

震旦  
AURORA



2023

真集团

老小孩

LAO XIAO HAI

早上好



- ◆ 让老年人有一个更幸福美满的晚年
- ◆ 激动而有意义的一天
- ◆ “老字号”下社区居民笑开颜
- ◆ 清晨的七宝老街
- ◆ 他荣获了100多个奖项
- ◆ 汇聚正能量“茸耀”在闪耀



10月22日，“乐龄申城·早上海”志愿服务活动在上海思南公馆向市民作推介，上海科技服务中心主任吴含章作了详尽介绍。



10月23日，松江区委老干部局、松江区人力资源和社会保障局共同举办“翰墨光影方寸间 霞映茸城谱新篇”——2023年松江区离退休老同志书画摄影集邮作品展开幕式。



9月21日，嘉定区“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动仪式在嘉定镇街道社区党群服务中心举行。市委老干部局指导处处长薛晓东，区委组织部副部长、老干部局局长，区离退休干部党工委书记夏峰等出席活动。



10月11日，闵行区举办“离退休干部党建工作推进会暨党组织负责人培训动员会”。市委老干部局副局长龚怡，闵行区委常委、组织部长胡芳出席会议并讲话。会上，为杨克元等6名离退休干部颁发了“乐龄申城·早上海”志愿者证书。



# 导读

## 本期重点内容导读



早健身



早消费



早文娱



早课堂



P4

P19



**p4:**让老年人有一个更幸福美满的晚年  
什么是“早上海”？上海将把“早上海”打造成与“夜上海”相媲美、有温度的城市新名片。老年人的幸福感、满足感和获得感将进一步得到提升。



**P6** P6: 九九公益日，为“乐龄筑梦早上海”项目助力



P21

**P21:** 他荣获了 100 多个奖项  
老小孩罗克平从一名下乡务农的上海知青成长为独当一面的主编和知名旅游作家，其甘苦交织又丰富有趣的前半生经历，和精彩迭起的“夕阳红”生活，是他荣获 100 多个奖项的奥秘。让我们一起了解他的生活轨迹。



P15



P80

p15 p80 早上游



逛公园

P55



我有一个梦想

P60



猫奶奶

P46





封面题字：邵洛羊

2023年10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、余群一、

罗克平、顾宏、戚瑞芳、

薛国林

主编：罗克平

编辑：王承勤、杨克元、吴佩珍、

余群一、薛国林

美术编辑：顾宏

# 目录

## CONTENTS

2023年10月刊

导 读 ..... /1

### 早上海专辑

让老年人有一个更幸福美满的晚年.....包龙根 /4

九九公益日，为“乐龄筑梦早上海”项目助力.....

.....网宣组 /6

激动而有意义的一天.....罗克平 /10

上海市首创线上社区助餐服务模式.....四 维 /12

“老字号”下社区，居民笑开颜.....霜 木 /14

清晨的七宝老街 .....杨克元 /15

参观新闻出版博物馆.....董国强 /17

《老小孩》杂志为“早上海”谱写新篇章！.....

.....任华龙 /19

### 人物专访

他荣获了100多个奖项.....吴佩珍 /21

为早上海老记者赵丽霞喝彩.....珍珠宝贝 /24

众人拾柴火焰高.....徐妍斐 /26

### 网宣园地

汇聚正能量“茸耀”在闪耀 .....大海 /28

速记松江区委老干部局茸城夕阳红网宣队.....

.....谢国良 /31

### 时尚风采

从“淋雨人”到“撑伞人”.....孙 祎 /32

部队培养我成了“多面手”.....马银桃 /33

融入社会，争做“弄潮儿”.....陈燕菁 /34

### 互助养老

按自己的方式度过余生.....豪韵情怀 /36

从“善待”“到享受”.....守 中 /38

失偶和抑郁.....郑守中 /39

### 老有所为

退休后的吕大吕着实为自己活了一把.....缪新亚 /40

他们爱听每周一歌·····	开 凯 /42
退休姨“时尚生活”·····	章 正 /46
猫奶奶·····	顶呱呱 /46

### 过往足迹

家乡的路·····	甲天下 /48
我们的老房东·····	宁志超 /50
江河往事梦牵魂绕·····	刘建国 /52

### 生活点滴

君子兰吃红烧肉·····	张福生 /54
逛公园·····	唐德华 /55
难忘扶王埭的蛙声·····	同 泰 /57
养鸭时光·····	邵嘉敏 /58
我有一个梦想·····	徐建国 /60
芦花绽放心情荡漾·····	纪延卓 /62

### 美食分享

好吃的面·····	蓝天白云下的小草 /64
上海油墩子·····	面朝大海 /65
塌饼 黄浆塌饼·····	周曙明 /66

### 艺术天地

人约黄昏后·····	国 强 /68
光的形状·····	王雅萍 /70
交响与梦乡·····	焦 溪 /71
秋天的色彩·····	朱 岭 /72
值得一提的几副妙对·····	郭庆荣 /74
书法欣赏·····	冷 艳 /76
顾世雄油画作品选·····	顾世雄 /77
漫画·····	郑 良 /78

### 旅游旅居

再登天马山 看沪上奇观·····	磐 石 /79
------------------	---------

封面:·····	网宣队供稿
封二: 图文传真·····	网宣队供稿
封三: 摄影作品·····	摄影组供稿
封底: 高架夜色·····	胡卫国摄



地址: 上海市黄浦区普育西路

105号5号楼101室

邮政编码: 200020

编辑部电话: 021-64323922

投稿邮箱: lxhbjb@126.com

网 址: www.oldkids.cnm

## 让老年人有一个更幸福美满的晚年

——市委老干部局副局长包龙根在“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动仪式上的讲话（节选）

今年是全面贯彻落实党的二十大精神  
的开局之年，也是深入开展习近平新时代  
中国特色社会主义思想主题教育年。新征  
程，新使命，新要求。虽然，这些年我们  
在应对老年化问题和“我为老干部办实  
事”上做过一些探索，也收到了一些成  
效，但相对于信息化与老龄化交汇背景  
下的社会治理“大考”、相对于第二个  
百年奋斗目标，还任重道远。

如何更好地满足包括老干部在内的老  
年人多方面需求，让他们能有一个幸福美

满的晚年？如何充分用好老干部这一党  
执政兴国的宝贵资源和重要力量？在2019年  
提出“人民城市人民建，人民城市为人  
民”重要理念基础上，2021年，习近平总  
书记在河北承德考察时指出，“要把老有  
所为同老有所养结合起来，研究完善政  
策措施，鼓励老年人继续发光发热，充  
分发挥年纪较轻的老年人作用，推动志  
愿者在社区治理中有更多作为”。2022年，在党  
的二十大报告中，习总书记又提出“实  
施积极应对人口老龄化国家战略”。上海  
是我国老年人口最集中、老龄化程度较  
深的城市。对此，市委也明确了“鼓  
励老年人社会参与，激发老龄社会活  
力”“做强中心城区‘嵌入式’和乡村地  
区‘互助式’养老服务”具体要求。这  
些重要指示精神为我们自觉向中心聚  
焦、朝大局聚力，更加用心用情做好  
新时代老干部工作和离退休干部志  
愿服务工作，提供了遵循，注入了新  
的动力。

我们先行先试发布的首批“早上海”  
志愿服务活动项目，有厚植家国情怀  
的“早讲述”活动，有助推全民健  
身活动的“早巡访”活动，有促进  
学习型社会建设的“早助力”活动。  
这些活动都是为全市广大离退休干  
部志愿者发挥作用搭建的新





载体新平台，也是“早上海”公益项目的一个重要组成部分。

那么，什么是“早上海”？目前有两层含义：一是希望全社会老年人“从早出发、尽早行动”，参与、融入并享受乐龄生活；二是倡导社会各界、行业产业将早间时段的闲置资源捐赠出来，以志愿服务为牵引，充分发挥离退休干部示范引领作用，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，在全市营造“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。

简而言之，就是要将“早上海”志愿服务活动打造成上海的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、汇聚多元化为老服务的新平台，最终形成助力经济社会全面复苏提振的新支点。这既是新时代弘扬尊老敬老传统美德的内在需求，也是助力提升城市文化软实力和城市文化影响力的具体行动，更是践行以人民为中心发展思想、助力经济高质量发展的创新举措。其实质，就是对“乐龄申城”志愿服务系列活动的全面性梳理、系统性推进、开拓性创新，四者之间互为联系、互为补充、互为支撑，我们要切实厘清它们的逻辑关系，真正做到深化认识抓落实、明确责任抓落实、强化创新抓落实、完善机制抓落实。

“早上海”是相对“夜上海”而提出

的，是系统工程，还处于开发、探索阶段，但它同时也是一项开放式工程，就像我们的空间站“天宫一号”那样，预留着许多“接口”和无限可能。除了首批参加“早上海”活动的各主办单位、相关部门、支持单位以及老同志志愿者，我们欢迎和期待更多的社会力量和离退休干部加入进来，因“业”制宜，集思广益，发挥优势，资源共享，协调联动，为把“早上海”打造成与“夜上海”相媲美、有温度的城市新名片，奉献爱心，发挥才智，贡献力量！

蓝图已经绘就，奋楫正当其时，让我们在市委坚强领导下，以时不我待、敢为人先、只争朝夕的精神状态，在新征程上继续当好改革开放排头兵、创新发展先行者，为助力书写中国式现代化的上海新篇章而不懈努力！

### “早上海”活动主办单位：

- 中共上海市委老干部局
- 上海市精神文明建设委员会办公室
- 上海市文化和旅游局
- 上海市体育局
- 上海市科学技术委员会
- 上海报业集团
- 上海市老年基金会
- 上海市志愿服务公益基金会
- 上海科技助老服务中心



# 九九公益日，为“乐龄筑梦早上海”项目助力



□ 网宣组



2023年9月7日—9日是九九公益日，老小孩们共募得总筹款65621.68元。我们的成绩令人骄傲！

上海科技助老服务中心主任吴含章总结并致以感谢道：老小孩们从9月5日集结，9月6日简单培训，短短的两天后9月7日就赤膊上阵了，而且取得了极好的成绩。这效率，年轻人都不一定能做到，而我们平均年龄一定是最大的这支团队就

是做到了，而且做得还真的很不错！为大家鼓掌，向大家致敬！

9月7日起，一连三天，老小孩们参与九九公益日，为“乐龄筑梦早上海”项目助力。我们来感受下老小孩们这两天做的好事吧！

第一次参加如此有趣的募捐活动，为自己定个小目标，竟在朋友的帮助下完成了，还与一位多年不见的老同事通过募捐

在网上见了面，好开心啊！也谢谢老师指教，使我学会了做海报，顺利地发到朋友圈里。——季芳

初次参加九九公益日的老小孩真的像初学走路的小孩，跌跌撞撞向老师们发出急促的询问，在反复实践中学会了怎么打开小程序捐款，要知道这些都是退休老年人啊，让我们为自己喝彩！——苏贞娟

在这三天的活动里，我们一起帮助别人，开心自己，大家坚持着心中的美好，用行动一起为老年人的圆梦助力再助力！——於秀芳

我看到众多前辈志愿者们热情付出更是倍受鼓舞和感动。他们有的因为年龄的关系对手机应用不太熟练，但也尽自己最大的努力要搞明白参加；有的用自己的力量尽力推广以便能让更多的人参与进来，连续三天每天都有喜报。慈善的力量是无穷的，更彰显了我们共同的价值观，以个人微小之力通过组织的形式创造巨大影响。——杨颖颖

捐赠送给我两点感悟：爱心是互相传递的，你爱人人，人人爱你；自己积极带头，好群友总会跟上支持你。——容锅

老小孩文传委成员携手参与了筹款活动，亲临体验让大家深切感悟到这次公益活动的“与众不同”！——瑞雪也芬芳

回顾三天来的捐赠接力，可谓是惊心动魄“硝烟弥漫”。我站队的“浦江思源”“公益游”两个团队的老师们争先恐后为社会做好事、行善事的义举着实令人感动。我们每位老师仿佛都像上足了发条，铆足了干劲，积极地参与到了公益捐赠活动中。这是一种享受，一种幸福！因为我们在帮助别人的同时，我们的精神世界得到了升华，那就是一种快乐。——小草

你50元、他100元，刹那间，捐款数直线上升。这根上升的红线，是老年朋友

跳动的红心。这种场面感染着我，这种义举感召着我。这样的众筹活动，激发了每一位老小孩的爱心。它让我们每一位银发老人深深感到，有多少人在为爱而无私地付出，又有多少人在接受爱的滋润。我为人人，人人为我，和谐社会，助人为乐，互相帮助的传统美德一定会代代相传。

——杨克元

是你们的募捐让“聚乐部”的捐款超过了3000元；是你们的善心使“乐龄筑梦早上海”的筹款更向前一步；是你们的爱心让我感受到老小孩们团结的力量。在此，除了感谢还有我深深的敬意，我们都是普通的退休人，捐款无论多少都是献出了我们真诚的爱，让我们一起为爱凝聚，携善同行。——君子兰

过去的这几天，听到最多的就是“很开心”、“感恩”、“做公益的快乐不是金钱能衡量的”等。老小孩们捐款、捐小红花、捐朋友圈……各种花样玩得不亦乐乎。



## 激动而有意义的一天！

□ 罗克平



2023年10月20日，天气晴好，金色秋季中很自然平常的一天。

2023年10月20日，对我而言，这是激动而有意义的一天！

因为：一、我在上海报业集团重温了对新闻事业的浓厚感情和近年来取得的荣誉；二、我重回了新闻媒体的“娘家”，学习了新老两代新闻工作者的经验和体

会；三、我从“零”刊稿者意外地“过山车”般地惊喜地成为了老记团成员中的刊稿“大户”！

10月20日下午，我应邀来到了上海报业集团，参加《新闻晨报》社组织的“早上海老记团成立100天第一期沙龙”活动。一走进大楼，我看到“I♥SUMG（我爱上海报业集团）”标牌，旁边LED屏幕上滚动播放上海新闻事业的发展 and 成



就，展示了上海新闻工作者“在一起向未来”砥砺奋进的精神面貌。

这一下子勾起了我长期从事新闻宣传工作的经历和深深的感情。

我由此想到，我于1984年10月15日第一次在《解放日报》第一版“新世说”评论专栏刊登《用人要快》的文章，至今整整39年了。这也是我从事新闻宣传出版工作的39年（我在职时担任上海机场集团公司宣传部副部长和《航空港》杂志（国内统一刊号）主编22年），退休后还担任了多家杂志的主编和书刊的特约编辑。目前担任《老小孩》杂志主编。

近年来，我先后荣获了上海市基层理论宣讲先进个人、上海市优秀志愿者、上海市“百姓学习之星”等20项国家级和上海市级荣誉称号，获奖范围包括新闻、理论、文化、教育、人民建议、公益、网信、文学、摄

影等十多个方面。我光荣！这正因为是我有长期从事新闻宣传工作的经历，所以才能带给了我这么全面、这么多项目的荣誉称号！

在大会议室里，我们是以“新闻晨报·早上海老记者团志愿者”的身份参加会议的，共24人。新闻晨报生活事业部主任陈里予主持了沙龙活动，介绍了早上海老记团成立100天在“周到·早上海”活动红红火火的开展情况。

新闻报社党委书记杨伟中总结讲话。

赵观明、赵金花、赵丽霞作为老记团成员代表作了交流发言。新闻晨报周到编辑运营中心执行主编时龚和新闻晨报记者徐妍斐作了发言。会场氛围热烈，在自由讨论发言阶段，不少人“抢话筒”争着发言。

我为重回新闻媒体的“娘家”而感到高兴。

在讨论发言的阶段，我谈到对“周到·早上海”活动的感受和建议，同时说起了我心中的“惭愧”：因为我是老记团成员中在“周到”APP上唯一的“零”刊稿者，尽管我投稿“屡投不中”，但我仍坚持“屡不中屡投”，笔耕不辍。

这时，坐在我对面的一位女同志说：我曾经多次在“周到”APP上阅读过你的





文章。旁边的几位同志也有同样的感觉，都说看到过我的文章。

我一时很纳闷，因为我在微信群里看到很多老记团成员纷纷发出的刊登在“周到”APP文章，但是却从来没有看到过我刊稿的文章。

会议结束后，新闻晨报记者徐妍斐帮助我在手机上下载了“周到上海”APP，查阅到罗克平的名字和文章还真有许多：第一篇刊登于2023年8月26日，文章是《我国规模最小的高铁站，藏不住了！》。最近刊登的一篇是《江西篁岭村等4个村入选世界“最佳旅游乡村”》，刊登于2023年10月21日。我初步统计了一下，在这57天的时间里，共计在“周到”APP上发布文章32篇。

我从原先误以为自己是“周到”APP

上唯一的“零”刊稿者，结果“过山车”般地惊喜地成为了老记团成员中的刊稿“大户”，位列前20名。

2023年10月20日，我这一天很高兴，是我激动而有意义的一天！



# 上海市首创线上社区助餐服务模式

——松江区新桥镇社区食堂“上新”啦！

□ 四 维



启动仪式。松江区委副书记韦明出席活动并致辞。区民政局党组书记、局长唐金星，新桥镇党委书记黎轶，镇党委副书记、镇长吴超峰，上海临港公益基金会理事长、饿了么公司领导等出席启动仪式。

新桥镇在各方的支持下，攻坚克难，

上海市首创线上社区助餐服务模式，为老年群体提供更加便捷、更加优质的助餐服务。这是松江区新桥镇为满足老年群体便捷、优惠的就餐服务需求，进一步打造“15分钟居家养老服务圈”，以数字化、市场化模式创新推动社区助餐服务的全域覆盖、即时配送。让老年群体可以享受放心健康的餐食、天天都有的优惠补贴，在暖暖的套餐中获得稳稳的幸福。更好地满足了社区居民们对于美好生活的期待，让幸福和温暖更加可感、可触。

8月31日，新桥镇举行社区助餐服务启

聚焦高龄、空巢老人用餐难的问题，线上助餐模式是数字化、市场化运作的有益尝试，率先在松江区探索“饿了么”送餐服务，开创老年助餐服务新模式的实际举措，提供了“新桥”样板。

松江区委副书记韦明代表区委、区政府向为松江区养老事业做出贡献的党员干部、企业家朋友、社会各界表示衷心感谢。他指出：养老事业的发展离不开各行各业的支持，需要全社会群策群力、共同耕耘。地方党委政府、相关职能部门、社会各界力量要共同努力，让老年朋友们老



有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，生活更加丰富多彩。

尊老敬老是中华民族的传统美德，要努力营造新时代敬老爱老新风尚。充分发挥新媒体力量，大力宣扬孝亲敬老的典型事例，弘扬新时代松江文明新风。结合文明创建活动，广泛开展敬老、养老、助老宣传，在全社会形成尊敬、关心、帮助老年人的良好环境。

老年朋友拥有丰富的知识和宝贵的经验，要继续关心、支持松江高质量发展。老年朋友仍然关注着国家的繁荣富强、社会的安定团结、社区事业的发展，在家庭幸福和教育子女方面仍发挥着非常重要的作用。希望继续为松江经济社会发展建言献策、添砖加瓦、奉献余热。

唐金星就新桥镇聚焦高龄、空巢老人用餐难问题，率先在全区探索“饿了么”送餐服务，开创老年助餐服务新模式的实际举措表示肯

定，并建议新桥镇在老年助餐服务上及时总结有效经验，进一步提高服务质量和水平，为全区提供“新桥”样板。

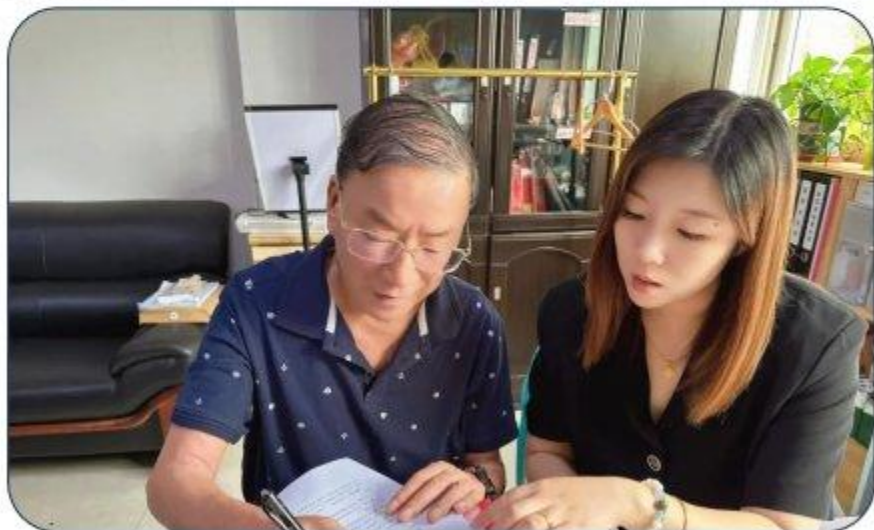
黎轶介绍新桥镇社区助餐情况并表示：助餐服务的成功上线是各方支持、共同努力的成果。大家并肩作战、攻坚克难，线上助餐模式是数字化、市场化运作的有益尝试。要在社区服务、社会治理等方面努力形成更多数据赋能、破圈创新的成果，更好地满足社区居民

们对于美好生活的期待，让幸福和温暖更加可感、可触。

打造更具有人情味的助餐体系是必须承担的责任。既要做好普惠助餐服务，也要加强重点人群关注，形成多层次、多维度的助餐服务模式。

这是新桥镇为老百姓的“民心工程”又做了一件实事。

又讯 9月19日，新桥镇社区食堂“上新”啦！该社区食堂推出“一周七天套餐不重样”，荤素搭配，营养成分全面，菜肴包括酱鸭、糟溜鱼片、糖醋鱼



块、宫保鸡丁、咖喱土豆鸡肉、酱爆猪肝、椒盐排条、红烧狮子头、红烧肉等，搭配应季的新鲜时蔬，还有人气早餐。每日套餐可堂食、可外卖，以方便社区居民选用。

在新桥镇社区食堂“上新”的第一天，一些点单外卖的社区居民还收到了一份意外的惊喜：两只大闸蟹。贺卡上写道：首批洪泽湖大闸蟹开捕上市，饿了么联合新桥镇社区食堂请您品尝。没别的，就是希望您开心！



**小贴士：**

**新桥镇社区食堂老年群体补贴政策：**对于年满60周岁以上的上海市户籍老年人，享受线上助餐镇级补贴8元/天。每天只可享受一次补贴。

**线上助餐配送服务开通：**符合申请条件的老年人或家属向居住地所在居委会提出申请，并填写承诺书后，可开通线上助餐配送服务。



## “老字号”下社区 居民笑开颜

□ 霜 木

每当早上端起饭碗吃泡饭的时候，我总想起全国土特产商店那美味可口的酱菜，很想去买。但一想到那么热的天，要去排这么长的队，又犹豫了。



一个偶然的的机会，在手机上看到黄浦区便民服务全国土特产直通车要到我们街道来的消息，真是踏破铁鞋无处觅，得来全不费功夫，心里好一阵喜悦。8月17日一早，我拿了一辆小推车喜孜孜地上路了。到了服务中心，只见会场里已坐满了听讲座的人，工作人员已在为居民介绍商品生产、贮藏、特点等有关知识，大家听得津津有味。在不大的购物处，已挤满了人，桌上摆满了盒装、罐装、袋装商品，有酱菜、面酱、休闲食品等等，不问价格，挑自己喜欢的直往包里装。我也不甘示弱，买了满满一大包。

