流，父子情深。相伴是最长情的告白，相守

是最温暖的陪伴。祝福老爸健康长寿，祝福占峰诗、书养生，健康快乐！（冷艳）

拜读全文！好文！通篇大实话，满满烟火气。“生活就是养老，养老就是生活！”说得好！祝愿占峰老师安康幸福！养老这是每个人都绕不过去的话题，很现实和沉重！老小孩网友都是老人了，对养老话题更关切，容易产生共鸣。（石腊红）

占峰老弟，看了说不出的味儿。祝父亲大人长寿，你们可相伴更长的岁月！同样的感受也在我与我儿子之间。我也希望自己多活几年，多陪伴孩子一段时间。哎，天下父子情，不是一个“山”字可表。（黄新）

文章朴实无华，如诉家常；百姓生活，跃然纸上。守着九旬老父，默默付出自己，真心不容易！好感动！多保重！（知音）

“晨兰之珠”老师转来兰州老同学夏林的留言：

晨阳好！《三联生活周刊》是影响力较大的刊物！占峰老师与他的父亲“养老就是生活，生活就是养老”的故事，魏记者采访与编辑得很棒！当然，你的压题照首先出彩！占峰老师的口述如他本人朴实无华，内容真挚感人。父子两人年龄加起来150岁，12年在同一屋檐下一起养老，互相照顾，情真意切，浓厚的父子情！尤其他父亲很厉害，身体非常棒，什么都亲自

干，什么都会干。精气神好过占峰。占峰才60出头，情况也比较特别。这种父与子共同居住养老的方式比较独特，也很不易！关于养老的话题，现在也是一个热点，这篇报道抓得好！

弟弟说：

好文笔，娓娓道来。温情，但不煽情，虽多取自你的博文，但剪裁用心，不露痕迹，有化平凡为神奇之功，值得你学习啊！

生活，脚踏实地；文章，云淡风轻。愿生活催生美好的文章，愿文章引领健康的生活。



蟹 事

□ 赵春华

收好时光，蟹肥花正香。吃螃蟹，是秋天应有的美事。

你到阳澄湖畔兜一兜，成千上百的蟹庄，恰似星罗棋布。道路两边，卖蟹人让你迈不动腿，牵衣拦车，就想让你买他的蟹。

我生长在横沥河东、杨泾河西。那时水清质好，鱼虾丰富，螃蟹也多，见过各种各样捉螃蟹的情景。最

普遍的是摸，即穿了皮衣皮裤，在齐水的河岸上摸蟹。一般蟹洞稍稍高出水面，但又不离水面，洞里有水，却又不被水浸没。若有小船驶过，激起的水浪把洞淹了；船过水平，复又露出大半个洞来。摸蟹人就是这样伸手去洞里摸，只要洞里有蟹，一摸一个准。摸蟹人必须有一套上下连通的皮衣裤，但我小时候还很少有人拥有这

样的装备，因此摸蟹的人并不多见。多见的是钓蟹的，他们划着一条小划子，轻盈灵活，人盘腿坐在船头上，用一根软竹梢式竹片，以蚌肉为饵，伸进洞里，洞里有蟹，见了蚌肉，用大螯夹住，钓者将其轻轻地拖将出来，随手放进“鱼篓”里。我也见过划着小船，坐在船头上靠近蟹洞用手摸的。一不小心，被蟹咬了，也只有咬着牙忍着痛把蟹拖出来。

后来村里不用牛车水，用抽水机灌溉了，就有了渠道沟。水哗哗地从河里泵进渠道沟，清冽冽的水顺着沟渠流进水稻田里。天旱时，也可以将水泵拉进快要早死的麦田里。由此，渠道沟里也有了蟹洞，在停止放水时，也有村民在渠道沟里捉蟹的。稻田里也有蟹，耘稻时或者割稻时也有蟹获。捕蟹能手往往吃不完，有时送了给人家品尝，也有用一只三石头缸，装进半缸稻板泥，将吃不完的蟹放养在里面。

那时蟹便宜，不论斤卖而以“串”卖，三四只一串才五六角钱。虽个头不大，但烧面拖蟹或者毛豆籽炒蟹，鲜着呢！

蟹多，是事实，有时在渠道上走着走着，突然一只蟹出现在你面前，等你去抓去用脚踩。它非常机灵地横爬迅走，一不留神，它窜进渠道沟里了，让你跺脚懊恼不已！

后来才有了阳澄湖大闸蟹，四五两一只，正宗的卖到上百元甚至超百

元的。我因为在昆山有个好朋友，年年叫去吃蟹，懂得了一点知识。他告诉我正宗阳澄湖大闸蟹的肉是甜的，肺是白的，吃过后手上留腥。至于“金毛”“力大”等都在其次。我也到崇明吃过崇明蟹，个头虽小点，肉却也鲜美！近几年来上海海洋大学与崇明联合攻关，终于使崇明蟹的个头大了肉质佳了！还有，我到过江苏溱湖，那里有名的是簖蟹。通过簖来捕捉到的蟹叫作了簖蟹。这倒使我忆起家乡也有这一招。

那时候家乡长长的河里，总有一两处竖起来的“竹枋”。那竹枋是用细竹片做的，拦住了整个河面。但无论大船还是小船，都可以压着竹枋通过，船一过，那一排竹枋又恢复如初。后来我知道，这就是蟹簖，捕蟹的工具，它状如竹帘，横置河道之上，断了蟹的通道，为何？那蟹遇到这簖，爬不过去，只好顺着簖面爬进簖尽头——岸边喇叭型的簖笼里。捉蟹者真正是做了“守株待兔”人。

深夜，一盏渔火，近岸簖边一个小小简易茅草棚里，捕蟹人一双不眠的眼睛……

清代钱大昕咏蟹诗云：“巨螯团圜认雌雄，手缚寒蒲教短童。颇羨杨涇老渔者，一年活计苇萧中。”写的正是家乡的蟹事呢！



享美食 乐陶陶

□ 非 柳



深秋七彩正艳，初冬南风尚暖，便选定餐厅预订席位菜品，于日前（2023年12月10日）携家人前去探营打卡。在南京路新世界百货商店，周围尽是床上用品和穿戴衣物为主的七楼，“陶陶居”三字招牌格外引人注目。门口，落地门窗整齐划一，引导小姐端庄雅致；入内，绿植小景送

来春意，服务小伙礼貌热情。一种宾至如归的感觉如春风吹拂，扑面而来。

在餐厅服务生的引导下，我们一家三代五人落座在一个椭圆形的餐桌边。布艺彩色沙发，软靠弧形座椅十分温馨。服务生在一旁站立，询问需要何种茶水。我对饮品缺少研究，就

点了胎白茶。茶水清香醇厚，饮之提神解乏。那茶具更是精美考究，抚之生津，睹之润目。小盅的茶水，让我这个从莘庄特地赶去的人，猛喝数盅，方才解渴。

预订套餐的菜品一个接着一个摆上台来。海皇粉丝煲、冰镇咕嚕肉、胡椒猪肚煲、豆豉鱼油麦菜、腊味干捞煲仔饭、盐焗手撕鸡、传统马拉糕。单看看这些菜品的名称，就足以让你垂涎欲滴，食指大动。特别是冰镇咕嚕肉，那种滚烫中的冰冷，那种酸甜中的清冽，把舌尖深深刺激，回味无穷。粤菜之于上海本地人，颇为新鲜可口。稍顷，感到食品数量略少，便急忙扫码添菜。在点了黑白胡椒焗虾后，服务生介绍说，这里的点心特别有名，便又点了炸牛奶和韭菜

