

放暑假了,大学生们都回家了。清晨5点,我从新居的后院,穿过虹梅南路,到华师大闵行校区大草坪散步的时候,只见孟宪承校长一个人静静地站在大草坪东边。清晨草地上的露珠儿打湿了我的凉鞋。我走到孟校长面前,发现隔夜的小蜘蛛,在铜像上调皮地结网,亮晶晶的蛛丝儿蒙住了校长的脸。没有带餐巾纸,我用手抚摸草地上的露珠儿,然后抚摸校长的脸。几个来回,脸便洗好,校长好像高兴地笑了。

你啊,在即将离开人生的最后十年,就一直没有笑过。1951年,你创办并首任校长的华东师范大学,是中华人民共和国成立以后,创办的第一所师范大学。你提出了极其重要的办学方针:“师范教育要发展整个文化教育事业,提高全民族文化素质的基础;培养师资,提高教师的思想水平和学术水平,是办好教育的根本。”你对大学

有责任——大而言之,于国要讲「国家兴亡,匹夫有责」,遵纪守法,在大是大非面前,要有所担当;小而言之,于家要「勤劳致富」,「上」,孝敬长辈;「下」,关爱晚辈。

普天之下,没有父母不希望孩子成人成才的;但,教育孩子如何,你得给孩子做出好样子:教育孩子不抽烟、不酗酒,家长先得不抽烟、不酗酒;教育孩子勤奋读书,家长自己应辛苦劳作;教育孩子不闹红灯,家长自己要带头不闹红灯;教育孩子「成就一番事业而坚韧不拔」,家长自己要带头「坚韧不拔」,并于点点滴滴体现自己的「决心」所在。

名道陆修静在庐山脚下造了「简寂观」,上书「止烦曰简,远器在寂」。意思是消除烦恼要过简单生活,远离尘嚣在于内心平静。

生活其实很简单,柴米油盐酱醋茶。按法理办事,做道德文章。但如果把常识换成「潜规则」,事情就复杂多了。复杂得让人无所适从。应付人情世故比对付工作难。许多教授讲人生哲学头头是道,出了课堂不知道怎么过日子。

问题还不仅在于此。大家都知道它的弊端,却不去医治它,改变它,而是想方设法适应它。人人都叫烦,却又是麻烦制造者。

陆修静认为消除烦恼就是要回归简单,止烦曰简。烦恼皆因繁杂生。幸福其实就是轻松和自由地生活。而轻松自由需要简单。

生活是可以简单的。一个富裕的人,也只能一日三餐,也只能睡一张床。人为什么累?因为人不是为自己活,是为面子、票子、位子、孩子活。比如喝酒流行语「宁伤身体不伤感情」,就是「死要面子活受罪」。

也有人说,谁不想过简单生活,大环境如此,你「过」得了吗?此言差矣!你把「四子」之首「面子」放下,负荷就减轻了一半。其实只要身体好,坐坐公交又何妨?只要儿女能自立,要那么多票子做什么?过好每一日,快乐每一天,什么都有就是没病,比什么都好就是有钱有权好多了。



站在大草坪东边的孟宪承校长

王澄令

的任务作了极其精辟的论述:“大学是最高的学府,这不仅仅是因为在教育制度上它达到了最高一个阶段,尤其因为在人类运用它的智慧于真、善、美的探求上,在以这探求所获来谋文化和社会的向上发展上,它代表了人们最高的努力。大学的理想,实在就是合孕着人们关于文化和社会的最高理想。”然而,令人百思

不得其解的是,对于这样一位新中国极其缺少的教育家,却渐渐地让他变得有职无权。1957年,华师大的教授们在中央鼓励“大鸣大放”时,联名要求:“让孟校长有职有权,把学校办得更好。”你听说以后,竟然吓得视网膜脱落,从此沉默,再也不敢过问校务。这是我在你的孙子孟蔚彦的《孟氏南北沧桑录》中看



到的。看到这一段,我感到特别悲哀。

你怎么胆小惊怕到如此程度呢?1923年,你接受卜舛济先生邀请,从伦敦大学回国,到圣约翰大学执教。1925年“五卅惨案”发生后,圣约翰大学竟然阻止学生参加反帝斗争。你毅然站出,带领17名教职员及553名学生愤然离校,自己创办光华大学。那时,你是多么勇敢!

