

LAOYAOHAI

老小孩

2025

让你年轻 让你行



- 夕阳点燃诗情——《霜雨集》创作分享会
智慧助老乐申城 导银服务启征程
· “老小孩”是一所育人成才的老龄学校
· “老小孩”让我晚年更精彩
· 奔九路上，三动一静是秘诀
· 智能擦窗机器人到我家





“浦江思源”学习回信精神座谈会



金山“银鑫之光”志愿者学雷锋



松江“茸耀”五老团专题培训会



P6

闵行“春申晚霞”参观安全馆



P15

嘉定“秋霞圃”组织国防教育活动



P55

宝山老干部参观樱花党建沙龙



封面题字：邵洛羊

2025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）

王承勤、田 华、任华龙、

杨克元、吴佩珍、罗克平、

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：一 庆、小 乔

目 录

CONTENTS

2025年4月刊

卷首语 责编 罗克平

04 卷首语.....吴含章

新闻 责编 罗克平

06 网上有群“老小孩”赵宇新

08 2025年上海市老干部活动工作会议召开
.....上海老干部

11 夕阳点燃诗情.....开凯

13 上海市“系列党课矩阵”上线啦！沈仪旖

早上海 责编 罗克平

15 智慧助老乐申城，导银服务启征程.....钟雷敏

老小孩园地 责编 罗克平

17.老小孩是一所育人成才的老龄学校.....任华龙

20 指挥家曹鹏一诺千金.....汤啸天

旅游 责编 罗克平

23 广州农讲所：革命火种的红色摇篮.....徐磐石

25 梅落香山.....田华

人物专访 责编 吴佩珍

28 退休忙“四乐”苏忠能

30 扁担与剪刀 平凡与伟大.....米玲

34 “老小孩”让我晚年更精彩.....吴佩珍

时尚风采 责编 吴佩珍

38 雨中探梅记.....徐凤平

40 “我运动，我健康，我快乐”徐建国

42 花甲之年乐享越野赛.....米艳琴

老有所为 责编 王承勤

- 44 我参加了导银志愿者.....甲天下
 46 奔九路上，三动一静是秘诀.....豪韵情怀
 48 那黑白键上流淌的旋律.....卢秀臻

过往足迹 责编 王承勤

- 50 福州路的记忆.....焦溪
 52 炊烟散尽的山村.....岁月无情
 54 机场扫雪.....大笑之余
 56 心底里的年味.....小草
 58 当年学雷锋日记.....紫来斋（朱）

生活点滴 责编 杨克元

- 60 樟树见证蝶变.....沈德才
 62 智能擦窗机器人到我家.....赵妙娟
 64 珍惜“烦”的幸福.....守中
 66 我为银行卡“消肿”.....阿媃萌
 68 黑泡眼趴缸.....石蜡红

美食分享 责编 吴佩珍

- 69 厨艺大比拼 美食乐享受.....鸿锦苑关工委
 70 今天我家三餐.....黄新
 72 冬天多吃热汤面驱寒.....纪延卓

艺术天地 责编 杨克元

- 76 我心中的梧桐树.....唐德华
 78 花田佳人.....冷艳
 79 如此青绿在莘庄.....徐凤平
 81 等待故乡的一场雪.....何秋生
 83 我将优雅的老去.....康康

- 封三：摄影作品选.....摄影组
 封底：漫画.....邸天行



地址：上海市黄浦区普育西路
105号5号楼101室

邮政编码：200012

编辑部电话：021-64323922

投稿邮箱：lxhbjb@126.com

网址：www.oldkids.cn

卷首语

与岁月同行，共绘银龄新篇

□ 吴含章

亲爱的老小孩们：

翻开这期《老小孩》杂志，看着大家笔下流淌的故事、镜头定格的笑脸，我的心中满是温暖与自豪。无论是“老小孩”网站上的每一条留言，还是志愿者队伍中的每一次坚守，都让我深深感受到：岁月或许会染白我们的鬓角，却从未冷却我们心中的热忱。

在老小孩里，我们共同见证了太多感动：罗克平老师成为公益代言人，用文字传递温暖；跳跳老师带领志愿者手把手教老人用手机，让科技不再冰冷；“早上海”项目让千余家商户为银发族敞开清晨的大门，城市的温度在朝阳中升腾……这些点滴，是咱们“老小孩”用行动写下的答案——年龄不是界限，白发亦可生辉。

有人问我，为什么坚持做“科技助老”？因为我在大家身上看到了答案。七十岁学剪辑，八十岁跑马拉松，九十岁写回忆录……你们让我明白，学习不是年轻人的专利，探索的勇气永远鲜活。那些在键盘上慢慢敲出的文章、在课堂上认真记下的笔记、在社区里忙碌服务的背影，都在无声诉说：生命的精彩，从不因年岁而褪色。

在此，我想对每一位“老小孩”说：

别怕“慢”——咱们用一个月学会智能手机，用半年练成一首钢琴曲，这份从容本就是时光的馈赠；

珍惜“真”——您笔下的往事、镜头里的街巷、志愿服务中的家常话，都是这座城市最珍贵的记忆；

拥抱“新”——智能手机课程要开进阶班了，“乐龄网红”计划正等着更多老伙伴亮相，咱们一起玩转数字时代！

在这里，特别想对志愿者们鞠个躬。是你们在银行手把手教智能设备，在医院帮挂号，在社区开课堂，把“以老助老”变成最动人的风景。你们证明了：退休不是退出生活，而是换种方式照亮人间。

老小孩们，这个时代需要银发的智慧。您教孙辈包的粽子、写给邻居的春联、志愿服务时攒下的经验，都是岁月沉淀的珍宝。让我们继续执笔记录生活，携手传递温暖，在“老小孩”这个大家庭里，把每一天过成发光的诗篇。

最后，借用杂志里康康老师那首诗与大家共勉：“我们要优雅地老去，不需前呼后拥，只要不负热爱。”前路还长，咱们慢慢走，稳稳走，走出属于银发一代的星辰大海。

网上有群“老小孩”

□ 赵宇新

——记上海科技助老服务中心的为老故事

在上海，有一个活跃在老年人群体中的网站，叫“老小孩”网站；在网上，有一群活跃的“60后”，他们年龄在60岁以上，有活力、有梦想、有温度，被大家亲切地称为“老小孩”。这群“老小孩”在网上记录生活、交友互助、展示风采，在线下做志愿者发挥人生余热，生活时尚又充实。

“老小孩”网站由上海科技助老服务中心主任吴含章牵头创办。他说：“老年人也应该成为科技进步的受益者。中心的核心业务就是提升老年人生活品质，挖掘老年人潜能，让老年人乐享晚年。”



探索老年人的社交需求
创建“老小孩”平台的旅程

2000年是互联网创业如火如荼的一年。吴含章萌生了一个想法：随着老龄化社会的到来，为何不创建一个服务于老年人群体的专属网站呢？

经过一番尝试，吴含章逐渐意识到，老年人在网络世界不仅希望接收最新资讯，更渴望拥有一个主动的交流空间，可以聊天、扩大社交圈，实现人际互动。对此，吴含章决定打造一个专门为老年人服务的论坛，允许他们在论坛自由交谈和分享日常。

论坛一经推出，立即收获热烈反响，并成为全国范围内第一个专门服务于老年人的社交平台，迅速吸引了近10万用户的关注和使用，极大丰富了他们的社交生活，最终发展成为一个能够深度满足老年人精神、文化和生活需求的社交平台。后来，论坛迭代升级为现在的“老小孩”网站。

如今，“老小孩”网站已经成为老年人“精神养老”的线上家园。他们借助博客建立、维护自己的社交圈，彼此间保持紧密联系。吴含章说，曾经有一个活跃的老年用户突然变得沉默，是网站上的网友最先察觉

并表达关心，打开这位老年用户的心扉，起到了及时疏导情绪的作用。

“精神养老”的重要意义在此刻得到彰显，对老年人来说，精神上的关爱和身体上的照料是同样重要的。

从“扶老上网”到“智慧助老” 帮助老年人跨越数字鸿沟

老年人要想上网，不懂操作是不行的。上海科技助老服务中心开展了“扶老上网”“科技助老”“智慧助老”“乐龄申城·G生活”等一系列科技助老公益项目。

中心通过问卷调查、走访调研，细致分析老年用户需求，认真研究他们的在线行为和交流习惯，了解不同年龄段的老年人对信息技术的适应能力和偏好。

针对不同年龄段老年人的需求，中心制定了“入门必学”“智慧生活”“精彩晚霞”三大类培训，涵盖初识智能手机、手机支付、微信社交、求医问药、网上办事、智慧安防、网络诈骗、出行、购物、文旅、网文制作、手机摄影、短视频创作等一系列课程；制作了教学游戏，让老年人用玩游戏的方式巩固所学的操作步骤；开发了“线上训练营”“线上视频课”“线下辅导课”“身边志愿帮扶”等多种教学形式。

老年人普遍存在接受能力差、身体机能弱、记忆力退化等问题。针对学习智能手机“记不住”的痛点，中心创设了“一根筋”教学法。志愿者以微信为教学载体，对于一个操作只教一种方法，增强老年人学习的自信心和乐趣。

在“智慧助老”公益项目中，中心让这群“老小孩”发挥传帮带作用。“老小孩”先学先试，再把自己学到的技能面对面、手把手地教给身边的老年群体，让更多人共享科技进步带来的便利，不被时代所抛弃。

很多老年人每个月领取养老金后，都会有取现金、转账、办理有关业务等需求，但无法熟练操作。中心会在发放养老金的高峰期安排老年志愿者到银行，教会大家使用智能操作台，免除排长队的烦恼，同时还向他们宣传防范电信网络诈骗的常识，帮助跨越数字鸿沟。

2021年10月，中心配合上海市多部门设计了“乐龄码”，帮助老年人融入数字化生活。老年人只要完成“彩虹训练营”的教学任务，便可以取得结业证书，并用自己的笑脸照片生成“乐龄码”数字头像，深受老年人喜爱。如今，“乐龄码”已成为“智慧助老”的标识，有“乐龄码”的地方就有帮助老年人使用智能设备的线上志愿服务。

推出“早上海”项目 用时间赋予老年人更多空间

上海常被称作“夜上海”，拥有 5000 多家娱乐场所。但绝大多数场所迎合年轻人的生活习惯，只在夜晚开放，而老年人的活动时间集中在早晨和日间。对此，中心提出一个全新理念：让上海早晨和白天的时间和空间更多地服务于老年人。中心为这个创意赋予了一个极具海派特色的名字——“早上海”。

2023 年 7 月，为了丰富上海老年人的休闲娱乐生活，中心与上海市委老干部局等单位联合发起“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，旨在挖掘老年群体文旅、生活、学习、购物、康养、公益、社交、消费等服务场景，推动“银发”经济，倡导广大退休职工参与为老志愿服务，营造“以老助老、全民助老”的氛围。

中心邀请商家通过简单的店铺改造和适老化设计，为老年人提供更多早间闲置时段的服务，在日间提前对老年人开放。目前已有 1000 多家商户加入“早上海”，为 60 岁以上老年人提供专属福利。“早上海”成为上海一张有温度的城市名片。

在“早上海”小程序里，有“早场馆”“早消费”“早活动”“早课堂”等模块，老年人可以预约足球、网球、篮球、公园等场馆，领取各类优惠券、套餐折扣，查寻全市社区长者食堂地址，购买中华老字号食品和生活用品，学习反诈、智能手机使用等课程。

在接受记者采访过程中，吴含章表示，不应将老年人简单看成受助对象，他们只是在体能等方面有所下降，但一生积累的智慧与经验无疑是一笔珍贵的财富。中心将持续用科技为老年人赋能，让他们在经济社会发展中发挥作用、体现价值、造福社会，过上有尊严的晚年生活。



2025年上海市老干部活动工作会议召开

□ 上海老干部



3月14日下午，上海市老干部活动工作会议在黄浦区老干部活动中心顺利召开。此次会议旨在总结去年工作，部署今年任务，推动2025年全市老干部活动工作再上新台阶。市委老干部局副局长窦忠秋出席会议并讲话。

会议就做好今年老干部活动工作提出五点要求：突出思想引领，努力把牢政治属性上下足功夫。旗帜鲜明地把讲政治的要求贯穿到老干部活动工作的全过程、各方面，让活动和平台真正成为锤炼党性修养的“大熔炉”，强化思想认同的“主阵地”，引导广大离退休干部唱响时代主旋律、传播正能量。突出主题主线，努力在助力大局中彰显担当作为。以学习宣传贯彻总书记重要回信精神为工作主线，以纪念抗日战争胜利80周年为活动主题，以积极应对人口老龄化为使命责任，关切老同志精神文化需求，搭建传承中华优秀传统文化、红色文化、社会主义先进文化的平台，为老同志提供更多精神慰藉和心理关怀。突出阵地建设，努力在活动载体打造上持续用力。持续加强基础活动设施建设更新。坚持共建共享，引导社会力量参与老干部活动学习场所建设。创

新平台载体，积极探索“互联网+老干部活动”新模式，拓展数字化活动空间。突出精品意识，努力在打响活动品牌上久久为功。大力加强兴趣组队建设，聚焦“创”字建品牌、聚焦“实”字育品牌、聚焦“效”字强品牌，积极打造“看得见、叫得响、有亮点”的特色工作品牌。突出激励引导，努力在放大活动效能上用心用力。激励大家学习全国离退休干部双先典型，强化典型引领，强化宣传和联动效应。

会上为优秀离退休干部兴趣组队代表进行了授牌。徐汇区离退休干部兴趣组队代表，浦东新区、普陀区、市经信委老干部工作部门分别作了交流

各区、大口、部分中央在沪单位、特邀单位老干部活动工作分管领导和活动中心（室）负责人，离退休干部兴趣组队代表约 80 余人参加会议。



夕阳点燃诗情——《霜雨集》创作分享会

□ 开凯

由上海市新闻出版局、上海市作家协会和中共黄浦区委宣传部主办，思南公馆承办的“夕阳点燃诗情——《霜雨集》创作分享会”，于3月15日下午举行。

上海市作家协会会员、著有多部小说的王雅萍新近完成的并由上海交通大学和上海财经大学MPA研究生导师、前空军大校丁海椒翻译成英文的双语诗集《霜雨集》分享，将活动推向了高潮。



王雅萍和丁海椒均为黄浦区浦江思源网宣团成员。与会者饶有兴致地聆听了王雅萍的创作体会。她以丰富的生活经历和领导才干，以扎实的文



学功底和缜密构思，写出了广受欢迎的诗集，让大家一起分享了文学创作苦中有乐、其乐无穷的感受。王雅萍用她的一首小诗《时间的遐想》，畅谈诗歌的灵动和妙曼，令人大受裨益。在这部19.2万字的《霜雨集》发表之前，王雅萍还先后发表了长篇小说《遥远的白桦林》《远去的白桦林》《走出白桦林》；中篇小说《香岛》《田螺姑娘》。其中《走出白桦林》荣获第二十九届“东丽杯”梁斌小说评选二等奖。

丁海椒以他特有的方式，生动有趣地介绍了将《霜雨集》翻译成英文的感想，还即席用流利纯正的英语朗诵了其中的几个段落。他说，中外文化既有迥异不同的背景

根基，也有共同点和共鸣之处。凭着深厚的英文知识，凭着空军诗人的豪迈之情，丁海椒挥斥方遒游刃有余，孜孜不倦精心翻译，用英文朗读《霜雨集》也格外动听。“我向夕阳借把火”，是他宽广的胸怀，烂漫的情操，展示了他高超的翻译水平。

在创作分享会现场，特邀嘉宾、资深著名作家、中国作家协会原副主席、上海作家协会原副主席叶辛幽默而又热烈地祝贺王雅萍的诗集《霜雨集》发表；衷心感谢由丁海椒将这部诗集翻译成英文，让中华诗歌走向世界、走得更远！



上海市“系列党课矩阵”上线啦！

□ 沈仪旖

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十届三中全会精神，推动党的创新理论武装工作提质增效，适应经济社会发展新变化和党员队伍新特点，上海市“系列党课矩阵”日前上线啦！

本次共推出文献档案党课、主题线路党课、文艺党课、情景党课、案例党课、红色节点党课、微视频党课等7大类133堂“系列党课矩阵”，供全市各级党组织各单位选题点单。

上海市基层理论宣讲先进个人、上海市优秀人民建议获奖者代表、上海机场集团宣传部原副部长、高级政工师罗克平主讲的《来源现实 服务实践——从人民建议到“金果子”》党课，作为优秀党课入选2025年上海市“系列党课矩阵”课程，纳入上海市党课资源库。

主讲人通过亲身撰写人民建议的经历，运用大量史实、数据和生动事例融入到课程中，使这门课程更接地气。生动展现了我国人民建议征集工作的发展历程，引导党员、群众深刻体悟“人民城市人民建、人民城市为人民”重要理念的内涵。这是“人民城市”最鲜明的气质、最重要的软实力，也是生活在上海的人民共同的精神价值和共同追求，是上海立足实际，加快建成社会主义现代化国际大都市生动实践的高度概括。

课程宣讲由四个内容组成：一、“人民的城市”主题展——人民城市人民建、人民城市为人民；二、我国人民建议征集工作的发展历程；三、上海人民建议征集工作十多年来的成果；四、从人民建议到“金果子”——人人都有人生出彩机会。

课程宣讲了“人民城市 建言有我”在城市建设管理中发挥的重要作用，弘扬了立足本职、砥砺奋进、争创一流的主动工作精神，展现了上海是一个“人人都有人生出彩机会”的城市。

本课程适合机关、社会团体、企事业单位、大中学校、社区等单位组织的党课学习。



课程时长 60 — 90 分钟。

联系人及联系电话：沈老师，22300077；罗老师，13601875560。



来源现实 服务实践——从人民建议到“金果子”