煎饺。又是一番狼吞虎咽，又是一番大快朵颐。服务生才端来甜品。双皮奶的甜香，杨枝甘露的爽口，作为一顿美食的压轴，恰到好处。

不得不说常伴左右的那位小伙服务生，除关切询问，时时续茶外，单就骨碟在1个半小时内，就换了两次。热心不失礼节的服务，怎不让客人乘兴而来，满意而归。

以“陶陶居”命名，感到十分新奇。析“陶陶居”来历，颇有三分趣意。故事还得从1880年那古老的年代说起。相传在清代光绪六年，广州西关第十甫村落。这个村落，河汊纵横，绿树成荫，稻谷飘香，一派田园风光，唯独无茶楼酒肆。有一个姓黄的人，见此商机，便盖了一间老式大屋，开了个茶室。因他的妻子名葡



萄，便将茶室称作“葡萄居”，多年来兼营姑苏细点，生意兴隆。黄老板去世后，接手的老板嫌“葡萄居”名字不雅，改称“陶陶居”。陶陶居寓意是，到此品茗的客人来之愉悦，居之陶陶。当今陶陶居总部位于广州市荔湾区第十甫路，是广州最有名气的茶楼之一，主要经营名茶、茶点、茶食及酒菜餐饮。1993年被授予“中华老字号”称号，1998年被批准为“国家特级酒家”，在月饼界享有“月饼泰斗”的盛誉。

陶陶居主打粤菜菜系，其与浙菜淡滑鲜滑，苏菜色重味香，川菜重油调味，湘菜麻辣香辣，鲁菜鲜咸味浓，徽菜色香味形，闽菜滋嫩清脆等风格特点相比，有着不同凡响之功力。它源自广东地区的一种菜系，以其鲜美、清淡、细腻而著称。其讲究选料、刀工和烹调技巧，讲究原汁原味，不掩盖菜肴本身的原味。色、香、味、形俱佳，被誉为“中华烹饪



冰镇咕噜肉

之精华”。那南国风酿成的清爽，那丹霞山映照的五彩，那罗定江注入的甘甜，一定会让你大饱眼福、大饱鼻福、大饱口福也。

退休了，该玩的地方去玩一玩，该住的酒店去住一住，当然，该吃的东西去吃一吃。走进百年老饭店，走进中华老字号，甚至去“黑珍珠”级别的高档饮食门店去点几个小菜，都是一个很不错的选择。而像陶陶居这样的中高档的，具有粤菜风味的，且性价比很高的餐厅也是不能错过的。在浅酌慢嚼中，在细察深吸里，让退休生活变得有滋有味，让晚年岁月绽放幸福美满。



杨枝甘露



吃食堂

□ 山 令

食堂由来已久。吃食堂不仅过去、现在、将来都会存在。上世纪六七十年代，那时还有不少公共食堂。比如，当年七宝就有徐家弄里的商业食堂，只供商业职工用餐、北西街的联合食堂，供居民用餐。有些家住食堂附近的居民懒得做饭，就会去居民食堂“搭伙”用膳，既实惠又方便。当时的食堂，门口一般不挂招牌，虽说没什么标识，但它的服务对象都是大家心知肚明的，彼此熟稔，不必做广告。食堂生意以中午最好。

犹记得，笔者六十年代就读七宝二小时，因学校就在青年路上，距我母亲就职的七一喷漆厂食堂颇近，中餐就在喷漆厂食堂搭伙。

食堂不仅反映了一个单位经济的独立性，也成了促进单位经济的有力抓手。工人在食堂用餐，必须将粮票换成饭票，将人民币兑换成菜券。食堂饭菜的价格往往比外面饭店便宜，因工厂食堂属于福利性质。那时在食堂用餐，要用那些比邮票稍大花花绿绿的饭菜票，称为代价券。刚开始是纸质的饭菜票，

饭票上画着一碗冒着蒸腾热气的大米饭，菜票上画着一条栩栩如生的鱼。后来食堂发现，纸质的饭菜票容易损坏，成本高，于是改用塑料的，既耐用，还不怕油腻，脏了还可以洗涤；不过拿上去经常是油腻腻脏兮兮的。那时食堂的饭菜，绝对属于粗丫头、穷汉子的范畴，根本没有什么精雕细琢的饭菜。饭呢，大多是蒸饭，用笼格一层层蒸。餐具呢，是铝制品的饭盒，一盒一盒。蒸好的一盒饭上面会有一层结板的米饭，又硬又干，颇为难吃；但又舍不得扔掉。有人为了多吃饭又节省饭票，小算盘打得哗哗响：他把二两饭票分做两次购买，每一次只买一两饭；将饭盒递给食堂师傅时，嘴巴亲热得一声一个好师傅，总巴望师傅多盛些饭。可食堂师傅总是一副公事公办的面孔。尽管这样，大多数人还是觉得，一次只买一两饭，两次合起来总比一次购买二两饭要多一点，合算，心里得到满足。那时食堂的菜价：米饭一角四分一斤；淡馒头半分一只；菜包子、豆沙包，二分一只，

鲜肉包三分一只；阳春面，四分一碗；黄豆汤，五分一碗；蔬菜五分一份；炒干丝，一角；炒素，一角；肉圆菜底，一角五分；大排菜底，二角。汤，大多是免费供应，当然是清汤寡水的，仅仅飘着几片菜叶的酱油汤。假如是营养汤，那么就是番茄蛋汤，那要五分一碗。一顿饭假如一荤一蔬，那么花费在二角左右就可以搞定。

那时经济萧条，食品匮乏，食堂里菜少得可怜，所以每次用餐，饭比菜吃得多，油水少得一星期油不了一回肚皮，可谓瘪瘪肚堂，枵枵饥腹。所以那时很少听说有人得“三高”症的。后来，有一段时间大米限量供应，食堂里基本卖馒头、面条。我的早餐基本上是拿着两个馒头边走边啃。

近水楼台先得月。昔日吃食堂，那些食堂职工子女，不仅不吃亏，还相当营养，颇为滋润。比如，别人用餐时需要排队，而他们可以登堂入室直奔食堂内屋；别人的饭菜量少质次，而他们的饭菜量多质优；红烧肉比别人的厚而又多一些肉汤。在当时，这等于在享受着食堂里的“特供”了。

人间烟火，食堂滋味。俗语说“众口

难调”，有喜欢清淡的，有口味重的，有喜欢吃肉，有喜欢吃鱼，有喜欢吃素，菜咸菜淡，喜辣怕辣，饭硬饭软，不一而足。如此状况，要食堂烧出众口同嗜、众人皆喜欢的口味，显然是不现实的。所谓大家都喜欢只不过是相对而言。现在各个企业、学校、机关事业单位等当然还有自己的食堂，不少社区也办起了新式食堂和老年食堂，这是昔日公共食堂的转型与升级版，尤其为老年人提供了极大的便利。我曾在老年食堂体验过多次：十多种菜肴任君选择，米饭一碗一元，不够随便添。有的餐后还有水果供应。一餐吃饱，十多元差不多搞定。当然，食堂里各种电气化用具和餐具都已经鸟枪换炮，菜肴的质量也绝对更上一层楼，绝不可与上世纪六七十年代食堂的菜肴同日而语了。