黑熊“西瓜”是活体抽取胆汁其中一只,当时,它与二十多只被解救的同伴一起来到救治中心。“西瓜”伤情还算是好的,有几只黑熊由于长期的折磨早已奄奄一息,经过兽医的检查,这些黑熊的体内已经高度感染,癌细胞扩散,“回天无力”了,工作人员只好含泪对它们进行“安乐死”,让它们从痛苦中解脱。“西瓜”躺在铁笼子里不停地哭泣,它是为自己,为同伴悲惨的命运伤心。为了稳定“西瓜”的情绪,工作人员拿来西瓜给它吃,并且将它放入宽敞的笼子里,“西瓜”仍用胆怯的眼神看着这些

今天我们怎样教孩子做人

张轶水

有爱心的——「爱」者,繁体字里本来就有个「心」(愛)。此处之「爱」,不仅要爱自己的亲人,爱自己的朋友,爱我们的人民,也包括爱护植物,爱护动物,而善待大自然,就是善待我们自己。懂得了这个道理,孩子就不至于无端地去拔孔雀的羽毛。

有事业心——孩子长大了,总会有他们自己的事业。此处的「有事业心」,就是要兢兢业业把自己所从事的工作做好,并精益求精;这里的「把工作做好」,当然也包括学生的「把功课做好」,不至于「少壮不努力,老大徒伤悲」。

生命,它们也曾属于过这个世界。

工作人员为“西瓜”送来新鲜的竹叶为它补充营养,经过几个月的治疗,“西瓜”身体遭受的创伤已经愈合,它可以走出笼子了。也许是呆在铁笼里时间太长,“西瓜”走出来之后,除了拼命摇头外,不会向前挪动一步,也许,它已经忘记怎么走路了。显然,要治愈心灵的创伤还需要时日。

如此过了10年,“文革”开始的时候,孟校长立即自动停止领取工资,每天小心翼翼地搭乘公车辆上班,主动到办公楼前拔草,处处向工农大众靠拢。于是,1967年夏天,45年前的今天,你闷闷不乐,整夜坐在阳台椅子上,昏迷过去,从此不再醒来。

45年过去了,中国知识分子迎来了前所未有的春天。我用露水反复抚摸着孟校长的铜像,晨风轻轻地吹来,我感觉到孟校长的微笑,我一边抚摸露水,一边抚摸铜像,情不自禁地也笑了。

黑熊“西瓜”的哭泣

张帮俊

我家不远处是一渔民居住的“水上新村”和一家挂着国营牌子的饭店,旁边是较为宽敞的水泥桥。那时我不爱读书,经常到桥头一边的一个小人书摊上掏上一两分钱看小人书。实在没钱看了,就依着水泥桥栏静静地享受湿润的水汽,观赏起景色来。尽管水上没有像语文书里讲到的那种“乌篷船”,岸上也没有袅娜垂柳和翘檐水榭,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

的点缀,让平静的水面野趣盎然,一片生机。桥的东北侧是绿荫掩映的县政府招待所,朝北有几户临水的人家,靠水的墙上都嵌着老式的木格窗户。房子虽然有些斑驳,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

三十多年前父亲因军事被调防至上海北郊的宝山县城,住处东侧是条贯通南北的河道。其中一条不大的支流穿过狭窄的石皮街。过了街上的石桥,走一段鹅卵石铺就的“弹硌路”,再往北是以民族英雄陈化成命名的“化成路”,路的北端就是毗邻长江大堤的宝山中学。我借读时从住处到学校一路都有河流为伴,久而久之,水上的风景和沿岸的风情深深地烙在了心里。

那时的县城中心是友谊支路上的城厢镇,只有一条可通53路公交车的友谊路是主干道,而东西南北纵横交错的道路却有十几条,那平静柔和的河流就像女子温润的手臂轻搂着清静的小镇。

我家不远处是一渔民居住的“水上新村”和一家挂着国营牌子的饭店,旁边是较为宽敞的水泥桥。那时我不爱读书,经常到桥头一边的一个小人书摊上掏上一两分钱看小人书。实在没钱看了,就依着水泥桥栏静静地享受湿润的水汽,观赏起景色来。尽管水上没有像语文书里讲到的那种“乌篷船”,岸上也没有袅娜垂柳和翘檐水榭,但平静的河面总是泛着粼粼水光,河道两侧石驳岸壁上长着葱郁的杂草,一些缤纷的野花在阳光下鲜艳夺目,蔚然可观。如是夏秋时节,水上偶尔还会漂浮些开着紫色花朵的水葫芦,那花的淡雅、叶的翠绿像是特意

今晚打谜
吴伟忠
说到做到
(商店门类)
昨日谜面:金榜题名时
(三字教育名词)
谜底:中考日(注:中考,别解为考中;日,时日)

弄潮儿
侯福梁

无限的思念:“君行逾十年,孤妾常独栖。君若清路尘,妾若浊水泥。浮沉各异势,会何有时谐?”边

拔笋凝视许久,而后泪流满面。手中簪,是夫君出行前给她的相思物,睹簪如见君,可多少年过去了,簪在,而人未回。

想来簪在古代女人心里是思君的信物。是彼此相爱的寄托,只要心中有情,就会持簪翘首等待自己的夫君。

显然,如今女性插簪,不是如古代女子的相思物,而是增强个性的时尚观念。婉约中倍显女人的清秀文雅,成为夏日都市迷人风景线,赏者无不迷恋女人簪,不忍回头。

但映在水里的影子幽静而清丽,似乎有意在显示着住家的简朴和安逸。一户人家用青红相杂的碎砖铺成的小道直通河边,边上有一棵枝叶茂密开着洁白花朵的夹竹桃,树杈上时常可见滴水的布条拖把或挂着的红色塑料桶……

