LAO XIAO HAI 老小孩

2026

让你年轻 让你行



当志愿者争取把一辈子活成N辈子

“老有所为”活出精彩

——访全国“银龄行动”典型人物罗克平

动脑是老人最佳生活方式

即梦出镜视频圆了拍电影的梦想

我曾当过一届区人民代表

文物涵千秋脉 方寸观康雍乾



2026年国家网络安全宣传周上海地区活动于9月14日在上海徐汇西岸漩心开幕。老小孩网站骨干人员参加活动。（阿木林）



9月24日，上海市委老干部局组织开展2026年上海市“五老”宣讲员专题培训，来自全市的“五老”宣讲员齐聚一堂。（徐大海）



9月23日，“壮志行万里 奋楫新征程”老干部趣味运动会在嘉定体育中心举办。来自闵行区、嘉定区、青浦区、昆山市、太仓市的五支老干部代表队齐聚一堂。



奉贤区关工委日前举办2026年度“铸魂提能 护航未来”关心下一代工作专题培训班。



徐汇区“乐龄申城·早上海·徐汇行”推进会暨2026年离退休干部党组织书记培训班日前开班。



9月23日，松江区“茸耀”宣讲团第五团联合网宣队部分成员赴佘山镇天马星空村开展参观学习活动。（谢国良）

卷首语



□ 吴含章

金风送爽，丹桂飘香。值此九九重阳佳节来临之际，我谨代表上海科技助老服务中心和《老小孩》电子杂志编辑部，向广大老年朋友们致以最诚挚的节日问候：祝大家重阳节快乐，身体健康，阖家幸福！

重阳节是登高望远的日子，也是敬老爱老的日子。古人云：“老吾老以及人之老。”而在今天这个时代，敬老最好的方式之一，就是帮助老年朋友跨越“数字鸿沟”，搭上信息化的快车，让科技真正为晚年生活添彩、为银发岁月护航。这正是我们科技助老服务中心多年来矢志不渝的初心，也是《老小孩》杂志一页一页、一期一期想要传递给读者的心意。

刚刚过去的九月，2026 年国家网络安全宣传周上海地区活动在徐汇西岸拉开帷幕，主题为“网络安全为人民，网络安全靠人民——智能时代网安护航”。我们组织网络骨干全程参与，并邀请老同志们以笔为媒、以镜头为桥，共同创作防诈系列短剧，汇编成《银发护航 清朗同行——网络安全征文集》。那一篇篇征文，写的不是高深的理论，而是老朋友们亲历的一次参观、一次劝阻、一次与 AI 的“较劲”——最接地气的经验，恰恰是最珍贵的“安全锦囊”。在此，我要向所有提笔、出镜的老朋友们道一声感谢：你们的分享，守护的是千千万万个同龄人。

本期杂志，我们还为大家带来了全国“银龄行动”典型人物罗克平的故事。他当志愿者，争取“把一辈子活成 N 辈子”，用行动诠释了什么叫“老有所为、活出精彩”。这样的故事告诉我们：年龄从来不是界限，心态才是。无论是学一门新技术、拍一段出镜视频圆自己的电影梦，还是动脑健脑、笔耕不辍，只要心怀热爱，人生的秋天同样可以硕果累累。

岁岁重阳，今又重阳。愿每一位老年朋友都能老有所学、老有所乐、老有所为，在数字时代里从容自信地前行。上海科技助老服务中心愿始终与大家同行——您迈出的每一小步，都有我们陪伴的身影。

登高今夕事，九九是天长。再次祝愿大家节日愉快，福寿安康！



老小孩
让你年轻让你行

封面题字：邵洛羊

2026年10月刊

主管：上海科技助老服务中心
主办：《老小孩》编辑部
编委会主任：吴含章
编委会委员：（以姓氏笔画为序）
王承勤、田　华、任华龙、
杨克元、吴佩珍、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

2026年10月刊

目录

CONTENTS

卷首语　责编｜罗克平
- 卷首语　·吴含章 …… 1

新闻栏目　责编｜罗克平
- 上海科技助老服务中心推出两项“网络安全”成果　·孟群舒、王海燕 …… 4
- 高昂主旋律，齐唱“正气歌”——“春申晚霞”网宣团召开工作交流会　·春申晚霞 …… 6
- 文化乐老　笑润申城　·徐碧石 …… 8

老小孩园地　责编｜罗克平
- 松江区老兵讲故事宣讲团：快乐奉献尽所能　·谢国良 · 10
- 当志愿者争取把一辈子活成N辈子　·汤啸天 …… 13

人物专访　责编｜吴佩珍
- “老有所为”活出精彩——访全国“银龄行动”典型人物罗克平　·吴佩珍 …… 17
- 倾情奉献　大爱无疆　·赵丽霞 …… 22
- 八十不老，只要你有颗年轻的心　·纪延卓 …… 26

老有所为　责编｜王勤
- 老小孩让暮年依然有光　·晚霞映国资 …… 29
- 老有老的方向　·余生由心 …… 30
- 动脑是老人最佳生活方式　·豪韵情怀 …… 32

学习园地　责编｜罗克平
- 从养老、享老到智享　·徐大海 …… 35
- 即梦出镜视频圆了拍电影的梦想　·阎连生 …… 37

美食天地　责编｜吴佩珍
- 由腌莴笋干说起　·徐凤平 …… 62
- 周末炒饭　·黄新 …… 64
- 锦溪古镇袜底酥　·严黎明 …… 66
- 蛋黄肉粽是许多人的首选　·五哥 …… 68

2026年10月刊

目 录

CONTENTS

生活点滴 责编 | 杨克元

- 我曾当过一届区人民代表 ·张福生 …… 40
- 碧塔海的“高反”记忆 ·阿摇萌 …… 42
- 我都能冬泳，还有谁不能 ·两为老人 …… 45
- 带娃，一定只当配角 ·絮凝宁 …… 48
- 老爸为什么能长寿 ·占峰 …… 50

过往足迹 责编 | 王勤

- 岁岁开学季 寸寸家国恩 ·唐德华 …… 52
- 我的“九窟人生” ·龚为民 …… 54
- 海鸥牌双镜头照相机 ·同心同行 …… 56
- 蒲扇的故事 ·徐凤平 …… 58
- 当年已过五十年 ·俞富章 …… 60

旅游旅居 责编 | 罗克平

- 文物涵千秋脉 方寸观康雍乾 ·杨克元 …… 70
- 策马颂忠魂 马背铸英雄——观天然大型实景马术剧《英雄》 ·罗克平 …… 74
- 一寨连两国 烟火共春风 ·俞富章 …… 77

艺术天地 责编 | 杨克元

- “大连游学”七律六首 ·顾仲源 …… 80
- 馆启海上魂，文学铸就灵魂 ·国强 …… 82
- 田野里的味道 ·沈德才 …… 85
- 宁波话与苏北话 ·白丁 …… 87
- 到“家”的感觉 ·秋声 …… 89

- 时光流影（6张照片） ·胡卫国等 摄 …… 封三
- 南京路国庆迎佳节 ·杨克元 摄 …… 封底

让你年轻 · 让你行

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

投稿信箱：lxhbjb@126.com

网址：www.oldkids.cn/sso/login.php

上海科技助老服务中心推出两项“网络安全”成果

□ 孟群舒、王海燕

国家网络安全宣传周（9月14日至20日）期间，上海科技助老服务中心组织开展了网络安全征文活动，并邀请老同志们共同创作防诈系列短剧。大家以笔为媒，讲述网络安全故事、分享防护经验；以镜头为桥，把反诈知识融入生动剧情，用身边事警示身边人。

9月20日，该中心集中展示两项活动的成果，送上一份份实用“安全锦囊”。愿广大读者在文字中增强安全意识，在剧情中识破诈骗套路，携手共筑网络安全防线，让清朗网络空间人人共享。



《银发护航 清朗同行——网络安全征文集》收录了老年朋友、银发志愿者撰写的二十篇文章。它们不是宏大的理论文章，而是来自生活的真实记录：一次参观、一次被骗、一次劝阻、一次志愿服务、一次与AI的“较劲”。

读这些文章，我们能感受到一种共同的责任感。网络安全，不只是技术问题，更是人的问题。老年人上网，怕的不是学不会，而是骗子太多、套路太深；怕的不是手机复杂，而是没人耐心教、没人及时提醒。这些文章，恰恰提供了最接地气的经验：不贪小便宜，不点陌生链接，不

随便透露个人信息，转账前多问一句，拿不准就找子女、找民警。

我们也看到，银发志愿者没有停留在“被保护”的位置。他们走进机关、社区、网店，教同龄人用智能手机；他们担任“E监督”志愿者，守护网络清朗；他们写文章、发帖子，传播防骗知识。这种“老有所学、老有所为”的精神，正是网络安全人民防线中最温暖、最坚韧的力量。

愿这本征文集，能帮助更多老年朋友守住钱袋子、护好隐私门、绷紧安全弦，在智能时代安心享受数字生活的便利与美好。

在上海银行的支持下，由老年人自编自导自演的系列防诈短剧在国家网路安全宣传周期间上线。本系列短剧也得到了上海市公安局治安总队黄奕警官的大力支持。

系列短剧共分五集：（一）真警察绝不会让你转账；（二）奶奶的“抖音陷阱”；（三）高收益背后的陷阱；（四）危险的“客服来电”；（五）发错货背后的陷阱。



高昂主旋律，齐唱“正气歌”

“春申晚霞”网宣团召开工作交流会

□ 春申晚霞

为进一步做好下一阶段工作，更好地“发出春申好声音，传递晚霞正能量”，9月16日上午，“春申晚霞”网宣团召开工作交流会。区委老干部局副局长李敏出席会议，网宣团团长唐德华主持会议。



会上，李敏副局长作讲话。在听取上半年工作总结、下一阶段工作务虚和新团员情况介绍后，充分肯定网宣团工作。她指出，大家在线上线下积极发挥作用，所取得成绩，无愧于全国先进光荣称号；对两位新团员加入表示欢迎，鼓励他们在新平台上发光发热。对下一阶段工作，她要求大家围绕“四个讲一带动”，向市民讲党的红色历史、讲党的创新理论、讲新时代上海的可喜变化、讲身边的生动故事，实现“带动一批、影响一片”的辐射效应。

会上，唐德华团长作工作总结。上半年，全体团员认真贯彻习近平总书记给新华社102岁老党员张连生和给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信的重要精神，把牢正确方向，用新思想凝聚人心、用新变化展示活力、用新故事赓续红色血脉、用新生活书写风采、用新任务彰显担当，共发表博文252篇，被其他媒体转发111篇次，交出亮眼答卷，绘就新的雁阵。

会上，进行了工作交流。团员们畅谈体会，介绍各自线上、线下发挥作用的情况，并就下一阶段博文撰写方向统一了思想。下半年将重点在五个方面发力：一是介绍学习新思想体会，引导更多人了解并践行习近平新时代中国特色社会主义思想；二是畅谈学习重要会议、文件精神感想，以自己学习带动身边人领会贯彻重要会议、文件精神；三是围绕红军长征胜利90周年，讲述红色故事，赓续红色血脉；四是践行人民



城市理念，用身边变化展示时代变迁和人民幸福；五是讲好家风故事和自身故事，为和谐社会营造氛围，激励下一代接续奋斗、走好每一步。

会上，欢迎了两位新团员加入。两位新团员表示，能够加入这个充满正能量的团队感到光荣，也深感责任在肩，将尽己所能，发挥应有作用。

下一步，“春申晚霞”网宣团将继续发挥每个团员的特点专长，各美其美，唱好“独唱”；同时围绕中心工作、组织要求，美美与共，高昂主旋律，齐唱“正气歌”。

文化乐老 笑润申城

□ 徐磐石



9月7日下午，以“文化乐老 笑润申城”为主题的海派曲艺首场公益演出在松江云间剧场举行。这场由上海市老年基金会主办、松江区代表处承办，松江区委老干部局等单位协办的活动，不仅是2026年上海慈善周的重要组成部分，更是一次用传统艺术传递温情、以文化力量滋养银龄群体的生动实践。

剧场内座无虚席，观众中既有白发苍苍的长者，也有带着孩子前来感受传统文化的年轻家庭。舞台背景板上，“文化乐老 笑润申城”八个大字在暖色调灯光下格外醒目，下方标注着“上海市老年基金会海派曲艺公益项目松江站首演”。随着主持人杨飞云——上海市老年基金会理事、松江区代表处会长的登场，启动仪式正式拉开帷幕。她手持话筒，声音沉稳而富有感染力，简要介绍了本次活动的意义：通过海派曲艺这一上海本土艺术形式，为老年人送去欢乐与关怀，同时推动传统文化在新时代的传承与发展。



松江区副区长王晓莉致辞，强调文化养老是应对人口老龄化的重要举措，也是提升城市软实力的关键一环。随后，上海市老年基金会领导宣布活动正式启动，现场掌声热烈。这一刻，不仅标志着松江站首演的开启，更象征着“文化乐老”理念在基层的落地生根。

公益演出环节中，上海市人民滑稽剧团团长潘前卫领衔出演，徐磊、曾懿、钱懿、陶德兴等众多曲艺名家轮番登场。主持人曾懿一袭浅色长裙，笑容亲切，串联起一个个精彩纷呈的节目。女声独唱演员孙洁率先登台，一曲《上海谣》婉转悠扬，将老上海的市井风情娓娓道来；《最美的歌



儿唱给妈妈》深情款款，唱出了子女对母亲的感恩与眷恋；《梅花赋》则以高亢激昂的旋律，展现了坚韧不拔的精神风貌。她的歌声如清泉流淌，令在场观众沉浸其中，不少老人跟着轻声哼唱，眼中泛起泪光。

独脚戏作为海派曲艺的代表，自然成为当晚的重头戏。徐磊与曾懿搭档表演的《那些年追过的剧》，以幽默诙谐的语言重现了上世纪八九十年代经典电视剧的桥段，引发全场共鸣。潘前卫的单口独脚戏《笑传正能量》则聚焦当下社会热点，用夸张的表演和犀利的台词针砭时弊，又不失温度，让观众在笑声中思考生活真谛。

钱懿、陶德兴合作《滑稽盘凤》，更是将传统滑稽戏的精髓发挥得淋漓尽致。两人一捧一逗，节奏紧凑，包袱密集，台下笑声此起彼伏，掌声不断。

魔术表演《神奇的金手指》由单滨带来。他身着黑色西装，动作利落，道具精巧，将看似普通的物品变幻出令人惊叹的效果，为整场演出增添了一抹奇幻色彩。整场演出持续近一个半小时，节目编排紧凑，内容丰富多元，既有对经典的致敬，也有对现实的观照；既有艺术的享受，也有情感的共鸣。观众们或凝神倾听，或开怀大笑，或轻声交流，整个剧场洋溢着温馨和谐的氛围。许多老人表示，这样的演出不仅让他们重温了年轻时的记忆，更感受到了社会的关爱与尊重。

这场海派曲艺公益演出，不仅是一场视听盛宴，更是一次心灵的洗礼。它用最接地气的方式，将传统文化与现代生活相融合，让老年人在欢笑中感受到尊严与幸福，也让年轻一代在欣赏中理解并传承这份独特的城市记忆。正如活动主题所言，“笑润申城”，笑容是最好的语言，文化是最深的滋养。愿这样的公益演出能走进更多社区、更多街镇，让“文化乐老”的理念如春风化雨，润泽每一位长者的心田，也让海派曲艺在新时代焕发出更加璀璨的光芒。

松江区老兵讲故事宣讲团：快乐奉献尽所能

□ 谢国良



松江区老兵讲故事宣讲团是区退役军人事务局旗下一支退役军人志愿者队伍，自2015年5月成立以来，一直秉持“快乐奉献尽所能、服务社会颂党恩”宗旨，注重把党的创新理论融入故事中，让红色故事既有历史厚重感，又有时代新气息。经过十一年磨炼，在各级政府部门关心指导下，队伍不断壮大，人数从九人增加到十八人。“凡有邀请、老兵必到”！是这支团队对社会的庄严承诺。

这些年来，团队在规范化、制度化建设方面，推出了“团旗、团歌及团队纪律”，推出了“集体备课机制、课题审核机制、听课点评机制、奖励慰问机制、走访互动机制、菜单定制机制等系列管理机制。团队有自己的“老兵工作室”，里面陈列着许多奖状、奖杯和锦旗，在无声提醒我们：“荣誉代表过去，起点从零开始”。

如今，“老兵讲故事”已成为松江区区域化党建特色品牌，全区有八个街镇的社区党校，聘请该团为党校讲师团队，同两所高校和三家国企建立了共建关系，同许多街镇建立了长期合作关系。团队精心推出的78个红色故事，已成为基层党组织制定学习



计划时首选内容。此外，每年会推出一批紧跟形势、满足社会需求的新故事。去年，这支团队宣讲红色故事298场。今年1～9月已经宣讲255场，全年预计将超过300场。老兵足迹遍及全区各街镇，还在全市六个区（闵行区、嘉定区、青浦区、奉贤区、杨浦区、浦东新区）留下了“身穿戎装、全程站立、脱稿讲述”的老兵风采。

但是，老兵们不满足已有的成绩，他们把“创新”作为团队建设的强劲动力。把“聚焦学校、聚焦青年；青年在哪里，声音就在那里”作为全团主攻方向。今年新学期开学第一天，有三位老兵应邀到浦东新区参加一所中学、两所小学的开学典礼讲述红军长征故事。团队管委会三位领导和五位老兵来到松江区方塔小学参加“少年军校”开学典礼。团队还联络其他老兵资源，共襄盛举。

在热烈、隆重、喜庆氛围中，方塔小学少年军校开学典礼拉开帷幕。少年仪仗队举行了国旗升旗仪式，王校长作讲话，松江老兵艺术团萨克斯队的十位老兵上台演奏军歌，五名佩戴红领巾的老兵上台接受聘书和鲜花，他们将担任少年军校五个年级的思政教育校外辅导员。压轴节目由退伍军人创业成立的松江三小冰公司派出的六位军事教官。他们身穿迷彩服闪亮登场，展示了兵味十足的队列操练和擒拿格斗，那精湛的技艺吸人眼球，操场上响起了一片惊呼声。



典礼结束后，老兵宣讲团管委会同学校领导进行深入交流，就下一步如何把老兵资源融入“创建国防教育特色学校”的方法途径达成了共识：一是把早年由老兵团帮助成立的小红军宣讲团重新组织起来，由老兵宣讲团负责指导，等条件成熟后，请老少两支宣讲队伍同台宣讲红色故事。二是利用寒暑假，组织几支少年军校志愿服务队，在老兵辅导员带领下，到周边社区烈军属家中开展慰问活动，帮助打扫卫生、拉家常，煮菜烧饭。重温军民鱼水情。三是走出去、请进来，开展沉浸式情景模拟，开展夏令营军事化训练，开展黑板报评比和军事题材文艺展演等，让孩子们从小



增强国防意识，学习掌握国防知识，在红色创建中贡献少年力量。

当老兵们走出方塔小学校时已近中午，他们没有立即回家，而是驱车直奔医院去探望患病住院的荣誉团员张松年战友。老张今年84岁，是老兵宣讲团成立初期加入的老队员。十年来，他为团队建设尽心尽力，曾被评选为“优秀团员”。2024年因年迈体弱，视力不好而离开团队。但战友们没有忘记他为团队所作贡献，每年的团建、年会等重大活动，只要健康允许，都会邀请他以荣誉团员身份参加活动。去年，老张外出途中不慎跌伤住院，团队派出懂法律的老兵李学武帮助维权，获得满意结果。这次得知老张因病住院治疗，团队启动慰问机制，管委会三位领导带上鲜花水果到医院病房慰问。老张深受感动，他说：“我已经离开宣讲团，但战友们一直关心我的生活和健康，每年都来看望，让我感受到团队大家庭的温暖。谢谢战友们”。团长赵卫东握着老张的手，叮嘱他安心养病，他说：“您曾经为老兵团建作出过贡献，是我们学习榜样。我们今天代表全团战友来看望您，祝您早日康复，健康长寿”。

当志愿者争取把一辈子活成N辈子

□ 汤啸天

我的朋友周国钦，今年已经75周岁，从2014年至今一直是公益场馆的优秀志愿者。周国钦64岁离开工作岗位后，就开始全身心地投入公益慈善事业。先后在上海科技馆、上海自然博物馆、宋庆龄基金会、钱学森图书馆、中共四大纪念馆、国旗教育展示厅等公益场馆当义务讲解员。由于其工作出色，又被聘为不领工资的荣誉馆员、志愿者导师。目前他依然在上海市曹鹏公益基金会工作，主持公益文化微信群的活动，使自己生命再一次发出了青春的光辉。周国钦十分平凡，但他长期担当志愿者的体会，很值得我们学习。



一、志愿者的责任是把自己已经得到的美好传递给人民大众

周国钦原来是一名工民建工程师、房地产估价师，其专业知识基本局限在建筑领域。2014年退休后的他，马不停蹄地加入了各类志愿服务工作中，首先就遇到了专业知识不足的难题。上海科技馆、上海自然博物馆对讲解员的要求极高，志愿者要根据所选讲解内容进行书面专业考试合格后，再进行讲解面试，一般每人每次选定的专业考试限两门。充当志愿者决心已定的周国钦，不畏艰险，迈开了常人难以想象的自学之路。他以零基础为起点，先后通过了蝴蝶房、米勒实验、土壤实验、古人类研究室等4个专业的科学辅导考试，担任了专业博物馆的讲解员。在周国钦看来，如果以退休为基准界定人生的前半场与后半场，生活在计划经济年代的人，人生的前半场基本没有选择性，如今的人生后半场却富有自主选择性。我们应当在不同门类的公益活动中进行选择，找到适合自己的自我充实和提升路径。

周国钦在上海自然博物馆古人类学研究室担当讲解员期间，坚持边学习、边讲解，先后撰写《黑猩猩是什么梗——从黑猩猩谈人猿家族》《露丝的天空镶满钻石——从南方古猿谈直

立行走》《“三抓握法”称雄“奥杜威大峡谷”——从“能人”谈工具的创始》《人类史上脑容量最大的一族——从尼安德特人谈氏族的创立》《物种之间的不灭情缘——从晚期智人谈我们的诞生》《人类发展史上最漂亮的一步棋——从直立人谈火的使用》等文章。这些充满古人类学知识而又生动形象的科普解说，足见周国钦先生的超人毅力和在自学中付出的巨大努力。周国钦深有体会地说：“比科学知识更重要的是科学精神。我想，我这样做会让孩子对许多事物都能产生浓厚的兴趣和敏锐的观察力。”

