



日前与一位同事约好去看一位住在郊区福利院里的退休老同事。老同事下半身不能动,基本上就病卧在床。我们进得他的房间时,他醒着,但不能起来。

也许是因为身体没有活动的缘故,他的脸色呈青黄色,但是眼见着在与我们交谈之后的一个小

时里,他的脸色竟渐渐红泛了起来,非常令人感慨。其实也是我们说得多,他只听着。同去的女同事,一遍遍地叫着他的名字,吩咐他:“草蓼洗好了,是新鲜的,要抓紧时间吃!蛋糕只能放三天,你吃不了,就送人吃!枕边的信封里是换成10元20元的一沓钱,有护理需要时可以给人家!”这些话地重复了几遍后,躺在床上的退休同事就自己开口也说了一遍。“噢,蛋糕只能放三天啊!”

这个场面,我是很感动的。感动于拼尽心力拉大嗓门说着重复话的女同事。感动把500元人民币特地细心地

换成零钱让我们转交退休老同事的另一位男同事。

日本警察茂幸雄,在他家乡的悬崖边,在他退休以后的生涯里,救起了500多个想自杀的人。他跟那些绝望苦闷的人交谈,有时帮他们向政府递交经济补助申请;有时,他把他们接到家里来住。茂幸雄的体会是:他们孤零零地坐在那儿,不过是希望能有人和他们说话。

有人对自己说话很重要!——对于那些孤独困苦的人来说。

有交谈,就有了活力;有交谈,生命的热气就开始溢开。

温暖的,家常的,宽慰人的那些话,说出来,其实都是一些重复。但是好话是不怕重复的。重复本身就是深深的关切。重复,就是把我的生命力快乐地传递给你——任何时候,都不要放弃希望与信心。

对于老者病者,我们要多与他们说话。你心里有苦闷,也要争取多与人交谈。说话,多么简单的事情,但有时候,它就是能够救人也能够自救。

在东北草原遭遇猛兽

朱效文

在东非草原游历,为的是切身体验人类祖先在几千万年前赖以生存的自然环境,并且拍摄下来,作为观察原始人类生存状况的形象素材。因为在那里,最完好地保存下了大自然千万年来不曾改变的原始风貌。

这仿佛就是一次穿越,心情是忐忑不安的。就像未来是无法预知的一样,久远的过去其实也是无法精确知晓的。

到达东非草原的第一个下午,我们乘坐的敞篷面包车,在阒静无声的旷野上穿行,车顶像雨伞一样高高地撑起,方便我们站立着从高处拍摄。但刚刚经历了一夜的飞行,不免有些昏昏欲睡的感觉。突然,有人惊叫起来:“小心,狮子!”我睁眼一看,发现车停下了,身旁敞开的车窗处,竟然蹲着一头体型

硕大的母狮,和我相距还不到两米!惊吓中我下意识地向后想去关窗,但领队却在我耳边大声喊:“别关窗,快拍,就这样拍!”我猛然醒悟,我是来拍摄的!于是顾不上害怕,赶紧举起相机,对着窗外的母狮一阵猛拍。但心里却是战战兢兢的,握着相机的手也有些发抖,担心这狮子会突然猛扑上来,拍碎我的相机,然后……在我的一生中,还从未如此近距离地和猛兽无遮拦地接近。

奇怪的是,镜头里的猛狮,竟然趴在原地一动不动,甚至都没有正眼瞧我们一下,好像我们这样端着相机的人,这辆长着四只轮子的车,根本就不存在一样。它身后的几只小狮子,也对我们的到来不屑一顾,依旧在草丛里自在地打闹玩耍。

要不是亲身经历,我怎么都不敢相信这是真的。难道东非草原上的猛兽对人类那么“秋毫无犯”?在它们的眼神里,我竟然看不到一丝一毫的敌意。是否千万年前的原始人类和猛兽之间,就是这样的相安无事?恍惚间,我仿佛步入了只有神话中才有的人兽间和谐相处的仙境。

