灯花

第一课:看父母的背影

庞兆麟

今年秋季开学，上海外贸学院的开学典礼别开生面：让学生看一个长约十五分钟的短片——《父母的背影》。这片子是学校安排数位老师和高年级学生，在迎新现场用相机拍摄了八百多个感人的画面，然后从中选取几十张照片编制而成的。

在荧屏上，学生看到了自己父母或同学父母送儿女入校时的情景：有的帮儿女背行李，冒着炎热，匆匆赶来办理报到手续；有的帮儿女挂蚊帐，为他们安排生活；有的在向儿女殷殷嘱咐，勉励他们勤奋学习……此时此刻，学生的脑海里顿时浮现出朱自清的散文《背影》中父亲的背影。时光虽然流逝了近一个世纪，但从当今自己父母的背影上，还依稀感受得到当年朱自清父亲送子远行时那种深沉的父爱。那『背影』，这『背影』，对现在每个做小辈的来说，都是一份极好的感恩教材。

然而，如今有些大学生对家长为他们在精神上和物质上的付出，对他们深宠有加的爱已习以为常，心安理得，甚至不以为意了。教育工作者有责任去唤醒他们的良知。外贸学院开学『第一课』让新生看《父母的背影》，目的就在于促使他们萌发对父母的感恩之情。一刻钟的短片，收到了普遍的效果。看完之后，有的学生泪流满面，觉得自己以前忽略了父母的辛劳，实在对不起；有的学生立即给刚刚分手的父母写信。一位女生在给妈妈的信中这样写道：『……我已经长大，有力量分担您身上的压力，您的天空将由女儿一并撑起……谁言寸草心，报得三春晖。』感恩之情，在他们的心中汩汩流淌。

上海外贸学院的老师真会做思想工作啊。但愿这种形象而生动的亲情教育，能渗透到大学教育乃至中小学教育的始终，使青少年学生不忘恩泽，并进一步将对父母的爱『放大』到对社会的爱，这对培养学生的善良品质、铸造健全人格、激发上进心，会起到深远而积极的作用。

桂香弥漫

巫惟格

我们新村号称玉兰苑，实际上桂花树特多。屋前屋后，苑里苑外，一群群，一排排，或散落草地，或站立路旁，成年碧绿长青。上次友人来访，说这里是小型的桂林公园呢。

是呀，每到仲秋时节，天气炎凉分明，金桂、银桂和丹桂，这桂氏三姐妹就不失时机地，静声静气地带着秋色、带着幽香粉墨登场了。这时节，你早晨开窗，立刻有股清香涌进来，叫你“猝不及防”，继而会心微笑，桂花仙子向你问好了。

这赏心悦目之事，在早几年，却难以见到。

还记得，苑里桂花第一次开放时，整个小区芳香四溢，大家兴奋异常。可高兴没两天，心情就晴转阴了。原因是部分居民折枝撷花，从早到晚，络绎不绝。正值青春花季的桂树，被整得枝残叶败，实在叫人痛心。每当遇到这种不文明行为，我总要上前干预，可往往遭到冷嘲热讽。这时候，我对桂花，真是又爱又怨。暗暗思忖，还是不栽桂树的好，或者，只长叶子不开花，可以省掉许多烦心事呢！虽遭冷嘲热讽，但我是铁杆保绿派，逢到有人损伤花木，仍要上前劝阻。好在大多数居民站在我一边，身后有靠山，不怕得罪人。几年下来，人家送了我“护花老人”的绰号，我欣然接受。

一年又一年，在不知不觉中，上海的天空一年比一年蓝了；不知不觉中，小区私摘桂花的人，也一年比一年少了。我这爱花护绿老人的心情，也秋高气爽起来。

今年，我仅碰到一次采收桂花的人，不过，它倒像一出小小的喜剧。

那天，一位外婆辈的人物，正在采花。我叫不出名，只晓得她住在后面一幢房子里。我正望着她，老人女儿从此路过。这女儿快人快语：“妈！你这是做啥？也不怕人家笑话！”“我怎么了？不就是采几把木樨子吗？以后给你们吃桂花莲心汤。”“桂花桂花，又不是没处买，又不是买不起，要你来劳神！”“这里的桂花粒籽大，香味浓，比超市的好。”站在旁边的外孙女也插嘴了：“外婆，不可以的，我们幼儿园老师讲过，采小区的花是不文明行为，是破坏绿化。”“有那么严重？”“你采的桂花我们都不吃，让你一个人吃！”外孙女说着像要哭出来的样子。外婆说：“‘好好好，你们有理，听你们的。走走走，回家，回家。”

