

让你年轻 让你行

1
2024

老小孩
LAO XIAO HAI



- ★ 好风凭“借力”，送我上“热榜”
- ★ 龙游梅开迎龙年
- ★ 说说在报刊发表文章之事
- ★ 一抹彩霞早讲述
- ★ 老书记的网络新生活

- ★ 在家门口看《达·芬奇》画展
- ★ 舞蹈带给我自信
- ★ 桥边的美人蕉
- ★ 寒冬里的一枝梅
- ★ 迎新年七律五首



2023年度上海市科技助老志愿者总队表彰会暨老小孩社区新春联谊会



为优秀志愿者颁发证书



吴含章主任讲话



为优秀团队颁发证书



老年时装表演



颁发聘书



文艺演出



为老寿星过集体生日



卷首语

亲爱的老小孩们：

龙年新春已经到来，我们向每一位尊敬的读者致以最诚挚的祝福！愿您在这充满祥和与温馨的时刻，身体健康，万事如意，龙年大吉！

时光荏苒，岁月如歌。老年是生活的一个重要阶段，也是智慧和经验的沉淀。我们这本《老小孩》杂志始终关注老年人的生活、健康和精神需求，在为您提供丰富多样的内容和信息服务的同时，更为您提供一个展示自我、发挥作用的舞台，让您的晚年生活更加充实、精彩。

我们深知，老年朋友们是社会的宝贵财富，您的智慧、经验和故事都值得被尊重和传承。因此，我们也非常欢迎您分享您的生活感悟、人生故事和心得体会，让我们共同见证岁月的痕迹和人生的美好。为此我们特别设立了投稿邮箱：lxhbjb@126.com，我们期待与您一起共享金色年华。

最后，再次祝愿您龙年新春快乐，身体健康，家庭幸福！感谢您一直以来的支持和陪伴，期待在新的一年里与您共同书写更加精彩的故事。

吴含章

2024年2月10日





封面题字：邵洛羊

2024年1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、徐建国

主编：罗克平

编辑：王承勤、杨克元、吴佩珍、

余群一、薛国林、徐建国

美术编辑：顾 宏

目 录

CONTENTS

2024年1月刊

卷首语

.....吴含章 /1

新 闻

好风凭“借力”，送我上“热榜”..... /4

上海市科技助老志愿者总队举行2023年度表彰会
暨新春联谊会..... 每文 /8

早 上 海

龙游梅开迎龙年.....杨克元 /11

武康大楼——一艘满载故事的巨轮.....徐磐石 /13

网宣时空

说说在报刊发表文章之事.....任华龙 /16

一抹彩霞早讲述..... 石蜡红 / 20

与群组往事干杯.....容锅 /23

回家过年：记“小屋”线下活动.....牛娃 /24

老小孩园地

老小孩志愿者在奉献在服务.....网宣组 /26

人物专访

老书记的网络新生活.....瑞雪也芬芳 /28

在付出中收获人生快乐.....秋霞圃 /31

时尚风采

杂扯码字出书写戏那些事.....缪新亚 /34

在家门口看《达·芬奇》画展.....朱群华 /37

互助养老

冬天外出老人别忘戴帽子..... 纪延卓 /38

复查随想.....每文 /39

老人要有清爽相.....守中 /41

自己才是身体的最好医生.....叶子 /43

老有所为

舞蹈带给我自信.....小草 /45

身边的感动.....尔东 /47

我出了一本书·····勤学苦练 /49
用老照片再回首·····金山 /50

过往足迹

当年的赤脚老师·····张立人 /52
我家有辆老坦克·····布文 /54
喜欢繁华中的细节·····胡民 /56
桥边的美人蕉·····徐建国 /59
小人书·····浦江客 /61

生活点滴

好景阳台外·····邵嘉敏 /63
老年回忆·····郭庆荣 /65
请教尊姓大名·····范先生 /68
入住马勒别墅·····唐德华 /70
喜盖龙年龙头第一章·····朱怀兴 /72

美食分享

臭卤·····王惠利 /74
烧啥吃吃·····张福生 /75
八宝饭·····俞善进 /77

艺术天地

寒冬里的一枝梅·····朱岭 /79
菱溪公园游吟七律六首 ·····武军 /81
山里的落叶·····毕文杰 /83
迎新年七律五首·····徐凤平 /85
书法作品选·····顾世雄 /87
篆刻欣赏·····虎子 /87
漫画·····郑良 /88

封面：迎新年·····沈柏昌摄
封二：老小孩表彰会·····网宣队供稿
封三：摄影作品·····摄影组供稿
封底：故乡情怀·····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

好风凭“借力”，送我上“热榜”

——“乐龄申城·早上海”公益盛典举行



“朝霞映红申城，浦江晨钟激荡心扉……也许人生路转峰回，有故事才最珍贵……”1月18日下午，当沪上著名音乐家、作曲家、指挥家屠巴海新作《早上海》的优美旋律，在华东师范大学体育馆内响起，台下的银发志愿者们顿时心潮澎湃，用心跟唱，“乐龄申城·早上海”公益盛典迅速被推向了高潮。

好风凭“借力”，送我上“热榜”。此次盛典采用了早上海·志愿服务活动热榜、早上海·服务热搜榜、早上海·金点子设计榜三大“热榜”的形式，为全身心投入活动的单位和离退休干部志愿者们点赞鼓劲，畅想新的一年。

活动现场，惊喜连连，创意不断。比如，颁发了首批“早上海”卡，本市60岁以上的老年人可以到

“早上海”志愿服务活动支持单位线下门店领取，享受特定套餐优惠消费服务；聚焦家居生活、医疗健康、养老服务等多方面内容的“金点子”，传递社会关爱，提升生活品质；首发“乐龄申城·早上海”志愿服务活动主题曲《早上海》，并由著名女中音歌唱家温牧雅现场激情演绎……

据介绍，“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动以来，社会各行各业积极参与，献策献力，奉献爱心，将早间时段的闲置资源捐赠出来，帮助和引导全社会老人“从早出发、尽早行动”，迅速地参与和融入乐龄生活，营造了“以老助老、全民助老”浓厚氛围，用“早上海”的温度提升了老年人的幸福感、满足感和获得感。

普陀区委老干部局充分挖掘区域资源、发动多元主体、链接社会力量，探索并打响了“乐龄申城·早上海·普陀行”志愿服务品牌，推出并做实了“早课堂”“早观影”“早锻炼”“早科普”志愿服务项目，为全市提供了借鉴。右图为普陀区委老干部

局局长马遵伟接受现场访谈。

青浦区委老干部局在引入为老服务资源基础上，组织离退休干部志愿者，先后走进10多个基层居村，采用“沉浸式”宣传、“流动性”摆摊等“接地气”行动，推动了“乐龄申城·早上海”进社区，提升了区域内老年人的幸福感和获得感。。

长宁区“早讲述”志愿者代表霍白和退休教师林青一起，挖掘和讲解百年愚园路上的历史人文故事，传承红色基因，影响和带动青少年学生加入宣讲队伍，传承红色基因。

闵行区“早巡访”志愿者代表史红枫，坚持“走过路过，绝不错过”，将巡查融入生活日常，每次签到社区体育设施七八个点位以上，用时3个多小时，目前已巡查签到420次。。



虹口区“早助力”志愿者代表赵丽霞，在《新闻晨报·上海周到》APP推文190篇约15万文字、1500多张照片。

此次“乐龄申城·早上海”公益盛典活动由上海科技助老服务中心主任吴含章主持。

“‘乐龄申城·早上海’志愿服务活动是离退休干部发挥作用新品牌，汇聚多元化为老服务新平台，社会老年人乐龄生活新家园，以及助力发展银发经济的新支

点！”截至2023年底，全市共开展“早讲述”活动1658次，受众逾10万；开展“早巡访”活动5334次，发现并反馈问题174次；开展“早助力”活动，共发表文章2397篇。此外，活动支持单位已增加至33家，开通线上线下服务网点772个，提供“早上海”套餐优惠券10万张；百视通IPTV“早上海”专区累计访问用户86万户，页面浏览量376万次，播放时长累积至10.6万小时。



早上10点

作词：吴含章
蒋 师
作曲：屠巴海
爵士编曲：吴节

1=A $\frac{4}{4}$
♩ = 156

反复后进二房子

作词：吴含章 蒋师
作曲：屠巴海
爵士编曲：吴节

(前奏) | 3̇ - 2̇ - | i - 5 - | 6̇ i - 6̇ | 5 - - - | 3 5 6 5 | 6 - i - |
朝霞映红上海浦江晨钟激荡
往昔值得回味潮起潮落岁月

7̇ - - i | 2̇ - - - | 5 - i - | 3̇ - - 2̇ | 2̇ - - i | 6̇ - - - | 2 - 6 - | 6̇ - - 7̇. 6̇ |
心扉眼含一缕春晖用心赞
轮回时光留存智慧

5 - - - | 5 - - - :|| 5 - 6 - | 5 - 3 2 | i - - - | i - - 2̇ | 3̇ - i - |
美何必浪费你说人生

2̇. 3̇ 2̇ - | 6̇ - - - | 7 7 7 i | 2̇ - 5 - | i - - 2̇ | 3̇ - - - | 6̇ - - 6̇ |
就像咖啡虽然苦涩但却美味也许

3̇ - 5̇ - | 4̇. 3̇ 2̇ 3̇ | 4̇ - - - | 3̇ 2̇ - i | 6̇ 6̇ 7̇ i | 2̇ - - - | 2̇ - - - |
历经路转峰回有故事才最珍贵

3̇ - - 5̇ | i - 3̇ - | 2̇. 3̇ 2̇ 6̇ | 2̇ - - - | 7 7 7 i | 2̇ - 5̇ - | i i - 2̇ |
老小孩们无论你几岁天空不会拒绝你的高

3̇ - - - | 5̇ - - 4̇ | 3̇ - 5̇ - | 4̇. 3̇ 2̇ i | 6̇ - - - | i i - 6̇ | 5̇ - i - |
飞老小孩们勇气创机会江海会拥抱

2̇ - - 2̇ | 2̇ - 3̇ - | i - - - | i - - - | (间奏) || 0 0 6̇ - | 6̇ - i - | 4̇ - - 4̇ |
你的无畏 D.S. 拥抱你的

6̇ - - - | 6̇ - - - | 6̇ - - - | 5̇ - - - | 5̇ - - - | 5̇ - - - | 5̇ - - - | 5̇ 0 0 0 ||
光辉



上海市科技助老志愿者总队举行 2023 年度表彰会暨新春联谊会

□ 每文

1月17日上午，上海科技助老服务中心和上海市科技助老志愿者总队在华东师范大学体育馆举行2023年志愿者总队年度表彰会暨老小孩社区新春联谊会。

上海科技助老服务中心主任吴

含章总结了2023年的工作：通过开展“乐龄申城·早上海”、训练营活动打响品牌，既展现了夜上海的繁华，更凸显了早上海的温暖；老年教育百花齐放，文学、艺术、科技、能力素养教育呈现前所未有的

聘 书

上海市科技助老志愿者总队各团队负责人名单

老小孩聚乐部

主任：高声伊

副主任：顾启新、肖稚聪、张涵德、赵丽娟

老小孩讲师团

团长：茅建平

副团长：陈伟如、吕刘根

老小孩文传委

顾问：戚瑞芳、薛国林、徐磐石、王承勤

副主任：张福生、董国强、应秀娣、罗克平

老小孩公益游

组长：苏贞娟

组员：於秀芳、石华、田华、邵春骅、赵雅琴

良好态势；金榆奖智能才艺展示，融入梦想之中，透盈出老小孩丰富多彩的乐龄生活，描绘出一幅幅“乐龄绘晚晴”精彩画卷。他对2024年的主要工作着重强调了三方面：一是搭好舞台、做强平台，实现直播平台常规化；二是内容、形式不断推陈出新，融于多种平台共同发力，将精彩留在老小孩、留在早上海；三是加强自身建设，提高自身的能力素养，加强心理、心态的自我完善和调整，做强事业、做大产业。在龙年春节即将来临之际，吴含章主任衷心祝愿与会的老同志身体健康，阖家幸福。

在表彰会上，对2023年度上海市科技助老优秀志愿者、2023年度老小孩社区网宣优秀团队、2023年度“讲述”积极分子进行了表彰，颁发了证书；对上海市科技助老志愿者总队旗下的专业团队班子成员颁发了聘书，进一步完善和拓展了老小孩网站的管理架构，预示着在新的一年里，老小孩网站将有更多、更好、更大的发展。

在老小孩社区新春联谊会上，老小孩们表演了精彩的文艺演出，主办方为11月、12月和1月生日的老人们送上了蛋糕，举办了集体生日活动。

光荣榜

上海市科技助老志愿者总队 2023年度优秀志愿者

柏玉花	顾金城	任华龙	王国勇	尹复生	张丽民
曹伟民	顾启新	邵春晔	吴美琴	应秀娣	张林洪
陈和平	胡丽娟	邵惠珍	吴佩珍	余财荣	张庆
陈良保	姜波	沈其荣	萧智强	余群一	张晓英
陈伟如	金艳萍	沈晴	肖稚聪	於秀芳	赵丽娟
陈卫跃	李勤	盛华平	徐磐石	郁长发	钟德礼
陈渭明	刘建国	石华	许济敏	袁爱娟	周百年
陈姚	陆桂林	宋美珍	薛国林	张福生	周学珠
董国强	罗克平	苏贞娟	杨克元	张国东	朱怀兴
董卫平	吕刘根	孙时霖	杨颖颖	张涵德	朱亚芳
高声伊	茅建平	田华	姚鸣	张均华	
顾宏	戚瑞芳	王承勤	叶新新	张君祥	

光荣榜

老小孩社区

2023 年度网宣优秀团队

宝山盛世年华	老小孩网宣团摄影组
春申晚霞	绿梅吟萃
江爱传承	梅陇夕阳红
金山鑫老网宣团	浦江思源
老小孩电子杂志编辑部	秋霞圃
老小孩讲述推荐组	茸城夕阳红

光荣榜

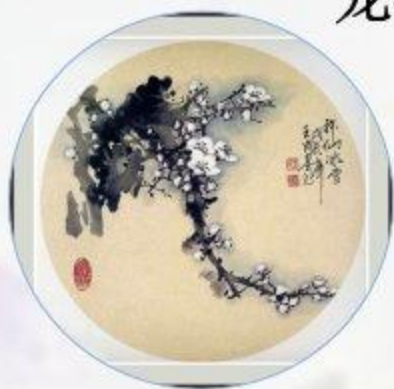
老小孩社区

2023 年度讲述积极分子

阿 敏	海特行者	丽 莎	唐德华	“叶惠麟笔
阿木林	胡 民	刘树昇	田 园	名叶子”
八达岭	胡卫国	柳宅澄寰	同 泰	一舟 1949
毕文杰	虎 子	梅 竹	王修林	元 齐
步步康	华 梦	梦在夕阳	王雅萍	月 影
彩云归	黄 新	缪新亚	无忧女	占 峰
晨兰之珠	姜济平	宁志超	昔日春梦	张载养
成 凹	焦 溪	勤学苦练	小 草	赵妙娟
成 康	开 凯	秋思梦景	“心旷神怡	郑鼎文
春的韵律	扣 子	屈 红	的小木屋”	周紫燕
范先生	快乐奉献	容 锅	欣 畅	朱 岭
枫 叶	劳 仁	上海咖啡	徐凤平	
茯 苓	老 猫	邵嘉敏	徐建国	
高国勇	老 牛	盛 京	旭东方	
公主耳环	冷 艳	守 中	薛鲁光	
顾仲源	李江涛	司一良	焱鑫磊	
郭庆荣	李智美娜	岁月无情	紫来斋	

龙游梅开迎龙年

□ 杨克元



听说莘庄梅园有龙游梅，那是多年以前的事了。记得2017年，我们网宣团组织到莘庄梅园采风，陪同介绍的园林工程师小张，给我们一一介绍了梅花的品种习性观赏要点等等。多年过去了，除了龙游梅、游龙梅两个词还特别清晰外，其他的内容多在淡忘之中。

前几天，有朋友在群中发贴，说莘庄梅园的龙游梅开花了，一组配图惊艳脱俗，一段解说撩人心旌。心里便痒痒的，恨不能马上去观赏一下。

1月23日一早，正是天气预报这波寒潮最冷的一个清晨，我探梅心切，根本顾不上冷热与否，趁着刚钻出被窝里的热量，走进黎明前的夜幕之中。

在莘庄梅园疏影湖南侧一座亭子

旁边，我找到了它。八株龙游梅或疏或密，或大或小，或壮或瘦，或高或低，在铭牌的掩映下，向游人奉上这梅中奇品龙游梅这块宝地。因为时间很早，此地只有我一人。我不紧不慢，漫步在这块见方约100平方米的百花园中。

头顶上虬枝飞舞，沉浸在这弯弯曲曲的疏影横斜中好看养眼；

脚底下一路平坦。穿行在这踩踩踏踏的树皮泥路上颇觉舒然。



天还未全部放亮，先不急着拍照。且让我静下心来，细细地品味一下龙游梅的珍贵和美艳。“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”

花束层层叠叠，展现繁花似锦，像龙一样云雾翻飞；

枝条弯弯曲曲，显得苍老有力，像龙一样曲折向前。

这两句，不知道有没有书写出龙游梅遨游江南的神韵，有没有描绘出龙游梅傲视风雪的清冽。在这个气温特别低，寒风特别紧的清晨，单单这两句还不足以写尽绘完此时此地龙游梅的独特风采。于是，我情不自禁地再补上两句，以释情怀。

洁白的花瓣掩映在亭子暗红的窗格下，高雅文静。像极了书案旁的淑女，倚灯夜读；像极了海滩边的二姐，伴浪造型。弯曲的枝杆晃动在涟漪圈圈的湖面上，坚韧刚强。像极了训练时的小伙，挥舞双臂；像极了街道上的小哥，一路穿行。

张望着眼前的美景，再也顾不上寒风刺骨，冷冽侵衣。何不趁着太阳刚刚升起来的时光，摄下这一梅中珍奇。

回到家中，还是意犹未尽，在电脑上又一次把龙游梅仔细解读。同时，思绪中又跳出了游龙梅的词语。

据介绍，龙游梅和游龙梅虽然名称相似，外型相似，但是区别很大。在目前所知的知识范围内，龙游梅是真梅系统中只有一个品种，叫玉碟龙游梅。在自然生长的情况下，枝条散曲的，观赏性极强。而游龙梅不是梅花的品种类型。它是任意选择合适的梅花品种进行造型，经过用棕丝扎、铁丝缠等人工技艺进行整形修剪，形成苍劲虬曲的蜿蜒造型，犹如神龙飞天。这种造型手法，不仅可以应用在梅花上，其它如桂花、五针松、黄杨等都可以通过这种方法，以满足人们的感官需要。所以游龙梅花色也较多，都是人工造型而已。

7年前，本人写过一首顺口溜，其中说到了龙游梅游龙梅等。

绿梅梅绿拼颜值，
游龙游赛腰身。
千株万朵吐暗香，
十人一石拗倩影。

昨天赏梅回，不禁手痒，写下《七绝·冷梅》一首。

袖笼寒雪透心房，
额抖残霜刺骨凉。
腊月梅花神韵冷，
谁人倾首吮幽香。

在龙年即将到来之际，赏龙游梅，真是太有象征意义了。

用一句流行的词语，来结束本文：得龙马精神，行龙年好运！

武康大楼——一艘满载故事的巨轮

□ 徐磐石



“诺曼底号”战功卓著，后来被德国潜水艇击沉。第一次世界大战结束后，法国是战胜国，这幢建筑就被取名为诺曼底公寓。作为上海著名的地标建筑之一，除了承载着丰富的城市发展的历史，也成为网红打卡必去的景点

