

LAOYIAO HAI

老小孩

2026年7月刊

封面人物：徐念奎

- 《时光流影》100期座谈会暨摄影作品展举行
- 枫叶，为秋时最美——记徐念奎老师的红烛情怀
- 我的学术研究起步在边疆农场
- 在出镜中活出淋漓尽致的人生

老小孩逛老博会



卷首语

□ 吴含章



翻阅这期杂志的清样，我忽然想起二十多年前创办“老小孩”网站时的一个场景。那时有人问我：老年人上网能做什么？我说，他们可以写回忆、交朋友、学新知。那人笑了，说，那不就是打发时间吗？——当时我年轻，没能立刻驳回去。如今，这本电子杂志就在手边，每一页都藏着一个共同的答案：上老小孩网站不是打发时间，而是一种生活方式。

什么是生活方式？它不是被动地等待时间流过，而是主动选择如何与时间相处。二十多年来，我见过太多这样的选择。

你看这一期里，枫叶老师——93岁的抗美援朝老兵，每天打开电脑，把战场记忆和教育心得一个字一个字敲进博客。这对他来说不是消遣，是他选择用文字继续站立的方式。汤啸天老师在大兴安岭的农场里自学文件检验，后来成为学者，他说那段日子“挑灯夜读，和妻子女儿轮流睡觉”——在煤油灯下读书到深夜，那是他选择用知识突围的方式。阿华田注册刚满一年，写了88篇文章，他说“退休不是谢幕，而是换一个舞台继续精彩”——那是他选择重新登台的方式。

P19 生活方式还意味着一种社交的归属。你翻开“时光流影”100期特辑，看到摄影组的老伙伴们每周日准时在线上相聚，三年如一日。他们不只是分享照片，他们是在用镜头互道问候，用光影彼此陪伴。国强老师写下几百字的序言，童心老师一遍遍整理作品，胡卫国和沙沙雨林两位摄影大师倾囊相授创作心得——这不是工作任务，是这群人选择如何互相取暖、彼此照亮。同样，闵行“春申晚霞”与松江“茸耀”两支团队坐下来交流网宣心得，老同志们面对面聊创作、谈传播，彼此赋能、共同成长，这更是一种以网络为纽带的集体生活方式——用文字汇聚力量，用思想联结彼此。

生活方式的第三个维度，是持续的成长。这期杂志里顾仲源老师把三十年的视频拍摄心得写成了一篇干货满满的指南，从“三大拍摄法”到“九大运镜妙招”，手把手教初学者拍出稳当好看的视频。他说自己77岁了，但“始终不服老”。阎连生老师带着大家用AI工具制作视频，让即梦、豆包、千问这些年轻人才玩得转的技术，在老小孩手里也变成了创作利器。他们选择不退场、不躺平、不把“老了就这样”挂在嘴边。学习，是他们向世界保持开放的方式。

最有意思的是，当二十年前那个提问者说“打发时间”时，他预设了一个前提：老年人的时间是不值钱的，是需要被打发的。但翻开这本杂志，你会发现恰好相反——老小孩们的时间是珍贵的，他们舍不得打发，他们用它来记录、来创作、来相聚、来传承、来爱。从“被照顾”到“被需要”，从“老有所养”到“老有智享”，中间隔着的，正是“生活方式”这四个字。

这一期杂志里，我还看到了更多生活的切片：沈德才在麦收时节忆起挥镰割麦的青春，崔鸿生笔下人民广场从跑马厅到白鸽喷泉的半世沧桑，浦江客从沪剧唱腔里打捞上海话的古老韵味，还有那跨越山海的侨批故事——一纸家书，半生守候。这些文字有一个共同的气质：它们不是在讲述过去，而是作者选择与过去相处的方式——不遗忘，不沉溺，而是把过往变成此刻可以托举自己的力量。

二十多年前，我回答不了那个提问，因为那时候我也没想明白“老小孩”到底是什么。二十多年后，当这期杂志的清样摊在桌上，我终于可以笃定地说：老小孩网站是一种生活方式——它让每一位老人在岁月的下游，依然可以主动选择如何流淌。银发不是退场，换一个舞台继续登场。舞台搭好了，灯光也亮着，欢迎你随时上来，用自己的方式，演好这一场叫做晚年的人生大戏。

P55



P66



封面题字：邵洛羊

2026 年 7 月刊

主管：上海科技助老服务中心

主办：《老小孩》编辑部

编委会主任：吴含章

编委会委员：（以姓氏笔画为序）

王承勤、田 华、任华龙、

杨克元、吴佩珍、罗克平、

戚瑞芳、薛国林、徐建国

主 编：罗克平

编 辑：王承勤、杨克元、

吴佩珍、薛国林、

徐建国

美术编辑：顾宏、小乔

卷首语 责编 罗克平

01. 卷首语吴含章

新闻 责编 罗克平

04. 以高品质养老服务增进老年福祉 龚正
考察2026上海老博会，要求加快打造银发
产业发展高地 孟群舒、王海燕

06. 《时光流影》100期座谈会暨摄影作品
展举行国强

08. 让银发光芒在光影中闪耀吴含章

09. 提升光影技艺，赋能银龄生活”
.....徐磐石

10. 闵行区2026年度“从石库门再出发”
主题活动启动

.....“闵行老干部”微信公众号

老小孩园地 责编 罗克平

12. 枫叶，为秋时最美——记徐念奎老师的
红烛情怀顶呱呱

15. 我的学术研究起步在边疆农场
..... 汤啸天

人物专访 责编 吴佩珍

18. 学最好的别人，做最好的自己——记优
秀志愿者徐林东 吴佩珍

过往足迹 责编 王勤

22. 记忆里的人民广场崔鸿生

24. 麦收时节沈德才

27. 那年冬季高考每 文

29. 重返一岁：我的“老小孩”成长记
.....阿华田

31. 我拥有的第一本书龙腾虎跃

33. 鞋 迹邵嘉敏

35. 新知润晚晴，学习伴余生
.....刘金岁月我的博客

37. 情系桑梓再捐赠顾仲源

生活点滴 责编 杨克元

- 37.情系桑梓再捐赠顾仲源
39.我的老泰山何秋生
41.小院的春天唐德华
43.双蛭齐鸣张福生
44.战壕里的春天守 中
46.银龄聚力，网宣话发展——春申晚霞
和茸耀同心赋能大 海

学习园地 责编 罗克平

- 47.体验人生徐宪民
49.在出镜中活出淋漓尽致的人生
.....元 齐
52.光影逐梦30载 小白也能拍原创
.....容 锅

旅游旅居 责编 罗克平

- 56.朱家角小淀山传奇沈其荣
59.访全国青少年爱国主义教育基地、
4A级景区：大丰知青农场刘光伦

艺术天地 责编 杨克元

62. 学讲上海话 请倾听沪剧浦江客
64. 屋顶上的四季朱 岭
66. 一纸侨批半生情深同 泰
68. 春夏秋冬（诗歌）姚 姚
68. 月光一样的朝暾占 峰

封二：老小孩逛老博会
封三：时光流影
封底：海岸摄影：胡卫国



地址：上海市黄浦区普育西路

105 号 5 号楼 101 室

邮政编码：200020

编辑部电话：021-64323922

投稿邮箱：lxhbjb@126.com

网址：www.oldkids.cn/sso/login.php

以高品质养老服务增进老年福祉

龚正考察2026上海老博会，要求加快打造银发产业发展高地

□ 孟群舒、王海燕



2026 上海国际养老、辅具及康复医疗博览会（上海老博会）6月4日—6日在上海新国际博览中心举行。

上海市委副书记、市长龚正6月4日考察2026上海国际养老、辅具及康复医疗博览会，察看养老产品和服务。龚正指出，上海作为深度老龄化大都市，要深入践行人民城市重要理念，更大力度“投资于人”、服务于民生，抢抓现代科技与养老产业深度融合新机遇，以高水平科技创新赋能养老服务，以高品质养老服务增进老年福祉，加快打造银发产业发展高地，为实现“银发无忧”提供有力支撑。

龚正一行来到老博会，一路察看银发生活展区、黄浦展团银发时尚街

区、康复辅具创新展区、英国展团、上海养老科技产业园以及部分参展企业，察看养老产品新设计新功能，了解养老服务新理念新模式，与国内外企业、机构负责人交流，听取企业深化研发、服务客户、开拓市场等方面情况介绍。龚正鼓励企业加强创新研发，加快智能康复辅具等智慧养老产品的创新迭代，推出更多科技含量高、实用性强的“爆款”产品。

龚正说，上海要践行积极老龄观、健康老龄化理念，主动应对老龄化挑战，加快发展银发经济，全力构建老年友好型社会。当前，银发经济领域不断拓展，正从照护、助餐等基本服务向多元场景拓展，从单纯为老服务向财富管理、健康管理等“备老”服务延伸。要坚持供给需求协同互促，一方面推动需求牵引供给，满足老年人医、康、养、护、游等多层次需求；另一方面推动供给创造需求，支持鼓励经营主体拓展多元化养老业务，推出更多创新性、引领性的产品和服务，以高质量供给激活潜在

需求。要做优做强银发产业，支持更多智能养老产品规模化应用，并放大老博会溢出效应，在沪集聚一批有核心竞争力的头部企业和特色品牌，更好辐射和服务全国大市场。要强化多元要素协同保障，强化政策供给，推动金融支持、人才集聚、场景开放、示范应用，支持相关企业和机构发展壮大。

作为本届老博会的全新亮点，金融力量以集群姿态高调亮相。在中国人民银行上海总部协同支持下，W2馆设置了首个养老金融专区，银行、信托、保险携手亮相，一站式提供储蓄理财、风险保障及意定监护+养老服务信托等融合服务。

为期三天的展会吸引22个国家和地区的680余家参展企业参与，展览面积达到6万平方米，展会规模创历史新高。本届上海老博会参观人数为10.3万人次。

随着上海老博会国际影响力的持续提升，一幅“全球资源入沪、全市力量集结”的图景展开。市民政局老龄工作处处长轧铸说，一方面，今年老博会的国际“朋友圈”持续扩容，吸引了来自22个国家和地区的企业及机构参与。其中，澳大利亚展团在去年基础上规模实现翻倍，加拿大、英国也以官方组团形式加入；另一方面，上海多区以区属国企为主力集中参展，呈现各自银发经济的资源禀赋与产业特色。

随着上海老博会国际影响力的持续提升，一幅“全球资源入沪、全市力量集结”的图景展开。市民政局老龄工作处处长轧铸说，一方面，今年老博会的国际“朋友圈”持续扩容，吸引了来自22个国家和地区的企业及机构参与。其中，澳大利亚展团在去年基础上规模实现翻倍，加拿大、英国也以官方组团形式加入；另一方面，上海多区以区属国企为主力集中参展，呈现各自银发经济的资源禀赋与产业特色。

在银发“黑科技”领域，本届老博会见证了硬核科技加速走向居家场景的新趋势。双足人形机器人、仿生熊猫四足机器人等具身机器人，导盲机器狗、智能助行机器人、智能代步车等科技出行类产品，AI多模态健康服务机器人、AI智慧养老陪伴等情感陪伴类机器人，一批批创新产品集中亮相。外骨骼技术的持续进步让更多人的身体重获

主动权，速行膝关节助力外骨骼、轻量型外骨骼机器人等正走进普通家庭的楼梯与走廊。

作为本届老博会的全新亮点，金融力量以集群姿态高调亮相。在中国人民银行上海总部协同支持下，W2馆设置了首个养老金融专区，银行、信托、保险携手亮相，一站式提供储蓄理财、风险保障及意定监护+养老服务信托等融合服务。

上海老博会也是养老行业资源汇聚、同业交流碰撞、协同共创的产业赋能平台。本届老博会期间共举办主题交流活动及专题沙龙12场，邀请近百位行业专家、企业领袖登台分享，吸引近4000人次现场参与。

“今年出现了更多科技向善的、价格亲民的、功能合适的产品。”上海银发经贸发展有限公司总经理马智雯表示，部分展品有望进入上海首家银发商店轮转，让消费者全年都能在家门口体验到最新的养老科技和优质的银发服务，真正将上海老博会做到“3+365”。

《时光流影》100期座谈会 暨摄影作品展举行

□ 国强



6月26日,“《时光流影》100期座谈会暨摄影作品展”在宝山欧堡庭二楼大厅举行。老小孩网站的摄影爱好者从申城四面八方赶来,以光影为媒,共赴这场充满岁月沉淀与温情的盛典。

上午9时,摄影展大厅内已是笑语盈盈、人头攒动。银发与镜头交相辉映,构成了一道独特的风景线。

数百幅精选佳作挂在墙上,琳琅满目,氛围悠闲。摄影展以光影为纽带,以交流为载体,内容丰富而充实;展出的摄影作品题材广泛,既有山河盛景的磅礴大气,也有市井烟火的日常百态;既有晨光中袅袅升起的炊烟、申城独特的建筑剪影,也有孩童追逐时的纯真笑脸与银发游者的从容步履。

一幅幅作品定格了诸多精彩的生活瞬间,熠熠生辉。观展的老小孩们时而驻足凝视,时而低声交流,互致

祝贺。大家缓缓移步,仿佛是在翻阅一册共同记忆犹新的画册与日记。每当看到自己的心血结晶被展出,便兴奋不已,纷纷在作品前拍照留念,喜悦之情溢于言表。

上午10时,《时光流影》100期座谈会正式拉开帷幕。主持人董国强在开场词中深情回顾:“当光阴的指针悄然拨向六月,《时光流影》已陪伴大家走过了三载春秋。100期,不仅是数字的累积,更是所有老小孩共同热爱生活、记录美好的深情见证,传递出积极向上的精神力量,为老年朋友们的精神世界添上了浓墨重彩的一笔。”

随后,童心老师作主题发言,对《时光流影》三年来的发展历程进行了全面小结,并深刻阐述了100期所承载的里程碑意义。在自由发言环节,





福生、大海、霜木、胡民、姚鸣、钟雷鸣、胡卫国、沙沙雨林等老师畅所欲言。大家聊的都是镜头背后的故事，说的都是心里最真实的感受。这些带着温度与情感的话语，引发了与会者的强烈共鸣，现场不时爆发出阵阵掌声。

大家一致认为，《时光流影》最珍贵的，正是这群有情怀、有热爱的老小孩，正是这份真诚与热忱，让这片园地始终生机勃勃、暖意融融。

作为知名摄影大师，胡卫国与沙沙雨林的发言尤为引人深思。他们不仅倾囊相授了专业创作的心得与经验，探讨了如何进一步提升摄影作品的质量，还深刻解读了摄影艺术在丰富老年人精神生活方面的独特价值。这份真诚的分享，为摄影组的网友们带来了极大的启发与帮助，成为献给《时光流影》最珍贵的馈赠。

最后，老小孩网站创始人吴含章主任作总结致辞。他指出，《时光流影》自创立之初的摸索前行，到如今汇聚数百幅精美佳作，已然成为老小



孩网站的一张亮丽“文化名片”，更是网友们最喜爱的栏目之一。

吴含章满含深情地寄语：“100期，是一个圆满的里程碑，更是一个崭新的起跑线。站在新百期的起点上，我们要继续提升内容与质量，在展示摄影作品的同时，融入更多关于文化、历史与人生的思考与韵味，让这里成为大家互相陪伴，共享时代荣光的温馨精神家园！”

吴主任的总结道出了所有老小孩共同的心声与期盼，让在场的每一位心里都暖洋洋的。我们将吴主任的这份鼓励与嘱托化作前行的动力，继续用光影记录生活，用快门传递温暖。

百期圆满，是我们这群“老小孩”对抗岁月最好的证明——她告诉我们：退休不是人生的谢幕，而是另一场精彩旅程的开篇；只要眼里有光、心中有爱，哪怕白发苍苍，依然能把日子过得热气腾腾！

百期亦是壮阔航程的新起点。在未来的日子里，老小孩们依然能在光影中相遇，共同聆听下一段时光的动人旋律。展望未来，《时光流影》将继续向着更加广阔多元的方向迈进，吸引人才，提高质量，采风培训，推动交流更深入紧密，用镜头向社会展示新时代老年人从容优雅、积极向上的最美风采！

让银发光芒在光影中闪耀

□ 吴含章

“时光流影”栏目迎来第100期，我心中充满感动与喜悦。谨代表老小孩网站，向全体摄影老师、编创团队和喜爱栏目的老小孩们致以热烈祝贺和诚挚敬意！

100期，从摸索前行到汇聚数百幅精美摄影作品，每周日雷打不动献上视觉盛宴。《时光流影》不仅成为老小孩网站和网宣团摄影组的“文化名片”，更是网友们最喜爱的栏目之一。你们用镜头定格动人瞬间，记录上海璀璨风貌，讴歌祖国山河巨变。这不仅是摄影技术之美，更是阅尽千帆后的通透豁达，是“岁月渐长，依然热爱生活”的积极人生态度。

特别感谢栏目负责人国强老师和童心老师。国强把摄影组及栏目组织得风生水起：用才华横溢的序言为每期画龙点睛；从组织采风到邀请大师讲座。正是他和童心的无私奉献，成就了栏目的百花齐放。你们是背后的筑梦者！

老小孩网站致力于让老同志老有所学、学有所乐、学有所为，成为科技进步的受益者。《时光流影》证明：老小孩没有被时代抛弃，而是连接高雅艺术与前沿科技的时尚达人。一幅幅作品不仅是智慧与审美的结

晶，更走出网站进入“小红书”等平台，成为正能量传播者和老小孩响亮的品牌。大家越活越年轻、越有气质，这就是最宝贵的财富。

100期是圆满的里程碑，更是崭新的起跑线。期待栏目继续提升内容质量，融入更多文化、历史与人生的思考，做到“期期有惊喜、幅幅皆精品”；期待它当好“美学大讲堂”，引领大家“发现、记录、颂扬美”，更“欣赏、交流、升华美”。期待它成为凝聚老年摄影爱好者的品牌，一个发挥余热、互相陪伴、共享时代荣光的精神家园。

让我们共同按下快门，记录这璀璨百期。祝愿栏目越办越好，祝愿各位老师采风愉快，身体健康，影像常伴，晚年幸福！从100期出发，让银发之光在光影世界中大放异彩！



提升光影技艺，赋能银龄生活

《浅谈拍照的前后期关系》

2026-05-18

□ 徐磐石

为丰富老同志的精神文化生活，提升银龄摄影爱好者创作水平，传承光影艺术文化，5月18日下午，松江区老干部摄影组公益摄影讲座在区委老干部局七楼报告厅举办。本次讲座特邀资深摄影家、《大众摄影》全国十杰、中国摄影家协会会员胡卫国主讲，授课主题为《浅谈拍照的前后期关系》。松江区老干部摄影组和邀请的上海老小孩摄影组共计40余名银龄摄影爱好者到场参训，共研摄影技艺、共赏光影魅力。

本次讲座内容扎实、通俗实用，兼具专业性、艺术性与指导性。现场学习氛围浓厚，参加听课的老同志全程专注聆听、认真记录。胡卫国结合数十年实拍经验与海量经典作品案例，系统拆解摄影完整创作流程，深入浅出阐释前期拍摄与后期修图的辩证关系，为在场影友破除创作误区、理清创作思路。