游历史名城品北非美食

□ 尔 东

阴天，上午我们驱车西行102公里，来到法国历史名城图尔，中央大区安德尔卢瓦尔省的省会。一路上，独有一片片金黄的油菜花，在天地间显出亮色。

法国第一大河卢瓦尔河和其第二大支流谢尔河流经图尔市区。法国历史名城图尔，公元一世纪开始筑城，中世纪时成为军事要塞，文艺复兴前期（1450年-1550年）则成为了法兰西的首都。

在此期间，图尔所在的卢瓦尔河谷修建了大量的城堡。现已成为世界文化遗产，图尔因此也被称为“法兰西花园”。

天公作美，在图尔，阴云裂开缝隙，露出蓝天白云。狭窄而整洁的街道，古老的房子，石头小路，两旁布满了餐馆和酒吧。古堡、教堂点缀其中。

原本以为这里人少地多，街道宽阔。因此对这么多窄巷不理解。可是漫步在寂静的街道上，有所醒悟：正是人少车少，要那么宽的马路干什么？虽为省会，但现代化程度并不高。但是人们还是很会享受

生活的，美食美酒名牌衣，运动休闲四处游。只是近年经济不景气，受些影响。



中午，在一家餐馆，侄女夫妇让我品尝了北非美食——库斯库斯，羊排、土豆、西葫芦、肉丸子……把面做成小米状，很好吃，



尼斯、阿尔及利亚、利比亚、摩洛哥等地区属于一种日常大众喜爱的面食，家里每周至少会吃2次。现在法国、西班牙、土耳其、希腊、意大利等地也很受欢迎。

市政厅是名城的代表性建筑。可惜当我们午后路过市政厅及其相邻的法院大楼，结束图尔城之行时，老天爷终于忍耐不住，阵雨淋漓。我们只好车游了。建筑很气派，广场、花坛、喷泉。

不能驻足欣赏，我们便赶往舍农索城堡。

后来我们又吃过一次，印象很深。

据介绍，库斯库斯(couscous)是阿拉伯烹饪中的一种基本菜肴，始于并流行在北非地区。初见以为是小米或者玉米粒之类的食品，其实它是一种粗麦，手工磨制成直径不到1毫米的细小微粒再裹上面粉形成的“小米”，即couscous。

然后将“小米”放到炖煮的肉或蔬菜上面密封蒸熟，让“小米”充分吸收肉/蔬菜的香味，需要蒸上2-3次，使其均匀，才能就餐。就餐的时候，是和着肉汁和蔬菜一起吃。它在北非的突





“龙悦舫”餐厅

□ 心旷神怡的小木屋

有些事是很凑巧的。老同学思源从国外回沪探亲回来一次不容易，包括转机路程要30多个小时，路途迢迢风尘仆仆，恰巧还有一位老同学也有七八年未见面了。4月9日星期二，我们三位老同学相聚在丽园路718号的“龙悦舫”餐厅。

月是家乡的明，菜是家乡的好吃。今日中午又与老同学思源、邵露三人相聚在丽园路上“龙悦舫”餐厅。何以选择此餐厅，是回头客第二次慕名而来。去年12月我们唱片公司四位老友曾经品尝过，老领导小夏在大众点评上团购，当时的口感都不错，尤其是服务员端上第一盆菜“鸡枞菌烤菜”，都为其特有的风味所折服，我们四人异口同声的赞美道，太好吃了，这是什么菜啊！我口直心快，我第一次品尝这道菜，其他的三位同事附和说，从未吃过。接下来的“黑胶牛肉粒”，个大量多肉鲜嫩，味道美极了。“墨鱼烤年糕”“农教鸡汤芝鲳鱼”“宋嫂鳊鱼羹”等，各具特色，同样味道非常鲜美。就是寻常的脆皮咸草鸡、水晶虾仁、清炒时

令蔬菜和酒酿小圆子，也是与众不同，难怪饭店门口标有明显的“本帮菜·米其林品质”。这次思源居住的酒店距离该餐厅很近，选择“龙悦舫”餐厅当仁不让。

菜式还是比较清淡的，非常适合我们老年人的口味。我们谈兴很浓，本来在我的印象中邵露在学生时代是非常内向的，不善言语，今日相聚，给我的第一印象与以前有点判若两人，滔滔不绝非常健谈。我说与邵露已经大约有13年没有见面了吧？没想到这两位女同学记忆





人在拍摄和采访，我们也不以为然。没想到不多时，“都市频道·人气美食”摄制组的镜头已对准了我们这桌，采访者笑嘻嘻的对我们说道，你们三位老人胃口不错啊！这么多菜全都吃光了。我说：已经吃光，就不要拍了。没想到那位采访者即兴回复说，正因为都吃光了，所以想请你们谈谈这家餐厅的菜味道怎样？当然了，两位女同学齐声夸赞本帮菜的味道，思源说在他乡吃不到这样的美味佳肴。我是第二次光顾这家餐厅，打开手机给摄制组人员浏览我当时记载“龙悦舫”餐厅品尝的记叙小文。摄影师也不多说，当即用摄像机记录下来，此时无声胜有声啊！下次我们还是相约“龙悦舫”餐厅，品尝美味“本帮菜”。

好，说我们曾在2015年思源夫妇俩回沪探亲时，邀请我们老师与同学聚餐过一次。我也立马想起来了，是在二医大的餐馆里，一晃也这么多年过去了，两鬓斑白，都已是70岁的老人了，我们也不再期盼啥了，只要开开心心、健健康康，格外珍惜我们的每一次相聚。

我们已经吃完了，正很有兴致的谈天说地，见到旁边的一桌正有





家乡的荷韵

□ 李江涛

六月荷花初开日，微风细雨暗香来。闵行体育公园锦绣湖边荷花开了。退休后，我是这里的常客，与荷结缘。从这里的莲亭和弯曲木桥走过，吹来阵阵湖风，犹如置身于“小桥流水人家”，仿佛又回到了家乡。这种情缘是刻在骨子里的。

我的家乡在长江北岸的无为市，是风光秀丽的鱼米之乡。在无为市西南乡有个洪巷镇，是一个远近闻名的莲藕之乡。这里曾是“吴楚争霸”“朱陈之战”的古战场，历史留下了她的芬芳。我父母在这里工作、生活了25个年头。我入伍前在这里插队2年，在这块土地上流过汗水，在著名的仁泉中学执鞭育人，尽微薄之力传道解惑。在那个“以粮为纲”的年代，所有的田地都种上麦子和水稻，但所有的水塘和溪边都种上莲藕。每年夏天，荷风送芳；秋天，枯荷傲骨；冬天，桌飘藕香，给人诗一般的体验。记得1977年8月中旬的暑假期间，一位老同学来看我，我花了3元多钱买了鸭子、豆干等菜，隔壁

的大娘送来了毛豆。傍晚时分开始喝酒，两人1斤酒下肚后，乘着酒兴带着一根木棍上了附近的姥山。同学走在前边，边走便用木棍拨弄小路两边的草，说是打草惊蛇。我们在姥山顶上赏着月亮，听着蛙鸣，非常惬意。回来路上，同学在荷塘摘下一朵荷花，插在喝空的酒瓶中，放在我简陋的桌上，荷花显得特别美。