建筑可以阅读，这是凝固的历史。最近，我连续两次来到武康大楼阅读，第一次是天气不佳，拍摄的武康大楼照片不太理想。第二次，天气多云比较适宜拍摄，于是又来到武康大楼阅读历史。武康大楼，一艘满载故事的巨轮，以前叫做“诺曼底公寓”。当初是为了纪念法国一艘著名战舰“诺曼底号”而命名的。在第一次世界大战中，

之一。

武康大楼，是上海第一座外廊式公寓大楼，于1924年由万国储蓄会出资兴建，由旅居上海的匈牙利著名建筑设计师邬达克设计。他在总体设计上利用两条道路相交的三角形地形，因地制宜地将大楼平面设计成三角形。为了解决采光和通风，在北面开了两个口子。底层南面沿街设置骑楼，连续不断的拱形门洞，构成一条半开放式的走廊，



弥补了人行道狭窄的问题。楼层为外廊式公寓，居室大多南向。1994年，武康大楼被评为上海市优秀历史建筑。

我两次来到武康大楼，发现前来打卡的男女老少还是那么多。武康大楼位于徐汇区淮海中路1836—1858号，楼高八层，总高30余米，外观为法国文艺复兴式风格。武康大楼是上海最早的外廊式公寓，处于淮海中路、余庆路、天平路、兴国路和武康路相交的五岔路口，犹如一艘正等待起航的巨轮。

也许是因为这座地处老上海最有法国味道的转角公寓楼里面，曾经集合了许多骨子里最风情的人物，无形中成就了这幢楼独一无二的浪漫气质。建国前后，上海文化艺术界人士大批进入，成为武康大楼的名片。里面相继住进了有中国电影百年、百位优秀演员之一的电

影演员吴茵、著名电影演员王人美，上海30年代著名的电影艺术家郑君里、赵丹等。电影表演艺术家孙道临和越剧表演艺术家王文娟夫妇也曾住在这里的新楼里。

武康大楼主题邮局，在淮海中路1883号，是一间被鲜花簇拥的墨绿色小屋，内部采用了复古木质装修，还原了上世纪30年代的欧式典雅建筑风格。

格。

武康路是“中国历史文化名街”，吸引了漫步、摄影、艺术创作等各类人群前来打卡。2021年端午假期，短短3天武康大楼所在的衡复历史风貌区竟迎来了40多万名游客打卡。随着时间的推移，武康大楼不仅见证了中国电影文化的历程和文化演艺界的辉煌成就，也成为了上海乃至全国重要的文化遗产之一。

武康大楼像是一艘华丽斑驳的船，泊在那里，永不行驶，在这座动感的城市中显得异常沉静。虽落满岁月痕迹，却犹如醇酒，时间越久越迷人。今天的人们依恋与钟爱它，因为它为当代都市人无处停泊的怀旧之船提供了一个空间，一个记忆的去处。

100年过去了，武康大楼外墙上

褪色的红砖和门前石柱上的水痕遗留下岁月的沧桑，但却掩不住它那逼人的气派。骑楼、券廊、转角挑阳台、三角形古典山花窗楣等，都凸显了法国文艺复兴时期建筑风格并处处散发着柔媚缓慢的老上海气质。

武康大楼不仅是上海的一座优

秀历史建筑，也是一座活着的建筑。它是上海近代历史和文化的见证者，见证了上海的变迁和发展，也承载了不同时代不同人群的故事和情感。人们经常来武康路走走看看，感受这座百年老洋房的魅力。



说说在报刊发表文章之事

□ 任华龙

这是一篇很精彩的《投稿指南》文章。任华龙先生通过自己的亲身经历，将写作和投稿的理论、实践、心得和成果相结合，文章通俗易懂，接地气，对喜爱写作的朋友很有启发和辅导作用！



最近看到罗克平(网名:行走旅途放心去旅行)发布的《我在<新闻晨报·周到上海>发表了100篇文章》,此篇文章的第一句话是:连续写100篇文章不容易,连续在新闻媒体上发表100篇文章则更不容易。

罗克平是老小孩朋友圈大家熟悉的朋友,他是文化人,原是上海机场集团公司宣传部领导,具有新闻出版专业的高级职称,曾担任《航空港》杂志(具有国内统一刊号)主编,现在是《老小孩》杂志主编。写作是他的专业与爱好,他的文章新闻敏感性强、报道迅速、高产优质。他进入老小孩两年的时间,已经完成600多篇佳作。他能

够在4个多月内在《新闻晨报·周到上海》刊登100篇文章,确实不容易。

我在他的这篇文章下面,发了一点小小评议:“我认为在报纸杂志上刊登第一篇文章最难,假如十篇文章登了,那么十一篇就不难,报刊杂志也需要有人投稿。我曾经为一份报纸连续写了三年文章,每周一篇”。

罗克平先生马上回复了:“谢谢华龙老师!很有道理!”

今天我就在报纸杂志上发布文章之事作一点介绍。

2010年9月我进上海老年大学“纪实写作班”学习,写作班讲课老师大多数是报社记者,或者是一直在报刊发表文章的朋友。

他们的讲课内容既讲述怎么写纪实文章,又说怎么在报纸发表作品。喜爱写作的朋友对怎样能在报纸上发表文章,必然会有兴趣。

以我听上课老师所说,以及自己在报刊发表文章体验,能够发表文章的大约有几个方面因素:

一、坚持不懈投稿，获取编辑认可

你写给报社的稿子，是有专人编辑审核，确定是否能够录用。据我知道每位编辑所负责的版面，都有长期保持联系的作者，我注意某人《新民晚报》“夜光杯”文章，长期发表在某个编辑版面。说明编辑已经熟悉这位作者。

对一般投稿者来说，你必须长期投稿，所发表的稿件具有新意，那么才有可能偶然用上一次。

我在学校工作期间，学生对考试压力感到特别重，在考试期间我发现很多女学生，在手腕上带上一条漂亮绸带。这是什么玩意，我询问了一下，学生告诉我，这是“幸运带”。考试期间带上“幸运带”能够提高成绩。我把这个小小秘密，写了一篇短文《“幸运带”的启示》发给《新民晚报》“夜光杯”，该文章于1992年11月23日刊登，当年也不知道哪位编辑给录用的。

二、盯着某个编辑，可能会有效果

“盯着某个编辑”，这是在老年大学上课时，好几位老师所说的。你感到自己具有写作能力与水平，又不熟悉编辑，那么你确定一位编辑“盯着”。

当年老师上课以后，学员会写稿件给老师作为作业。我曾写了两

篇文章给某位老师，他看了以后给我批阅：“长文章报纸不会用，短文章很好，只要你盯着一位编辑，肯定会使用”。我当年已退休多年，已是70岁老人，不会去盯着一位编辑。

《新民晚报》记者江跃中上课以后，我也上交一篇作业，他与我谈：写得很好，最近“夜光杯”会刊用。等了一些时间没有发表，我知道这位江跃中记者是负责“政法专栏”的，可能是托付同事发表没有力量，当然我不会去盯。

三、熟悉有关编辑，增加录用可能

用不用稿件关键是负责这个版面的编辑。当年在老年大学上课的记者，不少人都把自己出版的作品带来推销。有的记者上课时介绍自己编著作品，只要你购买他的作品，并且留下姓名，把你的文章发布给他，可能会给你一次机会。不知道已经购买书的学员，有几位被刊用他们的作品。

关键还是需要熟悉编辑，当然编辑也应了解你写作水平与能力。

我当年没有向记者购买作品，而是向老小孩的两位顾问朱渊澄（七旬翁）和吕震邦老师购买了作品。

四、精心写出佳作，遇上优秀办报人

有一些老的办报人，他们每天

会收到大量稿件，会从数以万计稿件中寻找“好马”。

赵丽宏现在是著名教授与作家。那时他是崇明县“插队”知青。赵丽宏对文学的爱好，向《文汇报》副刊寄了一篇短文，他认为稿子肯定是石沉大海。竟没想到，收到了报社出版的样稿，并附上一封短信：“大作今日已见报，寄上样报，请查收。欢迎你以后经常来稿，可以直接寄给我。期待着读到你的新作。”这是《文汇报》副刊主编徐开垒给的回复。赵丽宏以后长期在徐开垒的扶持下，成了著名教授与作家。

我曾在《解放日报》也遇上过一位优秀编辑。

我在学校工作的时候，长期对学生、家庭、社会等状况开展调研。上世纪九十年代，一批知青子女纷纷从农村来上海寄养，上海不宽敞的家庭，又多了一个孩子抚养，有的家庭产生了矛盾。我把全校所有知青子女在校读书的70位学生作了一次全面调研，并且采取了必要管理措施。

我把调研与学校采取的管理措施，撰写了《要重视知青子女教育与管理》一文，发给《解放日报》。大约一个星期后收到《解放日报》编辑的回复，告诉我报社准备采用这篇文章，询问我这样删改是否可以，并寄了一份样稿。希望我经常



给报社投稿，最后编辑写上自己名字王世勋，是一位高级职称的主任编辑。此文于1990年7月13日发表。

我知道报纸需要基层单位第一手有关信息，以后一个时期我给《解放日报》连续投寄了《谈谈破损家庭子女的教育问题》《家庭教育环境对孩子学习影响》《谈谈补偿心理在学校管理中的应用》《社会鉴定办学质量的一项尝试——家长视导学校》等文章。王世勋都采用了。我曾去报社拜访过王世勋一次，他是一位年长我10岁的办报人。前一时我托一位《解放日报》记者向他问候，不知口信是否带到，现应是90多岁老人，不知可好。

五、报社需要优秀稿件，友情发布稿件不少

我与罗克平先生交流，当报社不熟悉你时，第一篇稿件发布是有难度，若能够十篇顺利发布，那么一路继续发布不是难事。



说一句实话，报社也需要有优秀稿件，若有什么重大信息与成绩，报社还会向你约稿。

有一次我在本市介绍学校进行“青春期教育”，没几天《文汇报》刊登我的讲话全文《莫把怀春当早恋》，说明有记者掌握这个信息，立即获取了我的讲稿。

友情发布稿件确实是不少，现在我对有些记者、编辑熟悉，他们在不少媒体都刊登有文章，这往往是朋友间友情发布。同样，笔者刚退休的时候，不少学校都邀请我去为老师上一堂课，这也是友情上课。

笔者夫妇有一个时期，有关新闻媒体熟悉我们，希望我们能为报社经常提供文章。《上海大众卫生报》是周二刊，每星期出版两次，在2004年期间增加了一份“姐妹报”叫《新健康周报》。

《新健康周报》有不少栏目，其中有一个栏目叫《名师课堂》，需

要有一位教育名家长期为他们撰稿。应约由我夫人署名（全国优秀教师、全国心理优秀工作者、上海市十佳好妈妈），由我撰稿，每星期一篇从2004年至2006年，直至《新健康周报》停刊。

现在我汇编有关发表的文章，共有七个篇章：《努力学习》《良好品行》《呵护心理》《课余生活》《家庭教育》《亲子乐园》《崇敬老师》。

有人建议我把这些文章汇编成书。我考虑自己已退休多年，出版成书销售是一件困难的事，于是自己汇编装订三本小册子，自我欣赏，留作纪念。

关于在杂志发布作品，基本情况相似。若是专业性杂志要求很高，投稿者撰写的文章必须符合专业要求。

给报纸杂志撰写稿件是一件辛苦的事儿，不像我们写博文那样简单，文章的主题、篇幅与文字都需要符合报刊要求，有兴趣朋友仍可以继续尝试。



一抹彩霞早讲述

——访黄浦区浦江思源网宣团

□ 石腊红

不论春夏秋冬，还是天晴下雨，每天从这里，不是云涧峡谷，不是大海平原，而是从手上、心里、身边升腾起一抹绚丽、灿烂的彩霞。这里是上海市黄浦区浦江思源网宣团（简称：浦江思源），这里是一群花甲古稀的老人，这里是浦江思源的早讲述。

一天又一天，一篇又一篇的讲述生生不息，源源不断地通过市老干部离退休干部博客空间和老小孩讲述网飞向远方，来到身边。据统计，自2018年7月浦江思源成立至今共发讲述2300余篇，平均每天1.2篇。访客总数225335人，被推荐的讲述约占85%。其中不少优秀的讲述被转载或刊发在一些纸质媒体和主流媒体发表，例如《新民晚报》、《城市导报》、《上海老年报》、《上海老干部工作》杂志、“上海市老干部”公众号、《黄浦报》、《上海外滩》、“黄浦老干部”公众号等。

一天又一天，一次又一次，当清晨讲述发出，浦江思源微信群的点评、点赞随之而至。值得一提的

是张载养、王雅萍两位老领导和开凯老师，他们的点评从不缺席，且质量很高，有的本身就是再创作，使点评与原文并驾齐驱。

一天又一天，一回又一回，当讲述到晚间被推荐到首页和栏目时，群里响起了热烈的祝贺声、喝彩声。这既是对作者的鼓励，又是为团队取得的好成绩而欢欣鼓舞。

这就是每天从清晨到晚上，从年初到岁末，全年无休、每日无休，由浦江思源全体成员编织而成的一道绚丽彩霞！

历时五年，五年在历史的长河中只是瞬间，而对浦江思源来说，它经历了诞生、成长、发展的不平凡的过程，倾注了多少人的关注、厚爱，凝聚了多少人的心血、汗水。

曾记得，浦江思源推出专栏时的齐心协力。至今浦江思源已有《浦江客读史》《康康茶室》《纪实连载》《铁血军魂》《利剑出鞘》《雅萍雅评》《诗意点评》等固定专栏，还有视内容而定的系列专栏，近期的

有《村民随记》《马路野史杂说》等。

我们怀念已故的老区长陈业伟同志。他对写讲述一腔热情，曾拿着板凳、矿泉水、干点来到豫园，80高龄爬楼登上湖心亭的顶楼，写下了一篇又一篇《建筑是可以阅读的》系列文章。

这样的一幕幕、一桩桩层出不穷。张载养总是把他写的反映改革开放成果等内容的作品首发在浦江思源，而且一字一句认真校对。王雅萍的纪实连载取材于生活中的真人真事，有的是生活积累，更多的是通过电话、上门等形式采访而来。小草老师白内障手术后，视力大为减退，却仍然还在写讲述。开凯报道的是退伍军人、公安干警的优秀事例，有的材料是在开会活动时，见缝插针抓紧采访而来。毕文杰人在宁波度夏，心系浦江思源，写下了一篇又一篇反映乡村变化的佳作。当我们看到《浦江客读史》

时，不由得为曹伟民的博学多才而赞叹！曹伟民还默默无闻地担任《雅萍雅评》《诗意点评》《看思南公馆》专栏的编辑，每天把被推荐的讲述按时转发到群里。当我们看到《康康茶室》时，不由得为康康的执著、钻研、才华而惊叹！他让读者分享了上海弄堂里那么多的轶事遗闻！当我们看到缪新亚的佳作时，不由得由衷佩服他深厚的文化底蕴，教授的学问！宁志超、刘树昇的高水平摄影，姜济平讲述的人生经历令人赞叹！

这里，还要讲的是鲐背之年的小老王，90高龄积极参加网宣活动，每天为大家点赞。他在联欢会上吟诵的打油诗，十分风趣，那句年龄“上不封顶”令人忍俊不禁。本人还在老小孩讲述上种了一块“自留地”。老领导黄宝兴、钱德敏对网宣团队给予了真诚的关心，给大家点赞鼓励！

这里，还要讲的是黄浦区老干部局领导的重视关心，以及历任网宣团联络员在职干部的辛劳付出。他们在微信群里给大家点赞、祝贺，组织好各项活动，给大家鼓舞和力量！

这里，还要讲到我本人。退休后



身处浦江思源网宣团感到十分荣幸！在这个团队更好地实现了老有所学、老有所乐、老有所为！每天的发稿，日常的编辑，如果讲不累不烦那是假话。有时恰遇编辑和推荐讲述在同一天的时间，那真是像上班一样。但是，我乐在其中，因为我感受到了其中的意义和价值！

我们在这里，亦师亦友。老领导、作家、教授、离退休干部相聚一起，老少不分，高低同等，友爱和谐。他们才高八斗，学富五车，和他们在一起犹如上学听课，感受着他们的才气和人品。高山仰止，景行行止。

我们在这里，又乐又学。在联欢会上，花甲古稀之人戴上红领巾，回眸青春，唱响《我们是共产主义接班人》歌曲；清茶一杯，相聚在会议室喝茶聊天，尽心尽情；“三自”（自发、自费、自愿）出游，漫步在乡间小道，笑侃往事知多少；卡拉“OK”上，吹响黑管、高歌一曲，鲜闻90老翁进K房。我们在多伦路文化街，在行走中上党课，目睹革命先烈走过的足迹，聆听他们英雄事迹！

我们在这里，有为有成。每位成员根据各自的工作经验、人生阅历，紧紧围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，在线上线下积极发声、发文，唱响正气歌，弘扬正能量。在庆祝

改革开放40周年、45周年；庆祝新中国成立70周年、建党100周年，迎接党的20大召开；在新冠疫情中，足不出户，以笔作武器抗击病魔；在乐龄申城G生活、E行动、早上海等等活动中，我们参与其中撰写讲述，并且取得好成绩。2019年9月我们在老小孩网发起并倡议“做好老小孩，共筑新家园”，让网宣团走进社会，努力在更大程度上取得更好的社会效果。

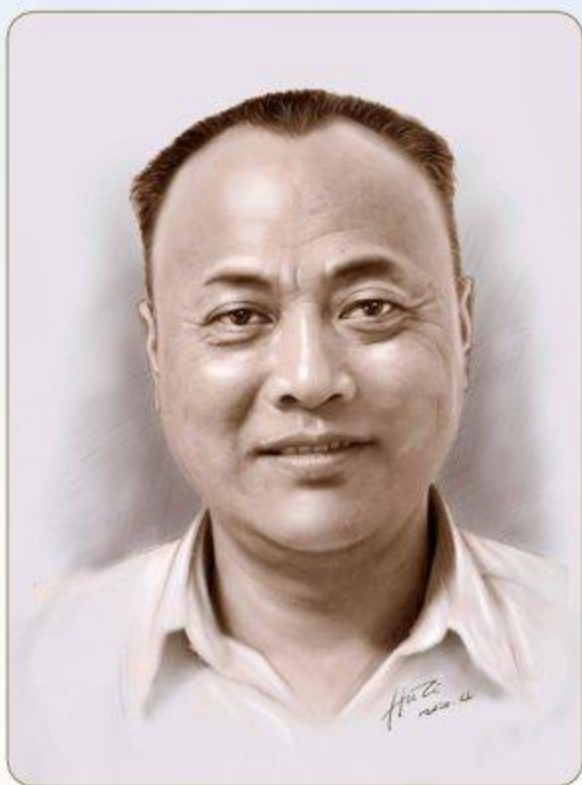
倘若我们把网络比喻为一片天空，天空需要晴朗，需要彩霞。那么，网络更应晴朗、美好！习近平总书记指出：“做好网上舆论工作是一项长期任务，要创新改进网上宣传，运用网络传播规律，弘扬主旋律，激发正能量，大力培育和践行社会主义核心价值观，把握好网上舆论引导的时、度、效，使网络空间晴朗起来。”

网络空间是亿万民众共同的精神家园。营造风清气正的网络空间是我们的共同责任，更是网宣团的崇高使命！浦江思源网宣团愿做天空中的彩霞，给其中一片，或者一点添上美丽！

我们虽都是花甲、古稀、耄耋之人，但“莫道桑榆晚，为霞尚满天”！

与群组往事干杯

□ 容锅



上海市金山区“快乐夕阳群组”自2012年起由“知青部落”更名，加入老小孩网站已有12年头了。

目前，快乐夕阳群组已发展到超600人，微信群也有146人。作为群主，我依靠管理员与群友们的热情支持，待群友像待家人一样。管理员时常关注高龄多病老人。对

长期不上微信或者“运动健康”不到1000步的群友，多了解他们的身体、情绪与家庭情况等。做到心中有数，关爱有底。逢年过节，管理员会定人定时，关注、联系、问候老弱病残，甚至上门慰问。