外婆回头对我笑笑，摇了摇头，我也对她笑笑，点了点头。这时，不知哪家窗口飘出一支老歌：“桂花开放幸福来……”我走在新村小路上，回想刚才的一幕，倍感桂花的馨香。

单位情结

钱夙伟

老白还有一个季度就要退休了。在单位里，老白做了三十几年的会计。作为单位这部机器上的一个零件，现在一下要脱离机器的运转，改变每天上班下班，如机器一样刻板而有序的生活，老白觉得简直不可想象。

老白的工作已经交接。新接手的是一位小青年，除了有些不很清楚的事情，偶尔要请教一下老白，老白基本上已经没有什么事情。领导对老白说，这段时间你自己安排，宽松一点吧。但老白说，还有三个月，想不宽松都不行了。于是依然提前上班，一如既往地在同事们到来之前搞好卫生、打好开水。然后，就捧着茶杯傻坐着。

领导看他没什么事干也难受，就又劝他：“你从来没有休过年休假，每年加班的调休假也不知有多少，这几个月就把这些假休掉算了，反正不休也算自愿放弃的。”老白说：“只剩这三个月了，上一天班少一天了，还舍得休息啊。”

确实，老白这一生，除了家庭，单位几乎就是他的全部。平时一开口，总是“我们单位我们单位”的。大家担心老白这么一板三眼地上班下班，真的退休后一下子切断和单位的联系，心理上生理上可能都无法适应。

老白的老婆听人说，有不少人退休离开单位后有如丧魂落魄，自此一蹶不振，就更为老白担心。老白的一个外甥知道后，对老白的老婆说，我有办法。

老白的外甥正在筹建一个超市，马上就要开张。他去请老白退休后到他的超市担任顾问。老白听他外甥一说，倒也答应了。

于是老白退休后，就到外甥的超市里当顾问了。外甥并没有给他安排具体工作，其实也不过是挂了个头衔。

让大家放心的是，老白的情绪似乎并没有发生什么变化。这时候，老白的关系已转到了社区，虽然与单位基本上没什么联系了，但老白却仍开口闭口不离“单位”。譬如有人问老白退休后干点什么，老白就很豪气地说：“在‘单位’当顾问。”显然，人虽然离开了单位，却仍可以口不离“单位”，让老白很适应。

老白倒也确实没有丝毫的吹牛，老白真的是在“单位”里当顾问。因为，老白的外甥为他的超市起了一个很特别的名字，叫“单位超市”。

今宵灯谜

袁先寿

衔

（财经界机构二）

昨日谜面：宝宝尿床（三字人口名词）

谜底：婴儿潮（注：潮，作“潮湿”解）

“众同”

周钰栋

细节

每每到集贸市场去购买水产品或肉食品，我都会事先准备好零钱，以免找零的烦恼——收进一张张沾满鱼腥或肉油污渍的零票。

那天，我又去购买水产品，恰巧身边仅剩整张大票面的纸币，但鱼还得买呀。可当我向摊主递上钞票时，却见他先将手在水里洗了一下，擦干后再接过钱找零。这位摊主的做法令我舒心。

这位摊主懂得顾客心理，尊重顾客；更重要的是，这种做法是符合文明卫生规范的。目前，他在集贸市场中还有点“与众不同”，希望今后会变成“众同”。

夜光杯

哈罗，我们是地球人

陈钰鹏

人类遭遇所谓的外星人已有60年历史，遗憾的是，关于外星人的“目击资料”不胜枚举，但我们至今没有见过一个活生生的外星人。虽然外星人造访地球的目的不明，是侵袭？是科研？是友好访问？还是好奇，想看看有没有他们心目中的外星人？然而有一点可以肯定，如果坐在不明飞行器里的真是外星人，那他们的科学比地球人昌明，因为他们主动找到了外星人——地球人，而我们只是被动地遭遇了外星人。