改革开放的洪巷镇，莲藕产业已成为一镇一业的特色。万亩莲藕，在荷开时节，成片翠叶中镶嵌着红、粉红、白、紫等色荷花，微风吹起，翩翩起舞，五彩斑斓，真如诗人所写的那样：“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。2019年，自信的洪巷人发出了“荷”你有约，举办第一届荷花节，邀请与荷有缘之人聚会洪巷，盛况空前。弟弟给我发来照片，并转发了一位当地美女作家写的“洪巷荷风”散文，激起心中咏荷的涟漪，从此我每年都要写诗填词，讴歌莲之风骨。探亲回乡，临韵荷色，喝一杯家乡藕粉糊，感到特别清香甘甜滑

爽。

“山有扶苏、隰有荷华”。风流人物，更具芬芳。家乡洪巷镇，钟灵毓秀，人文深厚。武有抗日名将戴安澜将军，扬威异国，壮烈殉国，马革裹尸。毛主席赋诗咏颂过二位将军，一位是彭德怀元帅，另一位就是戴安澜将军。他被中央人民政府首推入选“100位为新中国成立作出突出贡献的英雄模范人物”。文有白话文倡导者、清末拨贡李辛白先生。他品学兼优，曾东渡扶桑，加入“同盟会”和“岳王会”，与蔡元培、陈独秀相交甚厚，并最早创办《白话日报》。“五四”运动是年，创《新生活》周刊，当年新文化运动中的著名人物蔡元培、李大钊、陈独秀、胡适等都积极为该刊撰稿，仅李大钊一人在该刊发表的文章就有60多篇。而李辛白几乎每期都有反帝反封建，要求民主权利的时评短文。他是五四运动的参加者、支持者和领导者，中国白话文运动的先驱及白话报业的“鼻祖”。1945年8月，在皖南从事教育工作的李辛白接到毛主席的请柬，邀请他到重庆共商国是。收到请柬后，李辛白十分高兴，但由于年事已高，加上路途遥远，无法成行只好复函深表感谢，成为憾事。他们都是洪巷人的骄傲，荷韵律响，如此动人。

1985年5月，荷花被评为中国十大名花之一。留在中国文学史中的咏荷花诗如繁星点点。《诗经》

有：“彼泽之陂，有蒲与荷。有美一人，伤如之何。寤寐无为，涕泗滂沱”；《离骚》有：“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳；不吾知其亦已兮，苟余情其信芳”；“汉乐府”有：“江南可采莲，莲叶何田田。鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西。鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北”。我最爱读的是周敦颐的《爱莲说》。在周敦颐心中，莲花出污泥而不染，濯清涟而不妖，香远益清，认为“菊乃花之隐逸者”“牡丹花之富贵者”“莲是花之君子也”。推崇至极，实属名归。

今年的闵行体育公园锦绣湖经过清理，湖畔莲叶长得更茂盛了。莲花初开之际，“晚霞诗群”群主沈老师两次出题咏荷，我涌动着诗情，学作诗填词，咏颂荷风。

七律·新荷

五月荷华塘水碧，
蔓延嫩叶暗来香。
寒秋残体风强骨，
清夏新枝雨润芳。
陶令诗从篱下出，
宋周文在悟中藏。
江南莲采时他日，
心地无尘自古扬。

荷叶铺水面·荷塘

微风细雨，荷塘点点红。
无穷碧水曼枝葱。
戏鱼鹭诧异，鹤立夏光味正浓。
云烟浩淼恭。
周香远益逸，节守普世皆同。

咏颂古今风。
不染出淤泥，天顶虹。

荷叶铺水面·荷塘

黄梅弄巧，荷塘绿盛昌。
风微碧水点红香。
彩云偶日照，昨日雨声泪两行。
多情笑我亢。
红苞绿叶共，满眼应是春光。
独立岸边量。
似醉看河山，如画框。





杂扯“码字、出书、写戏”那些事儿

□ 缪新亚

“扞虱而谈”做到很难

民谚道：受人之托，当忠人之事。答应为阿杜写份《写作大纲》和他的爱情故事之后，当作正事来做。真所谓，他出书，我码字。连续好几天，久久“码”不出思路，更“码”不成文章。恨自己才思枯竭，成了贵州的驴，退休后的我，虽码字成瘾，却又往往自卑成性。当年，在职之时，写了不少“官样”文章，多得好评，时见报刊杂志，经常自鸣得意。仔细想想：那些文章，要么是奉命而作，要么是“为赋新诗强说愁”的编排。这样的文章实在不值得称道！

退休以后，没了职业压力，少了名利诱惑，自以为，有了自由身，可以让心泉流淌，写出些嘉文美作。其实不然，码字真的很难，识字的人不少，会码字的人也不在少数，识字作文字并不难，但能码出好文章，才是真本事！

码字说到底，就是文字的排列组合，码的就是字和字之间的逻辑关系，码出哲学意味，但逻辑很

难，弄不好就是狗扯羊皮——瞎扯。哲学更难：它有宗教，有科学，有自然，有人性，还有历史，但弄不好就会在原地绕圈，就是山路十八弯，水路九连环，把自己都绕了进去。码字，说到底拼的就是逻辑、哲学和美感。会“码”的人，就能做到笔墨见丘壑，丘壑现气象，码出的文章，能让人眼睛一亮，豁然开朗。这样的境界，很难做到。

忽然，想到“扞虱而谈”的成语，说的是古代名将王猛，一面捺着虱子，一面谈着。形容谈吐从容，无所畏忌，文章自然天成。笔者自惭没那本事。何况，阿杜之托，也只是奉命而写。

每天洗澡，身上既无虱子可捺，天生没有王猛那般从容淡定的气度，只要能写出对生命的体悟与智慧，让阿杜满意，就行！

两周后，交出了一个《大纲》与一段阿杜和妻子的故事。先给老王看过，他连声说好，他让我通过电子邮件，发给阿杜。一周之后，得到阿杜约见，却不知，这一约，

又约出了事情。

袒胸露乳晒文字

见面之后，阿杜对书的大纲结构非常满意。对他的婚恋故事，阿杜抹着眼泪说“写得太好了！读着，鼻子都酸了。”语气明显夸张，表情没有骗我。

老王在一旁，趁势帮腔，顺便卖弄起他的私货：“我推荐的人不会错的，缪教授千笔万笔，无一笔是闲笔。有处恰是无，无处恰胜有，少一分是粗浅，多一分是矫情……”阿杜也忙着附和：“就是，就是！”虽知他们是在吹捧，我肚子里，顿时感到暖洋洋的：昔日，有钱人在大日头下，会大晒绫罗绸缎和家藏经书。贫寒读书人，只能脱衣去帽，袒胸露乳，晒晒自己满肚子的经纶。而我如今，靠着码字，来晒晒自己肚皮里的功夫，肚皮暖烘烘，一直暖到骨头里，骨头立马酥哒哒！轻得没有四两重。

趁着我在云里雾里迷糊，阿杜拿过一叠钞票，推到我面前：“一点小意思，但望笑纳，后面还要请你帮忙！”

在谄媚和金钱面前，很少有人能抵挡得住，不信？你试试——反正我是没抵挡住。这时，我似乎也悟出了一点道道，奉承和钞票无坚不摧，难怪乎天下贪官如此之多，一下子感到脸膛汗沁，简直无地自容，仔细想想无妨，无妨！