为了大家的快乐，我有一个喜好。喜欢发挥自己的特长，为大家摄像摄影。每次出游与活动，我也总会给群友们拍摄很多照片与视频，让大家开心并带有收获。每次回家后我还会延续工作。把实地拍摄的视频与照片制成视频或相册晒网，让大家再乐一乐。其实，这方面的成本是不低的。光摄像机我曾前后购置了4台。另外，大疆无人机一架，手持云台先后3架，总价值达4万多元。

管理员展望老师看我付出太多，私下与群友凑钱，想让我减少支出。我坚决不要，让她把钱退回去。另外，我退休后，痛风经常发作。吃饭不行，睡觉不行，行走也不行。有几次与群友约定出游，为

了守信誉，我翘着脚、单腿下跪为群友们拍摄，群友们看在眼里疼在心里。

光阴如箭，这次群组在庆贺建群12周年时，群友们算算自己都已

是七八十岁，最高的已超过九十岁了。大家非常激动。管理员集体讨论，准备要整顿群组。然而，群员一个不愿走。爱群的誓言、决心与心里话满屏……



回家过年：记“小屋”线下活动

□ 牛娃

在漫长的人生旅程中，我们每个人都在追求着自己的幸福和美好，渴望找到心灵之所向。“北大荒小屋”群组就是凝聚着一群从北

大荒黑土地返城的知青。在群组里展示着各自的才能，倾述着各自的心声。日前“北大荒小屋”组员24人，相聚一堂“回家过年”！

部分组员早早地来到酒店，张贴会标、群旗。晓光的书法“回家过年”、“北大荒小屋”的群旗高挂在宴会厅大堂的中央墙上，是大家拍照留念的最佳选择。知音赠送的红围脖是我们每一次活动的标配，增添了不少亮色。外面雪花飘飘，聚会厅红色张扬。

勤学苦练的拜年词活跃了聚会的氛围，知音老师的感慨发言，表述了对“北大荒小屋”的不舍。两位群主倾述了各自的心声，得到小屋人的认可。

大才子白桦琴棋书画样样出

众，今天特意表演陶笛演奏京调，听得在座者个个叫好，再来一曲《赛马》，引得舞者翩翩起舞。侯歌《我爱你中国》歌声嘹亮气势恢宏，表达了对祖国的热爱之情；又一首《老师，我想你》深情地诉说和表达了人们对自己老师的无比崇敬的思想感情。晓张的手语操《一起走》，小北京、秋秋、晓张的手语操《感恩的心》，男生四重唱《打靶归来》《游击队之歌》，大合唱《北大荒人的歌》，小北京、幸运雨的舞蹈《北京的金山上》，整场活动氛围热烈。



老小孩志愿者在奉献在服务

□ 花瓣雨

去年11月13日至12月13日，在“早上海”进社区项目中，老小孩聚乐部有27人次的志愿者参与了这个项目的志愿服务。



上月18日，聚乐部志愿者承担了第三届金榆奖才艺大赛复赛现场签到、引导、维持秩序、催场等工作。

摄影组积极开展活动，《时光流影》摄影栏目和创作园地在去年第四季度出刊12期，在讲述园地开辟了《时光流影》副刊，出刊6期。

讲述推荐组向社会传播有质量有品味的“讲述”，树立老小孩的形象与品牌。该组目前共有15位老师，每人3天轮值推荐，全年无休，没有节假日，这种奉献的精神令人敬佩。该组人员认真学习“推荐工作的九项原则”，并在实践中切实贯彻落实。推荐工作坚持数年，使讲述园地的首页每天均有优秀讲述推出，各个栏目也不断更新推荐讲述。起到鼓励的效果，促进了相互交流。去年第四季度，共推荐了1005篇，推荐至首页并加了导语的459篇。

“早上海”进社区作为一个项目，在全市举办，老小孩讲师团再





一次积极参与这项活动，走进社区。让更多的老年人跨越数字鸿沟，给老年人带来更多生活上的便利。其中包括：豫园街道果育社区、天山路街道坊大小区、新泾镇绿园新村第八社区、虹桥街道虹东居民区等等。讲课主要内容是：滴滴打车。

老小孩旅游部开展的公益游有市内沉浸式的体验《千古情》，崇明，苏州探梅，青浦赏秋。短途游有临安神仙居，南京牛首山，长兴银杏树。长途游有山西全境，张家界，长沙，重庆，敦煌，泰山，武汉，天津等，参加人数有460多人。

2024年为老年人设计一日游：江浙沪附近的一日游 包含采摘赏花以及互动活动，包括演出或者景点的优惠门票。继续秉持合适的时间到最佳的地点旅行，包括组织海南西沙、昆大丽、西藏错峰游、新疆北疆精致小团、湖北神农架、长白山、云南泸沽湖、香格里拉、青海湖、甘肃敦煌等设计线路，不间断地推出。



老书记的网络新生活

□ 瑞雪也芬芳



微信响起语音电话的悠扬铃声——哦，是霜木老师！

我不禁莞尔，之前霜木老师对微信电话一概“置之不理”，今天竟主动打来微信电话，让我刮目相看！

清晰记得我们的相识，源于2017年初的《老小孩宣传部门新春团拜会》，几位人气博主被粉丝团团簇拥，我注意到进入老小孩才屈指可数几个月的新网友霜木老师也被“众星捧月”！是他精彩的博文点评赢得好评如潮：

紫竹琴声老师的博文《我家媳妇》，霜木老师点评道：老师夸媳妇，就像《碧玉簪》里周宝奎唱“心肝肉啊呀宝贝肉”。引用妇孺皆知的越剧经典唱段不仅贴切，还让人忍俊不禁！

对博主lskl老师的博文《垃圾分类投放》，霜木的点评如同快板书：读起来朗朗上口、听起来入耳入脑、做起来像模像样！

博主叶惠麟老师感谢霜木的点

评，催生了他的新作《由霜木老师的点评再说中医药的传承》。

我好奇霜木何以做到博文点评各具特色？于是我对他做了第一次专访，回答是：和我的经历、职业息息相关吧！

霜木老师大名薛国林，1962年高中毕业进入上海蔬菜集团直至退休，从基层市场会计开始，先后担任工会主席、宣传部长，之后担任上海蔬菜集团纪委副书记。

霜木笑言进入老小孩之前也过了一段悠闲的退休生活，偶然参加老小孩网站的电脑学习班，注册老小孩开启了全新的网络新生活！开始尝试写博、读博、评博。

此间网友博主对一篇博文观点相左，一场网络“唇枪舌战”爆发在即。霜木火眼金睛发博呼吁：说话要注意场合、掌握分寸，提意见要与人为善，不泄私愤。老小孩网站是我们的家园，我们都有责任爱护。

霜木老师的洞察力、辨析力、

和责无旁贷的“老书记”精神让人钦佩！水到渠成，他加入博文推荐团队。尽管年届七旬，却认真参加推荐工作培训，还先后三次去网站“一对一”小课求教。如今霜木推荐博文已经“轻车熟路”，点评“如虎添翼”更到位。

记得在一次文传委编辑会前的“空挡”，我见缝插针对他又做了一次专访，请他回忆点评中“印象最深的事件”：

霜木老师想了一下说：“网友田老师81岁了，相依为命的老伴去世、儿子罹患重病。田老师自己不幸中风半瘫痪，真是雪上加霜啊！我们是网友，不能不闻不问，我和一帮好友常常前往探望关心。田老师喜好动笔，已经撰写完成的博文，却因半身不遂难以完成后续事宜，我在听取田老师的修改意见

后，为他修改并代为发博，了却了他的心愿。田老师感慨：亲兄弟也未必做得到啊！”

“再有因网站改版的事，让某某网友产生误解，我希望我们网站是一个和谐大家庭，就主动加他好友，反复解释、劝解‘改版不是小事，我们要体谅小小孩的辛苦’，自告奋勇当起‘老娘舅’，约该网友和网站人员面对面答疑解惑电话、短信、乃至上门，终于，所有的误解云消雾散……”

对霜木老师第三次专访的主题是尽心尽责做点评的动力，答复“点评的过程也是学习提高的过程。阅读网友博文让我品味人生、丰富生活、陶冶性情、我乐在其中！”。正如他在自己的博文“我的一份答卷”中写道：我每天以“老小孩”为伴，在网上写博、赏博、评博，与网友一起学习、交流、谈心，从中享受了快乐。

在我的催问下，霜木老师透露了每天的上网时间：上午6至——7点、9至11点、下午2至4点、晚上7至9点，前三次是读博、后一次是点评回复。每天



5个小时在网上“值班”！我不禁想起华龙老师的感慨：自设岗位、自定目标，这样的守望者值得尊敬！

霜木老师的网络新生活远不止博文推荐。

进入老小孩几年来，他从排斥



到熟练使用微信语音电话、饶有兴致参加《音频寄情贺中秋》活动、学会了组合聊天记录的制作、能够在网页审查《讲座稿》、曾经对接龙报名不知所措的霜木，竟然独挡一面成功组织了一次“网宣活动的微信接龙报名”帖……

霜木老师的网络新生活让网友们津津乐道。顶呱呱老师担心他太辛苦了，我知道，他呀！乐在其中呢！

你听，霜木老师的微信语音电话铃声又响起了！老书记不忘初心牢记使命，谱写了精彩纷呈的网络新生活，也成就了我对他的专访稿。

三访过后我“意犹未尽”，因为还有许多关于推荐工作的话题要请教霜木老师。譬如我曾经请他谈谈点评工作做得如此“风生水起”的技巧和原则，回曰：非常简单！严格执行上海市网监规则“三不”要求、仔细读博、用心评论、不讲套话、评论方法因人而异、不断提高自己的鉴赏识别能力。

思之再三，认为向大家推荐霜木老师的相关博文，应该远胜于我的采访：

“我的一份答卷”“走在公益路上”“赏博是学习、评博是提高”

“在推荐中享受快乐”

“由网友发博受阻想到的”“走进E时代、争当报春鸟”。

还要向大家推荐华龙老师的讲述“赞誉精神守望者霜木老师”、和晨兰老师的最新讲述“生命的春天”，当然都和霜木老师有关。



在付出中收获人生快乐

——嘉定区首届“最美老干部”吴建芬

□ 秋霞圃

在嘉定区华亭镇，人们常常会看到一位讲着华亭土话与村民闲话家常的阿姨，人们都尊敬地称呼她为吴老师。不知道的人都以为她是村居干部，其实她是一名退休不褪色、持续发挥正能量的



基层退休干部——吴建芬。她是一名有着40多年党龄的老党员，退休后当起了巡访员、播音员、宣讲员、指导员和联络员，用实际行动展现着新时代老干部老党员的精气神。

建工作室 勇当联络员

吴建芬身为一名退休干部，深知机关、基层干部在退休后的实际需

求。于是她找到了镇党委组织部门，提出要建立一个以退休干部为主体的老干部工作室，不断丰富农村退休干部的精神家园和文化生活。她的建议很快得到了采纳，华亭镇党委于2017年10月召集了8名退休干部骨干，成立了“红领·暖夕阳”老干部工作室，吴建芬作为负责人兼总联络员，成为了华亭镇退休干部与镇党委政府之间的桥梁纽带。在吴建芬的组织协调下，工作室以“正风正气正能量，暖身

暖心暖夕阳”为宗旨，培育了“筑红色主阵地”“强红色新力量”“培红色领路人”“育红色接班人”等4项特色品牌工作，助推华亭镇深入开展社区离退休干部党建试点；广泛发动周边退休干部，成立了戏曲兴趣小组和书法兴趣小组，不断丰富退休干部的精神文化生活；组织开展了近50场专题座谈会，为退休干部建言献策、相互交流搭建平台，不断提升全镇退休干部在组织上的归属感和生活上的幸福感。

深入群众 争当宣讲员

作为工作室宣讲团成员，吴建芬经常深入村居、企业开展宣讲活动。在学习宣传贯彻党的二十大精神活动中，吴建芬组织工作室成员每人认领一个宣讲主题，自编宣讲稿，以党员群众听得懂、听得进的本土语言，让党的二十大精神“飞入寻常百姓家”。她的备课，精益求精，根据不同群体差异性，每堂课都有针对性地调整宣讲内容；她的讲述，深入浅出，力求把复杂的问题讲通透，把简单的表象讲深入，把群众熟悉的内容讲出新意，把群众关心的问题讲明白。比如，她结合宣讲内容，组织文艺爱好者自编自导自演了三句半《赞华亭》，在宣讲时表演，深受群众的欢迎；

在关于创新社会治理的宣讲中，她认真备课、多方求证，围绕老百姓关心的热点难点，以案说法、以理服人、以情动人，让大家听得懂、记得牢、明是非；同时，吴建芬还利用小广播开展“空中宣讲”，为行动不便党员群众提供远程课堂。

服务“两新” 善当指导员

2016年，华亭镇为了进一步推动“两个覆盖”工作，建立了一支“两新”党建顾问队伍。吴建芬受聘担任华亭镇非公企业第二十一联合党支部书记，成为了一名“两新”党建指导员。她认真履行党建顾问的工作职责，以满腔热情联系和指导非公企业开展党建工作，以“钉钉子”精神当好党建引领优化营商环境的“店小二”。她经常走访对口联系6家企业，和企业主们聊天拉家常，了解企业情况，帮助他们解决问题。她所联系的一家小微企业，企业负责人身兼多职、工作忙碌，未意识到营业执照即将到期。吴建芬发现后立即提醒负责人，并主动协助办理相关手续，企业少走了许多弯路，实实在在的助企服务让企业负责人切实感受到了党组织的温暖。

心系空巢 乐当播音员

近年来，华亭镇的常住人口老龄化程度高，年轻人大多生活或工作在城区，村里以留守老年人为主。综合老年群体的文化水平、经济条件、生活习惯等因素，华亭镇创新推出了农村有线小喇叭的升级版——“连心小广播”。硬件的安装很顺利，但播音员的遴选却是个难题，既要精通方言，还要责任心强，更要熟知村民需求。

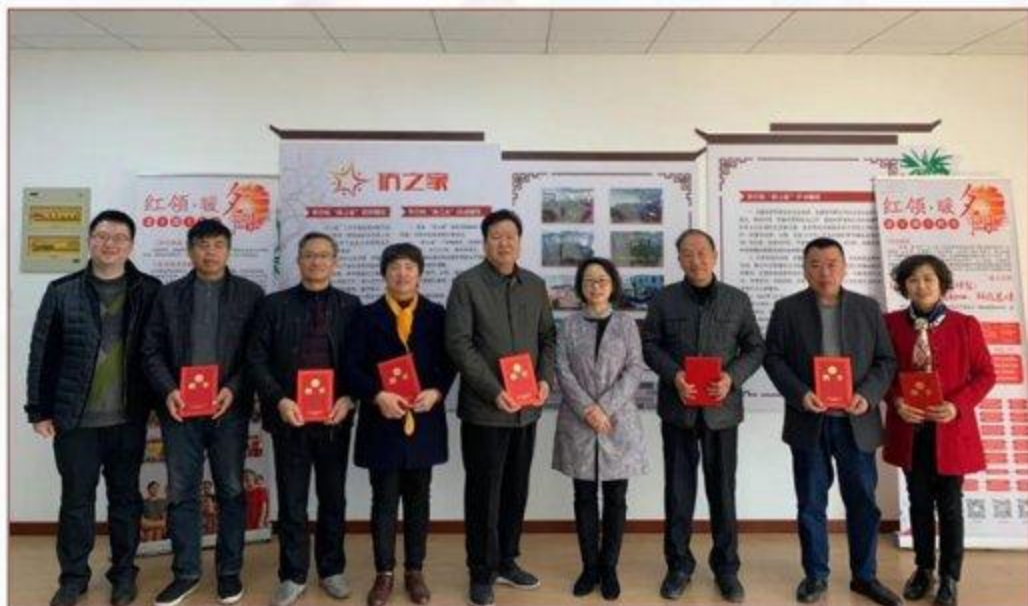
吴建芬得知后，第一时间毛遂自荐。不怕没经验，只怕有心人，吴建芬利用闲暇时间去村里挨家挨户聊天，询问大家的意见，看看哪类信息、哪种节目受欢迎。根据听众的实际情况，她设定了“新鲜事一箩筐”“关照依一声”和“村民广播学堂”三个大类的节目，向村民们宣传镇、村的时政新闻、村民杂谈、和谐邻里、治安防范、环境保护、科学养生、花卉种植等与村民生活息息相关的资讯。为了充实

节目内容，吴建芬坚持用知识武装自己，每天记录新闻素材，将时政新闻、农村政策、老人安全防范知识等进行分类整理，认真备课。她还时不时地邀请镇、村干部做客广播室，给村民们讲解时下政策，解决当下难题。村民喜滋滋地说，“吴老师播音用方言，佻听来格外亲切，也更听得懂。”“为农民说话，让农民说话，说农民话”正是吴建芬的播音特点，也成为了小广播的播出宗旨。

发挥余热 甘当巡访员

吴建芬是个勤快人，刚退休的时候，很难适应闲下来的生活。一次偶然的机，她得知了市民巡访团的工作，便自告奋勇报名加入。2008年，她开始担任华亭镇市民巡访团团长。当时，巡访团人手少，工作量却特别大。吴建芬以身作

则，不惧酷暑严寒地在全镇跑，详细了解情况，耐心倾听群众意见，对乱停车等不文明现象“即发现、即劝导”，并及时把巡访中发现的不足之处和



群众不满意的地方一一记录下来，反馈给有关部门迅速整改。在实践中，吴建芬总结出了“一看、二听、三拍照”的巡访工作法，巡访机制理顺了，镇容镇貌不断改善，巡访团多次被评为“华亭镇优秀志愿者队伍”，大家都亲切地称他们为“啄木鸟”。

吴建芬既是老干部的知心人，也是老百姓的贴心人。这些年来，她主动地把大量的时间和心血都用来为他人“付出”，但她也从中收获了“被需要”的快乐和人生的价值。



杂扯“码字，出书，写戏”那些事儿

□ 缪新亚

一只碗不响，两只碗叮当

《繁花》小说的作者金宇澄，在小说中用的最多的一个词是“不响”，在小说《繁花》之中“不响”二字，先后出现了一千多次。

“不响”是金宇澄有意留下的，看似无意，实质有心。在笔者看来，“不响”和丹青高手在画中的“留

白”一样，与贾平凹“此处作者删去XX字”的写作手法同出一辙，是留给读者（或观众）思考想象的空间，书中人物的“不响”，值得玩味：是对话中的自然停顿，也是作者的顺势而为，有意安排，电视剧《繁花》宝总作过诠释：生意场上，要学会不响，不该讲的，说不清楚的，没想好，没规划的，为难自己

的，为难别人的，一律不响。笔者以为：“不响”也有人物情绪的无奈认命、默默接受与无声抗议…金字澄用一句话：“上帝不响，像一切全由我定”，道出了他的良苦用意。

同样是码字工作者，笔者和金字澄；同样用一只“碗”来装故事（当然剧本是编剧秦雯的）这东东的，我的剧本与金字澄的小说、秦雯的剧本，我们生活中并没有交集，也没有纠葛，更无矛盾，照理不会发出“叮当”之声。这个“叮当”的声音，全是由笔者用键盘敲出，目的是为了自乐自嗨。

儿时，饭后喜欢用筷子敲碗击盘，聆听“叮当”之声，在孩子耳中，宛如仙乐，结果总被大人敲手，疼痛，始终没记住，到老也不变，还是喜欢“敲碗”，只要二者不同的东西放在一起，就会情不自禁去“敲”，用的不是筷子，而是键盘，“叮当”之声，煞是好听！