讲座开篇，胡卫国以中式画意摄影宗师郎静山先生为引，溯源中式摄影文脉，涵养学员艺术底蕴。郎静山是享誉国际的摄影大家、暗房后期创作先行者，独创集锦摄影风格，曾在松江二中开设摄影课程，开创本地校园摄影教学先河，毕生躬耕光影事业，高龄仍坚持采风创作，为代代摄影人树立了敬业深耕的榜样。

针对摄影创作核心要义，胡卫国从“前期是谱曲，后期是演奏”的生动核心理念，明确指出前期拍摄与后期修图相辅相成、缺一不可，是优质作品的两大根基。他系统梳理四类摄影创作逻辑。

同时他重点强调，摄影创作必须树立全局思维，拍摄前期就要植入后期创作理念，提前规划构图、把控光影、预设色调，筑牢画面基础；而后期修图绝非篡改画面原貌，而是适度优化细节、提升画面质感、升华作品意境，以精准调整为原创作品锦上添花。

胡卫国寄语全体银龄摄友，老年摄影无需追逐赛事功利，核心在于修身养心、愉悦身心。希望大家勤练摄影眼力，善于捕捉生活烟火、定格山河美好，在多拍摄、多交流、多互评中精进技艺，用镜头记录松江人文风貌、见证城市发展、珍藏美好生活瞬间。

整场讲座干货满满、温情走心，既有摄影文脉的传承解读，又有顶尖实操技巧的细致讲授，贴合老年摄影爱好者学习需求。听课的老同志纷纷表示，讲座针对性很强，厘清了摄影前后期创作逻辑，纠正了固有认知偏差，受益匪浅、备受启发。下一步，大家将学以致用、勤拍多练，以光影为媒，乐享雅致充实的银龄生活。

闵行区2026年度 “从石库门再出发”主题活动启动

□ “闵行老干部” 微信公众号



5月15日，“‘五老’引航 扬帆‘十五五’”闵行区2026年度“从石库门再出发”主题活动启动仪式在闵行区颛桥小学举行。现场汇聚“五老”代表、青少年及各界人士，共赴一场光荣与梦想的传承之约。



区人大常委会原副主任、区关工委常务副主任张国荣，区委统战部原部长、区关工委副主任李梦麟，区人大常委会原副主任、“春申·讲好闲话”沪语课堂总顾问王胜扬，市委老干部局发挥作用指导处处长孙晓红，区委组织部副部长、老干部局局长、

区关工委副主任黄璐，颛桥镇党委书记贾兰兰等出席。

活动在颛桥小学少先队员《欢欣鼓舞》节目中拉开帷幕。黄璐代表闵行区关工委、区委老干部局致辞，向长期以来指导和支持闵行工作的市委老干部局、市关工委表示衷心的感谢，向一直以来投身闵行关心下一代工作的“五老”同志和关工委同志表示崇高的敬意和诚挚的问候。



历史回响，丰碑永铸，红色根脉深植童心。课本剧《烽火516——颛桥解放时刻》穿越时空，重现1949年颛桥解放的峥嵘岁月，先辈们的热血与信仰深深震撼全场。为守护红色记忆、传承革命精神，现场举行庄重的护碑中队交接仪式，“五老”代表、全国离退休干部先进个人唐德华为新队员授旗。鲜红旗帜的传递，是使命的接力，更是信仰的赓续。从工业厂

房到文创园区，光华路的蝶变是闵行发展的生动缩影。“闵行故事”《光华路——从工业脉搏到幸福通途》带领大家感悟家乡变迁，读懂时代发展密码。



“五老”引航，薪火相传，银龄聚力共育新苗。区关工委汇聚10家成员单位力量，发布2026年重点项目，构建“党委领导、部门联动、社会参与”的工作格局。孙晓红、黄璐为新成立的“文化传承、古美薪火追光、吴泾青年创新创业、莘庄钩针编结、虹桥匾额、浦锦揩漆”等6家“五老”工作室授牌，持续推动“五老”队伍专业化、特色化发展，形成多元化、有特色的“五老”工作室建设格局。活动现场温情涌动，全国“最美五老”赵妙娟深情寄语，少先队员代表向“五老”致以诚挚谢意，为优秀“五老”代表及关工委领导佩戴红领巾、敬献鲜花。“五老”们

以半生阅历为青少年引航，用满腔热忱为下一代护航，这场“关爱”与“敬爱”的双向奔赴，让红色传承更具温度。

银龄担当，启航未来，薪火逐梦共绘蓝图。青少年以笔为媒，在“十五五展望·我眼中的闵行”绘画比赛中，勾勒红色赓续、科创领航、生态宜居的家乡图景，展现对“十五五”蓝图的憧憬与热爱，现场为获奖选手颁发荣誉证书。为深化党建引领基层治理，活动发布“乐龄春申·社区协理先锋行”活动方案，鼓励离退休干部发挥优势，参与社区治理、服务群众。老同志们的身影汇聚成“春申银晖”离退休干部党建工作品牌矩阵，以“政治引领、发挥作用、凝聚活力”三大版块10个特色品牌项目为载体，助力老同志服务闵行高质量发展。

活动前，与会领导向颛桥小学中共联络站遗迹纪念碑献花，并参观了2026年“十五五展望·我眼中的闵行”绘画创作比赛获奖作品展。今年，闵行区关工委将继续围绕“从石库门再出发”主题活动，开展“读书”“宣讲”“寻访”“观影”“实践”“征文”六项活动内容，持续激活“五老”力量，深耕红色教育沃土，让“五老”精神照亮青少年成长之路，引领广大青少年传承红色基因、勇担时代使命，在“十五五”新征程中扬帆远航、逐梦前行。

枫叶，为秋时最美

——记徐念奎老师的红烛情怀

□ 顶呱呱

前两天，终于等来了“白露”。

“白露”一过，炎热的夏天总算再见了，凉爽的秋天微笑着朝你走来，深情地将你拥抱。喔，秋天真好！秋天是收获的季节。“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”，这是辛弃疾《西江月·夜行黄沙道中》的名句。秋天，最美的是什么？那是：相思枫叶丹，魂来枫叶情。枫叶，为秋时最美！于是我在秋天刚到之际，敲开了“枫叶”老师的家门，去欣赏那一片“枫叶”的精彩！

我和枫叶老师相识相知于老小孩的“讲述园地”，素未谋面，但见字如面！时间长了，便知我俩是同行中的同行。何谓“同行中的同行”？那就是不仅都从教，而且都教语文！后来又知：枫叶老师不仅与我同行，而且还是我的学长。他毕业于“上海第一师范学院中文专修科”，那是“上师大”前身！枫叶老师年龄长我十岁，网龄大我两年！

枫叶老师实名徐念奎，当我坐在徐老师对面，聆听他的讲述，亲眼所见他的书文墨宝，我就在怀疑：这是一位今年要过“米寿”的徐老师吗？步履稳健、谈吐自如、思路清晰，在电脑前，泰然自若！作客近两个小

时，如何评价徐老师？很难，因为太丰富太全面，如果用一个合适的成语来形容，虽知金无足赤，人无完人，但，我还是要用“尽善尽美”来形容我所见到的徐老师！

“他带着伤疤，佩着勋章，从硝烟滚滚的朝鲜战场归来；他披着粉尘，载着荣誉，从书声琅琅的中学课堂走来。他来到文化养老的阵地，依然怀着冲锋陷阵的昂扬斗志；他走上老有所为的舞台，始终揣着无私奉献的红烛情怀。”这是徐念奎被评为上海离退休干部先进个人的先进事迹材料中的一段话，既高度概括又生动全面！

徐念奎生于1934年4月，1949年5月他17岁时，参加了志愿军，1951年10月奔赴朝鲜战场抗美援朝，在城山观测所一线执行任务，是一名炮兵观测员，负责引导炮兵精准打击敌方目标，被称作志愿军炮兵的“眼睛”。观测所常遭敌军炮火封锁。战争是残酷的，缺水缺粮，长期不洗澡，即使在环境极其恶劣危险的极端条件下，战士们却以苦为乐，用炮弹碎片自制朝鲜语称为“苏格拉”的勺子，戏称随身虱子为“人肉坦克车”。通过学唱朝鲜歌曲缓解压力，坚信“吃苦是为祖国人民安居乐业，虽苦犹荣”。

徐念奎两次负伤立功。其中一次因美军坦克炮弹击中观测所洞口，他右肩被弹片击中，头部沾满火药灰土。负伤了却拒绝回后方养伤，坚持继续指挥作战。1952年8月他担任志愿军炮兵第七

普陀区举行 百户最美家庭
揭晓展示活动

牺牲奋斗,保家卫国



牺牲奋斗,保家卫国

红色记忆伴成长,红色基因
永流传

师二十一团指挥排长，在长梁山战斗中，指挥火炮有效遏制敌军进攻。而在停战前关键的“打石岬洞北山”战斗中，精准火力支援助力步兵守住阵地，为停战协定签署增加筹码。他写的《跨过鸭绿江》一书，记录了在朝鲜战场上的日日夜夜，每一节都配有“题诗”，由普陀区老干部活动中心“晚晴诗社”编辑。而最珍贵的是本书首页由著名作家魏巍亲笔题词：“勿忘最可爱的人——纪念伟大的抗美援朝五十周年”。

从朝鲜战场回到祖国，徐老师投入到建设新中国的行列中，从部队到上海植物生理研究所。1958年转行教育事业：从上海第一师范学院中文专修科毕业后，先后在吴淞中学、曹杨二中任教36年半。1988年评为中学高级语文教师，发表教学论文20余篇，担任班主任20余年。他创新教学实践：在教育革命中被称作“闯将”，注重将革命精神融入课堂。

徐念奎一生紧紧跟党走。18岁时就在朝鲜战场首次提交入党申请，但因组织审查严格未获批。1954年调离原部队

时，原连队指导员杨全信寄来3页毛笔信，强调“考验与锻炼不受时间限制，今后长期考验更重要”，此信被他珍藏一生。他牢记指导员的话，经受考验，辗转多地积极靠拢党组织。在上海第一师范学院及多所中学工作期间，持续参加党课学习，保留1956年编号3069的“党课听讲证”及学习笔记，多次担任党课小组负责人，以党员标准严格要求自己。1986年6月14日是他永远铭记的日子，在曹杨二中教工党支部大会上全票通过他入党，终于实现了多年的愿望，成为一名光荣的共产党员。那年他52岁，泪水不受控制地滑落，他激动地坦言：“从第一次递交申请入党报告到获批，经历了整整34年。但我依然矢志不渝，坚定理想信念！”转正后兼任曹杨二中初中部党支部书记至1994年离休。

离休后，徐念奎担任普陀区老干部活动中心诗词组功能型党支部书记。他始终强调共产党员要“吃苦在前，享受在后”，是“特殊材料制成的经得起任何考验的人！”他坚持立德树人、持续奉献，多次为学校师生讲述抗美援朝故事，强调“不能忘记为国捐躯的先烈，要接好革命班”。2021年为上海外国语大学英语学院开设“牺牲奋斗 保家卫国”专题党课，很有影响力。

2007年，徐老师注册了老小孩网站，网名：枫叶！他在老小孩讲述

园地耕耘了14个年头，吟诗赋词，弘扬主旋律，宣传新风尚，传递正能量！那天在徐老师家和他提及网友，他说了好几个：华龙老师、冷艳老师、霜木老师……冷艳老师在他的微博后留言：“我一直很敬重枫叶老师，喜欢欣赏老师正能量的诗词在老小孩网上发表……”华龙老师、无忧女老师、老猫老师都留了言，不少老师点了赞，徐老师一并看到了！

徐念奎积极投身红色教育与文艺创作，是兼具革命精神与教育情怀的典型代表。出版《难忘的日日夜夜》即抗美援朝回忆录，《枫叶集》等10余部诗文摄影集；开展“忘年交读书活动”帮助青少年，获普陀区“帮困助学先进个人”等荣誉。徐念奎的事迹体现了革命年代青年对理想信念的坚守，战场上的无畏担当，以及和平时期将红色基因融入教育实践的所作所为。

在老小孩网耕耘的同时，徐老师也收获了友谊。我就是仰慕者之一，其实我和年轻人一样喜欢追星。只是他们追的是歌星、影星，我追的是英雄，是我一生仰慕的英雄，如：南京路上好八连指导员劳仁老师，抗美援朝的英雄枫叶老师——他是参加过抗美援朝战争的老兵、离休高级教师，党龄38年。他一生历经战火洗礼与教育奉献，从1952年在朝鲜战场首次提交入党申请到最终获批，历经34年坚守理想信念。这34年入党历程尤为彰



显中国共产党对党员思想纯洁性的严格要求，而他最终以“老当益壮，旗帜鲜明”的姿态践行了终身誓言。

那天，我看了徐念奎离休后出版的几本书：《跨过鸭绿江》《枫叶吟》《枫叶影评》《枫叶留影》《枫叶丹心》《毛泽东手书真迹》。他赠送了我几本，当知道霜木老师是我的好友，又追赠几本！那本《毛泽东手书真迹》是徐老师临摹毛主席手迹的集子，可惜只有一本，没好意思索要。徐老师的女儿说：“爸爸就在那里写毛笔字的。”她手指徐老师朝南的一间书屋。看到那如此逼真的临摹，足见他对毛主席有多么崇敬！我心里不由得对徐老师肃然起敬！

那天在徐老师家，我问他：为什么网名取“枫叶”？他解释了。当时我就说：“徐老师，你的网名取得真好！”是啊，那么富有诗意富有内涵的网名——枫叶！

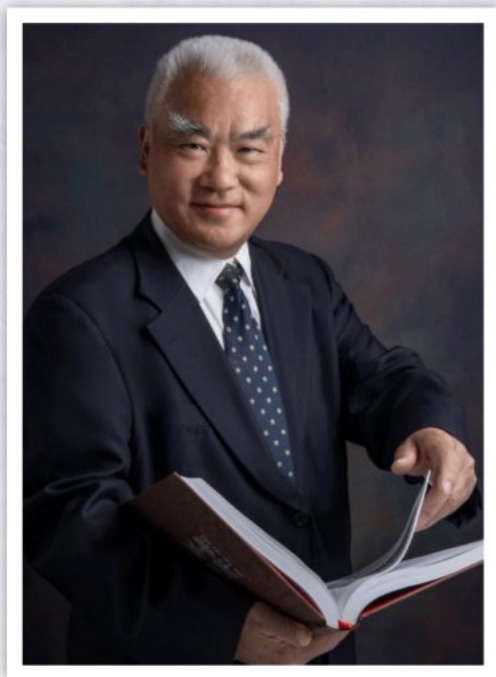
枫叶，以饱经风霸的磨砺，装点了漫山秋景的瑰丽；徐老师，以一生的崇高的追求，成就了辉煌的人生！他是片片枫叶中最红的那一叶，枫叶，为秋时最美！

我的学术研究起步在边疆农场

□ 汤啸天

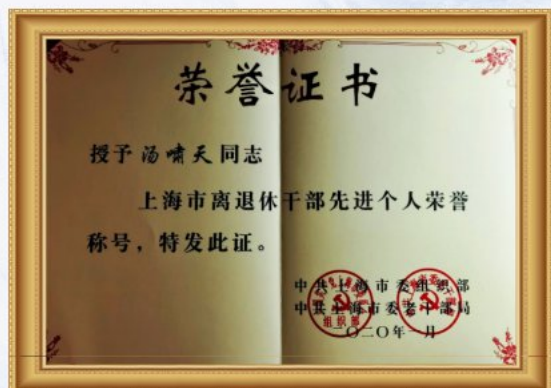
我是1969年4月从上海到原黑龙江生产建设兵团第33团（现黑龙江省854农场）的知识青年。我虽然被称为“知识青年”，但实际上只有初中二年的文化程度。1970年以后，我参加了一起当时被称为“反动标语”案件的侦破工作。由于破案工作陷入了迷途，我开始在没有任何教材、资料 and 他人指点的条件下，刻苦钻研文件检验技术。经过10年的苦苦探索，我在1981年3月写出了2.7万字的自学心得《我对笔迹检验技术的初步探索》。在此基础上，我主动向国内外专家求教，得到了中国刑事警察学院（原中央警校）、公安部126研究所等单位专家的支持和帮助。1983年，我以自学者的身份参加了全国评定刑事技术职称中等专业基础理论统一考试，专业成绩93分，在黑龙江省内名列前茅。1988年4月获评文件检验工程师。

1984年，我当时在农场公安分局担任刑事侦查工作。因为办案到迎春林业公安局，非常偶然地在他人的办公桌上看到当年6月15日《天津法制报》上有一篇介绍“被害人学”的短文，立即抄录了下来。我结合自身的办案实践思考，认为“被害人学”是值得大力发展的新兴学科。而当时“被害人学”在国内尚属空白，我便下决心在边疆农场开始“被害人学”



的研究。白天工作繁忙，我就坚持挑灯夜读；住房面积狭小，我就和妻子女儿“轮班”睡觉；读书资料匮乏，我就四处邮购、托人代买；边疆信息闭塞，我就广交学友写信求教，成了农场闻名的“邮政大户”。历经艰苦卓绝的努力，我和另一位合作者共同完成了30万字的书稿《刑事被害人学》，于1989年11月在中国政法大学出版社出版。

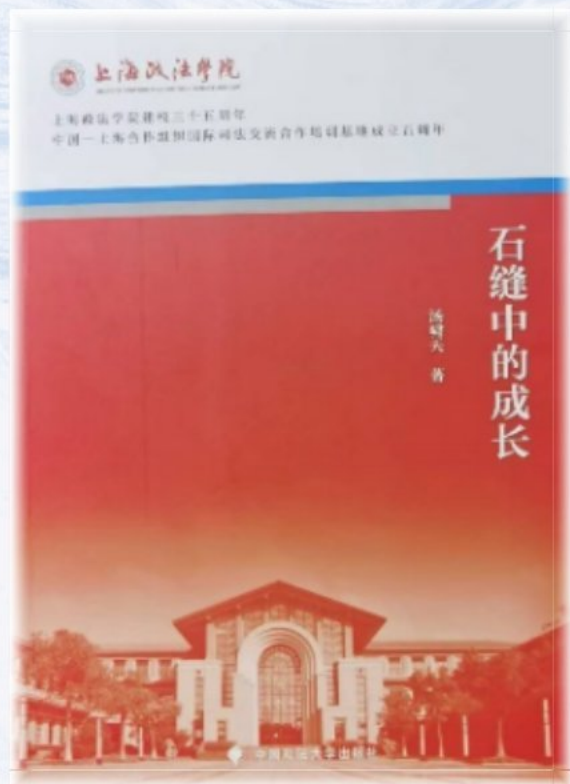
我在自学文件检验技术的同时，利用从事基层公安工作的条件，密切关注犯罪心理学、刑事侦查学的发展，潜心钻研自身遇到的案件。先后撰写并发表《女青少年被害后恶逆变初探》《受害女青年在



破案中的特殊作用》《证人对时间误证的产生及预防》《青年的恋爱挫折与犯罪》《异常消费与青少年犯罪》《摹仿字迹形成机理初探》《试论聚合被害》《巡逻盘查中的观察》《运用财产净值比较法查破经济犯罪案件初探》等 20 余篇学术论文。在 1988 年，我被黑龙江省国营农场总局公安处记三等功，并于 1989 年调入黑龙江省人民警察学校任教。