党课时长：90分钟

主讲人通过亲身经历撰写人民建议的经历，选取丰富翔实的事例，生动展现我国人民建议征集工作的发展历程，引导党员深刻体悟“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念的内涵。

联系人及联系电罗老师13601875560



智慧助老乐申城 导银服务启征程

□ 钟雷敏



乐龄申城·早上海——2025年导银志愿服务动员培训大会于3月3日下午在上海浦东新区区委老干部局中心剧场举行。培训会由上海市委老干部局、上海科技助老服务中心、上海银行、浦东新区区委老干部局举办。作为“早上海·智慧助老先锋官”志愿服务项目，由老小孩志愿服务团队组织实施。

来自上海各区的300余名导银志愿者，到会接受志愿服务专业知识培训，由此开启智慧助老乐申城、老小孩助力老伙伴服务的序幕。

上海银行是上海退休人员养老金领取的金融机构之一，其服务网点遍及市区城乡。为退休人员每月至上海银行网点便捷、有序领取养老金，解

决跨越数字鸿沟之难点，导银志愿服务应运而生。上海银行首创的“存折取款机”，在本市75家网点，开设服务早市，200余家网点设有导银志愿服务，参与网点服务的志愿者人数达500余人。



参加培训的导银志愿者，来自本市机关、企事业单位等的退休人员。培训会当天，尽管气温骤降，阴雨绵绵，参加培训的志愿者从本市各居住地前来会场，接受培训，体现了志愿者们高尚的志愿服务精神。今年3月5日，也是第62个学雷锋纪念日，全体导银志愿者用自己的实际行动，诠释了雷锋精神在新时代的传承和发扬。

上海银行的工作人员，在培训会上从养老金融业务概况、导银志愿者职责与规范、ATM 功能操作指南三个方面进行了详尽授课。

培训会后，志愿者们领取了印有“导银志愿者”标识马甲和“导银志愿服务证”胸牌，标志着导银志愿服务在上海银行相关网点全新上岗服务。

导银志愿服务开启了上海志愿服务又一新内容。志愿者们放弃休息，乐于奉献，加入志愿服务者队伍，用自己的实际行动，传递人间大爱，开启以老助老服务新模式，为上海城市服务增光添彩。



老小孩是一所育人成才的老龄学校

□ 任华龙

今年1月5日，老小孩网友罗克平受《中国老年》杂志邀请，担任公益形象代言人。我闻之很高兴，为之祝贺。

巧的是，1月5日上午，我在老小孩网站发表了《2024年在老小孩发布讲述回顾》一文。此文回顾了6个方面具有代表性讲述，其中有一节“关于评选全国银龄行动形象代言人”。我在文中这样讲述：“我认为罗克平符合银龄行动公益形象代言人条件，在评选过程中也是为老小孩网站增添荣耀。老小孩拥有各类先进人物，都是为网站增添荣光，我们应该创作条件，产生更多的各类先进人物代表。”

真有那么巧合与心理感应，当天傍晚5时半，罗克平先生给我发微信：《中国老年》杂志社已经邀请他担任“公益形象代言人”。

我认为：一是我对人物认识与分析是正确的；二是老小孩网站能产生一位公益形象代言人是一件极为高兴的事。

笔者认为罗克平同志很符合公

益形象代言人条件，这不仅是他个人荣誉，更是对他提出了更高要求与责任，同时提升了上海市和“老小孩社区”的社会形象。

此时，我对公益形象代言人，以及老小孩的社会功能，又有了新的认识：

一、罗克平担任《中国老年》杂志代言人是一件光荣的事

形象代言人一般具有较高的知名度和影响力，多数是明星与知名人士，代言人的形象与气质直接影响消费者对品牌认知与信任度。

通过代言人的形象，提示某商品品牌、能够吸引群体关注，从而提高对某商品的认知与信任度。

形象代言人的重要意义，在于他对塑造品牌或产品良好形象至关重要。作为连接企业与消费者的桥梁，代言人通过自身的知名度和影响力，向消费者传达产品或品牌的经营理念、特点及价值，从而提高品牌的知名度和信誉度。

罗克平原是上海机场集团公司

宣传部副部长，具有新闻出版专业的高级职称，曾长期担任《航空港》杂志主编，该杂志是国家正式出版物。他近年来又出任《老小孩》杂志主编，是新闻、杂志建设方面具有开拓性、创新性的高级人才。

《中国老年》杂志是由中国老龄协会主管的半月刊杂志，并被知网、维普等数据库收录。该杂志重视学术导向，强调科学性、学术性、先进性和创新性，杂志是由中国老龄协会主管、主办的国家级刊物。

《中国老年》杂志邀请罗克平担任形象代言人，说明对罗克平承办刊物业务能力的充分肯定，期待罗克平在《中国老年》杂志建设与发展方面卓有成效。

罗克平出任《中国老年》杂志形象代言人，也直接提升了《老小孩》杂志的形象与知名度，为打响老小孩文化品牌作出了贡献！

二、老小孩是一所育人成才的好学校

我一直认为“老小孩”是一所老龄学校，进入老小孩就能够学习文化、掌握技艺、会晤朋友、叙述友情。老年朋友学习、娱乐过程中培养着各种才艺，一个时期就会感到收获满满。

上海科技助老服务中心主任吴含章曾经寄给我一幅画，画面是一位老太太坐在大树下，她说：我不经意间收获满满。

这样收获有的是有计划、有目标获取；更多的收获是在娱乐之中、不经意中的提高，这老太太就是其中的一位。

我在老小孩已有十个春秋，它给耄耋老人创造学习、交友机会。回顾我十年的收获，撰文 1150 多篇，交结 200 多位好友，撰写网站建设与研究 50 多篇、《人物特写》160 多篇，技艺上掌握了 flash 与 PS 音画技能，学会音乐文件制作……

以上是有形的收获，还有更多的无形的收获：交往众多好友、增进人间友情，提高老人自尊与自信，对晚霞生活充满乐趣、延年益寿……

老小孩朋友，不论是文化艺术才艺、心理健康素养、人间交往友情，在同龄人中总是领先的！

罗克平先生进入老小孩 3 年多时间，老小孩为他提供各种才艺文化



展示交流平台。

这又一次证明，老小孩是一所老龄学校，是育人成才的园地，是老人终身教育好学校！

三、建设温馨家园 弘扬老小孩精神

老小孩是老人乐园，是老人一块心灵绿地。例如：我曾多次介绍八十一梦老师（网名）在 87 岁梦想出版博客文集，结果终于完成出版了《梦中的金婚》。

为了保证老年朋友在老小孩家园愉悦学习与休闲，我用半年时间研究、撰写了《建设一个温馨、和谐、友善家园》一文，此文请吴含章主任指导。

吴含章主任是一位富有远见的老龄问题研究专家，以崭新的办站理念充实老小孩网站，他阅读笔者讲述后给我回复。我对此仔细研读、分析与归纳为以下几点要点：

1、老小孩是一所有温度的老人家园，吸引数十万老人，收获多多。

2、老小孩网友之间情谊“不是亲人胜似亲人”。

3、老小孩有一支有活力、有温度、不辞辛劳、贴心周到的志愿者队伍。

4、老小孩有一群具有才华、有情

义的网友，是发布正能量文章与音画的人才。

5、老小孩是老年人通过文化智慧养老实现延年益寿的好地方。

6、吴含章主任鼓励笔者，博文是能激励人、团结人的好文章。

吴含章提出：老小孩精神是有温度、有活力、有梦想的！

老小孩是一个出成果、育人才的“好场所”！

我们应珍惜温馨、和谐、友善的老小孩网站环境！



指挥家曹鹏一诺千金： “活到一百岁再开音乐会”

□ 汤啸天

著名指挥家、慈善家、全国道德模范曹鹏先生，1925年12月22日出生于江阴。按照中国人过虚岁的习俗，他现在已满100岁，是一位实实在在的百岁老人。

2024年12月21日，在上海东方艺术中心，即将迎来百岁生日的指挥家曹鹏再次登台，携手青年指挥家张亮奏响贝多芬经典《欢乐颂》。当曹鹏坐着轮椅被推上舞台，观众席里掌声绵绵不绝。他精神矍铄，容光焕发，曹老坐轮椅登上指挥台，静心凝神，澄澈的眼神更加显示了艺术家的风范。他握着手中的指挥棒，在空中轻轻一点，由520人组成、占据了三个观众席区域的、超规模合唱团齐声歌唱，一曲饱含祝福的《欢乐颂》响彻全场。

2025年元月一日，“故乡山水总关情”音乐演奏会在崭新落成的江阴国乐岛音乐厅举行。曹老不忘家乡的培育，携上海城市交响乐团献礼江阴。由著名指挥家张洁敏指挥的《春节序曲》《卡门序曲》曲调欢快，新年的欢快气氛扑面而来。由著名钢琴家孔祥东带来的钢琴独奏《黄河钢琴协

奏曲》第三四乐章铿锵有力，如黄河汹涌奔腾；由著名小提琴家夏小曹演奏的小提琴独奏《梁祝》选段委婉动听，凄美的爱情传说被演绎得出神入化；《良宵》《打虎上山》，激越的节奏跨越时空界限，触动了每一位聆听者的心弦；交响乐《雷电波尔卡》模拟了自然界的声效果，让观众感受到了大自然的力量和美丽。特别值得一提的是，曹鹏还把患有自闭症的小乐手带上舞台，挥动指挥棒，与“星星的孩子”一起将整场演出推向高潮。

“在我100岁的时候能够回到江阴，为家乡的父老乡亲举办一场音乐会，这是我的愿望！”新年首日，曹鹏如是说。演出结束后，曹鹏操着一口浓重的乡音和大家问好：“大家好！我是江阴人”，并给在场的父老乡亲送上新年祝福。



2025年1月19日，第十六届爱在城市关爱自闭症优衣库专场音乐会，在上海东方艺术中心奏响大爱的旋律。曹鹏再一次亲自上台，为他培育成长的“星星的孩子们”演出执棒指挥。当患有自闭症的孩子和母亲一同上台合唱的时候，许多观众感动得落下了热泪。曹鹏和他全家人尽心竭力关爱自闭症患者，以音乐为武器打开患者紧闭的心灵，教会他们演奏技能和自立于社会的能力，取得了很大的成就。一位百岁老人以大爱的精神，几十年如一日无私投身公益事业，真是生命不息，奋斗不止的典范。

人民至上，在曹老心里从来就不是空洞的抽象的概念，而是切切实实的行动。曹鹏先生洞察社会，关注民生，对社会弱势群体尤其是对孩子们怀有清纯无私的爱，用交响乐打开患有自闭症孩子的耳朵，让爱流入自闭症孩子的心田，为自闭症患者提供了切实的帮助。曹老说，“我这个年纪的人还能做公益、做慈善，这是我最大的福气。幸哉！”曹鹏作为一个指挥家，始终把指挥台作为他终身奋斗的岗位，把手中的指挥棒作为普及传播交响乐的武器。不管风云变幻，他始终倾尽全力追求真善美，并且“全家总动员，一起做公益”。

曹老是中国共产党党员，1944年参加革命的新四军老战士。几十年来，勤恳耕耘，推广高雅艺术，建树

颇丰，被誉为普及交响乐的功臣。先后荣获国务院颁发的表演艺术突出贡献奖，文化部和人事部共同颁发的全国文化系统先进工作者奖，上海首届文学艺术奖、宝钢高雅艺术特别荣誉奖等。饕餮之年，多次荣获全国离退休干部先进个人奖、第5届慈善之星奖、第7届中国金唱片组委会指挥奖、上海市统一战线先进个人、上海终身教育先进个人、全国首届最美敬老志愿者、英国爱丁堡国际艺术节颁发的终身成就奖、美国国会慈善荣誉证书、首批关爱青少年成长特别贡献金质奖章、全国助残先进个人、中国音乐金钟奖终身成就音乐艺术家、第8届全国道德模范奖等荣誉。为发展音乐普及教育事业，他还成立了上海曹鹏音乐中心及上海教育基金会曹鹏教育基金，创办了中国大陆第一个非职业的上海城市交响乐团。2015年，他在上海市教育发展基金会设立了曹鹏教育基金。2022年，在民政局的批准下，成立了上海市曹鹏公益基金会。

曹鹏先生一直自称“90后”指挥家，他最动人的名言是“只要我干得动，你们赶紧用”。当常人早已颐享天年之时，曹老依然尽心竭力守护着音乐与孩子们，无私地奉献着自己的艺术与爱。曹鹏先生用自己的行动实践了“活到一百岁，再开音乐会”的夙愿。

三年多前，我专门为曹老写过

一篇文章《等到一百岁，他要再办一场音乐会》，发表在2021年9月15日《慈善公益报》上。曹鹏先生收到样报以后，认认真真的把这篇这张报纸贴在了他的日程表上，以此激励自己生命不息，奋斗不止。一位跨域人生百岁的老人，心心念念如何办好一次次音乐会，孜孜以求的是如何竭尽全力为社会服务。其意义已经不仅是对自我生命历程的挑战，而是诠释人生的意义在于有为，生命的价值在于奉献。曹鹏先生为我，也为千千万万的人树立了标杆，作出了表率。



广州农讲所：革命火种的红色摇篮

□ 徐磐石

在广州这座充满活力的繁华都市中心，有着一处静谧而庄重的所在——广州农讲所。农讲所宛如一部无言的史书，不仅是岭南建筑艺术的杰出代表，更是中国革命进程中至关重要的见证者，承载着无数革命先辈的热血与理想，成为中华民族伟大复兴征程中熠熠生辉的精神坐标。

广州农讲所的前身是番禺学宫，始建于明洪武三年，历经数百年风雨洗礼，文化底蕴深厚。踏入这片古雅的建筑群，映入眼帘的是红墙黄瓦与飞檐斗拱，典型的岭南建筑风格尽显其中，每一处细节都仿佛在轻声诉说着往昔的辉煌。大成门、大成殿、崇圣殿沿中轴线依次排列，左右对称分布着东西庑、明伦堂等建筑，布局严谨规整，尽显古代教育的庄重与严谨。

广州农讲所最为人熟知的，还是其在革命时期的重要地位。1926年，毛泽东同志在此主办了第六届农民运动讲习所，为中国革命培育了大批优秀的农民运动干部。讲习所开设的25门课程，涵盖政治、经济、军事、文化等多个领域，从马克思主义理论的角度剖析，到农民运动实践的经验传

授；从中国革命基本问题的深入探讨，到军事斗争策略的精心讲授，为学员们构建起全面而深入的知识体系。



在农讲所的课堂上，革命先辈们慷慨激昂，激情澎湃地传播着革命的火种。他们不仅传授知识，更点燃了学员们心中的革命热情，激发了他们的使命感与责任感。这些学员来自全国各地，回到家乡后，他们积极投身农民运动，成为中国革命的中坚力量。他们深入群众，发动群众，开展土地革命，为建立农村革命根据地奠定了坚实基础。

漫步在农讲所的庭院中，仿佛能穿越时空，看到当年学员们刻苦学习、热烈讨论的场景。他们在这里如

饥似渴地汲取知识的养分，为实现民族独立和人民解放的伟大理想而不懈奋斗。如今，虽然时光已悄然流逝，但那些革命先辈们的精神依然在这里熠熠生辉，激励着一代又一代的中华儿女。



广州农讲所不仅是一座不朽的历史丰碑，更是一座取之不尽的精神宝库。农讲所见证了中国共产党的领导下农民运动的蓬勃发展，见证了中国革命的艰辛历程。其所蕴含的革命精神，如同一盏明灯，照亮了一代又一代中国人为国家繁荣富强、人民幸福安康而不懈奋斗的道路。

在新时代，广州农讲所依然发挥着重要作用。作为爱国主义教育基地，吸引着无数游客和学生前来参观学习。人们在这里感受历史的厚重，缅怀革命先辈的丰功伟绩，传承红色基因，汲取奋进的力量。

广州农讲所，这座承载着历史记忆和革命精神的殿堂，将永远在人们心中闪耀着光芒。我们要铭记历

史，不忘初心，沿着革命先辈们的足迹奋勇前行，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力拼搏！



梅落香山

□ 田华



2025年的第一次出游，我是作为游客跟着老小孩旅游团去张家港香山赏梅二日游。

3月6日上午10点，张家港沙洲优黄文化园区，晨雾已经散尽。老小孩旅游团的大巴停在园区门口，一群银发老人在晨光中步行。我跟着队伍慢慢走，听伙伴们用吴侬软语交谈。

文化园的青砖墙上爬了些常春藤，砖缝里渗着岁月的痕迹。一缕阳光斜斜

地照着，照在那些整齐排列的酒坛上。坛身泛着温润的光，仿佛能听见黄酒在里面轻轻荡漾的声音。得知这里的黄酒要在地下埋藏三年，才能酿出最醇厚的味道。我忽然觉得，人生何尝不是如此，总要经过时光的沉淀，才能品出真味。

午后，恬庄古街的石板路上洒落些阳光。街边的老房子一栋挨着一栋，斑驳的墙面上爬满了青苔。一位老奶奶坐在门槛上择菜，竹篮里的青菜还带着露水。街角的茶馆里飘出评弹的曲调，三弦的声音在巷子里悠悠地转。我站在一家老字号的糕饼店前，看师傅熟练地揉着面团，案板上的糯米粉纷纷扬扬。又被另一家“拖炉饼”名字吸引，认真地看着它的典故，并好奇地买了一个细细品尝。

傍晚的杨舍老街亮起了灯笼，暖黄的光晕染红了半边天。街边的餐馆里飘出饭菜的香气，老板娘站在门口招呼客人，脸上的笑容比灯笼还要明亮。我们定在一家老店里吃晚饭，美味的馄饨和正宗的无锡小笼，让我回味到年幼时吃到第一个无锡小笼的味道。旁边饭店里，黄酒的醇香在空气中弥漫，老人们举杯畅饮，脸上的皱纹里都盛满了笑意。