营业员见此情景，一边笑一边喊：大

家不要急，都有的。不一会，桌上的商品，被一扫而空。营业员又往桌上添，忙得不亦乐乎。我在结账的时候，服务中心主任问我：老爷叔，买点啥？我举起包说：喏，买了不少，长远不见了，高兴啊！希望你们经常组织，一季度至少一次。主任听了也高兴得哈哈大笑起来。

在旁边的记者见此情景，专门采访了我。不知不觉到吃饭的时候了，我突然想起，旁边不就是街道的长者食堂吗？我正好有街道发的长者食堂助餐券，买了一荤三素，装了满满一大盒，用了一张电子券，自己只化了15元。付好钱我推着小车高高兴兴地回去了。

回家的路上我在想，最近，市委老干部局等九个部门组织开展的“乐龄申城早上海”活动，今天的“老字号”进社区，不就是这个活动的生动写照吗？

终于悟出了一个道理：繁华的夜上海是青年的世界，他们让上海充满活力。“乐龄申城早上海”是老年人的舞台，他们让上海充满生气。有生气的“早上海”，是有活力的“夜上海”的补充，是繁华的“夜上海”延伸、发展。老青共建新上海，意义深远！

不禁赞叹：上海的明天一定会更好！

## 清晨的七宝老街

□ 杨克元

国庆的旅游景点，热闹非凡。可是我却来到了一个静静的网红之地。清晨的七宝老街，土著还未起床，游人还未到来，商店还未开门。不远处的七宝寺和七宝教寺的梵音隐隐传来，夹杂着秋风柳叶的沙声，让整个老街显得特别的安静，此情此景，让人进入“长街还带宋时雨，小巷犹听大明钟”的意境。

作为一个土生土长的七宝人，早在七宝镇打造旅游古镇之前就搬到了莘庄居住，但还是有一种故土情节，逢年过节，亲戚聚会，一定会到七宝老街逛一逛，赶在七宝饭店聚一聚。“天香楼”“宝丰饭店”“七宝老饭店”离我老屋特别近，因此也是我们兄弟姐妹聚会的首选之地。

早上约 5:30，从莘庄乘公交出发，没多久便到了富强街。这条富强街之前称典当街，后来许多路名都恢复了原名，但富强两字具有时代气息，所以，1966 年改名的富强街被沿用至今。为迎合旅游需要，七宝古镇特地在富强街上打造了“当铺”，也了却了老代人“典当”的情缘。当铺作为专门发放质押贷款的正规非银行性金融机构，在解放后，被视为剥削人民

的活动，而且涉及官商勾结而被禁止。直到改革开放后，当铺才重新出现。富强街上的“当铺”景点，丰富了游人的知识，扩大了旅游的趣味。

沿富强街往北拐入南大街，这条街以小吃闻名，在游客心中有良好口碑。时间尚早，未见到烟火升腾，门庭如市的景象，但钻入鼻孔的那股香味，那股辣味，那股酸味，那股甜味直冲脑门。让人不得不产生一种幻觉：在黑色的瓦楞下，在青色的石板上，在暗红的窗棂间，在飘忽的店招旁，有白衣高帽的厨师正在掌勺，有腰束饭单的阿姨正在刀切，有边走边嚼的小孩正在嬉戏，有双手互牵的情侣正在点单。真正呈现的景象是店家门口堆满了一包包的食材，不难看出，是蔬菜瓜果，鱼肉荤腥。可以想象，又是一个烟火升腾的好日子。

古镇中心的蒲汇塘桥，在晨光的照耀下生机勃勃。在老街改造之前，呈廊桥状，是避雨遮阳的好去处，曾经还是七宝自由市场的中心。热闹时，塘桥上人头攒动，水泄不通。老街修复时，整座桥全部拆除。听说请来了苏州的能工巧匠，建成

了现在的样子。廊桥不见了，冲淡了不少乡愁，增添了些许遗憾。不过话要两说，桥上顶篷拆除后，游人的视野开阔，给摄影，观景带来了极大便利。更主要的是，桥堍边上柳条依依，掩映台阶；桥的四角亭阁相连，古色古香，加上东西两侧的“东南三柳绿水源流远，西北九峰青山气势幽”“杨柳披烟看帆影如画，鸪鸽唤雨听橹声似歌”两副对联，给人以一缕醇厚的江南水乡韵味。

往北走，在塘桥广场驻足一会后，穿越“北栅口”牌楼，便进入了以旅游工艺品、古玩和字画为主的北大街。比起南大街的烟火气，这里是浓浓的文化味。

静静的街道上行走着我一个人，让我尽情地回味七宝古镇千百年来的历史，改革开放的辉煌。“棉纺织馆”景点曾经去过几次，青砖黑瓦，木格花窗的小楼，古朴典雅。它介绍了植、收、纺、织、染的棉纺过程，更有老式纺车，织布机，布匹等实物展示。值得一提的是，过去未与北大街连通的“沟水弄”今天让我走了个遍，并让我眼睛一亮。陈砖破瓦的居民住宅，已全部修葺一新。弄堂内，鲜花绿叶，瓜蔓青藤，曲径通幽。走着走着，才发现这里东邻北横沥，西接北大街，北通徐家弄，南靠北东街，果然是一个“路路通”的世外桃源。

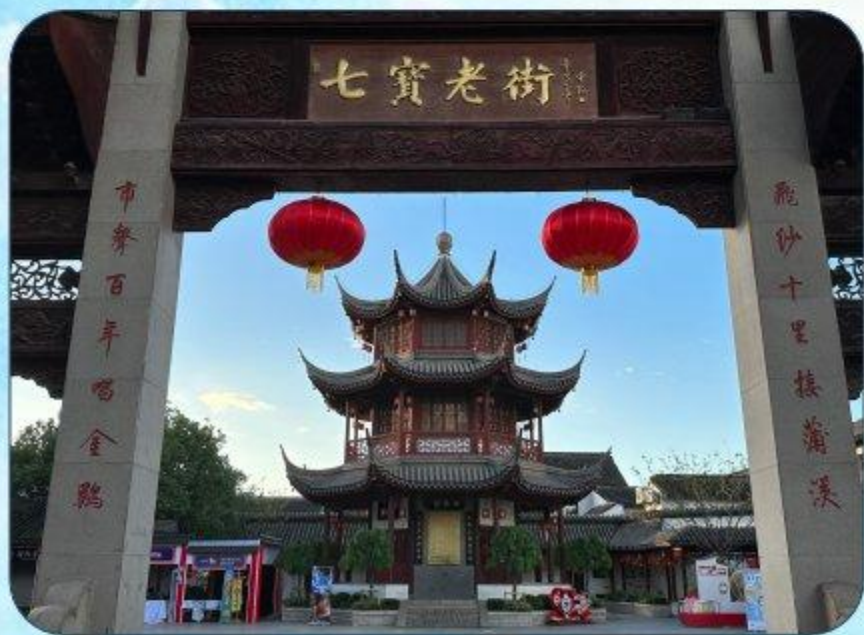
北面的入口是老街的精华所在，北侧

牌楼上“北宋遗存”四个楷体书法是上海市书协主席丁申阳的墨迹。南侧钟楼是七宝老街的标志性建筑。三层楼上放置着七宝之一的“余来钟”。小时候听长辈常说：飞来佛从何处飞来，余来钟从何处余来。仔细品品，意味深长。据介绍，七宝镇的七宝有金鸡、玉斧、玉篴、神树、飞来佛、余来钟和金字莲花经。除神树、飞来佛、余来钟和金字莲花经是确有其物

外，金鸡、玉斧、玉篴均为民间传说的美好祝愿。

从北东塘滩离开老街时，约7:15左右，见一长者从一间旧屋中推自行车出来。看着眼熟，便

上去打招呼。果然是小时候的街坊邻居。他问我为何对着他家拍照，我说好久未来，留个纪念。近30年未见，他流畅地叫出了我姐姐和我父亲的名字。80岁的人，记性依然，骑上自行车也是一阵风似的。一辈子住在七宝老房内，深谙古镇的今昔。不由感慨，他不也是七宝的一宝呢。



## 参观新闻出版博物馆

□ 董国强



6月29日，沪上的中国近现代新闻出版博物馆开馆了。得知这消息，颇有些兴奋，因自己年轻时曾从事过新闻出版工作，直至今日，仍对那一段峥嵘岁月记忆犹新。

作为国内首家新闻出版专业博物馆，这里拥抱着新闻出版业的过往与未来，讲述新闻出版的“前世今生”。中国近现代新闻出版博物馆设立了一个主题馆和五个分馆，涵盖新闻出版通史、印刷技术、儿童出版、艺术设计、数字出版、音像出版等内容；包括图书、期刊、报纸、唱片、名人手稿、文件档案、生产工具等等。

进入博物馆，从一楼至五楼，从主题馆到分馆，仔细观赏，涌动激情，感受新闻出版业的发展历程。看到百年前中国先进知识分子为新闻出版而奋斗，也看到印刷技术、出版内容等方方面面，随着时代变迁而一路演变。

博物馆位于杨浦区周家嘴路3678号，地处杨浦滨江文化带，毗邻上海出版印刷高等专科学校、复旦软件园等。杨浦拥有“百年大学、百年工业、百年市政”的丰厚资源，与周边共同形成具有影响力的文化设施群。

馆内主题馆和分馆的设置标牌一目了然。现代新闻出版博物馆室内展陈，带你穿越出版世界的过去与现代。这是一个沉浸式的，活化的博物馆。保护和传承新闻出版历史文化，在彰显海派文化的同时，演绎上海城市精神内涵。

一进来，就被这中华书局图书馆震撼了。一楼展厅，直接“搬”来了中华书局旧有图书馆的部分馆藏，内含《新青年》，《古今图书集成》影印底本等17万册藏书。我感受到了这里面藏满了人类文明的结晶。

上个世纪，哪些新闻刊物曾红极一时？出版社，报馆、印刷厂又是如何作业的？重温历史，展馆将珍贵文物带到我们身边。

源远流长的中华文明孕育了中国出版业。自“西学东渐”以来，中国出版业积极改进技术，继承弘扬传统文化，传播科学理论，到21世纪初，中国进入世界出版大国的行列，特色鲜明。党的十八大后，在新的历史起点上，中国出版业开始了新的征程……

回顾近现代以来中国出版业的发展历程，我深切地感到：出版业与国家民族前途，命运紧密相连，先进的中国知识分子为民族复兴奔走呐喊，出版是他们的重要阵地。

三楼印刷技术馆，则以近代印刷技术的传入与发展为切入点，展现中国出版印刷技术从传统向现代的转型。其中一台石印机，是这里的“镇馆之宝”。长4米，重4吨，1870年自德国引进，这在当时是最先进的印刷设备，几经技术改造，在印刷行业“效力”百年。石版印刷可以更换版面，且成品质量精良，可用于印书法、印绘画，极大地解放了新闻出版的生



力。如今，通电后它仍能运转。

走进场馆，各个展厅都很有看头，参观者可借助多媒体数字屏检索相关栏目。

四楼数字出版馆以“穿越时空”为主题，集中呈现传统出版媒介的数字化转型、新媒体的创新发展成果。

上世纪九十年代，随着新闻出版事业的发展，国家成立了“新闻出版署”，各地相应成立了新闻出版管理部门。在这大背景下，我从宣传部门转入新闻出版部门，曾主持过地级市的新闻出版工作，在



相当长的一段时间里，主写和起草了一些重要文稿，政策性文件，规划，组织了全市新闻出版的重点项目，较深刻地掌握相关新闻出版工作的内涵和外延……在大家的支持下，在工作中取得了一定的成绩，曾受到国家，省有关部门的表彰，奖励。

想起那年去北京开会，领取证书和奖章的时刻，心中久久不能平静。

十年对新闻出版事业的执着追求，留下了一串串的脚印……“十载夙兴夜寐，十载斗转星移”。那些年，把自己一生最具活力的时光，贡献给了新闻出版事业。如今走进新闻出版人自己的博物馆，随想纷繁。虽然我已退休，但回忆起那段激情澎湃的岁月，依然很欣慰。

## 《老小孩》杂志为“早上海”谱写新篇章！

□ 任华龙

上海当前正在启动“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，这项活动将打造离退休干部志愿服务新品牌、社会老年人乐龄生活新家园、汇聚多元化为老服务新平台，最终形成助力经济全面发展新支点。

本期杂志是以“早上海”为报道主题的纸质彩色杂志，多角度反映了老年群体在民生、学习、文旅等活动丰富多彩的场景，以“早上海”的温度提升老年人的幸福感、满足感和获得感。

一、《老小孩》编辑部是一个团结、进取的志愿者专家群体。

笔者到《老小孩》杂志编辑部采访后曾表述：编辑部是一个“团结、和谐、敬业、奉献，具有专业职能的团队”。

杂志编委和编辑们是一支不取经济报酬的以“奉献为乐”的老年志愿者专家队伍。编辑人员不多，工作量繁重，但他们仍主动安排好家务，积极参加“新闻晨报早上海老记团”培训，获得了结业证书，在新闻业务上精益求精，取得了骄人的成绩。截至10月底，杂志编辑们与老小孩的“老记团”成员共19人在“新闻晨报周到”APP上发稿513篇，不少文章被“周



到早上海头条”采用，向社会反映了老小孩的精神面貌、社会活动和社会新闻。编辑罗克平、杨克元的发稿量均名列上海前20位。

二、建设优秀编辑部 是集体成员的信心。

老小孩网站健康运行了20余年，克服了前进道路上的千辛万苦，度过了艰难的三年疫情期间，现在迎来了明媚的春天。

上海科技服务中心主任吴含章是老小孩网站建设、运行的掌舵人，他始终对老小孩网站的建设与发展充满信心。

“团结就是力量，信心赛过黄金”。信心才能产生动力、信心是一切事物成功的源泉，便有一种“战无不胜”的精神状态。

充满自信，自强不息，奋斗向上，获取成果，是编辑部全体人员的信念！

网友和读者们对老小孩网站和《老小孩》杂志予以了高度评价。网友无忧女留言道：首先，非常感谢《老小孩》杂志主编罗克平和团队成员们的辛勤、专业的志愿服务，两期电子杂志的电脑版我都读了，除了欣赏就是感谢。因为赏心悦目，因为为老小孩家园添了重彩浓墨，因为向世人展现了老小孩家园离退休老人们的品位、层次和风采。其次，谢谢编辑部的所有志愿者老人，谢谢你们的无私无怨无悔的默默付出，什么叫无私，什么叫奉献，什么叫对老小孩家园的情与爱，这是最好的诠释。再次，说实话，谁也不能把工作做得没有疏漏，甚至让所有人都满意，我们对网站和杂志应多些包容与理解，多些关爱与支持，这才是我们老小孩们的传统与美德

吴含章始终对老小孩网站发展充满信心，他说：“老小孩今年打下了非常坚实的基础，明年是老小孩腾飞的时刻，我们会以最好的成绩向大家汇报。”

在老小孩网站发展的关键时期，吴含章抓住有利时机，今年初又一次筹建《老小孩》杂志编辑部，目前已经顺利地出版了3期，把老小孩的信息传递给全国更多的老年朋友，向社会传播正能量，获取社会良好的声誉，极大地提高了《老小孩》杂志和老小孩网站的社会知名度。

老小孩网站内藏龙卧虎，具有各类优秀人才。“早上海”是两代人共融，特别希望老年人能跟年轻人在一起相互欣赏。

我们希望在推进“早上海”运作中，体现老小孩价值，让城市增加温度、让老年人生活更精彩。发挥老年人的经验优势、资源优势，为努力建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的上海添砖加瓦。

《老小孩》杂志作为精神文化的交流平台，打造上海“文化样本”，吸引更多读者，让人们对老小孩有更多、更新的认识，为“早上海”谱写崭新篇章！





## 他荣获了 100 多个奖项

——访《老小孩》杂志主编罗克平

□ 吴佩珍

**摘要：**从一名下乡务农的上海知青一步步成长为民航宣传系统独当一面的主编和知名旅游作家，甘苦交织又丰富有趣的经历罗织出老小孩、“50”后志愿者罗克平同志精彩迭起的前半生。

退休后，热心志愿的罗克平积极主动参与上海市沪疆“银龄行动”，两度远赴新疆喀什地区帮扶支援。扎根坊间积极建言，为上海城市发展屡献良策。走进机关、学校、企事业和社区，用心宣讲，以孜孜不倦的奉献热情弘扬上海“城市精神”，书写出以公益奉献为底色的“第二人生”。一分耕耘一分收获，为此，他荣获了 100 多个奖项，其中国家级和上海市级荣誉奖项 28 项。

2023 年初，老小孩网站在上海科技助老服务中心主任吴含章的精心策划下，第一期《老小孩》电子杂志于 4 月底闪亮登场。该杂志系全彩色版，设有新闻、老小孩家园、人物专访、过往足迹、老有所为、时尚风采、生活点滴、艺术天地、旅游旅居等 12 个栏目。读者好评反响热烈，有多篇评论《老小孩》杂志文章的阅读量均逾万人次，打响了杂志出版火爆的“第一炮”。

第二期、第三期《老小孩》杂志再接再厉按期顺利出版，直至本期出版纸质彩色版杂志，满足了大部分老年读者对传统文化阅读的需求、爱好和习惯。为此，《老小孩》杂志主编罗克平功不可没。

罗克平，中共党员，研究生学历，具有高级政工师和新闻出版专业的高级职称。他退休前担任上海机场（集团）有限公司宣传部副部长、《航空港》杂志（国内统一刊号）主编等职务。被收录到“百度百科”人物。

罗克平，生于 1952 年。他于 1969 年初中毕业从上海到江西省奉新县澡下公社插队落户，在农村工作、生活了 10 年后按政策返沪。回到上海，他一边工作，一边不断学习，不断充电，在 3 年时间内学完了汉语言文学专业 4 年的全部 12 门课程，成绩优良。经教育部门认定：准予“跳级”，提前一年领到了大专毕业证书。

罗克平因此成为徐汇区业余大学汉语言文学专业的首届毕业生，成为该业余大学唯一的跳级生。它是我国改革开放初期上海在业余高等教育制度培养人才的一个突破和成功案例。

当年，罗克平正好赶上了上海社会公开招聘的首波热潮，他通过多轮考试几乎同时收到了 3 个单位的录取通知。最



终他选择到民航上海管理局工作。

新的工作是新的考验。罗克平发奋、刻苦、努力……成为中共党员，大学本科毕业后又在中央党校学习，成为经济管理专业研究生。他先后担任虹桥国际机场首任党委秘书，此后又担任了上海机场集团公司宣传部副部长、《航空港》杂志主编，从事宣传思想、新闻出版工作长达29年，一直工作到退休。

退休后的罗克平，充分发挥党员先锋模范作用，长期以来，积极参加公益事业和志愿者服务工作。两度参加上海老专家志愿者“银龄行动”赴新疆喀什地区扶贫攻坚，并任临时党支部书记。老专家们为新疆当地培养了一支支“带不走的队伍”，弘扬了上海“城市精神”。罗克平为当地群众开展公益旅游文化讲座，成为上海援疆开展文化讲座的第一人。他还自费从上海带了200多本价值1万多元的图书赠送给当地民政局、医院、学校、图书馆和群众，将大爱奉献给了新疆各族人民。两次获颁上海市“援疆”纪念章。

罗克平付出了许多，也收获了许多荣光。他共荣获了100多个奖项，其中包括2023年9月初荣获国务院侨务办公室和中国侨联颁发的“全国归侨侨眷先进个人”的国家级荣誉称号1项，荣获上海市基层理论宣讲先进个人、上海市金点子奖、上



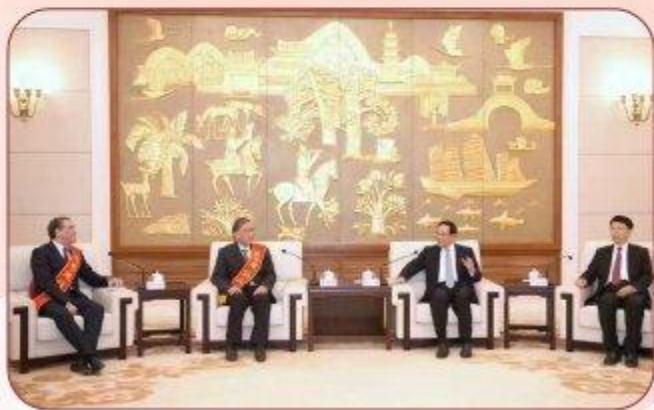
海市优秀志愿者、上海市“百姓学习之星”、3次荣获“上海市优秀人民建议”证书等25项上海市级荣誉称号，还荣获了2022年“感动松江”道德模范、松江区首届“最美统战人”、松江区“百姓明星”文学类十佳等45多项区级荣誉称号等。

罗克平作为上海市民，关心社会城市建设和社会公益事业，积极为人民建言献策，他撰写的《关于建立上海“老专家智库”的建议》被吸纳进了《上海市“十四五”规划纲要》。他撰写的关于《保障出国出境人员有药可用》的建议，推动了上海市的医保政策完善。关于《在地铁黄陂南路站设立中共二大会址指示标识》、《关于上海建立“家庭养老顾问”制度的建议》的建议均被采纳。

2021年12月29日，罗克平作为上海市优秀人民建议获奖者代表，受到了时任上海市委书记李强的会见，他向市领导作了工作汇报。

罗克平多才多艺，他是旅行家、社会活动家、也是作家、摄影家……他去过40多个国家采访、旅游，发表作品1000多万字，分别被人民日报、人民日报海外版、解放日报、文汇报、新民晚报、中国民航报等报刊刊登。

罗克平主编的自媒体微信公众号“行走





旅途放心去旅行”，已发布了1500多篇原创文章。他出版了《行走旅途——全球值得一游的N处》《千帆太湖》等多部著作。他写的文章屡屡获奖：《从知青到主编》《三部曲：担心·放心·自豪》《圆梦》《知识改变命运》《来一趟“科创游”！》《辉煌70年，筑梦新时代》《行万里路 更觉祖国幸福富强安全》……

罗克平的摄影作品也经常摄影比赛中获奖，包括摄影“铜镜头”奖：《援疆义诊》《色彩》《美的定格》《颂抗疫勇士》《舞草龙》《颂抗疫勇士》《摩天高楼的巧妙搭配》……

退休后的罗克平忘了年龄，如青春再发。解放日报、文汇报、新民晚报、上海电视台、上海人民广播电台、新华网、人民网、中国新闻网、光明日报、澎湃新闻、东方网等主流媒体100多次报道了罗克平的事例。

罗克平不断总结经验，努力打造“老罗说党史”的视频节目宣讲品牌。其宣讲课题《上海民航发展与新中国史》被评为松江区百堂精品微党课之一。从2021年3月至今的两年多来，罗克平开展党史宣讲、“强国复兴有我”和党的二十大精神宣讲活动100多场。讲座范围包括机关、学校、企事业单位、社区等，线上线下受众人数达2.8万多人次。另外，还开展了旅游、文学、新闻等讲座100多场。