中国人民大学的何家弘教授对我曾有这样的评价：汤教授长期在边疆坚持自学，直到 1993 年才回到上海。自学成才说来容易，但道路是艰辛曲折的。作为主要研究“证据法学”的我，倍受感动的是，汤老师的文件检验技术是在没有任何资料的条件下自学的。李昌钰博士有句名言是“把不可能变为可能”，汤老师正是“把不可能变为可能”的探索者。在“无师自通”的背后，一定是更多的时间投入，更多的顽强拼搏，更多的坚持不懈，更多的心血浇灌。

回顾我在农场走上学术研究道路的历程：我是从自学文件检验起步的，在自学文件检验的过程中又自学了犯罪心理学。在研究犯罪心理学的



过程中又跨界研究了“被害人学”，起到了填补我国“被害人学”空白的作用。因为工作需要，当我在黑龙江登上刑事侦查学讲坛以后，又把自学的犯罪心理学、被害人学知识融汇其中，获得了良好的教学效果，在 1992 年又一次荣记三等功。

1993 年我回到上海以后，凭着在农场锻炼所获得的基本功，以更加宽阔的视野投入了学术创新。在法学、政治学等领域取得了新的成果，与同事合作出版了《犯罪被害人学》《预防犯罪导论》《信访制度改革研究》《学生健康权的实现研究》《高校优良学风建设研究》等著作。

我在边疆农场生活了 20 年，可以说是把青春献给了北大荒。我对自己



的学术生涯有这样的小结：祖国边疆农场基层的沃土，给了我最丰富的营养，是我学术生涯的起步点。我退休以后热心于为党和政府献计献策，连续5年获评“上海市优秀人民建议”，媒体称之为“上海第一人”。2020年，被评为“上海市离退休干部先进个人”。现在虽然年过七旬，但依然笔耕不辍，搞调研，写文章，做课题，已经成为生活的常态。在《人民日报》内部参阅等高层次“内参”和报刊发表论文90多篇，出版《人民建议征集制度探索》《石缝中的成长》《在路上》等专著。我古稀之年仍在学术领域保持较高的活跃度，得益于在边疆农场的实际工作中获得了充分的滋养。

我的网名是“籽落石缝”。我承认自己是在“石缝中成长”，但也永远不会忘怀农场环境对我的陶冶和磨砺。如果说，“籽落石缝”是命运的安排，“石缝中的成长”则是我弥足珍贵的人生风景线。当一个人把自己的生命嵌在石缝里，就使得自己和大

山巨石成为了一体。无论是酷暑还是寒冬，石缝中的种籽总会白天向着太阳，夜晚拼命吮吸水汽，竭尽全力在仅有的泥土中扎根，一天天展开嫩芽，一季季丰满枝叶，一年年顽强生长。我坚信，只有“籽落石缝”才能扎根于大地，造就悬崖峭壁上的风景。

面对人工智能的发展，我在量力而行的基础上尽力而为，努力站在学术前沿，在跨学科的领域攻坚克难。《3D打印技术与骨科植入物研发现状及其瓶颈突破思路》《推广国家通用语言文字筑牢中华民族共同体意识》《人工智能挑战下对物行政行为理论的拓展》《坚持和发展“枫桥经验”与铸牢中华民族共同体意识》等论文，就是我与年轻人合作攻关的最新成果。

如今的我，自然不再关心自己是小草或是野花还是大树，我为自己能够在岩石层叠、高峰耸立的学术世界中扎根而感到欣慰，只想愿意把尚有的余热奉献给社会。为此，我把自己定位于中国法治建设道路上的“提灯照路”者，将所有探索都牢牢指向人民权利的保障，尽己所能，以学者良知为民代言，为司法公正发声。

（汤啸天系上海政法学院退休编审、上海交通大学国家战略研究院特邀研究员）

学最好的别人，做最好的自己

——记优秀志愿者徐林东

□ 吴佩珍

2023年，“老小孩”杂志复刊，罗老师诚请我出任杂志栏目编辑。第一次出席“老小孩”年底表彰总结大会，大会场里只看到一位高个子女同志，花白的头发梳着马尾辫，从这里跑到那里，从下面跳到台上，会场里响起此起彼伏“阿木林！”的呼唤声，好像在场所有的人都认识她。7月13—14日，我参加了由市委老干部局、上海报业集团、上海科技助老服务中心举办的《早上海老记团》培训班，想不到在教室里又看到了马尾辫，她也是学员。在一起学习很快就熟了，主动和我说话，加了微信，与我合影。再后来，熟悉了，她说：“我的眼力很好，看面相、看衣着、看举止、看谈吐，一眼就能把人看透、看清楚，我看人不会看走眼的！”有了微信联络，才知道她的大名徐林东，再以后我们一起相约出游……

走近阿木林，让我看到了一位拥有金子般心的老人，每天看她的博文：“……走上海看发展第2193篇……”“图说天下【751】”，而她写的五十篇“路漫漫兮……”写了她的家庭、她的经历、她的记忆，用她

的文字：“我用浓浓的情来书写我的家史，倾注自己的真性情，零零碎碎、点点滴滴，述不完的往事，我的长辈，我的亲人从户口簿上抹去，无法追回！我在世间莞尔独存！见件件亲人的遗物，叹惜深深……种种的酸甜苦辣让人回味无穷，劳神、伤心、铭记、沉吟，用一支笔咏叹着我的家，我的亲人，我的故事！”

徐林东，女，生于1947年3月，祖籍：无锡，高中学历。徐林东，女，生于1947年3月

她父亲年轻时投身革命，遭国民党追杀，奔赴延安抗大，成为革命军人、共产党员。上海解放前夕，组织送去内蒙赤峰，他与蒙古族姑娘成家，婚后孩子在巴林左旗林东县出生，取名徐林东。

阿木林的童年由养父母抚养，在上海静安区第一小学读完小学，京西中学上中学。三年自然灾害，她被送到南昌亲生父母身边生活，在江西师范学院附属中学读中学。养父母的百般宠爱，让她娇生惯养如公主，不习惯南昌的生活，还是回到上海。

去山区军工厂支内

虽然两地学习课程不同，徐林东



依然考上了化二技校，1968年毕业，成了新一代技术员、助理工程师，是厂里的精英、未来的中层干部，她分在吴淞化工厂机动科工作。刚跨出校门的阿木林长得象绿豆芽，搬不动铁并，滚不动氧气瓶，调岗到漆工组，她很开心，又学了一门技术，学会刮填密，喷漆。工作是辛苦，可她不怕吃苦。

“备战、备荒、为人民！”厂里下达了支内任务，领导找她谈话，忠不忠看行动，她二话没说，坚决服从！父母就像送远嫁的闺女，掏尽全力，整整19件行李：大厨、梳妆台、樟木箱、卷子面，吃的、穿的、用的……送她远行。

徐林东来到贵州遵义黔川大山里的大型军工厂，仅工作了四个月，就接到长途电话：祖母病危，路途遥远，等她匆匆赶到上海，没有见到祖母，生离死别，让她悔恨终生。

返回贵州，军管会派去061基地变电变配电技术培训班学习，毕业后在35 KV变电站工作，还带了两个女徒弟，管理两个厂的变变配电，责任重大，抄表巡视，天天与变压器差动从和法打交道

大山里生活枯燥，她的家成了文艺沙龙，9寸电视机前每天挤满了邻居、同事，小板凳、中板凳，藤椅围成一圈，是将军楼最热闹的地方。难得放场电影，她看完回来就写报道。

忙忙碌碌的徐林东病了，妊娠黄疸肝炎、肝硬化、肿瘤、萎缩性胃炎……住院检查，等待开刀。短短的几个月里，她遭遇了一连串打击：丧母、离婚、动迁，母亲走了，父亲老了，孩子还小，没有顶梁柱，里里外外只有她自己一个人扛，咬牙挺着。

走进影视圈，开始新生活

累而充实、忙而积累、学而升华、徐林东庆幸自己是幸运的，偶然的机会走进了影视圈，认识了许多老艺术家，他们的艺德、敬业、作风、品格给予她极深的印象，让她能站在一个高的台阶，高的层次，高的境界；让她体会到工作人员高超的技术水平、全身性的投入、不计时间、不管冷热、不顾脏污……使她在以后的人生道路上得益多多，难忘和蔼可亲的蔡永瑞社长，永远记得已故编剧、老艺术家李天济先生，多才又多艺，风趣又幽默，会编又会演。

她是幸运的！在求索摄制社工作、

学习、升华。拍电视系列小品“百事乐”，前后几任导演，胡庆树、赵屹鸥、童正维、任广智、宋春和、郁永青……这些知名的老师十分亲民，他们儒雅、敬业、任劳任怨，成了好朋友，一起唠叨家常，一起走进最高级的剧场。

难忘“阿木林”经历

讲述老百姓自己的故事：阿木林百集都市凡人系列电视短剧，共拍了218集，每集20分钟，是当时电视台戏剧频道的名牌栏目，播出二年多，始终名列前茅，赢得很高的收视率，经久不衰，深受上海市民的喜爱，人人都看“阿木林”，家喻户晓。

徐林东在“阿木林”系列栏目做剧务工作，是老剧务、老道具、老阿姐，老阿木林、老群众配角，每天扮演着不同的角色、不同的身份：居委干部、隔壁邻居、长腿阿姨、三阿姨……镜头感极松弛、自然，是栏目组一致赞同的，从普通一员到剧组公认的老阿姐。许多滑稽界的老艺术家来客串，留下珍贵合影。剧组走遍了大上海的各个角落，马路上都会指指点点：“阿木林！阿木林！”就是今天回顾回想起来，她还是感觉十分欣慰：“每一天都拥有生活的喜、怒、哀、乐啊！”

原来徐林东住新闻路，她自嘲是新闻路阿木林，就是到了今天她还是难忘“阿木林”，喜欢阿木林的木

纳、憨厚、糊涂、淳朴、傻乎……故取网名：“阿木林”：“我是阿木林，我喜欢这个称呼，她含一份暖美，温润着岁月，每每唤起，让我闪念出难忘年华里的拥有；我是阿木林，没有木，那有林，即使年华老去，也要唱吟过往，我只是林中的一片绿叶，我爱这片林！”

“老小孩”点燃新生活

徐林东在她的“路漫漫兮”文章中写道：“老了，觉得该退出江湖，去郊外讨一瓢宁静，隐身市井，叉叉麻将，养养狗，每日三餐，尚存平常心，每天做个好梦……”

“做人：永远别忘了当初给你机会的那个人，没有他的指引，大门在那里你都不知道，三年前学习电脑，有幸认识‘纸老虎’丁丁老师，他推荐我参加了当初在世博会的达人秀，参加了老小孩网站的活动，给我开了扇门，让我开阔了视线，丰富了精神世界，带领我进入老小孩社区，老小孩的家园，见到了许多达人、许多精英、许多老师，见到了‘小窗’。‘海绵’老师给我优盘，教我写字；参加劳仁电脑沙龙，群主祥云为我注册，加头像……一步一步在老小孩的家园里茁壮成长，能够书写生命里的一页一页，能够结交、认识这么多好友，参加这么多的活动，活得那么充实、有滋有味。”

徐林东在“老小孩”是名副其实的志愿者，默默付出无怨无悔，做了很多基层工作，在“老小孩”《精彩又一站》电视拍摄中，做了整整一年剧务工



作。她参加“爱心”舞蹈队，每个月去养老院演出。她当旅游志愿者，带领老小孩们去看山看水看美景。年龄超过七十岁，不能再做旅游志愿者，她虽然不能带队，但在老小孩旅途中，尽心尽力配合志愿者，努力为大家拍照片，留下美好的瞬间，每次出游总要拍几百张照片，回来整理后，一一发送给旅游者，并写旅游博文，努力是老小孩摇旗呐喊，努力做永不退休的志愿者，众人的眼睛是雪亮的，徐林东年年被评为“优秀志愿者”。

说话间，女儿、女婿开车接她外出吃饭，大包小包的东西往她家里搬，无论是亲生的两个女儿还是领养的，三个女儿是她最大最得意最自豪的财富。

“忘记昨日所有过的烦恼，今日依然是初升的太阳。背对太阳，阴影一片；面对太阳，一片光明……”这就是徐林东！

记忆里的人民广场

□ 崔鸿生

在我的记忆深处，上海人民广场始终珍藏着一份跨越半个世纪的温柔与厚重。儿时便从长辈口中得知，如今这片繁华熙攘之地，曾是旧社会的跑马厅，镌刻着殖民岁月的斑驳印记，也埋藏着一段不为人知的沧桑往事。

年幼时，父亲常牵着我的手来到这儿。那时的广场绿意葱茏，树影婆娑，阳光从枝叶的缝隙间洒落，在湖面上漾开粼粼碎金。游船轻轻划过水面，荡开一圈圈悠然的涟漪。在我稚嫩的眼中，这里没有尘世的纷扰，只有满目生机与纯粹的欢欣，成为童年最无忧的乐园，每一次到来都满载期待与笑语。动荡的“文革”岁月，人民广场成了集会的中心。红旗漫卷如潮，口号声震彻云霄，每一处都烙印着鲜明的时代痕迹。1960年代末，“深挖洞、广积粮”的号召响彻四方。我与一众民兵伙伴怀着赤诚之心，在广场周围挥锹抡镐，汗浸衣衫，泥土满身，却丝毫不觉疲惫，心中满是为家国奉献的热望。1970年参加国庆游行，是我此生难忘的荣光——我随队伍肃立于广场，胸中激荡

着难以言喻的自豪。

这片广场，收纳着我太多细碎而珍贵的记忆。1970年代初，主席台两侧矗立着十面白铁皮打造的红旗。1970年6月的一天，师傅与我被急召至厂办公楼——市里需紧急制作这批红旗，征调十名熟练白铁匠。那时我尚未出师，未能参与，师傅则入选并担任右组组长。主席台最右侧的两面红旗，正是出自他之手。此后每经此处，我总会驻足凝望，心底漾起无声的自豪。

这里也是闵行厂车的终点站。我曾下车时随手拍下一张广场的照片，将那一刻的光影永久定格。我喜欢在抵达后，走进对面的宁波饭店，择一个靠窗的座位。从楼上望去，一辆辆厂车缓缓驶入又渐渐离去。冬日点一杯热牛奶，暖意从掌心弥漫全身；夏日要一份刨冰，清凉霎时驱散暑气。而这小小的一份慰藉，仅需一角五分，却成了岁月里最温柔的解乏良方。

那些夏夜，我还常与同事结伴在广场漫步。我们高声唱着《我们走在大路上》，歌声随风飘远，我们从广



场这头奔向那头，脚步轻快，心怀畅然。将平凡日子里的欢愉，深深烙进每一段同行的时光中。晚风裹挟着年轻的热血，每一声笑、每一次追逐，都成为那个年代炽热而明亮的注脚。

改革开放的春风吹拂大地，人民广场焕发出崭新的生机。为追赶时代的浪潮，我常到广场边的人民公园英语角，手捧书本，一字一句苦练口语，渴望以知识叩响未来之门。而在1979年，公园南侧的那片小树林，成了我心底最柔软的角落——那是我与爱人相恋之地。阳光穿过叶隙，落下斑驳光影；微风轻拂，空气中仿佛都浸润着甜蜜。那段清澈的爱恋，伴随树林的静谧，永远驻留于岁月深处。

时光荏苒，半个世纪转眼而过。如今的人民广场，早已换了新颜。广场开阔雅致，灵动的喷泉流淌不息，白鸽在晴空下翩然起舞。上海市历史博物馆静立于侧，青砖黛瓦，庄重典雅，默默陈

述着这座城市文化血脉。昔日那片记载着我初恋的小树林，如今已成为热闹的相亲角。人头攒动间，寄托着无数家庭的期盼，也延续着寻常百姓的烟火幸福。

一方广场，半世沧桑。从殖民时代的跑马厅，到真正属于人民的广场；从风雨如晦的岁月，到安宁祥和的新生，人民广场见证着上海的城市变迁，也承载了几代人的共同记忆。旧日身影渐行渐远，新生活的步调从容向前。这里的一草一木皆含深情，一朝一夕俱染韶华。愿这片土地永远安宁，愿这座城市生生不息。而所有镌刻在时光里的往事，永远温暖，永远明亮。

麦收时节



□ 沈德才

“一雨连朝喜入田，登场新麦满村烟。老翁抱穗摊晴日，稚子拾粮向野边。”清代查慎行这首《麦收》，描绘出小满到芒种时节麦收的热闹景象。读完诗句，五十多年前麦收时节的一幕幕往事，一下子浮现在眼前。

当年我所在的生产队紧挨着闵行城区，地界却还是乡村模样，社员们一年四季都守着田地，靠着庄稼过日子。小麦是当时主要的夏粮作物之一，每年十一月播种，经过冬天出苗生长，开春返青拔节、抽穗灌浆，到第二年五月底至六月初，麦子就陆续成熟了。

我家屋后有一条小河。隔着河往北望去，整片田野里小麦一片金黄，麦穗在微风中轻轻摇晃。远处不时传来布谷鸟的叫声，一声声像是在不停催促：布谷布谷，快点布谷。我常常和邻居的小伙伴绕路走到河对岸，钻进麦田里细看。饱满的麦穗沉甸甸的，细长的麦芒向四周散开，浓郁的麦香扑面而来，心里满是欢喜。那时候我们还都是小孩子，也懂得这满地收成都是社员们辛辛苦苦换来的，打

心底里为丰收感到高兴。

就在我盼着丰收的时候，生产队已经在晒谷场上召开“三夏”动员会，安排抢收、抢种的各项事宜。这样的安排老生常谈，年年都讲，可难处也年年都有：必须抓紧时间把小麦收割完毕，腾出田地，才能及时插上早稻秧苗。那时候没有如今的大型收割机，也没有小说里描写的游走四方的麦客，收麦全靠社员们手握镰刀，一镰一镰地手工收割。

节气不等人，抢收麦子是眼下头等的大事。社员们个个鼓足了劲头，回到家中便开始着手准备。老话讲“工欲善其事，必先利其器”，用在割麦这件事上再贴切不过。想要割麦又快又省力，一把顺手的镰刀必不可少。早先闵行本地没有供销社，大家就抽空赶到公社所在地北桥街上，添置几把新镰刀，再加上家里原有的农具，每人一般都备上两三把，割麦的时候轮换着使用。到了夜里，大家借着灯光，坐在磨刀石上细细打磨，一把把镰刀磨得锃亮，刀锋透着寒光。一切准备妥当，就等着第二天清早，上工的钟声响起。



“铛铛铛——”伴着此起彼伏的鸡啼声，生产队清晨上工的钟声准时敲响。社员们纷纷走出家门，结伴往麦田走去。十几个人排成一排，每人分管一米宽的田垄，弯着腰、低着头往前割。田野里“刷刷”的割麦声响成一片，镰刀一上一下，成片的麦子顺势倒落在地。大家你追我赶，很快割到田埂尽头，转过身又接着忙活。

割麦是实打实的力气活。没干多久，所有人都大汗淋漓，汗水一滴滴落在泥土里，真应了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这句诗。脸颊、胳膊被尖尖的麦芒刺得又红又痒，就算手脚不小心被镰刀划破，大家也顾不上理会，只顾埋头干活。累了，就到田埂上坐一小会儿，吸一口麦秸独有的清香，身上又添了力气；渴了，就喝一口队里备好的大麦茶，立马精神起来。大家干活有快有慢，却没有一个