——我头无乌纱帽，手无一点权，算不上权钱交易，至多是卖文

而已！

是疯子、傻子，但不做婊子

阿杜一脸正经，看得出，他是真心的。不知是谁说的：文人的矜持，只是身上端着架子，最容易被攻破，大凡码出的字，能见诸报端、能结集成书，能得到别人肯定，一定欣喜若狂，或有稿酬，更是求之不得！

名利二字，是文人的死穴，一戳便灵，我不能幸免。退休以后，自觉东隅已逝、桑榆难追，但身体中还有燥动的青春，脑子里还有美丽的犊子，每天码字不辍，自认是文学路上的傻子和疯子，话虽这么说，底线还是有的——绝不做人皆可上的婊子！看得出，阿杜是真心欣赏我的文字、他愿意为我付出，是真心给予，不是居高临下的赐予，更不是交易，加上一旁的老王，竭力拱火：“拿上吧，辛苦钱，一点点”！

这场景，让我真的“动”心了，此时的我，立变动情女子：半推半就，欲拒还迎，“君子好财，取之有道”的古训在心里咕咚，今古同怀，其不然乎？

“捣糨糊”是技术活儿

为阿杜出书，码出的大纲与故事，自认为是靠“捣”出来的：

一方面，因为文稿已有众多文人拼出的框架在前，没有随便打碎，另起炉灶。别人奉行文人相轻，我却讲究文人相敬，更何况双拳不敌四手，猛虎难斗群狼，决定

大框架基本不动，作些逻辑上的调整，对原有的词句作些思想上的拔高。这一招果然见效，我码出的文字，阿杜果然给那帮文人们审了，因为框架未动，境界拔高，他们自然皆大欢喜！

老话：为死者立传易，为活人写书难，特别是要摸准有思想、会说话土豪的想法，是难上加难的。好在事先和阿杜有过一番长谈，反复读过他的书稿，也基本摸透了阿杜的脾性，喜好。但说真的，是阿杜的人格、个性、思想还是值得称道的，而且还感染了我，打动了我呢！

在他身上，我找到了那方可以归去的田园，那片可以采薇的秘境。平心而论，替人捉笔，难免会为尊贵者讳，帮成功者吹，是帮闲文人的惯用作派。我是俗人，不能幸免。拔高和溢美，都是在不知不觉中进行，挠在痒处，揉在痛点，解痒化痛，心舒骨酥，一切恰到好处。人言道：看不出化妆的化妆，是最高明的化妆，呜呼，我俨然成了一名高明的化妆师了！

字出手下，自有美丑；文出笔下，立见高低。文章就是这样，看你会不会码！

阿弥陀佛，我码出的文章虽算不得美文佳作，总算也没有码成“狗扯”也没码成懒婆娘的包脚布。别人还喜欢，愿意捧上真金白

银，表示赞赏，太可以了，该知足了！

被“包养”，并非伤风败俗

虽然，不是生活在饿死作家、冻死诗人的时代，但文人难逃名利魔咒。有人说：我被半“包养”了，仔细想想，被包养并非伤风败俗，以曲求进至少有文字可码，还得到别人认可，得到报酬。

一直码下去，码成伟大作家，或不可知！

也许我的想法，会遭真文人青眼白睛的睥睨，会招来雅者歪嘴嗤鼻的讪笑。做不了楚狂人陆通，成不了陶隐居陶弘景，没有想过成为文学天花板，更不敢狂想成为珠穆朗玛峰，生活在美酒成了扎啤，晚霞成了沙尘暴，风吼马嘶变成了汽车轰鸣……诗意被时间杀死的年代，风烛残年的暮年，我能码字作乐，已经很不错了，非常知足！





度过了2024年的春节，窗台上那盆水仙在晨曦下披上了金色的外衣，蓦地从莹莹的绿色间飘来一缕缕沁人的清香。啊，水仙花开了。

亭亭玉立的花茎，托起几朵白瓣黄蕊的小花，在碧玉般的叶片围绕中竞吐芬芳。这缕缕芬香，使我又想起了你，远在天国的朋友。

我和你是 在纪检干部培训班上认识的，那时你踌躇满志，我血气方刚，都是刚走上纪检岗位的新手。你还记得吗？为了一道案例分析题，我俩留在教室里认真研讨，直到值班的老头把我俩“请出”学校，还站在路灯下继续讨论。

那次考核，我俩都取得了优秀成绩。我俩工作在两个单位，但由于协作关系有机会到你单位走动。每次去都会和你聊上一阵，慢慢地知道你也是老三届的，比我小三岁，也是自学考试的大专生。你喜欢系绿色的长裙，着白色的衬衣，还自喻是“凌波乘香雾，翠羽片片新”的水仙。你呀，就象水仙那样纯真，象水仙那样

自信。

几年后，我俩又一起借调到区纪委搞专案，彼此的接触更加频繁。我俩的意见总是十分相似，作风十分接近，我俩的几次合作都使案件取得重大突破，从而我俩又一起走上了优秀纪检干部的领奖台。有位领导开玩笑地说：“你们真是天生的一对。”

这以后，我俩却不敢在别人面前四目相对，甚至除了公事，说话只剩上班时的问好，下班时的再见，我俩间就差一层纸没有被捅破。然而那个大雪中的一场车祸冻结了美好的时光，从你怀中紧紧抱住的那一盆水仙花和你不瞑的眼睛，我看到了你说的一切……

四十多年过去了，在我心中依然珍藏着你清澄的目光，它像两弯温泉，奔腾在我的心田。伏案工作时我感到了你，感到了你轻柔的手轻轻地抚在我的背上；遇到困难时我听到了你，听到了你温柔的声音在安慰我：“有党的纪律，有人民群众，那腐败分子一定会查处的。”在睡梦中我看到了你，看到你白衣绿裙象水仙花那样清新飘逸。

啊！水仙，亲爱的朋友，我永远的思念。

水仙的思念

□ 叶子



建筑学家梁思成评价中国建筑不仅仅是一种工程技术，也是一个艺术系统。窗棂，是园林艺术中的一个重要分支。《说文解字》云：“在墙曰牖，在屋曰囱。窗，或从穴。”我国战国时期已有十字格和斜方格的窗棂。汉代留下“窗牖皆有绮春锁”的记载。从唐至宋，我国窗棂样式日益丰富。明清时期的窗户艺术样式叠出。李渔在其《闲情偶寄》中云：“吾观今世之人，能变古法为今制者，真唯窗栏二事乎。”可见，明清时期有钱人对窗棂的艺术要求颇高。古代文人学者根据房屋不同的形状，创造了长窗、半窗、空窗、花窗、漏窗、横风窗等典雅的窗名。明代计成的《园冶》中称为漏明窗。常以薄砖瓦睡砌成窗棂，也有以绿色方形花玻璃镶在窗内的华丽式样，那形式与美感令人叹为观止。漏明窗之妙在于内外看均可，往往前面刚让你怦然心动，回头看时更意趣无穷。漏明窗，特别在园林建筑中，更显出其重要性艺术性，成为园林家们苦思冥想的精品构件，让原本简单的窗户赋予了审美的情趣与艺术的内涵。园林中的窗户雕花精致，各式各样，形成了种种的几何形状：方形、圆形、半圆形、椭圆形、六角形、八角形、葫芦形、扇形、菱形等，精巧、精致、精美，造型各异、千姿百态、栩栩如生。这一扇是茂竹修林，