第二天辰时，我们登上香山梅岭。山间的风有点刺骨，空气中还依稀飘着淡淡的梅香。可惜前几日的狂风暴雨，将满山的梅花打落在地。枝头空荡荡的，只剩下零星几朵残花在风中摇曳。地上铺满了花瓣，白的像雪，粉的像霞。我蹲下身，轻轻拾起一片花瓣，它的边缘已经有些发黄，却依然保持着优雅的弧度。

山风吹过，地上的花瓣轻轻翻动，像无数只蝴蝶在起舞。我忽然明白，美不一定要在枝头绽放，落在地上的梅花，也有它独特的韵味。就像我们这些老人，虽然青春不再，却依然可以在岁月的长河里，找到属于自己的风景。下山的路上，我回头望了望香山。云雾缭绕中，隐约可见几株梅树倔强地挺立着。我知道，来年春天，它们还会开出新的花朵。就像我们，虽然年华老去，心中依然怀揣着对美好的向往。

发



退休忙“四乐”

——记上海老干部大学讲师、宝钢退休党支部书记范永祥

□ 苏忠能



我的同事范永祥是个大忙人。2011年10月退休后，他给自己定了四项任务：学习、交友、旅游、健身。如今十多年过去了，74岁的他精神抖擞，从容自如，谈笑风生，被大家誉为“四乐”达人。

学习之乐。他每天必做“学习强国”题。《人民日报》《求是》杂志、《解放日报》等重要文章必看。他注册了“沪上研读”“博学天地”两个公众号，学习交流资料成了其自觉行动。疫情期间，他创办的《风雨同舟、共克时艰》专刊连续报道50期，受到时任上海老干部大学校长罗世谦好评，并亲自为他颁发荣誉证书。他是宝钢老干部大学学委主席，宝钢淞涛读书社社长，坚持每月组织

一次老干部学习交流，筹划学习计划、准备学习材料。

读书社被评为上海市5星级学习团队。网上交流学习体会几乎成了他最开心的事，已经统计不清其写心得的篇数和平台交流的次数。作为上海老干部大学“时政移动微课堂”志愿者讲师、宝钢关工委宣教组组长、退休党支部书记，凭借他高级政工师的政治理论功底，坚持在金惠康复医院为离休干部宣讲时事政治、中国钢铁发展史、俄乌冲突背景及红军长征故事等。为宝钢股份团干部讲宝钢工地青年突击队(手)活动开展情况。为社区老党员讲党课、为上海铁路老干部大学、七宝镇党员干部讲时事综述近百次。他积极进取，老有所为，孜孜不倦，力所能及，得到大家一致好评。

交友之乐。十多年了，他每年回陕西老家和同学、战友联谊小聚。还自驾到天津、唐山、江西、深圳、甘肃等地专程看望战友、朋友。上海的

战友，每年聚会，由他负责联系和具体安排。同时他还是十多个朋友圈的群主，经常交流学习体会、健康知识，相互学习点评鼓励。

对读书社的每一老同志了如指掌，亲力亲为，注重聆听大家学习体会，分享自己学习感悟，关心大家身体，提倡劳逸结合，量力而为，健康快乐，广受大家尊重。

旅游之乐。他和夫人先后去过30多个国家，国内走了30多个省市的300多个地方。从东北黑龙江五大连池到海南岛天涯海角；从连云港云台山到甘肃敦煌月亮湾。有时自驾尽情出游，有时跟团享受飞机高铁之速。他和夫人都会开车，今年自驾1万多公里，跑了大小100多旅游点，写了200多篇游记在上海《周到》（申活家）“早上海”志愿者网上刊登交流。

旅游回老家时，看到新庄村农村修路缺资金，两次捐款三万，还为村里活动室捐款一万。每年回到村里遇到高龄老人，主动示意慰问。他还设立奖励基金，对亲友子女考上大学给予奖励。武汉疫情防控，委托夫人到社区为白衣天使捐款2000元。每年的党员“一日捐”力争多捐一些。他的高尚行动，把身边的

人深深打动了。

健身之乐。这些年，居民区的健身器材不断更新，周围的体育设施不断扩建增添。大家享受社区健身器材之福，他和夫人都办了健身卡，每天健身一二小时。健身能结识新朋友、收获友谊，并能在社交平台记录、分享自己的健身状态。退休后，他还专门买了一辆自行车，平时买菜用，空时越野运动用。

通过健身运动，解闷舒压，实现“远亲不如近邻”“生命在于运动”。健身，培养了自己的兴趣，保持了自己拥有健康的体魄，让老年生活绽放更加绚丽的光彩。熟悉范永祥的同事纷纷说，老范退休十多年，比上班还忙。可他忙得乐意，忙得有为，忙得充实，忙得健康，忙得开心！



扁担与剪刀 平凡与伟大

——拜访全国劳动模范杨怀远、殷仁俊

□米玲



2024年国庆期间，我在上海市工人文化宫参观“‘奋斗有你，最美是你’致敬新时代最美劳动者”主题艺术展，与全国劳模、十三大代表杨怀远合影，产生了拜访劳动模范的想法。

老劳模今年已经是89岁高龄，这个愿望能实现吗？上海市市场监管部门同事、上海市优秀志愿者朱铮先生帮我了解到：老劳模杨怀远最近因病

住在某医院，他的徒弟、全国劳动模范殷仁俊先生12月7日将去医院为师傅义务理发。征得老劳模同意，12月7日上午10点，我们相约来到位于上海静安区某医院病房。

当我们来到病房时，杨怀远老人已等候多时。他执意从床上下地，安排我们在病房就座。我看到，老劳模身材高大魁梧、面色红润，他操着安徽口音对我们说：“我今年89岁了，老伴去世了，我有糖尿病。”我看到，在他的病房床头摆放着《毛泽东选集》《雷锋日记》和《杨怀远的诗歌日记》等几本书籍。用红色塑料皮装帧的《毛泽东选集》，从泛黄的颜色看来年代不短了。翻开这本“红宝书”，字里行间划满了记号，页面已变得非常毛糙、纸张磨损很多。看得出，这本书已是经过他一遍又一遍地认真学习。老劳模安排我们坐在对面小凳上，听他讲当年为旅客服务的故事。

在拜访老劳模之前，我已对他的

事迹进行了简单了解。杨怀远同志是安徽庐江人，退休前是中国远洋海运集团有限公司上海中远海运（原上海海运局）服务员。1956年入伍，1960年转业至原交通部上海海运局，成为一名海员。先后从事船舶生火工、服务员等工作，曾担任过船舶政委，1997年退休。他以热情周到的服务迎送千千万万旅客，他塑造的全心全意为人民服务的“小扁担”精神，不仅是雷锋精神的延续，更是中远海运宝贵的精神财富。他是党的十三大代表，荣获“全国劳动模范”等荣誉称号。2009年当选100位新中国成立以来“感动中国人物”。

我们拜读他的书籍《杨怀远诗歌日记》。他说，“在病房保存的这本是一本孤本，上面收集了他的诗歌日记，介绍了他的小扁担精神。从上世纪60年代初挑到90年代末，为了人民挑扁担，越挑心里越觉甜，万里征途跟党走，肩挑扁担永向前。”他三句话不离本行，心里想着的仍是为人民服务。如今年近九旬，但他依然不忘学习，把他心爱的书籍放在医院病房床头，天天学习翻

看。

我请老劳模为我签名留念。他用颤抖的手认真地写着：“非常感谢两位老师来看望我！杨怀远 2024年12月7日”他怕我不认识他的字体，还一个字一个字地读给我们，并激动地说：“非常感谢‘爱徒’和朋友们远道来看望我”。

杨怀远说，他小时候家里穷，没上过学，没读过书。他从心眼里感谢伟大领袖毛主席，让奴隶成为主人，让穷人翻了身，把黑暗变光明。他从光荣入伍到当上服务员之后，能虚心向一切内行人学习，向书本学习，向旅客学习，向群众学习。他当年是学习《毛选》典型，通过一遍又一遍地学《毛选》、学雷锋，使他产生了强烈的家国情怀和为人民服务精神。他认为雷锋精神超越国界、超越时空，永远是我们学习的榜样。他当年靠一根扁



担挑起与旅客的感情，把旅客当亲人，热心为旅客服务。他用扁担帮旅客挑行李，接送旅客上下船。他的扁担上有汗水、有泪水、有雨水、有血水，一年四季、春夏秋冬挑不闲。有的展览馆展出他的事迹，收藏了他的一些扁担。他家里还设有荣誉室，保存有5根扁担，每根上面都密密麻麻写满了旅客感谢的话语。

为什么当年要在船上挑扁担呢？杨老解释说：这是因为在当时特定的交通环境下，没有别的工具能比扁担更好。轮船上有许多行动不方便的旅客，而灵活的小扁担能解决很多旅客行李运输的问题。他把家国情怀同具体工作结合起来，为民服务，其乐无穷。

探望间隙，杨怀远的“爱徒”、也是全国劳动模范殷仁俊，热情地打开服务箱，给师傅理发。杨怀远说：“我比起殷仁俊就像飞机上钓鱼——差得很远”。殷仁俊笑了：“杨老是飞机上挂暖壶——水平很高。您永远是我学习的榜样。”两位劳模既谦虚又幽默，名师高徒“扁担担当、小剪大爱”互相鼓劲。

杨怀远说话风趣，健谈不减当年，使小小的病房充满欢乐。有媒体记载，他一个人就像一个文工团，有说不尽的即兴自编顺口溜和打油诗，他能临场发挥，用温暖和快乐解除旅客旅行的疲惫。逢雨他还送伞给旅客，给婴儿洗尿布，为老人送拐杖，

为食堂搞修理……他处处想在前、做在先，时时刻刻给旅客以方便。

他的“爱徒”殷仁俊看望“师傅”，为师傅理发，这一做就是几十年。殷仁俊现在担任上海市民营经济协会副会长、上海市民营经济协会志愿服务大队、上海市总工会便民服务劳模工匠志愿服务队队长等职务。工作再忙，每个月他都会抽空去看望老劳模杨怀远并为他理发。殷仁俊说，杨老是我崇拜的“师傅”。“徒弟”看“师傅”，一方面是服务，另一方面是学习。

如何才能把老劳模的好作风传下去？我现场向两位劳模进行请教。殷仁俊说，说一千道一万，不如实干。殷仁俊一直在身体力行，行胜于言，用实际行动很好地回答了这个问题。殷仁俊带领的两支志愿服务队都深受附近居民喜爱。他们长期活跃在敬老院、福利院、居民区等地点，并和社区里的困难家庭结成对子，定期为独居老人、残障人士等义务理发、送去慰问，还免费提供购物、购菜等服务。像这样的事情，殷仁俊做了很多、很久。他长期为卧床老人、福利院老人理发，老人们把他当亲人。每当看着镜子中清爽的发型，老人们连声说着“好”，脸上露出开心的笑容的时候，他总是哈哈大笑：“这就是我做志愿服务最开心的时刻。”

是啊，时代在前进，劳动形式在更新，劳模标准在“进阶”，但“爱

岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献”的劳模精神却坚若磐石。劳模精神在新老二代间接力，催人奋进。“一勤天下无难事”，老劳模多年如一日，挑着扁担，风里雨里，穿梭服务群众的场景，他们对于工作对于事业的热爱，值得我们后辈学习。实干苦干，心底有信仰，眼中便有光彩。自从有了劳模，劳模的引领示范作用，传帮带的优良作风就一直在推动各行各业的发展。培养产生新一代劳模，传承劳模精神，为社会和谐发展积蓄磅礴力量都具有积极意义，脚踏实地把每件平凡的事做好，平凡的人也可以获得不平凡的人生，一切平凡的工作都可以创造不平凡的成就。

劳模精神在他们身上完美体现并不断传承。原来在书本上、电视上、画展中看到过杨怀远、殷仁俊，总觉得全国劳模离我们很遥远，今天，走近两位劳模，实地感受到劳模精神、劳动精神、工匠精神。

扁担与剪刀，爱心与情怀。杨怀远、殷仁俊，一个用扁担、一个用剪刀，在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩，他们是两位普通劳动者，更是新时代最美劳动者的杰出代表，两位全国劳动模范，谱写上海滩新时代最美奉献曲。

向劳模学习，向劳模致敬。



“老小孩”让我的晚年更精彩

——记原志愿者总队领队、聚乐部主任跳跳

□ 吴佩珍

经田华老师牵线，我加了跳跳老师的微信。素不相识、从未谋面，春节后我们相约在“红象汇”，见面才知道跳跳在老小孩中很有影响力。一聊，才知道跳跳是上海科技助老志愿者总队的前任总领队，还曾任老小孩社区聚乐部主任。

“跳跳”是网名，许多网民都认识，特别是老网民。却没有人知道谁是林大理？那，就是跳跳老师的实名。

相约在红象汇咖啡馆，说起“老小孩”，跳跳侃侃而谈。她2002进老小孩网站作为精神家园，从此再也没有离开过。她告诉我：是“老小孩”让她的晚

年生活不寂寞，很精彩、有意义、很开心……

难忘曾经的辉煌

今日的‘老小孩’已拥有几十万网民。2002年跳跳成为老小孩的早期网友，开始在网上结交网友。到如今，已拥有众多网友，网友分布在全国各地：北京、四川、天津、上海……最开心的莫过于每年开年会，许多场景一生一世都不会忘记。年会有时候在北京开，也会去天津开，在上海也开过好几届。那时候老小孩人数众多，开年会在大剧场，当然，有时候也会在“青松城”举办。每次开年会的日期，总有人恰巧是生

日，集体过生日特别热闹、特别开心，让人特别兴奋：一起吹蜡烛、一起吃蛋糕、一起唱生日歌……有了这许许多多线下活动，网上认识的网民在现场见面，激动的心情可想而知。后来又一起结伴旅游，认识的朋友也就越来越多……“你知道吗？吴老师！那时候的“老小孩”真的是搞得轰轰烈烈啊！”跳跳老师很是感慨。

难忘启蒙好老师

从一见面我们聊，她一直用很标准的普通话与我对话。我心想：她大概不是上海人吧？实在忍不住了，我问：“跳跳老师！你是哪里人啊？能听懂上海话

吗？”她立刻用很标准的上海话说：“我是道地个上海人！”“那你为什么用普通话与人交流啊？！”她告诉我：那是因为当老师，一说上海话，总有人说听不懂，久而久之就习惯用普通话与人交流了。

她告诉我：“现在是信息化时代，不学习就会被社会淘汰。学习电脑，要感恩吴小凡老师。他很有前瞻性，当年同3位年轻人创办了“老小孩”网站，被誉为老年电脑教育第一人。刚开始我什么都不会，连电脑打字也是自己刻苦自学了一星期才学会的。万事开头难，

只要自己想要，只要肯下功夫，没有学不会的。2006年，在他的倡导下，成立了老小孩DV沙龙，指导帮助网友们学习拍摄制作视频，我学会了文件编辑、图像处理、做短视频……”

沙龙的摄影师网友们，如：云石、绿叶长青、薇拉、年轮、祥子……为老小孩的各种活动，留下了很多影像资料。而印象最深的是：沙龙网友用照相机、摄像机，深入到各个沙龙群组，记录下1000位老小孩的笑脸，活动得到了社会团体的大力支持。

跳跳告诉我：她的老师是现在上海科技助老中心主任吴含章的父亲。当时去他家，老师写的书就有一尺多高，是个很有本事很有文化的人。一批批的老小孩都是他带出来的，没有他的带领，就没有老小孩们的今天，老小孩们都非常非常想念他，对他满含感恩之心。

跳跳说：“我这一辈子都会记得我的科技启蒙老师，是他让我有了今天的本事。后来又有了手机，我开始学习使用智能手机。就是这些本领，使我在古美路街道社区学校当了十多



年的老师，教老人们学电脑、学智能手机使用，是他让我走在时代的前列……”

难忘学员的感恩

她告诉我：在“老小孩”收获多多。作为曾经的志愿者，感触最深的是：同老干部们共同完成成立网宣工作室。

是“老小孩”让她的晚年生活丰富多彩。和许多博主一样，一开始她也写博文，但现在博文写得少了；现在还发朋友圈，记录下每一段快乐的时光和难忘的事情。每年有新的志愿者加入进来，跳跳老师会带领他们宣誓，网友们都很爱戴她。

说到成就感，最难忘的是疫情期间，学员们用智能手机，网购，医院挂号，网约车。做到疫情期间，生活自理，不给子女添麻烦。想当年，是跳跳和众多的老小孩志愿者，送教上门，到各区的老干部局帮助学电脑，学智能手机。所以学员们都非

常感谢好老师们。她告诉我，现在离不开手机了，日常生活全靠一只手机解决：看病预约医院、预约专家、出门导航、采购果蔬……

学员们遇到难题，还经常会来向她求教。她就让学员们聚到“红象汇”来，手把手地教她们……

庆幸结识好老师

庆幸！庆幸自己结识了一位好老师。我马上向她请教：我一直用苹果手机，如何屏蔽直播邀请、如何让手机充分发挥作用、如何……跳跳老师笑了：“其实我们国家自己生产的华为手机就很好！”说着，她拿出自己的手机，让我看她以前写的文章。我让她截屏发我，她拿起手机对着手机一招手，马上整篇文章都截下来了。我这才知道华为手机的功能有这么强大，为我们国家的民营企业点赞。

如今，跳跳淡出了大家的视线。她从2013年有微信起，就用

手机在淘宝购物，有16年“淘”龄。她把最早制作的图像动画给我看，太棒了！看得我目瞪口呆、羡慕不已。

我说我是《老小孩》杂志的编辑。她说：“我建议啊，出版杂志倒还不如做一些好的短视频。每一次搞活动都有一个主题，做一个视频，有创意、有新意、制作佳、效果好……看的人一定会多。杂志比较枯燥，老人眼睛也不好，做短视频可能效果会更好一些……”