二、参加志愿者活动不仅是付出更是难得的人生收获

2017 年，通过社会招募报名，周国钦来到了海派文化中心，成为了一名志愿讲解员。2021 年，他见证了海派文化中心到国旗教育展示厅的场馆大转变。全新的展陈，全新的讲解词，更高质量的志愿服务要求并没有让周国钦退缩，他通过刻苦学习又成为了中共四大纪念馆国旗故事宣讲队的一员。虽然都是讲解岗位，但从海派文化到国旗教育，其间的跨度之大令人可想而知。周国钦当时虽然已年届七十，但依然把这一次大跨度的变革，作为自身充电的最大动力。周国钦除了努力熟悉展陈资料，还把讲解作为对社会进行观察和思考的窗口，努力根据观众的所求所需，组织讲解的具体内容。在适应国旗教育讲解的过程中，周国钦除了接待来自各地的观众，还写下了许多学习体会，记录了大量志愿服务日记。

周国钦为支持展陈调整工作，无条件捐献了自己珍贵的收藏，其中 1950 年代的国旗、国徽邮票、红旗杂志、抗美援朝支票、早期相纸歌片等正在展示厅展出。周国钦还将所捐展品故事融入常规讲解词中，将红色宣讲化作日常点滴，从历史的特征展示时代的变迁，让更多的观众了解红色文化、国旗文化。



由于周国钦参与了多项公益活动，在活动中认识了著名指挥家、慈善家曹鹏及其家人。在潜移默化之中，周国钦走近了曹鹏，协助收集了许多文物，从独特的角度让余热在人生的晚年发光发热。曹鹏公益基金会是由曹鹏先生发起，核心项目是关爱孤独症群体的“天使知音沙龙”。周国钦作为建筑工程师，当然缺乏医学、心理学、社会学的知识，对孤独

症儿童也是不熟悉的，但在周国钦看来，这些都是促使自己付出精力、时间和智慧的原动力。

周国钦说：“参加某一个领域的献爱心活动，就是开阔眼界、提高境界的实践。我参加过多个项目的活动，在献爱心的过程当中，我感受到了爱的叠加。这种爱的叠加使我自己也成为叠加之爱的交汇点。叠加的力量一定大于平面的力量，我处在叠加的交汇点，收获也就比别人更多一些。”



三、志愿者与接受援助者之间具有互相成全生命新篇章的关系

志愿者与受助者的具体相遇具有偶然性，但生命与生命的相遇具有必然性。人生而平等，人又在不同的背景下成长形成了不同的人生格局。受助者因接受帮扶获得前行的底气，志愿者因无私奉献丰盈内心世界。一方接住光亮，一方安放善意，彼此映照、互相成就，就能够共同书写出更厚重、更温暖的生命新篇章。

周国钦在自然博物馆做志愿者时，有一天听说有一批孤独症儿童来参观，就主动参加了接待孤独症儿童的活动。就此，周先生与孤独症儿童结下了不解之缘，一直参与上海市曹鹏公益基金会关爱孤独症儿童的活动。一次，一个孤独症儿童说的话触动了他。那孩子问：“爷爷，我们这里是养老院吗，怎么来的都是老人呀？”周国钦意识到这些孩子们强烈渴望与同龄人的交流。周国钦就利用“爱心百分百”活动，邀请普通学校的孩子们和孤独症孩子们共同活动。在此过程中，周国钦写了上千篇志愿者学习笔记，其中他参与关爱孤独症儿童的多篇心得，被一起参与工作的“爱课堂”的老师摘录，编了三本小册子，周先生执意取名《相互成全的生命》。当志愿者用自己的智慧、精力、时间照亮别人的同时，也是在温暖自身、提升自我。相互成全的生命，这对志愿者而言应当作为座右铭。

周国钦实践“爱心百分百”的志愿理念，倡导百分百投入、百分百共情、百分百坚守的志愿服务导向，把红色宣讲与社区便民服务结合起来，形成场馆带动社区、银发志愿者示范引领的实践模式。他本人也在志愿活动中深深体会到，志愿服务不是单向的施舍与给予，而是志愿者与接受帮助者双向奔赴、彼此滋养。从表面看，志愿者付出时间、精力、智慧与

善意，为受助者纾解困境、解决现实难题，带给对方慰藉、支持与希望，帮助受助者走出生活的困顿，重建生活的信心。但在这份联结中，受助者同样是在成全志愿者。受助者真实的人生境遇、坚韧的生活态度，会给志愿者带来直击灵魂深处的触动。志愿者在付出的过程中，能够跳出自我生活边界的束缚，从人间百态中读懂苦难与坚守。在陪伴、共情与付出中，志愿者收获的是帮助弱者的价值感，在更深层次上理解善良、责任与生命的意义，实现自身生命境界的提升。

四、当志愿者是把别人的“活一辈子”变为“活N辈子”

2026年7月1日，这一天是上海市优秀志愿者、中共四大荣誉馆员周国钦先生志愿岗位的荣退日，他也在中共四大纪念馆初心讲堂收到了一只上海手表的特殊纪念。此事源于“七一”前，上海表业党支部在中共四大纪念馆举行沉浸式党史学习教育时，周国钦结合自身经历，饱含深情、娓娓道来的精彩讲解，让支部全体党员深受感动，决定赠送一只手表。手表上特别镌刻了周国钦的名字和“2026年7月1日”，这既是建党105周年纪念日，也是银发志愿者周国钦荣退的日子。

赠送纪念表的单位表示：“我们以此致敬志愿者扎根红色阵地、默默耕耘奉献的滚烫岁月，和他们矢志不渝的信仰担当。”

对此，周国钦有他自己独特的体会：每个人只能活一辈子，这是通常的思考。对我而言，当志愿者接触到那么多新的领域和知识，就好比让自己比原来多活一辈子，甚至多活了两辈子、三辈子。一般人的人生只活一辈子，当志愿者可以活N个一辈子，这就是我当志愿者的动力和乐趣。



“老有所为”活出精彩

——访全国“银龄行动”典型人物罗克平

□ 吴佩珍

“银龄行动”为广大离退休人员提供了“老有所为”的广阔平台。罗克平从工作岗位退休后即参加了沪疆“银龄行动”，15年来积极投身公益事业、建言献策和理论宣讲等志愿服务工作。2025年10月，中国老龄协会发布公告，发布了全国20名“银龄行动”老年志愿者典型事迹，上海市优秀志愿者、上海市优秀人民建议获奖者代表、《老小孩》杂志主编罗克平的志愿服务事迹光荣入选，成了全上海唯一的入选者，《中国老年》杂志刊登文章《聚银发之力 献老龄事业 ——记退休干部罗克平的奉献之路》。


荣誉证书

CERTIFICATE OF HONOR

罗克平 同志：

在全国“银龄行动”老年志愿者和老年志愿服务组织典型事迹征集活动中，您的志愿服务事迹被推选为典型事迹。

特发此证，以资鼓励。

中国老龄协会

二〇二五年十月

一、两度参加沪疆“银龄行动”

罗克平在职时担任上海机场集团宣传部副部长、《航空港》杂志主编、《航空港》报主编等职务。他2012年2月退休，当年4月看到报刊上登载《沪疆“银龄行动”老年志愿者招募简章》，其中需要招聘一名具有高级职称的新闻工作者，于是就毫不犹豫地报名了。经过严格的初审、面试、体检和培训后，罗克平被组织上任命为沪疆“银龄行动”志愿者临时党支部书记。

2012年6月14日，罗克平与24名来自医疗、教育等系统的上海老专家志愿者奔赴新疆喀什地区开展为期两个半月的志愿服务。当年上海援疆对口的喀什地区4个县都是当地的贫困县，条件十分艰苦。莎车县地处塔克拉玛干大沙漠边缘，只要晚上刮大风，早上起床后，被子上都会蒙着细沙，桌子上更是铺满的沙子，被当地人形容为“沙天沙地”。志愿者们克服了各种生活和工作上的困难，为新疆当地群众开展医疗、培训、教学等服务2.8万人次，填补了受援单位的8项医疗业务空白，为当地培养了一批“带不走”的人才队伍，弘扬了上海的“城市精神”，为民族大团结做出了贡献。



第二年，罗克平再接再厉援疆。自费购买了价值1万多元的书刊赠送给新疆当地受援单位，并利用休息时间主动在喀什市图书馆为当地老百姓开展公益文化讲座，成为上海志愿者开展“援疆文化讲座”的第一人。

两次援疆，罗克平深入各地基层，发表了50多篇新闻报道宣传“银龄行动”，两次获颁上海市“援疆”纪念章。

“一次援疆行，一生援疆情”。罗克平在全国老龄办网站、上海人民广播电台、上海市首届“公益新天地杯”有声大赛开展多种形式传播“银龄行动”，参与编著上海沪疆“银龄行动”多本著作，为实践、宣传“银龄行动”做出了一定的成绩，荣获了上海市优秀志愿者称号。

二、积极为“人民城市”建言献策

2026年7月3日，上海市人大常委会紧扣法规施行五周年节点，组织上海市50名不同年龄、不同职业、不同国籍的优秀建言者“走进人大”，齐聚一堂，用亲身故事讲述全过程人民民主在上海的生动实践，让每一束来自街头巷尾、各行各业的民声，顺畅汇入城市跳动的脉搏，凝聚起全民共建共治共享的磅礴力量。

有着40多年建言经历的罗克平率先发言。从群众“金点子”到惠民“金果子”：人民智慧落地开花，“我是人民建议工作的宣传者、践行者”。在2021年立法调研座谈会上，罗克平作为人民建议“金点子”获得者代表参会，用数十年建言经历为立法提供鲜活案例。以他名字命名的人民建议征集工作室扎根基层，深入社区群众开展宣讲。他说：“人民建议征集是非常有意义的事，小建议也有大作为，小举动也有大能量。”

上海电视台、解放日报、新民晚报、《上海人大月刊》杂志等媒体,对此次活动都作了专题报道。

罗克平具有较高的理论水平和丰富的实践经验，围绕“人民城市人民建、人民城市为人民”的重要理念，积极建言献策，提出了100多条人民建议。很多建议被政府采纳，“金点子”化作城市治理的“金钥匙”，结出了惠民利民的“金果子”。他撰写的《关于建立上海“老专家智库”的建议》被直接吸纳写进了 《上海市“十四五”规划纲要》。他提出的人民建议三次获得上海市领导的批示，三次荣获“上海市优秀人民建议”证书。

罗克平提出的建议大多与老百姓的民生事业和城市建设管理相关。他从上海城市老龄化角度出发，提出的《关于上海建立“养老顾问”制度》的建议荣获上海市优秀人民建议；提出的关于《保障出国出境人员有药可用》的建议，推动了上海市医保政策的完善；提出的关于《在地铁黄陂南路站设立中共二大会址指示标识》的建议被采纳，为建党100周年增添了一抹亮色。



2021年12月29日，罗克平作为上海市优秀人民建议获奖者代表，受到了时任上海市委书记李强的会见。他向李强书记等市领导作了《提人民建议的“两个暖心”“三个没想到”“四个通道”》的工作汇报。

2024年11月6日，在“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展开幕式上，罗克平向中央政治局委员、上海市委书记陈吉宁，市委副书记、市长龚正，市人大常委会主任黄莉新，市政协主席胡文容，市委副书记朱忠明等领导作汇报讲解。

2024年11月12日，在“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展上，罗克平向中央政治局委员、中宣部部长李书磊和中央政治局委员、上海市委书记陈吉宁作汇报讲解。罗克平汇报了其提出的“关于建立老专家智库的建议”，被吸纳写进了上海“十四五”规划纲要。李书磊部长对该建议充分肯定。老百姓的一条建议，不仅在上海被很快落实了，而且还受到了中央部门领导的重视。



2024年11月，上海首个人民建议征集工作室——罗克平工作室成立，搭建起了市民与政府沟通的新桥梁。

三、弘扬“五老”精神，积极开展宣讲

罗克平现在担任上海市退休职工宣讲团讲师、松江区“茸耀”宣讲团讲师、松江区和长宁区学习贯彻党的二十大精神宣讲团成员、松江区“云间理堂”宣讲联盟理事长、松江区大

学生校外导师等 10 多项社会工作。他退休后开展了 680 多场宣讲活动，积极探索创新党的理论宣讲形式，用“大白话”讲清“大道理”，用“身边事”解读“大政策”，让宣讲真正贴近群众，荣获了 2021 年上海市基层理论宣讲先进个人。

2025 年 3 月，罗克平主讲的《来源现实　服务实践——从人民建议到“金果子”》党课，经专家审核被列入上海市“系列党课矩阵”，纳入上海市党课资源库，供各单位点单。该课程已开展宣讲培训 28 场，授课单位包括上海市级机关和浙江省杭州市级机关的专职信访干部培训，以及松江区、长宁区、宝山区和徐汇区等单位，产生了很好的效果。

2026 年，罗克平远赴内蒙古、浙江等地开展宣讲工作。

为进一步畅通民意表达渠道，凝聚基层治理合力，2026 年 7 月 14 日上午，内蒙古鄂尔多斯市康巴什区委社会工作部和区信访局举办人民建议征集特邀建议人聘任仪式暨专题培训会议，30 名来自各行各业的代表获聘首批特邀建议人，标志着该区专业化、多元化的民意建言“智囊团”全面组建。

聘任仪式后，特邀上海市松江区理论宣讲联盟理事长罗克平以《当好人民建议征集工作的践行者、宣传者、奉献者》为主题开展 2 个半小时的专题授课。他结合自身长期建言实践，围绕怎么挖掘民情线索、如何规范撰写建议、怎样提升建议质量等核心内容细致讲解，辅以大量鲜活实操案例。内容务实易懂、干货满满，指导性强，为特邀建议人高效开展工作提供了精准指导和有力赋能。



浙江省遂昌金矿有限公司于 2026 年 3 月 19 日举办今年第一期中层干部（管理人员）能力提升培训班，上海市基层理论宣讲先进个人、上海机场集团公司宣传部原副部长、高级政工师罗克平作了《为人民出政绩　以实干出政绩——立足岗位、踔厉奋发、建言献策、争创一流》的课程培训宣讲。遂昌金矿公司领导班子成员，中层管理人员，科级助理，团干部，专业技术骨干等 100 多人参加了培训活动。

罗克平围绕中层干部（管理人员）在企业中要“发挥承上启下作用、当好党委和公司的参谋、善为敢为有作为”三个方面主题展开，采用案例课程的方式量身定制培训宣讲。

参加培训班的与会人员说：这场培训宣讲课，理论结合实际，很接地气，通过大量的生动事例使我们感到“为人民出政绩　以实干出政绩”就在身边，进一步开阔了眼界，打开了思路，对我们提高自身工作能力、实干兴邦、创造一流工作业绩很有帮助。

罗克平主讲的多门课程获评精品特色课程，形成了“老罗说党史”特色宣讲品牌。“老罗说党史”微视频节目被“学习强国”平台、上海党员干部现代远程教育互联网平台播发，产生了较大的社会影响。



四、荣获多项荣誉　为城市建设服务

罗克平退休后参加“银龄行动”以来，先后荣获了全国“银龄行动”老年志愿者典型事迹、上海市优秀志愿者、上海市优秀人民建议获奖者代表、上海市基层理论宣讲先进个人、上海市“百姓学习之星”、上海市“金点子奖”、“感动松江”道德模范、老小孩“功勋者”获得者等150多项荣誉称号。

近年来罗克平受到新华社、人民日报、中央电视台、中国新闻社、光明日报、解放日报、上海电视台等主流新闻媒体报道200多次。2025年2月，他被《中国老年》杂志社聘为公益形象代言人。



罗克平在接受记者采访时激动地表示：“银龄行动”的平台让我的老年生活更丰富，让“老有所为”更精彩，我要进一步发挥“银发力量”，为社会服务，为上海城市的文明建设服务！

倾情奉献 大爱无疆

□ 赵丽霞



赵红娣是中国农工民主党上海市委老龄工作委员会副主任，并担任上海市崇德应用心理科学研究院院长、上海市白玉兰开心家园家庭服务社社长。在市妇联支持下，她带领机构和团队弘扬雷锋精神，坚守公益、倾心服务，以心之血、情之泪，书写一幅幅大爱奉献、助人为乐的感人画卷，受到广泛赞誉，荣获“全国道德模范提名奖”“全国三八红旗手”“上海市慈善楷模”等荣誉称号。

助学，让贫困学生成长成才

晓丽的人生坠入绝望深渊，丈夫意外离世，她被新嫁丈夫家暴致残，无力供养儿子读书。当赵红娣了解情况后毫不犹豫地承诺：“我会资助你儿子小鑫完成学业！”如同一把火种，点燃了母子俩心底的希望。从此，每年九月，从上海寄往四川的三千元助学款，像一股源源不断的暖流从未间断，整整十年，资助小鑫近20万元。如愿考上南京师范大学后，小鑫泪如雨下：“赵妈妈，没有您的帮助，就没有我的今天！我立志像您一样，要做一个对社会有用的人。”

屡遭磨难的小俊，15岁时父母离异，他患上再生障碍性贫血。父亲病逝，母亲远走他乡。赵红娣走进小俊的卧室，目光被墙上的张张奖状牢牢锁定。小俊刻苦自强，她毅然决定资助他完成学业：“以后，我就是你妈妈，孩子，我来帮助你完成学业！”她用母爱，为小俊打造了温馨的学习环境。暑假，她带小俊参观复旦大学和上海交大，让他感受名校氛围，让梦想的种子在他心里扎根。四年后小俊梦圆大学，他第一时间致信赵红娣：“在黑暗里，是您用爱的光芒，照亮了我的世界。”

这样的例子举不胜举，十多年来，她的爱心从未止步，她对自己节俭到近乎苛刻，在网上购买几十元的

衣物，舍不得为自己多花一分钱。却远赴四川大凉山、云南马关……在孩子们最需要时，赵红娣毫不犹豫倾其所有，个人捐资超 300 万元，助力百余名贫困学子圆梦。在孩子们心中，她不仅是资助者，更是永远温暖、永远坚强的母亲。

助教，公益培训百校千师

经过心底沉淀，赵红娣的助人理念和公益行动得到升华，她将助学延伸到助教——心理援教。最初，她自己出资 10 多万元，邀请心理专家，深入云南山区为当地班主任开展心理技能培训。但她深感个人力量有限，在国家关注学生心理健康的春风吹拂下，她成立了上海市崇德应用心理科学研究院，并担任院长，毅然启动公益助教培训。为筹集助教资金， 赵红娣四处奔走，凝聚专家智慧，获得国泰君安社会基金会的强劲助力。

2023 年夏初，她前往云南文山州，为“百校千师”公益培训拉开序幕。启程前，赵红娣不慎突然摔倒，造成膝盖粉碎性骨折，拄着拐杖，她毅然登上飞机。在云南的当地教体局大力支持下，首届“百校千师 心灵园丁”公益培训成功举行。近 400 位骨干教师亲临现场，获得心理疏导专业培训。同时，多达 100 万师生及家长在线聆听，线上线下“同上一堂心理课”。这场培训，不仅是一次知识的传递，更是一场心灵的盛宴，其影响力之大，认可度之高，远超预期。



2024 年隆冬季节，赵红娣带领专家团队再赴云南，继续开展“心灵园丁”公益培训。在勐腊县，腿部有伤的赵红娣长途跋涉近 10 小时后，腰酸背痛，疲惫至极。但当她看到当地分管教育的领导到来时，立刻精神抖擞，带领专家团队立即召开座谈会，倾听对方需求，针对性地调整课件，让培训更加有效……那晚，赵红娣的住处彻夜灯火通明。在勐海、勐腊、澜沧 3 县，公益培训和捐书活动，如同冬日里的暖阳，温暖了 600 多名班主任的心。赵红娣深情地说：“2024 年，我们已举办 10 多场免费培训，受益班主任达 2000 人，捐赠《班主任工作手册》超过 3000 册。这是我们对国家号召的响应，也是对孩子们未来的承诺！”

助人，温暖每个需要关怀的灵魂

金女士是 1980 后独生女，毕业于名牌大学，本应顺风顺水，却因房屋



拆迁和母亲离世，让她命运陡转：悲痛和不公使她心理失衡：放弃工作和婚姻，沉溺于为母亲讨回公道的漩涡中。8年挣扎，使她孤独而憔悴。赵红娣决定用爱心去唤醒她的灵魂。一次次交流，一回回谈心，赵红娣用心倾听，用爱呵护。金女士声泪俱下："8年了，我的青春、婚姻、前途、精神，一切都毁了！"赵红娣深情地回应："我理解你对妈妈的思念。你所承受的，是许多人无法承受的。你曾有过梦想和追求，我愿尽我所能帮助你。让我们一起努力，迎接新的生活！"赵红娣巧妙运用心理介入法，将正确的人生观悄无声息地植入金女士的心灵。她还让金女士接触心理学，为她免费提供心理咨询师培训机会。是赵红娣用爱心点燃她心中希望的火花，使她放下执念，开始积极生活。获得心理咨询师证书后，金女士泪眼模糊地写道："赵老师，感谢你用母亲般的温暖陪伴我走过黑暗。"

赵红娣还时刻牵挂着那些膝下无子女，老来孤寂的失独家庭。马先生的独生女，即将步入婚姻殿堂，却被查出癌症晚期。真是晴天霹雳！瞬间，马先生和妻子精神崩溃。赵红娣立刻帮忙联系医院，带头捐助3万元。在她的感召下，居民们纷纷跟随，一份份爱心汇聚成爱的暖流，温暖了马先生夫妇。失去独生女，是父母心中永远的痛，每逢佳节，马先生夫妇便默默垂泪。而赵红娣总会带着礼物和关爱前来看望。她的笑容温暖如春："我们一起过节！"让马先生夫妇在哀伤中感受到人间真情。

爱心，让人间充满温暖

多年来，她倾心帮扶弱势群体。她不止一次让曾经历丧子之痛、深陷黑暗的父母们，在一次次温暖相拥中慢慢走出阴霾。对失独家庭、家暴受害者、癌症患者、单亲妈妈、自闭症儿童，只要他们有难，她都援手相助，温暖了无数颗冰冷的心。

每当国家发生自然灾害，赵红娣总是身先士卒，带队第一时间参与救援。2008 年汶川地震，2013 年雅安地震，2015 年外滩踩踏事件，2019 年 3 月响水化工厂爆炸事件……赵红娣带领志愿者，一次次奔赴灾区，用爱心和坚持，以专业与温情，给悲痛的家属送去温暖，为生命筑起一道防线。

上海市白玉兰开心家园家庭服务社诞生 12 年来，她带领 200 多名志愿者，致力于为妇幼、家庭和弱势群体撑起一把温暖的伞。

从 2019 年至今，赵红娣从未间断凉城街道失独与困难家庭的陪伴。出游、谈心、帮扶、解忧，她用最柔软的方式，抚平最深重的创伤。参与活动的老人中，最年长者 87 岁，最小的也已 62 岁，他们说：是赵老师让我们重新拾起生活的勇气，这份恩情，此生难忘。