有一次,我怀着好奇

留在心里的河

刘向东

沿着碎砖小道走近河边,一个面目慈祥的阿婆蹲在水边半截水泥板上正在淘米,乳白色的淘米水引来了一群群“穿条鱼”,它们围拢在水桥边摆尾争食,水边还清晰可见几只缓缓蠕动着青壳螺蛳。阿婆笑眯眯地打量着我,说:“再过会一些龙虾就出来了。”果然,阿婆端着米筐刚走,水边晃动着的水草里就爬出两只背脊通红伸着蜷脚的龙虾,那神气而悠闲的样子让我想抓却又不忍心去惊扰它。

今天的烈士陵园对面曾有一条东西流向的河道,每逢春季,河水清澈涟涟,河岸蒹葭苍苍。旁边还

在老年化社会中,腰腿痛十分常见,而腰椎间盘突出是导致腰腿痛的主要原因。然而有些中老年人朋友发现,多种方式治疗腰椎间盘突出以后,腰腿痛仍不见好转,这时就要细致查找原因了。

今年49岁的姚女士是某大型国企的会计师,长期坐在电脑前办公,3年前出现腰部疼痛,以为是坐姿不良引起腰肌劳损,用药和按摩理疗不见好转,随后又出现右下肢痛,疼痛从臀部、大腿后向小腿和足底放射,感觉“有根筋吊牢”。姚女士觉得会不会是神经有问题,不敢大意,去过当地省级医学院,看了骨科、神经外科,诊断的结果是腰4-5、腰5-骶1椎间盘突出,先后给予腰椎间盘穿刺臭氧治疗和射频消融治疗3个疗程,疗效不明显,于是在去年2月在全麻下实施2节段腰椎间盘髓核摘除手术,然而术后症状仅部分减轻,并没有痊愈。姚女士于是特别注重生活护理,不敢弯腰,不敢久坐,工作也受到一定影响。此后病情并没有停止进展,在原来腰腿痛的基础上,又出现了肛门内坠胀、刺痛,久坐后肛区疼痛越来越重,步行500米就感觉到下肢严重的酸痛,被迫停下来休息,因此严重影响了生活,更无法正常工作,只好办理了病退。

经朋友介绍,来到新华医院神经外科就诊,神经外科腰椎骶管组仔细分析了其术前后影像资料以后,为她安排了一项特殊的3D-FIESTA磁共振成像,结果发现,虽然腰椎间盘突出对神经根的压迫已经完全解除,但骶1-2水平存在一个骶管囊肿,对骶神经根形成明显的压迫,必须手术解决。经过充分的术前准备,姚女士接受了“内镜下闭合式囊颈封堵手术”,术后症状完全缓解,至今无任何复发迹象。

骶管囊肿并不少见,常常与腰椎间盘突出合并,使病情复杂化。骶管囊肿分为两型:如果囊肿是一个单纯硬膜憩室,内部没有神经根,不需要手术治疗;反之,如果囊肿牵涉到骶神经根,随着囊肿的逐渐增大就会引起腰腿痛、会阴部疼痛,严重者甚至大小便异常、性功能障

碍,则需要及时行手术治疗。然而传统的骶管囊肿切除术手术难度高,风险较大,特别是可能引起顽固性脑脊液漏,伤口不愈,因此很多医院没有开展。

另外,除了骶管囊肿,黄韧带增生钙化、椎管狭窄等情况也会使腰椎间盘突出手术效果不佳,因此术前选择合理的影像学检查就显得特别重要,对影像分析不能遗漏细节。(作者为上海交通大学医学院附属新华医院神经外科医师)

有一大片茂密的茭白田,起伏荡漾的茭白丛里总是鸟声啾啾,蛙鸣不断。那些日子我经常逃课约上伙伴到河边钓鱼或到茭白田里捉鳊鱼。钓鱼实在是种快乐的享受。虽然河面不宽,河水也浅,但河里的鱼种却不少,所以每次下钩总有收获,其中最易上钩的便是浑身金黄、两腮有刺的昂刺鱼。

而昂刺鱼无论红烧,还是煲汤都鲜嫩无比。那种味道和惬意至今也难以抹去。

然而,令人惋惜的是如今这些河流逐渐消失了,人们再也寻不见曾经的婉约风情。随着房地产市场的骤然兴起,一些开发商打起了河道的主意。于是,一些河流被隆隆的推土机吞噬了,取而代之的是高楼、商铺和喧嚣的街道。面对这样的情景,一种无法形容的滋味常常让我茫然而感伤,唯有记忆中的粼粼水光、河边风景依然在心中久久萦绕……



久治不愈的腰腿痛好了
郑学胜