其实地球人一直想让外星人知道地球上居住着地球人。1974年，位于波多黎各当时世界最大的射电望远镜站的一位美国天文学家向宇宙发出了一条信息，发射目标是武仙座的13号梅西耶星团，这一星团离我们的距离有22800光年。这条信息的文件大小为1.679 KB，提供了地球人生命的原子结构、DNA的分子结构、地球人的平均身高、地球人口数量以及太阳系的形象化示意图。这一信息以光速传递，将在公元24774年到达目的地。如果这一信息在那里被收到、解译并立即答复，我们最早也要在公元47574年收到回音。

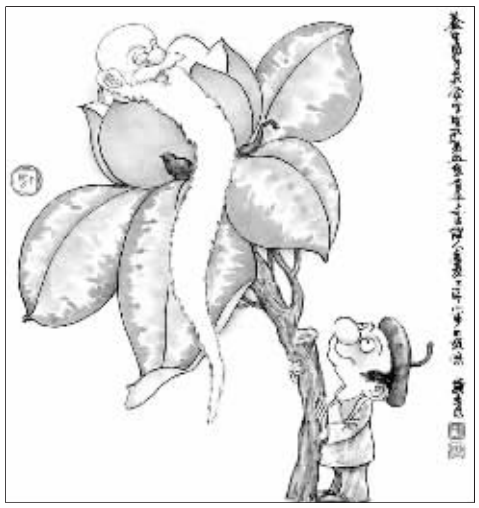
知更新语

1972年，当先锋10号（一称先驱者10号）宇宙探测器发射时，随带了许多信息。探测器上有一块镀金铝板——地球名片，板的左上边画着氢原子结构。氢是宇宙间最丰富的元素，只要别的星球有人，就能看懂。左中是呈放射形的线条，表示出离地球最近的若干脉冲星的位置。左下是十个圆圈，一大九小，分别代表太阳及九大行星，从第三个小圈（地球）引出一根带箭头的线，说明探测器是从这里发射的。板的右面用简单的笔画刻画着地球人一男一女，他们在（向外星人）招手。这些信息都是为宇宙路上可能碰到的外星人准备的。先锋10号于1983年离开了我们的太阳系，从2003年开始已经失去联系。如果一切正常，估计再过二百万年，先锋10号应该可以到达金牛座α星。也许会有一艘外星人的宇宙飞船提前发现这一“宇宙瓶邮”，从而出现戏剧性转折。

先锋10号发射后5年，即1977年，宇宙探测器旅行者1号和旅行者2号发射。2005年8月，美国国家航空和航天局宣布，旅行者1号已经离开地球100天文单位（1天文单位=149.6百万公里），约相当于150亿公里。

旅行者1号和旅行者2号都装有特殊运载物：一张镀金铜制成的唱片。唱片上灌制了地球上各种大自然的声音，诸如隆隆的雷声、鸟类的鸣啭、各种家禽的叫声；用55种语言表达了有关地球的信息和人类创造的最美丽的音乐。这份录音资料的估计寿命为5亿年。好奇的外星人一旦发现这张唱片，可以利用封套上以简单符号表达的说明书，收听这张唱片中的地球人之音。旅行者1号直至2006年仍在正常工作，它曾访问过木星和土星，是至今离地球最远的人造飞行器。

只要宇宙中的其他星球确有外星人存在，相信无论是遥远的还是不久的将来，总有一天，外星人和地球人会握手的。



一花四叶汤

▲马妞●牛博士

戴逸如 文并图

▲你会煲汤？鬼才信！别让汤把你给煲了哦！

●容易！不就是“一花四叶汤”嘛，好学着哩。

▲才一朵韭花？才四片菜叶？清水大锅汤嘛！

●不逗你了，告诉你，这“汤剂”是裘（沛然）老开出的养生妙方。我看你近来有点焦虑，这方子正对症呐。

▲我瞧瞧：“养生重在养心，健康长寿这朵花，是靠豁达、潇洒、宽容和厚道四片叶子扶持的。”有点意思。

●当然有意思啦！辛弃疾说的“古来贤者，进亦乐，退亦乐”，多么旷达呵；王羲之说的“虽无丝与竹，玄泉有清声，虽无啸与歌，咏言有余馨”，多么洒脱呵；陈师道说的“来牛去马中年眼，朗月清风万里心”，多么宽宏；王廷陈说的“黜智任自然，悠悠葆天真”，多么敦厚！你该记得，普天之下，没有哪一个健康人、长寿人不具备一颗从容、淡定、滋润、明媚的心的。所以，世界卫生组织提出的健康概念是：“躯体、心理、社会适应、品德的良好状态”，而不是“内脏健硕，四肢发达”。