上海人民广播电台邀请罗克平录制旅游节目：五年来陆续介绍了荷兰、德国、

法国、新西兰、瑞士、南非等24个国家的风土人情，制作了《马克思的故乡特里尔》《欧洲美丽小镇》《著名影城戛纳》《尼斯》《乘火车游欧洲》《马赛》旅游广播节目180多期。

采访中，罗克平告诉我：30多年来，他有太多太多难以忘怀的第一次：第一次采访、第一次当主编、第一次走上领导岗位、第一次走出国门、第一次出版书籍、第一次走进上海电台播音室、第一次在“互联网+”高峰论坛上作论文报告、第一次在中国首届“旅游春晚”电视荧屏中亮相……而每一次的第一次都成为了他人人生道路上一个新的起点，起到了举足轻重的作用，许许多多的第一次，让他成为了“百姓明星”。

罗克平是资深主编，退休后应邀在多家杂志和书刊担任主编、特约编辑，今年又应邀成为《老小孩》杂志主编，带领编辑部同仁立足上海，面向全国，为老年人提供文化交流平台，继续为宣传思想和文化事业出力。

我为《老小孩》杂志有罗克平这样的主编而自豪！



## 为早上海老记赵丽霞喝彩

### □ 珍珠宝贝



今年7月13日、14日两天，我参加“早上海老记团”的培训，同学近60位，基本都不认识。自从成为老记团一员，每日线上交流，老记们个个厉害，好文不断，点击头像，却不见庐山真面目。

好文一篇篇在《周到》上刊出，有一个名字频频出现：赵丽霞，看名字应该是位女同志，我就格外注意她的文章。《迎着初生的太阳为爱奔走》、《当艺术邂逅养老，培养积极老龄观》、《上海启动“乐龄申城·早上海”志愿服务活动》……发表了太多太多的好文章！

她是群里的活跃分子，常常看到她发出大拇指为群友点赞互动。譬如看到夏云发的信息：“每天跟机器人闹着玩，嘻嘻哈哈中能打发不少时间。”她马上回应：“夏老师指挥机器人‘游刃有余’”。只要有任务，她总是积极响应：讨论老牌国货话题，马上她的文章《趣聊国货》上了《周到》：“……进入了田子坊，看到有‘国货老品牌’卖，好不惊喜！……其实，我从小至今也一直保留着使用龙虎牌风油精和清凉油、六神花露水、扇牌药皂的习惯……”看了太多她的文章，可惜不认识，遗憾！

老记团群里发出消息：“诚邀老记们乘游轮夜游浦江”，我马上报名，因为名单中就有赵丽霞，很开心：终于可以见到她了。

踏上游轮，志愿者引导上二楼，问我是哪个群体？我自豪地说：“老记团！”来到大圆桌前，只见一男一女，上前问女同志：“尊姓大名？”“赵丽霞！”我立马握住她的手：“看了您许多文章，大作家！太能写了啊！”在群里感觉赵丽霞是活动家、快枪手！见到她，竟然是瘦瘦弱弱的林妹妹样子，却如此能干，对她佩服得五体投地。我们象久别重逢的老朋友那样开心地交谈起来。还一起走上甲板拍照合影。音乐奏起，歌声响起，人们欢腾起来，我和她拉起手合着歌声与音乐，迈开舞步跳起来，分手时我们互加了微信。

认识赵丽霞，对她有了些许了解。

赵丽霞，生于1953年，党龄51年，是中国邮政集团有限公司上海市分公司原机关党委书记。上班时，在岗位上忙得不分昼夜，增长了才干，也锻炼了能力。

2009年底，她退休了，忙惯了的赵丽霞马上加入了上海市志愿者的服务行列，成为上海市民巡访团的成员，常常不惧酷



暑严寒、不顾环境脏乱，坚持和上海电视台“新闻坊”的巡访记者一起，用镜头将市民的呼声和反映记录下来。虹口区大连西路、曲阳路口公交站，有七八条公交线路停靠，人行横道线紧挨站台，公交车经常停在横道线上下客，影响行人过往，存在安全隐患。有人称赞，赵丽霞多次到现场观察，记录事实，人车混行的混乱画面被“曝光”，为有关部门整改提供有力依据，很快交警、市政等部门实地踏勘后，将人行横道线东移了40米。不到三周，多年的问题得以解决，市民们对巡访团成员为民解忧的精神和工作效率伸出了大拇指。

多年来，赵丽霞始终将“走过、路过不要放过，听到、看到抓住记牢，嘴勤、



笔勤及时反馈，交流互动共同提高”这些城市巡访精神熟记于心、尽心尽职。熟悉她的老百姓，遇到难题都喜欢找她，把她当成了“包青天”。一干就是6年，其间她几乎跑遍了全市十六个区的大部分街镇和乡村。用她自己的话说：“为百姓排忧解难再苦再累也值得！”

每年，赵丽霞会和巡访记者一起，前往

虹口鲁迅公园、浦东张家浜、松江新城等多处河浜进行巡访，足迹遍布大半个上海。那是因为一到夏季，野泳现象屡禁不止，有时还会发生伤亡事故，为了抢时间，饿了她就啃面包，累了就在树荫下歇歇，脸晒黑了，脚跑肿了……赵丽霞语言朴实：“为了杜绝野泳事故，再苦再累也是值得的！”据不完全统计，赵丽霞参与城市巡访活动400多次，涉及交通出行、市容环境、公共设施等方方面面问题，及时整改率达90%以上，用实际行动诠释了作为老党员志愿者的情怀。

从2014年下半年起，赵丽霞成为上海市志愿服务公益基金会的一名志愿者。基金会共评选资助了助老助残、助医助学、关爱农民工及留守儿童、应急救援、交通文明、环境保护等八大类超千个志愿服务项目，并牵头组织拍摄成《助力志愿》专题节目。八年来共播出220多期，有时拍摄一天要转换10多个场景，赵丽霞总是选择大公交出行，那怕拍摄地在远郊，她也是换乘两条轨交线再转公交车，在路上单程就要耗费4小时，这中间赵丽霞付出了多少辛劳和汗水。

记得赵丽霞在《周到》上发表过一篇题为《一心为民30余年》，‘中国好人’杨茶生”的文章：“在上海市徐汇区华泾镇、凌云街道有很多老年人都熟悉一个电话，那就是‘小杨热线’。家里门坏了，找小杨；家里窗坏了，找小杨；家里灯坏了，找小杨；家里马桶坏了，还是找小杨。他们嘴里的小杨就是杨茶生志愿者服务队的负责人杨茶生。”一问，才知道，杨茶生是从江西来上海谋生的外来务工人员，赵丽霞怎么会和江西老表这么熟悉？原来，是在一次志愿服务徐汇区华泾镇居民的过程中，赵丽

霞结识了杨茶生。了解到他是党员，来自江西安义，30年如一日学雷锋做好事，赵丽霞被深深地打动。不能让好人吃亏，好人应该有好报，这样的好人一定要宣传好！从2018年起的5年时间里，她先后30多次前往杨茶生所在的街镇居委、居民家中，以及杨茶生家中走访慰问，通过各种渠道反映和宣传杨茶生的感人事迹。杨茶生先后被中央文明办授予“中国好人”、被全国老龄办授予“全国敬老助老模范”、江西省劳模、江西省优秀共产党员，上海市优秀志愿者，杨茶生志愿服务团队被评为上海市精神文明十佳好人好事。

10年来，赵丽霞随上海贵和爱心团队6次踏上江西抚州南城县助学助困之路，

为贫困学子走出大山贡献微薄力量。赵丽霞先后获得了上海精神文明建设城市巡访活动积极分子、上海市志愿服务优秀组织者、上海世博会优秀志愿者、上视《新闻坊》优秀特约记者等称号。

这赵丽霞也太能干了吧！国庆期间，她又写出了“《大家庭》快乐出游，绿水青山自由行”。一定要化点时间写写她！手机频频响起，一看，不得了，刚刚，赵丽霞又有三篇文章在《周到》上刊出。

让我和我们一起为早上海老记赵丽霞喝彩吧！



## 众人拾柴火焰高

——记公益志愿者戚瑞芳

□ 徐妍斐

戚瑞芳今年75岁，曾奔走在为孤老志愿服务的第一线。最近，她成为了筑梦早上海公益项目的筹款发起人之一，不仅自己捐款，还发动亲朋好友一起关注公益，点开“瑞雪也芬芳请你一起爱心捐款”链

接，纷纷慷慨解囊。

戚女士参加“99公益日”活动已经五年了。谈起自己公益善行的起点，那是十年前令人动容的过往：“65岁时接到一个光荣的任务，去给一位98岁的孤寡老太太

当聊天志愿者。”这是一位文化程度很高的老太太，六年前老伴过世，无子女，兄弟姐妹也已不在，她有强烈的精神交流的需求，老太太把求助电话打到广播电台：希望有聊天志愿者可以为她提供陪伴。

由于住得离老太太比较近，各方面条件都比较合适，戚女士接下了任务。上门前，居委干部提醒她：老太太性格强势，不太好打交道。为“投所好”戚女士甚至为陪聊做好功课。出乎意料的是：尽管有三四十岁的年龄差，戚女士和他人口中脾气不太好的老太太相聊甚欢。老太太眼睛不好，但很关心外界事情，戚女士为她读



书读报：“我们很像，都喜欢看书读报，都喜欢表达与倾听，都有着国泰民安这样大而朴素的愿望。后来，我们索性以姐妹相称。”老太太名字与“玫瑰”谐音，她便赠以“玫瑰老人”的雅称。从最初一周一次“任务式”陪聊，发展成自发的交流与陪伴，她成了“玫瑰老人”与居委干部之间的桥梁。

“老太太五十岁时做了乳腺癌手术，后期糖尿病每天自己注射三针胰岛素，这样的病史，她还是活到了百来岁，戚女士认为一是社区照顾得好，二是得益于她自己的精神面貌。”

一年半后，“玫瑰老人”在医院里过

世。生前，她立好了重病不抢救，只采取减少痛苦的保守治疗的遗嘱，办理了遗体捐赠。弥留之际，戚女士、干女儿陪在身边。老人过世，为她擦身，穿衣，嘱咐前来接送的灵车司机善待老人，让司机很感动：“你们非亲非故都如此有善心，我职责所系，一定尽全力。”戚女士至今记得那晚，看着灵车渐行渐远，感慨很多，当晚写下博客：“孤寡老人活得不孤独，走得也很安详，这是多么令人欣慰的事。”也由此看到了低龄老人服务于高龄老人的重要性。

“老龄化社会，养老全抛给家庭或盈利性社会机构，那势必会造成一部分弱势群体的孤寡老人无人照管。如果能发起低龄老人服务于高龄老人的互助行动，形成氛围，低龄老人今天的付出，就是来日的老有所依。”她希望能众筹募集相应的资金款项，来进行低龄老人服务高龄老人的服务培训和规范化引导。

“我的亲身体会，知道这需要技巧：说话的技巧，投其所好，让老人更愿意听你的话等等。”戚女士表示：如此形成社会共识，有更多低龄老人加入志愿者行列，可以对他们进行一些精神上的奖励，如：组织联谊、旅游活动……让他们结成稳定的朋友圈，将更有助于公益服务的持久和延续。



## 汇聚正能量 “茸耀”在闪耀

——一支活跃在松江城乡的“茸耀”五老宣讲团

□大海

### 基层理论宣讲十佳优秀团队



“茸耀”五老宣讲团

2023年6月2日，在松江区委宣传部首批聘请的党的创新理论大众化传播五位宣讲导师中，松江区“茸耀”五老宣讲团有徐磐石、罗克平、朱渭民三位老师获聘。7月12日，在松江区2023年度“从石库门再出发”主题活动启动仪式上，“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”被命名为“茸耀”五老宣讲特色品牌。

松江区“茸耀”五老宣讲团，是一支活跃在松江城乡、以五老为主体的志愿宣讲队伍。“茸耀”寓意为“让志愿服务精神在茸城闪耀”。“茸耀”五老宣讲团成立于2019年，主要由老干部、老教师、老劳模、老专家、老战士组成。宣讲团现有成员39名，平均年龄70岁，是松江区老干部工作品牌的一张闪亮名片。近年来广泛开展宣讲活动1125场，受众82790人

次，取得了良好的社会效应。“茸耀”五老宣讲团被评为松江区基层理论宣讲十佳特色宣讲团队。

一、注重政治引领，“茸耀”队伍素质持续提升。

加强宣讲队伍建设，开展各种形式的学习交流。参加上海市关心下一代工作专题培训，组织开展“云三看”活动，学好用好网上学习资源。依托“青松”讲坛、“青松”读书班、“支部书记培训班”，组织宣讲团成员收看中组部老干部局、市委老干部局组织的线上报告会；邀请市、区两级党校老师、松江大学城老师作专题辅导。集中组织看直播、学原文、谈体会，确保学其“本”、会其“义”、知其“髓”，不断提升宣讲团成员的理论水平。

完善宣讲工作机制。“茸耀”五老宣讲团下设5个小组，实行团长分工负责制，平时由副团长联系指导组内成员开展活动，增加活动的指导力和有效性。宣讲有主题、有计划、有培训、有交流、有总结。通过完善组织架构，建立动态微信群，推出宣讲菜单，组织学习交流，开展集体备课，分享宣讲经验，表彰宣讲先进，培育茸耀宣讲品牌等活动，着力打造一支素质优良、覆盖面广、结构合理、扎根基层、富有活力的宣讲队伍。

“茸耀”五老宣讲团在基层理论宣

讲、革命传统教育、关心下一代工作中发光发热，发挥“茸耀”优势，积极传播正能量，为建设“科创、人文、生态”的现代化新松江作出五老的新贡献。

## 二、注重方式创新，“茸耀”宣讲阵地不断拓展。

坚持理论宣讲进企业、进农村、进机关、进校园、进社区、进网络，宣讲领域不断拓展。充分利用各街镇党群服务中心、区大口单位老干部工作部门、区老干部活动室、老干部大学，老年大学及分校、居民区等场地资源，开辟五老宣讲新阵地。2022年起，进一步整合街镇、学校、企业等资源，首批设立了10家单位作为首批“松江区‘茸耀’五老思政讲堂”授牌单位，2023年，再新增10家。依托“茸耀”五老思政讲堂，通过点单、派单的形式，组织好党的创新理论的宣讲活动。

创新宣讲方式，线上线下融合，视频直播结合，提升宣讲效果和感染力。通过宣讲互动、音视频、微党课，线上直播等方式，用心用情宣讲党的二十大精神。宣讲团的骨干徐磐石、罗克平、谢国良、陈良保、陆桂林等老同志大都是松江网宣队的中坚力量，通过“线上+线下”的形式，在市委老干部局离退休干部博客空间和老小孩网站，发出好声音，唱响主旋律，为党的事业增添正能量。宣传党的创新理论，宣传老小孩的美好生活，宣传松江的发展变化，讲好松江三农和五老的故事，先后发表文章两万余篇，一千多篇文章被老小孩网站推荐为优秀稿件，网宣队评为“老小孩社区网宣优秀团队”。

## 三、注重培育品牌，“茸耀”宣讲形成特色品牌。

“茸耀”五老宣讲团积极发挥优势，弘扬“五老”精神，结合自身经历和优势

特长，当好党的政策和创新理论的宣讲员，在实践中逐步培育形成了“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”五老宣讲的特色品牌。他们以亲历者、参与者、见证者身份开展宣讲，深受好评。

徐磐石是“茸耀”五老宣讲团团长，先后应邀在上海教育电视台、新闻综合台上宣讲三农。《老徐讲三农》系列短视频先后登录学习强国上海平台、上海松江APP等线上渠道，扩大了社会影响力。他深入农村、社区、机关、学校和企事业单位等，在线上线下开展各类宣讲50余场，受众超过一万人次，获评区基层理论宣讲“十佳”优秀宣讲员。



“老罗谈党史”，罗克平老师将党的理论与丰富的实例和故事相结合，生动接地气，受到听众欢迎。“老罗谈党史”活动开展宣讲74场，受众人数2.7万多人次。“老罗谈党史”充分依托互联网开展网络宣讲，微视频《瞻仰松江英烈，致敬百年征程》《红色家书|李大钊的狱中自述》等节目先后被“学习强国”平台、上海党员干部现代远程教育互联网平台等政府微信平台播放，产生了较大的社会影响。“老罗谈党史”微视频节目荣获松江区基层理论宣讲“十佳优秀微视频”节目。罗

克平荣获 2021 年度上海市基层理论宣讲先进个人称号。

“老兵讲故事”，12 位退伍老兵在团长朱谓民的带领下，用自己在部队生活的亲身经历，编成一段段感动人心的故事为听众讲述，紧跟形势，与时俱进，不同时期推出不同的红色故事，注重内容创新、形式创新和与听众的互动创新。故事接地气，与听众产生共鸣，受到听众的欢迎和点赞。

“张老师说法治”，张洪飞老师以《民法典》《教师法》《未成年人保护法》等法律法规开展宣讲。近年张老师在社区、企业、街镇老年协会等基层开展法治宣讲 56 场，受众约 6000 人次。结合松江区“八五”普法规划实施，深入基层开展“美好生活·民法典相伴”等主题普法宣传活动，发挥“五老”作用，助力“茸耀”闪耀。

“方老师话家风”，方红老师通过学校社区等平台，为孩子们讲述家风家训的小故事，让学生品读家风家训，感悟向善力量，帮助青少年树立正确三观。让家长更加注重家风家训的传承和培育。方老师讲家风的事迹得到解放日报、新民晚报等新闻媒体报道，取得了良好的社会反响。

四、注重作用发挥，“茸耀”宣讲足迹遍布城乡。

充分发挥“五老”独特的政治优势、经验优势和威望优势，当好党的创新理论的宣讲员。广泛开展各种形式的理论宣讲活动。2020 年组织“茸耀”五老宣讲团开展“五老关爱传薪火，红色宣讲迎百年”活动；2021 年积极开展“百年百老百课”系列活动。党的二十大胜利召开以后，“茸耀”五老宣讲团成员，第一时间学习

党的二十大精神，做到学深悟透、入脑入心、融会贯通、真信笃行。2022 年~2023 年先后推出宣讲党的二十大精神精品课件 10 课和“茸耀”五老宣讲课单 64 课，深入开展学习贯彻党的二十大精神宣讲活动。宣讲深入浅出、生动活泼，具有较强的吸引力感染力说服力，为干部群众所喜闻乐见。

宣讲团深入学校、社区、农村、机关和企事业，走进松江大学城，走进田间地头，深入学习宣讲党的二十大精神。依托新时代文明实践中心、区“茸耀”五老思政讲堂、现代远程教育和互联网平台，累计开展宣讲活动 1125 场，受众 82790 人次，取得了良好的社会反响，宣讲团被评为区基层理论宣讲十佳特色宣讲团队，多位宣讲员获市、区二级基层理论宣讲先进称号。相关信息被中组部“离退休干部”公众号、《中国老年报》等国家级媒体刊登，得到了社会各界的好评。

在松江这片热土，“茸耀”五老宣讲团播撒红色火种、传承红色基因。每年结合形势、与时俱进地推出重点课件，常讲常新、群众爱听，推动党的创新理论走深走实走心，成为一支活跃在松江基层理论宣讲战线上的轻骑兵。



## 速记松江区委老干部局茸城夕阳红网宣队

□ 谢国良

早在2015年10月29日，在上海市委老干部局与上海科技助老中心（老小孩社区）合作开展的“学智能手机 做网宣达人”活动启动仪式后，11月9日，松江的“六合院”网宣小组正式成立，并取名为“茸城夕阳红网宣队”。目前网宣队共有12名成员，年龄最大的80岁，最小的67岁。

该网宣队注重软硬件两方面建设。在软件方面，网宣队成员都是区管退休干部，文化素质和知识面都比较过硬。在硬件方面，老干部局为网宣队安排专门的电脑房，配备了每人一台电脑，老小孩在网上学习宣传有了专门的活动场所和基本的保障。网宣队每年组织不少于两次的外出学习考察活动，先后组织参观了上海游艇展、上海航空科普馆、中共四大纪念馆、奉贤博物馆、北外滩等场所，拓宽了队员们的视野。网宣队成立后，坚持每周一次集中学习交流活动，大家掌握了智能手机的操作和安全使用知识，能熟练地使用手机连接网络、下载使用APP和其他常用工具，8年来在老小孩网站发原创和转载讲述2万余篇，微博5万余条，产生了很好的宣传效果。

网宣队队长谢国良多年来积极撰稿，曾获得上海市关工委老青结对博客秀活动中的“十佳博客奖”和“金牌博客”荣誉

称号，2015年被评为上海市离退休干部先进个人。陈良保被评为上海市老干部“网宣达人”，其事迹入选市委老干部局编印的《老党员的新故事》一书。陆桂林2020年至今参加了“乐龄申城·G生活”志愿服务活动和“乐龄申城·E行动”志愿服务活动，并荣获“乐龄申城·G生活”志愿服务优秀志愿者。

近3年来，茸城夕阳红网宣队每年向老小孩网站发出原创讲述1000多篇，其中400多篇优秀博文被老小孩网站管理员推荐。2022年获评“网宣优秀团队”。

莫道夕阳近黄昏，且看霞天缀彩云。网宣队的老同志们利用网络平台讲好中国故事、弘扬中国精神，使网络成为弘扬传统美德、传扬正能量的有效途径，在离退休干部的新舞台上续写美好篇章。



## 从“淋雨人”到“撑伞人”

□ 孙 祎

“正是因为自己淋过雨，所以才更想为别人撑一把伞。”胡建军如此形容自己多年来以来的乐善好施。

1992年，16岁的胡建军从安徽歙县的一个小农村来到上海梅陇，跟随师傅在曹行建筑公司学习当一名泥瓦匠。时至今日，当年来到上海的场景依然历历在目：

“我本来就是苦出身，刚来上海的时候甚至没有几件完好的衣服，当时都是梅陇人在接济我，生活上处处关心我，包括我后来开公司，注册资金其实是不够的，也是多亏很多当时和我一起学手艺的同学的资助，我才能够顺利地在上海站稳脚跟。”

2006年，胡建军创立上海欣利建筑装饰工程有限公司，也就是在那一年，胡建军开始了自己的慈善公益事业，凡是有需要的项目，他都慷慨解囊，少则五千、多则十万，就这样从2006年至今，他个人已累计向梅陇慈善事业捐款20多万。

胡建军常说：“让别人快乐，自己也会快乐”，从事公益事业已经成为了他人生中的大事。前几年的一天，他照常去位于许泾村里的公司上班，听到许泾村委正在发起募捐活动，仔细询问得知是村里的一名学生罹患了白血病。他立即转身回到公司，数了数钱包里的现金，又重新回到村委，为那名患者捐款数千元。“具体数字我都不记得了，这是小事儿，我既然知道了，那肯定是要出手帮忙的。”胡建军有些不好意思地说着。