老网友采访过她

跳跳告诉我：网友“奔驰”曾采访过她。回到家，马上打开电脑，去搜叫“奔驰”的网友。果然，在他的个人中心“讲述”中看到了“奔驰G7”写下的《跳跳老师老小孩情怀》一文，发表于2015年12月3号。

文中写道：“跳跳老师是老小孩的资深网友。在全国18多万老小孩网络注册用户

中，她的注册号为第206号。

“跳跳老师是老小孩著名的社区活动家。不少同时代的网友或因年事已高，或因健康原因，或因出国定居，或因家事牵绊等，都逐渐淡出了人们的视线，而跳跳老师始终活跃在社区各项建设中。她是老小孩的网络达人和公益大咖，她用自己精湛的电脑知识把众多老小孩带入科技助老、养老的大门……”

“为了让更多的老年朋友能掌握电脑的知

识，学会电脑的应用技能，跳跳老师在社区学校开办了电脑培训班，每周两次。6年多来，从开始只有五六名学员发展到两个班共五六十名老年学员。为此，她倾注了大量心血，甚至大病初愈就恢复上课。针对老年人的特点，制订了‘只讲进步，不讲进度，扎扎实实，力戒浮躁’的教学方针，力求每次上课都有进步……”

跳跳老师是一个淡泊、低调的老小孩，尽管她建树多多，却不喜

张扬。谈到成绩和荣誉时，她更是淡然处之：

“被人信任是种幸福。”她认为教学相长，快乐相伴，教会别人的同时也在提高自己，给别人送去快乐的同时自己也收获了一份快乐。

与她促膝交谈，聆听她那平静和睿智的叙述真是一种绝妙的享受……”





雨中探梅记

□ 徐凤平

雨水时节，常常会与一场纷纷扬扬，似有若无的春雨悄然邂逅。那滴滴嗒嗒的雨声，仿若大自然演奏的灵动音符；氤氲升腾的薄雾，宛如轻纱般笼罩着世间万物。“春风又绿江南岸”的时候，处处是诗情画意。

对于钟情于文字的人而言，烟雨迷蒙的江南，总能在不经意间带来创作的灵感，激发起创作的冲动。为了写一些关于春雨的文字，我走进雨中，与淅沥的春雨一起拥吻春天，到雨中去寻觅诗意。

毛毛雨淅淅沥沥地落在伞上，带着几分温柔，几分缠绵，有一种似有若无的朦胧感，恰似一位情窦初开的姑娘，娇羞地“犹抱琵琶半遮面”，这或许就是杜甫描绘的“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声”的美妙意境吧！

瞧，路上有人收起了伞，任由细雨洒落在身上，还用舌头舔舔挂在嘴角的雨滴，那模样，似乎很是享受。

实际上，伞也挡不住春雨，那细

如牛毛的雨丝，在微风的轻抚下，忽左忽右、忽上忽下，飘忽不定，含情脉脉地萦绕在你身旁，温柔之中透着丝丝清冷。

到莘庄公园赏花，我习惯从莘浜路从东往西穿过去。莘浜路是莘庄镇最繁华的商业街，今日却有点冷清。毕竟，很少有人乐意在这湿嗒嗒的雨天出门逛商店。若不是一心想着前往公园欣赏雨中的梅花，此时的我，恐怕正窝在家里惬意地刷着手机呢！

这条莘浜路，早已记不清走过了多少趟，大半辈子的时光，都是在这条路上走过来的。上世纪八十年代初，我到莘庄工作，单位分配的住房就在莘浜路上。后来搬过几次家，却始终未曾离开过这个小镇，平日里接送孩子、买菜等日常琐事，都要在这条路上兜兜转转。“老莘庄”对这条路饱含着深厚的感情，把它视作莘庄镇的源头。

莘浜路的前身，是一条名为“莘溪”的市河，那时，两岸鳞次

栉比地排列着枕水人家与商铺，和许许多多江南古镇一样繁华热闹。然而，在小镇建设中，“莘溪”被填埋为路，一座韵味十足的江南古镇，就此悄然消失在历史的滚滚尘烟之中。每每念及于此，心中会生出些许惆怅。

踏入莘庄公园，雨依旧纷纷扬扬地下着，水汽弥漫，仿若仙境。草木披上了一层轻盈的白纱，朦朦胧胧，构成一幅幅韵味无穷的水墨丹青，像极了朱服笔下“小雨纤纤风细细，万家杨柳青烟里”的绝美景致。雨水节气，正值赏梅的好时节。若是晴天，公园里到处都是赏花、拍照的人，热闹非凡。而雨天的梅园，没了往日的喧嚣，这般清静模样，恰恰是我所喜欢的。

张功甫在《梅品》中写道，赏梅宜选择“淡阴，晓日，薄寒，细雨，轻烟，佳月，夕阳，微雪，晚霞”的天气。今日，绵绵细雨纷纷洒落，恰是赏梅的良辰吉日。

在袅袅烟雨中缓缓而行，只见雨水在树枝间、花朵上欢快跳跃着。因了雨水的滋润，梅花愈发鲜亮舒展，宛如刚出浴的美人，带着几分娇羞，含情脉脉，成了这烟雨江南画卷中最为耀眼的亮点。静下心来，仿佛能听见梅花贪婪吮吸雨水的声音。待它“吃饱喝足”后，雨水就在树枝、花朵上汇聚成一粒粒晶莹剔透的水珠，慢慢地越聚越大，而后突然坠

落，“嘀嗒”一声，悄然钻入泥土之中。荷花池边，有一株白梅，它是今年的网红。天气晴好之时，穿着古装的姑娘要与它合影，需要排队等候。今日，它在雨中静静地伫立，仿佛在等待着我的到来。一树白花，在雨中显得愈发洁白明亮，恰似漫天雪舞。早开的花朵渐渐凋零，被雨水轻轻打入河中，河面如繁星点点。这般情景，不禁让我想起了元好问的词句：“苍烟百年木，春雨一溪花”。

沉醉于雨中梅园的美景，心旷神怡之时，忽然瞧见对岸的河滩上，两只白鹭正翩翩起舞。看它们亲昵的姿态，或许正在谈情说爱呢。郭沫若先生说：“白鹭实在是一首诗，一首韵在骨子里的散文诗”，如此说来，热恋中的这一对白鹭，无疑就是一首缠绵悱恻的情诗。

不一会儿，白鹭振翅高飞，转眼间消失在了茫茫细雨之中。白鹭已然归巢，我也该回家了。



“我运动，我健康，我快乐”

□ 徐建国



弘扬雷锋精神，为社区居民带来健康与欢乐。

活动伊始，“金山好人”小分队成员之一，热心公益的潘东成就忙碌起来，熟练地为现场的老人们提供免费理发服务。一把剪刀、一把梳子，在他手中灵活飞舞，不一会儿，老人们便容光焕发，脸上洋溢着满意的

笑容。

活动开始，“开心果”小分队队长顾亚珍组织所有参加活动的志愿者们合影留念。大家整齐排列，脸上带着热忱的笑容，高挥拳头，齐声高呼“我运动、我健康、我快乐！”现场气氛迅速热烈起来。

精彩的节目轮番上演。第一个节目是萨克斯管演奏。在萨克斯的美妙

3月5日，是全国学雷锋纪念日。上午8点30分，枫泾镇迎来了一场别开生面的学雷锋活动。此次活动由“金山好人”小分队与“开心果”小分队共同举办，地点在枫泾镇风景秀丽的枫溪公园门球场。活动以“我运动、我健康、我快乐”为主题，旨在通过丰富多彩的活动形式，

伴奏下，志愿者们两个一对、三个一组，翩翩起舞，交谊舞的优雅与音乐完美融合，让观众们沉浸其中。

随后是太极拳表演。十余名太极拳爱好者身着宽松的练功服，在舒缓的音乐声中稳步登场。他们的动作如行云流水，起势、收势一气呵成，一招一式都展现出深厚的功力，充分体现了太极拳以柔克刚、动静结合的魅力，引得观众们阵阵赞叹。

第三个节目扇子舞将活动推向了高潮。伴随着“站如松、坐如钟”那铿锵有力的歌声，舞者们手中的扇子快速舞动。现场观众目不暇接，连连鼓掌叫好。

之后的飘带舞、抖空竹、健身球和跳蹦蹦游戏同样精彩。飘带在舞者手中如彩龙飞舞，在空中划出一道道绚丽的弧线；抖空竹的志愿者们技艺娴熟，空竹在他们的操控下如贴身飞碟，飞速旋转，发出嗡嗡的声响；健身球在表演者手中上下翻飞，仿佛被赋予了生命，灵动非凡。而跳蹦蹦游戏则充满了童趣，看着六七十岁的老大姐们在彩带上欢快地跳进跳出，现场的人们仿佛一下子回到了

无忧无虑的儿童时代，欢声笑语回荡在整个门球场。

在精彩演出进行的同时，现场还设置了口腔检查、金融咨询等服务摊位。有需要的群众一边观看演出，一边享受这些贴心的服务，真正做到了娱乐与实用两不误。

上午9点30分，活动在一片欢乐祥和的氛围中圆满结束。此次学雷锋活动不仅丰富了居民们的精神文化生活，更弘扬了互帮互助的雷锋精神。志愿者们用实际行动诠释了“我运动、我健康、我快乐”的理念，也为这个学雷锋纪念日增添了一抹温暖而亮丽的色彩，期待未来有更多这样充满活力与爱心的活动在社区中开展。



2月23日，是不同寻常的一天。这天，“60后”的我从太原乘火车来到杭州馒头山，参加2025年杭州越野赛。用7小时完成25公里，顺利完赛，摘得奖牌。

早在2024年秋，我就参加上海青浦区快乐跑，认识了身体健壮、阳光热情、充满活力的跑友马晓雨。她特别善于长跑，挑战过多项

马拉松比赛，人称“马儿”。她鼓励我参加杭州越野赛：“姐姐从山西来，有爬山的经验和耐力，一定要大胆报名，挑战自我，体验成功的快乐。”

上午8时整，来自全国各地的1800名越野跑爱好者，融入西湖群山的自然怀抱，挑战极限越野。一声令下，参赛队员像风一样“嗖嗖”地向馒头山进发。非常幸运，我是其中之一。

比赛前一天下雨，地面湿滑、泥泞，我们上坡时保持小步幅、高步频。下坡时，大家一个挨一个，从山中崎岖小道慢跑前行。出发时间不长，我已经脱下冲锋衣，穿着短袖参赛服，脸上冒汗。

在五云山下山时，由于道路泥泞，我不小心摔倒，一个屁股墩坐在地上。打扮成“白娘子”和“许仙”的队友，正好从我身后跑来，慢慢拉起我。与“白娘子”团队并驾齐驱，为越野赛增添了一抹情趣和浪漫。

素不相识的台州跑友陶灵萍见我没带登山杖，她把自己的一根送我使用。这根小小登山杖，大大助力我上山、下山。小陶是专业运动员，她教我做好热身和拉伸，比赛前充分热身，赛后进行拉伸，防止肌肉僵硬。

25公里越野，不仅是对体能的挑战，更是对意志力和适应能力的

花甲之年乐享越野赛

□ 米艳琴



考验。我尽力而为，享受过程，虽然山路蜿蜒曲折坎坷泥泞，但在比赛中可以尽情享受自然美景。

跑友从身边快速穿过，他的手机传出《永不放弃》的歌曲，在山林回响：“没有比梦更远的地方，没有比爱更高的去向。现在我们就要出发，为那心中已久的渴望。我们翻过高山，我们越过海洋，我们永远永远在路上……”穿越高山，穿越大海，这首歌唱得多么好，耳边响起志愿者“加油，加油……”鼓劲的声音，包括卫生员、摄影师都在高声呐喊。经过7个小时的努力和坚持，我完成了全程25公里的比赛，挑战了自我，

安全完赛。

当我把参加越野跑的照片发到朋友圈的时候，许多亲人、朋友为我点赞，有人说我心态年轻。这一天，我的朋友圈火了！

参加这次杭州越野赛，丰富了谈资，余生自励。我与大家吹牛的时候，也会“显摆”60岁不走寻常路，参加越野赛的故事。

春天的脚步越来越近，梅花朵朵只把春来报。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。



我参加了导银志愿者

□ 甲天下



在这个快节奏、数字化的时代，银行作为金融体系的枢纽，其服务效率与质量直接关系到每一位市民的生活体验。而我，一个平凡的老人，有幸成为一名导银志愿者，在这个繁忙而有序的世界里，贡献着自己的一份微薄之力。

初到银行，我被其井然有序的工作环境所吸引。站在大厅引导台前，我的心中既兴奋又紧张。我知道，从

今天开始，我将承担起引导客户、解答疑问、协助办理业务的重任。这不仅是一次社会实践的机会，更是对我沟通能力和服务意识的考验。

导银志愿者的工作琐碎而充实。值班当天我提前到达岗位，整理好仪表，以最好的状态迎接每一位客户的到来。当看到年迈的老人步履蹒跚地走进大厅，我会迅速上前，搀扶他们到休息区，耐心询问他们需要办理的业务，并一步步引导他们完成。遇到对自助设备操作不熟悉的年轻人，我也会微笑着走上前，一边演示一边讲解，直到他们熟练掌握。

在这个过程中，我深刻体会到了“以人为本”的服务理念。银行不仅仅是一个存取款的场所，更是一个传递温暖与关怀的平台。一天，一位八十岁左右高龄的老人为女儿存钱，因在输密码时多次输错，银行卡被取款机锁断，存款业务不能办理。他显得有些手足无措，我就安慰他，让他按规定由女儿出具委托书后可到柜台上

领取银行卡。他就按照我的提示回家让女儿写了委托书，到柜台领了他女儿的银行卡。然后我让银行工作人员开通绿色通道，优先为他办理好存款手续。当他办好后感激地离开银行时，我的内心充满了成就感和满足感。

导银志愿者的经历，让我对金融知识有了更深入的了解。在协助客户办理业务的过程中，我逐渐熟悉了各类金融产品的特点和办理流程。这不仅提升了我的专业知识，也为我积累了工作经验。我开始思考，如何将所学的金融知识与志愿服务相结合，为更多的客人提供精准、高效的服务。回顾担任导银志愿者的经历，我感慨万千。它不仅让我在实践中锻炼了自己的沟通能力和服务意识，更让我学

会了如何在忙碌中寻找乐趣，在平凡中创造不凡。每一次成功的引导、每一次真诚的微笑、每一次耐心的解答，都是我服务社会、服务人民的道路上积累的宝贵财富。它提醒我，无论何时何地，都要保持一颗热忱的心，用实际行动去传递爱与温暖，为构建和谐社会贡献自己的一份力量。



奔九路上，三动一静是秘诀

□ 豪韵情怀

步入人生的耄耋之年，我愈发觉得，生活就像一场盛大的马拉松，终点虽遥不可及，但沿途的风景和坚持的信念，却能让这场旅程变得意义非凡。在这段奔九十的旅途中，我深刻体会到，“三动一静”即动脑、动手、动脚以及心态平静，是保持生活



活力和精神年轻的不二法门。

首先聊聊“动脑”。动脑是我的一大法宝，也是我保持思维敏锐、心态年轻的关键秘诀。每天清晨，当第一缕阳光透过窗帘的缝隙，我便打开手机，阅读人民日报的“新闻早班车”，知晓天下大事。自己阅读后，随即转发给数个微信群，与数百个亲朋好友共享。这，我已坚持10多年，从不遗漏一天。接着就开始我的“脑力晨练”——挑选《学习强国》里的一些内容，进行学习，需要的就随即保存。再后是安排书籍阅读一小时。最近我在阅读张玮编写的《历史的温度》，我已阅读到第五本。我阅读的范围比较广泛，有人文历史，有习近平的文章著作，也有人物传记，有时也看看小说之类的书籍。那些书页间跳跃的文字，如同跳跃的音符，奏响了我一天的智慧乐章。从历史的长河到科学的殿堂，从文学的浪漫到哲学的深邃，我尽情地在知识的海洋中遨游，不断汲取新知识，让大脑保

持活力。

学习是输入，宣讲是输出。我是区里多个宣讲团的成员。这活儿可不轻松，每天得在电脑前、手机里搜集材料，编写讲课材料，制作PPT课件。我讲课总喜欢插播些短视频，以调节气氛，这就要把收集的视频材料根据需要进行剪接。虽然我年纪比较大，快步入九十，对于新技术，我还是乐此不疲地学习和尝试。最近，我还迷上了AI和DeepSeek这些高科技玩意儿。学会了把照片做成动画，发给朋友们。看着他们发来的点赞和夸奖，我心里那叫一个美！这种成就感，比吃什么灵丹妙药都管用，让我的心态年轻了不止十岁。我深深地体会到，无论年龄多大，一定要多动脑，力争使大脑推迟老化。

再聊聊“动手”。我可是个闲不住的人。平时家里只有老两口，从不请保姆，家务活都自己干。即便休息日或假期，儿孙们回来，买汰烧这些家务活，我还是喜欢亲力亲为。在厨房里忙活，不仅让我享受到了烹饪的乐趣，更让我感受到了家的温暖和生活的烟火气。每当看到家人吃得津津有味，我的心里就充满了满足和幸福。