这些饱经磨难的家庭，最缺的不是物质帮扶，而是长久的陪伴与真心的接纳，赵红娣做到了。她把这群老人当成至亲，把每一次相聚都当成团圆，用日复一日的坚守，让孤独的心灵有了依靠，让破碎的家庭重获温暖。

深耕社区公益，用专业与温情守护困境家庭，以卓越的服务，铸就一座座荣誉的丰碑。赵红娣和她的团队先后获得“全国巾帼建功先进集体”“全国维权先进集体”“全国文明实践巾帼志愿阳光站”“全国学雷锋四个 100 优秀项目奖”“上海市三八红旗集体”“全国道德模范提名奖”“全国三八红旗手”“上海市慈善楷模”“全国先进社会组织”……无数荣誉加身，她依旧低调谦逊，始终以一颗赤子之心行走在公益路上。 赵红娣常说：“助人为乐，既是自我价值的体现，也是快乐的源泉。”

多年来，笔者有幸与赵红娣老师因志愿服务结缘，见证了她带领团队弘扬雷锋精神，投身公益，书写了一幅幅大爱的画卷。在笔者心中，再多荣誉都不足以形容她的纯粹。她不是短暂的微光，而是长明的灯火，以一生坚守，暖一方孤心，用无言大爱，书写人间至善。她用行动告诉我们：真正的公益，是持之以恒的付出；最动人的温暖，是不离不弃的陪伴。愿这束大爱之光，照亮更多角落，温暖更多心灵……

八十不老，只要你有颗年轻的心

——观吴佩珍老师上电视说故事有感

口 纪延卓

窗外的小雨正淅淅沥沥，将夜上海的万家灯火浸润成一片温柔的、湿漉漉的光晕。上海都市频道的《老好的生活》如约而至，这一期的银龄专题，镜头对准的竟是我的老熟人——吴佩珍老师。

屏幕上，吴老师的身影出现在画面里。她正快步走在梧桐掩映的街道上，步履轻捷，一件剪裁得体的素色外套，衬得人精神极了。只此一眼，所有关于年龄的刻板预设，便“咔嚓”一声，碎了一地。我靠在椅背上，不禁莞尔，心底涌上一股熟悉的亲切与骄傲。

我与吴老师，是上海新闻晨报老记者团里的“同学”。这个由笔墨相伴了一生的老友们组成的团体，每月相聚，谈天说地，论时评事，吴老师总是其中最活跃的身影之一。

记者采访时，她声音清亮，条理分明，观点往往新颖又扎实。这四十分钟的镜头，将她生活的数个横断面如此集中地呈现在我眼前，那些散落的印象才被串联起来，拼



合成一幅令我惊叹不已的、热气腾腾的生命画卷。

第一个让我心头一震的，是她学开车的故事。花甲之年，她悄无声息地走进了驾校，连家人都蒙在鼓里。我想象着那个画面：训练场上，她与一众年轻人并肩而坐，神情专注地听着教练讲解，手里或许还做着笔记。方向盘、离



合器、后视镜……这些对年轻人而言也需费神磨合的“铁疙瘩”，在她手下，竟也变得服服帖帖。

镜头里，她手握方向盘，目视前方，侧脸的神情平静而笃定。那不是一种“不服老”的倔强，而是一种“我可以”的从容。当她轻松地把驾照带回家，家人的惊讶可想而知。那薄薄一本证件，仿佛一枚勇气的勋章，宣告着她对行动半径与生活自主权的全新定义。年龄的壁垒，在这份从容的学习力面前，轰然倒塌。

镜头继而转向她的家。那是一个让我这个老朋友都啧啧称奇的“手作博物馆”。沙发上、茶几上、乃至特意布置的陈列架上，满是她的编织作品。毛线、丝带、棉绳，在她指尖仿佛被赋予了生命。有配色典雅、花纹繁复的披肩，有憨态可掬、栩栩如生的玩偶，还有各式精巧实用的家居用品。

她随手拿起一件，讲解起针法、构思，眼睛里闪烁着少女般的光彩。那一大摞作品，静默无声，却比任何言语都更响亮地诉说着主人对美的执着、对创造的热情，以及那用双手“编织”时光的耐心与浪漫。这哪里是寻常的“老年爱好”？这分明是一位艺术家在经营自己丰饶的精神后花园。

画面再转，已是光影流转的舞台。作为《上海黑土情知青艺术团》的成员，她在合唱的队伍中放声高歌、在群舞中轻盈舞蹈、在某个小品里饰演角色……更令我佩服的是：她不仅能演，还能写，她是随团记者，写报道、写剧本，将黑土地的岁月、回城后的感悟，揉进一个个鲜活的角色与情节里。舞台上的她，被灯光笼罩，仿佛时光倒流，青春重燃。那份在集体中绽放的活力，与她在记者团里侃侃而谈的模样，在编辑部里伏案疾书的身影，奇妙地重叠在一起。写作剧本，采写新闻，编辑杂志……输出与表达，成了她连接社会、保持思考的桥梁。笔尖流淌的，永远是新鲜滚烫的关切与洞见。

节目尾声，镜头追随她的一天。从晨光中的公园锻炼，到杂志社的编辑会议，再到记者团的采风活动，日程表排得满满当当。她穿梭在地铁、公交之间，步履不停，脸上却不见疲态，只有一种充实的、愉悦的忙碌。

最让我感慨的是旁白里提到，如此繁忙的“社会活动家”，却将家庭打理得井井有条，儿孙绕膝，和乐融融。这需要何等的智慧与能量去平衡？屏幕上的她，笑容明媚，身姿挺拔。我暗自思忖，若不知年龄，谁都会觉得这是一位

刚刚退休、风风火火享受人生的“年轻老人”吧。在我看来，时光对她格外宽容，她的生命状态，至少比那数字所标注的，年轻了十岁不止。

窗外的雨不知何时停了。节目结束的旋律响起，我却没有立刻关掉电视。思绪从荧幕飘回现实，飘向我们所处的这个常常为“老”所困的时代。社会惯于给年龄贴上标签，划定跑道，仿佛过了某个站牌，就只能驶向同一个名为“衰颓”的终点。我们自己也常常不自觉地接受这种暗示，将“老了”挂在嘴边，作为退缩、放弃尝试的最佳理由。

可吴老师，用她活色生香的日子，轻轻擦掉了这些标签。她的“不老”，并非容颜的定格，那太肤浅；也非单纯的“忙碌”，那太表象。她那勃勃的生机，源于何处？我想，是那从未熄灭的、对世界的好奇心——学车，是好奇驾驭的乐趣与远方的风景；编织，是好奇材料与图案结合的无尽可能。是那持续学习、接受新事物的能力——方向盘、新软件、新思潮，在她那里都不是壁垒，而是通往新天地的门扉。是那份强烈的、想要创造与输出的内在驱动——用双手创造美，用文字记录时代，用舞台传递情感。更是那种将个体生命与社会脉搏紧密相连的参与感。她的“忙”，是灵魂的“饱满”，是能量在“输出”与“回馈”中的良性循环。

古人云：“哀莫大于心死。”反之，生命的盎然，必先源于“心”的年轻。这颗“年轻的心”，不是不知春秋的懵懂，而是遍历山河后的澄明与热爱；不是无视岁月的盲目，而是深知其限却更懂其珍的豁达与进取。它是对生命本身，永怀一份初恋般的热情与虔诚。

八十不老，只要你的心还愿意为一片新学的针法而雀跃，为一次成功的侧方停车而自豪，为一篇即将见报的报道而斟酌，为一处社会的不公而疾呼。那么，年龄就只是一个不断增长的数字，而非束缚灵魂的枷锁。吴老师就像一棵树，岁月的年轮在她体内静静增加，可她的枝头，永远向着阳光，抽出翠绿的新芽，绽放芬芳的花朵。

夜已深，我关上电视。房间里重新安静下来，只有旧台灯发出柔和的光。但我的心里，却仿佛被那荧幕上的光亮，注入了一股温煦而有力的暖流。推开窗，雨后清冽的空气扑面而来。远处，城市的灯光依旧璀璨，如同不眠的星河。我忽然觉得，只要心是年轻的，这漫长的岁月，便不是走向沉寂的黄昏，而是通往无限星光的、辽阔的远征。

老小孩让暮年依然有光

□ 晚霞映国资

年过七旬，告别了几十年忙碌的工作岗位，也曾以为退休后的日子，只会围着柴米油盐慢慢度日。有组织推荐，我结识了上海专为银发一族打造的老小孩网站，一句“让你年轻，让你行”的口号，一下子点亮了我的晚年生活。

起初我对网络写作一知半解，只会简单浏览文章，不敢动笔写下自己的所思所想。后来慢慢发现，这里有一个温暖的“讲述”板块，无数和我年纪相仿的老友，在这里记录人生回忆、分享生活感悟、畅谈时代变化。有人写下知青岁月，有人记录旅途风光，还有不少退休工程师，和我一样复盘实业奋斗的过往。大家互不相识，却因文字彼此温暖，我也萌生了试一试的念头。

从敲下第一篇随笔，到坚持更新个人微博，这个学习的过程，看似简单，却让我收获满满。年轻时在上海汽轮机厂从一线钳工成长为党务工作者，大半辈子都和机组、管理打交道，积攒了太多人生阅历与时代见闻。从前这些思绪只藏在心底，如今借着老小孩的平台，把汽轮机发展、核电变迁、AI时代的思考，一桩桩、一件件落笔成文。

我渐渐读懂了“让你年轻，让你行”的深意。这里的年轻，从不是容颜的逆转，而是心态的永葆活力；这里的“行”，是打破老年人跟不上数字时代的顾虑，给我们一个继续表达、持续学习的舞台。不再因为年纪增长停下思考，不再因为退休就封闭自我，指尖敲击键盘的瞬间，仿佛重回奋斗时光，依旧保有探索新知的热忱。

在这个线上精神家园里，没有年龄的隔阂，只有志同道合的知己。大家互相点评文章，交流写作心得，学习智能手机、音画制作等新技能，线下还会结伴参与公益、外出研学。原本平淡的退休时光，因为笔墨的陪伴变得丰盈充实。我还很感谢无数为使老小孩网站这个平台顺利运行而无私奉献的志愿者。

七十岁，不是人生的落幕，而是另一段旅程的开场。感恩遇见老小孩，让我在暮年依旧保有兴趣，在文字中抒发情怀，在学习中收获快乐。往后，继续执笔记录生活，以孩童般的好奇心，享受充实又开心的银发时光。

老有老的方向

□ 余生由心

时间真是过得飞快，彻底轻松的退休生活不知不觉已经享受了整整一年了！这一年来，被他人问得最多的三个问题是：你为什么不干到60岁呀？退休在家无聊吗？你去哪里旅游了呀？

在刚刚退休的前一二个月，“你为什么不干到60岁呀？”被问得最多。是啊，在旁人眼里，1970后的我拥有副高职称，完全符合延长至60岁退休的条件。身边确实也有不少与我同龄的女性选择延退，但是我还是毅然决然地选择55岁退休！

为什么呢？因为只有我自己才知道身体向我发出的“该退休了”的信号！最明显的信号就是衰退得厉害的视力。我原本就是双眼近视，衰退之始能不摘镜保持30厘米看清学生的作业，到后来必须摘镜才能看清。这样一来，便产生了诸多不便：看近处的笔记、作业得摘镜；看电脑屏幕上的课件、电子文档又得戴上眼镜。就这样频繁地摘镜、戴镜，工作效率受到明显的影响，眼睛也越来越酸胀与干涩。

除此之外，教师职业高强度的工作节奏、长期的睡眠不足，都让我毅然决然地“到点就退”！这一年来，我越来越庆幸自己选择了退休，若再坚持五年，可能连享受退休生活的资本都将耗尽。



当越来越多的人知道我退休后，“退休在家无聊吗？”问的人就多起来了。说实话，到目前为止，我没觉得有丝毫无聊。

每天早上八点半，小区活动室的早锻炼雷打不动。起初跟着老同事们学跳广场舞，手脚生硬得像根木棍。一年练下来，虽然谈不上行云流水、舞姿曼妙，但是至少节奏感、协调性有明显进步。学跳一支新的舞蹈，有些动作一下子学不会，同伴之间就互帮互学，互相纠正。休息间隙，有时尝尝自制的或旅游带回的美食，有时

聊聊八卦。这种热热闹闹的人情味，比什么养生秘方都管用。

每周一下午，去老年大学唱歌班上课。唱歌班有四五十个学员，教室里的桌椅摆放就是学校课堂常有的摆法，两人一桌，一人一椅，每次进去，我就感觉又回到了学校，只是我成了坐在下面的学生了。练练声，复习复习教过的歌，学学新歌，偶尔的学员个人展示，一个半小时的课总是感觉很快。

每周三下午，上的是太极课。上课之前，老师会带我们“拍八虚”，放松全身的经络。然后开始教授新课。一个学期下来，我学会了八段锦、八式太极拳和二十四式太极拳。虽然一招一式还谈不上行云流水，但是做完后身体微微出汗的感觉还是很让我享受的。

早锻炼让我筋骨舒坦，唱歌班让我心里敞亮，太极班让我身心宁静。日子就这么一天天过着，不紧不慢。以前是为工作奔波，现在是为自己活。这样的日子，哪来的无聊呢？

再后来呀，“你去哪里旅游了呀？”成了常被问的问题。

退休后有大把时间，所以四处走走看看便有了可能。去年春天刚一退休，就被先于我退休的同事邀约去了趟滇东南，红土地、哈尼梯田、喀斯特地貌中的油菜花田……这些五色斑斓的自然春光与我先前去过的丽江古城、玉龙雪山完全是不一样的风景，七彩云南确实名不虚传！两个月后，又去了北非小国突尼斯，“沙漠遇见海”的独特风光和历经沧桑的迦太基文明遗址深深地震撼着我！谁说北非只有沙漠的荒芜？

去年11月底，我首次踏上欧洲大陆，开启了伊比利亚半岛环驾之旅。前后15天穿越了西班牙和葡萄牙的大小城镇，在马德里皇宫里叹服王室的奢华，也在巴塞罗那的圣家堂前为高迪的奇思妙想惊叹，在比利牛斯山的袖珍国安道尔与漫天雪花共舞，再到里斯本罗卡角边看大西洋的浪涛翻涌。建筑的厚重、海风的清爽、街头随意闲逛的松弛，都成了刻在记忆里的鲜活印记。

这几段旅程平均都在12天以上，都算是长途之旅了。尤其是突尼斯和伊比利亚环驾，都是海外自驾之旅，是人们眼中旅行的“天花板”级别。

其间，我也有跟家人、朋友和同事去浙江农家乐，独自一个人坐高铁去无锡、杭州看演唱会。对我来说，外出旅行是为了感受自然、人文之美，而不是为了攀比、炫耀。

退休后我买了一幅中国地图，可以自己用彩笔在上面涂抹已经去过的地方。地图上还有好多地方未曾被我“着色”。其实，对大部分普通人来说，地理上的远方，大抵是穷尽一生也无法全部涉足的，我们也不必为此而唉声叹气。在精力、体力和财力允许的情况下，尽可能多出去走走、看看，内心也

会变得更通透。

到了该退下来的年纪，终于不用再赶工作的“截止日期”，不用为了学生的成绩、职称的评定焦虑，就顺着自己的心意活，不用跟着别人的节奏走，也不用被“退休就该躺平”“退休就该环游世界”的说法绑住。我选了适合自己的节奏，动有锻炼和旅游的乐趣，静下来也能在家搞搞断舍离，陪陪家里老人，去给女儿做做家务琐事。这样不慌不忙的日子，就是属于我最好的方向。

老有老的方向，老有老的节奏！找到属于自己的节奏，不再与时间赛跑，而是坐下来，成为时间本身，这便是退休该有的样子。

动脑是老人最佳生活方式

□ 豪韵情怀

我今年86岁，马上就要奔九了。在很多人眼里，到了这个年龄，就该在家静养休息，少操心、少动脑，安安稳稳养老。但结合我自己多年的生活经历，我真心觉得：老年人多动脑、常学习、勤思考，才是晚年最好的生活方式。动脑不是受累，反而能让人脑子灵活、心态年轻、生活充实。这也是我年过八旬，依旧精神饱满、状态不输同龄人的关键。

和身边的老伙伴们比，我的状态自觉一直比较不错。很多同龄人退休后就彻底放松下来，不愿学习新东西，懒得动脑子，每天生活一成不变，慢慢就跟不上时代了。而我退休二十多年来，从来没有停下学习的脚步，一直坚持动脑子、学新知，不让自己闲着，尤其不让脑子闲着。现在的我，智能手机用得十分熟练，上街买东西、网上购物、扫码乘车、线上办事都能自己搞定，完全能适应现在的数字化生活。不光这些日常操作，我还会用手机、电脑，借用AI写文章、剪视频、做短视频、制作PPT课件等。这些看似年轻化的技能，我都慢慢摸索学会了，也成了我做宣讲工作的好帮手。

退休这二十多年中，我一直活跃在基层宣讲的岗位上，先后加入了好几个

理论宣讲团，前前后后开展了上千场宣讲。这么多年坚持下来，我最大的感受就是，脑子越用越灵光，越闲越迟钝。我一直保持着学习的习惯，每天坚持看书读报、积累资料、钻研理论知识，把有用的素材分类整理好，紧跟时代变化，吃透宣讲内容，让自己的思想不落后、不脱节，始终保持与时俱进的状态。

我做宣讲一直有自己的原则，绝不照本宣科、一套内容讲到底。不同的听众，接受能力不一样、需求也不一样。我就坚持因人而异、按需备课，专门制作不同版本的课件，让大家听得懂、愿意听、有收获。最近为了纪念红军长征胜利90周年，我专门做了好几套宣讲课件，有针对性地适配不同人群。给社区退休老党员宣讲时，结合老一辈的奋斗历程，讲讲初心使命、红色传承，让老党员们产生共鸣、重温初心；给社区、机关的在职年轻党员就注重长征精神的宣讲；而给中小学生宣讲时，我就不讲深奥的大道理，专门挑选《半条被子》《半截皮带》《军需处长》《最小的长征小红军——向轩》等这些感人的红色小故事。不论对什么对象讲课，我都把内容做成图文并茂的课件，再自己剪辑、搭配简短的红色视频，把枯燥的历史变得生动有趣，用以吸引大家的注意力。

我每一次的备课、做课件、剪视频，都是一次动脑思考的过程。从筛选素材、梳理内容，到调整排版、优化话语，每一步都要用心琢磨、反复修改。二十多年上千场宣讲，我始终坚持这种因材施教的方式，根据听众调整内容和形式，让宣讲既有正能量，又能接地气。也正是因为这份用心和坚持，我的宣讲效果一直很好，每次都能受到大家的认可和好评。哪怕我现在已经86岁了，依旧还有不少单位主动邀请我去宣讲。这份认可，就是坚持动脑学习带给我的最大收获。

有人问我，这么大年纪，何必这么辛苦，还要天天学习，还备课、宣讲。我的回答一直很简单：动脑就是老年人最好的养生，也是最好的生活方式。年纪大了，身体机能会慢慢衰退，这是自然规律，没办法改变。但我们的脑子、心态可以自己掌控。老年人一旦彻底停止学习、放弃思考，天天无所事事，脑子就会慢慢变迟钝，人也会变得消沉无聊，晚年生活就会过得单调乏味。

反过来，坚持动脑、坚持学习，不仅能延缓大脑衰老，让头脑保持清醒灵活，更能让晚年生活有寄托、有追求、有价值。常年学习、坚持宣讲，传播正能量，让我一直保持着乐观积极的心态，从来没有老年人的颓废和懈怠。在不断学习、打磨课件、宣讲分享的过程中，我充实了自己，即使现在由于年龄关系，宣讲的机会很少了，但我还是经常根据需求，在

家制作一些宣讲课件，发给同行们，给他们方便，供他们参考，很受大家的欢迎。这不仅充实了自己，心里也涌动着满满的成就感和幸福感。比起天天闲着发呆、虚度光阴，这样动脑奋进的晚年生活，更有意义、更有精气神。

走过八十六载人生，我深深体会到：晚年最好的幸福，不是安逸躺平、无所事事，而是活到老、学到老、思考到老。动脑不需要轰轰烈烈，日常读读书、写写文章、学学新技能、琢磨身边事、做好热爱的事，都是很好的脑力锻炼。

诚然，老了动脑方式多种多样，因人而异，各有所好，但目的只有一个，即老了一定要坚持多动脑，绝不能让脑子歇着。

今后，我还是要继续坚持学习、坚持动脑，继续发光发热。也希望所有老年朋友，都能走出安逸的舒适区，多动脑、多学习，多接触社会、多接触新鲜事物，用积极思考丰盈晚年生活，用积极状态活出老年人的精彩与价值。

从养老、享老到智享

口 徐大海

最近几天，我连续接受一个知名杂志和大学生研究团队的采访，不约而同的是，都涉及老龄化和对“老”的认识的话题。由于是研究类采访，内容增强了理论性。每个人都会老，这是自然界不可抗拒的客观规律。我认为，老，是阅历的馈赠——经历风雨坎坷，积攒生活智慧；更是阅尽千帆之后，从容、宽厚、安然的生命状态。我们要充分发挥政治优势、经验优势和威望优势。在新时代新征程上，老有所学、老有所乐、老有所为，继续为党和人民的事业贡献智慧与力量。

人口老龄化是新时代社会发展的重要特征，老年生活的品质变迁，更是民生进步、时代发展的生动缩影。纵观社会养老理念的迭代升级，我们走过了从养老固本、享老提质，到如今智享赋能的全新历程。三个词的悄然转变，不仅是养老模式的更新，更是社会对老年群体关怀的升级，见证着银龄一族的晚年生活从“生存度日”向“品质生活”“智慧生活”的华丽蜕变。

回望过去，传统的“养老”，核心落脚点在于一个“养”字，是晚年生活的基础底线。在物质条件相对匮乏的阶段，养老的核心目标简单而纯粹，就是保障老年人衣食无忧、起居安稳。彼时的养老更多是被动式照料，聚焦温饱保障、居家安居、基础照料等刚需服务，解决老有所养、老有所依的根本问题。这一阶段，社会养老服务的核心是兜底保障，补齐民生短板，让老年人安稳度过晚年，无需为基本生活奔波操劳。这是时代赋予养老的初心，也是万千家庭最朴素的期盼，为老年生活筑牢了安稳的根基。