对待陌生人如此，对待和他一起打拼的员工，胡建军更是关心。前年，一名跟随他工作了4年多的老员工母亲不幸罹患了癌症，该员工心神不宁精神不佳，想请假回家又怕影响工作进度。胡建军听说了，立马安排这名员工回家一个月，照顾生病的母亲，临行前还给了员工8000元，嘱咐他安心，有困难随时可以来找他。

此外，多年来他还不忘家乡人，为家乡留守儿童、重病老人等需要帮助的人伸出援助之手。“我能够走到今天，本来也是靠很多好心人一路不断给予帮助，因此回报社会也是我义不容辞该做的。”

同时，胡建军还热心于助学和助困。2021年他出资5.5万元购买教育用品开展助学公益，2022年他出资10万元用于云南杨柳乡建设小学，2023年驰援京津冀等地区水灾行动中又个人捐款2万元用于受困群众重建家园。

因为自己淋过雨，所以想给别人撑伞的胡建军铭记爱、也传递爱；感念温暖，也释放温暖。有人说，“慈善是人类之心所能领略到的最真实的幸福。”世间的美好，莫过于善与爱的传递，善与爱的每一次传递都是正能量的延展，持续为社会注入源源不断的慈善力量，帮助更多的人，照亮更多的人！

为胡建军点赞：数年如一日，公益无止境！

## 部队培养我成了“多面手”

□ 马银桃

我出生在金山新农乡，在我少年时代，中国革命即将取得全面胜利，但那时金山地区的党组织依旧遭受着国民党反动派的破坏。那时我十分向往参加革命，却没有找到合适的机会。

1948年年底，毛主席在新华社发表了《将革命进行到底》的新年献词，号召全党、全军、全国人民要用革命的方式，坚决彻底干净全部地消灭一切反动势力。毛主席高瞻远瞩的伟大指示让我心潮澎湃、激动万分，仿佛祖国的美好明天就在眼前，激发了我参加革命、救国救民的理想和信念。

1949年5月12日，中国人民解放军第三野战军由嘉兴平湖向金山地区进发，打响了解放上海的战斗。5月13日，人民解放军浴血奋战，金山地区率先解放，国民党反动派在金山地区的黑暗统治一去不复返了！金山人民从此得见天日，获得新生。那段时间是我最兴奋和开心的时候，我感觉我想参加革命的理想马上就能变成现实了。

我清楚地记得，那是1949年7月17日，当时我正赤着脚在田里干农活，听到生产小队在挨家挨户动员参加革命，我远

远地就听到了，立马拔腿跑回家，换了一件长衫，跟着队里的其他热血青年一起来到金山的一个庙里报了名。

投身革命后，我先在金山待了3个月，主要是在卫生所学习医护知识。1949年10月，根据部队行军安排，我跟随大部队一起乘坐手划船到了松江军区司令部担任卫生员的工作。我跟着部队到过周浦，部队到哪，我就到哪。

那个时候条件很苦，主要是粮食等物资十分匮乏。我负责后勤保障工作时，看到不少粮食被子弹打穿后烧焦变黑，做出来的馒头也都是黑乎乎的，但在当时，已经是很好的口粮了。再后来，组织派我去了北京，主要是在军事博物馆做文书工作。在北京，我一共呆了6年，因为工作关系，经常学习文化、练习书法，也是在那段时间，我打下了扎实的书法功底。

1960年，我调到了上海警备区，主要负责接待工作。当时领导干部的生活纪律非常严格，自身要求也很高，所以招待食用也都很简朴，鱼、肉之类基本是没有的，都是粗茶淡饭。记得吃的最好的一次，是在上海大饭店里吃到了用精面粉做的面包，在当时那已经是很珍贵的食物

了，因为当时的老百姓平日里吃的都是粗粮，面包是想都不敢想的。四年后的1964年，我复员到了金山工业局，就此就在金山工作、生活，我在金山扎下了根。

我记得1980年左右，我所负责的金山设备管理工作在全市10个县的考核中脱颖而出，获得了第一名，我也因此获得了去北京参加设备管理大会的机会，一共历时半个月。我非常地高兴，感到十分光荣，

因为那是组织对我工作的肯定和认可。

回想过去，我当兵15年，从一开始的一无所知到后来的一专多能，是部队把我培养成了“多面手”，感谢共产党，让我逐渐成长。我想对现在的青年干部说：你们年轻干部要好好听党的话、跟着共产党走，要好好干革命，将革命进行到底。



## 融入社会，争做“弄潮儿”

□ 陈燕菁

今天，“筑梦早上海”公益项目进入最高峰，来自上海科技助老服务中心的高声伊带领着一群老人们捐赠了一千多块钱。

在有声伊看来，筑梦早上海项目开展得特别好，她也特别期待整个项目的落成。“如果真的能够普及到每个社区的话，会有更多的老人可以走出家门。其实老年人也是渴望有伴相聚。”

《从报考导游证，到退休后走遍全球50+个国家》

年轻时，因为喜欢出去玩，却没有太多的机会。机缘巧合下，高声伊在上海旅行社报考了导游证，自此之后，她可以顺理成章地以导游的身份走遍祖国大地。

“庐山、黄山啊，还有海南岛、广西桂林这些地方啊，不少地方我都去玩了。”这份对旅行的热爱，一直延续到她退休以后。退休后的高声伊曾不假思索地在牌子上写下了她的梦想——“我想走遍全世界”！周围的老人看到了，还劝她说“你这个梦想有点大了”，高声伊仍然默默坚

持：“尽力吧！”

2005年，53岁的高声伊正式开启了“出国游”。“我觉得不说诗和远方，至少你要走出去看看，才会知道这个世界是很大的。”从那以后近十年时间里，怀揣着这样的想法，高声伊的脚印遍布了全球50多个国家。

《始终践行的目标，带老年人走出家门融入社会》

在高声伊看来，“很多老人的生活是很枯燥的，平常没什么内容，就是处理家里的事情或者最多到小区里走走。”平时“动若脱兔”的高声伊无法做到“静若处子”，她开始积极主动地组织各种适合老年人的活动。

2021

年，在CityWalk还不像现在这样火爆的时候，高声伊已经开始做适合老人的城市行走，至今已举办了五场。

适合老年人边走边聊、能看到美丽的风景、又不会太劳累，在限制条件如此多的情况下，每次高声伊都是自己提前做好功课，策划好城市行走的路线。“先要踩点这个地方，看这段路是否适合老年人，这段路不能太长，也不能太短。然后还要挖掘一下两岸有什么可以说的文化故事，大家走累了可以坐下来喝喝咖啡，休息一下。”

从网上下载资料做功课、骑单车沿着

苏州河岸踩点，再准备十几份统一的背包、帽子……回想起一个人要做这么多准备工作，高声伊依旧感到乐在其中，“辛苦并快乐着！”

而老人们也对这个活动兴趣盎然，“有人说这个星期我有事，能不能稍微晚一点，等到中间时再加入进来。如果让他们不要来了，他们还会不肯的，他们就是很喜欢加入。”电话那头，高声伊兴奋地介绍说，今天下午他们还要开始下一场——从自然博物馆出发，走到张爱玲故居，

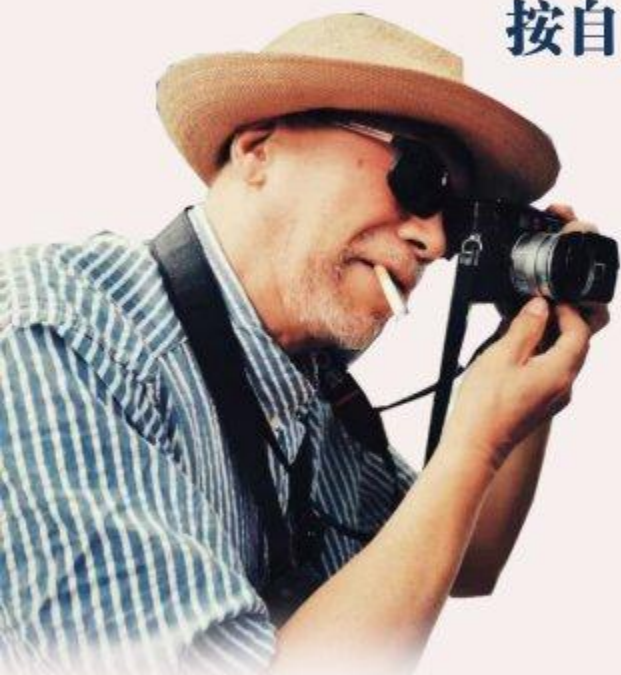
最后走到江宁路的一家老茶馆里喝喝茶。“我觉得还蛮有意思的，虽然是有点累的，但是我比较喜欢这种组织活动，所以我的精神头比较好。”

高声伊说她最想要的，就是带领越来越

越多的老人走出家门融入社会，紧跟时代发展的浪潮，“争取做‘弄潮儿’，实在不行至少也要随浪前行。”如果是给这个梦想设一个时间点呢？“我本来想的是做到70岁，但我现在71了还有动力继续做，所以现在上是上封顶。”高声伊笑着说。



## 按自己的方式度过余生



### □ 豪韵情怀

我在澎湃网上看到一篇文章，作者叫格物·三三的《“废物式”养老，正在绑架中国老人》，这篇文章早在前年发表，如今读来依然颇有叹老嗟卑之感！

何谓“废物式养老”，作者是这样描述的：“把老人当成没有自理能力，需要年轻人包办一切的‘废物’，以为只要给老人吃好喝好，满足生活物质和安全的需求，就是最大的孝顺。”读到这里，我不由联想起我的一个亲戚，与我同龄80多岁。我们这一代人，子女比较少，他老伴前年去世，唯一的儿子与儿媳，唯恐老人孤独生活不便，且儿媳已退休，为便于照料，就把他接到家里一起过。他也把退休金银行卡一并交给了儿子，过起了饭来张口的安逸生活。

自此一点也不做家务事，加上来到陌生之地，小区内没有熟人，成天与电视机作伴，过起了“神仙般”的生活约一年时间了。我经常打电话问候他，起先几个月他很开心，子女的孝顺让他很满足。时间一长感觉很无聊，毛病也多起来了，最近竟然有点老年痴呆症状，出去溜达不认回

来的路。像这样的事例，我周边就不乏其人。

这样的养老未尝不是“废物式养老”？

确实有一些老人自觉或不自觉地被“废物式养老”捆绑了自己，甚至甘心陷入“废物式养老”泥坑，尤其是80岁左右的老人把子女带大了，已经是祖辈甚至是曾祖辈了，往往把自己“废物式”地养起来，对往后的人生毫无计划和打算，一味地依附儿女，把儿女当成自己生命的全部，没有自己的人生理想，放弃了自身的价值追求。

“妈！洗碗去！”你能想象，这是一个教授对自己80岁母亲说的话么？人们不禁要责问：“世上怎么有这样的不孝子！”

事实并非如此，洗碗是教授每天给母亲“特地安排”的。教授对自己的学生这样解释道：“母亲即使老了，但在她眼里，儿子永远需要她的帮忙。让她洗碗，她就会感到被需要，一整天就会过得充实。”我深以为然。作为子女要孝敬老人，但是不能矫枉过正！



尊老是我国的传统美德，人们常常认为对老人要保护要孝敬，要让他们“享福”，要给老人吃好喝好，满足生活物质和安全的需求，让他们安度余生，就是最大的孝敬。却不曾想，这种“废物式”养老，会加速他们的衰老。随着物质生活提高，绝大部分老人，即使生活能够自理，往往缺少和年龄对抗的自信。

作为八、九十岁的老人一定要摆脱废物式养老的模式，要按自己的方式去度过余生。

首先我觉得不要轻易给自己设限。人老了真的就什么都不能做了吗？未必尽然，90多岁的我国核潜艇之父黄旭华，86岁的钟南山，依然在热爱的工作岗位上奋斗。我始终认为，一个人真正老去，不是因为他年纪大了，而是因为他内心承认自己老了。被局限的，从来都是思维，而不是年龄。不管活到什么年纪，都要保持一份热爱；不设限的人生，才是精彩的人生。。

其次，不要把自己活成子女的附属品。父母和孩子是独立的两个个体，不应

该相互捆绑。赵朴初先生说过：“父母的家永远是孩子的家，子女的家从来不是父母的家。生孩子是任务，养孩子是义务，靠孩子是错误。”凡事都围着儿女转，不仅自己活得不舒心，有时还会惹儿女嫌弃。为儿女操劳了一辈子，到老了也该拥有自己的人生，彼此成全，不要活成子女的附属品。

再次，不要被“废物式”养老绑架。俞敏洪曾说：老人晚年要想幸福，离不开一个清醒、明事理的头脑。选择好适合自己的养老方式，才是晚年幸福的保证。靠自己也可以活出晚年的精彩。

其实，如果上了年纪之后什么也不干，就会失去价值感。作为子女一定要教自己的父母了解一些新鲜的事情，学习一些新鲜的知识。这样他们才会感觉生活特别的快乐，才能够真正的活得年轻，活得自在。



前天去凯德影城看了场电影。电影一般，可是我却感动得一塌糊涂，偷偷擦了几次眼泪；观众只有十来位，也隐约听到了唏嘘声。电影院很神奇，黑暗里你可以放纵自己的感情，用影中人的“酒杯”来装满自己的喜怒哀乐，然后一饮而尽；而离开了影院，哪怕是最高级的“家庭影院”的器材，也达不到这样的效果；这才是沉浸式的体验哪。

出了影院，我的第一个感慨便是以后多去电影院，我虽然算个影迷，但绝大部分电影都是电脑上看的，效果大打折扣，编导精心设计的细节被忽略，许多传世佳作被糟蹋了。我对老伴说，现在味蕾萎缩，食而无味；腿脚不灵，旅游歇菜；乐趣的源头越来越少了，残存的“精神”可要好好“享受”了。除了无法预料的看病护理以外，用钱的地方越来越少，将来“花钱”都会成为天大的难题。早知“未来”，何不“现在”？老伴也连连称是。

老人的消费观体现了他们的人生观，即什么才是人生最有价值的。从以前的“抠门”，觉悟到要“善待自己”，再到现在的“享受生命”，我也在努力跟时代合拍。

善待自己，首先是因为从前对自己太苛刻、太吝啬、太将就了。开始因为穷；后来不那么穷了，可是习性难改，还把这种苛刻、吝啬、将就当作了美德，并且看不惯孩子们的消费方式。记得去黄山，我舍不得买瓶装水，竟然装了满满一油壶开水，从山脚下攀登到“不老松”边，出的汗比背的水还多！想想真心酸，我们不是苦行僧，我们哪儿不懂要吃好些、穿靓些、玩得开心些呀；我们不是天生的劳碌命，怎会不向往夏躲空调、冬烤暖气、游

山玩水呀！

要善待自己，如果不对自己好点，谁会对你好呢！当然伴侣除外，而子女有限的“爱的乳酪”是远远不够分的！我去书城，看到书架上陈列了难以计数的有关育儿育婴书籍，可是同样需要悉心照料的老人照护知识，只有屈指可数的几本；那几本书又有谁会买；买了谁又会认真看、会身体力行呢？这两极如此失衡是生物界的普遍规律，衰老的大象会悄悄走进森林深处终其一生，关键就是要“舍得”把自己的日子过好。

“善待”还不够，那是低标准的，还要“享受”，还要“宠待”，要像爱子孙一样珍爱自己，这又是一个台阶了。

“善待”是不亏待，是大面子上晾得过去；而“享受”却是非同一般的体会，深度的陶醉，是把愉悦的感情延伸再延伸、提高再提高，从而成为“生命”的幸福。要学会享受，安于享受，乐于享受。尤其是对兴趣爱好，在经济许可的情况下，要追求尽可能的完美。那日子的快乐、快乐的日子，只要用钱能买得到，就是天下最大的合算。这才是大家爱说的“珍惜当下”的具体化。惦着给孩子们留点什么（除了他们实在必需），知道现在孩子吃的、穿的、玩的、用的花销有多大，就知道我们硬起头皮的“奢侈”不过是场“毛毛雨”！

其实“享受生命”，舍得花钱是一个方面，更重要的还是意识上的自觉：不苛刻、不吝啬、不将就，精益求精，好上加好，自然也就乐上加乐了。

放在手上怕摔，含在嘴里怕化，做个“宠爱自己”的老小孩。

## 从「善待」到「享受」

■ 守中



## 失偶和抑郁

□ 郑守中

歌手李玟因抑郁症去世，引发了公众对抑郁症的关注，我特地去看了六集纪录片《我们如何对抗抑郁》，其中有一集是专门阐述老人抑郁的。专家说，老人最容易抑郁成症的诱因就是“失偶”了。

想想的确如此。几十年的共同生活，哪怕是磕磕碰碰，两人都成为对方身体的一部分了，活着不觉得，少了便感到了剧痛。“白发人送黑发人”固然是人生最大的悲惨，但毕竟两个老人能互相扶持走出伤痛；而“失偶”却是“一个人的战斗”，长夜漫漫，伤痛咬噬孤独的心因而抑郁，这是很自然的事。

但“抑郁”普遍，“成症”却很少，关键是要尽快从阴影里走出来；走出来便是另外一片天空了。在我记忆里有不少例子，走不出、走出来的都有。一位长辈妻子去世后，终日以泪洗“心”，去他家总看到他对着遗像喁喁私语，青烟缭绕里，说什么“老太婆，过两年，也来陪你……”果然，两年后老人家也走了。另一位表姐，一直把先生的骨灰盒放在床头柜上舍不得落葬；房子旧了，也不肯装修，说要保留“气味”。但有点意外的是，她一直活到近九十，今年初才去世。也许她知道亡夫希望她活得更好，一直在努力；也算是走出悲恸了。

我有好几位异性亲友，她们一直服侍着在病榻上缠绵的丈夫，亡者病故解脱了痛苦，而她们身体和精神双解放；最初的悲痛以后，很快地开始了自己丰富多彩的晚年生活，各种聚会、各种活动，遇到她们觉得完全换了一个人！

性别在这儿关系极大。一般来说，丈

夫自理能力较差，因为有一个勤快的夫人，一辈子都是“油瓶倒了也不扶”，看来很有福气，然而一旦遇到丧偶的不幸，最容易崩溃的便是他们。日常生活一塌糊涂，哪里还有“生之乐趣”呢！而失偶的妻子一样能把日子过得有条有理，把自己拾掇得干干净净，从而自然而然地开启生活的新篇章。

“失偶”后最难捱的便是深深的寂寞，一些老人选择了再婚，寻找一个能说说、端端水的“另一半”。社会越来越宽容，子女越来越支持，为了避免再婚引发的一些矛盾，也出现了不少措施，许多老人由此开始了幸福的“黄昏恋”。但是“说话”也好，“端水”也好，仅仅是搭伙过日子，那是远远不够的；还得有感情，还得培养感情。老年生活集中了一辈子痛苦的绝大部分，都是需要夫妻来共同面对的，原配夫妻几十年平平淡淡的婚姻生活会变成一种巨大的责任感，再婚夫妻由于缺少这一份天然资源，真挚的爱情便显得格外重要。婚姻本就不是一碗糖开水，老人的婚姻更加五味杂陈、曲折坎坷。

老年人如何对抗抑郁？有“抑”才有“郁”，不要压抑要开放，要袒露，不要像李玟那样面带微笑却把一切愁苦都吞下，一定要给生活找一个摆脱寂寞孤独的出口和支点，亲人的爱、某种信念、兴趣、婚姻，都是走出失偶悲痛的良策。

医生强调抑郁症是一种疾病，最简便有效的治疗手段就是坚持用药。是疾病就有可能治愈，治愈的也屡见不鲜，人类无需悲观！

## 退休后的吕大吕着实为自己活了一把

□ 缪新亚



提前退休，对有些人来讲：是失落；对大吕来讲，是享受。让我们来看看他是如何享受退休生活吧！生活是靠自己过的，有了趣味，退休生活也能写成“诗行”

有的人把退休生活，过成了无所事事，单调乏味“度死日”的状态。吕大吕则不然，他把退休生活作为是自己“第二人生”的开始，自退休之日起，吕大吕就觉得自己可以张开双臂去拥抱自己的“第二人生”，可以尽情地去享受属于自己的“第二人生”。

非常庆幸的是，大吕自小就有许多兴趣爱好，现在的吕大吕感到，从小就有兴趣爱好，是一件特别受益的事，这些兴趣爱好让他终生受益，特别是退休以后。

大吕把各种兴趣爱好填满他的每一天，兴趣太多、爱好太多、事情来不及做，时间总不够用。没有时间想到自己“老了”，也从未感到生活的无聊乏味。对他而言，生活每天都是新的。他天生就是一个特别爱动脑、动手能力极强的“匠人”和收藏家。但吕大吕自己说：他只是只“猪头肉，三不精”的“三脚猫”而已。

下面读者可以看到一个爱自己，为自己生活的“三脚猫”，着实可爱！

小时候，他就喜欢倒腾家里的那些破玩意儿，就这样，不知不觉，他的心里埋下了一颗会萌芽的种子。从小大吕手就很

那个巧，不知怎么搞的就喜欢刻图章、做航模。

姑父送他一本画国画的书，后来，他才知道这本书，是中国画最早教科书——《芥子园画谱》中的一本。他就照着那本书涂起鸦来，虽然没有拜过什么老师，居然在这些方面还做得像模像样的。虽那时已经家道中落，小的破玩意儿还有有一点点的，大人也并不在意，这些东西自然就成为他和弟弟的玩具，和他年龄差距不大的弟弟对此一点不感兴趣，这些东西，有小玉器、小瓷瓶、小银饰、破旧书籍、残碎字帖、破绢残丝……他把这些东西收拢起来，顺水推舟，把这些破玩意儿“占为己有”。

退休后所做的最大修复工程——修复古画。大吕家里本有一幅不知年代的古画，起先还可以打开看看，到后来就打不开了，打开后，眼前呈现的情景，惊到大吕了，古画已经成为“薯片”，大吕深感



痛惜。一次在电视里看到故宫修复古画的报道，这给了大吕一个启示，故宫能够修复，我也能修复，但有这想法，却没有办法，于是四处求教，上网查询，还因此买了一本专门修复古画的书来看，边看，边研究，边摸索。

弄清步骤和工艺后，大吕终于下手，还好以前大吕学过裱画，操作起来，还是得心应手，首先是要处理画芯，要用热水烫过旧画碎片，用丝绒毛巾将脏水吸出，并揭去背后的命纸，命纸就是画芯的托纸，揭命纸得十分小心，不能有丝毫疏忽，因为有“纸传千年”的说法，他到市场选了最好的明纸作命纸，整个修复过程，大吕如履薄冰，小心翼翼，绝不敢断然下手，许多步骤要想好以后，再下手。

最后的工序是托绫，新绫纸与旧画不协调，一定要处理“做旧”，起先他在绫上刷咖啡，效果是有的，但遗憾的是咖啡含有油脂，第二遍就刷不上去了，于是他就用祁门老红茶的汁水刷，经过多次试验，刷上几遍，“旧”的效果出来了。就这样修修停停，修复了近一年才大功告成——好在退休的大吕有大把的时间。