人偷懒。那时候人心朴实，若是动作慢了，总怕旁人指指点点，说自己磨洋工，所以就算累，也咬着牙不肯落在别人后面。在这样的氛围里，一个上午大家割上五六亩地不成问题。

一边忙着抢收麦子，一边还要抓紧抢种。田地刚一空出来，立马就翻耕整地，赶着时节栽插秧苗。那些日子，社员们起早贪黑、风雨无阻，整日忙个不停：天刚蒙蒙亮就出门上工，直到深更半夜才收工；中午只短暂歇息，吃过晚饭还要连夜轧麦、拔秧，常常忙到晚上八九点。就连我们这些八九岁的孩子，也帮着家里分担家务，平日里生火做饭、喂养家畜，到了休息日还要打理午饭。学校也组织我们到田里捡拾散落的麦穗，力求颗粒归仓。正像古诗里写的：“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”

就这样连着忙活了二十多天，收割、脱粒、晾晒、入仓，再上缴公粮，整个麦收工作才算彻底结束。田野里盈满了水，往日的一片金黄变成了满眼翠绿，大家又开始期盼下一个丰收。

写到这里，手机收到一条微信消息：截至6月12日17时，全国已收获夏粮小麦2.78亿亩，收获进度82.01%。看得出来，今年又是一个丰收年。回望当下，再想起从前，心中感慨颇多，于是提笔以《西江月》为词牌，作了一首《芒种》：“布谷鸣声原野，紫燕掠影桑田。晶莹颗粒麦新圆。秧翠塘边霞晚。农叟扶犁吆喝，黄牛耕地轻言。繁忙节气雨生烟。播下幼苗绿遍。”借此抒发心中感触，怀念逝去的岁月，也展望往后的美好生活。

那年冬季高考

□ 每文

1977年10月21日，广播里传来恢复全国高考的消息，唤醒了我深埋心底的求学梦。从那天起，到12月11日、12日参加上海市高校招生文化考试，还不满两个月，我踏上了一场与时间赛跑、与困境对抗的“寻梦之旅”。那时的“山海”，是知识改变命运的渴望，而这场高考，便是我跨越山海的唯一渡口。

备考的艰难，远超想象。复习参考资料极度匮乏，所有知识点都要靠自己一点点摸索、积累，宛若大海捞针。公社虽在选拔基础上组织了夜校补课，却只有每周两次的晚间时光，要兼顾文理六门课程，终究是杯水车薪。我深知机会来之不易，不敢有丝毫懈怠，却也不得不面对现实的重重枷锁。

那段备考时光，我心中满是患得患失的情绪。一怕复习的事闹得人尽皆知，影响日常工作，被贴上“不安心农村工作”的标签；二怕付出全部努力后，依然名落孙山，还得承受他人的嘲笑；三怕即便有幸录取，求学期间没有收入，还要额外支付学费、生活费，一出一进，会给本不宽裕的家庭增添沉重的经济负担。

正因这份顾虑，整个复习应考期



间，我没有请过一天假，没有停过一天工。白天扎根田间地头，夜晚才能挤出时间埋头苦读。考试前一天上午，我还开着收割机在田里劳作。手上沾满泥土，心中却始终揣着一份不肯放弃的执念。

晚上借着微弱的灯光看书复习，往往是手刚捧起书本，便困得沉沉睡去。梦中惊醒，揉一揉惺忪的睡眼，又重新捧起书本。可眼睛总不听使唤，思绪也常常游离。唯有心中的梦想，支撑着我一遍遍坚持。

复习迎考期间，周围的杂音也不断袭来。有人羡慕我已是大队总会计，有着令人羡慕的职务，一遍

遍劝说放弃报考，安于现状；也有人冷嘲热讽，等着看我徒劳无功、黯然退场的笑话。万幸的是，家人们意见一致，始终坚定地支持我。他们的理解与鼓励，成了我对抗流言蜚语、抵御艰难困苦底气。

临近报名截止日期，我怀着忐忑不安的心情，向大队党支部书记说明了自己想要报考的想法。书记沉默片刻，只说了四个字：“你要慎重。”这四个字，道尽了其中的风险与不易。我思索良久，终究不愿放弃这来之不易的机会，顶着所有压力，在报名截止的最后一天，匆匆赶往公社教委组报了名，成为当年方泰公社最后一名报考者。

考试当天，我怀着既紧张又坚定的心情走进考场。那年的语文试题，分为两部分：第一部分是修改病句，共4题占10分；第二部分是作文题，占90分，二选一的题目中，我毫不犹豫地选择了《在抓纲治国的日子里（记先进人物二三事）》。对于高中毕业回乡后，从未间断为公社、县广播站撰写通讯、新闻稿件的我来说，记叙文不算难事。那些扎根农村的所见所闻、所思所感，都成了笔下最真挚的文字。

那场高考，一共考了政治、语文、数学、理化四门科目。能坚持考完两天，本身就是一种胜利。我清楚地记得，当年报名后缺考的人不在少数，第一场语文考试后便有不少人退缩，第二天更是有人临时变卦放弃，就连最后一场理化考试，中途也有人黯然离场。而

我，凭着一股不服输的韧劲，坚持到了最后——如今回想起来，这份坚持，不仅是对自己的馈赠，更是对“山海寻梦”的敬畏。

1977年12月的那场考试，终究没有辜负我的努力，我成为当年百里挑一的高考学子，从此再度踏上了求学之路，人生的轨迹也因此彻底改变。如今再回望那段岁月，寒夜里的苦读、田埂上的坚守、流言中的坚持，虽满是艰辛，却格外踏实。

那年我参加冬季高考，没有惊天动地的壮举，只有日复一日的坚持与不放弃。这让我深刻明白：所谓山海，从来不是遥不可及的远方，而是藏在困境中的希望；所谓寻梦，从来不是一帆风顺的坦途，而是凭着一股韧劲，抓住时代赋予的机会，一步一个脚印地奔赴。这段寻梦之旅，成了我一生最珍贵、最难忘的馈赠，也凝练了我人生可贵的精神品质。

重返一岁： 我的“老小孩”成长记

□ 阿华田

我叫范田华，网名“阿华田”，今年61岁，是上海市松江区的一位退休干部，也是一名中共党员和政工师。退休后，我并没有停下脚步，现在是松江区委老干部局“茸耀”宣讲团成员和网宣队成员。2025年6月11日，我正式注册成为了“老小孩”网站的一员，从此开启了一段崭新的“青春”旅程。

说起“老小孩”，它可不是一般的网站，是我们老年人专属的互联网“精神家园”。2000年，由刚刚从复旦大学毕业的吴含章等几位年轻学子创办。20多年来，它始终是我们老伙伴们线上交流的乐土——写写博客、记录生活、抒发情感、分享作品，还能基于共同的兴趣结交朋友、组织线下活动。截至2026年1月，“老小孩”已经聚集了近30万注册用户，会员遍布全国。能成为这30万分之一，我由衷地感到自豪。

时光飞逝，转眼间，我这个网名“阿华田”的“老小孩”，已经在这个



温暖的大家庭里“蹒跚学步”满一年了！今天，2026年6月11日，是我一周岁的“生日”。心里那份激动和欢喜，真想跟所有的“家人们”分享。

回顾这一年，收获满满，感触良多。先说成果。这一年里（截至2026年6月10日），我在《讲述》栏

目笔耕不辍，共发表文章 88 篇，其中承蒙编辑老师们的厚爱和鼓励，有 42 篇文章被推荐为“精选”和“热门”，推荐率为 47.7%。每当看到自己的文字被认可、被转发，得到素未谋面的朋友们点赞和留言，那份成就感，比年轻时得到任何荣誉都来得真切、温暖。

再说收获。加入“老小孩”，首先让我的退休生活彻底充实了起来。不再只是养花遛弯，每天有了新的盼头——思考选题、组织语言，与网友互动，日子过得有滋有味。其次，极大地丰富了我的精神世界。为了写出更好的文章，我重新读书、学习新知识、观察生活，感觉自己思想的“触角”又变得敏锐了。最重要的是，我线上线下结识了许多良师益友。在网站里，我们互相点评文章、交流心得；在线下活动中，我们握手言欢、畅谈人生。是“老小孩”让我明白了，退休不是谢幕，而是换一个舞台继续精彩。

最后说说体会。第一，加入“老小孩”是我退休后最正确的选择之一。这里没有职场的压力，只有纯粹的分享和真诚的鼓励，让我找到了新的归属感。第二，“老小孩”真的让我“年轻”了，也让我感觉自己还能“行”！每当写出满意的文章，每当和年轻心态的朋友们交流，我都忘记了自己已经 61 岁，仿佛又回到了求知欲旺盛的青年时代。第三，一岁只是

开始。我这个“老小孩”还处在“婴儿期”，未来的路还很长。我要继续努力，多读、多写、多学、多交流，不辜负“老小孩”这个光荣的称号，不辜负党员和宣讲员的责任，努力让自己这棵“老小孩”的幼苗，在这个大家庭里茁壮成长，开出更美的花，结出更甜的果！

感谢“老小孩”，感谢每一位与我相遇的您！让我们相伴同行，越活越年轻！

我拥有的第一本书



□ 龙腾虎跃

我拥有的第一本书是一本连环画。

在我们小的时候（1970年代初期），物质贫困不用说，文化生活相当匮乏，没电视没电影，没书报杂志，但不知怎的，越匮乏越迫切拥有。蹲在小喇叭下听听广播，可一日只有三次，不仅时间短，内容也是重复的。没认识几个字，但非常喜欢看书，家里只有一本《毛泽东选集》和一本有关养猪知识的书（当时父亲是生产队饲养员），看不懂写了什么，但还是翻来翻去。最喜欢看连环画，那是少之又少。偶尔小伙伴拥有一本连环画，我围在他身边不肯走开，求着见缝插针翻一下；拥有连环画的小伙伴一下成为大家的英雄，我羡慕不已。当时肚子咕咕叫的时候，我还想着什么时候能拥有一本连环画。

时机来了，我就读的秦阳小学组织到张堰镇参加跑步比赛。母亲破天荒地给了我一角钱，说要填饱肚子。步行一个多小时到了镇上，活动结束后已是吃中饭的时候，小伙伴涌向张堰点心店。大家都说吃一碗肉末粉丝汤，是一道时兴的菜，记得一碗六分钱。我也跟着过去，排队时我一下想起张堰新华书店，玻璃柜台里的几本连环画，尤其是一本封面上一个小孩骑着马，用弹弓射坏人，我特别喜欢。一次去书店旁边染纱

时，一次跟母亲走亲戚路过，我都进书店，隔着玻璃柜看了好几次。当时书柜是不开放的，回到家也几次梦到这本连环画，可没有钱。有时我想营业员是最开心了，可以天天看连环画。排到一半的时候，有小伙伴端着粉丝汤喝得津津有味，一根根酱红的粉丝“哧溜”一声进肚子里。我口水差点流出来了，用劲咽了下去，但脑海中浮现的还是连环画。头脑一热，不由自主地从队伍中退出，一口气奔向书店。小伙伴看得傻傻的。

到了书店，上气不接下气，话也说不出来，我就用手指着这本连环画——《豹子头单骑追独眼龙》。营业员问：“是要这本吗？”我点头回答。营业员惊奇地看了看，接过有点汗渍的一角纸币，可能以为我是哑巴，把书递给我。书一到手，我就迫不及待地翻阅起来了，没出书店一遍已看好了。记得这书八分钱，余下二分钱买了块黑面包。

回到家，这书边角翻得都皱了。从此我身后跟着一群小伙伴，一下感觉成了英雄。对借书提出苛刻的要求：和我关系好的，借书给我的，时间三分钟。

这是我拥有的第一本书——不起眼的连环画。在未来的日子里，我拥有了许许多多的书，一辈子从事和文字有关的职业。



□ 邵嘉敏

走过的路多了，穿过的鞋自然也多了起来。那些鞋子，有的早已化为尘土，有的还静静躺在记忆的暗格里，一翻开，便抖落出一个多甲子的尘土与光景。

记忆里最早“穿”过且留下烙印的鞋，是一双“三寸金莲”，深青色缎面、鞋头尖翘，放在堂弟奶奶（我唤作“婆婆”）的鞋柜里。“婆婆”生于清末，幼时缠足，后来放开但脚骨已蜷曲，走路身体微晃。五六岁时，我和堂弟拿出小鞋，将脚往窄小鞋里塞却徒劳，只能虚架在鞋口，学着“婆婆”样子在青砖地上摇晃，觉得滑稽。“婆婆”撞见，急步上前夺过鞋搂在胸口，低声哄骂，我们则逃走。

我辈童年，鞋稀缺，赤脚是常态。江南的田埂、河滩等是我们光脚的疆场，泥土、碎石、碎瓷的触感印在脚心，成为身体认识世界的地图。那时最大的愿望是有一双不硌脚的鞋。十二三岁时，跟着叔叔骑车进城，脸贴在百货公司玻璃橱窗上，看着里面陈列的解放鞋、回力球鞋、跑

鞋散发着时尚之美，连“羡慕”锃亮的皮鞋都觉得是冒犯。眼睛贪恋橱窗光彩，脚趾却在破旧鞋里羞愧蜷缩。

我们缺鞋，爷爷们穿自己“推（编）”的草鞋。镇上草鞋虽便宜，但他们嫌不跟脚、不扎实，不愿买。秋收后，选糯稻稻草浸水、捶软，是预备工序。真正技艺在手上：搓经绳固定在木齿架上，人坐“半高凳”，脊背弯成弓，手指翻飞编草鞋，编好“丁”字形鞋攀。这场景有农耕时代的韵律与专注，空气弥漫干草香气。我曾穿新草鞋，脚背被磨得通红生疼。爷爷说新鞋嫩脚都要磨练，半新半旧就适意。那时我只觉难受，却不知草鞋不仅下田轻便、防滑，还有拮据的无奈，更踏过历史沧桑，编织着生存史诗。

与草鞋的粗野相比，布鞋是精致的、温厚的、出客的。我这个男小囡，竟也帮着奶奶做过鞋。第一步是“糊硬褙”：面粉调成浆糊，在门板上将碎布头一层层铺平、粘牢，晒成挺括的“硬褙”。依着纸样剪出鞋底鞋面，真正吃功夫的是“扎鞋底”。顶针箍套在中指上，穿着“鞋底线”的针，在厚厚的“硬褙”底上一针一针地纳。针脚要密，线要拉得紧，发出“咻啦——”一声饱满的长音。奶奶眯着眼，不时将针在鬓边轻轻一擦，说



这样更滑。我也试过，针脚却歪斜如蚯蚓。单鞋轻便，蚌壳棉鞋温暖。最怕下雨，舍不得新鞋沾湿，宁愿赤脚踏进冰凉的泥水里跑回家，把鞋紧紧抱在怀里，像护着一个干燥的梦。后来，镇上有了“胶底”的作坊，将布鞋底覆上一层黑橡胶，耐磨又防水，简直是生活里一个了不起的胜利。

少年人的窘迫，常能逼出创造的灵光。我曾自制过一双木拖鞋。觅一块厚木板，锯出脚的大致轮廓，底部用斧头斫出防滑的凹槽，再钉上一段旧自行车内胎作鞋攀。夏夜沪闵路上路灯昏黄，是乘风凉的“圣地”。我趿拉着这双“木屐”，走在柏油路上，“噼啪、噼啪”的声音清脆响亮，心里满是“自给自足”的神气。更有灵巧的乡人，捡来一截废旧汽车外胎作底，用自行车内胎剪成条作攀，制成“轮胎鞋”，厚重无比，却异常耐穿，堪称那个年代“物尽

其用”的极致智慧。

1960年代后期，塑料凉鞋闯入了生活。这种“化学”做成的鞋子，颜色鲜亮，不怕水，成了夏日的新宠。但它会老化，会断裂。于是，修补成了必备技能。我将一把破钢锯条在煤球炉上烧红，对准塑料的断裂处烙下去，青烟冒起，塑料“滋滋”融化，迅速一按，便粘合了。空气中弥漫的焦糊味，是那个匮乏年代里，一种带着烟火气的顽强。

七十年代中后期，我第一次去北京。在王府井百货大楼，我买了一双方口黑布鞋，人们叫它“北京鞋”。它朴素得没有任何装饰，却异常跟脚。它陪着我走过许多陌生的街道，鞋底从厚到薄，从纹路清晰到近乎光滑。它不只是一双鞋，更像一张无声的通行证，标记着一个乡下青年，第一次将自己的足迹，郑重地印在远方

的土地上。

那个年代，还曾是解放鞋的天下。低帮的，高帮的，那一抹军绿色，是田埂上最“提气”的颜色。我在公社广播站工作时，公社武装部弄来一批部队淘汰的鞋：旧鞋底缝上新鞋帮。粗看很“登样”，细看却有嫁接的痕迹。只要三角钱一双，我买了一双。走在路上，心里有种踏实的、捡到便宜的欢喜。也算是计划经济的缝隙里，生长出的一种粗粝的、物尽其用的“循环经济”。

真正捧上“铁饭碗”后，我用半个月的工资——十七元，买了一双“双喜牌”皮鞋。穿上它，硬挺的鞋帮箍着脚踝，走在水泥地上，每一步都发出清晰的“嗒、嗒”声。那声音陌生，却让我不自觉地挺直了腰背。一种模糊的关于“身份”的郑重感，从脚底生硬地升起，混合着新皮鞋磨脚的、隐秘的疼痛。

自“做生活（谋生）”起，脚下的路便分岔出不同的风景。务农田间劳作，有双高统套鞋，雨天就不用赤脚了；在建筑队做钢筋工，笨重的大头翻毛皮鞋保护过我的脚趾；学骑摩托车时，及膝的长皮靴给过我莽撞的勇气；在北极圈的雪原上，厚重的军用雪地靴，曾为我抵御过零下几十度的酷寒……鞋子，成了我人生角色的戏服，忠实地适应着每一处舞台。每一双特殊的鞋，都连着特定的土地、气候与记忆，存储着彼时的温度。

如今，年逾古稀，身体如老旧的房屋，这里漏风，那里吱呀。腿脚常感麻木，步履不再轻快。朋友赠我一双奇特的鞋，说植有微电极，能刺激穴位。我将信将疑地穿上，一阵细微的、持续的麻感从脚底传来，与衰老带来的迟钝感交织在一起，形成一种难以言喻的知觉。走了几步，那淤塞般的沉重，似乎被“电”开了一丝缝隙。我不禁哑然：从草鞋、布鞋、塑料鞋，到这“电击鞋”，这方寸之地上，竟也踩过了一部从农耕、工业到信息时代的微缩文明史。

新知润晚晴，学习伴余生

□ 刘金岁月我的博客

转眼间，退休生活已走过十余载春秋。告别数十年公安岗位连轴奔忙的日子，初享清闲，只觉一身轻松惬意。可时日一久，心底却渐渐生出几分空落。一次偶然机会，我接触到网络世界。这片崭新天地让我豁然开朗，我潜心探索、用心学习，深耕网络宣传阵地，传递银发正能量。慢慢形成质朴向善、弘扬正气的行文风格，收获了众多网友的认可与鼓励。自此与网络结缘，开启了乐学新知、拥抱时代的崭新晚年。

十余年来，我坚持线上研学、笔耕不辍，先后在新浪博客与微博、上海市离退休干部博客空间、《新闻晨报》“早上海”客户端、上海市老干部大学学报、老小孩网等平台，以网名“刘金岁月我的博客”及实名撰文，累计刊发数百篇作品，落笔逾百万字。笔墨抒怀间，回望半生经历，记录生活点滴，梳理人生感悟。这些质朴鲜活的文字，成为我退休生涯里弥足珍贵的收获。点滴