环肥燕瘦，鹤长凫短

把《繁花》的小说作者与笔者自己相提并论，一龙一猪，霄壤之别。人家金字澄是著名作家，资深编辑、“五个一工程”奖和茅盾文学奖得主。再说电视剧《繁花》编剧秦雯，我和她整整有一代多人的时间差，更没有可比性，她“80

后”的美女编剧，后起的新锐，全国新概念作文大赛一等奖得主，中央戏剧学院文学系戏文专业科班出身。编过多个剧本，2014年上海电商节最佳编剧白玉兰奖金主。笔者无名老卒，码字老农一个，如此作比，真愧煞老汉，不比也罢。但环肥燕瘦，鹤长凫短，各有特色，人间四月天，花开各不同，仔细想想，心中也就释然。

更何况笔者和《繁花》作者金字澄有相近的地方，我1948年出生，他1952年生人，属于同一代人，我俩年轻时，都下乡务农，他东北，我西北。都经历过波诡云谲的荒诞年代，都曾远离家门，干着“面朝黄土，背朝天”的活儿；回沪后，他干编辑，我成教师，同样干着“码字”的营生。编剧秦雯，再怎么青春靓丽，还只是码字工匠一个，剧本也是一个字一个字“码”出来的，这个和笔者一样，所不同的是，金字澄和秦雯都是专业作家，靠码字吃饭，老汉只把码字当做玩儿。不靠它吃饭，每天只要还在呼吸，就有进账，退休工资自然打入账户，这就是所谓的寸长尺短，各有所乐。

但吃饭的“碗”，一妍一媸，毕竟是不一样的，差距大得去了，他们的“碗”是胎质莹润，造型秀奇的“鸡公杯”，苏富比拍卖行的拍卖价是2.8亿港币；而我码出的

“碗”只是声沉色黯，形不周正粗瓷饭碗而已，吃饭要割嘴唇，磕牙齿，喝汤还是可以的。

鸡谈鸭论说《繁花》

日子过着，文章写着，《繁花》播着。年末岁初，笔者参加的聚会不少，不管是战友聚，还是文人会、抑或邻居叙之类，吃着说着，话题都会情不自禁，自然转到《繁花》，人以群分，不同的聚会对象，议论的角度、评价水平、褒贬毁誉的解读自然不同，当年，张艺谋的一部《满城尽带黄金甲》的电影，红遍中国，如今王家卫的电视剧《繁花》，让满城尽说黄河路。王家卫的镜头，金宇澄的小说中黄河路，

纸醉金迷的流金岁月，已经翻篇隐去，留下的是记忆中虚无缥缈的海市幻影，几分唏嘘，些许感慨，感谢王家卫、金宇澄，为大家定制了一副眼镜，让大家集体还原记忆中的九十年代，让那段远去的岁月，成为大家酒足饭饱后的谈资，和话题。

女人的脸蛋最重要，脸蛋好不好看，一眼就看得清；是不是笨蛋，却要敲破蛋壳才知道，电影和电视剧之类，就不一样了：不但一眼看不清，即使敲开“蛋壳”，蛋好蛋坏还是分不清，公说公理，婆说婆理，都说自己有理，“有一千个观众，就有一千个哈姆雷特”嘛，笔者不是法官，倒也省心，鸡谈鸭论，各不相同，这倒也好，让我广采博取，听到不同声音，从不同角度评《繁花》，也给了我“晨码”的素材与灵感。无论褒贬，一切从实录之。

几场聚会，谈论《繁花》内容庞杂，七嘴八舌，东拉西扯，全部录下，斩头去尾，内容精彩依旧。



（以上照片为笔者与《花落无声》导演童国雄、特邀导演上海电影译制片厂导演孙渝烽的合影）

在家门口看《达·芬奇》画展

□ 朱群华

上海博物馆从12月10日起，推出“对话世界”文物艺术第三个大展“对话达·芬奇——文艺复兴与东方美学艺术特展”。日前，我欣赏了这场东西方绘画艺术对话原创大展。

《达·芬奇》是意大利文艺复兴时期的艺术巨匠，他创作的《蒙娜丽莎》《最后的晚餐》等杰作吸引着无数人去一睹真容。同时他还是一位百科全书式的科学家、发明家，为后世留下许多珍贵的手稿。但是，他的真迹现存的屈指可数，且大多数不能出境，所以在国内难得一见。

在本次展览中，《头发飘逸的女子》是目前意大利唯一可出境的《达·芬奇》油画真迹，它是艺术家笔下最具东方美学神韵的一幅女子肖像，这幅未完成的作品描绘了一位头发飘逸的年轻女性眼低垂，轻轻颌首，脸上带着一抹若有似无的微笑，沉浸在自己的思维中。整幅画面拥有绝美的光影表达，完美结合了写实和写意。

除了深厚的艺术造诣，《达·芬奇》的手稿还记录了他在建筑、机械、几何学、解剖学等领域的探索，本次还展出他的11幅手稿。

本次展览会上我们还欣赏到同为“文艺复兴三杰”之一的米开朗基罗的两幅珍贵素描，还有《达·芬奇》弟子《波塔费奥、梅尔齐》及《卢伊尼》的绘画作品。

最让观众兴奋的是上海博物馆从馆藏中甄选18件中国古代绘画名作，与《达·芬奇》领衔的文艺复兴大师们在特定空间中展开一场跨越时空、超乎想象的艺术对话，而让我印象深刻的是南宋梁楷的《白描道君像图》及“明四家”之一唐寅的《秋风纨扇图》等绘画名作。

通过这样的展览，可以看到中国和意大利自古以来在很多方面的文明交流和共同的文化体验。这是上博史无前例的最强书画阵容的展览，让观展的观众对东西方绘画艺术有更层次的了解。

冬天外出，老人别忘戴帽子

□ 纪延卓

这几天寒潮来袭，天气骤冷。在已经习惯在空调房间生活的人们，若去户外就感到特别寒冷。尤其是喜欢每天早晚都要去户外遛弯的老人，在寒风呼啸的冷天，一定要戴上棉帽。天寒浑身冷，失温后整个头部都嗡嗡的，连正常思维都显得困难。

笔者在退休后，冬日去户外，多数会戴帽子。我家中共备了十几顶帽子，夏季戴凉帽、太阳帽；春秋戴单帽；冬天戴棉帽。

冬季外出，特别是零度以下天气，老人去户外为何要戴帽子，有哪些好处？我认为至于有三方面的好处：首先是有利于保暖。为了防寒，人们穿上了厚厚的冬装和保暖鞋，但许多人没有戴帽子的习惯。殊不知，人体的头部也是很需要保暖的。更何况，多数老年人的头发比较稀少，容易散热，更需要帽子来保暖。冬帽的材质，可以是毛线、呢绒，或者羽绒服的连衣帽，反正质地要厚一些，保暖效果才好。



其次是有利于保健。老年人的血管毕竟不如年轻人那么通畅，甚至多少有一点硬化，如果受凉的话，难免造成脑血管收缩，轻则会感到头昏、头痛，重则会发生意外。所以，老年人不能小看帽子的保健功能。

再次是美观功能。如果选购一顶漂亮、时尚一些的帽子，可以把花白的头发“裹”住；如果帽子的款式和颜色与服装相匹配，可以展现穿着的协调美观。有句方言，说“噱头噱头，噱在头上”。我每当出门，妻子总是善意提醒“把帽子戴好出门”，有时忘了戴帽子，妻就会说“怎么不戴帽子就出门”。

呢？”不过，戴帽子也有一定的讲究，时间不宜过长，否则戴帽子过久易致脱发，尤其是老人。

长时间戴帽子，会导致头皮毛孔呼吸不畅，皮脂堆积于头皮，容易形成皮屑、头痒或皮肤炎症，进而造成脱发。头皮不耐闷热，紧扣在头上的帽子或头盔会使底层头皮长时间得不到呼吸，尤其是受帽边压迫的发际、发根处，更容易因皮肤松弛脱发。

天冷戴帽子，首先要选择比头

略大一点的，戴上不会紧压头发，让头皮有透气的余地。其次要注意材质，头皮爱出油的人，要戴透气、轻薄的帽子，体质较弱易感冒的人，要戴呢料或毛线帽子。再次是时间，早晚外出时戴，进入室内就该拿掉，正午阳光好的时候，也要让头发出来透透气。我的头发稀疏，到了中年就渐渐这样。我的体会是在室内就不要戴帽子了，尤其是空调房间，再戴帽子，人体过热头部会发痒，容易脱发。



复查随想



□ 每文

我于2020年11月2日晚复发心梗，在区中心医院住院11天后，于13日下午转上海中山医院治疗，经专家团队采用左右手插管手术的方式，迂回战术，终于疏通了陈旧性血管的堵塞问题，并安装两个支架、植入一个药囊。但在2021年11月10日、2022年11月28日连

续两年前往中山医院作造影复查，均出现了新的阻塞现象。

2022年11月28日复查时，发现原安装支架处有堵的现象，所以装了一个药囊。主任医生特地关照我和家属，一年后还得前来复查，若再出现新的阻塞现象，那只能采取搭桥手术。

转眼一年过去了，在网上预约挂号。18日，妻子、女儿陪同我前往中山医院专家门诊作基础性复查。19日收到了短信通知，病床已落实，可于周三至中山医院东院区办理住院手续。

本次造影复查手术，只用了半个小时左右的时间，未发现新的堵塞现象，大家都很高兴，解除了搭桥手术的警报。主任医生关照，之后可不再每年来复查；若感觉有明显不舒服，还得及时复查。

纵观本次复查，还是有一些值得记叙、留下痕迹的东西，作为复查随想把它写出来，供大家参考。

一是住院硬件大有改善。前三次我住院治疗，均在17号楼的5楼32B病区，而今年改在了16号楼9楼39病区；这样，复查时做心超和拍片在同一幢楼房内方便多了：心超，16号底楼大门左侧自动电梯上一楼半；X光拍片在地下一楼，一楼自动电梯下，即可。

以往住8张病床的大病房，卫生间在外面，这一回，住3张病床的小病房，里面还有卫生间和浴室，方便多了。

二是凸显人性化管理。医院允许家属可陪伴左右，晚上陪夜护理，可借床住在病房中。我住病床中的三人：2床是女儿陪父亲、3床是妹妹陪姐姐，我由妻子陪护我；所以2号、3号病人的家属都租借了

一只床铺，只有我与妻子头搭脚将就了一下。

三是充分信任医生。造影复查，我有碘过敏；前两次手术前都吊了改善碘过敏的药水，而这一次，直至从病房中推到手术室还是没有输液，家属很着急，去找值班医生，医生说：“此事我们知道的，会处理好的”。今年采用在手术时加入药液，不再需要吊两瓶药水，操作简单。

四是要有充分的耐心。这次我轮到2号台，即第二个上手术台复查。没想到我前面的病友血管堵塞厉害，整整做了5小时，我从8:05等候在外，直到12:20才进手术室。等待的滋味不好过，无论是病人还是家属，必须要有思想准备，要有耐心，经得起寂寞的考验。

五是用好高德地图中的“助老打车”程序。60岁以上老年人去医院，每季可享受50元优惠的车费，记得享受啊！



老人要有“清爽相”

□ 守中

与朋友聊起了“老人”的话题，一致的看法是：老人要有“清爽相”。想想也是的，人老了，无论是容颜，还是生理和心理的指标，都是每况愈下；精力不支，对自己的打理往往就疏懒了。时光无情，不少人年轻时的酷、潇洒、不拘小节，到老都变成了邋遢、窝囊、狼藉，尤其男同胞，不光对不起自己，更是对不起“观众”。所以，再“德高”、再“望重”，如果没有一副清爽的仪表，实在是让人“尊”不起，“敬”不起，更加“爱”不起了。

但是今天我想起的是，老人还要有一种“清爽”，那就是表情的清爽，神态的清爽。前几年去世的文学大师、翻译巨匠杨绛老师，她是大学者钱钟书的夫人，是千千万万读者尊敬的老太太。在她百岁华诞时，许多报纸刊载了祝贺的文章，一致的看法：杨绛老师让人看



一眼就终生难忘的是那清澈的眼神、清爽的神情。老人的眼珠本该是浑浊的、神情本该是呆滞的，可杨绛却反其道而行之了。神情怎么算“清爽”呢？大概指的是很单纯、很淡定、很温暖，没有那种很晦涩、很暧昧、很沉重的东西吧。

其实不光是名人，许多平凡的老人从仪表到神情也是非常清爽的。我有好几位网友，比我年长许多，给我的第一眼印象就是“清爽”。他们不管是提及自己的过去，还是点评现实，语调总是那么

温和，神情都是那样从容，不愠不火，漫长的岁月熬出了淡定。

人是“赤条条”来的，后来就不断做加法，从身体到灵魂不断承载新的内容。从神情上来说，越来越复杂、越来越丰富、越来越隐晦、越来越沉重了；这就有了“知人知面不知心”一说。可是老了以后，曾经沧海难为水，除却巫山不是云，一切都看淡了，看透了，看破了：人性是不断循环，历史是不断重复，太阳底下没有新的东西，有什么值得大惊小怪的！于是他们就开始了减法，少了大喜大悲，少了欲望欲念，总是含着微笑宽容地俯瞰人生。灵魂的清爽带来了神情的清爽，才能“赤条条”去呀。

可是我也看到过有些老人，前半辈子受过太多的苦难、冤屈，后半辈子还在承受着新的不平，至今无法释怀。所以他们的神情无法清爽，而是充满了委屈、恼怒、嫉恨和愤怒。我同情他们，可还是觉得别把这些负面的东西整日放在心上，挂在脸上。历史上有不少黑暗的年代，谁撞着谁倒霉；然而在任何年代，人们还是要去寻觅属于自己的那份快乐，不能陷于黑暗而无法自拔。何况我们是生活在一个既有不确定性、更有希望的社会；全球的文明互相渗透，日子一定会慢慢好起来。“长寿”的后果之一便是谁的身上没有几个枪眼、谁的灵

魂里没有几处伤疤呀，就说杨绛老师，解放后一次次被她戏称为“洗澡”的运动，一次次被冲击，最不幸的是爱女和丈夫接连先她而去，她就这样“孤独而不寂寞”地生活到了105岁。一切凄凉，一切悲苦，天大的灾难，都是能被时间过滤掉的，我们真没有理由不让自己清爽起来！

最鄙视一些腐败分子，年岁越高，越不清爽。他们可以西装革履，气度非凡，可是仔细瞅瞅他们的神情，尤其是那双眼睛，十分浑浊。他们目光游移，表情阴郁，笑容尴尬，语言干瘪。他们“官模官样”，欲望的烈火却在灵魂里熊熊燃烧，怎么清爽得起来呢？

“我和谁都不争，和谁争我都不屑；我爱大自然，其次就是艺术；我双手烤着生命之火取暖……”这是杨绛翻译英国诗人兰德诗作《生与死》中的几句话，烤着“生命之火”取暖，这是她的“老太之道”，也许是老人家“清爽”的不二法门吧。



自己才是身体的最好医生

□ 叶惠麟



“最好的医生是自己！”这是中国工程院院士钟南山的话。人生在世，每个人都想要自己健康，从而大多数人都把健康交给了医生，一有不舒服就以为自己病了，因此急忙找医生治疗，希望获得健康。

我是中医药人，十分赞同钟院士的观点，当然我不提倡“讳疾忌医”，也不赞同“乱病投医”。我当过医生，也是老伤旧病新疾的病人，从而知道站在医生的角度来看，当病人有各种病痛时，就要真诚地用自己掌握的医学知识来帮助病人消除病痛；站在病人角度看

来，有病需要请求医生治疗，让病痛顿时消失。

医疗的作用是重要的，要相信医疗，病时还是应该求医，同时要把自己的病情比较详细地与医生交流，让医生掌握更多的信息，采取有效的治疗措施，让自己尽快康复。

每当我自己生病时，要先了解自己发生的病情是老伤旧疾，还是新病，因为自己对身体发生的问题更了解，需要解决什么问题更清楚，这就是自己才是自己身体的最好的医生，用什么药治疗还是需要通过医生的诊断、检验后，才能拟出正确用药方案。但把自己的生命与健康都系在医生身上是不够的，还需要通过与医生的交流沟通。如有痛风的病人却仍不忌酒，不忌海鲜，只要求医生治疗病是不正确；如焦虑抑郁症，只求医问药，却不能从压力大的环境中解脱出来，怎么才能康复？这才是真正的“讳疾忌医”！

我每次看病，在医生诊断后，总要把自己对身体病情反映告诉医生，还要介绍自己曾经受过的伤和生过的病，有后遗症、药物过敏情况等等。

自己是身体最好的医生，然而求医不如求己也是不对的。我的理念就是自己要做生命与健康的第一责任人，把握自己的健康，努力找回自己的健康，不能完全依赖医生。医生只能治好当下的病，但要改变导致疾病的原因，就要靠自己配合医生，从病因上入手。


生命是自己的，健康是自己的，如果自己不珍惜，那么别人是无法解决的。生命与健康对我们每个人是至贵至重的，不只依赖医

生，更需要内求自己。生命需要觉醒，健康也需要觉醒。生命与健康的觉醒在于充分认识到自己才是最好的医生，而不是完全依赖医生。

去医院看病，是身体不舒服才去看病、找医生。人的身体本身就存有着自愈力，中医称作：正气。《内经》明言：“正气存内，邪不可干”。自愈力顾名思义就是自我修复的能力，如伤口破了自己舔伤，修复好自己。自愈力其实是每一个人身上都具备的，而且是自己最好的医生。关注正气，以正为本，维持健康，患病后才能早日康复。

人这一生，最好的医生是自己！





舞蹈带给我的自信

□ 小草

清晨，一轮红日冉冉升起，早上海又将迎来崭新的一天。合着温暖的阳光，我兴高采烈地赶往黄浦区老干部大学，参加每周三的“模特舞蹈班”的训练。我们的模特舞蹈《千年不变的信仰》将在大世界参加“浦江红·黄浦区域老干部共同体庆祝改革开放45周年文艺展演”。

老干部局高度重视，老干部大学亲历亲为，使得黄浦区老干部大学办出了水平，办出了特色，办出了成果。每当我们背着书包（学习道具）走进老干部大学的课堂，心里总会有说不出的愉悦和开心。老干部大学深得广大离退休干部的喜爱和赞美。

老干部大学有这样一位老师，一位德才兼备、才貌双全的舞蹈老师，她就是深受广大学员喜爱的周爱兰老师。面对我们这些水平参差不齐的学员，老师从不抱怨而是鼓励，从不训斥而是耐心指导。看着老师湿透的衣衫、听着老师嘶哑的喉咙，学员们自己都会感到一丝丝

的内疚。老师教会了我们舞蹈，更让我们在舞蹈的韵律中找到了自信和美好。

为了备战文艺展演，老师精心编排了贴近时代主旋律的模特舞蹈“千年不变的信仰”。舞蹈音乐来自于一首脍炙人口的流行歌曲——“万疆”，这首歌曲表达的是对祖国的赞美和华夏子孙千年不变的爱国情怀，是在经历了岁月变迁，华夏大地在霞光中绽放出的耀眼光芒。这份民族的自豪感在优美的旋律中得以升华。每每音乐响起，我都会热血沸腾，努力地用情感用肢体去表达对祖国母亲的那份热爱。

我不会跳舞，长那么大还真没跳过舞。为了不掉队，我坚持每天在家里刻苦练习，看着老师的视频纠正每一个细小的动作。我还常常“忽悠”我的先生，让他去公园散步走路，可时间一长先生也看出了端倪，他笑着说，“笨鸟先飞”有啥不好意思的。后来先生就成了我在家练习时的忠实观众。他还架势十足地指出我这个动作不好看，那

个动作不到位，成了一个名副其实的“啄木鸟”。终于有一天，他说动作比之前好看多了，还嚷着要为我拍视频。从这刻开始我仿佛信心倍增，有了些许的自信。当然，这份自信更多的还是来自于老师的鼓励和指导。