相似的经历发生在第二天的上午,司机莫雷迪收到车上电台的信息,猛打方向盘,几个拐弯后,突然急刹车,兴奋地伸手指向前方的草丛。前方不到5米处,一头满额金发的硕壮公狮正在与一头母狮激情地交配。只一会儿工夫,它们的身旁就围拢了四五辆车,十多台相机瞄准了它们。令人吃惊的是,面对那么多人类的围观,狮子们却依然视若无睹,我行我素,既不躲开,也不发怒,甚至不朝身旁的人和车瞄一眼,全神贯注地做它们自己的事,仿佛这片美好的天地里,唯有它们俩存在着。那泰然自若的神情,又仿佛在嘲笑我们这些人类太无聊,太少见多怪,太爱管闲事,太不尊重动物的隐私权……

我忽然明白了,只要人类不去伤害这些猛兽,猛兽也不会轻易与人类为敌。千万年前,原始人类和狮子、猎豹们之间,大概也是这样的一种关系吧?也许正因为如此,人类才能世代相传,与猛兽们在天地间共存至今,而没有闹到或你死我活,或同归于尽。

但几天后,当我亲眼目睹了狮群在草原上凶猛地扑杀迁徙中的角马,贪婪地吮吸着尚未断气的小角马脖子上的鲜血,亲眼看到漂浮在马拉河上的斑马和角马们的残缺的尸体时,我终于闻到了草原上的血腥味。那种视草原为天堂的感觉渐渐淡去了。或许,原始人类在自然中的生存和繁衍,不光需要善意,还需要强大。



夜光杯

难忘天山一条街

徐麟

开车路过天山一条街时,心里是感慨万千。这里曾是上海西南部颇有名气的商圈,始建于1960年,最先开张的店铺都在天山路上,东起遵义路,西至娄山关路,共有9家:第一家是天山五金店,接下来的是红星眼镜店、春光理发店、新影照像馆、长虹布店、朝霞服装店、新村食品店、天山饭店和天山百货商店;两头的拐角处和街对面,众星拱月般的还有新华书店、水果店、杂货店、米粮店、餐饮店、洗染店、银行、邮局什么的。

天山百货商店店面的橱窗布置,相当精致、相

当协调,是整条街里的头牌,学过几天绘画的我,常常会驻足在跟前“研究”老半天。店里的文具纸张区域,挤着一个专门修理钢笔的小柜台,店小二是个背驼中年人,面善,常常会有一堆的小脑袋挤在他的面前,见证着那些病怏怏的钢笔起死回生。

紧挨着天山百货店的是天山饭店,每天下午,饭店会现做现卖各色包子,豆沙的7分钱一个,鲜肉9的9分钱一个,可惜口袋里没几个零花钱,舍不得抠出三五个分币来解馋,只能在笼屉的蒸汽味儿中,悄悄地咽咽口水……“文革”期间生意清淡,饭店就把二楼大堂的一半,改成简易影院,我们在这里看得最多的电影是《新闻简报》和科教片。

拐到食品店,一股奶香味会扑面而来。学校每年春游秋游的食品,一定会到这个店里来买,我的标配是0.14元的咸面包一个、0.07元的“黑”蛋糕或0.09元的“白”蛋糕2个,再加上一包售价5分一包的散装蜜饯。平日常,如果是跟着母亲去店里消费的话,她常常会买一种盒装话梅,要0.16元一盒,算是很奢侈了。夏季,店里会在人行道上摆摊卖瓜,曾有那么一两年,买瓜是要凭病历卡的,发烧到39℃以上的才有购买权;还有那么一两年,只卖瓜瓢不卖瓜皮,坊间传说出口换外汇。

天山五金店卖的东西大到自行车、收音机、电唱机等,小到洋钉、铁丝,当然还有电阻、电容……走进这家店,不是来买小工具,就是来买小制作的原料、辅料什么的;有段时

电视节目“彻子的部屋”,这种聊天节目不仅需要渊博的知识,还需

要敏捷灵活的大脑以及清晰的逻辑思维。有人问她保持“青春大脑”的秘诀是什么?她的回答是“不忘初心,永远像少女一样,对事物保持旺盛的好奇心。”