付出也得到肯定，发表的学习体会文章深受大家的喜爱，点赞的网友络绎不绝。以情悦人、以质取胜，在官方媒体上引起广泛关注。有幸身处网络蓬勃发展的新时代，数字化平台为我搭建起展示自我的舞台，志同道合的老友与热心网友一路相伴相助，让晚年生活既有诗意情怀，亦有岁月芳华。

担任退休党支部书记，是我退休生活中浓墨重彩的一笔。履职以来，我以身作则、率先研学，牵头组织支部常态化学习，与各位老党员、老同志一同收听讲座、研读理论、领会精神、交流感悟，在互学共进中汲取新知、凝聚共识。日常工作里，我联合支委、党小组长，始终把老同志的冷暖放在心头，常态化开展“夏送清凉、冬送温暖”走访慰问，及时了解大家的生活状况，帮扶解决实际难题。依托支部



平台，我们牵头开展各类志愿服务，真心实意为众人排忧解难。与老同志们并肩相伴、互学互助、守望相守，让支部成为温情满满的大家庭，也让奉献友爱的优良风气在银发队伍中接续传递。

十余载岁月里，那段共克时艰的特殊时光，始终铭记于心。面对突如其来的考验，全民同心聚力、共渡难关。大家自觉配合各项安排，严守秩序、居家相守，认真做好自我防护与家庭照料。起初身边不乏焦躁情绪，待到风雨渐平，众人也生出诸多感悟。历经此番磨砺，我更懂寻常生活的可贵、邻里相伴的温暖，深切体会到万众一心的磅礴力量与家国同心的浓浓温情。安稳走过这段历程，愈发心怀知足与感恩，也更加笃定终身学习、积极生活的信念。

身为老党员、退休公安干警，我始终坚守初心，秉持忠诚担当、甘于奉献的公安本色。为留存警队记忆、

赓续公安精神，我将珍藏多年的警务老物件与公安藏品，无偿捐赠给上海公安博物馆，以实物定格峥嵘岁月，让优良警魂代代相传。在勤学笃行、坚守初心之余，我主动走出支部，走进社区、校园，积极参与各类公益服务，亮明党员身份，传递温暖善意。不求声名卓著，只求退而不休、发挥余热、回馈社会。以学修身、以行助人，便是我对初心最踏实的坚守。

岁月匆匆，年岁渐长，身体出现一些基础小恙，亦是人生常态。由衷感恩党和政府健全的养老保障体系，让退休老人衣食无忧、安享晚年。我始终牢记健康为本，结合自身情况，合理安排作息生活。十余年来多次报名参加各种脑力和体力的竞赛活动，身体力行，重在参与；坚持游泳锻炼，风雨不辍，做到动静相宜、持之以恒；闲暇之余外出游历，饱览山河风光，涵养身心。在勤学新知与坚持运动中，我从容恬淡地安度晚年。

情系桑梓再捐赠

□ 顾仲源

“在这里，你可以成为资料的‘守护者’——参与新史料的收集、整理，从居民的口述中打捞被遗忘的细节，让新泾的历史脉络更加清晰……”

这是2025年9月29日上午，上海市长宁区新泾镇“新泾历史忆空间”启用仪式上，我以志愿者代表的身份站在台前，宣读这份倡议书的一刻。倡议书的字字句句，都是我藏在心底的乡土情，只想号召更多乡邻携手，把那些散落在岁月里的老物件、旧照片、老资料都收集起来，定格新泾从江南水乡小村落到现代化城区的蜕变，让家乡的根脉更丰盈、更厚重。

新泾，是生我养我的故土。我在这里出生、成长，生活了五十五个春秋。当年还在家所在地的程桥大队张泾生产队插队落户近十一载。纵使后来因房屋置换搬离故土，昔日家乡已成心头故乡，但半生烟火沉淀的乡土情愫，早已融进骨血、刻入心底。故乡有需，我必倾尽全力，这是本分，也是心愿。

其实，守护家乡文脉的心意，早在多年前就悄悄扎了根。十年前，新泾镇编纂镇志，向全镇征集老旧史料与实物遗存。念及乡土情怀，我翻寻家中旧藏，整理出二十余份老资料 and 老照片，

提供给“镇志办”复制收录，为镇志编纂尽一份绵薄之力。

2023年7月，听说新泾镇要将原有的“发展史陈列馆”翻新打造为“新泾历史忆空间”展馆，急需各类老物件、旧史料充实展陈，我心里一下子热了起来。改造展馆，传承文脉，这是多么有意义的事！我在家翻柜倒屉，把尘封多年的旧物找了出来：1998年老家动迁时特意拆下的门牌号，那是我舍不得丢的念想；一本泛黄的旧户口簿，藏着一家人的岁月；几封地址清晰书写着老宅名称的中学同学来信，证实着“南顾”的存在；还有几份上世纪七十年代的学习资料，满是时代的印记。

我把这些物件送到镇社区文化事务中心，交由项目负责人高峰主任和张老师甄别品鉴。两人见之欣喜不已，连连赞叹：“这些物件太珍贵了，尤其是解决了关于‘南顾’自然村存在与否以及所处方位疑问的空白！都是新泾岁月的真实见证啊！”听着这话，我心里满是欣慰，当即决定无偿捐赠，让这些旧物走出家门，成为更多人了解家乡的载体。

2025年4月，父母离世后，我

和兄妹四人整理遗物，翻出一沓沓奖状、荣誉证书和老旧证件与文书资料。兄妹们没有留存的意愿，我看着这些承载着老一辈工作生活印记的物件，心里想着可不能让它们被埋没了。我提议捐赠给新泾镇，留存这份乡土记忆，兄妹们都点头同意。

史料征询座谈会上，高主任和张老师仔细翻看这些旧物，感慨道：

“这些物件弥足珍贵，不少藏品我们还是第一次见到，真实还原了新泾原住民的生活轨迹。”那一刻，我更坚定了捐赠的心意，让这些承载着时光的物件，在展馆里找到长久的归宿。

岁月辗转，初心不改。近日居家整理旧物，我又翻出了一叠“家庭档案”，纸页虽泛黄，字迹却依旧清晰。里面有1974年8月3日签发的《社员、集体造房批准书》，那是当年我们弟兄二人插队落户时申请建房的凭证；还有1991年10月签发给我家的《村（居）民造房执照》，配套的执照费、手续费、建设管理费、土地垦复基金收据，一张张都透着当年的印记；更有1998年老家地块房地产开发动迁后完整留存的动迁协议、产权安置、交房入住等全套手续材料。

指尖抚过这些文书，往事如潮水般涌来。从公社时代建房审批，到乡镇时期的造房手续，再到后来的动迁安置，近三十年的时光，完整记录了我这个新泾原住民的住房变迁。而这份变迁，不正是新泾镇一步步从乡村

变成城区的缩影吗？

看着这些资料，我忽然想到，“新泾历史记忆空间”以村宅变迁为脉络，梳理城镇发展轨迹，恰恰缺少这样一套完整的家庭住房档案作为实物佐证。我立刻联系高主任，把资料照片发过去，请他专业研判。

没过多久，高主任的回复让我满心欢喜，他说这九份资料价值非凡。

首先，这套资料链条完整，是罕见的民间家庭住房档案样本。从公社到乡镇，再到城市，时序连贯，完整还原了沪郊住户从自建到动迁的全过程。这样系统留存的档案，在民间实属少见。

再者，文献价值厚重。文书里的“新泾人民公社革命委员会”“上海县新泾乡人民政府”“上海县土地管理局”等旧称，还有“土地垦复基金”“村镇规划建设管理费”等这类收费名目，都是上海郊区行政变迁、土地政策演变的鲜活见证，是研究地方发展史的一手材料。这正是新泾镇从农村走向城市、从传统走向现代的生动缩影。

更重要的是，它藏着烟火人情。这些票据、协议，不仅是一户人家从农村宅基地到现代化小区的全过程印记，它背后更是众多普通家庭的生活轨迹；千家万户的变迁汇聚起来，就是一座城的成长故事。这份家庭档案，是新泾镇城市化发展中生动的注脚。

这份认可，让我格外欣慰。我作无偿捐赠，亦是我躬身践行昔日的倡议承诺。2026年4月14日，高主任代表新泾镇社区文化事务中心完整接收了这批资料。

高主任坦言，这些资料的入藏，丰富了馆藏，填补了本地城市化进程民间实物档案的空白。这些带着生活烟火的老档案，是有温度的乡土历史，是“人民城市人民建”的真实写照。我们会妥善保管，未来将通过展览、讲座、数字

化等方式，让更多人读懂新泾的过往，感受时代的进步。

这已经是我第三次为家乡捐赠老物件、老资料了。从年少插队落户家乡，到如今守望乡愁文脉，我始终觉得，能以一己之力，珍藏岁月、反哺故土，亦是一份难得的荣幸。

我的老泰山

□ 何秋生

归乡省亲，见岳父日渐苍老，忽觉岁月无情。他仍耕耘着十余陇菜畦，春种秋收，玉米盈仓、菜油飘香，时蔬鲜脆；仍守着十几桶蜜蜂，春去秋来，酿得百斤清蜜；仍喂养着一群鸡鸭鹅，晨昏不辍，让四代同堂的家，年年有烟火滋味。

只是那步履、那言语，都在无声诉说：这位操劳一生的老人，终究抵不过岁月风霜。纵是筋骨如松，食五谷、历寒暑，亦难敌年轮的侵蚀，时光的雕琢。

岳父，雅称“泰山”。这声称谓，我

只在除夕团圆夜，斟满酒时郑重唤出。每一回起身敬酒，皆恭谨诚挚：“我的老泰山，感谢您养育了这么好的女儿！愿您福寿绵长，开心常乐！”

老泰山乃八十七年前的仲秋生人，已是耄耋之翁。他生得面含喜气，言语不多，心却澄澈如镜，亦如经岁月摩挲后的温玉温润而有光。

岳父本是江南富庶人家的长

子，奈何世事无常，风雨骤至，昔日门庭一朝倾覆。身为长兄，他留守故里，替人放牛；二弟三弟尚幼，随父母远赴西域。数年孤苦牧耕，他只身闯荡天涯，凭一身勤恳、一腔敦厚，终得上苍垂怜。先遇一位知书达理、温婉如月的女子，结为连理；又在挑夫途中，得一森工单位领导赏识，成为林垦工人。自此以双肩为笔以汗水为墨，撑起一个虽不殷实，却满溢温情的家。

勤劳是刻入他骨血的秉性，劳作是他此生不变的底色。一旦闲歇，便手足无措，心神不宁，仿佛失了生活的根。退休之初，我刚调任于沪，稚子年幼，接他来照料。未曾想，他从“外公”角色变成包揽大院十余孩童接送的“爷爷”，深受官兵邻里称赞。不久，部队配车接送学童，他骤然清闲，竟茶饭不思，于是，他主动进部队食堂帮厨。没想到，平时的家常厨艺，竟在食堂做得有声有色，老少皆夸“叶师傅”。管理员见此，非要付薪聘用。彼时我正任职于该部，老人明白事理，婉拒了管理员的一番好意。

闲不住的老人，终究归了乡野。自此，一方小院，便是他的天地，鸡鸭鹅是麾下兵卒，蜂箱菜畦是心头牵挂，他成了独守田园的“总司令”。最是得意时，莫过于将亲手耕耘的果实，一一分送儿孙邻里。看众人食之香甜，他眉眼间的笑意便漾开来，藏

不住的满足，道不尽的欢喜……

一日骤雨将至，岳母外出，手机呼他收晒物。他手忙脚乱，先将左邻右舍的谷物尽数收归家中，却独独忘了自家的衣物。岳母归来，又疼又怨，喃喃念叨：“糟了糟了，老头子老了，真的老了。”

“老头子”，是岳母独有的亲昵；我敬称“老泰山”，平日随妻唤“爸爸”，落笔成文称“岳父”最是妥帖。

接他来我处小住的几日里，老人每每念叨“青青”，他的掌上明珠——我的妻子。说她幼时一边带妹妹，一边坚持读书，吃尽了苦，学习成绩却总能排第一。岳父除了念及儿孙，还会一遍又一遍地询问起我昔日共事的战友，那种神情亦如牵挂自己的孩子。在我处用餐时，老人总赞我做的饭菜香甜，却频频念叨回家换老太婆来享几日清福。岳母小他七岁，六十余载朝夕相伴，他始终待她如娇弱小妹妹，疼惜如初。

……

曾读佚名诗句：“青丝白发一瞬间，年华老去向谁言。春风若有怜花意，可否许我再少年。”我却不喜这般怅惘祈求，更爱东坡先生《赠刘景文》的通透豁达：“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”

人生暮年，何须叹老？橙黄橘绿，正是深秋最好光景。亦如我的老

泰山，历经风雨沧桑，脸上笑容依旧灿烂，那是岁月沉淀的从容，是一生勤劳的安然，是家人心中永不褪色的温暖与光亮。

小院的春天

□ 唐德华

乔迁新居，拥一方数十平方的小院，不算宽敞，却成了我退休岁月里最珍贵的一方天地。闲暇时，莳花弄草、打理绿植，在一土一苗间陶冶情操，日子也在草木枯荣里慢慢酿出了温润的诗意。

十几载光阴匆匆流转，小院历经岁月雕琢，愈发生机盎然。而每一个春天的到来，都让这里焕发出别样的光彩，藏着大自然的蓬勃生机，也盛着我晚年生活的万般美好。

寒冬渐渐褪去最后一丝凛冽，曾经傲立枝头的腊梅悄然谢幕，万物便在春风的呼唤里苏醒，开启新一轮的生命轮回。最先打破沉寂的，是芍药花那抹娇嫩的紫芽，奋力破土而出，带着新生的力量，宣告着春天的降临。熬过室外严寒的朱顶红，悄悄抽出嫩嫩的绿叶，鲜绿欲滴，满是生机；围墙边的珊瑚树也争先恐后地萌

发新芽，层层叠叠、郁郁葱葱，向着阳光肆意生长，尽显生命蓬勃向上的力量。春风拂过，新芽轻颤，每一缕绿意都在诉说着春天的希望，让小院处处透着鲜活与灵动。

三月的小院，是我最忙碌的时光。将休眠一冬的朱顶红球茎细心栽入土中，不过十余日，嫩绿的芽尖便顶破泥土，挺拔的花剑也悄然冒头，满心期待着它日后绽放的绚烂。

院中的那棵枣树，承载着我心底最深的思念与感恩。这是挚友赠予的礼物，当初不过一尺来高的小树苗，如今已长至两米多高，枝桠舒展，亭亭而立。我的这位挚友，是曾一同在北大荒挥洒青春的知青战友，是我在黑龙江农垦总局组织部共事的伙伴，更是我生命里的恩人。当年，正是他倾力相助，一手办妥人才引进手续，让我携全家从遥远的北大荒回到魂牵梦萦的故乡上海；还为我们夫妻俩安排了闵行区政府机关的工作，才让我拥有了如今安稳幸福的退休生活。这份恩情，我铭记一生。如今，挚友离开我们已整整八年！岁月流转，我对他的深切思念，却一刻也没有停止过。每当望着枣树挺拔的身姿，便仿佛看到挚友的身影，心中满是感念，也更懂得珍惜这来之不易的幸福。

窗边的紫薇，有着一段格外暖心的过往。那日傍晚，我和爱人在小区里散步，路过垃圾箱房时，看到这棵紫薇扔在一旁。我上前一看，还带着

根呢！心想它也是一条生命，有生长的权利，便捡回了家。如今七八年过去了，紫薇已长得枝繁叶茂。看着它日渐茁壮的模样，我愈发懂得，每一个生命都值得被善待，就像这平凡的日子，用心呵护，便能收获满满的惊喜。

在温室里安度一冬的长寿花、紫罗兰、蟹爪莲、马蹄莲、吊兰、韭兰、芦荟等花草，尽数被移到室外，拥抱春日的阳光与雨露。春风轻抚，春雨滋润，这些花草仿佛被唤醒了全部活力：长寿花一茬接一茬地绽放，花色明艳；蟹爪莲也竞相吐蕊，花瓣娇美，将小院装点得五彩斑斓，春意盎然。

如今春意更浓。院内月季竞相怒放，姹紫嫣红、娇艳欲滴；芍药花尽情舒展，雍容典雅、清香四溢；百合植株郁郁葱葱，挺拔茁壮，静待花苞盛放。繁花似锦，绿意葱茏，正是满园春色、生机无限。目之所及，是缤纷绚烂的色彩；心之所感，是蓬勃向上的生机。

恰逢此时，上海国际花卉节如约而至。满城花海，群芳争艳，汇聚四海奇花，尽显都市春色，成为申城一道亮丽的风景线。我家小院虽不及展会盛大，却也是一方微缩花海，月季吐艳，百合含翠，芍药芬芳，与满城花海遥相呼应。一城繁花，一院春色，共同诉说着春天的美好。

小院的春天，是草木生长的蓬

勃，是繁花似锦的绚烂，更是我退休生活最真实的写照。莳花弄草、打理满园春色，在与自然相伴中感受时光的从容与静好；感念过往恩情、珍惜当下朝夕，在平淡安稳里体味生活的美好与幸福。这一方小小庭院，装下了春天的万般风情，也盛着我对生活的热爱，对幸福的珍惜。春风常在，花开不败，守着这方小院，伴着草木芬芳，在岁月安然里，尽享晚年的丰盈与坦荡。

双蝈齐鸣

□ 张福生

不久前，去了朱家角古镇。一阵清亮的蝈蝈鸣叫声传入耳畔，我循声而去，看见店铺门边悬挂着一排小巧的塑料蝈蝈笼，一只只蝈蝈在笼中灵动。我和店主讨价还价后，买了一只。正准备转身离开时，店主指向一旁单独悬挂的一只蝈蝈，笑着说这只叫声酷似田鸡。我听得心头发痒，可询问价格后，有些不舍，只好作罢。

一路上，我的脑海里始终萦绕着那只蝈蝈。在南方地区，田鸡常被混称为青蛙，它勾起了我小时候去乡下的回忆。盛夏的夜晚，空旷的田野里蛙鸣阵阵，声声交织，是独属于夏日的治愈旋律。若能将这般叫声留在身边，该是何等惬意。思索再三，我还是折返店铺，将这只蝈蝈也一并买下。

归途之中，我手提两只蝈蝈笼。后买下的那只时而鸣唱，清亮的声响引得路过游客纷纷侧目赞叹，而先买的那只却始终没有叫声。此刻我心中感慨，果然世间万物，从来都是一分价钱一分货。蝈蝈是以叫声区分优劣的，愈是叫声好听的，愈是值钱。

回到家中，老伴看见两只蝈蝈，忍不住说：“一只就够吵闹了，两只一起叫，夜里怕是没法安睡了。”老伴的担忧确实在理，蝈蝈素来喜爱热闹，彼此之间总会相互应和、竞相鸣叫，越是相伴，叫声便越是激昂。往年我养一只时，常会播放蝈蝈的录音逗它，一唱一和，趣味盎然。如今首次成双饲养，虽然叫声多了、响了，有趣了，但是不受我调控，会有麻烦。