至于“动脚”，我可是个不折不扣的“步行爱好者”。每天，我都会穿上舒适的鞋子，走出家门，享受大自然的美好。无论是公园里的鸟语花香，还是街道上的车水马龙，都让我



感到生活的多姿多彩。每天至少3000米的步行，不仅锻炼了我的身体，更让我的心情变得格外舒畅。

当然，“一静”也是必不可少的。这里的“静”，指的是心态的平静。在这个喧嚣的世界里，保持一颗平静的心，实属不易。但我有我的秘诀——家庭和睦、邻里团结、关心贫困亲友，热心参与社区活动。每当遇到烦心事，我都会想到家人的笑脸、邻居的热情和我帮助过的贫困亲友。这些美好的情感，如同温暖的阳光，照亮了我前行的道路，让我心态平和，充满力量。

回首往昔，我感慨万千。是“三动一静”的生活方式，让我保持了生活的热情和活力，让我在奔九十的路上，依然能够笑对人生，拥抱未来。我想对大家说，无论年龄几何，只要心中有梦，脚下有路，坚持“三动一静”，我们就能活出自己的精彩，让心态永远年轻！

朋友们，让我们一起行动起来，用“三动一静”来装点我们的生活，让每一天都充满阳光和欢笑！



那黑白键上流淌的旋律

□ 卢秀臻

那年我退休了。我想学琴棋书画，以丰富自己的人生阅历，让生活更美好。我想做公益，我志愿，我快乐。

2016年秋，区老年大学开设了钢琴班，我有幸成为零基础的学员。记得老师曾说过：“零基础没关系，只要按照我的要求学，若干年后，你们不仅能弹奏乐曲自我欣赏，还能到社区为市民演出伴奏……”。我曾在幼儿师范工作过，知道学琴难。没有基础、不识五线谱的我，开始挑战自我。我铆足了劲，憧憬着自己能弹奏出优美动听的乐曲。然而我对自身条件预估不足，一年过去了，还是跟不上节奏，只能单手弹奏，进不了合手模式。我边练边琢磨：先学唱谱再练琴，单手熟了再合手。一小节、一小段反复地弹奏，直到完成全曲。“逼”自己天天练，常复习，我要在那黑白键上流淌出优美的旋律。

疫情期间，学校停课了。如何做到停课不停学，时任班长的我组织大

家线上学习交流。钢琴表演班的同学们渴望能有展示才华的平台，区妇保院门诊大厅有钢琴，能否去那里演奏？亦可为良好的就医环境做点力所能及的事，我萌发了组建志愿服务队的念头。通过微信、电话等与同学们聊了这个想法，大家热情高涨。任课老师愿意指导我们，同时也得到了妇保院领导的大力支持！2020年9月，区妇保院钢琴志愿服务项目正式启动。我们以区老年大学钢琴表演班学生的身份加入妇保院志愿者队伍，把优美动听的乐曲献给白衣天使、小天使、孕产妇、病人及家属等。琴声舒缓了患者的焦虑情绪，愉悦了他们的心情。我们的行动得到了学校领导高度重视、关心与支持，从校领导、班主任到任课老师，都曾分别亲临现场看望志愿者，为同学们鼓劲！还把志愿者演奏制作了小视频发布在朋友圈，大家深受鼓舞。在妇保院做志愿者，把学到的知识、技能服务于社会是件很有意义的事，也促使我想把这

件事长久地做下去，成为一项老年人学有所用、服务社会的一个品牌。我尝试着与区老干部局、老干部大学、妇保院等负责人联系沟通，历时半年多的努力，终于2021年6月区老干部大学“琴韵天使钢琴演奏志愿团”成立了！

琴韵天使钢琴演奏志愿团，从团长到团员几乎都是区老年大学钢琴班的学员，任课老师邵虹也是老干部大学的志愿者，她担任了我们的培训指导老师。我是团里的秘书长，协助老师和团长做好志愿服务工作。在团长

的带领下，琴韵天使志愿者又将琴声、歌声带到养老院，陪伴老人，给老人带去欢乐！

与钢琴相伴快8年了，现在，我能弹些好听的名曲。从零开始到自我欣赏的“独乐乐”再到如今志愿服务的“众乐乐”，只是刚刚起步而已，还无法弹奏稍有难度的曲目，离真正的演奏级相差十万八千里呢！我的梦想：渴望人们听到我演绎的是情感，而不是钢琴！我将努力研学，永不停留！那黑白键上流淌的旋律，让我的退休生活变得更有趣，更美好！



福州路的记忆

□ 焦 溪

我与福州路有难以割舍的情结，是起源于我的青年时代。在上世纪五十年代的七八年时间里，我的工作、生活全部都在这条马路上。这条全长2公里不到的马路上，每天上下班步行两次。上班办公在福州路外滩的申达大楼，下班住宿在浙江中路的神州大厦，宿舍的窗下就是福州路。

每天在外滩机关上班，中午必到黄浦江边散步。那时，这里没有防汛墙，从马路到江边，是水泥平台，平台上仅拴一条半米高的铁链，算是栏杆。有时退潮了，我们会“违规”跨过链条，顺着斜坡，进入江底水边。这儿斜坡平浅，脚下全是瓦砾、石子和泥沙，可站着濒水照相。虽然江水有些混黄，但还可看到游鱼。浦江江面有这么一道风景线，它像“快镜”一样摄入我的脑海，至今不忘：远处一只小舢舨摇摆着走在最前面，木帆船随后，汽轮船跟在最后面。“呜呜”地鸣着汽笛的一艘万吨轮开过来，把三只船全部遮住。一会儿，万

吨轮过去了，只见到汽轮船已跑在最前头，木帆船仍在中间，远处的小舢舨好像还在原地玩着翘翘板的游戏……

解放后的五十年代初，福州路经过改造整顿后，取缔了妓院烟馆，荡涤了旧社会的污泥浊水。可以说，当时，我在福州路上，见不到穿着妖里妖气、打扮花枝招展的女人。1956年1月，福州路也和上海其它马路一样，热闹非凡，处处锣鼓喧天，鞭炮齐鸣。不是这家店进入“社会主义”，就是那家商行合营挂牌。通过“大合营”高潮，福州路改造规划后的格局为：河南中路以东为行政机关、专业局、企业公司等办公机构所在地；河南中路至福建路，图书业（书店）、仪器文具店经过撒并迁转重新组合后，新建了一批专业特色书店和文化用品特色专业商店，显示了文化街的色彩；福建中路至西藏路，仍保持原有的特色餐饮、旅馆、酒家、菜场、土产、服饰、剧院等一应俱

全，颇为繁华。

在福州路上逛书店，真乃一大乐事。特别是古籍书店、旧书店等特色书店，不仅价格便宜，而且应有尽有！至今印象最深的还是书店挂着琳琅满目的裱装好的齐白石、吴昌硕等的书画。齐白石的画明码标价 15 元 - 17 元一幅。那时，白石老人还健在，毋需担心会买到膺品，这些店家也绝不会有膺品出售。我同一办公室的副经理孙鼎先生喜欢收藏书画（更酷爱收藏珍稀古钱），他常常买画。因为他是机电系统拔尖科技人才，经中央特批，每月工资 995 元，（车贴不算在内），比当时国家行政一级 300 多元的工资高得多，是上海最高（当时黄金一两值 90 元），后来他成为一名收藏大家。1960 年 2 月，他捐献 31 件历史文物给国家，受到国家文化部褒奖。

有名的上海天蟾舞台，今逸夫舞台，那时已改名为劳动剧场。上世纪五十年代常有京剧名角和大师级人物登台亮相。1957 年大年初二，我在这里观看了著名表演艺术家盖叫天演出的武松。其时，盖老已经是 73 岁高龄的老人，但那顶天立地的活武松形象，深印我的脑海，至今历历在目。舞台上没有布景，也没有眼花缭乱的跟斗和武打场面，只摆一只桌子，武松就挺立在桌子上。一个亮相、一个抬腿、一个功架、一个翻身，他的一招一式，力压千钧，干净利落，绝无

拖泥带水。演出时，慢中有快，动中有静。来一个弓步，稳若铜钟；施一个踢腿，宛如青松。盖老精湛的表演艺术和炉火纯青的艺术功底，博得台下观众雷鸣般的掌声，特别是他那双炯炯有光的眼睛，更对塑造打虎英雄武松的形象，起到画龙点睛之奇效……

弹指一挥间，70 多年过去了。今天的福州路，以高耸入云的上海书城为标志性建筑的文化街，其文化气息更浓。当我回忆起当年的这条四马路，福州路上记忆的点点滴滴，如烟的往事，还是那么的清晰，真令人感叹万千！



炊烟散尽的山村

□ 岁月无情

朋友让我讲讲放羊的事儿，就将放羊作为开场白。阿拉五岁，应该是1952年。每天，我把羊牵到屋后的南浦岗斜坡上，任它自由自在啃食青草，呼吸清新空气，咩咩的叫声表达了它的欢心。到了傍晚，我牵着羊儿回家。下山斜坡土道与山村直接路相连，羊儿走得欢，直奔山下。其实我可以放手，让羊儿自行回家。山羊是认识家的，可阿拉小时候不懂这个理。不敢放手，怕羊儿跑没了，牵着绳子在后面跟着奔跑。山坡，斜路，山羊的力道远远大于一个小孩，被拖了一跤。也巧，摔下去的路面上有块尖突的石块，顶在阿拉的下巴上，戳了一个血洞。羊儿跑了，阿拉也哭着回家。

阿嬷赶紧拿了一把香灰塞在血洞上。乡下的土办法，血慢慢止住了，可阿拉下嘴唇下方从此有了光荣的战果——一个“疤”。羊儿还对我咩咩地叫着，好像在说：“傻样！”

摔跤的地方是南浦岗斜坡的山

路，边上南浦岗的北山包，我第一次见到村民互助组劳动就在这里。资料说：舟山群岛的互助组是1952年成立的。记忆中岙里村互助组的劳动，给我留下了挥之不去的记忆。

秋天，茅草都枯黄了。南浦岗北山包的茅草特别茂盛，收割后可以当柴烧。土改时，北山包应该是分给上屋道地。上屋的惠信公公是务农的，阿庆、阿赢、阿袍三个堂兄弟是打渔和搞运输的。他们发起上北山包斫茅草活动，全村男女老少齐上阵，奋力。我家没有男劳力，阿嬷也拿着镰刀上阵。中午，大人们席地而坐，用餐。而阿嬷是带我回家吃饭的。孩子们热闹，可以睡在割下的茅草上打滚，能够摘取野果“乌米饭”品尝，吃得嘴巴都是乌黑的。

乌米饭只有北山包上有，不知为什么。乌饭树叶子煮的饭，叫乌米饭，地藏王菩萨清明用来孝敬母亲的。江南农村后来成了习俗。因为这种饭乌黑，所以就顺势叫做乌米饭或

乌饭。长大后，知道江浙两省乃至江南省份不少地方有出产。但在秀山岙里村，虽四周团团都是山峦，乌米饭好像只有南浦岗北山包上出产，也怪。

上海虽有松江九峰，但有没有乌米饭呢？真的不知道。苏州地区在《石湖景区》书中介绍，上方山有乌饭树。扫墓去了上方山近廿次，也没能寻到。

就着乌米饭，说一点小辰光的解馋零食：野草、野果。海岛、山村穷，孩子们基本没有零食吃，唯一能解馋的只有自己找野果、野草。

前面话到茅草，春天万物苏醒，茅草抽穗。这个“穗”是儿童的零食之一，请你莫笑！南浦岗上漫山遍野的茅草抽穗，在斜坡的山路边随手抽出一根放在嘴中咀嚼，不甜、不酸、不咸，一点滋味也没有，就一股青草味。没法，谁让我们这么穷。

草本植物几乎都是圆形的梗茎，你看到过方形的梗茎吗？不知何名，乡下路边、田埂旁边生长着，秋天时能长成六七十厘米高。春天，阿拉将此草的梗茎折断，剥皮，咀嚼。味道比茅草穗好，汁水较多。2012年观赏奉贤庄行油菜花时，在梨园边上见到

此物，还拍照留念。只不过U盘坏忒，这张照片也无法修复，急人。

当然也有像乌米饭一样味道较好的野果。如“夹贡”，爬藤类植物。资料说，那是“覆盆子”，如同小型的算盘珠，由青转红成熟，颜色鲜红欲滴，很甜。花朵是白色的，在秀山南浦岗北山包的父母墓地旁边生长着一大片；在游玩岱山海岬公园时也曾经看到过此小白花。

还有“番(Pan)茶”，好像有些地方叫“羊奶子”。成熟后有点甜中带酸，有汁水。小辰光这种野果山上都有。1995年冬至回乡时，只在父母墓前见到一棵树冠很大的，结满了果实。那年，大村并小村已经实行了十几年，山村岙里只有四五个老年人居住，年轻人都搬走了，谁会上山采摘？

在上海倒是见到过一次。1968年，阿拉终于等到迟来的毕业分配，因工作需要发了张公交月票。新鲜啊！周日乘车在上海满天飞。于是在桂林公园碰巧遇到1969届的学妹，就在“番茶”树旁闲聊一会儿。后来再去桂林公园只见枸骨树，而这颗“番茶”树被砍没了，也许不对上海人的口味。



□ 大笑之余

读了何秋生老师的《等待故乡的一场雪》和王雅萍老师的诗《故乡的雪》，作家笔下的雪是那么唯美、温柔。我闭上眼睛，突然闪出的是，我经历过多次的机场大雪。那里有别样的诗情——刚毅、果敢、坚决和迅捷。

我当时所在的飞行学院，有四个机场，最北的远在山东，最南的也在淮河边。对于东北人来说，是关内、南方，但对上海和江浙一带人来说，又是绝对的北方。江浙一带下雪，常常是下了几片就停止了，稍大一点的也就是屋檐泛白，地上铺起一层薄雪；很少会下暴雪的。但那里下雪，则经常是整夜的鹅毛大雪，积雪淹没膝盖是常事，黎明起床，发觉房门打不开，被雪堵住了。不过，这样的雪，对东北人来说，却又是小菜一碟了。

我们飞行部队，战鹰要在跑道上滑行取得速度起飞。机场是执行战备任务、进行飞行训练的依托。一下大

雪，机场上会积起厚厚一层雪，飞机就不能起飞了。因此，对飞行部队来说，下雪就是命令：雪稍有停的迹象，各单位立即全体集合，带上工具，整队上跑道扫雪！

机场的占地面积，以千亩为单位计算。机场的跑道，有两千多米长，五六十米宽；另有长度相同但宽度稍窄一点的滑行道、汽车运输道；还有滑行道与跑道之间的联络道、起飞线、停机坪、加油线，需要扫雪的面积很大很大。当年，没有扫雪机械，全靠人力。在零下十几度气温下，冒着刺骨的寒风，要在有限的时间内完成扫雪任务，其艰巨可以想见。

但到了现场，你却可以看到热气腾腾的景象。几千人集中在跑道上，挥着扫把，使着铁锹，有的还打着旗、唱着歌，喊着口号。不少年轻官兵把棉衣脱了，头上冒着一股热气大干。师团领导、机关干部、空勤人员，都和基层干部、普通士兵一样，责任到人，分级包干，不完成任务绝

不罢休。地方民兵也闻讯赶来支援。军民鱼水情，在大雪中更加浓厚。

扫雪中最麻烦的是，贴着水泥的一层雪融化结成了冰，很是坚硬，只能用铁镐轻轻地凿，用喷灯慢慢化开，很费时费力。遇到这个问题，那些爱啃硬骨头的连队会主动请战，带领干部战士猛干加巧干，总结出一套除冰去雪的办法。有一次，一位连长告诉我，有一群学校的少先队员上学路上也来助战了。我问：他们怎么做的？连长说，他们站成一排，向冰层撒尿。听完，我笑得肚子都疼了。

一场大雪下来，两天能把机场清理好就算是很快的了。记得有一次，我们整整花了四天时间。我真的想，哪一天有除雪的专用设备就好了。

场务连指导员知道我这个心思，一天他跑来报告：“政委，上级配发的喷雪车到了。”我大喜过望，赶紧去场务连停车场观看。原来，这个设备就是将一台已经报废了的飞机涡喷发动机固定在汽车底盘上，用强大的热气流将雪吹走，虽然还比较简陋，但已经很起作用了。我记得自己当战

士时听领导讲过一件事，1950年代一次机场扫雪，有一个师长命令发动一架喷气式飞机，将跑道上积雪喷掉。当时航空煤油非常金贵，师长因此挨了处分。后来，有专门的规定，谁也不准用喷气飞机去喷雪。而现在，涡喷发动机就安装在设备上用来喷雪了。我看着这台机器，体会到我们国家开始慢慢富有了，已经不再可惜这些航空煤油了。

有了这台设备，后来机场扫雪就容易多了。地方领导知道我们有了这台特殊设备，在紧急情况下，也会来求援。不过，我们去支援时，会叮咛再三：路边商铺、住家一定要紧闭大门，不然就会被吹得一塌糊涂。

干部战士在机场扫雪的时候，当然也会想起他们故乡的雪。我在和战士一起扫雪时，也时常听到有人讲，老家下雪时，会有怎样怎样的美景。不过我知道，干部战士们心里都清楚，没有自己在机场的艰苦扫雪，严格保持战备，就不会有故乡下雪时的宁静与美丽。



心底里的年味



□ 小 草

春节的脚步悄然临近，大街小巷熙攘忙碌、家家户户沉浸在过年的氛围中。而我，恰似那其中最麻利的身影，精心挑选心仪的年货、装扮小屋的花卉后，昨天还学着妈妈留存的独门秘方，烹制出满满一大盘的肉丸子。当肉丸在油锅里欢腾跳跃、“滋滋”作响的时候，恍惚间，妈妈的身影浮现眼前，儿时过年的种种回忆涌上心头。

小时候，过年是心中翘首以盼的盛大节日，也是孩子无忧无虑的欢乐时光。爸爸妈妈忙碌的身影和家里锅碗瓢盆的交响乐交织在一起，营造出了浓浓的春节氛围，而妈妈做的肉丸子更是我们心心念念的美味佳肴。那时看着妈妈像变戏法似的用汤勺在手心里不停地转动，瞬间一个个胖嘟嘟的肉丸子就在妈妈的手心里诞生了。还没等我看清这奇妙的过程，肉丸已