下一扇便花团锦簇，再下一扇或许是人物栩栩。古人所谓的“移步换景”是也。一扇扇玲珑剔透的花窗，一道道古典雅致的漏窗，仿佛一首首隽永的唐诗宋词，将它们联袂起来就犹如一首风花雪月人物山川或动植物形象的长诗。在古典园林中，窗还起到了组景、对景、借景的重要作用。明朝造园专家计成在其造园名著《园冶》一书中说：“轩楹高爽，窗户邻虚，纳千顷之汪洋，收四时之烂漫。”清代著名文人李渔在《闲情偶寄》中总结窗的结构方式不出纵横、欹斜、屈曲之变化，并说：“尺幅窗，无心画。”还说“莫妙于借景”。可见，园林里林林总总的花格窗、镂空窗、网格窗、栅栏窗等，乃具有文化意蕴和审美魅力的建筑构件。园林的窗除了透风、透光的实用作用外，更多的是它的审美趣味。墙上留一个口，透空也是窗的一种形式。三两枝红梅在自然中横斜，那是透过方口或者圆口看到的一个画面；从窗口往外能看到五六朵白玉兰在细雨中相互喃喃低语，让你感受到一种无穷的韵味。屋里屋外、廊坊墙外，因为窗的沟通，使之成为流动的审美，通过回廊边小天井，方寸之间的山石配上翠竹，那些有意无意的栽植，透过不同形式的窗口，也会有不同的景观摄取。窗的形式和自然相配成的画面，有诗情，亦有画意。难怪昔日大户人家的千金小姐，总是

利用木格子花窗的遮避，来羞答答地寻觅意中人的身影，获得心灵自由的空间。那文人墨客也是透过这神秘的花窗，去打开意中女子的心灵，寻觅雨巷中行走的姑娘。难怪诗人卞之琳有“明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦”的隽语。只要你去过苏州、扬州等古典园林，那里的一扇扇窗户，一框框窗棂，由梅朵、海棠、莲瓣、扇形、菱形、汉瓶、寿桃、榴花形等诸多形态各异的花式空窗荟萃而成，组成了一面面、一扇扇连绵不断、遐思冥想创意非凡的锦绣花窗、漏窗连廊，俨然成了美窗的圭臬，隔而不隔，遮而未遮，无不体现着美的结构，美的造型，美的组合，美的韵致和美的浪漫，让人流连忘返，叹为观止。难怪当年湖州才俊赵孟頫和青浦才女管道升的“长三角”之恋，便是通过青浦练塘管家弄江南民居的花窗，含蓄细腻，精致又有情调，运用书画传情，诗词唱吟，结成浪漫姻缘的。

在苏州沧浪亭复廊和单面廊中，竟拥有108扇各种各样、各具特色的漏窗。漏窗的格纹美，比如冰纹，冰清玉洁，不规则的细裂，极具典雅生动之美。除了木窗，还有砖窗与石窗。而狮子林里，有独具匠心镌有琴、棋、书、画的花窗。还有一种漏窗中饱含着花窗，或者也可说花窗中蕴含着漏窗。这些雕花之窗，凝工匠智慧，蕴文化内涵，镶百年传说，嵌

梦幻故事，无不令人赏心悦目趣味横生。多由细腻光滑的水磨青砖或彩陶拼砌成窗型，既有阴雕，也有浮雕，窗框线条流畅挺健，青砖拼合处，严丝合缝，嵌入回廊的白墙黑瓦之中；

“罗汉松掩花里路，美人蕉映雨中棂”，再加上周遭树木葳蕤，竹影婆娑，花草点缀，奇石兀立，天井优雅，花窗寓古朴于深秀，寓大雅于隽美之中，使那堵园林之墙，愈加体现出美轮美奂的景致，好似在一张白纸上绘画出造型各异、风格迥异的一幅幅精美绝伦的画卷。

漏窗的窗洞并不大，一张笑脸，一弯手臂，一个人头，可以自由伸入其中，让漏窗成为摄影最好的点缀和最佳的背景。当你一头伸入窗的对面览景，眼界一阔，豁然开朗，你会见到别有一番洞天、另有一幅美景历历展现。如果说，中国古典园林是一位雅致妩媚的端庄美人，那么，那些花窗、漏窗则是她的秋波流转的媚眼。每一扇窗，都可以拿来入诗入画入眼入心。

计成在其《园冶》一书中说：“夫借景，林园之最要者也。如远借，邻借，仰借，俯借，应时而借。然物情所逗，目寄心期，似意在笔先，庶几描写之尽哉。”又说：“借者，园虽别内外，得景则无拘远近，晴峦耸秀，绀宇凌空，极目所致，俗则屏之，嘉则收之，不分町疃，尽为烟景，斯所谓巧而得体者也。”李渔

在《闲情偶寄》中也说过：“取景在借。”苏州和扬州等古典园林，正是淋漓尽致地巧用了这一原理和规则，做到了“嘉者收之，平者避之”，从而实现了无景不美，有景皆借的造园妙招。让人左看是景，右看是景，前看是景，后看仍然是景；窗中含画，画中有窗，人在窗中，归化于画。窗棂连着心灵。当你探入花窗观景时，无意中自身亦成为花窗之中被嵌入的美景，你与花窗皆成了联动的、活泛的风景。花窗因此而变活了，你也因此变得更俊美。这诚如一首现代诗中所说的：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”

由于窗牖的存在、窗棂的美观雅致，因此，在我国古代诗人笔下常常会提及：“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”（杜甫），那窗户，俨然是一幅生动的油画框子，框子里有山有水，有远有近，有动有静，意境幽远，美景如画。此外，“倚南窗以寄傲，审容膝之易安”（陶潜），“檐飞宛溪水，窗落敬亭云”（李白），“隔窗风惊竹，开门雪满山”“隔窗云雾生衣上，卷幔山泉入镜中”（王维），“水作夜窗风雨来”（米芾），“窗前远岫悬生碧，帘外残霞挂熟红”（罗虬），“一窗晴日写黄庭”（陆游），“栋里归白云，窗外落晖红”（阴铿），“窗影摇群动，墙阴载一峰”（岑参），“山月临窗近，

天河入户低”（沈佺期）。最有名的当属李商隐的那句“何当共剪西窗烛，却话巴山夜雨时”，具体细腻而又无限传神地描绘出了巴山夜雨时诗人对妻子的思念之情。这些临窗即景的雅言隽语，道出了一幅幅色彩斑斓的美画卷。

最近，我见到收藏家马未都先生编著的力作《中国古代门窗》一书，书中录制了大量精美门窗的图片，兼有翔实的文字介绍。他以为门窗属于民间艺术范畴，极具观赏性与实用性。

古典园林里的那一扇扇花窗与漏窗，诠释了中国文化的含蓄与隽永，也释放与展示着它的美妙。如果说眼睛是心灵的窗户，那么，花窗与漏窗则是屋宇的“美眸”，通过它们既可感受花窗与漏窗本身的美观，又可欣赏到它们周边和外面的种种美景。因此，花窗、漏窗的存在与其说是为了通风透气与阳光日照，还不如说是为了美观本身以及借景组景的需要。窗棂成为了园林中一道巧夺天工不可或缺的艺术画廊和美景。