果真如此，两只蝈蝈日夜时而轮番啼鸣，平日里安静的小屋也多了几分烟火气。我常常和老伴竞猜分辨两只蝈蝈的叫声。显然，价钱贵的那只蝈蝈，叫声浑厚洪亮、婉转悠扬；另一只的叫声则尖细单薄，听久了难免有些刺耳。

日间双蝈齐鸣，为家中增添了不少生机；可到了深夜，聒噪的叫声确实扰人清静。老伴调侃我是花钱买罪受，我对老伴说，这个矛盾好解决。每至睡前，我便将两只蝈蝈挪至书房，关上门，几乎听不到叫声。

于我而言，蝈蝈的叫声不是一种吵闹，而是自然的浅吟低唱。养蝈蝈，为我的退休生活添了几分野趣与生机。闲暇时静静聆听虫鸣，仿佛重回少年时的夏夜。伴着阵阵蝈蝈声，也是晚年的舒心时光。

战壕里的春天

□ 守中

半年里我做了两次小手术。第一次是膝关节镜，在膝盖上打了三个很小的孔，清理了里面的游离体，又修了一下半月板。第二次是右眼白内障手术，换了一枚人工晶体。手术都不复杂，也没受什么罪，但术后生活质量提高了很多。关节炎并没有根治，但经过几个月的康复锻炼，腿部肌肉力量增强，疼痛减轻，这说明有时候“围魏救赵”也能收到不错的效果。右眼的恢复更快，不到一个月，原本模糊的视线变得清晰，“只眼看世界”的日子终于结束。开心之余，我不禁想：这么简单的事，早干什么去了？白白多忍受了那么多不适。

主要是因为自己对医院有天然的忌讳和恐惧，总跟自己说“算了”。膝盖疼了三年，我安慰自己是年纪大了，大家都这样；视力变暗，我说是老花加重，凑合用吧。我把“忍”当成老年人的美德，把“凑合”当成一

种与世无争的通透。现在看来，这其实是偷懒，是对生命的轻慢和敷衍。

在这场名叫“衰老”的战争里，整体形势确实在不断后退，防线一步步收缩。但这并不意味着我们不能在撤退途中守住几个据点，在总体退行的大趋势里，争取一些小的改善，收回一点失地。大病是躲不过的轰炸，可那些明明能治的小毛病，就像战壕里的老鼠和脚上的冻疮，不该任由它们折磨。更何况，这些问题处理起来并不困难，医院也不是永远可怕的地方。不要轻言放弃。

现在的互联网，特别喜欢渲染“血雨腥风”，制造老年焦虑。打开手机，到处是独居猝死、瘫痪卧床、子女冷漠、养老院黑幕的短视频。让本来就担心的老人更加惶恐，好像晚年只剩绝望。这是流量生意，也是商家的圈套。他们贩卖恐惧，是为了推销那些根本没有用的“救命稻草”。

我们当然不能假装前方没有危险，但也别中了焦虑的毒，更别因为害怕远处的炮声，就缩在战壕里不敢动弹。

这让我想起一些战争片里的场景。真正触动人的，往往不是激烈的战斗，而是炮声暂停的片刻。硝烟未散，空气里有火药和泥土的味道。士兵们浑身是泥，躲在简陋的战壕里，不知道下一轮冲锋什么时候开始，也不知道自己能不能活到明天。你以为他们在颤抖着祈祷吗？不是。镜头拉近，你会看到，战壕反而成了最有生活气息的地方：有人刮胡子，想让自己看起来体面一点；有人读一封皱巴巴的家信，盯着被揉烂的照片出神；有人笨拙地缝补衣服，针脚歪歪斜斜；还有人发呆，做着白日梦。他们仍在生活，哪怕这生活只有战壕那么宽，哪怕下一秒冲锋号就会吹响。啥叫“视死如归”，啥叫“珍惜当下”，在这里得到最生动最贴切的诠释。

老年人不也正处在一场人生的“斯大林格勒保卫战”中吗？随军的医生帮我们处理伤口，递上一口水，让我们在寒冷的战壕里待得更久、更安稳一些，我们为什么要拒绝？别总把“老了就这样”挂在嘴边，那是缴械投降的借口。该补的补，该治的治，该换的换，该用的用。别拖延，也别怕麻烦子女，更别怕麻烦自己。这点麻烦，正是我们还在战斗、还在坚持尊严的证明。

在这注定会来的风暴眼里，我们不等待，也不恐惧，只管把能抓住的每一刻过得实在一点。哪怕只是看清一片树叶，顺畅地走一段路，这都是我们在休战期里赢得的小胜利。只要战壕还在，我们就还是士兵。战壕里的春天，也许才更像真正的春天。

银龄聚合力，网宣话发展

——春申晚霞和茸耀同心赋能

□ 大海

5月27日，松江区“茸耀”宣讲团网宣队与闵行区“春申晚霞”网宣团齐聚一堂，开展“银龄聚合力，网宣话发展”主题学习交流活动。“春申晚霞”网宣团是“全国离退休干部先进集体”，是网宣团队的标杆。两个团队以“座谈交流+实地研学”的形式，共话网宣新形势、新机遇，共商网络宣传与治理新路径，为深化区域协作、凝聚银龄力量注入新动能。

座谈交流：共话网宣使命，凝聚银龄智慧

当日上午，座谈会在闵行区委老干部局三楼“党建园地”举行。松江区“茸耀”宣讲团团长徐磐石介绍了宣讲团及网宣队整体概况、队伍架构与队员基本情况。网宣队队长陆桂林分享了团队深耕“科创、人文、生态”特色优势的经验——聚焦G60科创走廊建设、江南文化传承、生态文旅发展等核心内容，打造了一批有温度、有质感的网宣作品，并提出“共筑思想引领新高地、共搭内容创作新平台、共建联动协同新机制、共拓服务为民新路径”四点建议，深化两地网宣交流合作。

闵行区“春申晚霞”网宣团团长唐德华对松江同仁的到来表示热烈欢迎，

他从“坚守正确政治方向、坚持正确价值取向、坚持团队初心使命、坚持主责拓展网宣”等四个方面，系统回顾了团队十年深耕网宣一线“发出春申好声音，传递晚霞正能量”的奋斗历程，介绍了团队所获得的全国和上海市的各项荣誉和成绩。

座谈中，两地队员刘建国、杨克元、沈德才、陈良保、谢国良、罗克平、范田华等围绕“网宣作品创作技巧”“素材挖掘与文稿打磨”“传播推广策略”等话题展开热烈讨论，既有案例分享，也有难点剖析，现场气氛真诚务实，实现了“以交流促提升、以研讨促提质”的目标。

体验人生

□ 徐宪民

一

小说、电影、戏剧、短视频、摄影、民间故事等各类文艺创作，是普通人低成本体验万千别样人生的窗口。近期浏览王潮歌导演的作品相关介绍，观感直击人心，也让我产生感悟。

每个人的真实人生，必然受限于时间、地域、出身、际遇的框定。人这一生，能够去往的地方、相逢的人、亲历的世事、品尝的悲欢，容量十分有限。而文字与影像搭建起的万千世界，丰富多彩。借着旁人的悲欢离合，让我们得以遍历千百种截然不同的人生。

我们不必亲身历经战火颠沛，只需翻开书页、走入剧场，便能看见底层普通人在时代浪潮中苦苦求生；不曾深陷求而不得的遗憾，一段细腻文字、一组温柔镜头，便能真切体会心底绵长的酸涩；未曾站在命运岔路口艰难抉择，跟随主角走完一程前路，便能读懂取舍的重量、坚守的意义。文艺作品从不只是打发闲暇的消遣，更是一场沉浸式、无风险的人生模拟。

二

那些我们从未亲身经历的岁月与境

遇，借着文艺作品完整铺展在眼前，其中直击内心、引人共鸣的创作，更有着厚重的感染力。艺术水准越高、表达越鲜活生动，越能消弭观众与故事人物之间的距离。传神的镜头表达、细腻的文字描摹、饱含温度的画面构图，能将人全然拉入故事构筑的天地。短短几十分钟或是数小时的时光，让人彻底沉浸其中，如同亲身走完一段完整的人生。

我们不再是隔着纸张、屏幕冷眼旁观的局外人，而是短暂化身故事里的角色，同主角一道欢喜落泪，为世间不公心生愤慨，为离别相聚满心怅惘，跟着剧情尝尽人间喜怒哀乐、离合悲欢。

文艺体验有时候比亲身经历更“真”。因为现实中的人生充满噪音、重复和无意义的等待，而好的文艺作品会提纯——把最核心的冲突、最浓烈的情感压缩在两三个小时里。你未必真的经历过生离死别，但一部好电影给你的情感冲击，可能比你现实中模糊感受过的更清晰、更深刻。这不是替代，是

浓缩。

短短一段沉浸时光，复刻出一整片完整的生命片段。当影片散场、书本合上、影像看完，很多人依旧心绪难平，思绪停留在虚构的故事之中，反复回味人物命运、品读文字背后深藏的道理，久久无法抽离。这份难以释怀的触动，正是文艺独有的、无可替代的力量。

三

经典的文字与影像，譬如《红楼梦》，能够无限拓宽我们认知世界的边界。不必走遍世间山河，便能读懂不同时代、不同阶层、不同处境之人的生存百态；能够持续滋养内心的共情力，读懂故事里的苦难与温情，再看待现实中的人与事，自然多一份包容、多一份体恤；更会潜移默化重塑内心，那些戳中灵魂、引发强烈共鸣的情节，会沉淀为独属于自己的人生感悟，长久指引往后的现实生活。

虚构绝非虚假。存在决定意识。故事里的爱恨纠缠、挣扎求索、理想憧憬与身不由己，全部扎根于真实的人间烟火。即便是完全虚构的人物与情景，也能够折射出真实的社会底色。我们借他人故事体验别样人生，最终收获的，是独属于自己的精神丰盈。

人的肉身寿命有限，一生只能走一条路、过一种生活，而阅读、观赏优质文艺作品，给了我们体验百样人生的机会。人们热爱文艺，本质上是

渴望借它拓宽生活维度，充盈精神内核，加深对人生、社会与整个世界的认知。

当然，文艺作品好坏参差、良莠不一。上乘作品引人向上、启智明心，而粗制滥造、价值观扭曲的内容，容易误导认知、扰乱心境。

我们在享受文艺作品、借故事体味不同人生时，需要不断提升自身的鉴赏力和辨析力。提升鉴赏力，需要了解作品的历史背景、掌握相关知识，以《红楼梦》为例，不熟悉对应的时代背景与文化底蕴，就很难真正读懂读通作品深意。提升辨析力，需要保有独立思考的能力，明辨是非曲直，守住清醒认知，不被各类偏颇的思想观念带偏。

优秀文艺作品的力量是巨大的。例如《谁是最可爱的人》曾经感染了整整一代人，彰显了志愿军战士的赤诚与担当，成为一代人的精神标杆；诸多优秀抗战影视作品，带领后人沉浸式回望风雨岁月，真切体悟那段刻骨铭心的家国历史。与此同时，好莱坞影片也凭借成熟的文艺表达，助力美国文化走向世界、形成广泛的文化影响力。由此可见，文艺作品兼具精神引领与文化传播的强大力量。因此，阅读和欣赏文艺作品，既要有鉴赏力，又要有辨析力，才能精准把握作品内核，准确体味别样人生，从中汲取正向养分，让每一次文艺体验都拥有积极、正向的收获。



在出镜中活出淋漓尽致的人生

□ 元齐

在老小孩网站里，使用“即梦智能出镜”的朋友并不算多，据悉目前也就是我、连生和海特三个博友。平台支持三人同时出镜，我便第一时间拉上连生和老伴一同出镜参与。

“即梦智能出镜”于今年春节前2月12日正式上线。刚上线那会儿，每天有10个免费指标，由于参与的人少，资源相对充裕，每天用完。如今平台调整为每天5个免费指标，我依旧一天不落，不浪费每天的免费机会。

一、破除三大顾虑，大胆出镜无需犹豫

身边不少老年朋友，对“即梦出镜”始终抱有顾虑，迟迟不敢尝试，无非有三点：

一是担心个人信息泄露，总觉得线上操作有风险。但仔细想想，我们平日在视频号和朋友圈发布视频和照片，本就是真人亮相、分享生活。只要提高防范意识，不随意点击陌生链接、不安装不明软件，不贪图蝇头小利等，就能有效规避风险，根本无需过度担忧。

二是惧怕露真容，觉得年纪大了容貌不再好看，不好意思直面镜头。

可老有老的风采，老有老的韵味，岁月沉淀下来的从容与豁达，远比年轻的外表更动人。因此大可不必纠结容颜，大胆出镜，照样能活出属于自己的精彩。

三是觉得操作有难度，新软件、新玩法弯弯绕绕，担心自己学不会。是的，新鲜事物刚接触时难免生疏，只要肯沉下心学习和实践，敢于大胆探索，一次不成功就尝试两次、三次。熟能生巧，功夫不负有心人，轻松玩转真人出镜一般来说不是问题。

打消了这些顾虑，我再跟大家说说“即梦出镜”的具体玩法，从入门到进阶，一步步上手并不复杂。

一、要完成账号开通。按照平台提示录制个人视频，按规定内容说话、左右侧脸依次拍摄，录入专属形象和声音，就能顺利生成个人真人出镜模板。想要邀请好友同框出镜，只需将平台邀请链接发送至对方微信，引导好友在浏览器中打开链接并点击同意，即可完成好友添加。

二、入门级玩法就是做同款。直接选用现成的视频模板，一键替换个人头像，就能快速生成专属自己的出镜视频，操作毫无难度。想要进阶的



话，点击视频编辑界面的功能后面的小点，可添加 1-2 位好友共同出镜，最多实现三人同框，让视频内容更丰富、更有互动感。如果本来就是 2 人或 3 人的模板，那就直接点朋友即可。所有编辑内容都能先保存至草稿，然后再正式发表。发表后的作品，既可以自己二次创作，也能让其他爱好者以此为基础做同款，实现互相交流、共同进步。在模板中做同款，也可以在下面修改提示词，生成大同小异的变通小视频。

而高进阶的原创玩法，更是能打造独一无二的作品。先在豆包中输入创作想法，让 AI 生成专业的提示词，再将提示词粘贴到“即梦出镜”

(点右上角的符号也可以修改)，就能轻松完成原创视频制作。当积累了同主题、同类型的小视频后，还可以将其整理合成专辑发布，内容更系统，呈现效果也更出彩。

三、AI 创作三剑客，玩转视频事半功倍

说到这里，我不得不跟大家分享一个创作的心得体会：“即梦真人出镜”“豆包”“千问”，堪称当下 AI 小视频制作的三剑客。三者强强联合，能让 AI 视频创作实力更上一层楼。这让我们不禁想起当年制作网站和 Flash 动画时，也有专属自己的三剑客软件：即 1. Flash 这是核心的动画制作工具。2. Adobe Photoshop 这是网页图像处理工具。3. FrontPage 2000 这是网页设计与开发工具。三者搭配协作，总能把作品提升到全新的高度。如今这三款 AI 工具，亦是如此。

在整个创作过程中，“即梦真人出镜”是核心载体，负责呈现真人形象、完成视频基础制作；“豆包”则是贴心文案助手。我们只需把创作意图、内容需求告知它，就能快速生成精准优质的提示词和图片，免去自行撰写和制作的繁琐，大幅提升创作效率。“即梦生图”是生成图片的助手，选择余地大。完成即梦出镜视频制作后，视频截图还能导入“千问”进行二次再创作，挖掘更多创意，衍生出更多趣味十足的真人出镜小视频。千问每天有 10 个免费积分，这些免费资源都可以充分利用起



不必纠结顾虑，拿起手机，大胆尝试，在“真人出镜”中展现自我、抒发情怀，借助 AI 工具玩转各种创作。我们的老小孩朋友，也能紧跟时代潮流，在数字世界里发光发热，度过鲜活、自在和淋漓尽致的精彩晚年。

来。吃透三款工具的功能，我们的 AI 视频创作就会得心应手、如鱼得水。我在猜想，智能体软件再这样发展下去，以后拍电视剧和拍电影用“真人出镜”的方法，应该也可以完成，这样制片的费用就可以大大降低。

老小孩的晚年生活从不是一成不变的平淡，年纪从来都不是接触新鲜事物的阻碍。“即梦出镜”为我们打开了 AI 创作的新大门，而“豆包”

“千问”这两位搭档，更是为我们的创作之路添砖加瓦。不必畏惧未知，

光影逐梦30载 小白也能拍原创

□ 容锅

自从1992年第一次拿起摄像机、按下录制键的那一刻起，拍视频、做片子就成了我这辈子割舍不下的热爱，一晃已是30余载。我并非科班出身，只是在15年前购入《数码影视创作技艺》一书，跟着张国光影视工程师上过几节基础课，吃透了“猫步运镜”“6秒定镜”“远、中、近景交叉拍摄”等入门干货，此后便全凭一腔热忱慢慢摸索、稳步前行。这些年，我陆续添置了四代迭代升级的摄像机、一架大疆无人机，还有大疆Action4、Pocket3两款随身口袋机，一点点打磨拍摄手感、积累剪辑经验，深耕原创视频多年，累计产出数千条饱含烟火气的作品。

近几年入驻视频号后，大量走心之作获得平台推荐，也结识了大批志同道合的拍友。大家交流共进、彼此赋能，这份因热爱凝聚的归属感，远比作品本身更珍贵。

这段时间，总有老友追问我，拍了几十年视频，有没有实打实的经验可以分享。借着这份契机，我静心复盘了多年实战心得，再加上近年聆听



“兴趣岛”李扬老师的小白启蒙课，顿时豁然开朗——原来自己多年摸索总结的底层逻辑，竟与当下专业拍摄技巧高度契合。今天就和大家唠唠这份接地气、易上手的实战干货。无论你是刚入门的新手，还是和我一样坚守热爱的老伙伴，希望都能找到适合自己的创作方法，用镜头留住平凡日子里的动人瞬间。

一、初心不改：用动态影像，留住烟火日常

经常有人问我，坚持拍视频30多年，到底图的是什么？在我眼里，视频从来不是零散画面的随意拼接，而是最鲜活的时光记录工

具。转瞬即逝的风景、家人相伴的温情、街头偶遇的小美好，都能靠镜头永久定格，这也是我坚守这份热爱的初心。

1990年代刚接触拍摄时，摄像机重、三脚架沉、操作流程繁琐。我就抱着说明书逐字钻研，对着实景反复调试角度、把控时长。那时候拍视频，没有功利心，纯粹是发自内心的喜欢，只想把身边的点滴美好留存下来。所幸后来遇到了启蒙老师张国光工程师，靠着那本《影视创作技艺》，我的进步快了不少。只可惜当年的模拟摄像机迭代极快，没过多久就彻底淘汰。如今10多年过去，设备不断革新，从笨重的模拟机，到揣进口袋的云台相机，再到航拍无人机，器材越来越轻便，我在设备上的投入也不少。平日里生活省吃俭用，可在拍摄制作器材上，我却从不吝啬，究其根本，不过是热爱至极、心甘情愿。

这么多年，我始终坚守原创底线，不照搬、不跟风，用独属于自己的视角捕捉画面。几千条视频里，有家常邻里的温情瞬间，有山川湖海的壮阔美景，有市井街头的趣味日常，每一条都是用心打磨的诚意之作。也正是这份真实与执着，让作品得到了平台和网友的认可，更让大家明白：普通爱好者，也能用镜头传递温暖、记录美好。