有了第一次的成功，大吕一发不可收，他又先后修复了明拓版《九成宫》，民国时期的破旧字帖，外婆留下的黄杨雕刻佛手如意，清人留下的破残扇面和画册。

**退休后，他让一门独门绝技日臻炉火纯青——砖雕**

年轻时，大吕因为喜欢，有意无意学过砖雕，而且还是无师自通，虽然手艺不是特别高，但还是拿得上台面的，砖雕，是指在青砖上雕出山水、花卉、人物等图案，是中国古建筑雕刻中很重要的一种艺术形式。

退休以后，他觉得砖雕很有艺术价值，完全可以制作成砖雕工艺品，他让朋

友开了一家汉韵砖雕工艺品厂，产品都是由他设计，颇有汉代风韵，砖雕作品有车骑出行、宾主宴见、击剑比武、舞乐百戏、奔逐狩猎等题材，呈现出汉风习习、汉韵悠悠，显得非常古朴高雅。

在他家里，除了砖雕，我还看到了出自他手的各种各样的作品：其中有书法、篆刻作品，有修复的古书、古画、古董，




有全手工制作的红木摆件、花几、杂件，自己装裱的书画，还有汉韵砖雕、象形根雕，自己制作的盆景，还用用刺绣碎片拼成的壁挂……

同时，他还是个收藏迷，他的藏品非常丰富，涉及面也非常之广。古人说：“人无癖，则无趣。”吕大吕不但有“癖”，而且“癖”还很多，正因为“癖”多，吕大吕才感到有趣，吕大吕觉得：有了趣味的生活才是自己的生活。

在退休后的19年里，大吕感到：真正的幸福，是活给自己看。幸福不是活在别人眼里，而是活在自己心里，大吕用自己的兴趣爱好填满了所有的时间，他感到十分充实。培养兴趣爱好，爱自己，为自己活很重要。他觉得自己还有许多事要做——退休真好！

## 他们爱听每周一歌

□开 凯



黄浦公安分局交警支队退休民警曹恒立，从小喜欢学唱京戏。渐渐地入门了，字正腔圆，坐念唱打套路熟稔。只是当上民警后，随着公安工作越来越紧张繁重，没时间再去拉着长腔来一段西皮转板，只能忍痛割爱！只能偷着乐！

当时作为黄浦公安分局交警支队第九大队带班警长的曹恒立，确实是工作量很大的。交通整治任务愈加艰巨。工作量，执法难度都明显增加了。严格执法，依法执勤，热情服务，成为交警们、更成为带班警长必须要恪守的信条。曹恒立每次都很好地完成了任务，非常出色地履行了一名带班警长的职责。上海电视台《法制新闻》栏目曾经对曹恒立进行过电视采访。“那时候想唱歌没时间，现在有的是时间可以纵情歌唱啦！”2020年退休后，曹恒立再度开唱了！

嗓子眼里满满的都是曲调音符，时不时地哼唱着当季流行歌曲也蛮好听、蛮开心的。曹恒立会唱许多歌曲的消息不胫而走。只不过懂行的人一听就知道，他的歌声里有着深入骨髓的“京腔味儿”！一晃就到了退休的年纪了，那个带有京腔味的唱腔似乎改不掉了！“我们都听习惯啦！唱吧，蛮好听的！”许多退休老民警鼓励他说

我也听过几次曹恒立演唱的独特的有

着京腔痕迹的歌曲。论唱功，论气息，论节奏，曾经当过文艺兵的我也觉得他基础很扎实，对歌词内容所表达的意境通过嗓音演绎得相当到位！我说你假以时日把民歌和流行歌曲中的京腔味适当地过滤掉一些，那就完全可以成为一名名副其实的歌手了！曹恒立很谦虚聪明，对我的建议非常高兴重视。功夫不负有心人。他以顽强的毅力拜师学艺，对民歌流行歌曲等不同曲调、不同唱法的发声、发音、吐词，都留意比对。他还积极借鉴其他剧种比如沪剧、越剧的唱腔，用以对他已成习惯的京腔进行“过滤”处理。这个过程是很辛苦的，甚至是很痛苦的！然而自幼喜欢唱歌的曹恒立信心满满精力充沛，他吃尽了苦头，也尝到了甜头！曙光就在眼前！

最令人揪心的是，去年年初，曹恒立由于每天坚持不断地为广大退休民警和社区居民演唱，连日来的辛苦奔波，导致了他的嗓子突然“噤声”了！急性发作的声带疾病，让曹恒立心情很焦虑。好多天没有听到他的歌声了，老同事们关切地询问他身体怎么了？“每周一歌”大家都听习惯了，让大家好期待。曹恒立早在遍访名师的过程中“偷学”了如何保护嗓子、如何恢复嗓子功能的偏方，暗自使劲儿主动治疗，不久他就恢复了赖以演唱的嗓子。这让他兴奋不已。又听到曹恒立久违的歌



声了，而且“重出江湖”梅开二度的曹恒立，居然经过勤学苦练，把“京腔味儿”从民歌、流行歌曲中成功地“过滤”掉了！这是很不容易的，也是很难做到的。但是他，曹恒立做到了！

扯开嗓子开始了过滤掉京腔味儿的歌曲演唱，曹恒立进社区为居民、为老干部、为广大退休民警演唱，乐此不疲。尤其是在去年疫情“封控”期间，许多他的“粉丝们”足不出户少了好多娱乐，多了一份担忧。这个时候曹恒立的歌声通过各个群网直抵所有关注他歌声的听众的心灵，为鼓舞人们战胜疫情起到了很好的宣传作用。他始终坚持弘扬正能量，以脍炙人口的健康向上的山歌民歌、以朗朗上口的激情澎湃的经典红歌为主，让大家不出门不花钱就能听到他们喜欢听的歌曲。他演唱的比较有代表性的，如歌颂伟大的党的《党啊，亲爱的妈妈》，抒发情感的《西海情歌》，《我的祝福你听见了吗》，励志歌曲《谁说梅花没有泪》，还有针对时弊的《颠倒歌》等等，都较好地唱出了为数众多的受众的心声。有些难度系数比较大的曲目，他也拿捏得很到位。他不在乎“一鸣惊人”，然而只要一开口，他就全身心地认真投入，喝彩不断，掌声四起。

那首大家耳熟能详的电视连续剧插曲《万里长城永不倒》，必须用粤语演唱，才能充分而又完美的体现这首歌曲所表达的

意境。不是专业演员的曹恒立，为了唱好那些他喜欢唱的、大家也喜欢听的粤语歌曲，特地去了一趟广东，学习正规的粤语歌曲演唱时的发音吐字方法，累并快活着！学与不学大不一样，“学成归来”后一开腔，大家伙儿听了都说，活脱脱粤语歌手登台啦！

其实大家都退休了，他能够坚持不懈地为各位提供精神食粮是应该得到很高的褒奖了。毕竟他不是专业演员，然而他能够做到这一点实属不易！他的粉丝多达成千上万不计其数，无不为他唱得越来越好听的各种歌曲叫好！中国地大物博，唱法各异，就是民歌也有不同类型的，有山歌、少数民族歌曲，国风系列，外国民歌等等不一而足。但是曹恒立持之以恒地尽自己的能力把每一首歌唱得生动活泼形象逼真，这才是最难能可贵的。

“我们喜欢听他的每周一歌！”这是许多退休民警们提到曹恒立，最直白的一句话。我特意查阅了一段时间来，他给大家带来欢乐的歌曲曲目，早就大大超出了“每周一歌”的频次了，粗略简单的计算下来，隔三岔五就推出一首歌曲，有时每天都有他的歌声。我曾经在《退休民警的风采》系列报道中报道过他的事迹，“独乐乐不如众乐乐”！让居民们，让广大退休民警们，让离退休老干部们从他的歌声中获得欢乐，曹恒立觉得很幸福。而从中他也收获了满堂喝彩。这就是他永不衰竭的力量源泉。这也是他的人格魅力。



## 退休阿姨“时尚生活”

□章正

“排舞，跳啊跳啊，跳出了健康，缩短了我们之间的距离；微信，发啊发啊，发出了水平，拉近了我们之间的感情。”

“梅陇镇绿地春申小区，有我们姐妹的爱，有我们姐妹的情。”

“每天打开微信，是开心一刻，感动时刻。若是一天忙着没有上微信平台，就像缺了点什么。”

“谢谢大家的问候，一日不见如隔三秋。我休息休息再作观察，其实我人没去，心去啦。”

看了这些发在“绿地春申”朋友圈的一段段微信，都是六七十岁的时尚老人。把自己对生活的所感所悟，或是喜欢的文章、图片，及时发到微信群里，供大家欣赏，或答谢朋友的关心，或在朋友圈交流，炫一把新科技，晒一晒幸福的新生活。

要说这些时尚的小区丽人，还得从她们创建的“绿地春申美化生活艺术沙龙”说起。

去年初，已退休的沈医生看到，有些退休的阿姨，穿衣不分场合，面容不再修饰，与人交往不多，生活单调乏味，神情落落寡欢。她想，这样的生活不是她们想要的。于是，生出了组建一个美化生活艺术沙龙的想法。当她和退休干部龚老师交流这个想法时，两姐妹一拍即合。原来龚老师退休后，虽然每天到小区花园晨练，

认识了不少姐妹，但总是觉得缺少了点什么。她们的话题说到美化生活，设想着一个平台，大家可以一起交流如何穿衣，怎样化妆，吃喝玩乐，扮靓自己。

正当她俩说得开心之时，几个晨练的姐妹围拢过来，流露出倾慕赞许的目光，六七个姐妹七嘴八舌地议论起来。大家议论的中心集中到：丰富生活情趣，扮靓自己，成为小区一道靓丽的风景线。

当沈医生把这个想法和居委会领导讲了以后，得到了大力支持，专门安排小会议室，作为姐妹们的活动场所，每周活动一次。三月中旬，“绿地春申美化生活艺术沙龙”正式宣告成立。

这些伴随传统观念一路走来的姐妹，要打破吃喝玩乐是不健康思想，人老了就不要再打扮，退休在家无需打扮等观念，谈何容易。随着沙龙安排的从怎样穿衣搭配，怎样巧围丝巾，到如何化妆美容，再到怎样科学饮食等专题活动，那些过时的观念不攻自破。在家里也要把自己打扮得漂漂亮亮，成为大家的共识。

沈医生平时穿衣就比较讲究，穿衣搭配的主讲，自然落到她的头上。穿衣的理论课讲过之后，她还带着姐妹们到徐家汇等市场，现场挑选衣服，大家评头论足，把姐妹们打扮得五彩缤纷，仿佛找回了第二春。大家逛街购物意犹未尽，合影留念，人人面如桃花，精神焕发。

饮食活动的主讲刘老师从饮食习惯到注意事项，怎样营养搭配、科学烹饪，怎样避免因饮食不当致病的道理和事例，讲得头头是道，令人受益匪浅。

烧菜的具体操作，能者为师。各位都把自己会做的拿手好菜绝招亮了出来。老家是四川的郑阿姨亮出一道豆豉排骨。具体怎样洗好排骨沥干水，怎样放盐、料酒、蒜末、胡椒粉，怎样拌好调料的排骨，使调料入味，片刻以后再放少许生粉，用手揉捏均匀，再放一些豆豉，即可上锅急火蒸熟，等等细节讲得清清楚楚。姐妹们按照郑阿姨所教的方法一试，果然风味独特，令人胃口大开。

女人的站姿、坐姿，如何待人接物，如何提高自身修养、品位，从总体上提升个人素质。沙龙从细微之处引领着姐妹们完善自我，做优雅女人。美好生活艺术沙龙，像磁石一样，吸引了更多的姐妹参与。

曹老师原是新疆建设兵团的干部，以前当领导从不打扮，参加活动后，学跳舞，学美容，仿佛变了一个人。她用摄像机把舞蹈老师辅导动作全部录好，在家里反复练习，舞技大为提高。周老师因腿有些不便，精神萎靡不振，春节前参加了沙龙活动，她拉着姐妹的手说，这回又找到组织啦。家住宝山的盛阿姨，女儿住在小区，有时回到宝山，听说有活动，她也要赶过来参加。

艺术沙龙活

动陶冶了姐妹们的性情，大家纷纷走出家庭，积极参与小区的合唱班、排舞队、艺术扎花等活动。在“炫梅陇”活动中，十五名姐妹参加拳操比赛荣获第六名。

艺术沙龙的活动与时俱进。小区居民张医生在手机微信上发起组建了绿地春申朋友圈，艺术沙龙的姐妹们纷纷加入，有的因此添置了高档手机。从五十多岁到七十多岁的近二十位姐妹，追赶新时尚，玩起了新科技。她们发短信、发图片，转美文，如果不是亲眼所见，还以为是小青年的杰作呢。

天有不测风云，五十出头的徐阿姨丈夫过早离世，如天塌地陷般伤感挥之不去。沙龙的姐妹们纷纷上门劝慰、开导。继而，每天的微信从不间断，温馨的问候，暖暖的爱意，淡化着悲情。姐妹们还一起到徐阿姨的家乡奉贤，和她一起祭奠葬在那里的丈夫。大家一起下地摘菜、挑担，顺便重温了一遍当年知青的感觉。姐妹们的关怀和慰藉，使徐阿姨渐渐地走出了伤感的阴影，她情不自禁地说，要不是姐妹们陪我，真不知如何度过这难熬的日子。



## 猫奶奶

□ 顶呱呱

今日立秋，一个转身，夏季渐成故事。今年夏天晨练时认识的朋友，总还是想写写他们，写他们，不是因为他们有多么精彩，实在是因为自己一直被他们感动着，总认为自己很幸运，因为我看到的人和事，总是让我情不自禁地感叹：小人物，小百姓，他们过得不容易，且很艰难，但是他们却在困境中，把日子过得有那么点浪漫有那么点诗意，生活本来就很平淡，你给生活唱支歌，给生活鼓鼓掌，那么‘生活’便会馈赠你更多！

先讲猫奶奶，我和猫奶奶生活在同一个小区，猫奶奶本姓‘杨’住21号，该楼栋旁边设置了几样简便的运动器械，封控时，社区大门是不好随便进出的，但小区内如果本楼栋没封控，那么没封控的居民还是可以在小区里走走的。和先生经常会利用21栋旁的几样简单的运动器材跷腿，弯弯腰！

和小区的人不熟，但唯独知道小区里有个猫奶奶，她喂养了整个小区所有的野猫！所以大伙儿都戏称她‘猫奶奶’。猫奶奶自己也养了只猫，叫：哈丽！猫奶奶给自己的哈丽吃鱼吃虾，其他野猫都喂猫粮！我笑话她偏心，猫奶奶笑着说：全都吃鱼吃虾，我这点退休金哪里够喔！今年刚入夏，有一天，我在运动机械上跷腿，突然猫奶奶主动与我搭讪：丁老师，我突

然下身大出血！我吓了一跳，忙问：你去看了吗？看了，到十院看过，诊断宫颈癌！她对医生说：不要犹豫，全部拿掉！我又问：化疗了吗？回答：化疗了，已经第一次化疗了！我不知道猫奶奶怎么会将自己的私密告诉我，一般来讲，患了癌症的人，都不愿意主动将病情告诉不熟悉的人的，我不知猫奶奶为什么会如此信任我！愿意与不熟悉的我说她的病情！

以后的日子，我便时时牵挂猫奶奶了，晨练时再也不见猫奶奶了！小区的野猫谁喂？一心想去看看猫奶奶，但又不便贸然闯入她家。有一天正好遇到她邻居，知猫奶奶扛不住了，吃什么吐什么，骨瘦如柴，头发全掉了！听后心疼啊，怪不得不见猫奶奶敲着猫碗满世界找她的猫了！

日子无声无息地过着，头伏过了没几天，突然看到猫奶奶笑着朝我走来。光了



头的猫奶奶雄纠纠气昂昂，我傻乎乎地说：猫奶奶，你好啦？！猫奶奶双手一拍：我不化疗了，现在又能吃又能喝，晚上睡得好，你看，我头发也长出来了！我连忙问：你做了几次化疗？回答：三次！那为什么不坚持做完？猫奶奶扯着嗓门说：不行不行，再化下去，我就要见阎王了！你看，我现在怎么样？！我说：佩服，佩服，你现在哪里看得出是癌症患者喔！

就这样，猫奶奶终止了化疗，开始了自己的生活，每天晨练，老头每二天给她买只甲鱼，请了个钟点工主要是做饭！自己的衣服还是自己手洗，她始终不相信洗衣机能比自己洗得干净！我每天外出，回家特意从她家门口过，看看她过得如何？她见到我总是这么一句话：一天比一天好！！看到自说自话终止化疗的75岁的猫奶奶，哪里有一丁点大病缠身的困扰？无畏无惧，连癌魔都敬畏她，只有落荒而逃了！

接下来说说我最近晨练的小区的沈阿婆！我一般六点多到该小区，到时，就见沈阿婆了，每天由她的儿子推着轮椅将阿婆送到运动机械处，儿子将妈从轮椅扶到运动器械坐好，然后洗脸，吃饭，还不忘随时督促他妈：动呀，不动不行的！天天如此，整个三伏天，没落一天！问你父亲呢？回答：家里躺着！啊！你一人侍候两老？那太辛苦了！回答：是的，上班那回儿，时不时会打瞌睡，现在习惯了！为啥不送养老院？回答：不可以的，贵的送不起，便宜的老人要遭罪的！

还有一对老夫妻，先生74岁，半年前脑梗，现在就成了残疾人了！老婆天天推着先生晨练！这小区有几棵樟树又高又大，一圈椅子围着樟树，这先生每日就扶

着椅子背一圈又一圈地走，老太太监督着：不行，再走一圈！有时我看到老先生满头大汗，就说算了算了，让他息息吧！老太太不高兴了，说：康复训练，医生说的要坚持的！从前只能绕四圈，现在可以绕11圈了，面色也比过去好了！我说，你请个保姆吧，这样你可轻松些！老太太说：保姆哪有我好啊！此时看到他俩虽无语，但相视而笑，还真有那么点‘含情脉脉’。不由得感叹‘心安即是归处’啊！

早啊，上海！早上好，晨练的朋友们！晨练让我看到了不畏疾病的猫奶奶，侍候双亲的孝顺儿子，不离不弃的老夫妇！晨练，让我懂得，活着不易，好好珍惜身边的亲情，友情！因为有他（她）们，你才能享受活着的每一天，才能看到每天日出东方，日落西山！



人的一生有多长，除了用年龄表示，还可以用足量。于是“人生之路”这句话就被提炼了出来。而人的一生中，走得最多的地方，无疑就是家乡路了。说起家乡的路，在我人生中，变化是不断的，甚至是惊人的。每每思念故乡，我总是深沉又激动地想起家乡路的变迁。

我原来出生在松江城东，南靠黄浦江，东靠女儿泾，西靠盐铁塘，平时走得比较多的就是到边上小集镇——得胜港。年幼时，我跟着父亲到得胜港小镇上白相或者购物，后来又在得胜港上学读书，走的都是杂草绊脚的羊肠小道，每逢雨天，泥泞不堪，满是泥浆。

六十年代初，大队在我家东面开挖了一条渠道，（又称垅沟），专门解决水稻和棉花灌溉用水，用开挖出来的泥土铺成了一条人行道，大约一米宽左右，从此这条路成了我工作和生活的必经之路。记得我在18岁时，忙好“三夏”去天马公社看望妈妈和哥嫂，骑了一辆自行车从这条路出去，不到半小时，在另一个村庄门前摔了下来。原来这条路也是泥路，又是被拖拉机开过后留下了凹凸不平的泥潭，我不小心被掉进泥潭，脚被扭伤，痛得不敢动弹，但我还是忍着痛稍微休息了一会儿又骑车赶路，靠一只脚骑了2个多小时才到哥哥家里。

最让我难忘的是结婚后，我妻子生小孩的那天，因为没有大路、更没有车子，当时我在县里借调工作，就让两个哥哥用

藤椅抬着妻子到公社卫生院，由于路面差、路又远，累得他们满头大汗。到了卫生院，妇产科医生刚刚参加工作，看见我妻子痛苦不堪，就打了2针度冷丁，结果小孩胎心不动了，吓得她马上与松江人民医院妇产科联系，要求安排救护车进行抢救。

在松江人民医院，医生问我要保大人还是小孩？我当时回答最好两人都保，实在不行的话就保大人。结果经过医生精心救治，两人都安全无恙，这件事让我终身难忘。

可喜的是在1976年，金山建设石化总厂，在我家西面建设一条车（车墩）亭（亭林）公路，还在黄浦江上建造上海第一座横跨松江与金山的公路铁路双层大桥。顿时天堑变成了通途，结束了多少年来家乡人到浦南叶榭小镇小船摆渡的历史。乡镇不再那么闭塞，经济活力大增，一大批乡村企业纷纷建立。农民把多余的农副产品拿到集镇上出售，又将自己需要且喜欢的生活用品买回家。道路的拓宽、延长，从车亭公路连接到高速公路，

连接到集镇县城，连接到市区及国内、甚至全世界。我家旁边的那条小路，也从泥路、拖拉机路、水泥路，到现在的柏油路。

所以，路的改变、以及连接，似乎不

## 家乡的路

甲天下



仅仅是公路和桥梁，而是人们奔向幸福生活的康庄大道。人们做梦都不敢想的事，千百年来的种地人、年轻人，纷纷到集镇、县城、甚至到市区买起了新房，过上了与城里人一样的幸福生活。

常言道，一滴水可以折射出太阳的光辉。同样，一条路可以折射出新中国建立以来，特别是改革开放以后、进入中国特色社会主义新时代，我们农村发生了翻天覆地的变化。现在，水泥路、柏油路、都延伸到了家乡的每一个村子，连接起了千家万户，生活方式也发生了深刻的变化。电动车、小轿车、出租车你来我往，形成

了一条方便、快捷的交通网络，也构成了家乡一道流动、亮丽的风景线。

作为一个普通人，我无法纵观历史的长河，但我似乎面对着的是历史的镜子，透过天天走着的家乡路，看到了一幅幅时代大变迁的动人画卷。昨天，祖辈们用不屈的精神踏出了人们生存的泥泞小道；今天，建设者们用辛勤的汗水铺就了祖国发展的平坦大道；明天，年轻的一代必将以大智慧、大手笔，去开拓出更宽广、更壮美的现代化的阳光大道。



## 我们的老房东

□ 宁志超

这张老照片是我们在内蒙古插队时和老房东在屋后面榆树下的合影：前排是白音德力黑大爷和斯日吉大娘，憨厚纯朴、和蔼可亲，后排左起是我、徐德利和周国英三个上海知青，稚嫩单纯，青春活力。

1969年3月，我们告别上海，来到了内蒙古自治区昭乌达盟（今赤峰市）翁牛特旗海日苏公社海日苏生产队插队落户。因为季节气候关系，生产队用安置费新建的知青集体宿舍刚刚动工，我们都被暂时安置在农牧民家里，这是我们来到“第二故乡”的新家。

我们的房东老白（其实这并不是姓氏，我们就是按照汉族的习惯这样称呼他了）是一位苏木（即公社）的退休干部，但基本不会讲汉语，只能听懂一点，大娘斯日吉倒是说的不错，我们之间的交流全靠她，同老白的对话由她翻译。房东老俩口没有生育子女，原来住在三间房里还不免有点寂寞的，现在他们把西屋让出来，自己住东屋。我们这五个小伙子的入住，使这里热闹了许多，老俩口经常看着我们不停地乐。听着我们屋内用上海话交谈，斯日吉大娘经常会站在房门口听半天，笑