夏日诗情

□ 徐凤平

七律·夏日诗情

时逢小满草苍茫，雨润花馨遍地芳。
放眼田园苗泛绿，低头沃野麦飘香。
莲池一片蟾蛙唱，秀水千条鸥鹭忙。
腹涌诗情寻古韵，清风盈袖笑幽篁。

七律·绿地清风

闲情信步草坪东，扑鼻花香祛暑风。
杨柳阴浓莺雀语，梧桐影瘦槭枫红。
孩童放鹞千般爱，老汉收拳一世功。
我恋门前生态好，晨游夜走乐无穷。

七律·夏日池塘

风中荷叶舞蹁跹，雾起莘溪生紫烟。
鹭影蛙声蒲草动，虾游鱼跃水波涟。
菱丝环绕嫌池小，苻菜连绵欲盖天。
树上榴花红似火，无边秀色在莲田。

踏莎行·荷塘之夏

鹭搅浮萍，鱼衔嫩叶。
一池翠绿生机勃。
草深四起夏蛙声，尖尖角上蜻双接。
晓雾晨烟，星光夜月。
桥头柳色清风拂。
闲情静赏鹊莺啼，舟归莲动追云越。

行香子·浅夏吟

风拂花溪，雨落莲池。
正梅青麦熟莺啼。
幽篁弄笛，柳岸吟诗。
又虫儿鸣，蛙儿唱，鹊儿飞。
风光如画，山河锦绣，惜春秋四季飞驰。
心闲寻乐，酒醉癫痴。
记异乡景，梦乡恨，故乡篱。



带团在龙年的春季里

□花瓣雨

2024年已过4月。回想一年的三分之一时间里，在老小孩旅游团队中，我已经带了3个团，这三个团还真的各有特色。

3月13日湖州2日游，32个人真的是满满当当一车子老年人。行程虽然简单，主打休闲游，但是担责也很重，一个人管理31人，没有导游，所有行程的景点与住宿安排，餐食全部靠自己。好在与司机配合默契，沟通联系非常棒，他替我规划景点行走的顺序，我积极发挥团队里有爱心的老师一起协助，走完了第一天的行程。

重头戏是晚上“月亮湾”广场的夜景游玩以及晚餐自理，这也是我最担心的一个点。广场很大，晚上的灯光秀，很容易迷失方向，好在我几年前来过这里，如何游玩与可以解决晚餐的地方，还是有记忆的。我提前告知了游客，如何游玩，可以在哪里晚餐，但是必须在天黑前要回到集合点。绝大多数都做到了，只有2位游客走错了方向，通过不断的电话沟通联系，终于平安归队。早到集合点的也没有怨言，真的犹如一个大家庭和睦相

处。第二天的行程也很轻松与顺利，高高兴兴的出游，平平安安的回家。

精彩的来了！回到家的第二天，团里的葛建新老师，在群里发了条信息，我一看，被感动到了，葛老师用我的网名“花瓣雨”三字，做了一首嵌名诗：

湖州游小记

湖州首日赏梅花，
一瓣心香寄瑞霞。
月下广场光绚烂，
彩桥霓雨镜中嘉。

为了答谢葛老师，我回赠了一首诗：

游南太湖有感
踏青赏花环湖行，
春风得意身轻盈。
太湖楼上好景色，
健步登高赛丰青。
黄金湖岸不虚名，
彩虹桥上斑斓凝，
月亮湾里流光溢，
鹤发童颜神气灵。

后来沈沐老师看见群里热闹非凡，也诗兴大发，吟诗一首：

东坡神思

昔祸皆因乌台诗，
蚕乡今貌焉能知，
若闻群叟月湾乐，
不达彩虹神亦思。

注：乌台诗指当年苏东坡，因乌台诗一案被拘入狱，自此仕途下落，人生转折。蚕乡，湖州之别名也。群叟指我们这群老人。不知群中有诸多雅士有作诗之雅兴，欣阅大作亦作诗一首，助兴也。

我看了沈沐老师的诗，赶紧回复道：

沈老师，读了你的诗，觉得自己才疏学浅，也让我涨知识了。原来还有这些史迹，学到老不是说说而已。葛建新老师的嵌名联诗与你有异曲同工之妙。

沈沐老师写道：葛老师的诗构思巧妙，丰含情意。花花老师的诗描述细腻，颇具意境。我是受你们诗所感而发，意在由此同乐，续本次旅游之余兴。谢谢花花老师夸奖，但过奖矣。

群里的另一位才女唐鸿禧，也尽兴赋诗一首：

才子睿女放异彩，
吟诗作词尽开怀。
湖州旅群显神通，
浪漫夕阳红满天。

哈哈，带了那么多的团出游，第一次收获满满。原来旅游不仅可以广交朋友，也是可以以诗会友的。诗和远方并不是文人墨客的专利，我们老年人写诗抒情也不错的！



穷游土豪国——迪拜之旅

□ 王宝根



2024年6月5日这一天，我晚饭后散步，看到手机朋友圈里发了一条旅游尾单甩卖的消息，当然是认识的朋友，说“八天六晚”迪拜游只要1899元（通常尾单就是一两天、两三天就要出发的单子）。这么便宜的价格，去一次迪拜，相比往常五六千甚至上万元的价格，我觉得可以去尝试一下。于是立马报名参加，来一次说走就走、“穷”游土豪国之旅。

“穷”者，贫也，用新时代的话来说是“待富人群”者也。

“穷”者，尽也，意即趁现在腿脚尚能走动，要穷尽眼福。“穷且益坚，不坠青云之志”也。而迪拜，素以“土豪”著称。于土豪而言，我们囊中羞涩，于是就把这次旅游称之为“穷游土豪国”。

6月7日，我们按照领队的要求按时到达上海浦东机场指定的集合地点，与团队汇合。下午3点多开始登机。我们乘坐的是“海湾航空”的波音787-9大型客机。

飞机经过10个多小时的飞行，到达巴林首都麦纳麦（Manama）。经麦纳麦转机，又飞行了1个小时到达迪拜，那已经是6月8日的凌晨了。

一出机场，高温扑面而来。还好，地接导游安排的车辆马上就到了。接我们的车是一辆50座的大巴，我们这个团一共才22个人哦。导游告诉我们，刚才大巴在机场只停留了五分钟，收费就达250迪拉姆，约近500元人民币（迪拉姆与人民币的比例是1:1.9）。

此时的迪拜，太阳刚刚升起（与上海时差4小时）。出迪拜机



“伊朗小镇”“黄金街”，感受到了“满城尽带黄金甲”氛围。傍晚时分，我们搭上迪拜特有的木桅船沿迪拜河缓缓前行。迪拜河两岸新老城区，古老与现代和谐地交织在一起的美丽画卷慢慢展现在我们眼前。在船上欣赏到了迪拜传统的舞蹈和音乐，还品尝了地道的阿

拉伯美食。

拉伯美食。

场，就直接前往酒店，也正好赶上酒店早餐的时点。在酒店稍作休息后，下午就开始参观游览。第一个景点是参观“迪拜金像框”，又称“迪拜之门”。迪拜金像框始建于2013年，令人咂舌的是其外表全部贴金，总造价高达1.6亿迪拉姆（约合3亿元人民币）。这个150米高的镀金框架高调地立于扎比尔公园之上，顶端设有93米的观景天桥。观景天桥提供了360度的全景视野，向人们呈现了这座城市的历史风景与现代建筑。