在油锅里欢腾，清脆悦耳中裹挟着扑鼻的香味。即便岁月流转，至今还是令我难以忘怀。肉丸的香气将我从回忆中唤醒，我迫不及待地尝上一口妈妈的“独门绝技”，也是我学着妈妈的手艺精制而成的肉丸。那熟悉的味道瞬间在舌尖绽放，与记忆中妈妈做的别无二致。那一刻，我仿佛又回到了童年，再次品尝到了妈妈的味道。

爸爸是单位名副其实的“先进工作者”承包户，每年的奖状在家里就迭起厚厚的一大叠。爸爸不善烹饪，但他的针线活却出神入化。我对爸爸满怀钦佩，他的言传身教，让我懂得做事须一丝不苟，在爸爸身边我还学会了不少针线活呢。每当爸爸拿起剪刀和尺子，我就像被吸引的小跟班，围着爸爸转。爸爸娴熟的裁剪与独特的计算方式，常常让我惊叹连连，目不暇接。每逢过年，爸爸都会亲手为我们姐妹量身定制香槟色的织锦缎小棉袄，配上手工精制的黑丝绒盘花扣。我们三姐妹穿上新衣如彩蝶般穿

梭于弄堂间，经常引得阿姨爷叔们的一片赞美声。

新春佳节，这些美好的回忆经常不请自来，那是从心底流出的深深眷恋与无尽的思念。时至今日，爸爸坐在灯下穿针引线的背影、妈妈围着煤炉烹饪肉丸的模样，依然清晰如昨

日，在我的心中挥之不去。时光荏苒，爸爸做的新衣、妈妈做的肉丸，始终是我心底最温暖的存在。爸爸妈妈对我们的爱，早已融入岁月的长河，深深地烙印在心底，成为我生命中最珍贵的宝藏。



当年学雷锋日记



□ 紫来斋（朱）

自1963年3月5日毛主席为雷锋同志题词，这一天就成为学雷锋纪念日。当年我正在部队当兵，亲历了这场运动，我有《从军日记》三本，今天选其中的四则，看看还是蛮有意思的。

1963年2月9日星期六 学习雷锋好榜样

傍晚，我正看着敢峰写的《人的一生应当怎样渡过》，思考着人生的意义，这时全连集合，原来是组织学习雷锋的事迹。雷锋是党的好儿子，他的一生虽然短暂，活了22年，但他是一名共产主义战士。雷锋出生于1940年，差不多与我们同龄。前几天我在团俱乐部借了本《雷锋的故事》，看过他的事迹。他的一生，没有惊天动地的事迹，但他全心全意为人民服务的精神，还是深深感动了我。我曾默默地许下决心：要学

习雷锋，做一个像他那样的好战士，生为人民牛，死为人民鬼。

1963年6月23日星期日 做好事迎接党的生日

自今年3月5日毛主席为雷锋同志题词，全国掀起了学习雷锋的热潮。其实，我们部队早在今年2月就进入了学习雷锋的活动中，今天，团委号召每个团员在党的生日前夕，学习雷锋，做件好事。指导员作了动员，他说：“什么是好事？像雷锋说的，就是对别人有利的事。”我们决定整修集训队前的泥路。这条路晴天看看可以，但只要下雨，就泥泞不堪，容易滑跤。

趁今天休息日，我们一起起床，就动工了。大家表示：要么不修，要修就得有个样子。晚饭前，这条路面貌焕然一新，昔日的猪圈路，变成了坚实的石子路！

7月5日星期五 晴 帮助公社夏收

上午七时许，来到驻地附近的浦

江大队，帮助公社夏收，这也是学习雷锋的一次实际活动。

前几天，下过几场雨，稻田里积着一层水。我们赤脚下田，拿起扁担。这里扁担与别处不同，两头装有尖尖的铁器，所以无需绳子。但要挑起两捆稻子，却不容易。我不怕弄脏衣服，稻伤皮肤，拼上吃奶力气，就是提不起来。我感到十分窘迫，自己长得人高马大，却无肩扛之力。最后靠人帮忙，才担起了稻谷。

1964年2月6日星期四学习雷锋，美化军营

2月刚开始，团部提出“学习雷

锋，改造三山，美化军营”的口号，要求我们发扬雷锋精神，改造三山营区。在偌大的团部大操场，劳动着全团人马。放眼望去，人来人往，真好比“人群犹如江水流，欢歌直上重霄九。”

到今天（6日）下午三时半至，施工任务告一段落。如今整个大操场平整如湖，主席台棱角分明，团部道路宽敞，连队面貌也焕然一新。大家还在营房前新辟了一个篮球场，乐得几个球迷半天合不拢嘴。





樟树见证蝶变

□ 沈德才

在沪闵路临近剑川路的路段，一棵棵樟树身姿笔挺，与沪闵路别处的樟树并无不同，都在静谧中默默生长。在那层层树冠的掩映之下，有一处名为“华谊万创·新所”的园区。园区内房屋布局错落有致，铁锈红的外墙散发着独特魅力，踏入其中，便令人沉醉，流连忘返。

樟树玉树临风，无疑是这片意义非凡土地世事更迭与沧桑巨变的见证者。

沪闵路始建于20世纪50年代，那时，香樟树便被精心栽种于此。自那以后，香樟树就与这片神奇的土地紧密相连，结下了不解之缘。道路建成后，促进沿途发展，厂房如雨后春笋般迅速拔地而起。20世纪70年代，因紧邻沪闵路，且东侧有横泾河蜿蜒穿流而过，交通与水利条件得天独厚，厂房建设工程正式拉开帷幕。据《上海县志》记载，1970年9月，此地征地40亩，投资802万元，上海县化肥厂在此落成。化肥

厂以上海炼油厂的重油、废油为原料，采用裂解和甲烷氢转化工艺生产合成氨，成为全国首家用重油催化裂解工艺、年产万吨合成氨的县级化肥厂。到1976年，其年产农用氮肥达2.72万吨、合成氨0.8万吨；1978年，年产农用氮肥增长至3万吨；1979年，产碳氨0.27万吨，为农业生产贡献了不可忽视的力量。

工厂的围墙好似一道屏障，阻隔了人们的视野。高炉、烟囱中飘出的滚滚烟气，给附近村庄带来了诸多困扰，周边环境受到了不同程度的影响。樟树的树干和树叶上，总能看到一层厚厚的灰尘，显得沉闷而压抑；樟树下一米宽的沟渠里，水色终年乌黑，仿佛是一汪取之不尽的墨水；沟渠两侧，荠菜、水芹、马兰头虽肆意生长，却无人敢采摘食用。

目睹这周边的一切，樟树只能轻轻摇曳着树枝，满是无奈落下几片树叶。

1980年1月，上海县化肥厂划属

上海市化工局橡胶工业公司，转而生产轮胎，后更名为上海正泰橡胶厂分厂。随着改革的不断推进和产业结构的逐步调整，上海大中华、正泰橡胶集团宣告成立。此地成了重要的轮胎生产基地，炼焦炉愈发高大，远远便能清晰望见。每天，满载着黑色轮胎的货车络绎不绝地驶出工厂，外出的工人们身上似乎也都沾染着黑色的灰尘。

樟树俯瞰着四周，对于环境与经济发展之间产生的矛盾，它虽心有忧虑，却也无能为力。

随着上海产业结构的深度调整，2007年，橡胶厂原生产线迁出，机器的轰鸣声逐渐消散，烟囱也不再冒烟。这里沦为闲置厂房，人们对它未来的用途充满了迷茫与猜测。此时，樟树满心期盼着这里能够“改天换地”，重新焕发出往日的生机，再度为地区经济发展贡献力量，为市民百姓谋求福祉。

樟树，在默默坚守与等待着。终于，东风轻拂而来。随着闵行一南一北战略的确定，依托大零号湾科创策源地的发展契机，此地再度热闹起来。2019年12月，改造工程正式启动。2021年11月，这里焕然一新，以全新的姿态展现在人们眼前。改造过程中去繁就简、兼容并蓄，拆除了高炉、烟囱和围墙，对厂房、房屋外立面进行了精心装修，疏通了道路，建起了广场，种植了各类花草树木，

并且在横泾河上架起了三座彩虹桥，与对岸的大零号湾科创策源地紧密相连，完成了从工业遗存到现代创业园的华丽转身，成为人工智能、新技术、新材料、高端装备等产业的研发高地，成为集产业办公、研发展示、文化创意、体育娱乐、商业配套为一体的时尚之地。

在闵行区政府的大力支持下，无数创业者在此开启创业新征程；此地也成了市民们网红打卡之地，他们尽情享受到了环境变化带来的福利，他们在此休闲娱乐、健身锻炼，甚至可以从靠近园区的码头驾驶着赛艇、皮划艇，在横泾河上自在畅游。

蝶变，让樟树也挺直了腰杆。它轻轻拂动着树冠，尽情享受东风带来的温暖，看着园区的巨大变化，它仿佛露出了欣慰的笑容，笑得那般开怀。它深信，园区一定会如同它一样，老树发新枝，焕发出蓬勃的青春活力，不断茁壮成长。





智能擦窗机器人到我家

□ 赵妙娟

在那些看似平淡无奇的日子里，总有一些细微而温馨的存在，如同跳动的音符，编织出生活的美好乐章。对我而言，家中新来的智能擦窗机器人，便是这样一个为日常增添色彩的美妙音符。我迫不及待地想要与你分享这份喜悦。

那天，结束了一天的辛劳，我叫了顺风车回家，不料路上竟耗时一个半小时。刚踏入家门，丈夫便一脸喜悦地迎了上来，兴奋地告诉我，他用国家发放的新年退休补贴——800元，购置了一台智能擦窗机器人。这个消息如同一股暖流，瞬间驱散了我身上的疲惫。我迫不及待地催促丈夫赶紧拿出来看看。

当那个小小的、方方正正的机器人出现在眼前时，我不禁想象起它大展身手的样子，随即笑了起来。

春节前夕，打扫家里的窗户成了每年的难题。我们现在住的是连体别墅，从一楼到三楼，窗户又多又大。以往每到这个时候，都让人发愁，但

今年不一样了，有了这个智能小帮手，一切都变得轻松起来。

使用前，我和丈夫仔细研究了说明书。发现它的设计特别贴心，在它小小的机身里，有专门的储水空间，往里面注满水，再搭配上清洁液，就能开启高效清洁模式。

我们按照计划，让机器人一层一层地擦，先从大厅那扇巨大的半落地窗开始。按下启动键，它稳稳地吸附在玻璃上，随即开启了“Z字形”清洁模式。只见它沿着玻璃的边缘，由上而下、由左至右、由里到外，以一种有序的Z字形轨迹来回擦拭。擦窗时，细密的水珠均匀地喷洒在玻璃上。紧接着，机器人高速旋转的清洁布迅速将污垢抹去。我正担心玻璃窗的四个角落能否擦干净，不料这些担忧全是多余的。它旋转着，所到之处，污垢被轻松瓦解。看着它有条不紊地工作，我简直看得入了迷。

二楼小孙女做完功课，也被这新奇的一幕吸引过来。她好奇地凑近，

歪着头打量这个正在忙碌的小家伙。突然她灵机一动，拿起手机，开始拍摄擦窗机器人劳作的画面。只见她一会儿蹲下寻找低角度，一会儿又踮起脚尖，嘴里还不时发出“哇，太神奇了”的惊叹。透过手机屏幕，她捕捉到机器人灵活转身的瞬间，还有那擦过之处逐渐变得明亮的玻璃。

我越看越兴奋，实在忍不住想要和姐妹分享这份喜悦。于是，我快步走到一旁拿起手机，打开摄像头，迫不及待地拨通了两个妹妹的视频电话。镜头里，擦窗机器人正沿着玻璃来回移动，有条不紊地工作着。“你们快看看，这就是我们家新买的智能擦窗机器人，擦得可干净啦！”我激动地向她们介绍着。两个妹妹的脸出现在屏幕上，眼睛瞪得大大的，满是好奇与兴奋。她们一边看，一边招呼儿孙过来，惊叹连连，还不时询问着机器人的各种细节。丈夫也在一旁，兴致勃勃地补充介绍着机器人的各种优点，房间里回荡着我们的欢声笑语。

随后开始清洁卫生间那扇小玻璃窗。我们把它切换成“N形”清洁方式，从顶端开始，沿着N形的轨迹上上下下，每一个角落都不放过。短短几分钟，原本布满水渍和污渍的小窗变得晶莹剔透。

不多时，家里所有的玻璃窗都变得窗明几净，反射着温暖的阳光。我和老公看着这干净的窗户，不约而同

地笑了起来。那笑容里，满是对生活的满足和对科技的赞叹。

在智能擦窗机器人的辛勤劳作下，家里上上下下、里里外外的玻璃窗都被擦得干干净净。看着焕然一新的家，我不禁感慨，这个时代的科技真是太发达了。曾经那些费力又耗时的家务，如今在智能科技的帮助下，变得如此轻松。国家给的退休补贴，不仅是物质上的关怀，更让我们有机会体验这些先进的科技产品，提升生活的品质。

这份来自国家的新年礼物，不仅温暖了我们的生活，更让我们感受到了时代发展的脉搏。它让我们老百姓实实在在地享受到了科技带来的便利，让我们对美好生活的向往不断变成现实。在这个日新月异的时代，我们何其幸运，能见证科技为生活带来的巨大改变，也更加期待未来会有更多的惊喜与美好！



珍惜“烦”的幸福

□守 中

外孙毛豆不知不觉就是大小伙了。这个年龄的孩子，尤其是男孩，身体和心理的发育不同步，四肢的协调也不稳定，在我眼里既熟悉又陌生，甚至还会怀疑这就是不久前还像小猫一样粘着我的小屁孩吗？……

其实这个“不久前”也有好多年，只恨时间过得太快，还没有把他抱够，他就得搀着我上台阶了。常记得毛豆吵着要来我家，把外婆挤到地板上，要与外公“同床共眠”的情景。那时女儿来接他回去，目送着汽车徐徐缓行转为疾驶而离，听着毛豆最后一声奶声奶气的“外公外婆”消失在夜空里，我和老伴相视一笑——嗨，这个“小祖宗”终于走了！

男孩子精力充沛，只要醒着，没有一分钟肯停下来。家里大点还好，可我家就那么两间屋子，他动作幅度大，碰倒这撞翻那，把大床当蹦床，上晒台爬屋顶，吓得阿太要发心脏病。他一到我家，新奇、兴奋，习惯的午睡时间也被颠覆了。我和妻子躺

下，硬造出一种睡眠的气场，他却硬是不肯就范。自己不睡，还跟我捣蛋，直到我似怒似嗔地起身。既然家里小，便带他去外面兜。新天地商场，从B2到L2；去公园游乐场“旋转”“碰撞”。最重要的任务就是把他的精力挥洒干净。但我们精力透支了，他还方兴未艾，这小家伙一身的劲究竟是哪里来的！那扣掉睡眠的20多个小时里，我们从肌肉到神经，从四肢到心脏，全都处于一级战备状态。现在“目标”撤离，我们又怎么不轻松呢？

带孩子的烦和累，尤其是带小正太，那是所有的当事者都能体会的，说起来，有一肚子的“槽”可“吐”。一定会有非常乖巧、带起来只有快乐少有烦恼的男孩子，可惜我没有看到过。往往听到“孩奴”的说法，往往听到一些老人埋怨说：为了孩子，丧失了自己；甚至说，这是中国老人的宿命。这当然很有道理。可是当我和毛豆一起疯玩的时候，他的

小身体在我的怀里挣扎，我趁机一次又一次“香”他的时候，我们都笑得喘不过气来。突然一个念头闪了出来：这样的“祖孙疯”“祖孙闹”“祖孙乐”还能有几年呢？现在的孩子长得有多快多快哟，而我们的衰老也是同样的速度，哪一天该他来抱你了呀……

看到一组漫画，题目就叫做《我们能拥有孩子多少年？》。

上小学，孩子走进校门，他慢慢就对与你分开一天习以为常了，会说：在家好无聊，没有小朋友和我玩。

上中学，你想帮助他做点事，他说：我自己来吧。

上大学，难得回来，一回来打个照面，就忙着和同学聚会去了。最怕听到一句话：我不回家吃饭了，你们自己吃吧。

大学毕业，如果不住在一起，最盼望的就是他的电话，希望他说一声：我很好，你们保重身体。

孩子结婚了，连他们的父母不再是他们的家庭成员了，更何况祖父祖母、外公外婆呢！

想想和孩子没

大没小嬉闹的时间，就是这么短短的几年，能不捧在手里细细地品味，好好地珍惜？别抱怨，因为他，你做了太多的牺牲；抱怨他让你睡不好；抱怨他无理取闹，爱撒娇；抱怨他生病，让你操碎了心；抱怨为了培养他，花费了太多的精力与金钱……若干年以后，就算你想要，也再没有机会了。

每一位爷爷奶奶、外公外婆，尽可能分享和见证孩子成长的时刻。无论带给我们多少烦恼，无论让我们失去多少睡眠、时间、金钱和精力，哪怕就是失去了“自己的生活”，我们一样开心。因为这是上天的恩赐，更因为这一切转瞬即逝。



我为银行卡“消肿”

□ 阿艧萌



在岁月的长河中，不断生成、积累着各种各样的物品，银行卡便是其中之一。如今，体衰暮岁之时，回首往昔，那些曾经因各种事项而“被办理”的银行卡，如同一片片落叶，堆积在记忆的角落里，既显得杂乱无章，又让我感到隐隐的不安。