随着经济社会飞速发展，物质生活日益富足，大众养老观念悄然革新，我们正式从“养老时代”迈入“享老时代”。如果说养老是满足生存需求，那享老就是深耕生活品质，核心在于一个“享”字。新时代的老年人，不再局限于吃饱穿暖的基础需求，更加追求精神富足、生活多彩、身心愉悦。退休不等于落幕，而是全新生活的开启。我们老小孩的文旅休闲、书画文娱、邻里社交、康养运动、老年学堂等多元业态蓬勃发展，



老年人走出家门、丰富生活、陶冶情操。享老模式打破了传统养老的固化思维，让晚年生活摆脱枯燥单一，真正实现老有所乐、老有所学、老有所为，让老年岁月成为从容惬意、自在舒心的美好时光。

如今，数字科技蓬勃兴起，智慧赋能融入民生百态，养老事业正式迈入智享新征程，开启了老年生活的全新篇章。智享养老，重在“智”赋能、“享”升级，是科技与养老服务的深度融合，是新时代养老的创新突破。依托大数据、物联网、人工智能等前沿技术，智慧养老打破时空限制、补齐服务短板。使用智能健康监测设备实时守护身体状态，居家智能安防筑牢居家安全防线；线上问诊、远程陪护、智慧助餐、一键呼救等便民服务落地落地，让繁琐的养老服务变得高效便捷、贴心暖心。最近，我们老小孩网站举办了不少人工智能培训班，大家通过学习，使用人工智能AI、制作微视频等等，不断提升数字技能，在实践中玩转新科技，丰富银龄精神文化生活。

从被动养老，到主动享老，再到科技智享，每一次迭代都是社会进步的见证，每一次升级都是民生温度的传递。养老守住民生底线，享老丰盈精神世界，智享赋能美好生活。下一步，各级政府将持续深耕智慧养老服务，以科技为翼、以温情为底色，不断完善养老服务体系，让每一位老年人都能挣脱岁月束缚、拥抱智能生活，在新时代的暖阳中，安享更安全、更便捷、更体面、更幸福的金色晚年。

即梦出镜视频圆了拍电影的梦想

□ 阎连生

制作即梦出镜视频最大的特点，就是可以用自己真实的“认证形象”来出演视频中的具体人物，让自己圆了拍电影的梦想，让视频也有了一种生活的真实感觉。

对我们步入夕阳红的中老年朋友而言，这更是难得的乐趣。不必专业的表演功底，借助数字分身，就能化身红色故事里的英雄角色，演绎经典剧情。既能回味峥嵘岁月，又能把热爱化作画面留存下来，留下独属于自己的影像纪念，丰富晚年的精神生活。

电影《洪湖赤卫队》是我们耳熟能详的红色传统故事片。

这次我将它改编成24集短视频，邀请老小孩网的元齐老师演绎剧中的赤卫队队长刘闯，我出演剧中红军联络副官，特邀出镜镜友刘梓卉老师出演剧中的韩瑛书记，金总出演彭霸天。

要将近2个小时的电影《洪湖赤卫队》改编为6分钟左右的短视频，难度非常大，只能攫取其中正反面几个人物的精华部分进行演绎，这对我这样刚开始学习制作短视频的人来说，不足现象是显而易见的。

加之AI不那么听从我的“调遣”，制作过程中失败、重做，占用了我每天的空余时间。有时为了一个镜头的成功，甚至要花费两三天的时间，但制作好的视频里面还是留有“瑕疵”，只能瑕不掩瑜“放”过去了。经过12天的连续打磨，24集短视频《洪湖赤卫队》，终于完成啦！

下面是这个视频的网址，把它复制粘贴到电脑里面就可以观赏：

https://www.oldkids.com.cn/blog/view.php?bid=1838481

下面是短视频《洪湖赤卫队》剧情介绍。



烟波浩渺的洪湖芦苇荡，承载着一段可歌可泣的红色革命岁月。旧社会的洪湖水乡，风光秀美却民生凋敝，土豪恶霸横行霸道，穷苦渔民常年受压，水深火热、度日维艰。当地恶霸彭霸天盘踞一方，垄断湖上所有物产，常年苛捐杂税层层盘剥。每逢灾年百姓颗粒无收，他依旧冷酷逼租，欺压乡邻，让洪湖人民苦不堪言。



在黑暗笼罩之际，共产党员韩瑛回到洪湖故土。她耐心倾听乡亲的苦难遭遇，安抚民心、坚定信念，告诉百姓共产党终将带领大家挣脱压迫、迎来光明。热血青年刘闯目睹恶霸横行、百姓受难，满腔义愤，决心挺身反抗。韩瑛及时引导他，斗争不能仅凭一腔热血，必须紧跟党组织，团结群众、有序抗争，才能真正改变命运。



乱世之中，既有坚守信仰的勇者，也有贪利忘义的小人。渔民王金标贪图富贵、心性卑劣，主动投靠彭霸天，甘愿充当眼线爪牙，为后续危机埋下隐患。与此同时，党组织派遣张副官来到洪湖秘密接头，传达上级指示，发动群众、组建革命武装。夜色深深的芦苇荡中，第一批赤卫队员庄严集结、宣誓立命，立志一心为民、跟着共产党打倒土豪劣绅。

赤卫队依托芦苇荡复杂地形开展游击作战，多次伏击下乡骚扰的白匪，狠狠打击了反动势力的嚣张气焰。接连受挫的彭霸天恼羞成怒，调集大批兵力四处搜捕赤卫队，企图扑灭革命火种。敌强我弱、形势危急，张副官沉着布局，利用湖荡优势灵活周旋保存实力，韩瑛全力组织百姓转移避险。



令人愤恨的是，贪生怕死的王金标经受不住威逼利诱，彻底叛变革命，向彭霸天泄露了赤卫队驻地情报。深夜之中，白匪重兵合围芦苇荡，赤卫队猝不及防陷入重围。危急关头，队员们浴血奋战、誓死不退。为保护乡亲安全撤离，韩瑛毅然选择留下断后，独自拖住大批敌人。

激战过后，赤卫队寡不敌众，群众尽数被围。彭霸天威逼众人交出韩瑛，淳朴渔民宁死不屈、绝不妥协。丧心病狂的敌人准备开火屠民，千钧一发之际，韩瑛挺身而出，徒手拦下机枪，用自己换取百姓平安，最终不幸被俘。



幽暗牢房之内，彭霸天以高官厚禄利诱、严刑拷打威逼，试图让韩瑛投降变节。但韩瑛铁骨铮铮、信仰坚定，面对胁迫毫不畏惧，宁死不屈，展现出共产党员忠贞不渝的革命气节。

为营救韩瑛、肃清内奸，张副官与刘闯连夜制定营救计划。队伍查实王金标叛变罪行后，当众严惩叛徒，肃清队伍污浊，凝聚起复仇救人、为民除害的坚定斗志。夜色掩护下，赤卫队勇士深夜潜入彭府，击溃家丁、冲破守卫，成功救出身陷牢狱的韩瑛。仓皇出逃的彭霸天，最终被赤卫队员三面合围、当场擒获。



洪湖岸边红旗飘扬、万众欢腾，百姓齐聚湖畔公审恶霸。罪大恶极的彭霸天伏法认罪，盘踞洪湖多年的黑暗势力彻底覆灭。苦难岁月终成过往，洪湖大地重见天日。翻身做主的乡亲们热血沸腾、踊跃参军，立志扛起钢枪、追随红军，守护家园、保卫苏区。

岁月悠悠，硝烟散尽。洪湖赤卫队敢为人先、舍生取义、忠贞报国的革命精神，永远镌刻在红色史册之中。先辈以热血换新生、以生命护苍生，我辈当铭记历史、传承初心，砥砺前行、不负山河。

我曾当过一届区人民代表

□ 张福生

我27岁那年，从区属公司的团组织负责人岗位上转任了工会主席。这年正是南市区人代会换届，开始选举区人民代表。经过选民提名、协商，我居然成了候选人。

在我心中，人民代表一直是很神圣的。如今，我有幸成为区人民代表候选人，这是我想也没想过的事，真是又激动又忐忑。

当时，我们公司有1000多人，按照《选举法》规定的人数，还不能作为一个独立选区。根据安排，与所在地街道的一个居民区，还有区体育局、一个小型工厂成立联合选区，产生3名候选人，选出2名正式代表。

正式选举前，开展了介绍候选人、候选人与选民见面等一系列活动。在工作人员陪同下，我去了居民区与选民见面，走进又窄又深的弄堂，有选民从屋里探头张望，还有嘀嘀嘀咕咕的，听不清在说啥。我仿佛似“名人”出现在公众的视野中，弄得又兴奋又紧张。这个介绍会还真来了不少人。当时，我说了些什么，记不得了。但会上有人说我年纪蛮轻的，至今印象很深。

正式选举那天很隆重。经过投票、计票、唱票，我有幸没被差掉，正式成为南市区第七届人民代表大会代表。

这届人大代表任期三年，时间从1980年至1983年。后来宪法修订完善，基层人大代表任期调整为五年。

至今仍清晰记得南市区七届一次人代会，在南市影剧院开幕时的情景。现场氛围庄严隆重。作为选民选出的代表，我们肩负选民的信任与期盼，依法行使人民赋予的民主权利，认真审议区政府、区人大、区法院、区检察院的工作报告，依法选举区长、副区长、区人大常委会主任等。我真切体会到了人大代表的权利与责任。

三年任期内，我全程参与三次正式会议，积极参加分组审议与专题讨论。我所在的综合代表组，成员涵盖求新船厂，市、区属多家企业以及街道基层代表。每次座谈讨论，各行各业的代表各抒己见、建言献策，让我跳出了本职工作的局限，见识更广、视野更宽，对城区发展、基层治理有了全新且深刻的认知。

上世纪八十年代初，改革开放刚刚起步，上海城市发展还处在起步攻坚阶段，民生短板尤为突出，老百姓最关心

的衣食住行难题亟待解决，住房难、行路难、买菜难是当时普遍存在的民生痛点。

而老南市区作为老城厢核心区域，发展困境更为特殊。彼时浦东片区新建的一批居民住宅，市政配套、商业商超、便民设施、交通路网严重滞后，居住生活极为不便。也正因如此，民间一直流传着“宁要浦西一张床，不要浦东一套房”的口头禅，道尽了当时浦西、浦东发展的巨大差距。

历次人大分组讨论中，代表们始终聚焦民生痛点，围绕老城厢改造、浦东配套完善、便民服务升级、交通出行改善等群众急难愁盼问题热烈探讨、踊跃建言。但受限于当年区级财政实力、规划权限、城市发展格局，很多深层次、系统性的民生难题，仅凭一区之力难以彻底根治。

回望数十年光阴，时代变迁、沧海桑田。昔日的民生困境早已彻底改写，老城厢焕发新颜，浦东飞速崛起、繁华兴盛，上海日新月异、蒸蒸日上。如今的黄浦（由原黄浦、南市、卢湾三区组成）更是宜居宜业、繁荣美好，所有曾经的难题，都在时代发展中逐一破解。

庄重的会议之余，也有温馨、欢快的瞬间。如区人大代表、著名滑稽演员杨华生登台义演。我还见到了时任区人大代表、家喻户晓的越剧名家徐玉兰。

履职三年，我始终牢记代表使命、恪尽职守。曾有本选区的居民主动找到我，反映诉求。我及时反馈至区人大相关工作部门，得到高度重视。工作人员主动对接跟进，实地核查、妥善处置，并及时向我反馈办理结果。

除此之外，我所在的代表小组，在休会期间还组织实地调研、基层走访、现场考察活动。让人大代表真正扎根基层、贴近群众，也让我更真切地读懂了“人民代表为人民”的深刻含义。

一届三年代表任期，于漫漫人生不过短短一瞬，却成为我人生中最珍贵、最难忘的历练。这段经历，让我真切学习了民主履职的流程，懂得了为民担当的责任，拓宽了格局视野，锤炼了处事能力。我在履职中学习，在实践中成长。这份沉淀与收获，也为我后续走上公司领导岗位、开展各项工作，奠定了坚实的基础，让我终身受益。

此生有幸，履职一届人大代表。这份光荣，这份责任，这份历练，早已深深烙印心底，成为我一生引以为豪的珍贵回忆。

碧塔海的“高反”记忆

□ 阿艋萌

一直生活在平原地区，对于“高原反应”或者说“高反”两字，既陌生，又有点担心。我首次去香格里拉，吃饭、睡眠都不错，登高、越野也非常轻松，就以为，所谓高反也不过如此吧。认为香格里拉行程，海拔基本在3300米，登上眺望玉龙雪山的观景台，海拔4680米，我都轻松应对了。没想到，两年后再次涉足香城，竟然打了一个败仗。事后回忆，将我的经历记录下来，或许可以警示自己，提醒他人，免蹈覆辙。

我第二次去香格里拉，头天飞机到达昆明，第二天5点起床离开宾馆。乘早航班，到迪庆香格里拉机场时候，天空还没有放明。接团的导游央宗带我们坐上中巴，送到碧塔酒店，喝了点大米粥、面条，权当早餐。稍事休息后，中巴一小时车程，游览碧塔海风景区。

碧塔海风景区的核心是海拔3538米的高原湖泊碧塔海，我们在周边活动了两三个小时。碧塔海是淡水湖，由断层与熔岩共同作用形成，经地下暗河汇入金沙江。先是远距离看到了碧塔海水面一角，马上用脚步丈量乔木与灌木交错的山林空隙。走到一片平缓的草坪，开始骑马！导游提前反复讲过骑马要领、安全规则，五六名马夫都在20多岁，是当地的养马人、赶马人，每名马夫招呼五六匹、十余匹马。开始七八分钟，我们拉紧辔具，缓缓而行。有旅客感觉不够刺激，要求加速。实际上，马的行走路线、速度都不是由着马、或者马背上的旅客，是领队的马夫！转过一个山坳，领队马夫一声吆喝，所有的马同时加快了步伐，奔跑起来。游客享受奔马的刺激感维持不了几分钟，许多人担心掉下马背，大部分人感受到腰椎被挤兑、撞击的疼痛，不断有人发出惊叫呼救。后来逐步掌握了马背上平衡肌体的功夫，抓紧辔具，跟随在马群中。奔跑十来分钟后，马群放慢脚步，开始爬坡了，转过山脊又下坡了。山坡很陡，几乎没有我们概念的路，杂树、砾石、粗砂、泥浆，无论上坡、下坡，驮着我们的马匹都非常艰辛，累得气喘吁吁。我们骑马人也没有轻松，一边担心马蹄失足，一边及时调整坐姿和重心，神经很紧张，全身肌肉一直绷紧着。我的内衣，被汗水浸透了。

告别马背，走过湿地便道，来到一个简陋码头。我们登上可以乘坐三四十人的游船，游览碧塔海。以前游览过几

个著名的湖泊、水库，都感到幅员很小，后来知道，这些水域是依自然地势，山峦丘壑不会形成规则的几何图形。无论在哪个站立点，都没有开阔的视野，难以窥见全豹。山重水复疑无路，柳暗花明又一村，山地水域，也是这个境界。不过，碧塔海整个景区840平方千米，其中水域面积159公顷，确实称不上大。游船在山壑、小岛间穿行，绕过著名的海心岛，返回码头，换乘中巴。

整个游程，我都处于运动、兴奋状态，身体一直在出汗，内衣湿透。坐到车上以后，暂停了剧烈运动，但体温还明显高于日常，热量迅速向周边释放。据坐我后排的孙先生、赵先生说，看着我头部、上衣像蒸笼一样冒着热气。车子停在“达娃民居”，我以为临时休息、游客“唱歌处”，很快会回到车上，下车前还脱去一件两用衫。下车以后马上知道寒凉，想添衣，但找不到中巴司机（车子加油去了）。此时环境温度低，我穿衣少，更要命的是内衣还是湿的！只能坐到民居背风处。等到司机回来，我上车，换掉湿透内衣。在达娃民居用过午餐，又上车。此时开始头痛，而且疼痛加剧的速度很快。到达住宿点迪庆宾馆，浑身难受、无力、头痛，躺平床上。晚饭时候，没有食欲。孙先生给我两枚感冒通，我吞下药片，勉强回到房间，连洗澡的力气都没有，和衣躺下。

幸运的是，休息一夜，头痛症状明显减轻。走路依然乏力，但最难受的阶段已经过去。我洗刷后，去食堂喝了两碗温热米粥，胃里终于有了些许暖意，四肢也开始有点力气。

早饭后，离开香格里拉，向丽江方向进发。这段路程总体是下坡过程。车行一个半小时后，车子停下，司机让我们下车“唱歌”方便一下。车门开启的瞬间，清新的空气涌入胸腔，我立刻浑身轻爽，连日来的病态感仿佛被风吹散。没想到同行的其他人，有好多也说头不痛了、浑身轻松了。原来，高反的阴影并非只针对我一个人，只不过我是贴身湿衣衫，吹着凉风，加剧了风险。不一会，我们到虎跳峡镇饭店午餐，观赏著名景点虎跳峡。此时我行走自如，充分享受虎跳峡的壮景。

因为同样海拔，我第一次感觉正常，第二次发生高反。回顾起来，有几条经验教训，值得记取。

首先是剧烈运动。旅程中，不能忘记对自身肌体特征的防护。我容易出汗，运动时候出汗量大，停下以后还在惯性流汗，导致内衣经常湿漉漉的。湿透的衣衫经凉风刺激，冰凉刺骨。在家时候好办，及时擦洗，更换干洁衣衫。但这次旅途，误判了中巴停车的时间，体力透支，大量出汗，内衣湿透，胸背受寒，高海拔，诸因素叠加，招致风邪入侵，症状加剧。

其次是旅途要自备好药品。我喜

欢喝茶，所以茶叶、保温杯没有落下。带了保心丸，但没有带感冒、腹泻的药品。旅途携带物品，受体积、重量、需要等因素考虑，每个人携带的数量是有限的，所以孙先生匀出几颗药丸，帮了我大忙，但也意味着他自己后面的风险。所以，每次外出，踏上旅途，最好是自己多做好各种准备。而在旅途中，对孙先生、赵先生给以的协助深表感谢。

再有，身体难受，胃口不开，最好想法吃点东西。高反来袭后，除了疼痛，还有就是不想吃饭。看到饭菜都没有胃口，甚至有点反胃。当时，我对餐桌上的主副食没有兴趣，但看到餐厅中间盆子里有大米稀饭，很稀，很热。我喝了两碗。次日早上，胃口略有改善，吃了两个馒头，喝了一碗粥。尽管对高脂肪高蛋白食物还不想吃，但进食的碳水，为我提供了白日活动的能量，也让整个肌体维持正常运转。所以，我自己，还有亲友说到病症没有胃口时候，我总说不必吃大补之物，喝点大米粥吧，就着酱菜喝！尽管营养素不全，但是高烧、沉疴之中，自己平时喜欢的米粥、咸菜，是绝佳的“药引子”，是小补，却比高价的大补效果好。

香格里拉之行，对于已经高龄的我，高反的经历成了我最深刻的记忆。它让我明白，高原反应从不会因为曾经安然无恙就网开一面，身体的状态、天气的变化、行程的安排，任何一个细节的疏忽都可能成为诱因。而同伴的善意、两碗米粥的慰藉、海拔降低后的豁然开朗，又让我感受到旅途中的温暖与希望。

如今回想起来，那两片“感冒通”、那两碗米粥、那阵山坡上的清风，都成了这段记忆中不可或缺的印记。它们提醒着我：敬畏自然，做好准备，才能在旅途中既享受风景，也守护好自己。



我都能冬泳，还有谁不能

口 两为老人

在我年届八旬的生命中，肉体所受的煎熬，除了病痛，最不能忘的是冷，超过了病痛。中年以前是挨冷，怕冷；中年以后是找冷，抗冷。

我本来就很瘦弱。青年时代从学校到工厂，很好动。运动条件也好，只要参与就行。所以有几种球类和单、双杠，都能跟在好手后面来几下子。当然都只是自己“瞎来来”。中年成家以后，生活环境变了，各种压力大增，运动条件变差，就不运动了。身体发胖，体质虚弱就明显了，特别是畏寒怕冷。一到冬天，天气还不太冷，我就穿得比别人都多，还是觉得很冷、很冷；到大冷天就简直找不到保暖的衣物。特别是坐定下来，就感觉是从骨子里往外冷，不可控地“瓜瓜抖”，清鼻涕流淌，双脚冷湿，真比穿小鞋还难受。在这时就只有活动身体才好过些。这真让我心理压力很重。

是真的，我只要坐定下来，哪怕天气不太冷，穿衣服也不少，也冷得受不了；但只要在活动，天冷衣少也不怕。前两年才知道，人在活动时，是由骨骼和肌肉产生热量；在静止状态，热量则是肝、肾等脏器产生，由甲状腺调节。如果甲状腺功能减退，即“甲减”，就导致畏寒，像我一样。

就在我为寒冷折磨之时，看到新闻说冬天坚持冷水浴，能增强抗寒能力。这对我很有诱惑力，我也可以试一试。试的过程很艰难，也终于是适应了。好像时间并不很长，我就和常人穿得同样多，不那么苦寒。

1985 年 9 月开始，睡觉前先冷水浴。随着天气渐凉水温渐低，冷水先浇在两臂上，觉得很冷，但能忍受。再浇前胸和后背，反倒不那么冷。就这样全身浇遍了，身体开始有些发抖，再揩干，很快就不冷了，还感觉到一种温暖如春的暖意遍全身。这个感觉真好！但很快就不暖而冷了，简直就是从骨子里冷出来，全身发抖，躺在被子里还是冷得发抖，再加盖两床被子，才稍微好些。两个小时后，不冷了，身体暖和了，加盖的被子都掀了。

这是我适应冷水的过程，有两个月。到 12 月，尽管水温更低了，冷水浴后钻进被子，就如洗了热水澡一样，不再冷了。

后来看到冬泳的电视，相信我也可以的。1996 年 12 月 31 日晚看了上海的冬泳节目，又打听到上师大游泳池对外开放冬泳，我就打定主意要去。于是就在三九严寒的 1997 年 1 月 11 日，开始了我的冬泳。

其实我非常喜欢游泳，但不会，

因为参与不容易，就很少游；后来工厂还挖了游泳池，也还是很少游。所以，我是在冬泳以后才“学会”游泳的。

上师大的冬泳朋友，都有逐渐适应寒冷的经历，听我说从未冬泳，以为我无需适寒，都难以理解。可见，冬泳要有逐渐“适寒”的过程，最好是从夏到秋再入冬，连续下去。这是普遍性的共识。