七夕会 运动休闲

惬意的雨后散步

金洪远

雨后散步缘于去年朋友聚餐后的一次邂逅。

那是个闷热的中午，在朋友家餐后本想早点打道回府，想不到顷刻间便乌云密布，一会儿大雨从天而降，雨夹着风，打得餐厅的玻璃窗噼啪作响，看来只能是既来之则安之了。约莫过了半个多小时吧，那如注的豪雨竟戛然而止，稍后，浅浅的阳光射进了房间。于是拱手谢过朋友家人，匆匆而回。

刚踏进小区，迎面而来的是那夹带着泥土和青草味的湿润空气，有一种久违的清新，令人感到透心的舒畅，仿佛五脏六腑都给痛痛快快地洗涤了一遍。司空见惯的草坪也绿油油地格外养眼；小区东头那一排石榴树大概是喝足了清凉的雨水，雨后盛开的石榴花鲜红欲滴；而紫藤架上飘垂的叶子上，细细的雨珠凝成了一粒粒晶莹的紫晶；雨后的小区，真美啊！风儿吹落了香樟树叶上的雨滴，落在额上，柔柔的、凉凉的，岂止是一个“爽”字道得。当时便萌动了一个想法：平素就喜欢散步，以后逢雨后必定要散步了！

第二次雨后散步是两个星期后的晚上。从燥热的房间里信步踱到小区的花园里，绿化带的地灯闪着幽黄的光晕，给行道树镀上了一层淡淡的鹅黄，这异样的朦胧之美，让人似乎不由自主地进入了梦境般的仙境之中。轻轻地踩着湿漉漉的石板路走向池塘，可以听见一阵阵清脆的蛙鸣，心头便会吟出“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”的诗句来。独自在宁静夜晚的雨后漫步，大口呼吸着湿润清新的空气，心底便悠然浮上恬淡的满足。

此后，我就逢雨后必散步了。或清晨，或傍晚，雨后的散步总能让我的心情分外舒畅。

现代气象医学研究认为，雨初降时所产生的大量负氧离子，能松弛神经，降低血压，加强新陈代谢，这不就是一个免费的大氧吧吗？怪不得在散步时有一种难以描述的愉悦，心灵都觉被净化了。

“独乐乐不如众乐乐”，我便“野人献曝”地向朋友同事推销雨后散步这个“新产品”，就好像我这个“哥伦布”发现了新大陆一样。有位朋友对我的热情“推销”泼了“冷水”：“老土了吧！在欧美各大城市，市民雨后散步健身早已流行，就是我国的一些城市，也出现了雨后散步的时尚潮流哩。”原来是“英雄所见略同”！

现在，我已经将雨后散步又“升了一级”，有时，我会撑着雨伞在细雨中款款而行……

冻一冻

徐新华

又到了“冻一冻”的季节。入秋天气渐凉，有意识地让小孩少穿衣服，从而提高小孩的抗冻能力，这就是“冻一冻”。

儿子出生后，我与妻子也按照“冻一冻”的“老法”育儿，果然，儿子一直远离感冒咳嗽。我们又将“冻一冻”的方法移植到儿子的成长教育上，效果也不错。

成长教育上的“冻一冻”，是指在生活上“穷养”，不溺爱孩子，让小孩在跌跌爬爬中学会各种能力。

现在许多孩子的能力低下，意志薄弱，这和家长的过分溺爱有关。

我上班时，常在电梯见一位衣着光鲜的父亲，手提两个包，其中一个是儿子的书包。而身高1.7米左右的儿子却心安理得地空手站着。晚上则由其母亲到公交车站接他，高个的儿子仍空着双手悠悠地走在前面，文弱的母亲则手提书包跟在后面。溺爱竟到如此地步，真让人瞠目。但我为此悲哀：这样的孩子还能有什么生存能力？

让孩子“冻一冻”吧！