老干部大学是我既熟悉又留恋的地方。当年，我曾和许多刚从领导岗位上退下的老同志在这里结下

了不解之缘。在他们身上我学到了许多书本上学不到的东西，他们的认真和执着，至今让我印象深刻历历在目。

自从参加了老干部大学形体班的学习，尤其是老师让我参加舞蹈的排练和演出，既出乎我的意料，也提振了我努力学习的信心。舞蹈不仅带给我美的享受，舞蹈更带给我那份自信。



身边的感动

□ 尔东

自老伴不能完全自理之后，我们选择了去养老院，由于床位紧张，老伴入住，我“上班”。两个月下来，既有感动，也有感慨。对靠谁养老，也有了更深的看法——首先靠自己。

有人面对夕阳，哀叹“只是近黄昏”，而叶剑英同志赞颂道“满目青山夕照明”！老有老的难处，但是我们就是要以“夕照明”的积极向上的心态，正视“老”，才能晚年更精彩。我结识了养老院里两位老人，堪称榜样。

一位是四方机厂的转业退休干部，87岁，走路背都直不起来。跟86岁的患病老伴一起住双人间，可谓困难重重。但他很乐观，指着房间里的手风琴、二胡等乐器，自豪的告诉我：“我会十六种乐器，都是自学的！”在不影响他人的情况下，他的房间经常传出悠扬的乐声，他老伴作为唯一听众，自得其乐。有时喜欢唱歌的护理员小宋陪唱，更增欢乐气氛。只要大厅举办活动，老人必献节目，众乐乐啊！

另一位是位91岁的老太太，识字不多。面对“老”，也曾抑郁过。后来，听从大家的劝解，女儿的帮助，学画画。女儿给买了儿童临摹画本，这是从幼儿园



学起了。逐渐有了自己的构思。我经过她的房间，时常看到老人坐在轮椅上，伏在床上作画。看到我去拜访，拿出她学画到画画的一摞图画本，逐页翻给我看，如数家珍。养老院专门在她房间对面墙上，办了她的专栏呢。老人不再烦恼，自寻其乐，也要众乐乐啊！

为此，我谄了几句：
养老院里陪老伴，
访老问计寻欢颜。
八七老哥传琴声，
自学乐器十六般。

更有九一大姐棒，
童心童画妙趣生。
原来快乐很简单，
满眼灿烂夕照明！

由此可见，老有老的难处千千万，但撑起自己快乐晚年的，首先是自己，自己的精神、心态！主动出击，寻找适合自己的欢乐！

其实，啥也不会，会当观众、听众，也是一种乐趣，也是一种精神啊！千万不要怨天尤人，自艾自怜，自寻烦恼啊！



2023年我出了一本书



□ 勤学苦练

时光如梭，到了这个年龄，感觉日子过得咋这么快呢？拽也拽不住。2023年只剩十来天了，翻篇就在眼前，我又走过了一次春夏秋冬。回想这一年，我做了哪些事？哪些事值得回味呢？

在忙忙碌碌的生活中，追求平平淡淡，简简单单，做些自己喜欢的事情，我做到了。喜欢瞎拍的我，一年里跟着大自然追花忙。和部分网友相聚畅谈、K歌、游园、参加了网站不少活动，还和好友一起观游了不少人文景观和自然风光，开心中有收获！最想说的是，今年我出了一本书，就打印一册，是献给自己的礼物噢！

出书本不是我的初衷，因在那个特殊年代，我这个初中生实际只有小学六年级水平，怎么也不会和出书沾上边。是十多年前，在网上驰骋，认识了许多写博高手，有的好友有缘从线上走到线下，每每读到他们的博文、讲述，羡慕煞我了，文采漂亮，内容独到，常常戳到内心打动到我，或有同感……从

此，我尝试着去学习写写。从记录着手，随写尤多，记生活点滴、出游经过，描写天气、花花草草、自然风光……怎么想就怎么写，能通顺表达清楚就OK。直到现在，我还是在坚持努力，至今在“老小孩”讲述、“美篇”中分别留下1124篇和271篇（部分有重复），有很大一部分都被两个平台设为“推荐”或“精选”，一种学习乐趣给我带来精神上的愉悦！

这么多篇的积累，没有“高大上”的作品，但与文字对话，我乐在其中。千篇文中为数不多写下了自己去北大荒下乡



的那些事，我很想保留下来，六月份有了出书的念头，选出数篇后，交给“美篇”平台，打印成了这本薄薄的《我的知青岁月~摘录》。由于写作水平有限，写东西我比别人吃力，但书中《在连队看电影》、《记在连队的那些事……》、《下乡在科研班的那些苦和乐……》、《战友你还记得吗……》等每一篇小文，我却写得十分顺畅，一气呵成，文中每一个字，每一组词，每一句话，每一段落，甚至每一个标点符号，都是从心底里流淌到笔尖。拾起难以磨灭的知青记忆碎片，把它揉搓拼接在一起，那是经历，那是亲眼所见，那是真人真事，没有掺假，原汁原味，所以篇篇都被两个平台“推荐”“精选”。

七月份收到红彤彤的书盒时心情难掩喜悦，打开包装见封面爱不释手。现在，我时不时坐在屋内的一角，泡一杯咖啡，去翻阅一下“青春”这本书，闻一下书墨香味，别有一番滋味。反复看都不会厌，和看电子书有着完全不同的感受，只要不撕碎永远保存在，有种小得意噢。至于其它那些小文，哪怕丢失我也不心疼不纠结，本来就是练习娱乐。新鲜的事每天都在发生，可以继续地写啊！

2024年即将来临，在新的一年里，我要放慢生活的节奏，以健康为主多休息，用乐观的态度去享受生活的多姿多彩。往后我们会越来越孤独，用文字来对话也是一种很好的陪伴！



让我们用一张张老照片再回首

□ 金山

最近，由王家卫执导，改编自上海作家金宇澄同名小说的电视剧《繁花》火爆“出圈”。《繁花》中出现了很多各具特色的上海马路，

包括灯红酒绿的黄河路，商厦林立的南京路，以及铃子的夜东京所在的进贤路等等。为了还原上世纪90年代的上海街景，《繁花》剧组曾经

四处征集老马路照片，可是收效甚微，正一筹莫展之际，一位名叫姜鑫元的上海石化退休员工的出现，为剧组带来了好消息。

现年72岁的姜鑫元，原是上海石化退管会干部。从1985年开始，他专注于用相机记录上海内环区域的街巷景观，足迹遍布几千条街道和小巷，共拍摄照片1万余张。

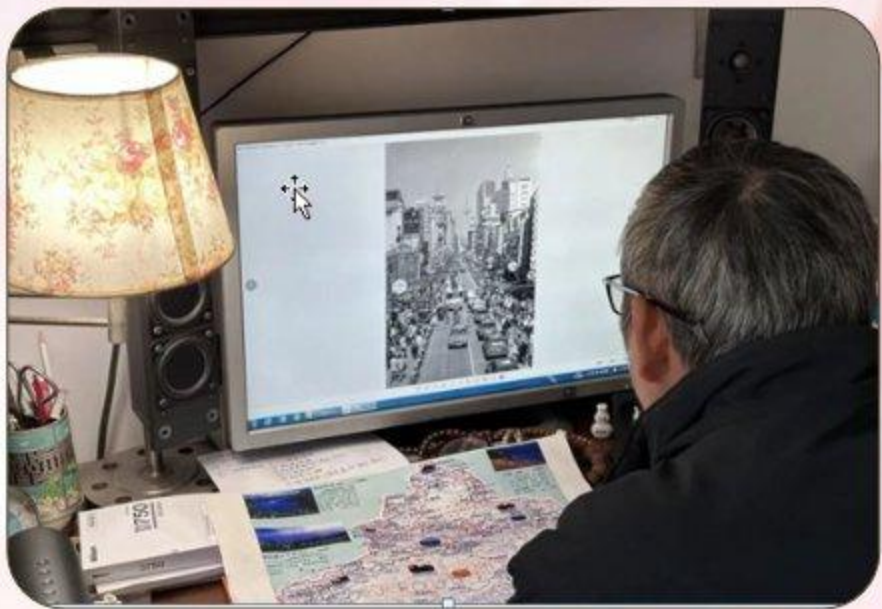
目前，姜鑫元是上海市摄影家协会和中国摄影家协会会员。“我的舅舅是开照相馆的，所以我从小就接触摄影，喜爱摄影。”姜鑫元说，当时他之所以会选择老马路这一拍摄题材，一方面是受到亚当斯、布列松等国际摄影大师的影响，觉得长期坚持围绕一个主题拍摄是非常有意义的事情。另一方面，随着改革开放的春风吹来，上海的街巷发生了令人惊叹的变化，“当时有很多人拍摄老洋房、石库门，但是没有人记录普通街巷的变

迁。我想，那就由姜鑫元来做吧，用相机记录变化，做历史的见证者。姜鑫元回忆道。

2018年9月，姜鑫元突然接到《繁花》导演组负责人姜浩的来电，“他说是通过上海电视台的一位导演介绍，想让我帮忙提供一些相关马路的老照片，为剧组布景提供参考，我当时觉得这件事应该帮忙”。

按照姜浩导演的请求，姜鑫元将黄河路、乍浦路、凤阳路、陕西南路、进贤路、淮海中路等街道老照片翻找出来，从中精选了50张发送，不久后收到了剧组支付的800元稿费。“收到稿费后，我觉得有点后悔，为了支持上海本地电视剧，我应该要免费才行。”姜鑫元考虑之后，又精选了复兴中路、思南路、南昌路等100张老照片，再次发给姜浩导演，并特意在微信中注明“免费”。

随着《繁花》成为现象级爆款剧，姜鑫元又有了一个新计划，他准备将自己拍摄的约5万张老照片全部扫描成册，并捐献给上海市档案馆，让所有民众共同见证上海的繁荣发展和国家的改革建设成就。



当年“赤脚老师”

□ 张立人

说起“赤脚医生”，对于上世纪五六十年代这一代人是最熟悉的名字了，而“赤脚老师”却有点诧异了吧。实际上，“赤脚老师”就是上世纪六七十年代对于农村中小学代课教师的俗称，是不吃国家商品粮、不占城镇户口编制的乡村教师。

那个年代，国家号召“贫下中农管理学校”，公办小学下放到村大队来办，乡乡办高中，村村办小学，小学办到家门口，学校老师奇缺。我家在农村，当年是老三届高中生，属于回乡知识青年。那时在本地我算得上是个高材生，于是便顶了上去，就成了“赤脚老师”。“赤脚”，并非是上课时不穿鞋，而是特殊的身份，说得明白一些，那就是乡村教师，我们当时的真正编制是“亦农亦教”。

如今，“赤脚老师”是我当年登上三尺讲台的记忆。难以想象，当年我们的农村学校没有围墙，没有门卫，更没有清洁工……。全部工作就是校长一人发号施令，每当

上课时间到了，校长在校园里手摇铜铃，大声呼唤：“上课了！上课了！”。由于老师短缺，我们基本上都是全科教师，我除了任教语文、数学，校长知道我会弹脚风琴，还要我每周外加3节唱歌课。上唱歌课，没有教材，我自己去收集，内容无非是：“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东……”、“大海航行靠舵手”、“我爱北京天安门”之类的革命歌曲。当时我上音乐课的条件，和现在比较，想来真有点心酸：上面配备给我校的一台木制脚风琴，外壳斑斑驳驳，琴键脱离脱落，踏脚叽叽咯咯。哎……，弹琴时，曲子哪能不跑调！学生听了总是敢笑不敢言，还以为我不会弹呢，你说窘吗？

让我哭笑不得的还有学生时不时会给你恶作剧。有一次，我在教室里上课来回走动，我从教室后排回到讲台时，趁你不注意时，有调皮学生竟然把一张白纸贴在我的后背衣服上，引得全班学生哄堂大笑，我全然不知。

不过，有一次我真是几乎可以说是“赤脚”了。由于我在农田习惯于光脚干活，烂脚丫上的疱疹溃破了，不能穿袜子，更不能穿鞋子，我只得套了一双拖鞋。

上课铃声响后，我走进教室，值日生大声喊：起立！在那造反有理的年代，很多同学敢于造老师的反。几个眼尖的学生一看到我的窘相，异口同声叫起来：老师你为什么上课不穿鞋呀？！当然，此时的我也意识到了作为教师应该注重的形象，首先说明了原因，然后向同学们作了道歉。

当时，我们这些“赤脚教师”，除了上课之外，还肩负着一门“务农”的“必修课”。没有真正意义上的寒暑假。那时的学校里，每当农忙时节，特别是“双抢”季节，下午是不上课的。我们要带领学生到生产队去摘棉花、拾稻穗、拔稻秧、割草积肥……。有一次，我和学生们在水田里拔稻秧时，有个女学生突然尖叫起来，

一摸腿脚，原来是一条蚂蟥悄无声息地吸附到了她的腿肚子上。她眼泪水一下子滚落出来，拼命朝地头跑去。一个慌神竟然泥水中摔了个四脚朝天，满身是泥水，引得同学们一场善意的笑声……

我在农田里既是劳动者，又当“指挥员”，在一大片田地里要看管好一个班级四五十个孩子。劳动结束以后，还要将收摘的棉花稻穗肩挑手提到仓库，回到学校累得浑身像散了架似的，第二天照常还得到学校上课呢！

殊不知，在那个年代，对于像我这样家在农村的教师，让我更烦心的还有我家承包责任田的折磨：每天我必须起早摸黑，利用清晨与傍晚的有限时间去干责任田的活。双抢时节，每当晨曦微露，此时睡眠朦胧的我必须起床，端了一只小板凳到秧田中去拔稻秧。如果听到路边的高音喇叭里的《新闻和报纸摘要》节目结束了，此时我必须起身赤着沾满泥浆的双脚心急火燎地赶回家中。草草喝上一碗粥，我就得匆匆地赶到学校去上课。有一回，为了护理自家生病的孩子，眼看上课时间快到了，我来不及换掉沾有泥浆的裤子冲进教室，那些学生看到我这种“泥腿子”的囧相，不由捂住嘴巴在低头窃



笑。

只有经历过的人都知道什么叫赤脚老师的辛苦，当年日子可以说很是艰难。到了放学时间，我虽站了一天讲台已经筋疲力尽，本该回到家休息。半路上，我还得从布袋中取出镰刀，到田头、河边割一些青草背到家。因为作为当时其中的家庭副业收入，我家还有十几只长毛兔子等着喂。

为了补贴家用，自留地除了留点自己吃的，不瞒你说，我这个土生土长的“赤脚老师”还得放下架子，用我的那辆“老坦克”装上蔬

菜去菜市场出售。那时我妻子是农民户口，家里也分到两亩责任田。这些土地，除了种粮棉外，还有蔬菜承包地，所有家里的农活都是夫妻两人偷忙落空抢时间赶出来的。说实话，那时的教育是轻松的，好在没有升学率的压力，愿意读书的孩子也并不那么多，家长的也不会对教育有苛求，我们“赤脚老师”还有精力顾得上处理家里的农事。

时光荏苒，“亦农亦教”的年代，那年那月，曾经是“赤脚老师”的我如今早已退休在家，安度晚年。

我家有辆“老坦克”

□ 布文

我家有一辆永久牌12型28吋载重自行车，我称之为“老坦克”。这辆伴随我四十多年的“老坦克”，在我居住的小区车棚内已经停放了十余年，车身积尘覆盖，锈迹斑斑，期间小区车棚几经清理老旧自行车，我都没舍得将它丢弃，因为我与这辆“老坦克”情缘厚重。

上个世纪70年代中期，我结婚

次年，妻子生了一对双胞胎男孩，两个孩子一直由我们夫妇从小带大。随着两个孩子长大，上幼儿园出行成了我家一件难事。靠步行往返幼儿园，因幼儿园离家较远，孩子还小，我们夫妇俩也要上班，时间赶不上。如果拥有一辆载重自行车，就能解决我们全家出行之难。当年，购买一辆自行车，相当于一个人半年多工资的支出，而且自行

车紧俏，一律凭票供应。我向单位领导提出了购买自行车的申请，单位领导对我们全家出行很关心，不久就发给我们一张自行车票。我们凭票在当时的嘉定西门五金商店购买了一辆永久牌 12 型 28 吋载重自行车。因为我们全家出行要四个人乘坐，所以就购买了这辆载重自行车。这种型号的自行车，载重量大，车身较长，车架前面还装了一付双保险梗子，骑行起来比较平稳。自行车买回来后，我请单位内一位木匠师傅，做了一个木头小坐垫，牢牢地安装在自行车三角架横杠上，全家出行时，其中一个孩子就坐在这个小坐垫上，双手扶住自行车龙头，坐得也很稳当。

当年，我骑自行车的技能还可以。每当全家出行时，我将这辆“老坦克”停放在全家人要坐车的地方，先把一个孩子抱起来，让他坐在“老坦克”三角架横杠小坐垫上，我双腿骑跨在“老坦克”上，让抱着另一个孩子的妻子坐在“老坦克”后面的书包架上，然后我右脚使劲往地上一蹬，“老坦克”就向前骑行了；或者，我载着一个孩子先将“老坦克”骑行起来，然后妻子抱着另一个孩子坐上已经行驶的“老坦克”后面书包架上，一家四个人就能平平稳稳骑行到达目的地。平时，我们全家四个人骑坐在这辆“老坦克”上，或来往于幼儿



园，或休息日全家逛街，直至两个孩子上小学，自己步行往返学校，全家四个人骑坐“老坦克”出行的历程才结束。那段时期，这辆“老坦克”为我们全家人出行带来了很大的便捷，也成了我们全家人的“好伙伴”。

这辆“老坦克”不仅解了我们全家人出行之难，也成了我上班下班、出行办事离不开的代步工具，每逢出行，我必骑行这辆“老坦克”，所以，我对这辆“老坦克”情有独钟，护理有加，平常稍有空闲，把车身擦拭得干干净净，用机油把轮胎钢圈和钢丝抹得铮铮亮，还常常给“老坦克”前后轮胎充足气，使这辆“老坦克”随时可以骑行。

记得我们双胞胎孩子还很小的时候，因为腹泻入住上海儿童医院病房，每个孩子需预缴 15 元计 30 元住院费。当时，我们夫妇俩携带的钱款在两个孩子看完儿科门诊时已所剩无几，实在无钱缴 30 元住院费。我们夫妇俩与住院部协商后，

先让两个孩子住院治疗，我们回家筹钱明天送过来。当时医院有人道精神，让我们写了一张欠款纸条，就让两个孩子住院治疗了，而且不需要家长在病房陪护，孩子住院全程由医生治疗、由护士陪护。隔天上午，我向单位互助储金会借了30元钱，同时向单位领导请了半天假，吃完午饭我就骑着这辆“老坦克”，前往位于上海市中心的上海儿童医院，一是向医院补缴两个孩子住院费30元钱，二是在医院规定的每日下午3时可以进病房探视患儿时探视两个幼小的孩子。当时，往返嘉定至上海的“北嘉线”公交车一个单程车票4角5分钱。在两个孩子入住上海儿童医院的一周时间内，为了节省车费，我就每天下

午骑着这辆“老坦克”往返嘉定与位于上海市中心的上海儿童医院之间，在每天下午3时进入病房探视两个孩子。当年，为了抚养双胞胎孩子，我们夫妇俩经济压力沉重，常常是入不敷出，总是盼望每月发工资的日子早点到来。

自从退休以后，我不再骑行这辆“老坦克”，改为骑行省力、快捷的电动自行车了。每当我到小区车棚内看到这辆锈迹斑斑的“老坦克”时，脑海内不由自主地回想起当年全家四人骑坐这辆“老坦克”出行的情景，历历在目，留下了美好的记忆。我知道，不久的将来，这辆“老坦克”肯定要离我而去，但我对它却依依不舍。