然而，近年新来月亮湾冬泳的朋友，却没有“适寒”过程。甚至没有需要“适寒”的概念。就在2014年元旦前，一位年约五旬从未冬泳的王先生，是游泳好手。来泳池边看了，就下了，受不了就赶快上来了；过一天又来，又下了又赶快上来了。就这样一个星期后就适应了，成了“老冬泳”了。

有此先例，我动员老同事祥生来冬泳。他年过七旬，2014年5月1日，来了。水温20℃，他下水了，竟然如入温水。好长时间，几次招呼他起来，他才意犹未尽地出水，似乎完全没有对于寒冷的不适应。这时的水温，和他在水中的时间，都远超我开始的冷水浴。

看来，对寒冷的适应是因人而异的。但我认为：“适寒”过程还是必要的；而我，确实是一种不正常的、病态性畏寒。然而，我已经冬泳多年了，状态也还可以，这就又可以说：“我都能冬泳，还有谁不能呢！”

我1985年开始冷水浴，自己找冷三十年了。带给我现在还可以坚持冬泳的身体和精神状态，不再那么畏寒了，解除了心理压力，而更自信、自傲，也更自励了。现在可以说：我今天和昨天差不多，估计明天和今天也差不多；今年和去年差不多，或许明年和今年也还是差不多。能这样就足够了！决不妄想百病消除，返老还童。

还可以说一说当年冷水浴给我工作带来大好处。那就是出差外地，住招待所或小旅店，从来不为没有热水洗澡而犯难。这并非我特别矫情，而是有冷水就足够了。那次出差在贵阳的一家招待所，床铺实在太腻心。虽是十一月，我洗好冷水澡，再穿好旅途所穿的工作衣上床，再盖被子。

再看看好几位冬泳朋友，整个冬天就从不穿长裤，他们简直就没有冬天。

冬泳，其实是一项综合性活动。我去上师大泳池，早晨5点前出门，骑自行车25分钟，身体暖暖的，更衣下池。游好后再更衣，就没有不发抖的，再骑自行车回来，又是25分钟，身体完全回暖。吃好早饭乘班车上班。一整天都爽爽的。

现在来上海东方体育中心月亮湾室外泳池，除了乘地铁，步行来回也要40多分钟。这就保证了我下水前身体热乎乎；出水穿衣后回到家——现在是走到地铁站，身体也恢复了暖热。冬泳朋友也都这样。冬泳出水后身体回暖，是非常必要的。至于开车来的，游完后

也得先跑步恢复体温。所以，说是冬泳，其实是与步行、跑步、骑自行车等几项运动天然地联系在一起，分不开的。

我七十岁以后就不骑自行车，尽可能多步行。然而2011年来月亮湾冬泳，从地铁站快走到更衣室约一刻钟，竟然总是自然而然地上身向前倾，腰背下弯。我感觉不对，这是佝偻的开始，就赶快挺直上身，记住步行要诀："昂首挺胸，大步流星。"同时眼看地面60公分一块的路砖，两步跨三块，步幅就是0.9米。就这样，经过两年的自我纠弯，步行算是走正了，走快了，还可以走较长路了。当然也不弯腰曲背了。

游泳，本是一项个人活动。但通常总是多人一起游，总是希望有游伴，哪怕不下水看热闹也行。所以又是一项群体活动。而冬泳更是极具群体和谐性。我初次冬泳就感觉到，泳友都欣喜欢迎，关心鼓励。多次叮嘱我"不要攀比，量力而行"；他们自己也都这样。只要来到泳池，下了水，"涮羊肉"，就是好汉，就受夸奖。天天都是那些人，如果谁几天没来，就有人关心询问。真是好实在！真是令人心暖的人情味！

再说，大家赤身相对，不遮不掩，没有顾虑，不怕露丑，不用害羞，没有高低贵贱，完全平等，彻底放松。点头问好地来了，喊声再见就去了，好不自在。所以每一次游完，都是身冷心暖，带着欢愉的好心情回家。

这么好的群体和谐，和好人气，真是难得，也是冬泳这项活动的一大魅力。

要说老年人的健康，还真是一项综合性工程。坚持冬泳这样的综合健身活动，当然是很好的，很必要的，但还是不够的。还离不开医疗保障，和饮食上合理控制。

冬泳，以及与之相伴相随的几项运动，和别的运动一样有益身心健康，是确凿的，是要长期坚持的。冬泳本身也确有魅力，观者以为"苦不堪言"，而泳者却"欲罢不能"。但并不消除百病，并不铸造金刚不坏之身。我青年时就失眠，至今也从未睡过好觉。

老小孩社区的"老小友们"：现在，有条件的，从现在开始室外游泳，坚持游下去，肯定能"爽歪歪"地游过这个冬天！

我再强调，"老小友们"，说到底还是"老"字当头，要想冬泳，一定要有"充分的条件"和逐步适应！

带娃，一定只当配角

□ 絮凝宁

又是带娃日，和往日一般，提前三刻钟到达学校。下午 3:40 的一拨尚未放学，马路靠边的车位停满了，第二排的车队也拉得老长，开过去一段路才勉强挤进去暂停一下。很快，前一拨的接娃车陆续驶离，我们马上停靠妥当，双双下了车。

时间还早，我开始我的老节目：围着学校周边的梧桐树打圈圈，算准时间回到校门口，在和孙女约定的位置静候她过来。

这学期开始，大孙女进“位育中学”上预初，自己回家，小车里感觉空了一块。四年后，小孙女也将如此，到时候我们还用过来吗？孩子在长大，我们在老去，这是不可抗拒的自然规律。没有多少失落，只是感叹时间过得太快了些。

两姐妹一个样，从一年级开始，儿子、儿媳不允许我们为她们背书包。有段时间乘公交车需要走几百米路，他们也不允许，很坚决地关照孩子不要爷爷奶奶背书包。这一点我能够接受，孩子就应该这样培养。看到大部分家长都会接过孩子书包，甚至连同饭盒包一起包揽，我带着试探问小孙女：要不要我也帮你背书包？她的回答和当初姐姐一样简单且果断：“不要！”“你真厉害，这么重的书包能自己背。”“不重不重，自己的事情自己做。”孩子的态度让我欣慰。

上个礼拜，专程去“西南位育”，按大孙女回家的路线走了一趟，想看看车况，估摸一下时间——如儿子、儿媳所说，很方便。学校离地铁站不到 200 米，12 号线乘一站，换 9 号线，乘两站，出站后走到家也不过 300 米，半小时的路程。这对四五年级就开始试着自己乘车回家的大孙女，一点问题都没有。

儿子他们得知我去过学校，又紧张了，给我发了一条微信：宇宙自己回来哦！我立马回应：我不会去接！我做事有分寸！后面一句话我没发出去，藏在心里了。

十余年的带娃工作中，我总结一个经验：我们一定是当孩子的配角。因此，哪怕在很多人眼里算得上是半个教育专家的我，也从不卖老。在带娃工作上从来不会自说自话，顺着他们的要求来，不管是对是错，执行就是了。

我家老杨就没有我的觉悟了。

一年四季里，两孙女在家时都是赤脚——家里没有地暖，顶多开开空调。“袜子穿起来！”而且非穿不可。儿子一到家，马上嚷嚷：“脱掉脱掉！哪能

会冷！穿袜子要摔跤的！”老杨无语。

他们一家子一年四季都喝冰水，冬天也是，喝水喝饮料大多会放上一些冰块。“不能喝冰水！喝冰水会生病！”老杨又发话了，两姑娘照喝不误，还给他一个大白眼。

大孙女即将进“位育”，爸爸妈妈还没说，老杨抢在前面：暑假你去学学奥数哦。孙女说：“不学！我一向是学校里教多少我学多少。”顿了顿，她又说道：“我又不要进快班，为什么要学奥数？”最后她问老杨：“大大，你去买菜需要奥数吗？”老杨半天答不上来。自讨没趣，我窃笑。一个暑假，儿子、儿媳根本没有安排孩子参加补习班的打算，我们何必去操这份心呢！

餐桌上，儿媳告诉我：“明天教师节，姐姐去看望小学老师，姐姐接妹妹回家。”老杨又来了：“那么我们开车到学校把你们俩接回来。”“不要！”姐妹俩异口同声，斩钉截铁。儿子又投来不满的目光。我赶紧说：“不接！她们会自己回来。”老杨不再说话。

有时间出时间，有力气出力气，有能力掏钱就掏钱，其它事情照指示做，这才是爷爷奶奶带娃的“配角”模式，至少我是这么认为的，也是这么做的。

老爸为什么能长寿

□ 占峰



▲ 作者（左）和他的老爸

老爸有一个多月没出家门了，先是酷热，接着是台风“白海豚”。前天终于放晴，老爸吃完早饭，迫不及待地去徐家汇体育公园散步、健身。老爸喜欢拉吊环，这个运动对高龄老人是有风险的，亲戚和我也劝过他。他说没事，自己能掂量。我拍了短视频，北京的四叔见了，对我说：

“你爸是国宝。你与世奇、晓丹应好好保护，寿期 110 以上。你为你爸写一本传。运动，上下楼，要小心谨慎。”

为老爸写传，我恐怕力所不逮。可以写一篇，简述老爸的经历，再配以几篇专题。

老爸马上就要到 96 岁了，身心状态都还不错。身体没啥大病，脑子也很清楚。这让我倍感轻松，也让我有充裕的时间做自己喜欢的事。

近期因为天热，由我买菜买水果，厨房仍是老爸掌勺。今天早上老爸拉着购物车，去菜场买菜买水果。

老爸以前是抽烟喝酒的。烟是大前门，酒是乙级大曲。我小时候经常帮他去新村里的小卖部买烟酒。退休后，老爸逐步戒断了烟酒。

老爸擅长烹饪。逢年过节能做一桌宴席，能招待客人。他有十多年不去外面餐馆就餐了，也基本不吃外面的熟食。家里三餐比较随意，保证营养，口味也可以。他喜欢用电磁炉和微波炉，天然气闲置不用。很少起油锅。

老爸不会跳舞，不会唱歌。年龄大了，也不去旅游了。闲暇时，听广播，看电视，阅读书籍，关心股市。他最近看日本 94 岁心理医生恒子奶奶写的《人间值得》《活得通透》。两本书看了两遍了，非常信服和赞赏。老爸不看电脑，手机看得也不多。我经常转发一些文章或视频给他，并让他打开欣赏。

老爸能吃苦，爱劳动。他说：“人活着总要劳动。”以前家务事基

本上是由他做的，现在年龄大了，只负责买菜做饭。他的性情，在外面很随和，善于打交道。他以前在工厂里经常出差，做过外协，跑乡企。在家里，他的性情有些乖戾。他很节俭，几乎到了苛刻的程度。如何花钱，他还是旧观念。他的金钱观，是一道紧箍咒，苦他，也苦我。我不能对他发脾气，否则后果无法收拾。幸好我的涵养功夫还是不错，比老爸强。老爸以前也曾说自己的血型是AB型，比较怪僻。

我年轻时曾经生病住院，老爸星期天煮了熟食，买了水果糕点，骑着自行车，远道来看我。一个夏天的晚上，他带了西瓜，骑自行车，路上摔了一跤……

老爸家里有长寿基因。我祖母活了98岁，大伯活了96岁，大姑活了92岁。在世的，老爸96岁，三叔90岁，四叔88岁，小姑81岁。

一个人是否能够长寿，有很多先天和后天的因素。先天因素即遗传，后天因素有：生活习惯，心理素质，环境影响，教育程度等。最后是：天选。物竞，尚需天择。上天把长寿的待遇，往往给予那些能吃苦，甚至不幸的人。生活花团锦簇、无忧无虑、骄奢淫逸者，难以获得上天的垂怜，比如历史上那些享乐皇帝。

我常说，老爸享的是穷福。比如，我家居住的龙山新村，终究没有得到动迁的机会，年底准备动工建设美丽家园。我家在四楼，由于环境因素，无法安装电梯。老爸上下楼，也得靠两条老腿。生活和命运，往往是得此失彼，或失此得彼。

老爸的姓名带一个“南”字，让我联想到南屏晚钟，悠远深沉，绵绵不绝。南屏晚钟，随风飘送，它好像是敲呀敲在我的心坎中……

岁岁开学季 寸寸家国恩

□ 唐德华



秋风轻拂，暑气渐消，又是一年崭新的开学季。

清晨出门，小区街巷满是初秋的鲜活朝气。家长们手提行囊、肩背书包，牵着孩童，去往一墙之隔的颛桥镇中心幼儿园。孩子们笑语盈盈，奔赴崭新的学期。望着眼前热闹温馨的入学景象，我的思绪瞬间穿越六十余载光阴，重回年少时的开学岁月。那些离家住校、逐梦求学的青春过往，那些被国家温情托举的成长记忆，历经岁月洗礼，依旧清晰真切，铭记于心。

我出身于普通工薪家庭，父母勤恳朴实，家中兄弟姐妹四人，全家仅靠父母微薄工资维持生计。1960 年，我小学毕业，考入百年老校徐汇中学。那个年代，学费对普通家庭是一笔不小的开支。初中每学期十二元的学费，对我们家来说，负担尤为沉重。

开学前夕，父亲特意叮嘱我，向学校申请学费减免。年少的我性格腼腆，羞于开口求助，但念及父母常年辛劳、家境拮据，终究鼓起勇气，如实提交了申请。学校体恤寒门学子，了解我的家庭情况后，每学期为我减免九元学费，我便得以顺利入学就读。

我将喜讯告知父亲。他倍感欣慰，郑重叮嘱我：“是国家拿钱培养了你，你一定要好好读书，将来做对国家有用的人。”这句朴实的教诲，伴随我、警醒我一生。我始终铭记，安稳求学的机会并非理所当然，是国家对普通学子的关怀与栽培。怀揣这份感恩，我在徐汇中学的三年勤勉自律、刻苦求学，学业成绩稳居班级前列，未曾辜负国家的优待与家人的期盼。

1963 年，在班主任金老师的建议与推荐下，我顺利考入上海交大附中。彼时家中经济条件依旧拮据，幸而国家助学政策始终相伴。当年高中每学期学费十八元，我继续享受学费减免，每学期减免十二元，从初中到高中，连年的政策帮扶，切实减轻了家庭负担，让我无需为学费忧心，能够潜心治学，踏实走好求学之路。

十六岁那年秋日，天朗气清，是我前往高中报到的日子，也是我人生第一次离家住校。开学当日，父亲挑着担子送我入学，扁担两头，一头装着被褥行李，一头放着脸盆、暖瓶等生活用品。我们从徐家汇搭乘 15 路无轨电车至北站。穿过广场换乘 51 路公交到高境庙。步行十余分钟，抵达交大附中校门。校园整洁雅致，道路两侧龙柏苍翠挺拔，“交大附中——工程师的摇篮”

的标语醒目大气，让我对高中新生活满怀憧憬。

办完入学注册、缴费手续，整理好宿舍床铺后，父亲因路途遥远，简单叮嘱几句便启程返程。我伫立在校门口，望着父亲渐行渐远的背影，心中满是不舍，眼眶悄然湿润。从小到大，我从未远离家人、独自生活，这一刻，我真切体会到离家的离愁，也开启了独立成长的人生新阶段。

经年回望，我深深感悟：年少时能远离故土、静心读书，既有家人的默默支撑，更有国家的善意成全。住校的集体生活，磨砺心性、锤炼自立，也让我愈发珍惜来之不易的求学机遇。

我的求学之路几经波折、历尽坎坷。我是1966届高中毕业生，受时代影响，高考一度暂停。我和万千青年一样响应号召，远赴北大荒上山下乡，在黑土地扎根劳作整整十年。纵使岁月蹉跎、世事辗转，我心中读书求学的初心，始终未曾动摇。

1977年国家恢复高考。喜讯传来，我激动万分，沉寂十年的求学梦想终于重启。彼时距离高考仅剩两个月，我白天坚守岗位、辛勤劳作，夜晚挑灯夜读、奋力复习。凭借交大附中打下的扎实学业功底，加上同窗好友的热心相助，我全力冲刺，最终考出354分的优异成绩。

更让我感念至深的是国家对知青学子的特殊优待政策。当年下乡知青重返校园，可享受带薪读书待遇，在校就读免收学费，仅需缴纳少量书杂费。这份专属时代的温情关怀，彻底打消了我的后顾之忧。即便早已成家立业、历经风雨奔波，我依旧能够毫无负担地深耕学业，弥补十年错失的求学时光。

入校后，因我是党员、又是阅历丰富的老知青，学校委任我担任三班班长。我坚决服从安排，尽心履职尽责，热忱服务同窗。我们是恢复高考后的首届大学生，人人历经磨难，格外珍惜这来之不易的求学机会。校园学风浓厚、人人奋进，大家惜时如金、潜心求知，奋力追回虚度的光阴，不负时代馈赠，不负国家栽培。

回望漫漫求学人生路，我始终沐浴在家国温情之中。少年时，初高中连年享受学费减免，国家兜底成全我的读书梦想；中年时，依托知青优待政策带薪求学、圆梦大学，让蹉跎岁月终有回甘。父母予我生命养育，撑起小家温暖；国家予我成才机遇，铺就立身前行的道路。

年少离家，淬炼自立自强的品格；半生历练，沉淀知恩图报的初心。 如今我韶华已逝、鬓染秋霜，心底的感恩从未褪色。半生勤恳履职、踏实奉献，不求功业斐然，唯以余生微光，回馈国家半生的栽培与成全。这份根植心底、温润无声的家国厚爱，跨越山河岁月、历久弥新，伴我岁岁安然，初心如故。

我的“九窟人生”

口 虞为民

常言道“狡兔三窟”，而我这个随军漂泊的老兵，竟攒下了“九窟”的足迹。四十三年军旅生涯，走南闯北，居无定所，其中自然少不了艰辛，但更沉淀下无数甜蜜的、令人莞尔的回忆。

第一窟：甜蜜的起点（南通市青年西路）

这间藏在公安局大院里的简易平房，原是岳父的安居之所，却成了我和妻子新婚的“爱巢”。如今它已划入虹桥北村的地界。屋子前头连着个巴掌大的小厨房（约莫二三平方），外加一方五六平方的迷你天井。没有卫生间？那会儿是常事！每天清晨，都得闷着头，端着痰盂，逆着凛冽的西北风（冬天尤其难熬），跋涉去公厕。空调？想都别想，只有一架风扇嗡嗡作响。可说来也怪，那时用小煤炉煨出的筒骨汤扁豆饭，那香气仿佛至今还萦绕在嘴角。

第二窟：蜈蚣警报宿舍（嵊泗县菜园镇基湖村尖山脚下）

婚后家属来队，办公室就成了临时的“家”。一只煤油炉、一口小铁锅，这对“老伙计”陪伴了我十多年。那地方蜈蚣横行，我们想了个“妙招”——在架子床的四个床脚下，各垫上一个玻璃罐头瓶！俨然筑起一道“护城河”。结果有天一个瓶子“啪”地碎了，连锁反应下，其他几个也纷纷“壮烈牺牲”。那清脆的碎裂声，把窗外站岗的小战士都吓了一跳，一脸懵懂地探头张望。

第三窟：邻里暖意小窝（南通市猫儿桥长虹新村）

多亏团政治处曹主任亲自到地方双拥办协调，妻子单位终于分到了一间房——二楼，十八平方米，不成套，但总算有了自己的小天地！一个独立的两平米多厨房，一个四户共用的卫生间。朋友们闻讯赶来，七手八脚地帮忙：粉刷墙壁、油漆门窗、刷新地坪、搬弄家具、悬挂字画……转眼间，一个带着点艺术气息的温馨小家就诞生了。因为我们不常回去，隔壁的曹奶奶就成了义务“看房人”，热心地帮我们留意着，何时来人了，来的何人，她总要搞清楚告诉我们。

第四窟：枕涛望归（嵊泗县枸杞乡大王村沙滩旁）

这次升级了！住进了原团职干部的家属楼套间，面朝东南。平生第一次有了阳台，成了我最爱的瞭望台。看穿梭的渔船点缀碧波，尝台风卷起的咸涩海雾扑在脸上，更常常伸长脖子，在靠岸的客轮上搜寻亲人的身影，望眼欲穿。

第五窟：蛇影与福音（嵊泗县菜园镇四脚凉亭）

这排建在山坡上的平房，三间拼成一个小套，深藏于草木葱茏之中，蛇虫成了“常客”。记得申副营长家溜进一条大蛇，我自告奋勇去“剿灭”。结果事后好几天，一闭眼，满屋子都是蛇影乱舞，真是心有余悸！

不过，这里也迎来了人生最大的喜讯：省军区陈主任来营调研，得知我们婚后多年未育，亲自安排我们去省军区门诊部检查。第二年，我们的宝贝儿子就降生了！取名“洋洋”，一庆成功得意洋洋，二叹求子路上花费“洋洋大观”，三贺他孕育于海岛海洋，以“洋”为傲。

第六窟：“鬼楼”疑云（舟山市白泉镇毛竹山）

办公室兼宿舍，这栋楼有点“邪门”。家属临时来队时，半夜楼顶常响起“咕噜噜”的石块滚动声，楼梯间也常有莫名的脚步声。我曾壮着胆子上楼顶查看，却一无所获。请营房专家来，也查不出所以然，猜测是地基沉降导致内部钢筋断裂，可楼房外表又完好无损。当地人说，这里曾是乱坟岗。军人岂惧鬼怪？我一笑置之。直到去年嘉定的一场大风，才意外揭开了这个困扰我多年的“千古之谜”，那是后话了。

第七窟：营区蝶变（舟山市盐仓乡虹桥营区跳水楼）

在跳水楼的一个中套里，一住就是六年。亲眼见证了一个破败营区，如何亲手让它一步步蜕变成绿树成荫、花草繁茂的花园式军营。1997 年底，记忆犹新，虹桥水库干枯见底，战士们捞起一条三十多斤的胖头鱼！晒成鱼干后，那鲜美的滋味，足足陪伴了我们一整年。

第八窟：定海烟火气（舟山市定海区人民北路桑园弄）

市中心的老房子，80 年代初建的，一住七年。如今已成危房，墙皮酥脆，一碰就簌簌掉渣。但地段没得说，上班、上学、买菜、看病，抬脚就到。人民北路、桑园弄、建国路，深深印着我们一家人的足迹。2008 年，“麦莎”台风带来罕见暴雨，整个城市道路成了汪洋。楼下战友家的宠物“小小”，深夜呜呜呜叫，连拉带扯女主人起床，转移物资。那次抗洪抢险的经历，连见惯台风暴雨的舟山老居民都直呼“活久见”。

第九窟：马路交响曲（上海市嘉定区迎园新四坊）

转业前租住三年的地方。房子在最东头，虽然隔着一排楼，但左前方就是个红绿灯路口。每天清晨，公交车的报站声、去菜场货车的轰鸣、路边摊烧烤的油烟味……轮番上演，扑面而来，堪称“立体环绕式”的市井交响乐。不过，这“闹心”的经历倒让我学了个乖：人生第一套房，绝对不买靠马路的边户，不选顶楼和一楼，更要避开主要路口和大马路！