黑柳彻子说她即使到了100岁,也将继续主持节目,不会隐退。即使年满百岁,那也只是“身体里住着5个20岁的小豆豆”罢了。

追求自由的堀文子和不忘初心的黑柳彻子被人们亲切地地称为“女神”,她们没有拒绝衰老,没有拒绝脸上的皱纹,但她们拒绝失去对世界的新鲜感和好奇心。在她们心中,即使满脸的皱纹,也要让皱纹也美成一道风景。

简单的快乐

杨哲鸣

记得与好友闲聊,他问我:“对你来说,什么才是快乐呢?”我不假思索地回答:“简单”。

没错,对我来说,简单的快乐就是最大的快乐。日光柔和的下午,躺在摇椅上,品一杯香茗,看一本好书,闲看庭前花开花落,静观天上云卷云舒,这就是我的简单快乐。不需要豪华,不需要奢侈,仅需要平淡与简单。这与充满金钱气息的“快乐”相比,更让我舒心,让我快乐。

有这样一个故事。一位大富豪在海滨度假,因为家事心情不悦,便出门散步。在海边,他看到一位老人,坐在岸边的礁石上,眯着眼,哼着小曲,满脸惬意,看起来很是开心。他走上前,问道:“老人家,您看起来是很开心,有什么秘诀吗?”老人睁开双眼,看着富豪,笑着说:“哪有什么秘诀,平淡一点,简单一点,就可以啦。”富豪顿悟。

是啊,不就是这样吗,想着自己为了金钱长时间地奔波,走南闯北谈生意,与朋友间没有尽头的应酬,虽然给他带来了物质上的富有,可也带走了他的快乐。他没有时间读书,没有时间陪家人,没有时间听音乐,没有时间品茶,更没有时间思考人生,一直在远离生命中真正的快乐。

参加考试的孩子,内心深处想考好。所以在他成功后,他很快乐,他遵从了内心。想给父亲过生日的女儿,亲手制作了一张简单的贺卡,她也会很快乐。为什么?因为她不在乎做得好不好,她只知道,她亲手做了一件礼物,她遵从了内心的想法——送给爸爸一件生日礼物,所以她很快乐。这些不都是简单的快乐吗?何须外物修饰?何须他人去评判?在他们心中,这简单的事物,便是快乐的源泉。

日本著名女画家堀文子认为人原本就是孤独的,人生需要自由。“不结群、不习惯、不依赖——这便是我的人生模式。”她在自己的随笔集《一个人活着》里这样写道。她一生不愿意去重复安稳的日子,虽然维持现状可以确保平稳无事,但她认为那是以抛弃对于未知的好奇、对于一切新鲜事物的感动为代价的。所以年近百岁的她仍然坚持每天绘画,并每年都要举办个人画展,在业内有着极高的影响力。她拒绝那种“生活了一天,然后重复一辈子”的人生。

还是在日本,畅销书《窗边的小豆豆》一书的作者黑柳彻子出生于1933年,是日本第一代电视节目主持人,“小豆豆”是大家对她的爱称。现在八十多岁的小豆豆”还主持着长寿

退休后回到社区后,我就向当地街道申请组建乒乓队,弹指间,由我带队的黄浦区打浦街道乒乓队至今已成立十周年。在这十年间,我们这个团队人员有男女队员21人,坚持每周打二到三次,由于持之以恒,每个队员通过体质健身,尤其有较标准的打球姿势,致使身体素质强,尤其在市、区竞技体育赛事方面,成绩优异。

在十个春华秋实岁月里,已获取十三项各级别的团队和男女单打冠军。不少比赛场面荡气回肠,精彩纷呈。对我个人而言,虽作为球队领队和曾经是国家二级乒乓运动员,近年又获得老年业余一级乒乓运动员等