喜欢《繁花》中的外贸公司细节

□ 胡民

电视剧《繁花》用璀璨烟火，勾起了观众对20世纪八九十年代的上海回忆。我看《繁花》感觉非常亲切，也很入戏，那是我们经历的那个时代外贸公司的真实写照。太佩服王

家卫了！他把当年外贸行当的细节，展示得如此淋漓尽致，真真实实地还原了我们那会儿的生活场景。

我是1986年百万大裁军结束了二十多年的军旅生涯返回故乡，几经

周折进了外贸公司的。我们公司虽不在外滩27号外贸大楼，而在滇池路74号，也是与27号外贸大楼、和平饭店紧邻，到那里进进出出是常事。

想起那些年外贸公司的场景就是这个样子。公司的门房间、茶水间、办公室，桌子上的计算器，走廊上的工间操，中饭后的午休，还有公司客户来来往往人流如织，简直是一模一样。那时候午休还有个活动就是打牌，我们公司的同事喜欢打桥牌，我也跟他们学会了。当时除了工作就是学习，学外贸业务、学英语、学计算机、学开车，还有就是学桥牌，再有就是学会了旅行，尤其是国际旅行，这些都是我后半生享用不尽的智慧财富。最可笑的是刚进公司的我四十岁了，竟然要跟汪小姐那样新进公司的大学生一起学外贸生意。

当时我们用的就是那样的计算器，比一般的大一点，每天不离手的算账。瞬息万变的市场，要在计算中捕捉机会。通过敲打计算器，决定订

单、客户、厂家的取舍。《繁花》中的股市风云扣人心弦，我们抓住汇率调整、税率变化的机会，一赚就是上亿，过程也是惊心动魄。四闯欧美封锁下的利比亚，二十六天十三个起落开辟非洲市场，冒险进入战乱中的南斯拉夫、在纽约展智斗美国之音记者……实施“百万工程”、“四G方略”，培养“讲英语、会电脑、能驾驶”外贸业务员，外贸行业也是细节决定成败。

疯抢认购证那阵子亲眼目睹过，虽然没有跻身抢购，但也操作了入股信用社、交通银行。此后信用社演变为城市合作银行、上海银行，以及交通银行，后来都上市了。我们手持的股份都是大大升值，交行股份成为公司一大笔财富，上海银行股票化为职工福利。

出口创汇发展时期，上海年出口80亿已是特大喜讯。那时上海滩最活跃的就是港商，他们手握大批纺织品订单，进出外贸公司派头十足。随着外贸体制的改革，一批外贸精英纷纷下海自己开公司了。这些过程《繁花》中都刻画的丝丝入扣，我们这些过来人不得不叹服。汪小姐只身驾车去诸暨、闯深圳找厂家的情节，使我想起我们那时跑遍江浙寻觅货源厂的经历。上世纪八九十年代没有高速公路，318、320国



道刚刚开始修建，交通是非常不便的。开始时坐长途车、搭便车，后来是自驾车，个中的艰辛，与电视剧里描述的差不多。

那些年里，为了搞货源飞新疆、下两广……，只要有线索的地方都会跑到。当一船船茶叶、白糖、番茄酱、白芸豆运往被欧美封锁的利比亚，一批批货物输送到新开发的中东、非洲市场，换回巨额外汇和丰厚利润之时，那种成就感之后再也没有过。当然也有遭遇“滑铁卢”输得一干二净的时候，真可谓繁花落尽，曲终人散，不响为大。

汪小姐被诬陷下厂的那段戏，让我想起了我们公司的外贸工厂、外贸仓库。我在公司工会工作过几年，经常跑工厂、仓库，这个场景也是很熟悉的。甲肝流行那年，工厂车间改成了隔离病房，上上下下携手努力共渡难关。外贸公司福利不错，逢年过节都要给职工分发农副产品，我们公司甚至发过“圆台面”，这个时候我们工会是最忙的部门。

在上世纪八九十年代，上海是全国商品市场的制高点。在这一波浪潮中，江浙发展了许多火遍大江南北的国民品牌。所以，《繁花》里的“范总”不止一位，而是一群江浙企业家。我们搞货源结识了许多厂长，尽管形形色色的人都有，但总体来看跟《繁花》里的“范总”就像是一个模子里刻出来的一样。

我们公司开始招待客户、厂家宴请是领导和有关人员出席，后还要自己付0.5元的就餐费，后来改成轮流。我担任一定职务后常常是推也推不掉，有时候还是接二连三，简直成了一大负担。

那时候的上海，活力渐升，百花齐放，各行各业都在努力拼搏。南京路、黄河路、进贤路的餐馆生意兴隆，我们由于业务关系，自然留下了不少身影，和平饭店也没少去。虽然彼时物质还不太丰富，收入也不高，我们外贸公司每个月有5元钱奖金都算是好的，但生活的压力不大，人们的笑脸是那么真实与平和。

《繁花》写了上海，也写了我们的家国记忆，写了时代的篇章。有些人看到《繁花》，满眼光影斑斓；有些人看到《繁花》，满地落英缤纷。这种丰富和复杂恰恰是《繁花》最让人迷恋的地方。原作中有不少细节是通过留白的方式让读者去想象，而剧集试图丰富这些留白，剧集与原著相互补充、互相照应。这部作品的最终呈现也成就了难得一见的繁花似锦，因为挣扎，所以动人。一朵花的美丽不单单是因为长成了什么样子，更取决于努力生长的姿态。《繁花》散尽，余香犹存。这部剧还点燃了人们对于上海方言的兴趣，让人回味无穷。《繁花》过后，人们在细细品味这座城市，和这座城市里的人。

桥边的美人蕉

□ 徐建国

那还是30多年前的事了！那一年，我通过自学考试，获得了大专文凭，从小学调入了中学任教。校长对我非常器重，让我担任两个班的语文教学任务，还任命我为其中一个班的班主任。我决心在新单位好好干，以不辜负学校领导对我的厚望，也为自己的事业打开一片新天地。可家长却不买我的帐，他们听说自己的孩子被分在一个“小学”老师的名下，通过关系或调班或转校立马走人。这让我很是郁闷。

由于刚到中学，除了与校长有过工作上的接触之外，我几乎不认识一个人。每天，我除了默默地备课、上课、批改作业，似乎永远是一个人在校园里来来往往。我很后悔调到中学，我很想回小学去。毕竟，在那里，我曾经用一年的时间，把一个曾经是全乡最后一名的班级，拉升到毕升考试的第9名，整整上升了十个名次！那时，为减轻学生负担，小学毕业考试和初中升学考试是合在一起的，冠名曰

“毕升考试”。

那天，上完上午的第四节课，我又心不在焉地从教室走过小桥，去对面的食堂就餐。那时，我们的校区以小河为界分为两个区：河南为教学区和办公区；河北为生活区，里面有食堂和高中学生的宿舍。那天走过小桥的时候，我只觉得眼前被什么东西晃了一下，因为饥肠辘辘，我就没有细看。

吃完中饭，下午第一节又是我的空课，于是，从食堂往回走的时候，我特别留意了一下，小桥边刚才究竟是什么东西晃了我的眼？这一看，让我感动得热泪盈眶：那是两株小小的美人蕉，从堆积在河滩上的两摊乱草中钻出来，怯生生的，就如两个从山村来的小姑娘，刚到大上海，连问个路都不敢。

从此，我每天经过小桥时，总要探头看看那分列小桥两边的美人蕉。她们长得很快，几乎以肉眼看得见的速度飞快地成长。几天后，就高过了桥板；再几天，高过了桥边的第一根栏杆；然后是第二根、

第三根。她们终于高出了小桥所有的栏杆，现在，不用低头，就能看见她们在微风中婀娜摇摆的姿态了！那翠绿的茎、那翠绿的叶，那红得似火焰的花，真像亭亭玉立于宾馆大门口的迎宾小姐，艳而不俗！

于是，每天走过小桥去就餐，在我简直成了一种享受！或许是心情好了，我与同事、家长、学生，也慢慢地交往起来，除了教学，也常常聊一些有趣的话题，其中就有这两株美人蕉。我说：“我们学校的绿化工作做得真好啊！连河滩上也种上了美人蕉！”一位同事撇撇嘴：这美人蕉哪是种的呀！它们原先都在教室前面的绿化带里。一次，我班同学除草时，不小心连美人蕉一起铲掉了。于是哪些学生问我怎么办？还能怎么办呢？当然是连同那些铲下的杂草，一起倒到桥下的小河里了！可这美人蕉真贱，没有被河水冲走，居然在河滩上扎下了根！想不到！真想

不到！

听了同事的话，我的心头不由一震：美人蕉，美人蕉，都说你是弱者；想不到，你竟这样坚强，被人当作废物抛弃，你仍不甘心就此沉沦，你偏要在这河滩上扎根，并开出这样艳丽的花！从此，每当在生活中遇到困难的时候，我就想起这两株生长在小桥边的美人蕉；想起她们在微风中风姿卓越摇曳的娇柔姿态。于是，我鼓起了勇气，不断战胜横亘在我面前的困难；渐渐地，我不仅在中学扎下了根，还创造了“小学老师教初中，胜过初中老师”“初中老师教高中，胜过高中老师”的神话！



小人书：童年文化启蒙第一书

□ 浦江客

那天一大早参加区老干部局组织的“早上海”活动，参观了南京西路上的上海体育博物馆。漫步博物馆，意外发现了一个充满故事的角落——连环画展厅。

连环画展厅的展品琳琅满目，让人目不暇接。展厅收录了经典连环画作品上千种，题材涵盖历史演义、神话故事、革命历程、现当代文学和外国精品等，囊括了建国以来已经出版的经典连环画作品、珍藏绘本、连环画期刊以及绝版影印珍品。一张张泛黄微卷的书页、一幅幅精美袖珍的图画、一个个耳熟能详的故事，一下子勾起了我童年的回忆。

记得我家居住的弄堂口，有一家小人书摊。书摊在马路边，可能是书摊老板自己家改建的吧，非常简陋。然而一排排的木架子上摆满小人书，花花绿绿，琳琅满目，极为诱人。店堂内摆满小矮凳，长条凳，供看书的人坐下来慢慢翻阅。



每次去，店堂里都是满满登登挤满着孩子们，座无虚席。

那是五十年代后期，连环画产业发展兴旺，品种繁多。对于我们这些识字不多而又崇拜古代英雄的男孩子来说，《三国演义》、《水浒》、《隋唐演义》、《说岳全传》等改编自古典小说的小人书，是我们的最爱，简直到了痴迷的程度。我们几乎能随口讲出梁山一百零八条好汉、隋唐十八条好汉的名字和诨号，什么行者武松、花和尚鲁智深；什么第一条好汉李元霸、第十三条好汉秦琼，大伙以此为荣，并且经常聚在一起比赛，看谁背得

多，背得快。

记得那时花1分钱能在小书摊上看两本连环画，或者用两分钱租一本连环画带回家去看。但即使是这样，对大多数家庭的孩子来说，也很难经常去小书摊看书。那时小孩子聚在一起会出各种怪主意，想着法子少花钱、多看书。我们每次去小书摊，总要拉着兄弟、邻居家孩子和同学，几个小孩一起去小书摊看书，这样就可以你借一本，我借一本，看完之后趁摊主不注意偷偷对调了看，这样1分钱就可以看几本了。当然，有时被摊主发觉就会发出警告：“喂，再调要付钱的！”如果班级里同学家里条件比

较好，可以花5分钱去看小人书的，于是三四个要好同学就跟着围在他边上“揩油”一起看。上世纪五六十年代，正处在物质匮乏、娱乐生活枯燥的时代，对买“小人书”不敢奢望的小孩来说，到小书摊去看小人书则是最大的乐事啦！

我的童年里最色彩斑斓的回忆，就是一本本小人书！今天在上海体育博物馆邂逅小人书，如旧友重逢。摩挲着那泛黄的书页，回忆着那经典的故事，我仿佛又回到了旧日捧读它们的时光，心底溢满了愉悦和幸福！



好景阳台外

□ 邵嘉敏

二十年前，我家从动迁户小区置换，搬到沪闵路、七莘路转角处的商品房小区十一层，它的一大特点是“三面阳台四处望”。工作期间还觉得什么特别的，退休后居家多了，才逐渐体悟它的好。

日出东方红似火。每天早起，先要抬首东望。那是繁华的大都市中心城区，晨曦里，上海环球中心、金茂大厦、上海中心大厦“三件套”披霞光万道。稍北，已为浦西第一高楼、刚结构封顶的徐家汇中心370米塔楼高耸。目光移近处，锦江乐园108米

高的大转盘静待游客，那里是建成并开放于1985年的沪上第一家大型游乐园。近旁的南方商城刚走过二十四年的风雨历程，整幢深褐色玻璃幕墙的“中庚环球”又已崛起。眼神再收近，2001年建成、是为“亚洲第一立交”的莘庄立交高架上，车水马龙、川流不息。底下，三、四十年前是我的家园，乡亲们祖宗几代在此耕作。旁侧，闵行法院那标志性欧式建筑圆形穹顶，似乎丰富了城市天际线的多样性和包容性。

转台北望，一个建设十余年、占地123公顷、建筑面积186万平方米的莘庄商务区初具规模。初创期的那五年，我曾代表区国资参与投资建设。现商务区注册企业达3000余家，不乏中铁华东总部、上海艾为电子等头部企业。大虹桥国际等楼栋巍然屹立，俨然成为春申湖畔标志性建筑。

我在高楼林立间寻



找1972年为打开中美交往大门、尼克松访华而建起、我国最早的标准型卫星通信地球站。哦，它隐隐于天际线凹处，那铁塔旁的“大碗”依然泛着银光。

西向，沪上最大社区康城高层的蓝色屋顶艳彩染上岁月的沧桑，朝霞中与西侧的G60科创云廊“云顶”相映成辉。西北，每隔数分钟，一架架银燕斜刺苍穹，或远去或归巢，频次愈紧。建成于上世纪九十年代的闵行广播电视塔高高矗立，无声胜有声。

西南是再也熟悉不过的老镇区，建于1995年的海星大厦略显陈旧，难掩过去的辉煌。曾为莘庄古镇标志的“会真道院”门口的两棵古银杏树，虽已淹没在高楼大厦间，却仍枝繁叶茂、郁郁葱葱。眼门前看着它一层层建起来、2011年8月开业的凯德龙之梦32层170多米高的商务楼泛着蓝光，是为闵行区最高综合楼。原址上，“上海县六二六医院”曾老小皆知。近在咫尺的东苑丽宝广场精致典雅，闻名遐迩、读中学时在此“学工”的上海民族乐器一厂早已易地北迁。冠名“绿梅X村”“莘松X村”的大量的居民多层住宅楼，或红瓦或灰瓦“广厦千万间”，幸得十余年前的“平改坡”，“大庇天下寒士俱开颜”。

位于莘建路、莘东路口西北侧

一幢普通的四层邮政大楼，五十年前曾经亮丽，它与莘东路、莘松路口的电信大楼似乎构成电讯发展的时光隧道。莘松路北、莘东西侧的闵行区中心医院大楼又与原“六二六医院”对马路隔空对话着。

极目西南远处，闵行区第一高建筑亭亭玉立，它是位于江川的上海三菱电梯公司33层、236米高的电梯试验塔。

东南，沪闵路绿带樟树蜿蜒婆娑，随着阵阵清风，散发出悠悠暗香。沪闵路西南向转角内弯处的嘉闵轨交城际线车站正在忙碌施工，两台红色的高塔吊，四、五台黄色的车载移动吊时常发出“咕咕”声，时而沉闷吃紧，时而欢畅轻快。看不见的地底深处，盾构正如火如荼推进。上海虹桥、浦东两大机场联络线也在不远处的地底下掘进。南面的沪杭铁路、轻轨五号线，西面的沪昆铁路，常见动车、高铁、轻轨风驰电掣亦如游龙穿梭。

2014年始建的地铁上盖“空中之城”“天荟”项目，三幢高楼已现勃勃英姿，三期计划明年竣工，2025年枢纽部分建成。将形成轨交、城际、公交、高架四重立体交通枢纽，纳30余条线路交汇，每天客流量达30万人次。商业综合体同时承载交通枢纽，当为2035年主城副中心重要地标。

.....

城市天际线犹如凝固的音乐，奏唱着迷人的城市交响曲。年复一年，阳台外的风景一帧帧变换，新地标一座座显现。她层层叠叠，重重复复，或尖尖方方硬朗、或曲曲圆圆柔和，有多样性、包容性，富立体感、层次感，如城市脊梁，透城市肌理，也孕城市灵魂。浮光掠

影里可以瞥见城市的岁月印痕，美不胜收，看不尽、看不够、看不厌。有时，看着、想着，恍惚间感觉周遭都是美好愿景，尤其是描绘这天际线、在这天际线某点位努力工作、尽享生活的人们。不由让我在心里轻轻地念叨：你们好，未来好。



“老年”回忆

□ 郭庆荣

当今社会，长者云集，所以说，我以“老者”的身份来“兴叹”，似乎是有点像在关公面前舞大刀、孔夫子面前卖文章？！但是，我还是想说！

白居易的《叹老》诗曰：《晨兴照清镜，形影两寂寞。少年辞我去，白发随梳落……万病皆可治，

唯无治老药》。我也斗胆凑个热闹：青春留不住，白发自应生。自知头颅丑，羞向镜中呈。

记得年轻时的我，盼望自己早点儿“老成”起来；而真正到了老年，却又害怕“老”。

年轻时的我不懂得珍惜时光，而老了，才懂得一个人所拥有的最

大财富，就是属于自己的时间——因为从新生儿到衰老，从呱呱坠地到最后消亡，都是一个支付时间的过程：用时间来换取知识、用时间来增长才干；用时间来换取金钱、声誉、地位……人就是这样不知不觉地将自己惟一拥有的本钱：时间，一点一滴地支付出去，花费掉，直至生命的尽头。

如今的我，除了脸被岁月挖出许多深沟浅槽以外，身上其他的一些零部件亦有这样或那样的变化：头发落、白发长；牙齿掉、眼睛花；脑子木、行动慢、记忆差。

人处老年，爱回忆过去。往事如云似烟，常常会呈现在眼前。

记得我读高一时，正值“全民动手，大炼钢铁”的高潮，有一位学长很擅长于写诗作词，当时，他写的那首《为钢铁而战》，至今我还记得：

伟大的祖国一声号令下啊，
为钢铁而战，为钢铁而战！
全民动手，气势雄壮，
千万双手就是千万吨钢！
用钢铁写成诗篇，
用钢铁打成江山！
伟大的祖国一声号令下啊，
为钢铁而战，为钢铁而战！
要叫那铁花开满大地，
要叫那钢水流成江河，
叫时间落在后面，
让帝国主义发抖！

哎嗨！

亲爱的同志们呀，

大家加油干啊，

为钢铁而战，为钢铁而战！

追赶英国啊，用不了多少年，

这伟大的理想一定实现，一定实现！”

那时候的教学秩序有点乱，为了让“钢铁元帅”升帐，其它要让路，因此，若这天的任课教师要去“炼钢”，那么，这节课就改为自修课。

还记得，有一天的放学前，班长和团支书传达校方精神，要大家想方设法搞到耐火砖……可是大多数人没见过耐火砖，更不知道到何处去找！这时候，有位同学说：“光启路上有一段是用耐火砖铺的，跟我去拿吧！”

于是，全班同学立即行动，向校方借来手推车和工具。到现场一看，在这条狭小的光启路上，有些路面是用石头和碎耐火砖混在一起铺就的。于是，我们就动手挖了起来……现在回想起来，当时，围观者甚多，却没人站出来，劝阻无知青年这种破坏公共道路设施的可笑举动！于是，原本就不平坦的弹硌路上，又增添了许多坑坑洼洼……直到华灯初上，才宣告收工，将这一车碎耐火砖及工具送回学校。