2013 年底，脱下军装，定居在远香湖畔的保利家园。推窗见绿，百米有林，千米临湖。嘉定图书馆的书香、文化馆的雅韵、保利剧院的华彩、西云楼的古意、远香湖的波光、紫气东来公园的幽静、F1 赛道的激情……满目青翠，让人沉醉忘返。回首“九窟”岁月，方知心安之处，即是吾乡。

海鸥牌双镜头照相机

口 同心同行



如今摄影早已飞入寻常百姓家。从传统胶片到数码影像，技术一路迭代，智能手机随手一拍，便能把眼前的光影留住。拍摄的门槛低了、成本小了、效率高了，摄影从少数人的专业技艺，变成人人触手可及的生活日常。可每当我在手机相册里随手翻看那些清晰得几乎不用讲究的照片时，总会想起几十年前那台沉甸甸的海鸥双镜头照相机，想起暗房里那盏红灯下缓缓显影的黑白影像。

上世纪七十年代，我在一家国有大企业党委宣传部从事新闻宣传工作。为采写新闻，我常年奔走于生产一线，肩头挎着一台海鸥牌双镜头照相机，装的是120型黑白胶片。这台相机乌黑油亮，分量十足，两个镜头一上一下叠在一起，取景时要把它端在胸前，低头从顶上的毛玻璃里看画面——那一低头的专注，渐渐成了同事们眼里我特有的模样。就是这台相机，陪我记录生产现场、留存影像档案、宣传企业文化，是我宣传工作中最得力的伙伴。

那时正值计划经济时期，照相机多为企事业单位的公务设备，个人拥有一台相机是稀罕事。我常年背着相机穿行在厂区各个生产岗位，所到之处，常引来工友们的注目与羡慕。有的工人师傅见我举起相机，会下意识整整工装、挺直腰板；有半大的孩子跟在后面跑，只想凑近看看镜头里的自己。在那个物质并不丰裕的年代，一台照相机连同它背后的影像，承载着人们朴素而热切的好奇。

企业建有标准化暗房，从底片冲洗、照片洗印到画面放大，整套工序都能在厂里独立完成。暗房里常年拉严窗帘，只亮一盏暗红的安全灯。一卷拍完的胶片，要在显影液里定时搅动，借着幽暗的红光，看着影像一寸一寸浮现；再经定影、水洗、晾干，一张底片便有了眉眼。放大的时候更讲究——对焦、曝光、显影，火候差一点，照片就或明或暗。那盏红灯下的等待与欣喜，是数码时代的人很难体会到的。

与今天智能便捷的数码相机不同，

胶片摄影对技术要求苛刻得多——曝光要精打细算，快门与光圈要反复权衡，每一次按下快门，靠的都是真功夫。一卷胶卷能拍的照片有限，成本也不便宜，拍坏了无法重来，所以每一张照片，都值得慎重对待。

那时企业以生产经营为中心，广大干部职工心往一处想、劲往一处使，生产一线热火朝天，先进典型和感人事迹层出不穷。我到车间采访，常常被那些朴素而滚烫的故事打动：有人为抢修设备一连几个昼夜不回家，有人把落后设备进行革新，进一步提高工作效率，有人带病坚守在机床旁。一线党员更是冲锋在前、率先垂范，哪里有困难，哪里就有他们的身影。这些鲜活的人物与故事，正是企业新闻宣传最珍贵的素材。我依托厂报、广播、宣传橱窗等阵地，图文并茂地宣传先进典型、弘扬实干与劳模精神，讲述国有企业的发展故事，让宣传真正发挥凝聚人心、鼓舞士气、助力生产的作用。

在多年的宣传工作中，这台海鸥相机功不可没。一张张黑白照片，定格了工友们挥汗如雨的身影，留下了企业攻坚克难的火热场面，也记录下企业改革前行的一步步足迹。如今看来，这些照片早已不只是一份工作记录，更是一部企业发展的信史、一份镌刻着时代奋斗精神的珍贵史料。

对内做深宣传的同时，我还担任省、市级党报的通讯员。我紧扣企业生产经营与发展实际，挖掘新闻素材，积极向外供稿。夜深人静时，我在灯下伏案写稿，把白天的见闻整理成文字，配上冲洗好的照片，郑重装进信封寄出。每当稿子见报，看到自己的名字连同企业的故事出现在报纸上，那份成就感与自豪感，至今难忘。一篇篇稿件，让企业的好故事传得更远，也扩大了企业的社会影响。

时过境迁，用海鸥双镜头相机拍摄胶片的日子，早已沉淀成一段珍贵的时代记忆。回望几十年前的宣传工作，我深深感受到社会与科技的飞速发展，真切体会到创新给行业、给社会、给普通人生活带来的巨大便利。如今，我也拿起了智能手机，随手记录身边的自然风光与生活之美，继续用镜头定格祖国的锦绣山河、记录这个日新月异的时代。

蒲扇的故事



口 徐凤平

小孙女好奇地问：“爷爷，你们小时候没有空调，夏天怎么熬过来的呀？”我略一沉吟，笑着跟她细说，从前既无空调，也没电风扇，消解暑气全靠一件宝贝——蒲扇。我随口念起小时候常挂在嘴边的童谣：“扇子扇凉风，扇夏不扇冬，有人问我借，要过八月中。”小孙女眨着眼睛，静静地听着，似懂非懂，觉得有点新奇。

小孙女的问题，让我想起了遥远的过往。那时候的乡下，每家有几把蒲扇，大小形制各不相同。蒲扇，是用蒲葵叶片编织而成的，供销社日用杂品商店里卖二毛钱一把。搁在如今不值一提，可在物资匮乏的年代，人们分外爱惜。新扇买回，便寻零碎布头沿扇面锁一圈布边，护住蒲叶不易开裂，一把扇子便能相伴数年。

还记得，夏夜黄昏，母亲坐在床边轻轻摇着蒲扇，一边给我扇风，一边驱赶讨厌的蚊子。伴随着蒲扇起落的声响，我慢慢进入梦乡。回首那段平淡朴素的童年岁月，温馨和清甜在心底奔涌，丝丝缕缕，绵延不绝。

在母亲蒲扇缓缓起落的清风中，我一晃长成了少年。夏日里就自己想着法子消除暑热，白天泡在河浜里戏水；黄昏，搬一张矮凳，攥一把蒲扇，出门乘风凉去。

村东有条邱泾河，南面连通黄浦江，北面衔接苏州河，是滋养整座村落的母亲河。盛夏时光，这条河浜就成了孩童们天然的消暑乐园。年纪小的孩子，在浅滩边扑腾嬉水；年长些的扎进清浅河水，弯腰摸河蚌、拾螺蛳，运气好时，还能摸到几只小螃蟹，晚饭时就能添一道鲜美的荤菜。

我们儿时学游泳，全在自家门前的河浜、田间水沟里摸索水性，无师自通。胆子小些的抱一只木桶当作浮具，在水里来回扑腾几日，也能学会。泡在水里，主要为了消热解暑，大家不在乎泳姿是否标准，只要能浮在水中，自在快乐，便是满心欢喜。

邱泾河上架着一座普通的小木桥，桥头便是全村人夏夜纳凉的好去处。晚饭过后，男女老少不约而同聚在桥头，人人手持一把蒲扇轻摇，借着河面晚风闲话家常，消磨漫长夏夜。晚风、蒲扇、漫天星斗与点点流萤，编织出独属于旧时光的悠然慢景。邻里围坐闲谈，



家长里短娓娓道来，欢声笑语随风飘向河面。

从前的夏夜，浩瀚银河横亘天际，繁星铺满夜幕，夜色幽深，自有清宁动人的景致。静坐桥边听长辈讲故事，是童年最期盼的乐事。牛郎织女、嫦娥奔月的神话，为苍茫星空蒙上一层朦胧诗意；志怪传闻又听得人脊背发寒，往后独自走夜路总心有怯意。我最偏爱田螺姑娘的故事，勤恳农夫与温婉仙子相守相伴。年少的我，心底悄悄期许，日后也能遇见这般温柔际遇。

小孙女静静地听着我细数旧日的夏夜往事，眼神懵懂，仿佛在听奇幻的《天方夜谭》。是啊，弹指已过去半个多世纪，世间光景早已天翻地覆。如今家家户户空调常开，清凉相伴，蒲扇早就淡出日常，只作为怀旧摆件、文创物件静静陈列。可这一柄蒲扇承载着的，是我们这代人独有的童年温情与乡土记忆。晚风裹挟烟火，蒲扇摇过流年，这份独有的温柔暖意，再舒适的现代电器，也永远无法替代。

当年已过五十年

□ 俞富章

最近一段日子里，参加的一些活动，遇见的一些朋友，聊起的一些往事，不约而同感慨：“说当年，当年已过五十年！”

一次区作协举行座谈会，让我谈写作历程。这让我想起一件往事。那年夏季的一天，我父亲把汤炳生老师请到了家里，汤老师是松江曲艺界的说书艺人。正是那天的邂逅，点燃了我的文学梦想，引我走上了写作之路。座谈会召开之前，正好收到汤老师的微信，他问是否记得《文汇报》发表过我的一首小诗。这事我是记得的，那是经过汤老师润笔后鼓励我投给报社的一首仅有四行的短诗，当时称民歌。汤老师说，“已经足足五十年了”。是啊，整整五十年！有些事，五十年后已渺无踪影；有些事，五十年后依然触手可摸。汤老师和我的那次相遇，直到五十年后的今天，依然对我产生着影响。

秋日的一天，接到一位大姐的电话，说读书班五十年了。读书班，是当年公社为农村青年举办的培训班。15名农村青年从不同的大队集合到一起，开启了为期四个月的脱产学习。想来这个读书班在公社的档案或史志中未必留下片言只语，对公社后来的发展也未必产生多大影响。但对于参加读书班的当事人来说，是人生中一次难得又难忘的经历。五十周年的时候，这群当事人搞了一次很有仪式感的活动。他们聚在一起话当年，再看今朝，感慨万千！五十周年，世事沧桑，天翻地覆。

一天和几位朋友一起茶聊。期间有位唐兄聊起我和他的第一次相遇，说是在一次土记者会议期间。土记者！此刻才想起，在我的人生履历中，还有土记者的经历。当年，农村家家户户有一只有线广播，每只广播连接着公社广播站。除播放中央广播电台的新闻联播之外，就是播送全公社的新闻。广播站在各个大队培养了一批写稿投稿的人，也叫土记者，广播里播送的本地新闻大多数是他们采写的。我当年也曾是一名土记者。如今农户家里早没有了有线广播，当年的公社也变成了乡，又变成了镇，再变成了街道，广播站和土记者都

已成了历史。然而，唐兄竟然还记得这一段经历。我与唐兄相遇也是五十年了！回忆起当年公社广播的站长，也已成故人而不禁唏嘘不已。五十年的人生路上，很多人就这样走着走着便走散了。

又一日，收到老知青笪兄给我发来的微信，“你好，周六中午同学聚会，洗澡去不了，也是我去薛家五十周年”，我和笪兄每周六去澡堂泡澡，他遇事去不了，就有了这则微信。笪兄说的是他作为知识青年插队到薛家大队也是五十年了。当年，松江城里到薛家大队来了不少知识青年，他们分配到不同生产队。笪兄虽然插在我隔壁的生产队，但我们相遇之后却成了好友。即便后来我去军营二十载，笪兄后来返城做回了城里人，我俩始终保持着兄弟般的来往。两个人能保持五十年的关系而初心不变，纯粹纯真，也是很珍贵了！

岁月匆匆半世纪，白发苍苍话当年。五十年前，想五十年后的事非常遥远；五十年后，忆五十年前的事恍若昨天。所有的往事并非如烟，所有的经历值得回忆。花有重开时，人无再当年。俱往矣，思当下，唯能想到的：岁月慢慢走，情义深深留；珍惜所爱，珍惜所遇。



由腌莴笋干说起

口 徐凤平



时至谷雨，堂嫂菜园中的莴笋梢头窜出了细碎花苞。这抽薹的老莴笋，肉质紧实，用来腌莴笋干最好。堂嫂晓得我偏爱此物，就在田间削去莴笋老皮后，第一时间送到我家。

谢过堂嫂的一番心意，老伴忙活起来。将莴笋切成匀细长条，清水洗净沥干，装入脸盆。撒上盐后反复揉捻拌匀，再压上石块静置腌制。过了几个时辰，盆中沁出一汪清冽汁水。滗去盐水，把莴笋条装进纱袋，铺展在竹筛上，置于阳台晾晒。恰逢连日晴好，不过两天，便已晒得恰到好处。

莴笋干忌暴晒过久，若是干透发硬，入口干涩难嚼，独有的清鲜也会消散殆尽。唯有干而未竭、柔韧有度的状态最好，入口筋道耐嚼，又牢牢锁住莴笋原本的清润草木香。老伴腌莴笋干已是驾轻就熟，放置的盐量，晾晒的时间等，拿捏得恰到好处。她腌的莴笋干，轻咬一口，咸鲜醇厚的滋味漫过舌尖，清冽回甘萦绕唇齿，此般风味，难以描摹。

莴笋极易缩水，满满一大盆鲜笋，经过脱水晾晒，竟连小小的饭盒都未能盛满。量虽不多，倒也足够慢慢品尝，让味蕾过把瘾了。

谈及咸菜，世人喜好各有不同：有人视作烟火人间的简淡至味，一见倾心；亦有人嫌其偏重咸口，淡然避之。而我与咸菜结缘已久，根植年少岁月，刻入饮食记忆，几日不尝，心底便生出几分念想。

小时候，温饱难得周全，三餐饭菜更无挑剔余地。咸菜能下饭，自然成了寻常日子里的选择。犹记年少，家里的咸菜缸几乎常年不空，没啥菜吃时，便从缸中捞起一点，简单入锅清炒，便是一餐安稳下饭的“佳肴”。在只求饱腹的年代，一碟家常咸菜，也能让粗茶淡饭生出暖意。如今，佳肴珍馐已不算稀罕，可年少养成的口味与情结，早已根深蒂固，未曾更改。

偏爱咸菜，从来不是困于清贫的无奈选择。古往今来，不少身居富贵、衣食无忧之人，亦钟情于这一口家常咸香。宋人朱敦儒便是如此，出身世家，身居高位，锦衣玉食，却也独恋山野腌



菜的清简滋味。他在《朝中措》中写道：“先生馋病老难医。赤米餍晨炊。自种畦中白菜，腌成饕里黄薤。”字句浅显直白，道尽心底偏爱。所谓难医的馋病，不过是贪恋人间烟火——晨起一碗暖融融的红米粥，佐以青菜、腌渍的葱头，清淡朴素，却胜过万千珍馐。词中“黄薤”，便是腌渍野葱，寻常风物，却藏着文人清雅淡泊的生活意趣。

自古烟火风物，皆藏人文底蕴。汪曾祺先生曾为咸菜落笔，在《咸菜和文化》中写道：“中国不出咸菜的地方大概不多。各地的咸菜各有特点，互不雷同。”大江南北，风物各异，腌菜也自成特色：霉干菜、榨菜、酱瓜、腌笋……一方水土养一方风味，各式咸菜扎根烟火，成为中式饮食文化里不可或缺的一抹底色。

今天，鱼肉荤腥已是餐桌常态，油水太足，难免腻味。偶尔佐一碟自制莴笋干，清咸解腻，清爽开胃，适度吃点，应无伤康健。亲手腌制晾晒咸菜，也无关节俭，更多的是在平淡日子里，寻一份动手的乐趣，添几分鲜活的人间烟火。

岁月流转，咸菜的意义早已悄然改变。往昔，它是贫寒岁月里渡人温饱的慰藉；今朝，它是调剂胃口的家常风味，更是藏在唇齿间的乡愁。

堂嫂的辛勤劳作，化为满足我味蕾的那一口质朴腌菜，让我尝到了阳光的味道，尝到了烟火的温柔，更尝到了藏在时光深处，独属于故土与旧时光的温暖记忆。人间烟火，不过一粥一饭，一碟小菜，安稳寻常，便是圆满。

周末炒饭



口黄　新

又是一个周末，这一日三餐的餐饮安排一定是有孩子搭伙吃饭的父母最头痛的事情了。虽然我也三头六臂，也曾经努力做到两三周每顿不重样，但时间长了，总有黔驴技穷的那一天。孩子总有吃厌的那一天，自己也有做厌的那一天。本来周末还安排去饭店点个卯，调剂一下口味，现在孩子都懒得出门，哪怕是快递叫回家，也嫌不好吃，吃腻了，这可真真难煞了天下父母亲。

一早打开冰箱盘点，也就是安排周末的中晚两餐。儿子来微信说让我们煮一下他外买的粽子，中午他吃粽子。于是，中午安排了凉拌海蜇头，雪菜目鱼片，小排萝卜汤。中午白米饭多烧一点，准备留些晚上做炒饭用。

曾经写过烹饪文章，说家庭大厨要做到“手中无菜，心中有菜。”也就是见什么做什么，没有事先安排，只有急中生智，才能“巧妇乐为无米之炊”。这不，冰箱里还剩一把前几天买的蒜苗，那可是摊主从苏北老家带来的，不是一般超市里喷涂了蓝色防腐剂的冷库菜品。炒上一盆蒜苗小炒肉，那是儿子儿媳最喜欢的下饭菜。

翻出两支圆叶莴笋，是隔壁邻居崇明自留地里种了带回来的，已经在冰箱里放了几天，得赶紧吃了。锡笋碧绿，去皮洗净，嫩头横刀块，细盐暴腌，留明天佐早餐。余切丝清炒，晚饭用。翻出一支胡萝卜，洗净，切半支细丝，配莴笋丝清炒，增加色泽。另一半切成细丁，搭色炒饭。

我将今天的炒饭定名为“周末炒饭”，由香肠、虾仁、胡萝卜、鸡蛋、青菜五款主料切丁，烹制而成。它既不像去饭店常点的扬州炒饭，亦不是孩子们吃厌了的顺风黑松露炒饭。因为它的用料太普通了，都是冰箱里平时家常客的剩货。不料在冰箱里还翻出两块香豆干，想都没想，顺



手切成细丁，放在炒饭配料盆里。

先准备蒜苗小炒肉的炒肉，借助得到做炒饭的猪油。将已经焯水、去腥、去血水、半成熟的五花肉切成薄片，以肥一点的为好。置平底锅炉上，冷油中火，煎至肉片吱吱出油，略显焦黄，飘出油香。

盛出肉片做蒜苗小炒肉时备用，着手开始做炒饭。底油再加几勺精制油，将打好的两只鸡蛋液倒入中度油温的锅内，摊煎成蛋饼搁置一边。另一边下虾仁、去皮香肠丁、胡萝卜丁，煸炒片刻后加入香干丁、青菜末，翻炒至断生。

适量精盐，两勺生抽，上色，拌炒均匀，然后搁一小碗多一点的中午剩饭。煤气开中大火，煸制菜香饭熟，淋洒一点白胡椒粉，拌匀即可。

配上清炒莴笋丝，蒜苗小炒肉。炒制时需加小勺蚝油，一勺老抽，萝卜小排汤。今晚儿子破天荒地吃了两小碗“周末炒饭”。儿媳今天也吃了一小碗。谢天谢地，一天终于又打发过去了。



锦溪古镇袜底酥

□ 严黎明



放眼当下，消费早已融入日常，无处不有、触目皆是。在我看来，消费分作两种模样：一种是奔赴远方、踏遍山河的旅途消费；一种是安居家中、慢品烟火的日常消费。二者丝丝牵连，共同拼凑出生活的万般滋味。而藏在街巷里的地道美食，便是消费里最动人的一抹底色。倘若相逢，切莫轻易错过。

逢上长假，亲友们相约结伴出游，携着家中孩童去往各地散心。这段时日，微信里不断传来众人分享的旅途相片，小桥流水、青山秀水，美景层出不穷，看得人心生向往。我虽居家未曾远行，却借一张张照片览遍四方风光，心中感慨万千，忍不住提笔为孙辈赋诗一句：“红花自有绿叶衬，美景常随美食存。”山水风光固然动人，可一座古镇真正留住人心的，永远是唇齿留香的地道风味。锦溪古镇的袜底酥，便是这般让人念念不忘的水乡滋味。

锦溪是昆山千年水乡，青石板路蜿蜒临河，沿街糕饼铺的酥香随风漫溢，引得游人驻足。袜底酥是传承百年的江南传统点心，因外形酷似旧时布袜鞋底得名。金黄酥皮撒满白芝麻，层层油酥薄如蝉翼，烘烤过后咸甜交织，一口咬下酥渣簌簌掉落，芝麻的焦香在舌尖缓缓散开。

相传这份点心源自南宋。古时书生赶考、渔夫下田都会带上它作干粮，后来渐渐成了古镇标志性茶点。如今游人到访锦溪，总要进店买上几袋，当作旅途伴手礼，这便是旅行里最朴实的消费浪漫。一块酥饼价格平实，却承载着古镇的烟火底蕴，人们带走的不只是一份吃食，更是一段水乡记忆。

遍山河盛景，美食留存人间温情。寻常消费里藏着生活诗意，一块袜底酥，承载古镇文脉，也盛满平凡日子里细碎的幸福感。不必奔赴千里寻热闹，手边一份地道点心，便能让平凡时光，满是香甜暖意。



出门旅游寻味是消费，居家囤点心亦是生活情趣。亲友从锦溪归来，特意捎来几包袜底酥赠予我。拆开纸袋，醇厚麦香扑面而来。泡上一壶清茶，配一块酥饼慢嚼，足不出户，也能品味江南古镇的温柔。一块小小的袜底酥，串联起远方的旅途与家中的清闲，让两种截然不同的消费场景，生出相通的欢喜。

风光易逝，风味长存。旅游看



蛋黄肉粽是许多人的首选

口 五哥



竹编簸箕里，深绿的箬叶浸着水，散出清苦的香气，像一声软糯的提醒：该惦记那口热粽子了。

中国人过节，总绕不开“吃”。元宵的汤圆裹着芝麻流心，清明的青团揉进艾草清香，中秋的月饼压着团圆的纹样——食物是传统的载体，把千年的仪式感，熬成了舌尖上的念想。

粽子更是如此。它不只是糯米与馅料的组合，更是刻在基因里的节日密码。小时候不懂这些，只晓得端午那天，母亲掀开咕嘟冒泡的锅盖，蒸汽腾起来，满屋子都是粽叶香，连空气都变得软乎乎的。