嘻嘻地问“你们在说什么呀？”为了避免房东产生疑虑，后来我们就养成了习惯，只要出了西屋就讲普通话，好让他们听懂。

老房东对我们很关心，经常帮我们烧炕、烧水，帮助我们晾晒的衣服收进屋，自己改善伙食烙了饼，还会送过来让我们尝尝。我们到他们房间，大娘总会倒一杯奶茶，让吃“奶豆腐”。那张照片里的徐德利是青年点里年纪最小的，其实并不是我们宿舍的，但他知道我们房东好，就经常来这里串门，蹭吃的。

当然，我们对两位年长的老房东也像对待自己的父母一样，往中间屋的水缸里挑水，就是力气最大的周国英的“专利”了，他很快就成了生产队里有名的“黑小子”，蒙古语也是学得较快的，一有空就会去东屋跟大娘学蒙语。每当有家长从上海寄来吃的东西，我们都会送给房东尝尝，乐得他们很是高兴。

我们很快就像一家人一样和睦相处。后来青年点集体宿舍盖好了，我们仍然住在他们家里。1970年夏，女主人斯日吉患病去乌丹开刀，住院两个多月，房东就把

整个家交给了我们。院子里养着十几只鸡，都是到处乱飞的，下蛋也没有规矩，当地的习惯是：蛋下在谁家鸡窝里，就算是谁的。我们每天把鸡蛋捡回来放进箩筐，一个也没吃，等到主人回来时，已经攒了满满的两大箩筐。老俩口很感动，后悔没有关照我们随便吃，逢人就说“上海知青真是好样的”。其实，我们这一批知青中，也确实有些调皮捣蛋的，但是农牧民们还是很原谅，说，“这些知青能离开上海到我们这里来，真是不容易的！”

1971年底，我们先后上调了，每次回到海日苏，总要去看望大爷大娘。回上海后，听说他们二老终于领养了一个女儿。时间过得很快，到了2007年我们回访内蒙古的时候，老白的女婿他们开了一家不大的超市，我们在老乡的陪同下见到了白音德力黑，十分高兴。老人家还认得我们，叫得出名字，可惜此时房东大娘已经不在。又过了几年，2013年我们回访海日苏

时，他们全家已经搬到了乌鲁木齐。

2019年8月，为纪念下乡50周年再次回访，那里已经面貌大变了。爬到生产队通往公社（现在叫镇）的山坡上，我们看得见村民们都搬到了新房子，而村东头山坡下白音德力黑家的老房子，已经只剩下了断壁残墙。人去屋空，触景生情，五十年前同老房东共同生活的那几百个日日夜夜，却是永生难忘的。



## 江河往事 梦牵魂绕

□ 刘建国

一听到“大治河”这个名字，每每路过驻足于此，眺望向东奔流的一江碧水，总有一种小小的激动和兴奋。四十五年过去，弹指一挥间！流连在时光的渡口，火红年代、千军万马、红旗招展、热火朝天开河的场景仿佛就在眼前，“嗨嗨、嗨嗨”……嘹亮激荡的劳动号子依稀萦绕在耳边。梦牵魂绕，思绪如涌，勾起了我美好的回忆。

1978年10月底的一天，领导通知我做好工作上的移交和生活必需品的准备，作为开挖大治河公社指挥部先遣人员二天后到位于浦东的上海县鲁汇指挥点报到。当时我还是一个知青，未满27岁，单身，积极要求进步的年轻人，我去是意料之中。

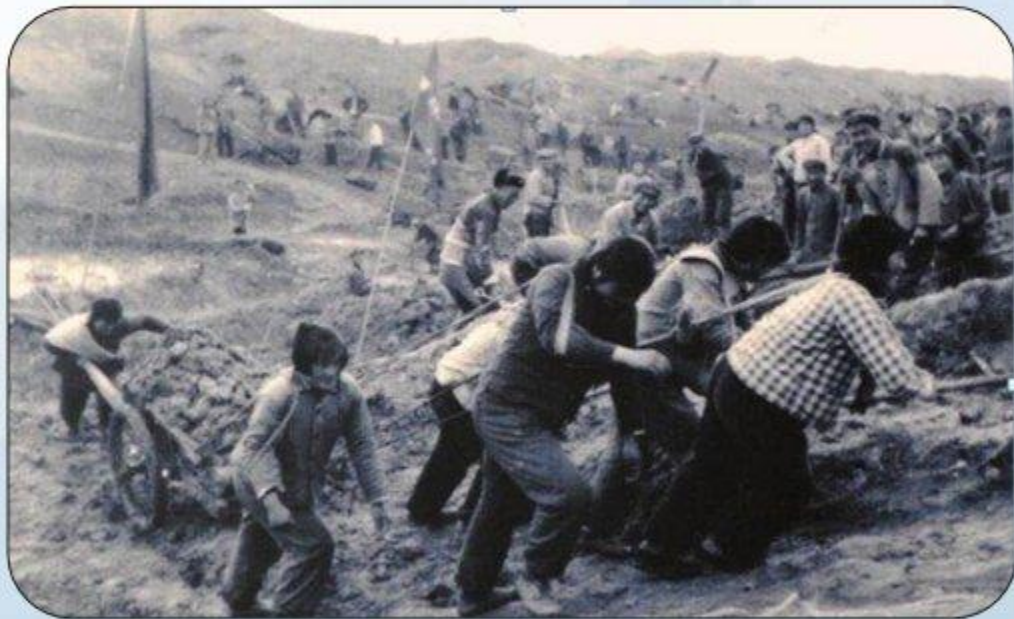
在我十多年的知青生涯中，大大小小

的开河有十多来次。这是我参加市级开河时间最长的一次跨度二年。河面之宽，距离之长，30万大军参与宏大场面，都是前所未有的。

当年我作为公社大治河指挥部政宣组的人员，担任工地广播站临时负责人，还兼任指挥部团总支副书记。指挥点设在鲁汇镇西靠路边一社员家。借用了在建中的一幢独立二层楼毛坯住房，内墙和外墙都没有粉刷，楼梯没来得及建好，上上下下是靠手握竹扶梯出行；上层办公，几只小长凳、几块木板拼凑成一张简易长桌；下层住宿，厚厚的稻草上铺了一张张蓆子，蓆地而睡。

工地广播站——每天从早上5点一首“东方红”乐曲开始，最早的一档半个小时工地自办节目在6点播出，然后中央、市、县，公社新闻逐级转播，革命歌曲穿插播出，中午、下午和晚上中央人民广播电台的新闻联播后再播工地自办节目，九点全天播音结束。广播喇叭的声音一直响彻着大治河工地。

大治河工地



战报和工地黑板报——每周二期“战报”，8开纸正反二大页，内容是从广播稿中摘录浓缩。这是个技术活，钢板手写仿宋体就是在那个时候练就出来的。蜡纸印刷红头（刊头）黑字（内容）二次套印，少量缝纫机油加入油墨中积累了经验，手工滚筒印刷200份没问题，随同每天的解放日报一起发放到每个大队，保证每个生产队有一份，当时是十分抢手的。

“黑板报”是三大版块，从战报上摘录，内容基本雷同，版面简洁，颜色搭配，图文并茂，轮流在各大队工地展出。大家竞相观看，有人说“战地黄花分外香”。

我的工作精力集中在广播和工地战报黑板报。人手紧，写、编、播稿，刻蜡纸，出黑板报都得干，反正就是这几个人。每天忙碌着，白天：如果不在指挥点，就是在去河滩的路上，在工地上。晚上：工地上没有了白天那种喧闹，疲惫的民工进入了梦乡，夜深人静、我们还在紧张地工作着。撰写稿件和录制节目晚上的条件是最好的，很多事情只能在晚上完成，悬挂在头顶上那只100W的螺蛳电灯泡不到半夜是不会熄灯的。指挥部还下达了任务，每个工作人员每周二个半天下工地劳动，我们必须完成。

广播在那个年代发挥着不可替代的作用，大家都要听“喇叭头里”声音，喇叭头里讲的人和事是大家学习的榜样。那时人们的思想境界觉悟很高，都很纯朴，干活就是“能挑千斤担、不挑九百九”，没人会偷懒。每天都有感人的故事发生。

“火车开得快，全靠头带来带”，领导干部率先垂范、模范带头，党团员冲锋陷阵、敢挑重担，当工人的未婚夫抽时间主动到工地帮助未婚妻挑担开河，部队服役军人回家探亲直接到工地一起帮助干活。“青年突击队、硬骨头小分队、工地

娘子军”一支支义务劳动的团队像雨后春笋应运而生，扛起红旗、甩开膀子、挑灯夜战、争做“无名英雄”。带病参战、轻伤不下火线，不完成任务不下阵，接受组织考验的好人好事层出不穷！

我至今还记得发生在工地上那件感人的故事。

有一对未婚夫妇着手准备举行婚礼时，不在一个公社的“小两口”却一起被安排到大治河开河，兴修水利是政治任务，没有可以照顾的理由，这下为难了？他们毅然决定按原计划进行，在工地上举办一场“革命化”的婚礼，解放思想、移风易俗，完成人生中的这件大事。邀请大家看一场免费露天电影，由指挥部调度安排，团支部书记既当红娘又当主持人，唱几首红歌，发几颗“大白兔奶糖”，让大家一起分享。《工地上的婚礼》——我撰写的新闻报道通过广播及时进行宣传，轰动河滩，小两口成了新闻人物，用今天的话来说成了“网红”，一度成为大家的美谈！

沧桑巨变。当年大治河畔光秃秃的一片，如今两岸绿树掩映，瓜果飘香，硕果累累；那对在大治河畔播下爱情种子的“两口子”，如今白发苍苍，子孙绕膝，幸福美满，尽享天伦之乐！

大治河畔有我忙碌的身影，洒下的青春汗水，有我奋斗的足迹！有幸作为参与者、见证人，我经受磨炼和洗礼，也收获分享了这份留给后人的宝贵财富。



## 君子兰吃红烧肉



□ 张福生

我养了一盆君子兰，几年未开花，曾一度想放弃。但看着它犹如着蜡、晶莹剔透、光彩照人的叶片实在不忍；看到花鸟市场的君子兰绽放赏心悦目，鲜艳娇美的花朵又于心不甘。

我看着阳台上其它一年又一年开花的花卉，心里感叹：君子兰属君子之高贵，难以企及也！

一次，与老同事聊起养花，他说，君子兰要吃红烧肉才能开花。于是，我虚心讨教，并怀着试试看的心态，如法炮制。

我特意煮了一次红烧肉，拿出几块较肥的猪肉放在水里浸上一夜，然后剁碎。把君子兰从盆里挖出，在盆的底部填上一层土，把肉均匀地撒在上面，再填上一层土，然后把君子兰移植到盆中，放在覆盖的泥土层上面，四周填满土，并夯实。起初，我还有点担心和疑惑，君子兰是否会吃肉？是否会油腻过重而烂根。一段时间过去，君子兰的叶子依然碧绿爽清，中间还爆出了嫩嫩的小叶片。尽管还没有吐苞的迹象，但是它吃肉之后平安无事让我稍感心安。

对这棵君子兰也不抱太大的希望，去外地农家乐时，正巧看到有买君子兰的又买了一棵。正当移情别顾时，今年入春，我偶然发现那棵君子兰两边叶片的中间顶端萌发了一根细小的花枝，一时欢快之情

无以言表。

其后，我看着中间的花枝似一把“木尺”，笔直挺立，越长越长。“木尺”顶端含有数个大小花苞，越长越大。我看着这棵君子兰从吐苞、长大、开花，恰似一位含羞腼腆的少女，渐渐趋向成熟，出落得楚楚动人。

君子兰不似有的花卉朝开夕谢，它有着较长的观赏期。君子兰进入开花期，丰满的花容、艳丽的色彩和直立似剑、厚实光滑的叶片，构成一幅美丽的彩图。它既让人感受到富贵吉祥、繁荣昌盛、美满幸福，又体验到坚强刚毅、威武不屈的高贵品格。难怪君子兰特别受人喜爱。

体验到了这棵君子兰吃肉的好处，我赶紧又请另一棵君子兰吃了一次红烧肉。固然，它再没像先前那棵君子兰的花期姗姗来迟，而是发育正常，健康成长，不久就长出了花枝。而且，它给了我一个惊喜，含着花苞的花枝长在顶部右侧第二片的叶子下边，似被叶子压得喘不过气来，使劲地在往外钻。我赶紧把上面的叶子剪去，使花枝如释重负，重见天日。其后，花枝又越长越长，花苞又越长越多。没多久，又绽放出艳丽的花朵。

后来，我知道要让君子兰尽快开花、多开花，还有其它一些好方法。

## 逛公园

□ 唐德华

儿时每次逛公园都特别开心。在我们乡下孩子的眼中，那些城市里供公众游览休闲的林园几乎就是高大上的代名词。

小学时去公园游玩，主要是学校组织的春游和秋游。我们学校是宛平南路（原谨记路）上一所弄堂小学，附近有衡山公园、漕溪公园，稍远点的有桂林公园和康健公园。我们经常光顾的是康健公园，那里河道密布，是划船打水仗的好去处。离得更远些的西郊公园（现上海动物园）是当时上海唯一的动物园。那里有百兽之王狮子、老虎，有憨厚笨重的大象，有趾高气扬的长颈鹿，还有灵动活泼的猴子……到西郊公园跟动物们来个亲密接触，是一件令人兴奋的事。

记得上六年级时，位于普陀区的长风公园刚建成正式开放，学校就组织去秋游。

我对此园神往已久，知道这里作为一座大型综合性山水公园，以湖为主，山水结合。主要景点“银锄湖”“铁臂山”名字取自《七律二首·送瘟神·其二》“天连五岭银锄落，地动三河铁臂摇”，彰显激情岁月催人奋进旋律。“银锄湖”是人工湖，水面很大，约二百多亩，挖出来的泥堆积成“铁壁山”。上海是长江泥沙冲积而成的平原，很少见山，市内既能划船又可爬山的公园可不多见。

秋游那天一早，我们乘上大巴兴高采烈唱着歌来到长风公园。进入公园，我们

先比赛爬山，看谁最先到达“铁臂山”山顶。老师一声令下，40多名同学个个像箭一样飞快冲向山顶。这山海拔高度近30米，山峦起伏、山路蜿蜒，使得爬山相当于负重跑，刚到一半我们就累得气喘吁吁，接近山顶时已经精疲力尽。在老师们“加油”鼓劲声中，我们咬紧牙关，坚持到底，最终全部顺利到达山顶。“银锄湖”的水面比康健公园大多了。划船比爬山轻松许多，同学们自由组合，四人一组，先比赛划船，后又玩起打水仗游戏，用木浆划起水花攻击对方。尽管有的同学衣服弄湿了，但笑容都特别灿烂。午饭后自由活动，几个胆大的同学去走由铁索、悬梯、高坡滑板、沙壕和地洞等组成的“勇敢者的道路”。挑战走完它，真要有一点勇气。那天玩得特别尽兴，晚上睡觉躺在床上仍感觉身体在摇晃，就像坐着小船荡漾在波光粼粼的湖面上。那感觉真的很奇妙。

上中学后学业日趋紧张，就很少去公园游玩；再后来到黑龙江插队，彻底与公园再见了。直到大学毕业分配到位于佳木斯的省农场总局工作，又与公园相遇。佳木斯城市不大，只有两座公园。人们喜欢把松花江畔的滨江大道称作沿江公园，那里有座标志性建筑——建国十周年纪念塔（当地市民称之为防洪纪念塔）。站在纪念塔平台上可俯瞰沿江公园的美景。松花江中有座小岛叫柳树岛，与哈尔滨的太阳

岛相似，故又称之为“明月岛”。漫步在沿江公园，吹着习习江风，放飞心情，感觉真好。

退休后自由支配的时间多了，到公园散步健身成了日常生活的一部分。

近十年来，各级党委和政府积极打造15分钟市民生活圈。口袋公园建在市民家门口，大大方便群众休闲娱乐、锻炼身体。我家小区旁的颀联休闲公园原是轻轨5号线绿带，只能欣赏不能进入。后来，政府在绿带里开辟绿道，方便市民走进绿带近距离亲近绿化。再后来这里改造成一座口袋公园，完善了设施，增加了绿化，能更好满足市民休闲健身需求。

退休十多年来，我养成每天午休后到小区旁绿道上走走的习惯。口袋公园小巧玲珑，但功能齐全，有绿道可慢跑散步，有广场可打拳跳舞，有亭子可吹拉弹唱，有草坪可支帐休闲，有长椅可稍坐小憩。公园一侧北横泾河南北贯通，两岸水杉柳树成行，四季鸟语花香。绿道沿河道南北

铺开，红色塑胶跑道富含橡胶粒子，弹性十足，踩上去非常舒适。漫步绿道，自由自在大口呼吸新鲜空气，让人心旷神怡。

儿时逛公园是学校集体活动，老了逛公园是为休闲养生健身。对于生活在新时代的我们，逛公园不再是一件奢侈的事，而成了日常生活的一部分。我在闵行工作生活30多年，感受最深的是我区绿化特别好。这里环境优美、交通便捷，空气新鲜、水清岸绿，开窗见绿、推门入园，幸福感满满。

闵行区委区政府十分重视生态环境建设。据统计，全区森林覆盖率已达18.8%，绿地面积超1万公顷，各类公园193座。其中已建成口袋公园122座，计划再建30座。下一步将把现有的绿、路、水等因素有机融合，最终实现公园环绕中的生产生活环境，整个闵行区就变成一座大公园。我们期待这美好的一天早日到来！





## 难忘扶王埭的蛙声

□ 同 泰

昨天，看到我们金山著名的民间收藏家缪时方先生，在微信群里发出的一张“刮浆夹子”的照片，让我想起了一件五十多年前的往事。

扶王埭是一个非常小的村镇，地处沪浙交界之处，水网交错、芦苇丛生。春夏时节的清晨和夜晚，扶王埭田野边池塘旁蛙声一片，仿佛天籁之音。

六十年代末，我在远郊金山张堰药店工作的时候，曾经到扶王埭收购“癞蛤蟆浆”，本地人称之为“拉格波浆”或者“拉斯浆”。用“癞蛤蟆浆”可以加工成“蟾酥”。“蟾酥”是一味有剧毒的中药饮片，也是做“六神丸”的重要原料之一。“六神丸”的主要成分就是牛黄、麝香、蟾酥、雄黄、珍珠、冰片等中药材。“六神丸”是国家一级中药保护品种，是中华国药之瑰宝。

“癞蛤蟆浆”为何物呢？“癞蛤蟆浆”是蟾蜍的耳后腺及皮肤腺分泌物。只要手持刮浆夹子在其头部耳后腺处适当夹挤，蟾蜍就会喷射出白色的分泌物。这种分泌物也是蟾蜍自我保护的“武器”。蟾蜍的分泌物口感非常麻，如果不当心弄到眼睛上，一定要及时清洗。

因为当时没有冷藏设备。我收集到“癞蛤蟆浆”以后，必须及时进行初加工。先将“癞蛤蟆浆”用细目铜筛过滤一遍，再将其置于木制加工器的毛玻璃上拉平，再取出后晾干或者烘干，成为一张一张的“蟾酥”片。

采集“癞蛤蟆浆”者，大都是农村中、小学的学生。他们利用课余时间，在

田间地头捉癞蛤蟆刮浆。诚如东方网博友有心君在帖子里所言：“我们小的时候一直是搜集的，去药店换钱后，可以买纸笔使用！”

有一天傍晚时分，来了一群被阵雨淋湿了的卖“癞蛤蟆浆”的小朋友。他们嚷嚷着说，有一位小伙伴被蛇咬了。我心里一怔，马上将手里的工作，交代给助手，及时把他送到附近的卫生室请医生治疗。医生说：“还好是被乌梢蛇咬的，乌梢蛇不是剧毒蛇。”真是有惊无险啊！医生为他进行了治疗处方、清创包扎。

在小伙伴前后簇拥下，我背着他在雨后的田埂上，溜一脚滑一脚地朝着西北方向，他的家里走去。不知道走了多少路，我感到双脚越走越沉。

上灯的时候，终于看到了他们的村庄。在宅前的场地上聚集着很多人。其中有焦急等待着他们回家的大人们。天已经很晚了。这位小朋友的父母亲和他的亲朋好友，一定要留住我，在他们家里吃饭过夜。确实当时天黑，我路不熟，盛情难却，也就留了下来。

次日清晨，我告别了这户淳朴的农家，迎着朝霞朝着东南方，太阳即将升起的方向迅跑。田野边水塘旁的蛙声依然荡漾在我的耳边，确实是天籁之音。

注：青蛙会鼓噪，蟾蜍不一定。

（缪先生保存了当年的刮浆夹子）



## 养鸭时光

□ 邵嘉敏



当今有人闲情逸致，把鸭子作宠物养。也有好事者在“口袋公园”河浜里放养了几只鸭，说是增添了一处灵动活泼的场景。这让我想起了小辰光的养鸭时光。

乡下头的小团大都养过鸭，我也不例外。

开春后，从挑着宽大的鸡笼鸭笼走村串户的小贩手里，或者直接从孵坊里买来几只出窠没几天、才拳头大小的幼鸭，在灶间里拦出一角作鸭舍，你就多了一帮“小伙伴”了。

这帮“小伙伴”能有多少？刚开始，我试着养了三只全身白亮的“北京鸭”。后来高峰时养过十几只，多数是灰白相间、被称作“娄门鸭”的麻栗鸭。因为这一方面要看你的养殖条件，饲料、棚舍、饲养人的工夫等；“十年动乱”的一段时期，超过三只会被认作“资本主义尾巴”，要受到“割掉”的处罚甚至批判的。

不管哪个品种，刚捉来的幼鸭都挺可爱的。黄毛茸茸柔柔，小嘴黄黄扁扁，进食时头颈一伸一伸，一对小眼睛像嵌着两颗黑色的小宝石亮闪闪的，耳朵长在眼睛下面，以绒毛遮掩，没有耳垂，听觉可灵敏了。

初始几天，喂它吃米饭粒搭少许米糠，拌入挑来洗净、切碎，俗称“猪岁斑”的野草，看它倒也吃得欢。大人告诉

我，要想让它长得健康长得快，该给它吃荤腥“活货”。于是，我拎个提桶、捎把铁镢到浜滩边去翻蚰蟾。一条大一点的小鸭吞不下，就用剪刀剪断，还去捉“鸽蜢（蚱蜢）”、挖蚕蛹、摸螺蛳。看它们你争我夺、狼吞虎咽的快活样，我也喜滋滋的。

十几天后，我放学后就赶着它们到水渠、河边自己觅食，放松戏耍。甫入水，天生是游泳能手的鸭子们煽动着翅膀，鸭蹼在水中划动，自由自在地游弋，犁开一条条金光闪闪的水路。黄色的毛、嫩红的掌，与一汪碧水、翠绿野草、岸边垂柳，构成了一幅悠然的、生机勃勃的画面。有时，它挺直身子，在水中抖动；有时，它双脚倒立，扎入水中，溅起水花晶莹；有时一个猛子，在几米外窜起，舞动双翅，嘎嘎叫上两声，似乎在炫技。骆宾王的诗句“白毛浮绿水，红掌拨清波”虽然是描绘鹅的绝唱，在这时用来写照鸭子，同样适宜。还有苏轼那“竹外桃花两三枝，春江暖鸭先知”……