坚持打球获双赢

施福敏

称号,但这些荣誉仅是一张证书,更实惠的是通过循序渐进的打球,使我原在单位里一直罹患的气管炎、关节炎一些慢性疾病悄然消失。近年来,大凡是单位老同学聚餐时,异口同声讲我脸色红润,精神饱满。我却介绍说,自己的精气神十足得益于坚持不懈的打乒乓球锻炼身体,才使自己健康常在并其乐无穷。打球不仅使我和中老年男女队



冬日,抿一口上海黄酒

朱光文 王重义 图

谷物真神奇,糟卤、酒酿、黄酒等,都是谷物的“珍酿”。而酿造技术,尤其是“上海黄酒传统酿造技法”,早已入选上海首批非物质文化遗产名录。冬日饮黄酒,可温可烫。烫的话,选一专用小铜吊烧热了黄酒,还能加料,枸杞、红枣,皆有药理;温的话,只要把装黄酒的小酒瓶直接放入热水,一会儿就能温润唇齿喉间,过会儿就有了劲道。在中国宴席间、圆桌台面上,更恪守传统文化的人,往往选择琥珀色的黄酒。

中国传承了5000多年的酿酒历史,多以糯米为原料,经曲种二次发酵而成。上海黄酒酿造的技术源于中国酿酒古法,却也略有改进。主要原料为稻米、黍米、玉米、小米、小麦等,采用蒸煮、加酒曲、糖化、发酵、压榨、过滤、煎酒、贮存、勾兑而成。尤其是上海黄酒既吸取了浙江绍酒精华,又保存江苏甜白酒工艺,酒体色泽蜜黄清亮,香气浓郁幽雅,是为中国黄酒酿的翘楚。

抿一口,润一润,回味丰厚。那些令古人在诗书礼乐之间切换自如的,想必也有黄酒。它不仅是文人雅士的灵感“催化剂”,也是年夜饭的“知己伴侣”。再次

的黄酒,也是烧菜的提味品……拥有黄酒传统酿造技法这一“非遗”,就有点平淡生活的魔力。

间,为DIY晶体管收音机,我会三天两头地往这个店里砸钱,费心费力出的成品能有半年左右的稳健期,然后是吱吱啦啦的乱响或者是不敲不响,就这,在邻居、小伙伴面前也是相当有面子的啦。

春光理发店是这片工人新村群中最高档的一个理发店,价格自然比马路对面的那一家和流动理发摊要贵好多好多,365天中也只有逢年过节,父亲才会带着我去土豪一把。记得这家店的理发师在动剪刀刀之前,一定要先往顾客的脖子上围一条软软的白纸,然后才会系上围单。

饮食店的人气一整天都是旺旺的,特别是早晨的豆浆和油条,总有十来个人在排队,一毛钱加一两半粮票就能整一顿满足的早餐。午市、晚市有盖浇饭、汤圆、生煎、馄饨、面条……那款8分钱一碗,取名叫“阳

春”的汤面,羞羞答答的只有三五点葱花和几朵油花沉浮水里,但吃口绝对是天下第一!去到新华书店和邮局是我的最爱,躲在角落里“蹭”小人书和期刊,偶尔去买几张邮票,也会光顾一下银行,去买面值五块钱的“贴花”,一种零存整取的存款方式。对米粮店最深的印象是排队买山芋,长长的队伍甚至绕到了玉屏南路;路口的那家水果食品烟杂店,常年有卖油余黄豆、油蚕蚕豆瓣,这些下酒菜是工人老大哥的最爱。天山一条街,这个史上承载了万千工农民众的生计、也承载了万千工农子弟的快乐的老牌商圈,现如今已被高高低低的商厦、写字楼、住宅楼和远道而来的炸鸡料理、A货B货们“消弭殆尽”了,但它的亲民、它的淳朴、它的乐子,在几代天山人的心中,永远挥之不去!