我们这代人的童年，粽子的主角多是赤豆粽和白米粽。这两种都得蘸糖吃，咬一口，糯米的黏、赤豆的沙，混着白糖的甜，在嘴里化开，是朴素的满足。红枣粽自带甜意，不用蘸糖，可总嫌枣核麻烦。

至于肉粽，那是稀罕物。那时候买猪肉要肉票，家里包粽子，顶多裹七八只，给老人孩子打牙祭。我总眼巴巴守在灶边，等那只肉粽出锅。剥开时油汁渗进糯米，亮晶晶的，咬下去咸香直钻鼻子，可还没尝够，就没了。

如今日子好了，肉粽早不是奢侈品，反倒衍生出更讲究的吃法——蛋黄肉粽，竟成了许多人的首选。

申城街头随便问，十个人里有七八个会说：“蛋黄肉粽，最对胃口。”有人爱五花肉，肥瘦相间，蒸

得酥烂的肥肉化成油，浸透糯米；有人偏要纯精肉，紧实有嚼劲。

可不管怎么选，那颗咸蛋黄总不能少。它像藏在粽子里的“灵魂”，金黄流油，沙沙的质感混着肉香，一口下去，糯米的软、肉的鲜、蛋黄的绵，在舌尖叠成小山，回味里还带着箬叶的清苦，层次丰富得像首交响乐。后来才知道，好的蛋黄肉粽不止这两样——香菇吸饱肉汁，虾米提鲜，有的还藏着一颗莲子，脆生生的，把口感衬得更妙。

温州的朋友说，他们那儿端午不吃蛋黄肉粽，就像北方人过年没饺子。老一辈人搬去国外，行李箱里总塞几盒真空包装的，说“吃不到这口，就不算过了节”。

去年在超市看见，甜粽咸粽摆成两军对垒，蛋黄肉粽的货架却总空得快。有款“甜咸双拼”礼盒卖得火，拆开来，一半是豆沙枣泥，一半是蛋黄鲜肉，倒把南北口味都照顾到了。

老字号五芳斋的师傅说过，蛋黄肉粽的讲究，在“鲜”字。糯米要选当年新米，泡到用手指能碾碎；五花肉得用土猪的，腌足时辰入味；咸蛋黄必是红泥腌的，出油才透亮。

包的时候，米要压实，馅要居中，煮足六个钟头，让每粒米都吸饱肉香。这样的粽子，热乎着剥开，连粽绳上都沾着香气，难怪能成早餐桌上的常客，家庭聚餐时的“抢手货”。

从前觉得，粽子是节日的符号，现在才懂，它更是生活的注脚。从赤豆粽的甜，到肉粽的香，再到蛋黄肉粽的丰足，变的是口味，不变的是中国人对“吃”的认真——把日子的盼头，都包进这一只小小的粽子里。

文物溯千秋脉 方寸现康雍乾

□ 杨克元

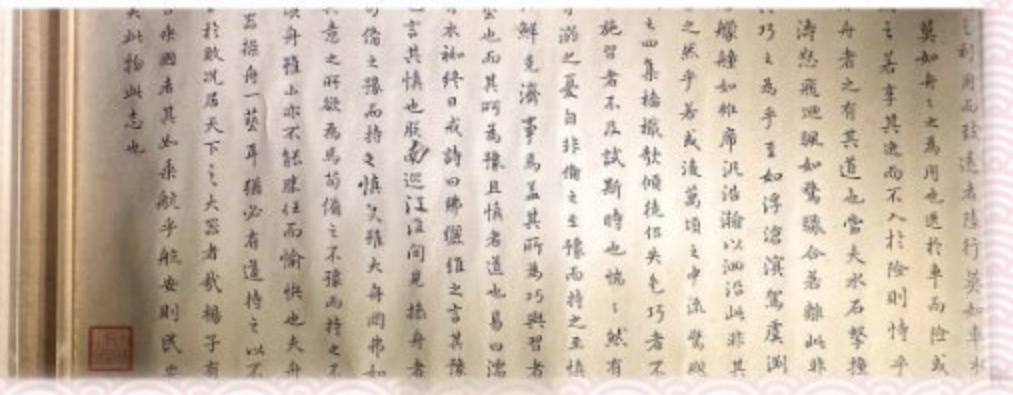


8月14日上午，我专程前往闵行博物馆，观看《清韵》特展。特展汇集110余件（套）珍贵文物，展现康雍乾三朝宫廷工艺与审美变迁。在一件件清代文物之间，回望三朝艺术风华。展厅开篇的序言墙引人驻足，古地图为底，鎏金文字缓缓铺展：“天地藏珍，时序留痕。澄怀观道，鉴古明今。”十六个字虽然简明，却为整场展览定下了沉静悠远的基调。康雍乾三朝，横跨近一个半世纪，正是清代手工业蓬勃发展、南北文化交融的黄金时期。彼时天下安定，商贸互通，无数能工巧匠倾注匠心，把时代审美、地域特征凝缩在方寸艺术品上，并清晰梳理出大江南北截然不同的气质。

展厅之内，珍品依次陈列。循着







康雍乾的时序缓步参观，三代气象清晰可辨。

领衔康熙展区的重器为康熙御笔《操舟说》手卷，堪称本次特展核心看点。这篇御书写于康熙首次南巡途中，全文以泛舟事理引申治国大道，阐释舟好比君主、水好比百姓的理政思想。字里行间尽显一代帝王务实审慎、重民安邦的政治格局。笔墨端庄沉厚，气息古雅稳重，恰与康熙一朝敦实质朴、古意盎然的审美风貌互为印证。一侧陈列珊瑚小朝珠十分醒目。朝珠是清代宫廷礼仪核心配饰，珊瑚质地温润，规制严谨，直观展现康熙朝宫廷礼制的完备成熟。

步入雍正展区，展厅重头戏便是雍正赐怡亲王御笔书法扁轴。怡亲王允祥是雍正最为倚重的兄弟与股肱重臣，这件御赐匾额不只是帝王书法，更是君臣相知、朝堂理政的珍贵实物见证。雍正书法清雅内敛，文人气韵浓厚，完美呼应雍正时代摒弃繁奢、追求含蓄雅致的风尚。展柜旁展出银珐琅彩喜上眉梢头簪，当为宫内品阶夫人妆饰之物。其小巧精致，珐琅配色温婉秀丽，实为彼时文人情趣深入日常，各地工艺相互浸润的佐证。

乾隆展区重磅展品云集，最为夺目的当属鎏金点翠嵌宝奉天诰命龙凤银冠，也是全场最震撼的展品之一。龙凤纹样繁复灵动，垂坠流苏层层摇

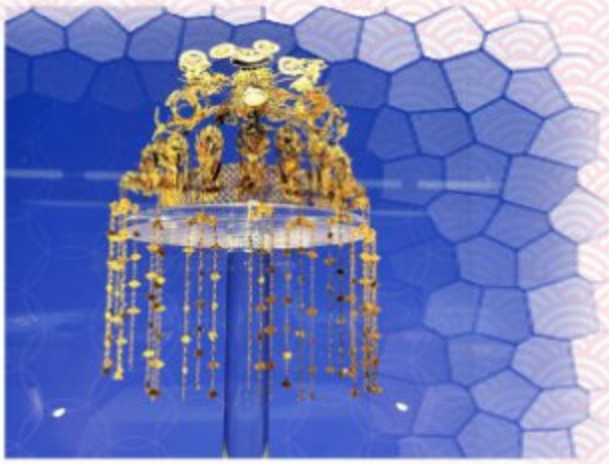


曳，尽显盛世金银细工登峰造极的水准，直观呈现乾隆朝工艺百花齐放、精工繁复的时代特征。书画压轴重器为乾隆行书《南巡记》卷，为第五次南巡回銮之后亲笔撰写，成为后续南巡的纲领训诫，是研究乾隆朝南巡、江南治理的一手文字史料。

三朝审美风尚层层递进，清晰可辨。书画、玉器、金银首饰、礼器、物品，每一件展品都是时代的切片。同样是御笔书法，康熙重在说理治国，雍正侧重君臣情谊，乾隆偏好纪行抒怀。同样是首饰礼器，康熙重规制，雍正尚简约，乾隆极精工。同样是清代器物，康熙的古拙、雍正的清雅、乾隆的缤纷。政权稳定带来物质富足，文化流动打破地域隔阂，北方精工与南方雅韵相互借鉴，工匠们不再固守一地传统，不断吸收新的技法与纹样，造就工艺技艺的持续革新。一器一物之间，藏着人们的生活喜好、精神追求。

身处闵行，在家门口就能邂逅这样高质量的清代工艺特展，实属难得。康雍乾盛世早已远去，硝烟与喧嚣消散在历史长河，但这些精心淬炼的文物留存下来。它们沉默不语，却记录着一个时代的审美变迁、南北交融的文化脉络。《清韵》之韵，既是器物形制纹饰承载的风雅气韵，也是代代工匠坚守的匠心，更是中华文明兼容并蓄、南北和合的文







化底蕴。此次专程赴展，与百年古物相逢，赏工艺、品历史，收获满满。当目光注视那些清代器物时，方能真切体会何为以物载史，鉴古明今。

闵行博物馆举办的“清韵——康雍乾时期文物特展”，展期自2026年7月3日至10月25日。饱含厚重历史和精美艺术的展览，值得一睹为快。







策马颂忠魂 马背铸英雄

——观天然大型实景马术剧《英雄》

口 罗克平



在辽阔无垠的内蒙古鄂尔多斯草原上，蓝天白云铺展成天然幕布，环形实景马场尘土飞扬。100 余名骑手、50 余匹骏马同台演绎大型马术剧《英雄》。45 分钟的沉浸式演出，以草原史诗为脉络，将跌宕剧情、炉火纯青的马背绝技与蒙古族保家卫国的英雄风骨融为一体。让观众既欣赏到蒙古族精湛的马上功夫，又读懂马背民族刻入血脉的勇敢与赤诚。

一、跌宕完整的草原英雄剧情

全剧遵循“和平—罹难—征战—守护”的叙事脉络，完整讲述草原青年巴特尔的英雄传奇。开篇《吉祥草原》勾勒出岁月静好的游牧图景。敖包香火袅袅，那达慕盛会热闹欢腾，赛马、摔跤、射箭轮番登场。巴特尔凭借过人骑术勇夺魁首，与姑娘托娅定下婚约，草原处处充盈安宁祥和的烟火气。

平静转瞬被战火撕碎，外敌铁骑突袭草原。劫掠牛羊、焚毁毡房，牧民流离失所。新婚当日的巴特尔放下儿女情长，辞别爱人，召集部落青壮年组建骑兵，毅然奔赴沙场御敌。战事残酷，前线不断传来伤亡消息，后方额吉带领草原妇女、孩童守望故土，缝制战袍、储备粮草，以柔弱身躯撑起部落根基，勾勒出全民共护家园的动人群像。

高潮战场段落气势磅礴。巴特尔率领勇士凭借马背优势迂回作战，与敌军展开多轮马上厮杀。骑手们两两对阵、列队冲锋，刀光剑影间尽显抗争决心。历经浴血苦战，草原勇士终将入侵者驱逐出境。终章，得胜骑兵策马回归草原，全族相聚敖包前祭祀祈福，长调歌声响彻旷野，传递出世代守护故土、和平永续的美好祈愿。整部剧目不单单塑造巴特尔一位英雄，更刻画了牧民、妇女、骑手群像，诠释人人皆可为家国挺身而出的英雄内核。

二、叹为观止的精湛马上功夫

蒙古族作为“马背上的民族”，千百年游牧生活淬炼出独步天下的马术技艺，剧中每一项特技都直击人



心，展现人马合一的极致境界。

疾驰奔跑的战马上，骑手们完成各类高难度动作：双脚脱离马镫，在颠簸马背上稳稳倒立；侧身贴紧马身，俯身拾取地面哈达，全程不减速；最惊险的“马腹藏身”绝技，骑手整个人倒挂于奔马肚下，躲避敌方箭矢，转瞬又翻身回鞍，拔刀反击，整套动作行云流水，毫无滞涩。

集体骑射场面震撼十足。数十匹骏马齐头并进，骑手站立马鞍之上，搭弓、拉箭、放箭一气呵成，箭箭命中靶心。多马并行时，骑手凌空飞身换骑，在数匹奔跑的战马间腾跃穿梭，配合默契，没有丝毫差错。两军对战段落，马上格斗技艺尽显功底，骑手手持长刀、长矛，在颠簸马背上格挡、劈砍、迂回周旋，战马随骑手指令急停、折返、冲撞，人马心意相通，每一次冲锋都尘土漫天，极具视觉冲击力。

除此以外，列队舞马、绕鞍旋转、马背双人搏击轮番上演。蒙古马耐力充沛、机敏温顺，能精准领会骑手细微指令，奔腾时鬃毛飞扬，静立时沉稳肃穆，人与马相伴共生的默契，是蒙古族传承千年的独特本领。

三、流淌在血脉中的格斗英雄精神

整场剧目不止是马术特技的展演，更是对蒙古族英雄精神的深度诠释。其一，是舍小家为大家的家国大义。巴特尔放下新婚温存，弃个人幸福，守护全体牧民。面对强敌从不退缩，这是草原民族根植于心的故土情怀；其二，是绝境不屈的坚韧风骨。战场损兵折将、粮草短缺，牧民不分男女老幼同心协力，没有一人投降退让，如同不畏风雪、长途跋涉的蒙古马，纵使前路艰险，依旧一往无前。

马上格斗不单单是武力对抗，更



蕴藏游牧民族的生存智慧与正义底线。剧中骑士对战从无阴狠偷袭，招式坦荡利落，捍卫家园却不滥施杀戮，尽显宽厚仁善的民族底色。千百年来，草原人以马背为家，以刀弓为盾，每逢危难便全民奋起，这种不畏强暴、守望相助、奋勇抗争的精神，便是剧目想要传递的核心力量。

马头琴曲落，马蹄声渐歇，落日余晖洒满草原。《英雄》用骏马与铁骑书写游牧史诗，精彩绝伦的马术是民族技艺的缩影，浴血护乡的故事是精神传承的载体。

走出剧场，耳畔依旧回荡战马嘶鸣与豪迈长调，草原英雄勇敢坚韧、守护家国的精神，跨越岁月，震撼人心。

一寨连两国 烟火共春风

□ 俞富章



清晨九点，辞别芒市际洲柏丽酒店，我们驱车奔赴瑞丽，前往久闻大名的“一寨两国”。全程百余公里，一个半小时的车程，云影随车流转，不觉间便抵达姐相镇银井村。

步入景区，迎接我们的是一座“中缅友好地球村”，建筑气质尽显傣缅风情。红褐色砖石构筑起错落亭台，岁月风雨在墙体留下斑驳痕迹，一座座鎏金佛塔星罗棋布，在云天之下熠熠生辉。

高台之上，巨型蓝色圆球雕塑分外醒目，球面镌刻缅甸国土轮廓，“缅甸”二字浑厚沉实，顶端金色塔刹凌空翘起；而在球面的另一面，锈刻的正是中国地图以及鲜艳有力的“中国”二字。红砖拱券门洞层层环绕，移步之间，便可切身感受“一寨分两国”的独特境遇，体悟中缅山水相依的胞波深情。

园区之中，一尊蓝身金饰的大象雕塑静静伫立。象身披挂红底描金鞍毯，金饰镶边，洁白的象牙庄重肃穆。有孩童伸手轻握象鼻，饶有兴致驻足留影。四周林木葱郁，红砖步道蜿蜒向前，处处流淌着东南亚边境独有的风情意趣。



鹅卵石铺就的文化广场开阔质朴，一场鲜活的民俗表演正在上演。傣族乡亲身着色彩艳丽的民族服饰，红扇翻飞，舞步铿锵有力。男子挎鼓持械，身姿昂扬；女子裙裾斑斓，仪态温婉。队伍踏着节拍翩跹起舞，热烈鲜活的歌舞，将边境村寨的烟火气息与人文活力尽情释放。

一汪碧水环抱着鎏金佛塔，塔身金光璀璨，尖顶直刺云天。微风拂过湖面，层层涟漪荡开，佛塔的倒影在水波之中轻轻摇曳。水面漂浮一叶小花船，满船鲜花摇曳生姿。岸边草木蓊郁，傣家茅草屋错落排布，游人往来漫步，禅意与烟火在此相融，勾勒出边境独有的动人画卷。

向内缓步前行，71 号界碑默然矗立村寨中央，一道铁丝网，将完整的傣家古寨一分为二。中方村寨名为银井，寄寓美满镶嵌之意；缅甸一侧唤作芒秀，是芦苇丛生的乡土家园。听





介绍，这铁丝网是近年才有的，之前两国只是一条水沟之隔；只因近几年众所周知的原因，才有了这一铁丝网。

途中偶遇两位女子，一人立于中方土地，一人身处缅甸境内，仅隔一道围栏闲谈笑语，见我路过，还善意展露笑颜。此情此景，恰印证了那句“彼此是胞波，语言多同汇”，诗文里的情谊，就这样落到烟火人间。

回溯历史，这里本是水乳交融的傣家聚居地。自南诏至明清，傣家先民世代在此繁衍生息，仰仗瑞丽江的滋养耕田捕鱼。彼时并无清晰的国境分割，两岸百姓同宗同源，语言相通，习俗相近。跨境通婚、物物交换已是生活常态，茶马古道商旅络绎不



绝，村寨便是民间友好往来的前沿。1960年，中缅两国互谅互让，充分体恤边民世代相守的生活，勘定边界之时没有割裂乡土烟火，顺着村寨原生格局划定国境，造就世间罕见的一寨两国奇观。2005年景区正式对外开放，历经多年打磨升级，成为国家4A级旅游景区。昔日静谧的边境村寨，化为展示两国和平共处的重要窗口。

一路行来，一处处景点，把跨境共生的故事具象眼前。网红秋千“一秋荡两国”，秋千轻轻荡起，人便飞越国境上空，短短一瞬完成跨国体验。百年老井“一井两国”最是温情，数百年来，边民不分国界共饮一井甘泉，汲水炊饭、浇灌田园，滋养一代代百姓，是邻里同心最好的见证。不过，这些都是无围栏之前的故事。据介绍，寨中还有一所银井国门小学。前些年，不少缅甸孩童跨过边界前来求学，与中国同窗一同读书嬉戏，放学再返回故土，跨国读书在这里早已是寻常景象。

漫步村寨，读到陈毅元帅1957年随同周恩来总理出访缅甸写下的《赠缅甸友人》：“我住江之头，君住江之尾。彼此情无限，共饮一江水。”瑞丽江奔涌不息，牵起两国山河。同一个村寨，百姓共过泼水节、关门节，信仰习俗一脉相承。曾经有过这样的温情细节：中国的瓜藤攀过边界，在缅甸菜园开花结果；缅甸的家禽悠然踱步，闯入中方院落觅食。地理可以划分土地，人情从来不受阻隔。

国境线是客观的地理分界，却割不断人心相通。此行于此，看见的不只是“一寨两国”的独特奇观，更是领略了山水相连、民心相依的特殊情感。

但愿有朝一日，寨子里中缅之间的那道铁丝围拦终被撤去……

"大连游学"七律六首

□ 顾仲源

2026年7月16日至21日，闵行区老干部大学诗词赏析朗诵班的罗晓东老师，带领十名学员及五名家属赴大连游学实践活动，开启红色历史、文化寻踪和休闲观光之旅。其间，先后探访日俄监狱旧址，远眺旅顺军港雄姿，品味“旅顺一锅炖天下”，参观旅顺博物馆和潜艇博物馆；乘渔家小船出海体验钓鱼、捞海带、现尝海鲜“渔家三部曲”，游览金石滩地质公园；参观自然博物馆，沉浸式观看《老酒馆》实景剧目，打卡“啤酒节”举办中的星海广场音乐喷泉夜景画卷；漫步东港景区、游览东方水城，穿梭体验老虎滩海洋世界；团队歌声笑语联欢收官。

大连之行，所到之处留下深刻印象，撷取点滴，习作七律诗六首，以作纪念。

（一）参观旅顺日俄监狱旧址感怀

残楼犹锁旧时霜，触目疮痕断客肠。
昔陷双魔施虎虐，今寻故狱忆魂殇。
铁栏曾锢英雄骨，黑室长埋志士光。
永记尘寰欺辱事，初心砺剑护封疆。

（二）品尝一锅炖

长桌围筵十七宾，三锅沸煮热潮匀。
土鸡煨豆凝浓馥，锦鲤融鲜衬嫩身。
肋骨芋煲香漫舍，海蔬黑耳爽清唇。
南来客至惊豪量，饱啖关东百味真。

（三）游金石滩地质公园

轻舟破浪出凉湾，潋滟沧波映碧寰。
探海龙形栖浩淼，奔涛石阵列层山。
丹崖叠彩凝千劫，龟背皴痕历百艰。
鸥逐飞帆寻胜迹，一川佳景竟留攀。

（四）星海广场多彩靓

盛会逢时醉海滨，星湾暮色闹红尘。
酒旗幻彩流光织，楼宇繁灯碎玉匀。
泉涌凌霄翻锦练，池舒曼舞洒银鳞。
横空探照穿云幕，一派欢腾气象新。

（五）东港欢乐图

层楼临海倚晴空，水色连天入望融。
栈道凭栏舒远目，游人笑语趁熏风。
争擎饵食招飞鹭，竞逐沙鸥掠碧穹。
一片欢声随浪起，仙乡宛在港湾东。

（六）大连山水情

辽东雄峙枕沧溟，叠嶂衔潮入画屏。
翠岭凭高吞浩淼，长桥卧浪锁苍青。
千岩漱玉鸥翻雪，万壑扬澜风带腥。
最是滨涯萦厚意，一山一水总关灵。

馆启海上魂，文学铸就灵魂

—上海文学馆小记

口 国强

八月下旬，我从媒体报道中获悉：中国作协组织作家参与“鲁迅文学奖之夜”系列活动，相聚上海文学馆，与广大文学爱好者共赴一场丰富多元的文学之约。也正是这时，我才知晓上海文学馆已然正式对外开放。

去年二月，我参观巴金图书馆时，上海文学馆尚在紧锣密鼓地建设之中。时隔一年有余，这座崭新的文化地标，便傲然矗立在四川北路武进路口。九月二日，天朗气清的清晨，我搭乘地铁出行，从10号线四川北路站3号口走出，抬眸便望见上海文学馆飘逸洒脱的书法馆名。

武进路路口的上海文学馆，与巴金图书馆紧临。这座由新建主馆与三栋优秀历史建筑组成的文化新地标，人们在左联会址、内山书局等鲁迅小道中徜徉，便能触摸上海深厚的城市文学脉络。