二、实战干货：零基础也能跟上，拍出稳当好看的视频

作为非科班出身的业余爱好者，我太懂新手入门的迷茫：不知如何持机、不懂挑选角度，拍出来的画面晃动模糊，更别提打造故事感与层次感。结合张国光工程师、李扬老师通俗易懂的专业教学，再加上我的实战沉淀，我把复杂的拍摄技巧拆解成大白话。零基础朋友只要吃透这些核心要点，很快就能拍出稳定清晰、富有质感的视频。

（一）三大拍摄法：打好基础最关键

想拍好视频，筑牢基础是第一步。这三个方法简单易学，新手稍练就能上手。

固定拍摄法：入门必修第一课，专治画面晃动。借助三脚架、桌面支撑，或是站姿稳固、手臂锁紧不动的方式开机录制，画面稳定、主体清晰，适合拍摄人物讲话、静态风景，是所有拍摄手法的基础铺垫。

分景故事法：摒弃一镜到底的单调感，用五组景别串联故事脉络。远景交代环境背景，全景展现整体场景，中景捕捉人物动作，近景聚焦细节神态，特写定格高光亮点。比如拍摄散步片段，先拍公园远景、步道全景，再拍行走中景、笑容近景、花草特写，一套镜头组合下来，画面瞬间鲜活立体。

差异角度法：单一平视角度太过平淡，切换高低、正反视角拍摄，同一个场景也能拍出新鲜感。这也是我



原创视频脱颖而出的小诀窍。

（二）九大运镜妙招：让画面更有层次感

固定镜头练稳后，适当加入运镜，能让视频瞬间充满动感。常用的九种运镜手法为：推、拉、摇、移、跟、升、降、俯、仰，掌握核心用法、因地制宜使用即可。

推镜头靠近主体、突出细节；拉镜头后退展开全貌；摇镜头左右扫视全景；移镜头平行移动保证流畅；跟镜头追踪动态主体；升降镜头营造恢弘气势；俯仰镜头打破视觉平淡。新手无需贪多，先练熟推、拉、摇、跟四种基础运镜，再慢慢叠加技巧，切忌盲目堆砌运镜，导致画面杂乱无章。

（三）六大出片原则：照着拍不踩雷

全景逆光拍氛围：日出日落、黄昏时分，逆光拍摄全景，柔光氛围感拉满，风景、人像剪影都适配；环绕仰拍摄层次：围绕主体缓慢旋转+仰拍，凸显立体感，建筑、花草、人像均可驾驭；后拉镜头拍悬念：缓慢后拉逐步展开画面，勾起观众好奇心，适合视频开场、情节转折；前景推进

拍意境：借助树叶、门框等作为前景推进拍摄，虚实结合更有深度；近景横移拍动感：近景平行移镜，平稳流畅，拍摄动态动作、细节特写超适配；固定镜头拍形象：拍摄人像、标识选用固定镜头，沉稳大气不抢戏，凸显主体质感。

三、后期点睛：三分拍七分剪，小白也能显质感

老话说“三分拍，七分剪”，哪怕前期拍摄有小瑕疵，只要后期剪辑到位，也能盘活整条视频，甚至升华整体效果。我从未系统学习PR、AE这类专业剪辑软件，常年只用“会声会影”“剪映”等易上手工具，抓好几个核心细节，搭配简单进阶技巧，视频质感就能大幅提升，剪辑熟练度也会越练越高。

选对配乐定调子，点缀音效更入戏：音乐是视频的灵魂，曲风必须与视频风格高度匹配。拍风景纪实配舒缓轻音乐，拍日常vlog配轻快民谣，拍温情回忆配沉稳背景音乐。配乐音量控制在原声的三分之一左右，切勿盖过人物原声和环境音；此外，适当叠加风声、鸟鸣、脚步声、欢笑声等实景音效，弱化配乐的刻意感，让观众仿佛也身临其境。

极简调色不浮夸，还原真实最动人：新手最容易陷入调色误区，猛调饱和度、堆砌厚重滤镜，反而让画面失真显假。我始终坚持“还原真实、微调提亮”的原则，只用软件自带的

自然、原生态等基础滤镜，小幅微调亮度、对比度、锐度，让画面干净透亮即可。尤其是记录生活的原创视频，原汁原味的烟火气，远比花哨调色更能打动人心。

镜头衔接要顺畅，删减废片不拖沓：剪辑的核心就是顺滑自然，按照时间顺序、故事逻辑拼接镜头，运镜方向尽量保持一致，果断删掉晃动模糊、重复冗余、画面断层的废片段。单段定镜镜头尽量控制在6秒以内，避免时长过久引发视觉疲劳。转场优先选用淡入淡出、叠化等柔和效果，少用炫酷特效，保证整体观感舒适流畅。

储备空镜头救场，丰富层次有呼吸感：这是我多年剪辑的压箱底技巧。平时随拍多抓拍天空、花草、街道、流水等空镜头，分类存档备用。遇到镜头衔接卡顿、主体画面瑕疵、内容单调的情况，穿插空镜头过渡，既能化解画面断层，又能丰富视觉层次，让视频更有呼吸感。

进阶小技巧：抠像画中画+字幕同步，提升精致度：想让视频更显专业，不妨试试简易抠像画中画效果。利用剪辑软件抠像功能，将人物主体从纯色背景中分离，叠加风景等素材，实现画中画效果，操作简单却能大幅提升画面设计感；搭配字幕工具，实现字幕与音频同步，还能做出走马灯滚动字幕效果，无论是回忆短片、日常分享还是MV片段，都能让观感更趋于专业。

四、热爱可抵岁月长，用心拍就够

了

30多年的光影逐梦路，我从一无所知的纯小白，慢慢成为有一定实战积累的爱好者，最深的感触就是：视频创作从来没有遥不可及的高门槛，不必怕零基础，不必纠结设备是否高端，多观察生活、多动手练习、坚守原创本心，就是最好的创作秘籍。只要带着真心捕捉画面、倾注用心打磨作品，再普通的日常烟火，也能在镜头里变成动人故事。专业知识可以通俗化讲解，复杂技巧能够简单化落地。无论是刚拿起设备的新手，还是想重拾热爱的老友，大胆开拍就对了。

我今年已是77岁高龄，但我始终不服老。往后的日子，我还会带着摄像工具与满腔热忱，继续追逐光影、记录生活，也期待和更多同好交流心得、共同进步。让我们一起做生活的忠实记录者，用镜头定格美好、用视频传递温暖，把这份热爱坚定地延续下去。

朱家角小淀山传奇

□ 沈其荣

上海是长江千万年冲积而成的平原水城，全境地势平缓，少有高山峻岭。松江九峰、金山大小金山构成区域主要山体，大金山顶为上海自然最高点。在这片平坦水乡中，青浦朱家角的淀山尤为独特。它是天目山脉东延孕育的天然古山，占地 72 亩，今海拔仅 12.8 米。虽体量小巧，却文脉深厚，自古享有“九峰之祖”的尊号。明代名士陈继儒“谁知石一拳，遥作九峰祖”的诗句，精准定义了其松江群山龙脉源头的核心地位。浩瀚淀山湖，也因这座千年古山得名。

淀山的地貌变迁，是江南沧海桑田的生动缩影。秦代，淀山湖尚未成型，淀山巍然屹立于陆地；三国东吴时期，地势沉降、湖水漫延，古山变为湖心孤岛，碧水环绕、孤立烟波之中。宋末，海潮携沙淤积，湖滩逐年抬升，湖面持续退缩；元初，湖水已退至淀山西北五里之外。历经千年泥沙淤涨，如今的淀山早已远离湖岸，与淀山湖相隔数公里，知名的东方绿舟基地，便坐落于古山与湖水之间，世代承续这片土地的千年山水文脉。

仙山缘起 神仙填土造灵峰

朱家角水乡世代流传着神仙造山的古老传说。上古时期，淀山湖水域辽阔，水患常年频发，风浪冲毁田舍民居，沿岸百姓饱受灾害、生计艰难。一日，布衣神仙云游至此，见苍生疾苦，心生悲悯，决意安定水土、护佑一方百姓。仙人身负一担仙土，踏波奔赴湖心。岸边众人见之纷纷取笑，认为一担微土，终究填不住万顷湖泽。仙人淡然含笑，将仙土尽数倾入湖中。刹那间灵光冲天、碧波翻涌，一座山丘破水而出、稳稳矗立湖心，便是最初的淀山。

仙人畚箕边角残留少许仙土，随手轻拍，泥土落地成形，化作两座小



巧山丘依偎在淀山东侧。两山形似灵龟伏地静卧，乡人称之为乌龟山、小箕山。自此一主两辅三山相守，镇守淀湖水口，岁岁护佑乡邻安宁。这段浪漫厚重的仙话传说，自此在水乡代代传扬、生生不息。

梵宇千年 八百年古寺承庐阜文脉

淀山体量虽微，却藏八百年深厚佛韵。山上普光王寺，俗称淀山寺，是朱家角现存最古老的寺院，梵音绵长、文脉悠远。南宋末期，昆山得道禅师云游至此，相中此地灵秀山水，依托山中白莲池，创建白莲堂，开山弘法、普度众生。元初，白莲堂奉旨升格扩建为普光王寺，規制恢弘、声名远播，与庐山东林寺善法堂法脉同源，享有“碧淀水通庐阜水”的千古美誉，足见其在江南佛门的重要地位。

寺院鼎盛时期殿宇林立、庄严肃穆，弥陀殿、观音殿、关帝殿、地藏殿、大雄宝殿依次排布、错落规整。大雄宝殿内，四五丈高的释迦牟尼金身佛像巍峨壮观，佛首镶嵌宝珠，夜深人静之时灵光隐隐，遍照整座殿宇，为世间罕有的佛门盛景。殿后罗汉坟安葬一尊纯铜罗汉塑像，历经数百年风雨依旧完好，是镇寺传世之宝。殿前通灵双泉幽深莫测，泉脉暗通淀山湖底，水质甘甜醇厚，以此泉水酿酒，酒体醇厚、久藏不酸，是难得的灵泉佳水。泉旁烈女亭清雅古

朴，亭前两株千年古银杏枝繁叶茂、四季常青，却终生不开花结果。世人以此象征烈女忠贞高洁、不染尘俗的赤诚气节。

淀山十景 江南绝色小蓬莱

明代礼部尚书、本地名士陆树声撰写《淀山十景序》，完整留存了古山鼎盛风貌。古时淀山山势端正，形如灵龟负岳，山巅“鳌峰塔”凌空挺拔、俯瞰湖山；塔旁“明极亭”视野开阔，可尽揽全域湖光山色。寺侧“一色轩”白墙素窗、清雅绝尘，是文人静修览胜之所；院后“彻见阁”地势高耸，登高可澄心悟道、远眺四方。山麓“回经石”相传为西域高僧取经途中遗落的灵石，自带禅意；山前“龙渊桥”枕水而卧、古朴雅致，山阴“龙洞”曲折幽深、清幽静谧。洞中清泉潺潺不绝，汇为山脚“白莲池”，池水澄澈见底、水质甘冽，煮茶品茗清香回甘、沁人心脾。

宝塔、亭台、轩阁、奇石、小桥、幽洞、池潭相映成趣，十景错落雅致、步步成画，湖光山色与禅韵风雅完美交融，让淀山斩获江南“小蓬莱”的美誉，成为明清时期江南极具盛名的山水胜境。

巾帼忠义 三姑殉义安水乡

山麓古建“三姑祠”，承载着一段流传千年的巾帼忠义佳话。三国时期，淀山湖蛟龙群居、肆意肆虐，终日争斗兴浪，致使湖水沸腾、舟船倾覆、良田淹没，沿岸百姓苦不堪言。

当地邢氏三女云鹤、月华、降圣，虽为柔弱巾帼，却心怀苍生、胆识过人。为解救一方百姓，三人挺身而出、奋力搏杀，尽数剿灭湖中恶蛟，彻底平息经年水患，让水乡重归太平安宁。百姓感念三女舍身护民的大德，立祠供奉、世代缅怀，“三姑祠”香火绵延千年、经久不息。

墨客留韵 千古诗词咏淀山

千年以来，淀山灵秀风光吸引无数文人墨客登临揽胜、题诗抒怀，留下诸多传世诗篇，为山水赋能，为文脉留芳。南宋许尚诗云：

“殿阁辉金碧，遐观足画图。维舟一登览，疑陟小方壶。”寥寥数语，写尽古寺恢弘、湖山如画的仙逸景致。清代名医金弢铺陈田园春色、湖山岚雾，落笔藏有古今遐思；学者王昶雨后登峰，描摹出山水清宁、风霁景明的恬淡意境。近代南社诗人王大觉以空山梵唱、残照古寺、秋水归雁入诗，写尽淀山千年沧桑与清冷禅韵。一众佳作串联起淀山的风雅岁月，沉淀为独属于这座古山的深厚人文底蕴。

沧桑流变 祖山风骨静待新生

宋元至清初数百年间，淀山香火鼎盛、游人如织，风光绝代、名噪江南。明末之后，世事动荡、风雨飘摇，古刹亭台历经岁月侵蚀、世事消磨，逐年破败倾颓，十景盛迹渐渐凋零荒芜，“小蓬莱”的绝

世风华悄然隐入岁月尘埃。历经千年山河更迭，古山地貌大幅变迁，原本 34.5 米的山体大幅消减，如今仅存 12.8 米。相伴千年的两座小山也彻底湮没尘壤、不复存在，古山自此褪去旧时巍峨风姿。



1960 年代，沧桑山河之间，古山余韵依旧留存。乡里孩童常年结伴上山，踏青嬉戏、采蔬游玩。残破的古寺老屋、苍劲古朴的祠坊、幽深玄妙的通灵古泉，成为一代人珍贵的童年记忆。投石听泉、登高望远，湖光帆影、翩跹水鸟，点缀山水。沧桑底色中，古山灵秀风骨，依旧留存。

湖海成田、峻岭成丘。千年岁月磨灭了山体形貌与人间繁华，却从未磨灭淀山的地脉根骨与人文文脉。在朱家角百姓心中，这座九峰祖山从未褪色。它承载天目余脉、九峰本源，藏仙话传奇、巾帼忠义、千年禅韵，是水乡儿女割舍不断的乡愁根脉。山虽消瘦而风骨不改，景虽零落而底蕴长存。千年古山静静守望淀湖烟波、水乡烟火，阅尽世间兴衰、默然伫立乡野，静待盛世重临、旧景重归。

访全国青少年爱国主义教育基地、 4A级景区：大丰知青农场

□ 刘光伦

受邀参加上海知青联谊会新年座谈会之际，我得知联谊会筹备编纂一部文集，专门记录老一辈上海知青往昔的工作与岁月烟火，文集暂定名《上海知青演义》。牵头筹备的是一位资深老知青，早年曾任领导，退休后在上海知青群体中颇具声望与号召力，他力邀我担任特约撰稿人。盛情难却之下，几番推辞无果，我便欣然应允，时常跟随这群年长的阿哥阿姐相聚往来，也因此有幸听闻了许多尘封于岁月深处的知青往事。

我结识的友人中，有一位旅行社经营者，客源大多是知青与老年群体，常年组织怀旧之旅，带领大家重返当年插队劳作、砥砺岁月的故土，重温那段激情岁月。每逢出行，他常会邀约我们一众编创人员同行采风，踏旧地、寻过往。

我首次采风的目的地，便是大丰知青农场。这座园区坐落于江苏省盐城市大丰区海丰农场，距上海数百公里。当年曾有八万余名上海知青奔赴于此，扎根苏北，上山下乡，挥洒青春汗水。

如今的大丰知青农场，已是国家4A级景区、全国青少年爱国主义教育基地，兼具省级实践教育与影视拍摄功能。依托深厚的知青文化，融合展览研学、影视文旅、户外拓展等多元业态，成为一座承载时代记忆的特色文化园区。

那日正值春日周末，天朗气清，暖阳和煦。五十余人的大巴自上海缓缓启程，一路之上，老知青们吹拉弹唱、笑语盈盈，悠扬的歌声与欢声笑语填满旅途，漫长的车程在温情与欢悦中悄然流逝。

车辆驶入知青农场门楼缓缓停靠，一众老人走下车来，情不自禁高声呼喊：我们又回来了！缓步前行，右侧是复古影视拍摄基地，左侧矗立着知青纪念馆醒目标牌。缓步过桥，一排排古朴平房便是主题展馆。馆前对联静静伫立：四十年历史在海丰定格，八万人青春于元华永驻；厅堂正中，“青春万岁”四字横匾高悬，满目皆是岁月情怀。

展馆呈口字形布局，各个展区首

尾相连、循序铺开，分为“历史印痕”“知青名录”“生活实录”“农场建设”“世纪情缘”“文明记忆”等篇章。馆内珍藏上万件老照片与老物件，完整记录着一代知青的青春征程与奋斗过往。详实的史料简介、年度大事记、连队组织沿革历历在目，泛黄的宣传画报、下乡通知书、老旧工资卡、复古皮箱、煤油炉、老式饼干筒一一陈列，还有邮局、卫生室等场景复刻模型，一景一物，皆是鲜活的时代



印记。

最令人心生震撼的，是长长的知青名录墙。墙体高约两米、绵延十余米，八万多名知青的姓名密密麻麻镌刻其上，静默无言，却诉说着一代人的热血与坚守。据讲解员介绍，当年农场规模最大的连队多达六百余人，百余名知青在朝夕相伴中相知相守，于艰苦岁月里结缘相守。

一面名录墙，一句青春万岁，

跨越岁月长河，依旧涌动着万千青年的蓬勃朝气。从青涩学子到劳作匠人，从理想奔赴乡土，展馆细致描摹插队岁月的点滴日常，复刻独属于那个年代的时代风貌与精神风骨，将苏北乡土烟火与知青的心路旅程娓娓道来，质朴而动人。

1968至1978十年光阴里，八万四千余名上海知青陆续奔赴苏北大丰，扎



根黄海之滨三大农场。面对荒滩盐碱，不畏环境艰苦，四季耕耘不息：春日积肥搓绳，夏日插秧耘田，秋日收割打谷，冬日开河拓荒。他们以热忱之心、勤劳双手，将昔日荒无人烟的滩涂盐碱地，改造为良田万顷、稻浪飘香的沃土。风雨岁月里，知青与当地百姓守望相助、并肩前行，这片挥洒过汗水的第二故乡，自此成为他们一生牵挂的远方。

据悉，为铭记这段特殊的历史，传承艰苦奋斗的优良精神，在大丰政府招商引资推动下，时任上海光明集团负责

人的曹树民携手当地部门，携手共建知青文化阵地。光明集团落地大丰食品工业园的同时，合力筹建大丰知青纪念馆。场馆于 2008 年 11 月正式对外开放，让知青记忆得以留存，时代精神代代相传。



知青联谊会的各类活动，与多位知青前辈保持着往来交集。时光流转，岁月渐行渐远，让他们艰苦奋斗、无私奉献的宝贵精神财富永久留存。

（刘光伦系中国现代作家协会会员、中国微型小说学会会员）

知青，是镌刻时代的特殊称谓，是岁月淬炼的不凡群体，更是特殊年代铸就的精神丰碑。这一代人勤恳坚韧、甘于奉献，他们以青春赴山河，以坚守致岁月，一生付出，一世赤诚。

那段上山下乡的艰苦岁月，早已深深烙印在每一位知青心底，成为无法磨灭的集体记忆。如今，这代人年华老去，慢慢淡出社会舞台，步入暮年时光，心底的知青情结却愈发浓厚绵长。芳华落幕，青春远去，回望半生苦乐交织的过往，沉淀出独属于他们的人生感悟。一代人的共同记忆，一段渐行渐远的知青往事，值得被温柔铭记。