此后，在学校操场的一角，静静地放着一堆碎耐火砖，无人问

津。后来，由负责打扫清洁的师傅们花了好大劲，才清理掉这些东西。事后才知，校方要的是“新”耐火砖！

上世纪五十年代，在上海，大概没有几所中学是有游泳池的，但我所就读的市南中学早就有游泳池了。可是，因形势需要，学校的游泳池，改成腌咸菜池了，因此，那游泳池边的那棵高大的梧桐树也受盐水的影响而死了……

还记得，当时掀起了养小球藻的热潮，班主任安排崔爱民（同班同学，且是街坊邻居）和我，拿着介绍信，推着装有木桶的手推车，由学校出发，来回花了近6个小时，从原上海师范学院生物系取来了小球藻的种苗。不久，在教学大楼、科学馆、图书馆和办公楼的周围，放置着许许多多、贴有标签的瓶、罐、缸或桶，标签上分别写着班级、姓名和学号，里面养着小球藻。没多久，这些绿色“小精灵”全完蛋了，一场轰轰烈烈的养小球藻运动也就此草草收场……

在我读大五时，又碰到“文化大革命”，不过，当时的我总是坐在“观众席”上，这倒也就少做傻事……

人在经历了童年的幼稚、少年的懵懂、青年的狂热、中年的艰辛而步入老年的行列。由于岁月的历

练，才有了心智的成熟和对人生的彻悟，才真正了解生活的真谛，并成为了心境平和的自由人。也懂得了，人活在世上，无非有两种需求：物质的和精神的。

窃以为，没钱不一定不快乐，但是，一定不会“很”快乐！而光有钱，大概也不一定“十分”快乐。因此说，人活在世上的最高境界，无非是快快乐乐地过着“不必为钱而发愁，又能够做自己喜欢的事”的那种生活，从这点上说，我们这些退休老人倒是“达标”的。难怪有人会把“老年人”称为“乐年人”。当然，健康的身体以及良好的心态是当“乐年人”的充分必要条件！

祝愿我们的“乐年人”们都能健康、快乐地，渡“古稀”奔“耄耋”，过“期颐”，甚至登“茶”顶！



请教尊姓大名的事

□ 范先生



胡，范与樊等等“音同字不同”，不一而足。

一次，我走在马路上，听到有人打电话。也许是对方询问他尊姓大名：“我姓毛，毛主席

每个人都有属于自己的姓名，用于生活，工作等诸方面。想起平时在请教尊姓大名的时候，也会有一些故事。

因为生活，工作的需要，初次打交道大多会请教对方的尊姓大名。如姓王，别人就会问什么王？也许是方言的关系，有的人会将王与黄表达的口音一时分不清楚，所以会追问，此刻就会回复“三横王”，对方此刻就会明白是“王”而不是“黄”。类似这种情况还有一些，譬如张与章，林与凌，吴与

席的毛”，此刻我发现这个人的姿态真有点“趾高气扬”，说话的声音是上扬的。而突然想起我所在印刷厂有一位师傅姓蒋，对方也曾问他：“什么蒋？”而这位师傅的口气似乎明显低声：“蒋介石的蒋。”

在我所在印刷厂计划科办公室里，有一位姓姜的四十多岁的女性。一次对方打电话联系工作便问尊姓大名，回复说：“姓姜”，也许对方很认真，追问：“什么姜？”她说：“美女姜”，结果整

个办公室里的人哄笑一团，弄得这位脸色也红了一片。后来她再也没有在电话里说自己的尊姓说是“美女姜”，而是改称：“姜太公的姜”。而在这个办公室里，有两位按照汉语拼音都是姓FAN，一位是樊，当别人问起他的尊姓，他说自己是：“樊梨花的樊”；而另一位则是本人，我的回答是：“劳动模

范的范”，相比之下我的比较通俗，容易被人家所识。

在我国，百家姓也是一个独特的文化，每一个人都有着自己的根，都有自己尊姓的渊源可以追溯到过去。我不知道在当今社会在这方面有什么变化，但根只能是一个。



入住马勒别墅

□ 唐德华

十月秋高气爽，女儿在网上预订了周六入住马勒别墅饭店的套餐，让我们老两口去享受一番。下午3点不到，全家驱车来到这传说中的“童话城堡”，工作人员略带歉意地让我们稍等，因为人手有限，房间还未打扫出来。我看时间尚早，便环顾四周，拍拍照片，看看介绍，了解别墅历史。

这里又称马勒住宅，主建筑为三层的挪威风格花园别墅，宛如童话世界中的城堡，洋溢着梦幻的气息，原是英籍犹太富商马勒的私人寓所。据说它的建造源于马勒爱女的一个梦。1926年，女孩梦到自己走进一座安徒生童话般的城堡，醒来后立即将梦中城堡画了下来。为圆女儿的城堡梦，马勒请当时上海

最有名的华盖建筑设计事务所设计了这幢住宅，历经九年多的建造于1936年竣工。不久后二战爆发，上海陷入战乱之中。1941年，日本人开进租界，把身为犹太人的马勒一家赶进集中营并占领此处。1945年抗战胜利后这里又成了国民党的特务机关。直到上海解放，马勒别墅才回到人民手中，后曾作为上海市共青团机关办公所在地。2001年由衡山集团入驻管理，改建成小型精品饭店。

不一会，我们顺利办理完入住手续。我们夫妻是双人标间，女儿和女婿也同住三楼。

说实话，我虽是土生土长的上海人，却是第一次住在市中心享受生活。我出生在徐汇区宛平南路的一条弄堂里，上世纪五六十年代那

里还是一片田园风光，村子周围有很多菜地甚至坟莹。小时候去位于延安中路的儿童艺术剧场看剧时多次路过马勒别墅这个上海的著名地标，也曾憧憬哪天能进去住上一晚，如今梦想成真，内心几多兴奋几多感慨。

离饭点还有一段时间，我们四处转转。从三楼拾级而下，走过古朴的楼道，穿过长长的走廊，宛如穿越时光的隧道。

别墅的室内装修十分讲究，能从中窥见主人曾经的辉煌。马勒是英国人，发迹却在中国，故别墅装修处处可见中国元素。过道和走廊都装有护墙板，雕刻着美丽精致的图案，室内穹顶上的彩色玻璃在阳光照射下呈现出斑斓柔和的色彩。

走出大门，只见别墅主楼连接



副楼，高高低低。屋顶陡翘，外形凹凸变化奇致，拱形状的门窗框架凸出墙面。两座主塔高大挺拔，像剑鞘一般。边梢楼角都建有小的尖塔，与主塔遥相呼应。整座楼面呈赭红色，全部用耐火砖建造，中间镶嵌彩色瓷砖，别有一番异国风情。

花园入口处有一匹青铜铸成的马雕塑立在小桥边。原来，马勒酷爱赛马，曾任上海赛马会会长。花园里小桥流水，山石叠伏；龙柏雪松，青翠辉映。别墅西侧的茶室面对大草坪，视野十分开阔。坐在露天茶座，沐浴夕阳余辉，吹着徐徐清风，十分悠闲惬意。我们品了原产地斯里兰卡的锡兰红茶，舌尖和视觉得到双重享受。

晚餐时间，我们来到南京西路恒隆广场。坐在五楼餐厅，小桥池塘，锦鲤戏水，灯光朦胧，音乐声声。餐厅里多是青年情侣在用餐，像我们这样的老夫老妻几乎没有。我跟妻子开玩笑说，我们也重温一下年轻时谈恋爱的浪漫和温馨。

餐后漫步在南京西路上。这里人头攒动，霓虹闪烁，名店林立，车水马龙，丝毫不逊欧美发达国家的繁华都市。

走上延安中路、陕西南路口的人行天桥向南望去，马勒别墅在夜幕下更为迷人。五光十色的灯光跳

跃式变化，时而黄色、时而蓝色、时而红色、时而又橙色，灯光辉映仿佛给别墅披上一层神秘的面纱，美若神话里的城堡。

回到别墅，我们一如往常10点不到睡下。我突然想起一件往事，跟妻子述说。上世纪80年代中期我在黑龙江省农场总局机关工作时，某年年底随总局领导来上海公干，入住衡山宾馆。宾馆离我家不远，又恰逢春节前夕，家人和邻居纷纷来宾馆洗澡，弄得我在同事面前很尴尬，以为上海人爱占小便宜。殊不知当时上海市民家中没有洗浴条件，节前公共浴室排队冗长，来宾馆“蹭”澡实属无奈之举。改革开放40多年，国家繁荣昌盛，人民幸福安康，百姓生活水平有了极大提高，家家装修得像宾馆一样舒适，再也不用为洗澡而烦恼……

说着说着，妻子那头传来了轻轻的鼾声，我也随即进入了梦乡。



喜盖龙年龙头第一章



□ 朱怀兴

知道嘉定旅游服务中心推出了一枚“甲辰龙年限定版印章”，进入2024年的第一天，我就过来，将这龙年龙头印，盖到我的旅游纪念册。这枚龙印，盘旋回环出龙的全身，上半部分金龙昂首远望，龙身右转向下，再左伸，扬起龙尾。舞动的龙身，组成2024字样，加上宋体“甲辰龙年”四字，圆满体现出印章的年代感。

龙印引领，企盼今年能收集到更多设计美观、内涵丰富的旅游印章。

我的观景盖章的习惯，发端于2011年上海世博会。那一次，“观世博会，盖地球护照”的热情，不亚于直接欣赏各国风情展示。至今，根据国际风云变幻，我还会翻出当年这些虚拟护照，感叹如棋时局。后来，虽偶有游历，但盖章留念的动作跳空了多年。直到2021年春，去崇明参观第十届中国花卉博览会（预展），不经意间发现路边有标注“花展打卡点”的桌子，桌面上有一枚小小印章，我一看知道是供爱好者盖章之处。我刚好随身背

包带有笔记本，欣然采印。问志愿者，知道整个花展十来平方千米，有十来处这样的打卡点可供盖章。崇明花博会，我采集到两枚，分别是梦幻紫藤、精灵密语主题。

在这次之前，看到几次标着“打卡点”，就是把展示布置精致一点、供游客拍照的风光点，没有印章、没有其他外挂。而崇明的这个花博会，把打卡点的韵致命名到印章上，增加了游览的文化含量。

后来，我注意到，许多文化场合，一直保留着纪念印章的。有的还是配套的。嘉定博物馆，还经常根据展览的主题，设计新的贴纸，与同名纪念印配套。2021年底，嘉定博物馆布展《命运与共——高公博雕刻艺术展》，推出的印章5cm见方，画面中心区域是仆仆风尘于西非沙漠的单峰骆驼，与展品的内容相呼应。同一展示，还配有一页供揭剥、黏贴的卡通画。

那个时候，疫情紧张，社会性流动减缓，但嘉博的文化展览有条不紊。高公博展刚撤，就开展《西门人家——西大街历史与人文主题

展》。2023年春，《竹缘嘉趣——王威艺术作品展》，都安排了揭贴加印章的附加纪念。

这两年，还遇到在同一馆盖到多枚意义连贯的印章。2022年初，我在市区参加一个会议，下午一点多结束不留午饭。我饥肠辘辘，在附近吃了一碗面条。漫步走了一程，看到有世博会博物馆，信步走进去。当时疫情封控有点紧，布展的内容没有印象了，倒是印章助力记忆。在服务处有护照出售（与世博会期间的护照类似，供收藏纪念用，没有出入境功能），购买了这里的护照，可以盖十来枚印章。我拿出自己的本子，他们不允许使用。但是告诉说展厅入口有免费印章。来到展厅入口，看到有六种印章。这样跑一个景点集到多枚印章，让我有被“幸福集束弹”笼罩的感觉。嘉定汇龙潭公园南大门边上的区旅游服务中心，有一款服务中心长年用印，还每月推出本区一个旅游热点景区（点），在服务中心和推荐景点同步供奉。考虑到封控因素的影响，服务中心把3月至9月的推荐章一次性陈放出来，去一次即可盖到近十枚印章。

2023年，不再按月推荐，而是连续推出嘉定竹刻、徐行草编等非遗项目主题。2023年初，嘉博在主展厅入口处摆出生肖主题印戳，尺寸相同、风格相似、刀法一致的十

二枚印章，齐刷刷摆放在桌面上。有小朋友选一枚自己的属相盖到博物馆介绍上。而集章爱好者则一次盖齐十二印章，喜滋滋地走入展馆。

2023年底，我还在浦江郊野公园一次采到六十来枚印记，应该是集束、套装的天花板级惊喜了。

最近，嘉博正在开展《片玉钩玄》，2023年12月26日开幕，当日下午我就去探印。但是现场没有找到，工作人员明确回答说没有。但到本文写作过程（1月10日），再去博物馆，就在《片玉钩玄》所在的特展厅门边，七枚印章一溜摆开。这次我没有随身携带本子，立即返回家中，取上专门的纪念本，再度进入博物馆采印。这次七枚印章，分两组，黑色印身的四枚为一组，显示“片玉钩玄无尽藏系列”。另白色印身的三枚，需要先后盖到本子（或者明信片）的同一位置完成合体，显示出的是“片玉钩玄”一枚异色的效果。

集印，曾经是观景的附加，随着爱好者和文旅机构的双向奔赴，成为一道独特的风光，点缀、活跃、促进景游。有了年初的龙头印章领队，企盼自己今年身体硬朗，多跑一些景点，多打卡盖章，收获更多的文旅新创意。

臭卤髻

□ 王蕙利

“黑如墨，香如醇，嫩如酥，软如绒”的臭豆腐干，一直是家乡很受欢迎的一款吃食。臭豆腐干美味的关键在于臭卤，作为旧时乡间一宝，臭卤髻几乎家家都有。

臭卤髻，可不仅仅只能臭几块豆腐干，其他诸如莴笋、冬瓜、南瓜……也能放进去“臭一臭”。至于浸泡的时间，则按照摸索出来的经验，短的数小时，长则一昼夜，一待浸足适宜的时间，立马取出供佐餐之用。

过去的乡里人家，在盛夏时节喜欢吃乘凉晚饭，用方言说“吃风凉夜饭”。炎热的夏天，一碗臭烘烘、软窝窝、肥奄奄，顺气开胃的臭菜自然成了最佳选择。不夸张地说，无论男女老少，百分之九十九的人，都喜欢。若是问究竟怎么个好吃法，没法准确表述的他们，多半会扁着嘴巴拉长了语调说：“味道好得来……啧啧！”

其实，制臭卤并不复杂，但要伺候好，学问可不少。记得当年村里有位喜欢小卖弄的“阿宝”叔，



跟人吹嘘他曾见识过“百年老卤”。是否真有百年不清楚，但一髻好的臭卤，可保持数十年，倒是千真万确。

老屋邻居中有位沈阿婆，据说从她婆婆那会起，家里的臭卤髻一直没有浅过。平日见她经常过一段时间，就往髻里加点盐，而每逢有竹笋、黄豆什么的，也都会加入一点。如此日复一日，年复一年，那卤依旧舀在碗里清澈见底。听外婆说，这是由于随着使用时间延长，臭卤的味道会变淡，需要不断地加料，使臭卤的味道恢复。

除此之外，臭卤髻还需不时消

毒。有大太阳时，把髻搬出去晒晒，既能“拔”出臭卤的香味还能防止生虫。而于我而言，则对另一种拔香杀菌的方法，更感兴趣，即“淬火出香”。

有一回，我学着外婆的样，去灶膛里点燃了火，把火钳烧得通红后，迅速插入臭卤髻里。因是首次操作，火红的火钳一碰到水，伴着一阵从髻口冒出的浓烟和溢出的臭气，那声“嗞啦”的巨大动静，吓

得我差点把火钳都扔了。不过几次试过之后，不仅熟悉了那声响，连心都醉于其中了。故而，当年的我，极喜欢蹲在灶边，为的就是玩一玩烧得红红的火钳，听一听“嗞啦”的声响，闻一闻那幽幽的清香。

在鸡鸭鱼肉任你选，新鲜蔬菜凭你挑的当今，乡里吃臭菜的食俗已消失了很久。

烧点啥吃吃

□ 张福生



“烧点啥吃吃”这是上海人以前见面时常用，有点类似“侬饭吃过伐？”之类的话。至于对方真的“烧点啥吃吃”可能不会去关心或追问。对方多是回答

“随便烧点啥吃吃”，当然，也有作为话题很认真、很具体地一五一十聊起“烧点啥吃吃”。

一问一答不难，这是一种礼节。可“烧点啥吃吃”真的要做起来，还不是一件很简单的事。近来，我顶岗买、汰、烧，平常的一日三餐，成了一件烦心事。晚上入睡，或是第二天醒来，挂在嘴边的一句话，就是“烧点啥吃吃？”

今天吃过的，明天不能重复。重复了不仅显得掌勺人没本事，而且吃的人也乏味。先前还能翻翻花样：素的青菜、菠菜、牛心菜、茼蒿、茭白；荤的猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼肉一遍吃过，再吃一遍，可是一个月30天，没多长时间就都轮了几遍。再一轮开始，不用说吃的人怎么想，就是我自己也觉得老调重弹，枯燥无味。

俗话说，巧妇难为无米之炊。这句话可理解为，只要有米有菜还怕烧不出美味佳肴？如今，菜场、超市货源充足，只要有钱什么东西买不到？显然，不是无米无菜的问题，而是烧烧吃吃学问不浅啊！会烧的，同样一块猪肉，花样各异，味道不同。不会烧的，一块猪肉还是一块猪肉。

此时，方感烹饪手艺不可少啊！在电视里，看到戴着厨师帽的大厨烧出的美味佳肴羡慕不已，馋涎欲滴。几次想学，一看这个料，

那个料；这道工序，那道工序，这哪是烧菜，简直是在做工艺品。这样烧菜，天天如此，谁还受得了！于是只能作罢。

过去，没有吃的时候，只要能吃饱就不容易，而且肚子饿时就会感到什么东西都好吃。曾有传闻，乾隆皇帝天天在皇宫里吃山珍海味腻了，再好吃的东西也变得无味。他来到民间，肚子饿时吃了村民烧的发芽豆，感到味道好了不得了，还以为是什么珍品。村民告诉他，这是“独脚蟹”。他回到皇宫，叫厨师烧“独脚蟹”，不要说厨师从未听说，就是烧出来，他再也吃不到原来的味。

当然，我总不能叫一家人饿着肚子再津津有味地吃饭吃菜，然后夸夸我烧的菜真好吃。怎么办呢？要烧出色香味齐全的美味佳肴不是一天、二天能学会的，但我想试着翻翻花头烧烧家常菜还是可以的。于是，我用咸蛋烧冬瓜、粉丝炒肉糜，胡萝卜炒山药、辣椒等，这样一来，餐桌上不仅多了花样，而且味道还不错。我沾沾自喜地加以推广。咸蛋能烧冬瓜？有人听后，惊讶之余，便要效仿。其实，这是菜肴中的混搭，或者叫和头。这是一种组合，优良组合能推陈出新，令人耳目一新。

可是，我有一天在菜场里看到一块赫然醒目的宣传牌大吃一惊，

不是什么菜料都能随便组合的。或者说，有的菜不能同时混吃的，否则，非但不能获得品尝美味的享受，反而会影响健康，甚至危及生命。如：1、猪肉+菱角=肚子痛；2、牛肉+栗子=引起呕吐；3、羊肉+西瓜=伤元气……有三十条之多，我是一点都不知道的。幸亏咸蛋烧冬瓜、粉丝烧肉糜不在此例。我甚感这些内容十分重要，故全文照录。看来，烧点啥吃吃，还不能随随便便。

常言说，“民以食为天，食以安为先”，又说“病从口入”，意思是多半毛病是吃出来的，以前没有吃的时候，哪有那么多这个病那

个病，如今有的吃，吃得好，这个病那个病也多了，其中重要的原因是吃出来的，吃了不得法。

以前，总以为买汰烧不入大雅之堂，如今看来有失偏颇。世上还有什么比吃更重要。饮食营养不仅维系着个体的生命，而且也关系到种族延续，国家昌盛，社会繁荣和人类文明。随着人们生活水平的提高，人们在解决了温饱以后，更加注重健康，如何吃便是其中之义。