四川北路这片土地，沉淀着独树一帜的海派文学底蕴。少年时代，我就读于四川北路尽头的复兴中学，彼时便已真切触碰到1930年代左翼作家留下的深刻足迹。从学校校门穿过甜爱路，山阴路上，便是鲁迅晚年时常到访的内山书店；沿四川北路漫步至多伦路，还可驻足中国左联纪念馆。这里打造的“鲁迅小道”，围绕鲁迅在虹口生活与战斗的最后十年，让人沉浸式回望鲁迅与一众左翼文人求索奋进的峥嵘岁月。

整片虹口，恰似一本徐徐摊开的厚重文学典籍。

读懂上海文学特色。上海文学馆突出文学与城市发展、文学与时代呼应、文学与世界互动。以“时光·上海”“左翼·上海”“都市·上海”“光影·上海”“世界·上海”五个常设展区，展现上海文学的五个特色和维度。其中“左翼·上海”展，从中国现代文学起点《新青年》之门切入，到亭子间展现当时底层文人艰苦创作环境，梳理1930年左联成立全过程。分别从五个维度呈现上海文学风貌，而这些正是上海文学的独特底蕴。

一座城市，因文学而铸就灵魂。无数文人曾栖身于虹口的条条弄堂。于此思索生活、落笔抒怀，将市井烟火与时代沧桑尽数凝于字里行间。如今，上海文学馆将四散飘零的文学记忆聚拢收藏，让尘封的笔墨重焕光彩。

馆内以详实丰厚的文学史料，完整梳理上海文学的发展脉络与斐然成

就，集中呈现鲁迅、茅盾等文学巨匠留在上海的深深印记，系统展现上海现当代文学无可替代的独特价值。

跨进一楼序厅，“上海文学馆”五个大字取自鲁迅书法集字，笔力清峻，一下子把人带回那个笔墨激荡的年代。

走进文学馆，发现城市早已融入文学的字里行间，而文学也藏在这座城市的街头巷陌之中。

走进文学馆，不经意间便会与文学不期而遇。一楼桌上的小卡片记录着种种“上海文学之最”，比如学界公认的第一次成型的话剧演出《迦茵小传》。

“海上书房”陈列珍贵版本。1938年版《鲁迅全集》静静安放；这里不只是一座用来观看的展馆，更是一座可以坐下来读书的城市书房。从落地窗向外眺望，石库门建筑群就在街巷那头，馆内是百年文墨，窗外是鲜活市井，古今在此对望。

鲁迅手稿，《上海所感》，写于1933年12月5日。是鲁迅对当时上海社会生态的犀利解剖。鲁迅以极其敏锐的视角，批判了半殖民地半封建社会中上海的畸形生态。这篇手稿是鲁迅作为清醒的思想者，在喧嚣的物质生活中磨砺出的尖锐笔触，具有极高的思想史价值。

《子夜》是茅盾最重要的一部长篇小说。其手稿不仅是一部文学巨著的诞生记录，更是一部历经战火的传奇。

这两部手稿，不仅是两位文坛巨匠的心血结晶，更是20世纪30年代中国社会风云变幻的最真实见证。

步入海上书房，展厅与阅览室的边界悄然消融，展柜中的珍贵文献与随处摆放的书籍交织错落，可随手取阅，实现了与文学的“零距离对话”。

站在文学馆二楼通透的长廊，透过大面积落地窗，可以望见富有海派特色的石库门建筑群；通透的玻璃长廊洒满阳光，错落分布的窗户把城市街景与馆内书香自然衔接。

走入“左翼·上海”展厅，泛黄刊物、书信手稿、老照片，还原了上世纪二三十年代虹口作为左翼文学大本营的峥嵘岁月。无数文人聚于此处，以笔墨为刃，叩问时代，滚动着一代知识分子的理想与呐喊。

近现代的上海作为中国左翼文艺运动大本营，有着鲜明的革命性与红色基因。在“左翼·上海”展厅里，一系列展陈梳理上海完整呈现从文学革命到革命文学、左联、抗战救亡、人民文学完整的红色脉络。

左翼文学中常常出现的“亭子间”，在展厅中有了直观的空间还原。它位于晒台之下、厨房之上、楼梯转弯处，狭小、低矮、昏暗，冬冷夏热，却因租金低廉而备受当年初到上海的文学青年青睐，由此形成独特的“亭子间文学”。

“上海文学星光厅”犹如一座多媒体展厅，随意点击墙面上的书籍，便会浮现出不同作家的金句。“星光厅”借助数字虚拟技术，打造以鲁迅、茅盾、郭沫若、郁达夫、瞿秋白、叶圣陶、巴金、张爱玲等名家为核心的城市文学故事漫游体验。在展墙屏幕上点击“张爱玲”，脚下就投影出张爱玲在上海的三处旧居。伸手触碰墙面，作家的金句便缓缓浮现，文学不再隔着玻璃，变成一场沉浸式对话。

拾级而上来到三楼，“时光·上海”以上海二十四小时为叙事主线，用海关钟声、沪语吟唱的海上竹枝词，串联起鲁迅、巴金、王安忆、金宇澄笔下的城市昼夜。

清晨的弄堂、黄昏的苏州河、深夜亭子间的灯火，作家笔下的上海，不再是书本里抽象的文字，化作可感的场景，铺陈在眼前。

转身走进馆内四层的“光影·上海”，我们便会看见文学与影视的交融。小说走上舞台、跃上银幕，文字拥有了更多的表达方式。展现上海作为中国影视戏剧文学策源地的百年发展历程，搭建文学与视听舞台艺术的双向对话空间。

展厅内陈列晚清至现当代上海文学作品改编的戏剧、电影原版海报、剧照、戏单、广告等，串联起上海文学影像化的完整时间线。内容覆盖革命题材、都市海派、抗战叙事、新时期现实主义、儿童叙事等多元类型。



“世界·上海”展厅回望中外文学交流，翻译家们伏案译介，让世界望向上海，也让上海看见世界。回溯百余年来的中外翻译、作家交往、文学传播、思想碰撞历程，让中外精神文明互通的耕耘之路。

上海是中国现代文学巨匠鲁迅长期生活和写作的城市。今年，鲁迅先生逝世90周年之际，中国文学盛典·鲁迅文学奖之夜来到上海，与热爱文学的人们共赴一场温暖多元的文学之约。

从上海文学馆出来，几步路就是今潮8弄，多伦路和左联会址纪念馆也都在附近。文学馆在身后渐渐远去，我凝视着身后的文学馆，深切地体会到：有了这座馆，上海作为中国近现代文学发源地的历史，就不再只是教科书里的一句话了，它变成了一个我们可以真实触摸、切身感受的立体空间。

田野里的味道

口 沈德才

到某村游玩，难得享受了一回田园风光。水田里，秧苗已经开始分蘖，一株株显得格外粗壮。田岸边，几株枝带荆刺、叶似草莓的植物上，挂满了青、红、紫相间的果实。摘了一颗放进嘴里，轻轻一抿，甘甜的汁水便弥漫开来——那味道，一下子让我想起小时候吃过的“蔷莓冻”。我把图片发到群里，有朋友说是“覆盆子”，有朋友说是“黑莓”，也有人说叫“山莓”。无论叫什么，那种似曾相识的味道，瞬间把我拉回了童年——那个在田里、河边寻找野果、嫩穗、根茎来吃的时光。

那时候，家家户户都有自留地，种的大多是时令蔬菜：春天种莴笋，夏天种茄子，秋天种青菜，冬前种萝卜。夏天也会搭几架番茄、黄瓜，但水果是很少见的，连甜芦粟都不多种。房前屋后的空地上，往往种上几棵冬瓜、南瓜，以弥补自留地面积有限、家里人口又多的不足。

我第一次吃香蕉，是出痧子住院时，亲戚送来的一串香蕉。香蕉有的地方已经破了皮，渗出糖水，泛着诱人的光泽。剥开咬一口，那股甜味从口腔一直弥漫到肠胃。吃桃子得去娘舅家，他们生产队里种桃树；吃的番茄则由父亲的朋友带来，他们生产队以种菜为主。这样的口福，一年难得有几回，大多数时候，我们是没有这份运气的。

怎么办？到田里、河边去寻。大自然同情我们，慷慨地给予了我们口福。

记得六七岁时，我们就开始往外跑。河边、田岸、垢头，既是推铁环、放风筝、“捉野猫”（捉迷藏）的好地方，也是我们找吃食的好去处。

春天，垢头边被火炭过的地方，茅草慢慢长了出来。几场春雨之后，尖尖的叶子中间便抽出针状的花苞，我们叫它“茅针”。用手轻轻一拨，茅针便与母体分离，剥开外层绿色的薄皮，里面雪白绵软，嚼起来清甜多汁。无论是捉草时，还是上学路上，我们总要拔上几把，把两个裤袋装得满满当当，整日嚼个不停。不过吃多了，肚子胀得鼓鼓的，有小伙伴甚至因此拉不出大便，只好请赤脚医生开了“食母生”片才算解决。可到底禁不住诱惑，过几天便又忘了教训，照吃不误——一直吃到“茅针”抽穗开了花，才肯罢休。

夏天，垢头边还有一种叫“看库”的茅草，叶子细长，边缘锋利。那时我们不知道厉害，用手去拉，手

心、手指常被割出血来。它也有穗苞，比“茅针”大得多，拔出来剥开后，一股清新的味道直抵喉头，可惜味道一般，有甜芦粟一样的渣，而且不多久便开花了，只是田野里一道开胃小菜。

夏天，不光野地里有吃食，河浜里也有。我们常跟大人到邻近公社或大队去摸螺蛳，有的河里长着菱角，我们叫“腰菱”，带着尖尖的角。这时的菱角，用手轻轻一剥，咬上去粉嫩甜脆。它含有淀粉，既好吃，又饱腹，吃得我们心满意足。有时走在田岸上，隔着稻叶的清香闻到附近河里飘来荷香，便兴奋地往那里奔去，直接跳进水里，摘上一两个莲蓬头，坐到岸边树下享用。不过说实在的，里面的莲子味有些苦，还不如菱角好吃，常常咬上几口就扔了，现在想来真是可惜。还有一种难得一见的水生植物叫芡实，开花后会结出“鸡头”，果实如珍珠大小，颜色也相近，但浑身是刺，采摘和剥开都得小心翼翼，不然就会被扎到。味道与菱角差不多，只是更显珍贵，一个夏天能吃到一两次，便算是运气不错了。

秋天，正是野果成熟的季节。除了文章开头说的“蔷薇冻”，还有一种形似草莓的植物，叶子与草莓相仿，结出的果子是红色的，个头却只有草莓的三分之一大小。这野果模样好看，名字却不太好听，叫“蛇卵子”，也不知是谁起的。不过它的味道还是不错的，甜中带酸，水分不少，很解渴。我们非常爱吃，捉草时总爱往长有这种植物的地方跑，争先恐后地去采摘。

冬天，田野空旷寂寥，枯黄的芦苇在风中瑟瑟作响。野果早已不见踪影，唯一能吃的，是植物的根茎。我们吃过芦苇根，雪白的根茎与甜芦粟相似，味道甜丝丝的，只是口感粗糙些，水分也少。但在冬日里能找到这样的吃食，已经足够让人开心了。

在找吃的日子里，我们也有过判断失误的时候。有一年秋天，在邻居竹园里看到一棵老树上长着橘子一样的青果，几个胆大的伙伴爬上去摘了几颗。大家迫不及待地剥开塞进嘴里——酸涩的味道不仅把牙齿都要酸掉，还让眼睛直流眼泪。听大人说，这不是橘子，是“常子”（即未经嫁接的橙子），不好吃的。这是个小插曲，以后就不会再上当了。

在找吃的日子里，我们还曾有过几次“顺手牵羊”的事——“顺过”别人家菜地里的甜芦粟、番茄、黄瓜、山芋，有小伙伴甚至还“顺过”难得一见的“金铃子”。现在想想，真是不应该，别人种点东西不容易，那时年纪小不懂事。

如今，五十多年过去了，市面上什么吃食都不缺，可那时在田里、河边尝到的味道，却像扎了根似的，长在了味蕾上，也长在了心里。偶尔想起，唇齿间仿佛还能泛起当年的清甜。

宁波话与苏北话

口 白丁

一、宁波方言

九十年代初，一次我们公司董事长带队上宁波考察，就请当地的领导介绍一下他们发展的成功经验。那位领导就用当地石骨铁硬的宁波闲话讲道，阿拉（音“呃奴”*）宁波人有三靠：一靠“警察”，二靠“妓女”，三是“不能讲”！

在坐的一些上海人，大多听得来一头雾水，什么“警察”、“妓女”……，还买起关子“不能讲”？

大家互相你看着我，我看着你，哑然无声。幸好我们董事长也是宁波人，就叫当地那位谈体会领导说得慢一点，他又重复了一遍他总结出的三条经验：一靠“警察”好，二靠“妓女”好，三是“不能讲”。

来此取经的大多数人，还是听得目瞪口呆，云里雾里。我们董事长也有点年老耳背，只能叫他一条一条再讲慢一点。然后才听清并理解，随后他用普通的大白话，像念经一般地一一翻译给大家听：他说的是“一是靠政策好，二是靠机遇好，三是靠北仑港建设带动好”。

原来宁波人当地的口头语，是把“政策”念成“警察”、“机遇”念成“妓女”、“北仑港”念成“不能讲”的。这一下大家才恍然大悟，终于明白了。

哦哟，阿姆唻！

二、苏北方言

“七里传到八里，鞋子穿了袜里”这是沪上一句俚语,用来形容一个人脑子不清楚,常常把要说的话或要表达的意思，弄得牛头不对马嘴,使听的人一头雾水，不知道他／她要说的什么意思，所以明明是七里，传到后来却成了八里。明明是“袜子穿在鞋里”，却说成鞋子穿在了袜子里面，完全把里外的先后顺序搞颠倒了。

可到了苏北方言里，不是“鞋子穿了袜里”，而是增加了好几个级量别，成了“孩子穿了袜里”了，袜子成了孩子的套头衫了。

原来苏北方言中，“鞋（hái还）子”与“孩（hái）子”是同一个音，一般人是分辨不清“鞋”还是“孩”的。

苏北人说“鞋子穿了袜里”，在北方人听来，却成了“孩子穿了袜里”；若说“鞋子穿了袜里”，还可以勉强硬撑一下的话；那“孩子穿了袜里”，北方人有些想不明白了。心想这“孩子”怎么能“穿在袜里”呢？会不会是梦幻魔术，袜子里变出





一个大活人来？

底下有一段绕口令，我本来是好白相，想请一位喜欢朗诵的兄台，用苏北话来念诵一下的。后转念一想，为避有江南人嘲讽江北人之嫌，无事生非，多一事不如少一事，也就免了放弃了。若有哪位苏北人想尝试一下的话，不妨自告奋勇地把下面这段绕口令念诵一遍，能让一位真正的北方人，听懂并辨清这苏北方言的“鞋子”与“孩子”两词，那我就五体投地佩服你了。

孩子是孩子，鞋子是鞋子。

孩子不是鞋子，鞋子不是孩子。

是孩子穿鞋子，不是鞋子穿孩子。

谁分不清孩子和鞋子，谁就念不准鞋子和孩子。

附注*：若对宁波闲话“呃奴”（意“阿拉”、我、我们）一词不太明白的话，可参阅杨华生大师唱的《宁波空城计》：“岳奴正在城楼观山景，耳朵边听见城外乱纷纷，旌旗招展空翻影，却原来司马老爷……（无限拖长至似断气）”

到"家"的感觉

口 白丁

农历癸卯年盛夏，作为一名业余作家，我有幸受邀携爱人前往中国作家协会北戴河创作之家疗养学习。光阴倏忽，虽时隔两载，那短短一周的美好时光，却始终萦绕心头，温暖如初。

中国作家协会北戴河创作之家，坐落于秦皇岛市北戴河区安一路9号，与中华全国总工会全国劳模疗养院同享一个9号门牌号。国人向来视“9”为至尊之数，作家与劳模共处这方“9”号之地，不知是特意安排还是机缘巧合，于我而言觉得再恰当不过——作家亦是劳动者，更是在精神世界里默默耕耘、持久劳作的劳动者。

能获中国作协邀请赴北戴河交流学习，我倍感荣幸。原定7月25日报到，我与妻子提前十余天便订好了车票，计划24日收拾行囊，25日清晨启程。不料23日晚八点，12306平台突然发来通知：受台风“格美”影响，25日G1274次列车全线停运。突发状况让我们措手不及、心急如焚，只得连夜改签，改乘24日的车次提前动身。我们本打算抵达后先在秦皇岛市区暂住一晚，次日再前往创作之家。傍晚时分，列车即将驶入秦皇岛站，创作之家的工作人员打来电话，细心核对行程。我如实告知列车停运、被迫提前抵达的情况，并说明我们计划自行解决住宿。电话那头，工作人员语气温和：“都到家门口了，怎么能让你们住在外面。你们出站后直接打车过来，车费由我们报销。”

素未谋面的工作人员一句暖心话语，瞬间让我心头一热。次日晚间的欢迎会上，主持人一句“欢迎作家老师们回家”，更是暖意满盈。走出秦皇岛火车站，刚到出租车等候区，便有车辆上前。妻子轻声感慨：“速度好快！”想来，是相较于上海平日里的繁忙拥挤才有这般感触。车程不足半小时，车子便抵达安一路9号。工作人员早已候在大门口，一手接过行李，一手要过打车发票，热情招呼：“晚餐已经备好，我们直接去餐厅用

餐。”一连串利落的动作、一声声贴心的话语，让我们真切体会到了“回家”的温暖……

我们缓步前行，目光轻扫这方“家”的周遭。傍晚余晖与院内路灯交相辉映，大门右侧，黑底金字的“中国作家协会北戴河创作之家”牌匾格外醒目。花岗岩门柱敦实厚重，两扇铜制大门工艺精巧，门卫轻启大门的瞬间，一股平实内敛的文气迎面扑来。

步入院内，清幽雅致的景致与浓郁醇厚的文学气息充盈着一整院。主楼正面台阶下，是巴金先生笔力沉雄的红石镀金巨幅手书题名：“中国作家协会北戴河创作之家”。能踏入这方文人圣地，一种自豪感油然而生。

题名后方的主楼是一栋三层小楼，集学习、交流、创作与休闲功能于一体。楼右侧的木质小亭旁，小桥流水，绿草如茵；五针松、小叶楠、紫荆花树与秋兰、剑兰、紫叶兰等古树名木、各色花草枝繁叶茂，百鸟争鸣。树荫下，水车轻转，清泉潺潺，与一旁盛放的荷花相映成趣，似在吟哦唱和。漫步其间的作家们，无不举起手机，定格这诗意盎然的瞬间。

我与夫人被安排入住 2 号楼 108 房间。工作人员满面春风地介绍：“这个房间曾住过许多文坛名家！”我连忙欣喜附和：“荣幸之至！荣幸之至！”

进楼需拾级而上，共十二级台阶。我暗自思忖：这十二级台阶，许是提醒执笔之人要珍惜一年十二个月的光阴，亦是寓意文学创作之路，唯有一步一个脚印，方能踏实笃行。

阶前两侧，清荷花坛与龙爪槐相映相呼相映。尤其清晨雨后，荷叶上的水珠晶莹剔透、灵动可人，让人沉醉其中。最令人驻足流连的，是门前那两株百年核桃树。它们如一对相守相伴的绿色伴侣，又如忠诚的卫士，默默守护着每一位到访的文儒雅士。两株核桃树的树冠向四周舒展，枝叶披拂而下，拢成一方荫凉，宛如一把巨型绿伞。枝叶婆娑，浓荫蔽日。夏日满树的青核桃，与浓郁的阔叶融为一体，青青欲滴，相得益彰。绿伞之下，摆放着乳白色刻花的一桌四椅，实木台凳绕树一圈。北戴河夏日的阳光亦如江南的春阳，作家们茶余饭后或创作间隙来此小憩，金色光斑穿过层层枝叶，落在肩头、脸上，既能洗去一身疲惫，更能激发创作灵感。这是来创作之家的作家最惬意的时刻。作家们仿佛能听见绿树与自己低吟私语，又似在为自己送上最真挚的赞许与祝福。

斗转星移，来来往往的作家换了一波又一波，唯有这两株百年核桃树静静伫立，见证一代代文坛名家在此促膝长谈，记录一茬茬文学创作者的起落沉浮，也收纳了无数作家倾诉的创作艰辛与心中悲欢……

创作之家的负责人与工作人员体

贴周到、细致入微，处处都能让人感受到家人般的温暖。他们既是作家们的知音，更是为辛勤笔耕的我们拂去疲惫、抚慰心灵的贴心人。

一周的时光充实而舒心：清晨有专业教练带领练习八段锦，白天组织赴秦皇岛、北戴河等周边参观学习，晚间放映各国经典获奖影片。充实的行程中，还有一份意外惊喜。第三天天气晴好，创作之家组织集体合影。德高望重的文坛前辈、九十一岁高龄的原文化部部长王蒙先生，也笑容可掬地来到大家中间合影留念。作家们抓住机会纷纷上前与王老合影，不分老少、不论男女、不问职位，王老都一一应允，始终笑意盈盈。那温馨的场景，至今仍清晰印刻在我的脑海。

党和国家历届领导人，始终深知文学创作的艰辛，始终关怀着作家群体的身心健康。也正因如此，踏入北戴河创作之家，我们才拥有这般真切而踏实的归属感。

从创作之家归来后，我笔耕不辍的动力愈发充沛，练习八段锦也成了每日清晨的必修课。如今练习八段锦的人越来越多，而我始终觉得自己的动作规范舒展——只因这份功底，始于北戴河创作之家，始于那位专业严谨的教练。

两年时光匆匆而过，每当静下心来，北戴河创作之家的点滴往事依旧清晰如昨。一草一木皆含情，一言一语皆暖心。一周时光倏忽而逝，收拾行李、即将踏上归程时，我看到了写字台前墙上的留言簿，郑重取下，提笔写下二十字：“幽幽小庭院，谪仙何日还。痴入七夜梦，犹怜光阴短。”

无需多言，那份对“家”的眷恋之情，此刻溢满周身。我的心情复杂而绵长。到“家”的感觉，真好。离“家”的滋味，却五味杂陈……

2026年上海敬老月

乐享乐龄
LE XIANG LE LING

权益有保障

银龄更安康

守护　乐活　有为　孝亲



上海市老龄工作委员会办公室
10月1日至31日

时光流影



归来
摄影：胡卫国



烟雨中的惊鸿一瞥
摄影：董国强



云天之下巨石阵
摄影：童心



夏夜流光
摄影：陈良保



橙伞映清波
摄影：邱锦新



霞映浦江源
摄影：徐磐石


南京路步行街