时至今日，我依旧时常参与上海

学讲上海话 请侬听沪剧

□ 浦江客

如今网络上，无论文字版还是视频版，无论上海人还是其他省市人士，不少人喜欢议论上海方言，有些人甚至想学讲几句上海话。

说起上海方言，那可是有着独特的韵味和魅力。曾经，在上海的大街小巷，到处都能听到那软糯又生动的话语。然而，如今的情况有些变化。据相关调查数据显示，在上海的一些学校和工作场所，普通话的使用频率越来越高，上海方言的“出境率”相对降低了。不少小朋友在成长过程中，更多地使用普通话交流，对于上海方言的熟悉程度不如从前。想象一下，过去热闹的弄堂里，邻里间用上海方言亲切地打招呼、唠家常，而现在这样的场景逐渐减少。但也别太悲观！还是有很多上海本地人在努力传承和保护上海方言。一些社区组织了上海方言的培训班，让更多的年轻人了解和学习。专家也指出，上海方言是上海地域文化的重要载体，不能让它在时代的洪流中逐渐消失。比如，上海的一些本土戏剧，如沪剧，一直坚持用上海方言表演，保留着这一方言的独特魅力。

沪剧，作为上海本土的戏曲艺术，其唱腔和念白在一定程度上体现了较为纯正和典型的上海语音特点。

沪剧的标准音有着独特的韵律和节奏，声调的起伏、韵母的发音都具有鲜明的上海特色。通过沪剧，我们能感受到那种浓郁的上海风情。比如说，沪剧中某些字的咬字和发音方式，被认为是“上海官话”（即上海标准方言）中较为规范和传统的表现。所以，笔者认为，以沪剧标准音作为“上海官话”的参考，有助于传承和保护上海的语言文化特色。因此，笔者呼吁：如果您对学讲上海话感兴趣，不妨请您多听听沪剧。

沪剧是上海的地方戏。沪剧的独特韵味，很大程度上来自它和上海方言之间那种水乳交融的关系——它唱的就是上海话，而且是老派的、更有“古味”的上海话。要理解沪剧的“方言密码”，可以从这三个关键点入手：

一、腔调之源：唱腔跟着说话走

这是沪剧最基本的法则。汉语有声调，沪剧在设计唱腔时，非常讲究旋律走向要和上海话的字调一致，这叫避免“倒字”。

像说话一样唱歌：成功的唱段听起来像在倾诉。据专家统计，比如杨飞飞、赵春芳的经典唱段《卖红菱》，旋律和上海话连读变调的契合度达到了100%；王盘声在《碧落黄泉》的“志超读信”里，契合度也高达99.3%。正因如此，上海人听起来才会觉得特别自

然、字字入耳。



沪剧经典剧目《芦荡火种》、《卖红菱》、《阿必大》、《碧落黄泉》剧照

二、咬字之规：坚守老派发音

沪剧的“上海话”比现在街头年轻人的口音更“老派”，保留了不少已消失的语音特征。

保留尖团音：沪剧严格区分“尖音”和“团音”，比如“精”和“经”、“清”和“轻”，现在市区日常口语已合并，但沪剧里分得很清。

复杂的文白异读：同一个字在不同词里发音不同。例如“人”在“人民”中偏文读，在“好人”中念白读（音近“宁”）。老一辈艺人遵循固定读法，靠的是代代口传心授的规矩。

三、俚语之魂：鲜活的方言土语

沪剧的唱词说白非常口语化，充满生动的上海民间俚语，堪称海派风

情的“活化石”。

生动的老古话：如《庵堂相会》里形容独生子是“枯庙旗杆独一根”，把自己比作荒庙前孤零零的旗杆，形象道出“上无兄下无弟”的孤单。再如《卖红菱》里“天上冇没跌杀鸟，地上冇没饿杀人”，形容天无绝人之路，只要肯努力总会有活路。又如《星星之火》“各到各处落落涕”，形容到处湿淋淋、不停滴水的样子。

时代的印记：语法也在戏里留下痕迹。老戏里问“阿要买红菱啊？”，用的疑问形式是“阿……啊”，而现在的上海话通常说“要……伐？”。

老派的语法：沪剧还保留了现今上海话里已经淡化的老派语法特征。比如一些沪剧经典作品中的方言里保留的词汇与俗语。如“勿碍”（《斩六段》）：即没关系、不要紧。“吾到今早一夜还好过……想娘娘是今朝就死到勿碍”。如“肉庄”（《斩六段》）：即肉铺、卖肉的店。如“搯”（《斩六段》）：动词，指“挖、刨”，“搯个泥田几尺深”。如“更班落班”（《阿必大》）：指轮换、交替着进行。

沪剧的魅力，不仅在于其唱腔，更在于那些镶嵌在唱词里、充满烟火气的老派上海方言。它们就像一扇窗，能让人窥见旧时上海的生活百态。



沪剧经典剧目《庵堂相会》《大雷雨》《徐阿增看灯》剧照

总而言之，沪剧的语音体系像一幅“老上海风情画”。它遵循着唱腔贴合字调的声乐逻辑，坚守着老派上海话的咬字传统，保留了大量现今口语中已难觅踪迹的尖团音和文白异读。这些鲜活的语汇，让沪剧的唱词仿佛直接从生活里搬上舞台，毫不隔膜。

当然也要注意，沪剧标准音并不能完全涵盖“上海官话”的所有变化和多样性。据相关调查，虽然沪剧对“上海官话”有一定的影响，但现实生活中的“上海官话”还受到了其他因素的影响，如地域差异、社会发展等。沪剧标准音为“上海官话”提供了重要的参考和依据，但“上海官话”的丰富内涵和多样变化还需要综合多方面因素来考量。

总之，上海方言目前面临着一定的挑战，但也有着传承和发展的希望。上海方言的现状喜忧参半，虽然在某些方面受到了冲击，但仍有沪剧界人士等不少人在为其传承努力。我

们期待着以上海沪剧为代表的上海方言能够在新时代继续绽放光彩，成为上海文化的亮丽名片。

屋顶上的四季

□ 朱岭

有房屋就有房顶，有房顶就有房景。一般房主多关心的是室内，而对于房顶往往不太注意，甚至漠不关心。由于我曾多年寓居六楼，居楼房之高而俯瞰过许多房顶。窃以为，房顶不是“高处不胜寒”，而是霁月风光之地；不是“独上高楼，望断天涯路”的伤感，而是游弋于天地间和“会当凌绝顶，一览众山小”的豪迈与激情。首先能观赏到蓝天白云、太阳月亮，所以毛泽东有“无限风光在险峰”之名言。

离地越高，越神圣，若珠穆朗玛峰；离地越低，越黑暗，如十八层地狱。房顶离太阳最近，离宫阙最近，离天光云影最近，一派“天地之悠悠”的感觉。首尾相连、环环相扣的鱼鳞瓦，美其名曰“鱼鳞阵”，虽没有琉璃瓦的华贵耀眼，虽质朴粗砺，但气韵天成，与这里的粉墙最相宜。从高处看，瓦片似一本打开的书，一片片排列着，一叠叠黏连着，肩并

肩，手牵手，层层叠叠的从屋脊一直排铺到屋檐。各家房顶是高高低低的不同，在房顶上有俯瞰众生的视野。眼下可以看见，房脊连着房脊，瓦片盖着瓦片，层峦叠嶂的牵连，一派密密匝匝，起起伏伏的开阔地。

春天的房顶，春风习习——先而吹到；春阳熠熠——先而暖到；春光明媚——先而照到。春暖花开的房顶，会招来雄猫这不速之客，懒洋洋地卷伏在瓦沟里，负暄着，时不时地用那惺忪的睡眼偷觑着异性，“喵喵喵”地叫着春，想以此来吸引雌猫的青睐。而最为精彩的往往是：喳喳雀叫，唧唧凤鸣，啾啾莺啭；雁过留声，布谷催耕，鸛鸛叫雨，喜鹊报喜，真乃“交交黄鸟，惠我好音”。一只鸟，就是一位好歌手，它们脆生生、滑溜溜具有天赋的歌喉，是天然的歌星。那些莺声鸟韵，啾啾有声，和和有韵：时而一点一点，时而一串一串；时而孤吟，时而和鸣；如银铃，似音乐，像歌串，玲珑剔透，生动活泼；有清脆的，有嘶哑的；有婉转的，有直抒的；有上滑音、下滑音、装饰音、颤音；有一声长啸的，有短促有力的，滴滴沥沥、唧唧喳喳、啾啾啾啾、嚶嚶咕咕，犹如在屋顶演奏一曲多声部的鸟儿交响乐。

夏日的房顶，瓦上听雨是一种别样的享受。霰弹般的雨点铿铿敲打在鳞鳞千瓣的瓦片上，高高低低地跳着，叮叮咚咚地弹着，哗哗啦啦地响

着，稀里哗啦地泻着。屋檐下，滂滂沛沛、汹汹而下之雨水，一排一排落着，一线一线泻着，一闪一闪喷着，不绝如缕，似水帘，像排珠，如滚玉，若练匹。雨落在青瓦上，绽出一瓣瓣的水花，溅起高高的水珠，奏起啪啪的水响，似鳞锦散玉，若玉盘滚珠，像啤酒花开，如瓦上生烟，营造了一片灰白色的雾气，最终是“一任阶前，点滴到天明。”

秋天的房顶是农民丰收的秀场。金灿灿的玉米棒，红火火的小辣椒，白生生的大蒜瓣，黑黝黝的芝麻粒，黄澄澄的南瓜条……皆凉晒于屋顶，色彩缤纷，景色迷人。夕阳西下时，秋收的成果顺着屋檐一桶桶、一篮篮、一袋袋递下，颗粒归仓，贮存满屋。我曾见到过寓居在一株古老银杏树下的房顶，那是一片璀璨金黄的色彩。那银杏树叶状似扇，形似贝，薄似纸，轻似羽，轻盈飘逸，洁净雅致，有一种独有的风味。每逢“无边落木萧萧下”时，那叶子也到了枯黄坠地的日子，在滴滴秋雨里，在飒飒秋风中，换上黄衣黄裳，离开母枝，飘然而下，犹如一群翩翩起舞的黄蝴蝶，纷纷扬扬，飘飘洒洒，洵为深秋房顶上一道极其靓丽的风景。

冬雪覆盖的屋顶，晶亮晶亮，雪白雪白，美哉美哉。瓦楞下的冰凌，犹如一枚枚利剑，是男孩子最向往的美妙景观。昼夜之间，兀自冒出了长长短短、粗粗细细、晶莹剔透、闪闪发光的冰凌，又好似一根根冰针悬挂在屋檐下。

日照响午后，冰棱折射出不同的霓彩，并开始它溶化滴水的过程。

房顶上，春天能见“春风又绿江南岸”的场景，夏日可看“赤日炎炎似火烧”的场面，秋天可闻“最是橙黄橘绿时”的美景，冬日能观“山舞银蛇，原驰蜡像”雪景。因此，绝不能忽略房顶上的精彩。房顶最大的风景是具有先知先觉的优先权：日照它先感温，月亮它先感应，刮风它先感受，下雨它先感知，落霜它先感觉，飘雪它先感到。房顶风光旖旎的风景，绝不亚于室内的种种精彩的景色。

一纸侨批半生情深

□ 同泰

最近，我在电脑上看了好评如潮的《给阿嬷的情书》，感到平淡质朴的叙事没有跌宕的剧情，却直击人心深处。这部聚焦南洋华侨与侨乡眷属的影片，让我联想到曾经看过的央视 CCTV4 纪录片《国家记忆·跨越山海的家书》，这正是近代千千万万下南洋华侨的真实人生缩影。

电影中所说的侨批，又称银信，是近代旅居海外的华侨寄往家乡、书信与汇款合为一体的特殊家书，“批”在闽粤方言中指书信。清末至改革开放前，大批粤闽琼百姓远赴南洋谋生，起初依靠水客往返捎带家书与钱款，后来专业侨批局应运而生，专门经办侨批寄送汇兑。

华侨在信中诉说异乡打拼的艰辛，附上钱款赡养家人；眷属收到钱款后复写回批，汇报家中日常琐事。一纸侨批牵系跨洋亲情，既记录了华侨漂泊奋斗的岁月，也留存了近代侨乡的社会风貌，侨批档案已入选《世界记忆名录》，成为珍贵的世界文献遗产。

一纸侨批的背后，藏着老一辈中国人最纯粹的乡愁、最赤诚的信义与最厚重的家国情怀。

影片以细腻写实的镜头，复刻了

上世纪四五十年代侨乡最真实的生活图景。彼时山河动荡、民生艰难，潮汕、闽南一带的寻常百姓，为谋一线生机，忍痛辞别故土亲人，孤身奔赴南洋打拼。正如《国家记忆·跨越山海的家书》所记载的盛况，当年泰国潮汕会馆、各地侨批站点门前，永远排着长长的队伍，无数漂泊异乡的华人，将思念与牵挂落笔于纸，借着一封封侨批，搭建起山海两岸的联结。

影片中主人公郑木生漂洋过海、远赴暹罗谋生，从此与家乡隔万水千山，仅凭一封封家书、一笔笔汇款维系亲情，这不是戏剧化的演绎，而是那个年代侨民最寻常的人生常态。

最触动人心的，是侨乡眷属半生坚守的纯粹期盼。影片中留守故土的阿嬷，穷尽半生等待归人，一句“我等的不是钱，是一句‘我回来了’”，道尽了无数侨眷的心声。

谢南枝是影片《给阿嬷的情书》的女主角，定居泰国的潮汕裔华侨女子。阿公郑木生早年曾救过她父亲，郑木生客死南洋后，谢南枝信守恩情，隐瞒死讯，冒用阿公名义，连续十八年代写侨批、自筹钱款寄往潮汕，默默赡养阿嬷叶淑柔一家，用一纸侨批维系跨海亲情，一生坚守信义、终身未嫁。

这份萍水相逢的厚道，并非影片独创的剧情。我曾经看到在《世界记忆·侨批档案》纪录片中，便记载了无数相似的往事。近代南洋华侨孤身在外、抱团取暖，素不相识的同乡互帮互助，默默帮扶逝者眷属、守护异乡故人的牵挂，他们无约而守、无私付出，用一言一行诠释着中国人守信重义、善良赤诚的底色。

影片结尾，年迈的阿嬷远赴泰国，与失忆的谢南枝相拥落泪，一纸侨批，瞒了半生、暖了半生，让素昧平生的两人结下跨越山海的羁绊，也让信义与善意的力量穿透岁月，直抵人心。

“暹罗没有春天，你就是我的春天”，影片中这句朴素的告白，是老一辈华侨最动人的情话。从前车马迟缓、山海阻隔，一封家书抵万金，一辈人坚守婚约、信守承诺，一生漂泊奔赴、半生温柔守候。

这部影片带给我的不仅是感动，更是深刻的启示。我们生于新中国诞生前后、成长在红旗下，习惯了即时沟通、朝夕相伴，常常忽略团圆的珍贵。

回望先辈的岁月，一纸侨批承载的是坚守与温柔，一段守候蕴含的是赤诚与担当。先辈们的信义、善良与家国热忱，是跨越时代的宝贵财富。

我们更当珍惜阖家团圆的日常生活，传承先辈赤诚向善、守信重义、心怀家国的品格，不负岁月的温柔，不负当下的团圆。

春夏秋冬（诗歌）

□ 姚姚

潜伏的心
怦然勃发
从冻裂的泥土中
探头、伸手、扭腰
水鸭的“嘎嘎”声
划开碧波
翹羽扑腾
激荡出春的气息
油菜、蚕豆苗
从霜蔭中缓过来
在烂漫的风光里
肆意疯狂
柳丝飘忽着
像一个指挥家
调动起无边春意
汹涌人间

夏的激情

骄阳倾吻
灼烫脸颊
挣脱桎梏的渴望
在胸膛奔腾
热风漫过
沾染汗渍
穿透衣衫经纬
恣意滴淌
伫立桥头

听万物竞长
草木拔节有声
惊起心底狂浪

秋的静寂

冷月轻吻
微凉眉睫
沉淀繁华气象
遥看天河流星
寒霜暗结
吻遍落叶
飘尽岁月沧桑
悄然归藏
独坐窗前
想万物敛息
雁阵掠空无痕
抚平心底微澜

冬的神韵

沉寂
本是冬之神韵
一任思绪
在留白里自在穿行
疏枝擎向长空
仿佛万千素掌
回望流年

不负昔日峥嵘
 寒雪覆青松
 垂首傲骨难弯
 引无数文人
 泼墨抒怀
 朔风穿巷
 轻叩檐下灯火
 悄然探看
 屋内春意融融



月光一样的朝暾

□ 占峰

月光一样的朝暾，
照透了这蓊郁着的森林……
——郭沫若《晨兴》
月光一样的朝暾，
像是踏着昨晚的《南无观世音圣号》，
幽灵一般在海上升起，
磅礴自如，
暗潮涌动。
我不知道自己为何生在此时，
但你总是终身相随，
热情如初。
我不知道自己为何活在此地，
你总是关照有加，
不离不弃。
你是天地间最珍贵的补品，
却从不收费。
我有我的痛苦和深渊，
如同你有黑子和日珥。
我是从你身上喷射出来的火焰，
我也要燃烧，
发光发热，
生生不息。
你仿佛是受了郭沫若《女神》的助燃，
和郁达夫《沉沦》的托举。
阳光照透了我的身心，
赋予我新生。
像恋人的爱，
倾情奉献，

出于本性。
远古的朝暾，
先是垂悬森林，
后又洒向草原，
让先人惊骇，
亲切，
光华，
温暖，
那是冥冥之约。
像是春风得意的演说客，
像是凯旋门上的胜利者，
登临五湖四海，
照映芸芸众生。
阳光陪我一天，
让我的劳作井井有条，
饮食有滋有味，
享受如神似仙，
书法墨彩焕发，
篆刻明艳照人，
诗文充满熨帖和启示……
多年前的一次央视联欢会，
主持人来到民歌皇后奚秀兰的
面前，
奚秀兰接过话筒，
坐在椅子上，
唱起了《绿岛小夜曲》：
“情郎呀你也在我的心海里飘
呀飘……”

被女人爱，
如同沐浴月光一样的朝暾。
英国有索尔兹伯里巨石阵，
即太阳神庙，
神秘诡谲。
祖国有西湖的三潭印月——
三谈印越，
谈吐间，
越向日月之外，
越向星际文明。
父母年轻时在三潭印月的留影，
仿佛天使化身人间。
那形象，
像月光一样的朝暾，
盈盈有力，
脉脉生情，
须臾永恒。
我不禁会想到末日光景，
到那时，
月光一样的朝暾，
会变得残阳如血，
恣肆滥情，
不可收拾。
海枯石烂，
狂风漫卷盟誓。
地老天荒，
残碑终结生命……







初夏的绿 摄影：国强



碧溪渔筏 摄影：钟雷敏



行囊小憩 摄影：杨克元



绿野与羊群的夏日和弦 摄影：童心



杨梅红了 摄影：罗克平



镜水楼台 摄影：屈红