当年弱冠戍边，是不讲薪酬的，有几元津贴。几年以后有了工资，收入支出都使用纸质货币。那时候，所得不多，每月结余更少，有好几次的年余额是个两位数，但都是体现在现金上。上世纪末，得风气之先的成功人士，开始使用信用卡了。几年后，单位代办一张银行卡，工资就在卡里。我没有专业知识，以为这就是信用卡。后来有人说这是借记卡，不是信用卡。反正普罗大众笼而统之都称之为银行卡。退休若干年，蓦然发现，自己名下竟有不少银行卡，大部

分是因为新增某项业务，需要在指定银行、办理指定功能的银行卡。比如集邮，开始是现金到邮品专柜付费预订，后来说要在邮储银行开一张“绿卡通（集邮联名卡）”。当时我的工资卡就在这家银行，但不能归并。20年里，每年付一次预订款、按年度领取一次邮品，没有派过其他用场。还有，还贷款、老年医保、综合补贴……，都要专门办理一张卡，不管你原先有卡无卡。后来很多银行发通知要清卡，每人在同一家银行不超过两张。其实，在许多情况下，是银行利用行业优势，指令性让顾客重复办卡的。

渐渐地，名下的银行卡越来越多。以前羡慕别人“钱包鼓鼓的”。后来自己也有了鼓鼓的钱包：几张银行卡，加上身份证、交通卡、图书阅览证、某院就餐卡。卡内有点羞涩，卡包倒是厚厚的，还有点沉重。三年前为进中山医院做手术，筹措住院资金，还把卡包遗失，差点误了已经约

好的专家治疗。

随着年龄的老去，感受到这些银行卡不仅占据了我有限的空间，更让我在理财时感到力不从心。多张卡，密码相同，很不安全；密码分设，即使年轻人也经常犯浑。有些卡多年没有使用，真要使用时，又很难寻找。还有一个安全问题，担心万一被别人捡走，不知道会给我造成什么麻烦。于是，我为名下的银行卡“消肿”。这并非一件轻松的事情，每销户一张银行卡，都需要我花费大量的时间和精力去回忆当时开办的缘由、用途、账户余额，确定卡们不同的去留。有的卡销户比较顺利，有一张卡，就是为登录预约纪念币用的。卡办好了，但预约的途径变了，此卡就没有用了。退卡比较顺利、迅速。

比较麻烦的是与医疗保险挂钩的一张卡。十几年前，大病出院以后，保险公司说符合理赔部分款项，但需要凭社保中心的单子，到指定的银行办理一张卡。这张卡就用了这么一次。后来也住过院、开过刀、获得过保险理赔或者补贴，填报时我宁愿选最常用的银行卡，所以我首先想销户这张卡。但银行前台经理说：“你这是医保专用卡，销户需要经医保中心同意。”当时正在疫情封控期间，我无法去医保中心，就此延宕了两三年。直到不久前，我去了医保中心，几句问答，业务员就给我开具同意销户的单子。拿着这张单子、银行卡、

身份证，到经办银行。柜台业务员向我确认卡里余额，提醒这张卡就不再有资金流动功能，顺利办理。那天银行顾客非常多，我从下午两点进入银行，等办理完毕，已经四点半。

每当我成功地将一张银行卡从生活中剔除，心中便会涌起一种轻松感。那些曾经被我忽视的银行卡，如今正逐渐从我的生活中淡出，它们所代表的那段过去，也在我心中变得愈发清晰。

清理已有卡的过程，我也进行反思，当有新的事由通知办卡时，会看看在这个银行有没有办过卡、能不能“兼容”，避免一事一卡。只有真正需要、不能归并的，才会去办理；尽可能把新的业务，纳入已有的银行卡功能。

当然，有一张卡，收到通知以后，我赶紧寻找当年证件、实物，送到相关部门。几个月后，一张鲜红的、全国统一样式的银行卡——退役军人“优待证”送上了门，卡里没有资金。但我珍惜、自豪，那是我的光荣履历，也感受社会对军人的关爱。

“银行卡消肿”之旅还在继续，虽然过程有些繁琐，但乐在其中。因为我知道，这不仅仅是减少几张银行卡那么简单，而是重新审视我与这个纷繁世界的关系，返璞归真做减法，回归简洁有序的生活。



□ 石腊红

黑泡眼是我养的一条金鱼，因全身乌黑，二只眼睛似水泡，故取其名。

鱼缸里数它最强势和活跃，窜上窜下，东游西荡。每天上午放食时，它最机敏，最霸道，探出圆圆的嘴巴，扬着高高的鱼头，蝴蝶型的鱼尾使劲地摆动，多半鱼食进了它的肚子。

常言道：会吃，会长。一年多来，从刚买回时的小不点，变成了体壮尾长的大鱼，把同时养的其它几条鱼甩得远远的。

前一阵子，黑泡眼躺在鱼缸的底部一动不动，起初我还以为它是累了在休息，或是正常的睡眠呢！谁知连着几天依然如此，肯定不对劲了。

养金鱼的乐趣和妙处全在于动静之间。水静鱼动构织起一幅幅美丽的图画，又如一个个动态的活体雕刻作品。特别当鱼缸刚换上清水，清澈透明，鱼儿穿梭，使人眼睛一亮，真是赏心悦目。有时，我坐在鱼缸旁边的沙发上，情不自禁地会把目光转过去，久久地凝视着，可谓“赏鱼不觉

时光逝，夕阳余晖乐相伴”。

黑泡眼不动了，再无此雅趣，何以置之？我想到了AI。如今，AI成了万包全书，可去请教AI。果不其然，AI说的头头是道。它说，这叫“金鱼趴缸”，而趴缸的原因却有多种。黑泡眼为何要趴缸呢？AI告诉我，要仔细观察，分析最近有什么变化，然后有针对性的采取措施。

我思来想去，前段时间换了鱼食。这个鱼食的价格比原来的贵，我想让它们吃得好一点。可能是好吃，黑泡眼贪吃，吃撑了，我好心办了坏事。于是，我果断采取停食措施，饿它几天。刚开始，黑泡眼依然如故，我有点对自己的分析判断产生了怀疑。可事物的变化有时就在再坚持、再努力一下之中，我“屏”牢。一周以后，出现了奇迹，黑泡眼不再趴缸，又见它在鱼缸里上浮下沉，东窜西游，充满了活力。

我望着鱼缸，心生感叹，一条小小的鱼生了病尚且如此，看来，世界上健康比什么都好啊！



厨艺大比拼 美食乐享受

□ 鸿锦苑关工委

阳春三月，暖意融融。为庆祝三八国际妇女节，丰富社区居民的精神文化生活，增进邻里间的深厚情谊，营造温馨和谐的社区氛围，3月6日上午，鸿锦苑居委会精心策划并开展了一场别开生面的“厨艺大比拼 美食乐享受”活动。

活动现场，热闹非凡。居民们热情高涨，纷纷亮出自己的看家本领，一道道精心烹制的拿手菜肴新鲜出炉。烹饪方式多种多样，红烧的浓郁醇厚，清蒸的原汁原味，凉拌的清爽可口。不一会儿，展示桌上便摆满了琳琅满目的美食：色泽诱人的红烧鲈鱼，鱼身泛着油亮的光泽，香气扑鼻；四鲜烤麸咸甜适中，口感软糯又富有嚼劲；红烧大排外酥里嫩，每一块都裹满了浓郁的酱汁……一盘盘色香味俱全的菜肴，令人垂涎欲滴，引得居民们不住地赞叹。

在品尝美食的同时，大家也没闲着。居民们一边亲切地寒暄唠家常，分享生活中的点滴趣事，一边热烈地交流烹饪心得与技巧。从食材的挑

选、调料的搭配，到火候的掌控，大家各抒己见，畅所欲言。整个活动室里充满了欢声笑语，处处洋溢着喜庆、欢乐的节日氛围。

经过一番激烈的角逐，评委们从菜肴的色、香、味等多个维度进行细致评判。最终，在众人的欢呼声与期待中，本次厨艺比拼的前三名脱颖而出。获奖者脸上洋溢着自豪的笑容，台下的居民们也纷纷送上热烈的掌声和衷心的祝贺。

此次活动不仅为居民们提供了一个展示厨艺的绝佳平台，更让大家走出家门，以厨会友、以食为乐。活动进一步丰富了居民的业余文化生活，增进了居民之间的互动与交流，为构建温馨和睦的社区大家庭筑牢了坚实的基础。





□ 黄新

买活鸡的摊位老板娘打来电话：昨晚进活鸡，看到一只散养的草乌骨鸡，特地带了回来，问我要不要？我马上答应：“要！下班后马上过来拿！”

草乌骨鸡拿回家，洗净剖开。最终炖出的汤，像老母鸡汤那样的清纯，且带上一股浓香。有了这只草乌骨鸡，今天的安排：

一、早餐：儿子，山东鸡蛋软煎饼。儿媳，盒马烧卖加一只鸡

蛋。我们老夫妻是“大眼”豆干菜包，配不加糖牛奶燕麦片。红松东路古北路上的大眼各种包子比王家沙的好吃多了，还便宜。

二、午餐：菜粥+春卷。配菜：白糖麻油调汁鼎丰红腐乳，清美油条粒，肉松。菜粥怎样烧很重要。先用松江新米在高压锅里熬制成略薄一些的米粥。本地小青菜焯水切成菜末，在炒锅中用精制油煸炒断生，加入滚烫的米粥搅拌成菜粥，即可。当然，有时候会熬皮蛋瘦肉粥。两者不同的就是，在炒制青菜泥前先煸炒肉末，然后与皮蛋一起放入米粥滚开即可。需要注意的是，皮蛋放一只就够了，不然有太重的阿摩尼亚的味道。

春卷：选用当天出炉的春卷皮子，二两里脊肉，切成细末，料酒盐生粉腌制片刻；黄芽菜几片，洗净，菜梗平剖一刀后，连同菜叶切成细丝；冬笋去根去

壳、焯水去涩，剖成片，切成丝。开油锅，热锅冷油，煸炒肉丝断生；另起油锅，旺火，煸炒黄芽菜丝。见收水，放入笋丝，煸炒至黄芽菜瘪，下肉末。片刻后，生粉勾芡，成糊状。也就是1970年代没钱常吃的黄芽菜炒肉丝，只是少汤汁，厚芡状，便于包裹春卷。待黄芽菜、笋丝、肉丝馅料冷却后，才可以包裹春卷。我喜欢将春卷包成长条形圆圆的寸金糖样式，而非店家卖的那种平平扁扁的，卖相难看，影响食欲。春卷煎炸要记住：火要小，锅要热，千万别煎糊了。

三、晚餐：

(1) 干煎带鱼：冰箱里拿出暴腌的带鱼中段块，不粘平底锅，热锅冷油，小火煎至两面金黄，用筷子轻按有弹性，即可出锅装盆。

(2) 荷包蛋：选用青壳鲜鸭蛋，打一个在小碗里，下油锅煎至两面黄。加生抽、老抽、盐、糖，做成油酱

荷包蛋。特点：浓油赤酱，蛋液爆口，鲜甜多汁。

(3) 豆干芹菜：黄心芹，去老茎叶，去筋丝，洗净切寸段。选大白干，切丝，或切寸条薄片。开油锅，先煸炒豆干丝（片），略起焦皮，盛出。下油锅煸炒芹菜，略略，下豆干一起煸炒，盐糖调料，适口，出锅装盆。

(4) 拍萝卜：苏北农家代卖的小红萝卜半斤，去叶去根洗净，用刀横拍，成碎萝卜状，用糖腌制两三个小时。吃时，另用小碗，先滤

出汤汁。汤汁可用于治疗咳嗽，咽喉干燥和咽炎，千万别浪费了。萝卜另置容器，用盐、糖、醋、生抽调汁适口即可。也可放一两滴麻油的，不放则更原汁原味，还可放置五六颗红碎剁椒点缀生色。

(5) 油闷冬瓜：冬瓜去皮，切成块，洗净，下油锅煸炒收水后，放老抽、生抽、盐、糖，盖锅，待冬瓜块四周起酥，大火收汁，汤汁包裹冬瓜块上，鲜红透亮，即可出锅。

(6) 草乌骨鸡山

药汤：乌骨鸡洗净斩块，分成三份。先焯一次水，再下锅。冷水三到四小碗（吃鸡原则：喝汤冷水煮，吃肉沸水烫），生姜、料酒一勺，置汤锅煮沸后撇沫，改小火焖三刻钟至一个小时。上桌吃前，下切成滚刀块的山药。待鸡汤再度沸腾，山药酥软，即可盛出。当然，乌骨鸡配一些合适的中药材，好的藏红花、枸杞、黄芪，则更有滋补的效果。

这就是今天的三餐安排。



过去市民基本都吃米饭，面食吃得相对要少，不像北方人一日三餐吃面食都没问题。现在本地人也爱吃面，并且还能吃点辣了。一般来说，夏天人们在面食中首选的是冷面。夏日炎炎、大汗淋漓时，走近餐馆吃碗冷面，加一碗牛肉粉丝汤，那是绝配，太赞了。如果怕出汗，也可以选择吃拌面和炒面，这两种年轻人吃得

这几日申城瞬间冷得让人打颤，还只是11月下旬就冷成这样，看来今年的冬天又会创造一个什么记录。估计这几天也会有个说法，比如是近20年来11月下旬最冷十天，我看就有可能。我是不怎么怕冷的，但今天中午我在电脑前敲键盘时，就感觉双膝酸痛，不用猜准是天气冷了，人体发出的信号。我赶紧翻箱倒柜去寻棉毛裤，穿上果然整个人都舒服了。这几天中午，我在家都是自己煮热汤面，本来身上感觉凉飕飕的，连关节都有些僵硬。但吃了一大碗热汤面之后，浑身暖融融的，可舒服了。

这几天吃热汤面时，我准备了两个浇头，一个是小青菜，还有一个是走油肉。这走油肉是我特地去菜市场买来，很入味，单价是58元一斤，价格不菲，但是味道确实地道。我买回家，外孙很喜欢吃。因为有多余，这几日就放在热汤面上做浇头，味道好极了！我家祖籍是安徽凤台，就在八公山对面的淮河边。我们那不种水稻，都是旱地农作物，比如高粱、玉米、小麦、红薯等。平时就是吃面食，包括馍馍（馒头）、烙饼、煎饼、面疙瘩、各种面条等，天天就吃这些。

吃面食有调整花样的优势，可以翻出数不胜数花样。不像米饭，除了煮饭就是稀饭、炒饭，粢饭糕就算花式之一，至于米粉上海滩也很少见到。我母亲会做面条，事先要和面粉，揉得时间越久越好，吃到嘴里感觉有嚼劲。家里

冬天多吃热汤面驱寒

□ 纪延卓



有大小三根擀面杖，母亲做出的面条很好吃，百吃不厌。现在回想起来，还真是馋得很。我成家后，自己也没耐心做面条，最多就是去外边的小餐馆解决。

我的老单位在南京东路。午餐时都是自己找方向，其中外出用餐最多的就是面条，馄饨、饺子、生煎也吃，但次数少些。有家德兴馆就开在北京东路、河南路上，我常去那边吃面。这家店很有意思，里边都是清一色的大叔，他们上面时都哼着小调。这是有道理的，就是与周边人打招呼：“我上面了！请闪开！”的意思。我最喜欢在冬天去那边，店里的“红二鲜”点的最多，“二鲜”就是闷肉和爆鱼，一碗下肚浑身暖和。在这里吃都得候座，店里的食客都是像插蜡烛一样站着，好不容易有了座位，吃得也不踏实，旁边总有人等候

让你浑身不自在。

现在我很少外出去吃面，感觉太费时间，来回加上店里就餐时间，至少要一个多小时，这多浪费啊。所以，基本上都是自己动手做，反正就烧给自己吃，没有多大讲究。自己煮面有个好处，就是可剿灭家中的剩菜。这些剩菜本来很挠头，吃吧没胃口，扔了又可惜，但剩菜放在热汤面里就成了美味佳肴。冬天放少许“老干妈”辣椒，那是最好了，人冷飕飕就有了食欲，看到热汤面上桌，已是迫不及待。冬天，多吃热汤面，有食欲还驱寒，无疑是挺好的选择！



茶叶做调料的三道美食

□ 大陆子转载

用茶叶来烹饪“阳春三月试新茶”，春茶尤其是明前茶、雨前茶滋味非常鲜活。爱喝茶的人可以从苦中感悟出芳香。茶叶不仅仅可以饮用，也可以换一种方式食用。甘苦的茶叶在烹饪过程中会大大弱化苦味，茶香渗透到食材中，变成一种全新的感受。如果你平日不喜绿茶，不妨试试茶叶做的美食。

茶叶蛋

茶叶蛋是再传统不过的一道小吃了，做法简单，方便携带，斑驳的纹路是它独特的标识。不论是早饭，还是郊游的餐点，茶叶蛋都是必备选择。茶叶蛋虽不难做，但入味是关键。将鸡蛋煮熟后，在表面轻轻敲出裂纹。在水中加入茴香、桂皮、八角、茶叶等一同煮沸，加入老抽、盐，放入鸡蛋一起煮。盖上锅盖，中小火焖煮十五分钟，后浸泡数小时即可。



茶香虾

吃惯了油爆虾，会不会觉得太浓油赤酱了呢？今天不如试试茶香虾，别有一番清香哦！先把茶叶泡开，取茶水浸泡已经处理好的虾，同时放入少量盐和料酒一起浸泡1小时左右，将虾捞出沥干水分备用。用低温的油锅炸泡好的茶叶，待茶中炸出茶香后，放入适量盐进行翻炒，炒至茶叶吸收盐味，捞出备用。在锅中重新放油炸制浸泡好的虾，待虾身红透捞出。然后将虾再炸一遍，第二遍时间要短，主要是为了让虾更酥。将炸好的虾与炸好的茶叶一同放入锅中翻炒半分钟；最后放入切好的葱段炒出香味后出锅装盘完成。