第二天上午我们首先游览了一座被誉为世界第八奇迹的建筑——“迪拜棕榈岛”。岛上有世界著名的迪拜帆船酒店。帆船酒店的官方名称为阿拉伯塔酒店，因外形酷似船帆，又称迪拜帆船酒店，位于阿联酋迪拜海湾，以金碧辉煌、奢华无比著称。酒店建在离沙滩岸边280米远的波斯湾内的人工岛上，仅由一条弯曲的道路连接陆地，因入内参观，需每人交纳500迪拉姆，我们就在外仰望，拍照留念，算是到此一游。在海边欣赏“帆船”，踏浪沙滩，凉爽舒适，同样非常惬意。

接着又游览了迪拜“未来博物馆”。博物馆占地面积3万平方米，高77米，镂空设计如同一只洞悉着未来的眼睛。其外观将现代与传统进行了完美融合，运用了航空领域特殊的不锈钢无缝玻璃纤维板，由1024块面板拼接而成，其上的阿拉伯文字表达了对未来发展的美好愿景。

当天旅游公司加送了乘坐豪车的项目。这种土豪级别的加长豪车，我们

我们冒着40度的高温游览了





之前看到过，但从未乘坐过。今天我们也终于可以坐上去，里面的装备设施竭尽奢华，氛围灯的变化令人眼花缭乱。豪车司机沿着波斯湾海边兜一圈，这也是人生难得的一次机会啊。

旅游公司加送了项目，就必须去一趟购物中心。出来游玩的游客也懂得其中的意思，再“穷”也得意思意思。其实，原本实在没那个意思，但不进去又不好意思。

接着我们参观“伊斯兰文明博物馆”。博物馆是阿联酋首家伊斯兰文化博物馆，坐落于沙迦市区西部。博物馆展出的内容非常丰富，也非常精致。可惜我们基本没看

懂，实在是不了解这里的历史。

第三天的行程比较简单，上午参观“皇室骆驼养殖基地”，又称“迪拜国王牧场”，这是世界上最大的骆驼养殖基地。通过参观及介绍，我们了解了骆驼的养殖过程。

这次迪拜之旅，虽然有登“哈利法塔”的安排，但没有观赏哈利法塔夜景的机会。到了晚上我们11人自发组织了小分队，让会讲英语的一位女士担任领队兼翻译，并让酒店安排了两辆7人坐的豪华商务车前往迪拜广场（当然是收费的，且价格不菲，但人多平摊下来也不是很贵，与出租车相差无几）。

穿过迪拜大型购物广场（迪拜mall），我们终于看到了心心念念的世界第一高楼——哈利法塔。这是世界最高建筑哈利法塔，原名迪拜塔，高828米，共162层，是人类高层建筑史上的顶峰杰作，拥有速度最快的电梯、世界最高的观景台、餐厅、游泳池、清真寺和夜总会，同时还拥有世界最大且最壮观的迪拜音乐喷泉。晚上8点，周边已是人山人海，迪拜喷泉开始演出。那恢宏的气势，绚丽的灯光，悠扬的音乐、变幻莫测的灯光，让我们在欣赏壮观美景的同时，感受到迪拜独特的艺术气息，令人如痴如醉。去迪拜游玩，千万不要错过去哈利法塔和迪拜喷泉，去感受那一片充满活力的夜景，也是迪拜之旅最有意义的时光。

第四天游玩内容也是相对简

单，首先参观的是位于沙迦的“古董汽车博物馆”。里面有数量众多、年代久远、品牌齐全的各种古董汽车。然后打卡了沙迦文化宫和沙迦国会大厦。

第五天的内容就丰富多了。从迪拜去阿联酋首都阿布扎比的高速公路上，去了一个服务区。这个服务区与其他服务区具有同样的功能，但又有很大的不同，它竟然还是个货车博览馆，就连卫生间的入口及隔断也很有创意，它利用废弃的汽车车门，真是物尽其用。洗手也是用“踩油门”的方式，很是有趣。

游览阿布扎比真的是一次惊艳。阿联酋总统府是一座完美的艺术品，拥有巨大的大厅和拱顶，地面由黄金和大理石组成，墙壁上装饰着花卉图案和水晶灯，内部还收藏着大量的骨瓷、银器、水晶，以及各种珍藏的书籍和文化记录。总统府还是国家最高会议和联邦内阁办公的地方，对外开放后成为世界伟大的艺术文化标志建筑之一，并被推荐为中东文化旅游的首要景点。用平常的“金碧辉煌”“富丽堂皇”等词语已经不足以表达我们的认知了，只知道什么才是真正的土豪。

“大菜”之后来个“小菜”吧，参观阿布

扎比民俗文化村。阿联酋首都阿布扎比本身就是建立在一座人工岛上的，岛上有一个标志性物体——一个高达200多米的旗杆，这也是号称世界上最高的旗杆。据悉，该旗杆上面的旗帜长40米，宽20米，总面积达800平方米，相当于小半个足球场了。就在旗杆的下面，是阿布扎比的博物馆，也叫民俗村。里面的建筑和环境，再现了当年这里的原住民的生活状态和风貌。

另一只“小菜”是参观“卢浮宫”。为了提高阿联酋在艺术世界的地位，盛产石油的阿联酋希望能在阿布扎比“复制”一个卢浮宫。富有盛名的卢浮宫在阿联酋开设分支机构，向其出借展品并允许其使用名号。

傍晚时分我们参观的最后一个景点“谢赫扎耶德清真寺”。这也是今天最后最好最有特点的一道“大菜”。谢赫扎耶德清真寺是世



界第三大清真寺，但造价是世界第一（耗资55亿美元）。该清真寺始建于1995年，于2007年开放参观。该寺的设计师、建造原材料分别来自德国、意大利、摩洛哥、印度、土耳其、伊朗、中国、希腊和阿联酋当地，因此它也体现了国际化的建造思路。听导游介绍，招标建造过程中，许多有技术难题的项目中国工匠参与了招标和建造。该清真寺从设计、建造、用材到参观效果，都做到了只有土豪国才能做到的大气、极致。

这天既是难忘的一天，也是大开眼界的一天，又是“穷”游土豪国最有收获的一天。

第六天是我们在阿联酋的最后一天，下午就要离开迪拜回国。上午的日程安排是自由行程。我们选

择了登顶世界第一高建筑——哈利法塔。这是个自费项目，到了这里，我们再“穷”也要体验一下登顶世界第一高楼的感觉，领略世界建筑之巅的风光。高速电梯只用了58秒就把我们送到了125层的观光平台。站在这高高的平台，可以极目欣赏到方圆几十乃至上百平方公里的各种景观。平常在地面仰望的各种高楼大厦，站在世界建筑之巅俯瞰，显得是那么的低矮渺小，真是“会当凌绝顶，一览众屋小”，感觉整个世界都被我们踩在了脚下。此时此刻，我突然想起了范仲淹的名句：“登斯楼也，则有心旷神怡，宠辱偕忘，把酒临风，其喜洋洋者矣。”此时，虽然不能把酒临风，但我的心已醉了。





青山绿水

摄影：罗克平



一缕霞光

摄影：胡卫国



斜雨轻风

摄影：中原



绿水青山下钓鱼

摄影：童心



遇见美好

摄影：国强



我们也热爱六一

摄影：剑华