为便于指挥、调度，我到自己竹园里斩了根细长竹，竹梢上扎一布条，稍一挥舞，像队旗飘飘，亦如军旗猎猎。慢慢地，鸭子们听懂了“口令”，“噢噓”是催赶，“嚯嚯”是唤回。一个多月后，鸭子进入



变声期，幼时统一的“嚶嚶”声变成“嘎嘎”声，雄性沙哑、雌性粗放。

这时的鸭子食量大增，常常像吃不饱的“饿煞鬼”。我从河里摸蚌、精螺蛳，敲碎后让其食用。正好也进入车田耕翻插秧时节，种过蚕豆、小寒、麦子、菜籽的旱地放水灌溉后，大量的蚰蜒涌出地面，那是鸭子们最欢快的时刻，也是日长夜大的时段。我把一时吃不完的蚰蜒捡拾起来，用桶、用缸拌上干泥块养着，备不时之需。

“入伏”后的后浜头是最闹猛的。小河中，我们与鸭子或轮流“坐庄”，“你方唱罢我登场”；或戏嬉共舞，“我被人驱向鸭群”。

鸭子也有它撒泼胡来的时候。那是刚种上秧的水田，它们欢喜，农人却绝对禁止它们插足。刚插的秧苗还没在泥土里定根，鸭子没头脑的进入，会弄浮秧苗。可刚刚列队摇头摆尾行走在田埂上的鸭子，一见到秧田里欢蹦乱跳的“鸽端”等可食之物，便一窝蜂冲进去。无奈，喊“噢嘘”、挥长竹、丢泥片，好不容易把鸭子赶出来，还要忙乎着下水田去把歪倒、飘浮的秧苗补正。也有睁一只眼、闭一只眼

的养鸭人家，任由鸭子“倒贱（损害）”秧苗，故有“针尖对麦芒”者，为防鸭子闯入，采用极端手段，在稻田里撒上拌有剧毒农药的麦粒，鸭子一旦食用，那真是“一脚去（没救）”了。

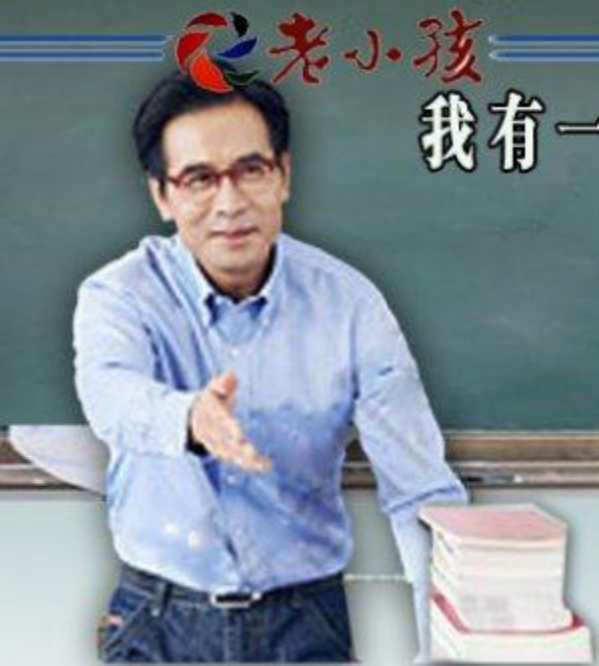
乡下俗语，“鸡冤家，鸭朋友”。几户人家的鸡是走不到一起的，有时还相互斗啄。而鸭子不管谁家的，往往成群结队玩得欢，到天色渐暗，在主人的呼唤下，才依依不舍地回到自己的棚舍。俗语又说“牛吃稻柴鸭吃谷，各人修个各人福”。事实上，很少有将稻谷喂鸭的场景，因为那时人也吃不饱肚皮，那有“鸭吃谷”的福份。

大约三个月后，经历过蜕老毛、长新毛的磨砺，鸭子成年了，也为辛劳了一季的农民农忙后的枯肠补点油水提供了可能，那最肥壮的雄鸭或许就成了“盘中餐”了。多数情况下，雌鸭都要让它成为“蛋髻”产蛋的，直到两三年后随着产蛋率的降低而被淘汰。

至今几十年过去了，年少时那充满童趣、又为家庭生活负重稍作分担的养鸭时光仿佛就在眼前。



□ 徐建国



实现中华民族的伟大复兴，是中华民族百年来的伟大梦想。“中国梦”既是宏伟博大的国家梦，也是具体详实的个人梦。我有一个梦想，我梦想在我的有生之年，写一本《高中语文教育学》。

说出来你们可能不相信，自1904年语文独立成科以来，至今已有一百多年了，语文却一直没有自己的知识系统；从叶圣陶开始呼吁重视语文科学性到现在，也已经半个多世纪了，可语文居然还是没有自己的知识系统！

据说，三四十年前，教育部在对《语文课程标准》进行修订的时候，曾组织课程专家进行攻关，希望建立一套科学的语文知识系统，可最后还是被迫放弃了。这就是唯独《语文课程标准》没有“内容标准”的原因。

说出来你们可能不相信，就在连“语文是什么？语文教什么？语文怎样教？”都无法定论的情况下，语文居然被教了一百多年！这正是语文被长期诟病的原因之所在！

自从1980年我中师毕业担任老师，从小学一年级教起，一直教到高中三年级；从一个稚气未脱的小青年，教成了一个白发苍苍的老头子，我还是不明白“语文是

什么？语文教什么？语文怎样教？”

面对这语文教育的三大母题，我上穷碧落下黄泉、“路漫漫兮修远”而“上下求索”！我拼命地读书：我从中师生读成了大专生，从大专生读成了本科生，我又从本科生读到了研究生课程班毕业，却仍然没有搞清楚“语文是什么？语文教什么？语文怎样教？”

面对这语文教育的三大母题，我拼命地研究：世面上流行什么，我研究什么；教育界倡导什么，我实践什么！我试过“课内素描”；我搞过“情感教育法”；我推行过“杜郎口模式”。可是到最后，我还是没搞清楚“语文是什么？语文教什么？语文怎样教？”

我从开始的高中毕业班本科升学率百分之二、三，教到了本科升学率百分之一、二十，百分之五、六十，百分之七、八十，直至2012年的本科升学率百分之一百，其中一个班居然有五人考取了上海师范大学，我还是不明白“语文是什么？语文教什么？语文怎样教？”

我从实习老师做起，由小学二级教师而小学一级教师，由中学二级教师而中学一级教师，直至评上上海市中学语文高级教师，我还是不明白“语文是什么？语文

教什么？语文怎样教？”

不！我，再也不能这么糊涂下去了！语文，也不能再这么糊涂下去了！因此，我有一个梦想，梦想在我的有生之年，写出一本《高中语文教育学》！在这本书里，我要明白地告诉每一个教语文的老师：每一年你应该教什么，每一学期你应该教什么，每一个月你应该教什么，甚至，每一天你应该教什么！

听到这里，你可能会说：这太难了吧？人家教育部专家都没能解决的难题，你一个普普通通的高中老师就能解决？

我的回答是：能，一定能！一个人，只要专心致志，像愚公一样，“每天挖山不止”，他一定能实现自己的梦想！

凭着我从小学一年级教到高中三年级的经历，我知道学生需要什么样的语文知

识，社会需要什么样的语文能力！凭着我四十年的从教经历，我了解什么样的教学过程是花拳绣腿，什么样的教学方法才真实有效！

在我的有生之年，我一定要写一本《高中语文教育学》！我的梦想一定要实现，我的梦想一定能够实现！

我有一个梦想，你有一个梦想，他有一个梦想！只要我们在自己的岗位上，踏踏实实地为实现自己的梦想而奋斗，那么，实现中华民族伟大复兴的梦想就指日可待！中华民族的伟大复兴就一定能够实现！



## 芦花绽放 心情荡漾

□ 纪延卓



眼下的初秋季，是芦花盛开的季节，每年到了这个季节，我就会想到过去的知青岁月。虽然时间久远，但对芦花的记忆却历历在目。

前些日子，我去了普陀区甘泉公园，在一个修葺特别漂亮的花坛中，我见到多处芦花，每一簇芦花都栽培有几十上百株，密密匝匝地挨在一起，有的已完全绽放花絮飘飞，有的是花开五分腼腆羞涩，有的花蕾正在孕育含苞待放。

我不知怎么的，好像顿时就被眼前一幕所感动，眼眶中盈满泪，因为那一刻，我想到了五十年前的知青生涯，在黄海之滨的海丰农场待了五年，在那片无垠的盐碱地上辛勤劳作。感动的另外一个原因，也是感谢公园的园丁们独辟蹊径，他们精心挑选了芦花的品种，能让芦花竟如此惊艳，我是被芦花此刻的漂亮而征服。

当时的农场，生活是艰辛的，劳动是繁重的。尤其是第一年的新知青，刚远离父母，我们农场地处江苏大丰，距离上海比较远，每年只能探亲一次。所以那时特别想家，特别是到了中秋节、春节思念

更甚。而中秋时节芦花的盛开，则多多少少给了我们温暖的慰藉，只要有闲暇，我们队友就会结伴，外出去欣赏芦花。

芦苇是种适应性极强的植物，我们那边因毗邻黄海，围海造田的历史并不长，所以土壤里的盐碱成分很重。尤其是在海边滩涂、湿地上，其它植物都寸草不生，只有盐耗子能够生存。而让人不解的是，在这样贫瘠的土地上，大片的芦苇却依旧枝繁叶茂。它年复一年、日复一日，在默默顽强成长着，不管是强风还是暴雨，它总是昂首向上，令人敬畏！

当时，我们在农场，每年到了秋冬季，都要去滩涂上割草用于每年烧锅。当



时的滩涂上，有些是茅草，有些就是芦苇。芦苇的生命力极为顽强，当人们割走了芦苇，留有半尺根部，明年它依旧可以重新长出新芽，而且割走后，还有利于明年的发芽。那个年代，我们不仅可以欣赏美丽的芦花，而且还能将它割下用于烧锅，所以，知青对芦苇是一种从内心发出的感恩！

这次在甘泉公园看到的芦花品种之好、数量之多，让我顿生一种怦然心动的感觉，记忆的闸门瞬间就打开了，那些记忆的碎片，平时都是断断续续的，而在这一刻记忆链却是完整的。

我在这片芦花的前面来回踱步，想将面前芦花的景色尽收眼底。这些芦花虽品种不一，但花卉的色彩全是乳白色、白色，轻盈的、柔美的、扎堆的芦苇花儿，随着清风从绿地中向我缓缓飘来。风儿在吹，苇杆在摇，朵朵苇花雪花般舞动着，让我感动，让我陶醉。

我闭上眼睛，那一朵朵芦苇花，仿佛成了花仙子纷纷飞到我的耳畔，与我说着那些听不懂的花语，但声音是温柔的，感情是真挚的，芦花丝丝缕缕全部将我给包裹了，此时我也成了一朵超大的芦花。突然一阵强风掠来，将我身上所有的花絮一扫而光，我大惊，于是我梦也醒了，原来刚才那一刻，我只是打了个盹。

临走时，我从地上摘了一束芦苇花，偎在脸上，柔柔的，痒痒的，真舒服啊。成熟的芦苇花好像棉花糖，又像一簇簇羽绒，微风吹过，那轻柔洁白的羽绒便飘了起来，好像一支支小小的降落伞，升了又落，落了又升，飘飘荡荡的。那一刻，我自己如回到了知青岁月，整个人都恍惚了。



## 好吃的面



## □ 蓝天白云下的小草

“老盛兴汤包馆”是一个餐饮品牌，在全上海有许多连锁店，我家小区门口就有一家，这里的面非常好吃。在其他“老盛兴汤包馆”门店，面的口味质量是不一样的。我家门口店面：汤清味正，不淡不咸恰到好处，还鲜味十足；面条是典型的苏式细面，不烂不硬，既软绵绵又有嚼劲，各式荤素浇头价廉物美。老夫老妻三天两头会去家门口的“老盛兴汤包馆”品尝，是一份享受、一份口福。

一直听说沪上有家上档次的苏式面馆，名叫“裕兴记”，店里最贵的面价位在一百元以上，这个一直在我心里念叨。老夫老妻俩下了决心，到了裕兴记面馆（人民广场店）。面馆顾客挺多，不大的店堂里里外外、楼上楼下全部坐满；服务员穿着统一制服，沿墙站满一排，好些年轻的小伙和姑娘，感觉新招了一批工作人员在实习。人手多效率高，上面挺快，服务热心周到。一会儿面馆门外一辆大客车到了，下车的人哗啦啦全部涌进来吃面。人声鼎沸，我们老夫老妻俩第一次来这个面馆，睁着昏花的老眼，盯着墙上看价目表。正在手足无措之间，一位热心女服务员主动前来给咱俩介绍。

裕兴记面馆主打招牌“蟹粉拌面”“虾仁拌面”，都是一百三十八元一碗。我喜欢吃蟹粉拌面，我家老太喜欢吃虾仁拌面，两个人各来一碗，就要二百七十六

元。服务台小姐向我们推荐一份“富贵三宝套餐”，一份蟹粉拌面、一份三虾仁拌面，再加一份菊花鱼，价格四百九十元，在大众点评上下单可以享受优惠价是二百六十八元。我们俩一听，这份套餐满足了自己各取所需的要求，多了一份菊花鱼，少花八元钱，马上就接受了，点了这份套餐。

接下来就是要在大众点评上下单。我们夫妻俩素来与大众点评无缘，如今为了吃这份套餐只得与大众点评结缘。服务台小姐指点我在手机上下载大众点评软件。下载完毕，要上网运作，需要我填报身份证号码，绑定一张银行卡并设置密码……一番操作忙得我手忙脚乱，在开着空调的店堂里，居然汗流浹背了。我在手机里大众点评网上付款下单，很快找到空位落座。人刚坐定一会儿，一个大托盘放着“富贵三宝套餐”送到了。

看看拌面边上的一碟虾仁和一碗蟹粉，想想那鲜美的滋味，引起了心中的食欲，真是让人垂涎三尺。套餐的碗碟上了桌，托盘刚拿走，服务员戴了塑料手套



过来帮助拌面，先把面条打散，再把虾仁或蟹粉倒入拌匀，这是拌好了面。

我兴奋地吃了一口面，满嘴蟹粉，鲜美无比，直呼好吃；老伴吃一口面，满嘴虾仁，鲜美无比，乐在其中。我们慢慢地吃着，享受着好面带来的味蕾上的美好感

觉。

从裕兴记面馆回来好几天了，回想起在那里吃的面，一直有一种满足感，觉得自己吃过了“最好的面”。手机上有了“大众点评”，打开查一查，要吃蟹粉面有许多选择，裕兴记面馆始终名列前茅。



## 上海油墩子



□ 面朝大海

要说在上海的小吃，数油墩子最多，特别是去郊区古镇老街旅游，古镇老街都有，每次总要品尝一下。

油墩子是一种街头小吃，不光上海有，江浙沪都有，就连福建、广东也有，究竟是哪个地方发明的，估计一时半会也捋不出来。我去浙江南浔、江苏周庄古镇等地，老街上油墩子比比皆是。既然在上海吃得多，就说说上海的油墩子。

油墩子分为素和荤两种，素的以萝卜丝馅最多，也有其他馅的，如豆沙等；荤的是肉馅。其做法大同小异，就是将调稀的少许面糊，倒入椭圆形或圆形的铁制模具中，加葱花和白萝卜丝、鲜肉或豆沙做成的圆团馅，再覆以面糊，入油锅炸，出锅外表呈黄褐色，吃起来外焦里嫩，香脆可口，满嘴留香。

在上海市区，专门卖油墩子的店家不多，一是门面房租太贵，这种小吃本小利薄，租不起门面专卖油墩子；其次这种小吃一般生意人看不上，一个三、四块钱，就是做一天能赚多少？偶尔遇到卖油墩子的小摊，也是外地打工的人来做的，他们为了赚钱，食材偷工减料，油也不好，炸出来的油墩子表面略发黑，吃口感软糯，一股的萝卜味，与市区小巷里本地老太太做的油墩子差远了。

记得去枫泾古镇旅游时，老街北头有一家油墩子店，远离镇中心热闹处，是一位七十多岁的老太太做的，说当地话。看她炸好的油墩子，黄澄澄的，颜色正，个头也格外大些，看着就十分诱人，说明炸时火候把握得好，四块钱一个，我买了两个，热乎乎的，咬一口，外焦、脆，里面的萝卜馅筋道，说明萝卜不康，食材好，

不顾热，吸溜嘴，一会功夫吃完了，感觉是在上海吃到的最好油墩子。

听上海当地人讲，以前萝卜丝馅里面要放河虾的，吃着很有味，现在只顾减少成本多赚钱，早就不放河虾了，当然没有以前好吃了。遗憾的是，我吃了那么多油墩子，也没吃到萝卜丝馅里有河虾的。

一次，我看一位老太太现场做油墩子，看她把油烧至八成熟，用长把调匙舀一些面糊垫满模子底部，上放萝卜丝，再倒入面浆后将模子放入油锅里，这时候火

不能太旺，看油墩子变成金黄色，捞出控油，就做好了。看来，炸油墩子把握火候非常关键，决定油墩子的颜色、是否好吃。

问过一些上海当地老人，油墩子是啥时候谁发明的？都说不知道。说起本帮菜，他们会讲得头头是道。看来，油墩子和本帮菜没法比，油墩子是不是从外地传过来的，也无法考证了。

上海油墩子和本帮菜一样，受制作工艺的限制，很难再发扬光大，以前食品匮乏，油炸食品更是满足了市民对味蕾的追求，随着现在生活水平的提高，人们不光满足一饱口福，而是追求健康饮食，油墩子这种油炸食品，已经成了小吃中的点缀，偶尔品尝一下即可，不会像生煎那样受到市民的追捧。

现在，想在上海闹市区吃到油墩子，还真不好寻哩。



## 塌饼 黄浆塌饼

□ 周曙明

在小暑节气里，农民会得拿今年新收下来的小麦，去轧成面粉，做馄饨、投生面、摊面饼佬啥吃，不过做个头一样点心是塌饼，迪个是上海本地人的一个传统。

拿小麦晒干扬净之后，放拉磨子里牵，磨出个面粉用筛筛，筛出麸皮粗头再磨，最后拿麸皮浸湿，放拉面盆，或者脚桶里，让伊自然发酵。等到能捏出丝丝

来了，就拿起一把捏，捏发捏发，丝越来越多，迪个就是“面筋”，然后放在水里汰，拿麸皮，浆头全汰垃水里。迪个叫“汰面筋”。面筋汰好了，就把水里的麸皮小心漂清爽，留在水里的粉，就是黄浆，由于时令气温高，黄浆容易发酵，有点酸味。黄浆滗脱水，放日头里晒干，就是“菱粉”。不过，妈妈婶婶侬姆妈佬啥，全用黄浆做黄浆塌饼吃。姆妈让我去叫大大姆妈，大姨姆妈，娘娘佬啥，一淘到侬海头来做塌饼吃。

姆妈话：做黄浆塌饼先要把黄浆连水一淘烧滚，不停个捣，勿好搭底，黄浆烧泞烧熟冷清爽，倒进团箕里的面粉里向洩，用双手搦，搦到不溘手后，杓成一个一个圆子能大小，搓圆，捏成一只小碗样，把馅儿放在“小碗”里，慢慢把口收小，最后收成一只奶奶头，放在团箕里撒扁，迪个就是塌饼。

沪谚说：“六月大热最难熬，止渴吃点大麦茶，黄浆塌饼吃到珍珠米，黄金瓜吃起吃到大西瓜”“黄浆塌饼吃坏肚，小麦根上起个祸”。黄浆塌饼不再有，也不会再起什么祸。埃个辰光，做黄浆塌饼，主要是节约粮食，肉麻那丁点儿残留在麸皮里个淀粉，馅头除桂花豆沙、糖咸菜，还有放了长远，蜡蜡黄的咸猪油、咸鸡油，加一眼葱花。塌饼做好了，就开始放勒拉镬里煨。镬子里加眼油，烧到五成热辰光，拿塌饼一个一个摊好，到镬子里发出滋哩滋哩的声音，飘出了香气，就换成小火，一边翻，让塌饼两面受热均匀，直



到每个塌饼两面“有字”——焦黄以后，盖上锅盖再烧，然后舀半碗冷水浇在塌饼锅里，快速盖上，让塌饼连馅头彻底成熟。停火后再焖一会。

塌饼煨好了，一揭开镬盖，浓郁的香气马上弥漫满家屋，香飘满宅基。有一趟，姆妈刚把塌饼盛起来，我就来生勿及，拿了一个就咬，谁知道这是个糖塌饼，融化的糖汁烫得我歪牙咧嘴的。娘骂我像是“饿煞（死）鬼投胎”。

现在，馅头个花样多起来了，啥个白糖枣泥、糖桂花、玫瑰豆沙、黑羊酥、葱花精肉、猪油夹沙，要啥有啥，不过最受欢迎的是咸菜塌饼，甜甜酸酸咸气气的，既

好吃又不会得发胖，一歇歇全拨年轻人拣光了。

如今立夏后，小麦收成当势，逢年过节，还会做塌饼吃。但是那种塌饼香，塌饼味道，永远在我们的记忆里，抹不去忘不了。

在小暑节气里，农民会得拿今年新收下来的小麦，去轧成面粉，做馄饨、投生面、摊面饼佬啥吃。做个点心塌饼，迪个是上海本地人的一个传统习俗。



黄昏时刻，我又一次来到西渡口浦江边拍摄。

轮渡船的鸣声，欢快地自远至近，从船上下来的摩托车，电动车和匆匆的行人从我身侧而过；黄昏，厚厚重重的云雾盘踞在天空，人约黄昏后。

到西渡口江边的道原是条松荫的泥路，随着闵浦二桥的建成，两边道路整治一新；在江边一侧时而有钓客垂钓，钓竿不断地举高，投下；钓客在黄昏的黯淡中留下了美妙的“剪影”。

黄昏是个稍纵即逝的时刻；黄昏，在时间的流动节律中又是一个交界时刻，是一个光明与黑暗更替的临界点。黄昏就像是我们生命的隐语，它引导着人们去领悟人生那一份平静与淡泊。

唐诗人李商隐在《乐游原》中说道“夕阳无限好，只是近黄昏”；黄昏似乎是悲凉的。“已是黄昏独自愁”，这是陆游的诗句。连泰戈尔老人也说：“这寡独的黄昏……感觉到它的叹息”。其实，黄昏的秉性又何尝不是悲凉，孤独，忧愁呢？

你先瞧天边那一抹晚霞，像炙热的火焰，为天空燃起了热情，晚霞像一幅铺在天空上的天然彩图，这时的黄昏不似朝阳的含蓄一点点将天空映红，而黄昏更像是泼墨画，大片大片的将天空染透！落日之