如今，虽然人们见面很少有问“烧点啥吃吃”的，但是“烧点啥吃吃”还是很麻烦，很有讲究的。这个功课还得天天做。



年味浓 八宝饭

□ 俞善进

农历春节越来越近，我身边的年味也是愈加浓郁。周末还有亲友送来自己做的“八宝饭”，我们一

家人当即蒸了一只尝尝鲜，味道交关好。自己做的“八宝饭”吃了就是放心，而且今年做的八宝饭特地

放糖放了少一点，糖太多的“八宝饭”给老年人吃了不利于身体健康。

在这里，跟老友们分享一下豆沙八宝饭的做法吧~

准备食材：糯米、豆沙、黄油、猪油、红糖、红枣、核桃仁、腰果、赤豆。

步骤：

1、糯米 300g 提前泡一夜直到可以轻松用手碾碎

2、糯米洗净放进碗里，水和糯

米平齐，上汽蒸 15 分钟

3、碗里抹上厚一层猪油，摆上红枣、核桃仁、腰果、赤豆，家中有小小孩的话不建议摆果仁，可以放葡萄干、蔓越莓干等

4、铺上一层糯米饭，撒一层红糖，再铺一层糯米饭，一层红豆沙

5、剩下的糯米饭和赤豆翻拌均匀（老年人食用可适当减糖），翻拌好之后铺在红豆沙上

6、碗里淋清水，没过糯米饭，上汽后再蒸 15 分钟即可。





寒冬里的一枝梅

□ 朱岭

梅花原产于我国，已有三千多年的历史。《诗经》上已有关于梅花的记载。春秋战国时的越国，爱梅之风已颇盛行，人们把梅花和梅子作为馈赠和祭祀的礼品。每当我唱响《一剪梅》之歌，又会想起《红梅赞》之曲，梅花那傲雪凌霜、那独领冬令风骚的美好形象，顿然浮现在我眼帘，仿佛香气丝丝缕缕溢出，香味氤氲缠绕。难怪文人们一次次地讴歌它，一遍遍地赞美它。杜甫有“梅蕊腊前破，梅花年后多。绝知春意早，最奈客愁何。”韩愈有“梅将雪共春，彩艳不相因。”柳宗元有“朔吹飘夜香，繁霜滋晓白。”王维有“来日绮窗前，寒梅著花未。”杜牧有“梅衰未减态，春嫩不禁寒。”王安石有“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”毛泽东的《卜算子·咏梅》更是家喻户晓。

梅是蔷薇科落叶乔木，株高可达二三丈，2-3月开花。梅花，又称红梅、春梅、干枝梅等，有红白

绿，红乃宫粉、朱砂；白乃江梅、白梅；绿乃草绿、碧绿。粉梅如霞，白梅似雪，绿梅像翡。单瓣梅花有五片花瓣，重瓣花可分1次、2次和3次的三种。它树干呈深褐色，枝头呈散发式。壮实的主干弯弯曲曲，盘盘绕绕，呈虬蟠之态，一路分蘖出枝枝桠桠，树冠却是枝繁叶茂。铁铸式的虬枝托起如梦的花朵。有的蓓蕾紧裹，有的含苞欲放，有的半开半含，有的鲜花怒放。一枚枚花骨朵，鲜嫩嫩，光灿灿，粉嘟嘟，水灵灵，像极了一个个半透明蜂蜡制成的小铃铛。每朵梅花由蜜桃形状的花瓣组成，花瓣里吐露着丝丝缕缕的花蕊，花蕊的柱头上有些花粉，喷香吐馨。一朵朵俏立枝头的梅花，好似一只只眼睛，有的俯视大地，有的仰望苍穹，有的孤芳自赏，有的簇拥一团，有的排列有序，有的各自为政，玲珑剔透，妩媚动人。一朵梅花，就是一幅立体的画，一首动人的诗，一曲昂扬的歌。绽放的花朵，有点点胭脂的红，有浅浅粉色

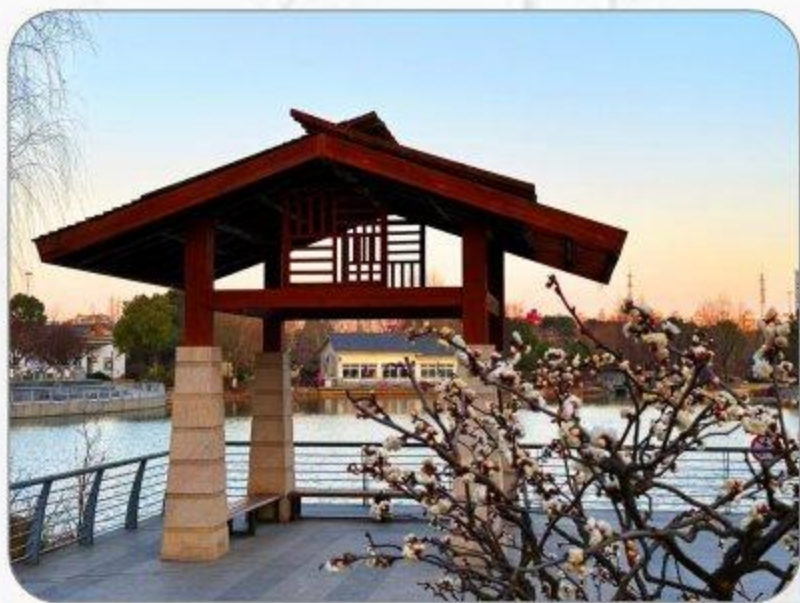
的红，有雪雪凝脂的白，有嫩嫩蜡染的黄。梅花含蓄而具有古典美，有风骨，有傲骨，更有铮铮铁骨。如果说，菊花是秋天傲霜怒放的美丽，那么，梅花则是寒冬独傲霜雪的“花魁”，可谓“众芳摇落独鲜妍”。诚如陆游《落梅》中所云：“雪虐风餐愈凛然，花中气节最高坚。”风来时它迎风而唱，雨来时它随雨而歌，霜来时它敢与霜斗，雪来时它为雪而战。“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”“已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏”。难怪文人将竹、梅、松誉为“岁寒三友”。然松耐寒而无花，竹青翠而无香，唯有梅花最妩媚，有色有姿又有香，属花中的“真君子”和“铁娘子”，“万花敢向雪中出，一树独先天下春！”难怪有人统计说，梅花是中国诗歌里被赞美最多的花。

“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”的梅花，它的香，是清清幽幽的淡香，是丝丝缕缕的冷香，是白雪皑皑中的寒香，是春寒醅醅中的暗香，所谓“遥知不是雪，为有暗香来”“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，被誉为“百卉前头第一芳”。

清代“扬州八怪”之一的汪士慎，在晚年一目失明，自刻闲章“尚留一目看

梅花”。他常常去城外梅花岭赏梅、画梅。文人的孤傲高洁，孤芳自赏，跃然而出。说到梅花，令人想起“妻梅子鹤”的林和靖，他简直是爱梅成痴了。

梅花以铁干虬枝，疏叶淡花为佳；贵稀不贵繁，贵韵不贵姿，贵斜不贵直，贵瘦不贵腴，贵含不贵开，贵老不贵嫩，所谓“老梅花，少牡丹”是也。古人云：“花木之中，惟松柏梅三物，愈老愈贵。”老梅树，常常会身穿一件铁锈色铠甲，身披一袭暗绿色藓苔，还有斑斑驳驳的树疤；既有铮铮铁骨，又潇洒倜傥。我国百岁以上的古梅不少。黄梅戏之乡蔡山的“晋梅”，浙江天台国清寺的“隋梅”，浙江的超山宋梅亭畔有株“宋梅”，春城黑龙潭的“唐梅”。梅之美，并不仅仅在于“众芳摇落独鲜妍”，还有其扭曲的树干剪成各种优雅的姿态，其绰约的风姿形成的优美造



型、优质品格、优雅英姿，所谓“仙姿洒落净无尘”。关于此，龚自珍则道尽了赏梅之玄机：“梅以曲为美，直则无姿；以欹为美，正则无景；梅以疏为美，密则无态。”

“凌寒独自开”的梅花，不在颜值贵内在，“春为一岁首，梅占

百花魁”。你的风姿，你的风范，你的风骨，总让我流连复流连，崇仰又崇仰，艳羨再艳羨！你让我吟成诗句，写成散文，画进画中，藏在相机，念在心里。你最先得春汛，最早感春风，最快知春潮，是寒冬里“梅先天下春”和“只把春来报”的报春天使和报春先知！



七律·菱溪公园游吟（五首）

□ 武军

常州翠园，即菱溪公园囊括了明清至民国时期曾名噪一时的归乐园、石园、洛原草堂、菱溪草堂和寄园等五座私家园林。

翠园八景包括：洛原春晓、菱溪荷香、归乐秋韵、寄园梅影、云岫飞瀑、峰势三台、九峰揽翠、留云穿月。

九峰阁

小桥流水榭亭阁，
苍翠园林惠眼眸。
远借八峰回瞰翠，
近观五苑转悠优。
倏然犹入神仙境，
惑突徜徉蝶梦游。

翻古新修寻雅处，
琼楼玉宇亦常州。

菱溪草堂

亭台楼阁水环流，
独立堂前尽染眸。
碧树清波奇石秀，
菱溪茅舍倚塘幽。
天人合一禅心净，
博雅三观尚自修。
先古初名原秉意，
高贤笔下赋诗留。

归乐园

归去来兮已鬢霜，
菱溪水畔筑楼堂。
一生行走江湖上，
告老还乡伴景祥。
岸柳枝垂鱼洽悦，
百花争艳斗芬芳。
功名利禄皆恬泊，
静坐林园度夕阳。

寄园怀吟

冬日闲情访寄园，
菱溪堂外溯灵源。
书香气息犹丹桂，
芳草芝兰浸楚魂。

庭院驰声萦耳际，
文坛才俊出池门。
江南儒贵当钱氏，
一脉相承百世尊。

注：寄园初建时为书院。创始人
为光绪元年举人钱向杲，书院后
取名寄园。钱氏至今乃教育世家，
先后培养出谢玉岑、谢稚柳、程沧
波、马万里、虞逸夫、郑曼倩、邓
春澍、伍受真、王春渠、钱小山、
钱仲易等一大批文坛才俊。

洛原草堂

草堂阶上忆文贤，
尺幅江南锦绣篇。
古墨诗风山水画，
通幽廊曲绕池田。
洛原春晓延陵景，
白悦怀归夙愿虔。
湖石碑雕留史记，
奇思妙想筑亭轩。

注：文贤，指文徵明。

洛原草堂图是文徵明为白贞夫（大
名悦）所作。白悦先祖原居洛阳，
宋时移居晋陵（今常州），官至尚宝
司。他自名其居为“洛源”，有不
忘先世之所从徙之意。

山里的落叶

□ 毕文杰

晚秋的山里，落叶成为一道亮丽的、随处可见的风景。在一大片一大片的落叶景致中，你会惊喜地发现各具特色的小景：树根下的落叶，草地上的落叶，山道旁的落叶，景石边的落叶，台阶上的落叶，溪流中的落叶，它们形态各异地依附在大地上；落叶中有红色的、金黄色的、黄色的、棕色的、褐色的，它们组成了一个临时的、千姿百态的、像石榴籽一样抱团的秋季落叶世界。

当落叶随风向下飘落时，很像千千万万只蝴蝶，翩翩起舞后找到了适合自己的花香，轻轻的、优雅的落下歇息。仔细观察会发现，落叶形态主要有两种，一种是各种各样的叶子落下后，远远望去，如同湖泊中形成的小小波浪一样，踏上去会发出“咋咋”的清脆声响；另一种是松柏大树落下的犹如针尖一样极其微小的叶子，远远望去，就像一层铺开的薄薄而柔柔的毛毯，踩在上面，脚上明显有种柔软、舒服感觉，心中会升起一种温暖。在

大岚山下、大岚村旁的四明山书画院，见到小山上的一处露天大棋盘，32粒石制棋子错落摆放，四周的落叶遍地，吸引着人们与老小孩驻足与思考：征途四季，落叶无悔，落子无憾，人生如棋，青年人如马奔腾，老年人如卒慢行，走好人生路上每一步，下好老年路上每一步棋。

静静地看着落叶可爱而安静的样子，忍不住蹲下身子拾上数片，回到家里放进书页之中，每当清静时刻翻起，倾听着它的诉说，让人若有所思，心灵中似有了不一样的享受。我收集的落叶中，有红枫叶、银杏叶、楠木叶、白玉兰叶、桂叶等七、八种，还特地给外孙女买了一本精美的笔记本，里面夹了几十片各种小巧多姿的落叶，标上落叶的名称，又配抄了关于落叶题材的古诗词，外孙女翻看着、抚摸着、询问着，爱不释手。“外公，我明年还去四明山，跟你去捡落叶”，10岁的外孙女，闪着灵动与好奇的眼神对我说。已两次来过四

明山的她，跟外公一样，十分喜欢大山里的野趣与情趣、纯朴与天然。

落叶的美妙，一直被历代文人墨客所抒发，赏落叶，品古诗，别有一番滋味。“雨过闲田地，重重落叶红（唐·修睦）”“月冷天风吹，叶叶干红飞（唐·王周）”，两位诗人形象地描写了落叶的自然之景；“早秋惊落叶，飘零似客心。翻飞未肯下，犹言惜故林（隋·孔绍安）”，诗人借落叶表达了游子的乡愁之心；“一树摧残几片存，栏边为汝最伤神（宋·李靓）”，诗人以残叶之态比喻伤感之情。

最欣赏北宋政治家、贤相、诗人韩琦的落叶诗：

人观落叶悲，
我视落叶喜。
风霜一瞬过，
望春时有几。
须知众木疏，
便是群芳启。
酿酒整笙歌，
坐待新萌起。

真是大气明朗的诗句啊！春夏秋冬，四季交替，春天总是未来可期，给人以信心、力量、从容、憧憬！

在岗时，我曾在市委机关借调工作一年。那年秋季中饭后，每天往返湖南路至上海图书馆，一路与马路上的梧桐落叶相伴，但见在耀眼阳光下，它们紧紧相拥，围在一起，向路人露出甜美的微笑，把大都市打扮得十分美丽！那年，那时，那份惬意的感觉，至今记忆犹新！

大山里的落叶遍布草地、山野、秀谷、树丛、溪水、村庄、田间、地头、房顶、路边，磅礴大气，壮丽多姿，恰是：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”。无论在城市还是居乡村，若能静下心来慢慢欣赏落叶的芳姿，品尝个中滋味，那不失为一种独特的选择！

树叶从嫩芽变成了落叶，一生虽短暂却奉献了自己，化作春泥更护花。

落叶知秋，落叶归根。赞美落叶，不仅是它为人们带来了别样的美感和诗意，还因为它有着多种象征，是终结也是新生，是思念也是寄托，是希望也是期待。



迎新年七律六首

□ 徐风平

七律·岁杪吟

岁去年来冬月白，
花消叶落酒三杯。
严寒酷暑苍天事，
酱醋油盐不用催。
忘了诗书心骛远，
常惦绿草是谁栽。
此情鸿雁何时寄，
旧友新朋等信回。

七律·迎元旦

寒潮一去又春前，
万树梅开数九天。
旧历新符元旦至，
张灯结彩贴门联。
人逢盛世无饥日，
酒遇良朋好醉眠。
不管鬓霜颜已老，
童心未减半神仙。

七律·元旦喜

峥嵘岁月又迎新，
兔去辰龙跃九天。
睁眼关心家国事，
闲来也念稻桑棉。
太平犹道饥寒苦，
饱暖常吟富足篇。
万户千村元旦喜，
宏图再展慰先贤。

七律·新元始

千家共祝新元始，
万户同迎辰岁来。
疫病经年犹记苦，
地摇累月恨多灾。
人民至上初心在，
众志成城福树栽。
碧水冰消天已暖，
梅花香动报春回。

七律·迎新年

轻纱薄雾野烟濛，
碧水寒梅凛冽风。
灯彩千连亭榭里，
丝弦四起曲桥东。
呼朋唤友迎年至，
买肉掸尘酒百盅。
盛世人闲歌舞乐，
河山处处景无穷。

七律·送旧岁

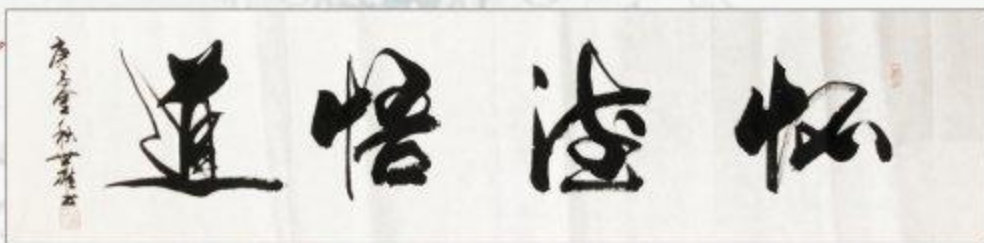
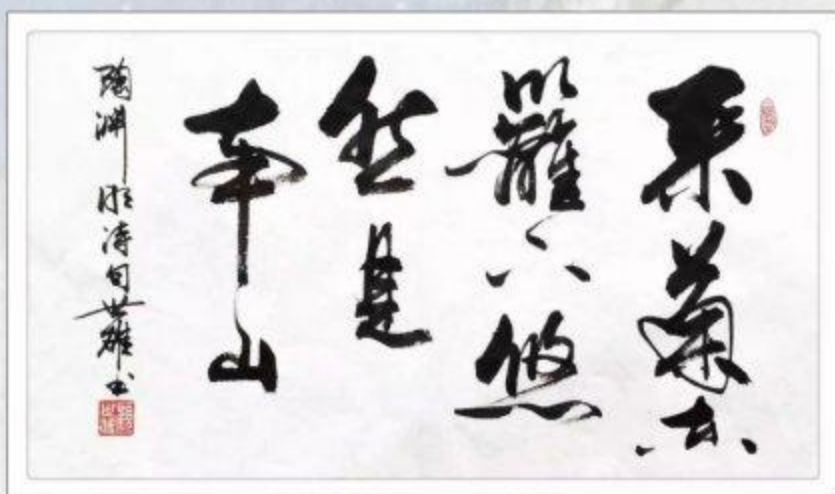
过了冬春过夏秋，
几多欢喜几多愁。
门前屋后风光好，
万里山河网络游。
费尽心机平仄韵，
脑筋伤透菜粮谋。
逢人笑道祝添岁，
梦见成仙浅醉觥。





顾世雄书法作品选

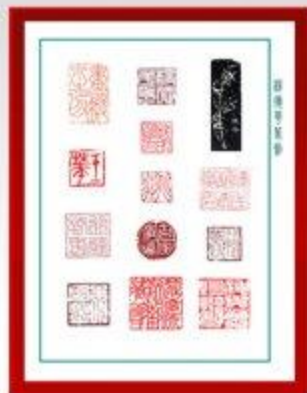
上海市高级美术教师



杨德华（虎子）篆刻



篆刻欣赏







日照雪山 摄影：童心

光影，中国风，建立在中国传统文化基础上的中国风格。

引用到摄影上，通过光影，把我们民族的美，祖国壮丽河山挖掘出来，表现在照片上，就会联想到中国元素，中国味道。

中国风，在摄影爱好者的一幅幅照片中，体现中国的江山，建筑，人文的典雅，秀丽，韵味，将美丽的景致回放在人们的视野中……



啊！黄河 摄影：董国强



龙腾 摄影：宁志超



穿越寒枝 摄影：杨克元



水乡冬韵 摄影：徐磐石