茶香鸡翅

可乐鸡翅已经不新奇啦，挑战一下茶香鸡翅吧！绿茶用热水泡开，将鸡翅煎至两面变色，放料酒稍微翻炒。加入茶水，可连茶叶一起加入，不喜欢茶叶的可过滤掉再加。放入姜片、葱及酱油，用小火煮15分钟，然后开大火将汤汁收干。茶叶可以解除一些油腻，茶叶和鸡翅的搭配你想尝试吗？



我心中的梧桐树

□ 唐德华

搬到颍桥居住已有16个春秋了。家门口那几条路——向阳路、都市路、颍兴东路，宛如生活的静美诗卷，而路旁整齐排列的梧桐树，恰似从时光里生出的卫士，岁岁年年，戍守着这片烟火之地，也深深扎根于我的心底。

春，是梧桐树一场温柔且笃定的苏醒。熬过寒冬的枯枝，起初只怯生生地探出几点嫩黄，仿若夜空中乍现的星芒，在料峭春寒里闪烁着生命的倔强。没几日，芽苞们便鼓足了劲儿肆意舒展，新绿汹涌如潮，像是沉睡大地猛然睁开的清亮眼眸，把天空映衬得澄澈而明媚。风过处，满树叶子沙沙低语，似在轻诉春的密语，唤醒沉睡的希望，每一丝空气都被这蓬勃朝气盈满，清新且香甜，那是重生的宣告，亦是希望的奏鸣。彼时的梧桐，象征着新生的无畏，无论寒冬多漫长，它都按时赴春之约，怀揣破茧而出的勇气，开启轮回华章。

夏，骄阳似火，梧桐却以华盖之

姿撑起一方清凉乾坤。叶片层层簇拥，密不透风，日光只能零碎地漏下几缕金芒，在地面交织成梦幻光斑。蝉鸣隐匿在这浓荫里，燥热被这绿壁严严实实地挡在尘世之外。下班后骑车归家，一头扎进这绿荫长廊，凉意瞬间裹身，疲惫如烟云消散。它是大自然最贴心的庇佑者，为行人遮挡暑气，静守街边屋舍，仿若一位沉稳坚毅的守护者，默默承担酷热，馈赠安宁，象征着生活里无声却深沉的守护力量，无论外界如何喧嚣烦扰，总有一隅清凉可栖。

秋意渐浓，梧桐化身时光的浪漫画师。翠绿渐次隐退，金黄、橙红汹涌“燃”起，风成了它手中灵动画笔，每阵拂过，叶片便如彩蝶翩跹，舞出秋的斑斓诗韵。脚踏落叶漫步，簌簌声奏响秋的节奏，那是岁月的轻吟，送别过往繁华，迎接静谧沉淀。枝头残叶坚守至霜寒，宛如迟暮英雄，纵容颜老去，风姿仍存，零落成泥亦要滋养来春希望，它象征着生命

的豁达与从容，历经兴衰，却始终心怀馈赠，顺应自然，优雅谢幕又满怀期冀。

寒冬，梧桐卸去满身繁华，裸露出嶙峋筋骨，向苍穹伸展枝桠，似在与霜雪静静对谈往昔。霜花凝结其上，月光洒下，幻化成银白剔透的玉树琼枝，清冷而高洁。它无畏朔风如刀，孤独且坚韧地伫立，守望小区里的灯火暖光，静待春风再度温柔相唤。宛如困境中坚守初心的行者，纵风雪满途，信仰如磐，守望着平凡日常里潜藏的希望火种，不卑不亢，熬过凛冬。

忆起儿时家住徐家汇附近，衡山路、宛平路、余庆路、建国西路那些旧上海法租界的幽长街巷，梧桐亦是岁月主角。

有一年夏天特别热，酷暑难耐。我和同学们一起到位于乌鲁木齐南路的“常熟游泳池”游泳消暑。刚走到衡山路时，被眼前的一幕惊呆了，只见道路两旁的梧桐树遮天蔽日，把整条马路捂得严严实实。强烈的阳光只能在树叶的缝隙中穿过，洒下点点碎光，暑气一下子无影无踪，好一个清凉世界。

“文革”后，我下乡到黑龙江生产建设兵团。当知青时有两年一次的探亲假。但黑龙江距离上海有几千公里，坐火车要四天三夜，把人搞得精疲力尽。到了上海北站，乘上15路无轨电车路过常熟路、衡山路时，望

见窗外的梧桐树，浑身的疲劳一扫而光，知道马上就要到家了……

旧时的梧桐树带着历史的斑驳与厚重，承载往昔洋场繁华旧梦，见证风云变幻潮起潮落。街边老建筑在梧桐枝叶摩挲下沉静伫立，故事从摇曳树影里潺潺流出，串联起几代人的喜乐哀愁。它们是往昔风华绝代的名媛，也是岁月跌宕里的忠实史官，记录城市从车水马龙的旧朝摩登迈向日新月异的今朝盛景，始终根系大地，不离不弃，象征着城市灵魂深处永不磨灭的记忆根脉，连接往昔与当下，赋予归属感与传承之力，无论游子走多远，望见梧桐，便知到家了。

家乡的梧桐啊，你于四季更迭里演绎生命传奇，于岁月长河中矢志守护，从旧时光绵延至当下生活，你不单是树，更是心底永不褪色的眷恋图腾，承载希望、守护、豁达与坚守，伴我走过岁岁年年，守望着平凡日子里的每一缕暖阳，每一份安宁。



花田佳人

——在油菜花开的时候

□ 冷 艳

在烂漫花田的中央，
她身着红裳，似春日暖阳。
长发如墨，随风轻扬，
眉眼间藏着，温柔的光。

手中玫瑰，粉白相彰，
恰似她的笑靥，婉约又芬芳。
油菜金黄，簇拥在身旁，
绘一幅诗意的，美丽景象。

湖畔的繁花，绽露芬芳，
与她的倩影，共舞时光。
微风轻拂，送来花香，
她在这画卷里，熠熠闪亮。

每一朵花都为她绽放，
每一缕风都为她欢唱。
她是花田的精灵，
是岁月里，最美的诗章。

到莘庄梅园去看看绿梅开了吗？远远望见绿茵茵的花朵，心中一阵惊喜，哦，绿梅开花了。走近欣赏，发现小蜜蜂比我还起劲，从这朵花飞到那朵花，忙得不亦乐乎。

在闵行区莘庄，梅花是独特的文化符号，承载着莘庄人的深厚情感，渗透进了社会生活的每一处角落。在众多梅花品类中，绿梅独树一帜，成了莘庄梅花的一大特色。

绿梅凭借一抹独特的色彩，给人带来视觉的享受，淡淡的绿色展现出蓬勃的生命力，在春寒料峭之时，让人感受到春意盎然的气息。绿梅悄然绽放时，吸引四邻八舍爱梅人士到莘庄探梅、赏梅、拍梅，莘庄公园和莘庄梅园也成了旅游打卡之地。

莘庄绿梅的历史，最早可以追溯到解放前。1930年，松江县泗泾镇的杨昌言在莘庄镇西首创建了莘野花园，当地百姓习惯称它为

“杨家花园”。杨昌言有着高超的植梅技艺，不仅种植了果梅，还栽有两株极为珍贵的双碧垂枝绿萼梅，这两株绿梅堪称梅中珍品，是镇园之宝，它们或许就是莘庄绿梅的源头。1951年，人民政府接管该园，并将其更名为莘庄公园，梅花依然是园内重点种植的花卉，绿梅在这片土地上继续繁衍，并不断培育出新品。

莘庄绿梅之所以能够开枝散叶、蓬勃发展，离不开莘庄得天独厚的气候和土壤条件。绿梅像个挑剔又可爱的小姑娘，偏爱暖湿的“温柔乡”，可开花时节，又盼着些许低温来帮忙奏响绽放的乐章。莘庄的气候仿佛是特意绿梅量身定制的，完美契合绿梅生长及开花的需求，为其大量繁殖创造了条件。

再看土壤，莘庄地区的黄棕壤和水稻土，好似松软又温暖的棉被，土质疏松，透气性

绝佳，还富含丰富的有机质。在这样优渥的土壤环境里，绿梅的根系就像欢快的鱼儿在水中嬉戏一般，自由舒展、尽情生长。

古人云：“物以稀为贵。”绿梅因其珍稀而备受人们的喜爱。

绿梅的花色或青白，或淡绿，花瓣如同美玉雕琢而成，散发着清冷的气质，却又不失雅致，与文人雅士追求

如此青绿在莘庄

□徐凤平



的“清、奇、古、怪”审美意趣高度契合。范成大视绿梅为珍品，在《梅谱》中提到绿萼梅时，是这样描述的：

“其萼绿，其瓣白”，这种简练明白的描述延续至今。由于绿梅的生长条件较为苛刻，品种相对稀少，使得它成为文人墨客彰显高雅品味的象征，文化价值被极大提升。王世懋在《学圃杂疏》中记载：“绿萼梅尤难得，园中有一二株，堪作珍玩。”可见在古代，绿梅是少之又少，难得一见的珍品，如今，我在家门口就能尽情欣赏，真是幸甚至哉。

绿梅具有“清雅脱俗”的文化意象。姜夔在《疏影》一词中以“苔枝缀玉”来咏叹绿梅，暗喻士人像绿梅一

样，遗世独立，不与世俗同流合污。王冕在《绿梅图》上题诗“冰姿自有仙风”，将绿梅与道家的仙境相联系，赋予绿梅超凡脱俗的气质。

绿梅还为文人雅士提供了艺术创作灵感，在传统的咏梅题材中注入了新的活力。纳兰性德的《眼儿媚·咏梅》中，一句“绿萼添妆”打破了以往以红梅为主的创作套路，营造出一种空灵悠远的意境，体现了文人追求创新、不断突破的创作心态。翻开唐诗宋词，可以看到不少吟咏绿梅的篇章。我也故作风雅，吟上一首：

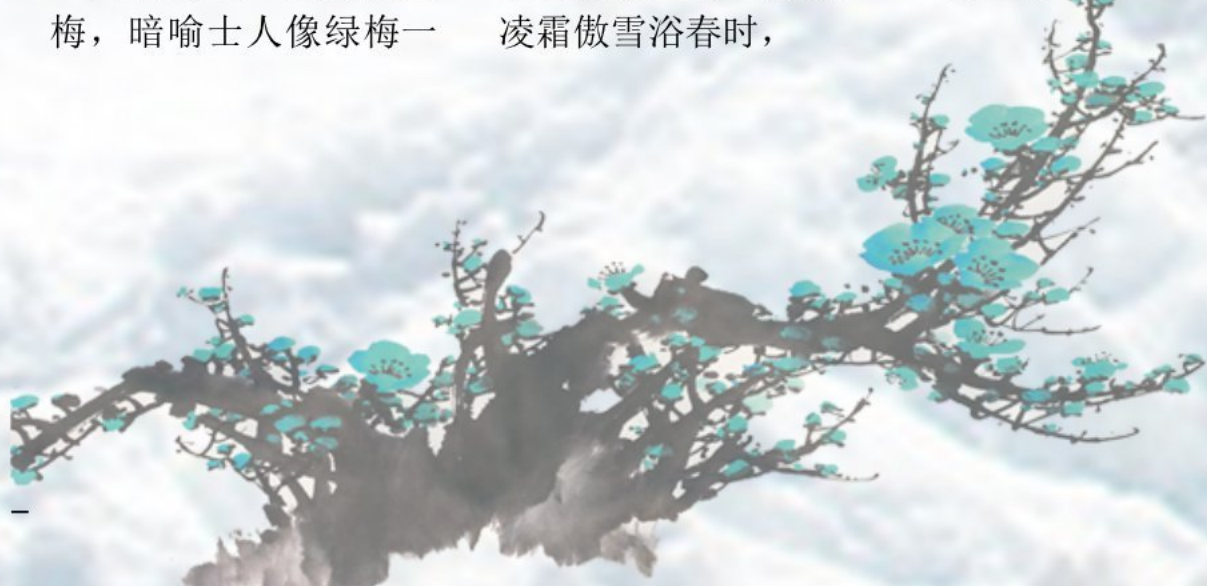
一剪梅·绿萼梅
绿萼梅开绽满枝。
横也仙姿，竖也仙姿。
凌霜傲雪浴春时，

青若娥眉，绿若娥眉。
粉靥冰魂冷韵驰。
开亦成诗，谢亦成诗。
清香数里影离离，
你叹花奇，我叹花奇。

我喜欢绿梅，常常在梅园寻寻觅觅，看着它第一朵花开，看着它慢慢凋零。在寻梅、探梅中感受古代文人雅士爱梅的情怀，思索梅花精神今天的现实意义。

绿梅无惧环境的恶劣，执着地绽放，这种精神，对今天的我们也有启示。生活中挫折与挑战如影随形，需要我们像绿梅一般，坚韧不拔，努力前行，在逆境中坚守、在困境中拼搏。

元宵节后，莘庄的绿梅已在寒风中次第花开，如果你也爱梅，就来看看吧。



等待故乡的一场雪

□ 何秋生

一个没有雪的冬天总觉得少了些诗意。春节又一次回到故乡婺源。说实话，回老家过年，是想奔着一场雪的。因为童年里那种用雪筑成的冬天，那种童话般的节日气氛，刻在了脑海里。

从闽南到西南，从金陵到燕京，再从太湖岸边到黄浦江畔，颠沛一路之后于上世纪90年代中叶正式在上海安居。东坡先生有诗云：“心安之处是吾乡。”上海是我至今生活最久的地方，并且将是余生的主要生活基地。因为四季如春，因为能容与可容的胸襟，我热爱上海这片梦幻般的土地。但是到了冬日，我似乎

找不到那种冬日的感觉。确切地说，是找不到童年时代打雪仗、堆雪人、套燕雀、看万山一片银光之色的感觉……

这次回到故乡的当晚，我梦到了40多年前当兵回家探亲的那年冬天。

临近年根，在亚热带海边站了四年岗的我，山一程水一程地赶

回婺源老家探亲过春节。到家的那一夜，白雪如礼花一般绽放，纷纷扬扬，肆意飘洒。在空中，雪白的精灵，如蝶，如羽。瑞雪浸染了山峦，秀了庭院，润了屋舍。

雪花轻碰着松枝、树干、瓷瓦、屋檐、石板，抖动着银光轻摇慢舞。这洁白的雪，来时纤尘不染，落时寂静无



声。这家乡的雪，轻素淡抹却飘飘洒洒裁剪云端，制成云袍。

清晨起床拉开大门，眼前是银装素裹的世界。你看，门前的那片翠竹虔诚地一个个弯下了腰，驮起一层的冰雪；村口那五棵苍松，虽然披上了厚厚银装，却依然高傲地挺立着；进村和出村的山道弯弯延延，像两条哈达飘在山村的两端；屋檐四周的瓦当下，挂着一

串串冰凌，晶莹剔透……我醉身于这银色的世界，忽然精神大振，吟诵起毛泽东的《沁园春·雪》“北国风光，千里冰封，万里雪飘……”忽觉得有雪的世界，便有了无尽的诗情画意。

梦醒，想到安家沪上后的30多年间，上海似乎只下过一两次像样的雪。其实，白雪落在浦江两岸，也是会让这座梦幻般的魔都生出

更加迷人的风采，尤其是在辞旧迎新时，恰逢一场大雪，千树万树的烟花，在银光十色高低错落的万国建筑群的上空绽放时，那种年味就更浓了……

回到故乡，我一直期盼着，期盼着有一场故乡的雪在我面前降临。其实，等待也是一种美的过程，就像有情人等待相约。真是怀念故乡的雪，怀念那种有雪的美……



我们将优雅地老去

——为爱人 70 岁生日所作

□ 康 康

当我们老了，两鬓斑白，一脸皱纹，
倦坐在炉边，睡意昏沉。
尽管都已奔“八”的年龄，
但仍保留青春的眼神。

我们曾有过年青矫健的身影，
也曾有过激情飞扬的美梦。
岁月改变了我们的容颜，
却抹不平我们心里的青春。

我们会在秋天的阳光里取下一本书，
品着咖啡，让思绪翱翔时空。
纵然已不能一目十行，
但还是看得那么专注认真。

我们仍会拿起难以割舍的钢笔，
记记日记，写写家信。
和朋友一起回忆难忘的岁月，
和亲人一起回味昔日的旧梦。

假日里，我们会经常下厨一展身手，
让亲友们品尝我们烹制的美味食品。
分享我们喜悦，欣赏我们成功，
我们在快乐中献上挚热的真诚。

我们时常会在花市里采撷春天，
让四季的鲜花开满阳台的花棚。
即使在漫天飞雪的寒冬，
我们心里永远有不老的阳春。

我们还会经常外出串门，
听听音乐，和朋友结伴相拥。
走遍名山大川，遨游五湖四海，
享受人生最美的黄昏。

我们要优雅地老去，
不需轰轰烈烈，不需前呼后拥。
人生终有终点，
不留遗憾，永不悔恨。

漫画



粉墨登场去坑老 邱天行



贪小失大 邱天行

《讽刺与幽默》(2025年03月14日 第 03 版)



要挟 邱天行

编者：

中国美术家协会会员，曾获中国新闻一等奖的邱天行（笔名：苦水井）先生，在阔别老小孩网站四年后，日前重返“家园”，并带来了他近期发表在《浦东时报》《人民网》《讽刺与幽默》报刊上的漫画作品。现将这三幅充满时代气息的大作予以刊登，以飨读者。



摄影作品选



哇，鱼灯好靓

摄影：童心



新年交响曲-

摄影：邱锦新.



粉樱初绽

摄影：徐磐石



绯粉迎春

摄影：杨克元



生机盎然 摄影：

贾厚坚



新年晨韵

摄影：胡卫国