后的黄昏，天空是最美的，我透过浦江对岸松林的缝隙，望见夕阳坠落下去，黄灿灿红澄澄的色泽令人赏心悦目。

黄昏的性格，其实是柔曼而娴雅的。瞧江对岸闵行璀璨的写字楼的灯影及两旁的民居。那窗内有品茗聊天的，也有在案头执笔，笔耕不止的，有与灵感邂逅，创作与科研的……许多窗户都鲜灵灵地打开了，灯影里，还传出了美妙的乐曲，在赏乐和捧读中，黄昏悄然无声地姗姗走来，走到那里，窗户为之张目生辉；坐在窗前，霞光穿过薄纱，变得朦胧而迷离，抬望眼，看见美丽的晚霞。

“难得浮生半日闲”，黄昏大概是人人可共享的“半日闲”吧。它不像清晨那样忙碌，它总有那么一股散文味。黄昏原来这样美丽啊，它不仅让劳累的人们放下一切，享受一下只属于自己的时刻，让心灵休憩一次。退休的日子就像这黄昏落日余晖一样，过得如此的美好。





黄昏是令人喜欢的字眼，在这样不明不暗的时刻，不单单是摄影人喜欢，几乎大多数的老年人都喜欢，因而黄昏被赋予了平日的生活内涵和精神象征因素。不是“人约黄昏后”么？我联想至现实，人与人相处，尤其是老年人之间，就应该有黄昏的心态；黄昏对于他人而言，不过是浮光掠影，因为不是自己，所体验到的也都是些表层，想透过表层看到内里，那就越界了。因而还是不求甚解。如此甚好。

今天的黄昏温柔，人约黄昏后，风也醉人。

夕阳无限好，人间重晚情！

黄昏，可能是一抹云霞受了夜的嘱托，悬挂在西方的天穹，也可能是温馨夜降临的前幕，但是无论怎样，黄昏都是迷人的。

西渡渡口，川流不息，过江便是闵行。月上柳梢头之时，来往的行人穿越着，走过他们，走向你。

暮色暗淡，残阳如血，黄浦江边上如镶金边的落日，此时正圆，光芒四射，刺人眼膜，如梦似幻。

孩子携手而来，一阵清爽的晚风扑面，仿佛一切烦恼与疲惫都置之度外了。

一抹斜阳，将淡红的晚霞挂在了天际。习习凉风，垂柳江边，黄昏时刻的美妙。

醉人的落日，收敛了它的光彩，然后抛下云彩，独自溜到了地平线下去了。

闵浦二桥，黄昏时的雄姿。在桥旁观赏：江水、天空、景物在轻松的笔调中，交错渗透，浑然一体。

黄昏中模糊的背影，那盛开的晚霞，是你的陪衬，共享无尽的黄昏。

看黄昏时的天空，感觉是那么的恬静。“人约黄昏后”这是宋代大文豪欧阳修制造出朦胧清幽、婉约柔美的意境。

而吹皱的江面，泛起了层层涟漪……黄昏已经谢去，夜幕铺开。闵行的高塔，在落日的夜空里镶了一圈又一圈光环，同赏一片天空。黄昏透出橘黄的光晕，期待新的曙光的到来，新的一天载着希望起航……



## 光的形状

□ 王雅萍

光的形状  
是穿透黑暗的利剑  
让历经沧桑的山河  
有神采奕奕的模样

光的形状  
是腾云驾雾的魔杖  
驱散阴霾  
有势不可挡的力量

光的形状  
她是国旗的那抹红  
是国徽的那道金黄  
是生日腾起的烛光

光的形状  
是天穿地裹的霓裳  
你有时竟忘了她  
她却时刻陪你身旁

光的形状  
像亲人般和蔼慈祥  
挽起你稚嫩的臂膀  
温润你孤独的心房

光的形状  
给人以爱情的力量  
她与影的亲密  
正在超越地老天荒

光的形状  
时而扑朔迷离  
那探索世界的目光  
在日月星辰轨道上

光的形状  
时而一泻千里  
穿行于银河的波光  
掀起大海奔腾激荡

光的形状  
是一刻不停的步伐  
她以神秘的速度  
总在宇宙徜徉

光的形状  
无止境地探索密码  
连丝丝缕缕尘埃  
都揽在她怀里飞扬

光的形状  
伴着祖国蒸蒸日上  
那是赤子心中  
升起最崇高的信仰

## 交响与梦乡

□ 焦 溪

秋虫的交响，  
带我进入梦乡。  
我踏着天籁之音，  
驾梦游云四方：  
我看见了  
昆虫乐队，  
在月光下奏着思乡。  
蟋蟀是个主唱，  
大嗓门仅是鼓噪的翅膀；  
金蛉子悠悠笃实，  
在慢慢享受渴望；  
纱锭响动辛劳，  
纺织娘柔情长长；  
无数小虫也在鼓吹，  
细微中汇出爱的音量……

踏进梦乡  
我飞回故乡。  
故乡已成甜歌、花乡，  
早就步入小康！，  
寻不到百年老屋，  
找不见儿时忧伤。  
终于“挖”出童稚桩桩，  
将童心捡拾珍藏……

感谢昆虫交响，  
奏出爱的力量！  
捧着故乡的童心，  
让我减速成长，  
借力“老小孩”关爱，  
“消费”得更加缓省。  
珍惜着寸金寸阴，  
让人生路上伴着交响，  
潇潇洒洒的生命旅程，  
路走得很长、很长！



# 秋天的色彩

□朱 岭

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”秋天，是一年中自然界色彩最为丰富多彩的季节。红是枫叶如燃的红，黄是黄金纯色的黄，绿是青浓苍翠的绿，犹如画家手中的调色板，五彩斑斓，七彩流韵，赏心悦目。

秋天的红，暖人！刺桐、木棉、凤凰木等都属于红树；枫叶更是热烈似火。北京的香山、苏州的天平山、南京的栖霞山、长沙的岳麓山等等，皆为观摩红枫丹叶的理想之地。上海呢？虽说没有上述那些地方枫叶的规模那般大，但也有许多公园、不少绿化区域，拥有可观赏的枫树。被人誉为“生命之色”的红枫，属槭树科落叶小乔木，种类颇多，全球的槭树科植物有近200种，它们中的一些树种称之为枫树，世界各地都有分布，我国的槭树种类独占鳌头。秋天，枫树由深绿变成淡绿，从淡绿勾出浅黄，再变成鲜黄，最后在鲜黄基础上染成猩红点点、嫣红片片、鲜红翩翩。红的树枝，红的叶片，红的经脉，株挨着株，枝连着枝，叶骈着叶，形成了一片片红枫。此时枫树好似一柄特大号的“大红伞”，又如穿着的“大红袍”；一张张枫叶如同一只只红蝴蝶，迎

风起舞，上下翻飞，如火如荼。每年霜降后的夕阳晚照之下，一片云蒸霞蔚的景色。远远望去，霜叶如醉，仿佛托着一个个红色的生命，宛如一片片浪漫的红海，又似一抹抹绚丽的晚霞，将秋天装饰得绚烂无比，美轮美奂。“看万山红遍，层林尽染。”“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”等隽语佳句，不正是对这种迷人风景的最佳写照吗？！

秋天的黄，醉人！大自然曾经的绿色，换上了一件件黄橙橙、金灿灿的霓裳。稻谷黄了，弯下来乐盈盈的腰枝；玉米黄了，捧出了沉甸甸的果实；大豆黄了，绽开了圆滚滚的饱满。农家粮仓里，整齐地码放着一堆堆稻谷，一袋袋大米，一座座“金山”，诚如庄子云：“正得秋而万宝成”，五谷丰登之年。葵花的叶子由绿变黄，花盘外的花瓣也慢慢萎谢，花籽肥嘟嘟、鼓胀胀。蜂窝似的花盘里，一粒粒瓜子开始饱满，一颗颗种籽成熟了。葵花籽不是剥下来的，而是用大拇指搓下来的，花籽一排排倒下，仿佛多米若骨牌。深秋，那银杏叶子也到了枯黄坠地的日子，飒飒秋风中，纷纷扬扬，飘飘洒洒，随风而去。银杏树下，那飞落的一张



张树叶，犹如一枚枚黄蝴蝶，卷曲的，挺直的，斜卧的，侧仰的，悉悉索索、密密麻麻，一地的金黄，满地的耀眼，成为深秋地上一道极其靓丽的风景。

秋天的绿，喜人！秋天并不都是红色和黄色，竹子、青苔是绿色的，绝大多数植物的颜色还是以绿色为主旋律。树木之中，松树、柏树、铁树、桂花树、冬青树、香樟树、瓜子黄杨、珊瑚树、棕榈树、夹竹桃等等；麦冬草也是绿色的；一些枯萎的野草，草根藏着绿，草内匿着绿，草芯萌着绿；花卉之中，许多花枝隐着绿，花茎映着绿，花叶透着绿；很多盆景是绿色的，绿萝是，文竹也是，多肉植

物是，树桩盆景也是。绝大多数的花草与树木，还是以绿色为多。在秋风瑟瑟、秋雨绵绵的季节里，保存着坚韧的绿色，残存着顽强的绿意。这些抗寒抗热的植物，斗秋霜战秋雨博秋风，让人心中绿色葱茏、绿意盈然。

秋天之美，美在脱俗高雅，美在悠远宁静，美在洒脱飘逸，美在诗情画意。如果春天是珠圆玉润的诗篇，夏日是管弦噪切的歌剧，那么秋天是绚丽多彩的神话。





## 值得一提的几副妙对

□ 郭庆荣

### (一)

相传清咸丰年间，文宗（即爱新觉罗奕訢）帝以“墨”字为上联征对。多数以“笔”、“纸”和“书”字应对，均不合其意。有位大臣以“泉”、“墨”、“泉”、对之，而获嘉奖。

奥妙在于上、下联中的字均是上下结构。而“黑”和“白”，乃颜色相对；“土”和“水”，乃同属五行之中，是“五行”之对。真可谓匠心独具，对仗工整！

### (二)

曾有人出句：鸟在笼中，恨关羽不能张飞

从表面看，此联似乎说的是一种现象：关在笼中的鸟，真是很无奈，它无法振翅高飞。但很快发现，此联中包含“三国”时蜀国的两员大将——关羽、张飞之名字也。因此，要对之不易。

后来，终于见到有这样的对句，甚感贴切，联曰：

人活世上，需悟空更要八戒

以《西游记》中的“悟空”和“八戒”，对《三国》中的关羽、张飞。妙！窃以为，更为重要的是，此联告诉我们，生活在世界上，一定要“悟空”（即悟

道，觉悟也，亦即修炼、修心，抛去杂念也），并注意“八戒”（原指修行者必须做到的八项，如：不杀生；不淫欲；不妄语等等；用现代语说，是指不能做一切违法之事），精辟呀！

### (三)

又如对联：

若不撇开终是苦；

各能捺住即成名！

横批：撇捺人生

绝妙之对联！你看：“若”字中的那一“撇”如果不放开，最终就是“苦”字；“各”字中的那一“捺”如果能收住，也就成了“名”字。而有了这一“撇”和一“捺”，也就构成了“人”字。啊，此联还蕴含着丰富的人生哲理。

“撇开”者，即“放下”也。该坚持的坚持，该放下的放下。“人生不如意事常八九”。不开心的事儿，走不通的路……如果郁积于心，势必苦海无边。拿得起、放得下、想得开……乐之道也。

“捺住”就是“恪守”。知道底线在哪里，不越雷池半步。人生在世，都会面临很多诱惑，如果把持不住自己，就可能万劫不复。懂规矩，守分寸，行于当行，止于当止……方可功成名就。精辟！

(四)

还曾见过如此的“无情对”：

唐三彩；

清一色。

前者指唐代陶器和陶俑上的釉色（或指有这种釉色的陶制物）；后者是麻将中的术语；上下联虽字字相对，但其内容是各讲各的，绝不相干，且句意相去甚远，极为“无情”，但细细品味，此乃“无情对”中的精品也！

又如：

燕归南浦；

马来西亚。（马来西亚，国名）

瓜子脸；

葡萄牙。（葡萄牙，国名）

鹅毛雪；

羊角风。（羊角风，医学术语）

均是难得一见的“无情对”！

我也泡制了一副“无情对”：

牛吃草；

马拉松。（体育术语）

(五)

曾被称为“五行难对”的上联“烟锁

池塘柳”，在上世纪五十年代有了相应的对句：“炮镇海城楼”。如今又有了这样的“无情对句”，即

烟锁池塘柳；

港城铁板烧。

有人取杜甫的《闻官军收河南河北》诗中一句作上联：

白日放歌须纵酒；

求对！当时任香港《新晚报》副刊编辑的梁羽生先生的“无情对”对句是：

黑灯跳舞好揩油！

妙哉！不仅上下联字词相对，而且还巧妙地抨击当时舞场中的越轨行为！

(六)

有人把王维的《渭城曲》的一句和李白《将进酒》的一句凑成一副对联：

劝君更尽一杯酒；

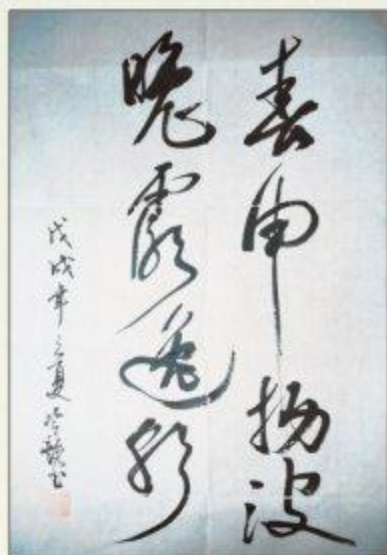
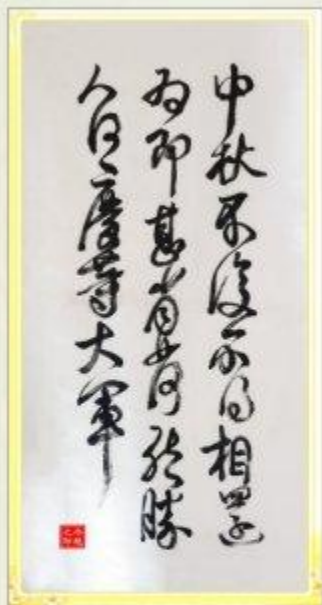
与尔同销万古愁。

妙哉，“绝对”也！





冷 艳





## 顾世雄油画作品选

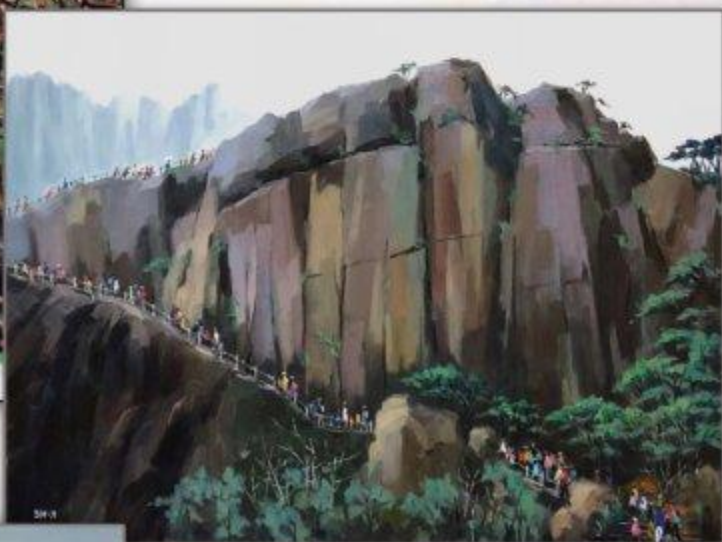
--上海市高级美术教师



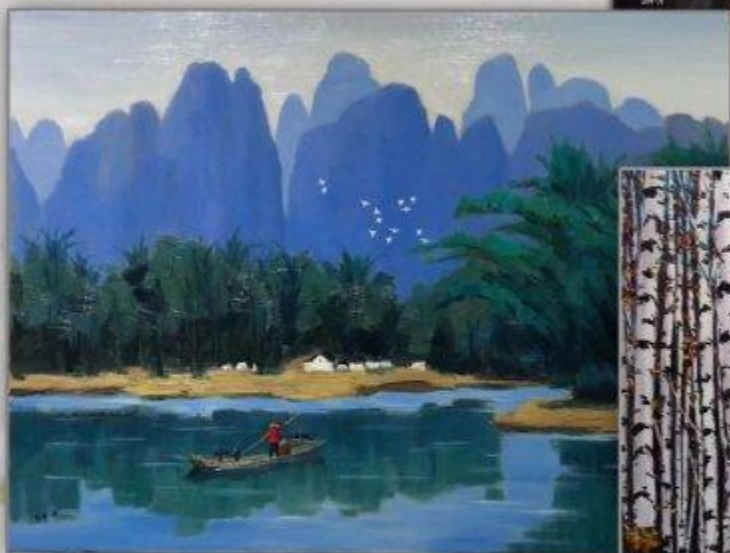
油画：《枫泾桥湾里》



油画：《江南早春》



油画：《山行》



油画：《漓江风情》



油画：《白桦林》

# 早上

漫 画

□ 郑 良



## 再登天马山 看沪上奇观

□ 徐磐石

天马山，秀丽多姿，环境幽静，历史遗迹丰富，景观满山遍野。特别是有一座比意大利比萨斜塔还要斜的古塔，讲述着千年前的传奇故事。松江境内有上海大都市里唯一的九峰三泖，一座座山峰从西南趋向东北蜿蜒连绵 13 公里，使一马平川的上海平原呈现出灵秀多姿的山林景观，这里素来为人文汇聚之地，是大上海的后花园。

天马山是松郡九峰中第八山，位于佘山西南 10 公里，距松江新城区 11 公里。主峰海拔 98.2 余米，山势巍峨险峻陡峭，境内森林繁茂，为上海陆上海拔最高地点，也是佘山九峰十二山中山林面积最大、海拔最高的一座山峰。山有南北两峰，状如行空天马，首昂脊弓，故名。

最近我到佘山镇宣讲途中路过天马山，仔细一想，已经二十多年没有登山了，顿时产生找机会上山的念想。过了盛夏进入秋天季节，值此 2023 上海佘山森林旅游节之际，终于与家人一起再登天马山。

在九峰三泖，水肤山骨的松江大地，天马山以其优美的自然风光和深厚的文化底蕴，吸引着一代又一代骚人墨客驻足其间，流连忘返。相传春秋吴国干将铸剑于此。据元代杨维桢《干山志》中记：“世传夫差冢干将其山”。又据旧《图经》记，有干姓者居此；《圆智寺记》中也谓山

后皆干姓所有，故天马山别名干山。松江先贤施绍莘称松江“分秀于天目得其骨，借润于震泽得其肤”。

我们从天马山的东大门进入景区，这里停满了前来旅游观光客的车辆。步入天马山门，沿着弯弯的台阶拾级而上，山风阵阵吹来，呼吸着天然氧吧。只见周围黑松、油桐、毛竹等茂密成林，山上有许多奇峰怪石，景色十分秀美。是松江一处“大隐于市”的静谧之地。

走在弯曲起伏的山间小路上，观赏江南特有的郁郁葱葱的树木和翠绿挺拔的山竹，对于生活在松江城区的人来说，远离城市喧闹，拥抱自然美景，在这上海难得的山上原生态之地，真是令人心旷神怡。

天马山除了自然景观和人文景观，还拥有着丰富的生态资源。山上有着多种野生动物和植物，目前是一个天然的生态保护区。在这里，人们可以感受到大自然的魅力，了解保护生物多样性的重要性。

登上天马山东麓，首先看到三高士墓。这里有一条弯弯曲曲的狭窄小路，林荫夹道，远离尘嚣，静谧清幽。在 600 多年前，这条路的尽头成了诸暨杨维桢、钱塘钱惟善和华亭陆居仁三位隐居松江的文人高士的长眠之地。三高士墓坐落于此，三墓毗连，东南为杨维桢墓，西边为陆居仁墓，北边为钱唯善。明初松江府知府何赐为之立碑，明万历 12 年（公元 1584

年)，华亭知县陈秉浩为之封土修墓，并立“三高士碑”。寂寂干山麓，萧萧高士坟。肖风吹绿竹，峻节媲三君。

天马山名胜古迹不少，这里的一丘一壑、一草一木、一瓦一石、一亭一塔，无不凝结着历史文化的结晶，存系着云间乃至整个江南文化的传承。



天马山间有一护珠塔，是天马山最著名的地标建筑。矗立千年，斜而不倒，堪称奇迹。经测定，塔身轴心线向东南偏出2.27米，倾斜度达 $6^{\circ}51'52''$ ，倾斜度大于世界名胜比萨斜塔，号称“天下第一斜塔”，成为松江著名二十四景之一的“斜塔初雪”。天马斜塔已入选世界纪录协会世界第一斜塔候选世界纪录。不少观光客到天马山，就是要看上海这一大奇观。

护珠塔始建宋代，系宋元丰二年（1079年）横云里人许大全建，至今已有940余年的历史。南宋绍兴七年（1137），宋高宗以西域所献五色佛舍利及一领银甲，赐御前银甲将军、两浙秀州路招抚使周文达。绍兴二十七年（1157），周氏建塔藏珠，故名。传说舍利珠常闪五色光芒，又名“宝光塔”。

天马山护珠塔，原为七级八面砖木塔，通高20余米，造型与现在的上海周边古塔十分相似。由于清乾隆年间祭祀燃放爆竹不慎引起火灾，周边建筑及护珠塔木作部分全部烧毁，只留下了砖砌塔身残体。后来有人在塔身陈砖中，发现了宋代的钱币，引发了周边的村民前来寻宝，塔

身下部被拆除直径近两米的大窟窿，由于地基变动，以至塔身逐渐朝东南方向倾斜。1982年，上海市文管会组织成立“天马山宋护珠塔研究修缮组”，确定了“按现状加固，保持斜而不倒”的修缮方案，全部工程于1987年竣工。

护珠塔前有一棵银杏古树，相传为元代奉使宣抚周显手植，至今已有700多年的历史。它分枝呈龙爪状，向西扑抱，树冠阔大，虽经历风雨，仍然蓬勃生长。古银杏，默默守护着这座古塔。古塔古树，比邻相伴，四季轮回，写尽春秋。见证着松江的一个个春夏秋冬和每一个日出日落。

万年灵山，千载文脉。天马山是沪上少为人知的佛道并存的名山胜地，集自然风光、人文景观和生态资源于一体。天马山幽静的环境、宗教的氛围，很早便开始形成了文人雅士向往之地。据记载，东汉建安年间（196~219年），天马山下曾居住过被封为华亭侯的吴国大将军陆逊，陆逊的孙子西晋著名文学家陆机、陆云两兄弟也曾居此。晚唐时，大诗人陆龟蒙到过天马山……

斗转星移，沧海桑田，俱往矣，数风流人物，还看今朝。如今的天马山，是佘山国家森林公园的组成部分，也是上海越野跑步者的钟爱之地。





旋律 摄影：晨兰之珠



# 摄影作品选



和平饭店 摄影：杨克元



快乐老小孩 摄影：沈柏昌



夕阳依然美丽 摄影：董国强



书香上海 摄影：童心



颂歌献给党 摄影：徐磐石

