

小时候,最相信妈,上小学第一天,妈牵着我的手,送我去离家百米的民治小学。一路上,她千叮万嘱,说得最多的是,要听老师话!还吓唬我说,妈的话不听没关系,如不听老师话,要被打手心的。我上小学时,只有5岁,哪懂老师是做什么的,听说要挨打,吓得眼泪汪汪地不肯去。妈说,做个听话的孩子,老师喜欢就不会打。可怜的小孩,上学第一天就对老师有了误解,所以,我特别胆小,也非常听话。事实却是,上了十多年学,从没见过老师打小孩,还不断遇到好老师。但每天去学校前,妈总在窗口不断地重复那句:听老师话!结果老师的话在我小小的心里犹如圣旨,一句都不敢违背。有时老师发脾气,骂得调皮捣蛋的男生面红耳赤,敢怒不敢言,别人都觉得老师太过分,只有我总是帮老师,气得男生来揪我小辫子。

作为学生,听老师话,本没有错。但老师是凡人,有七情六欲,更不是万宝全书,不可能大至天文地理,小至蜜蜂蚂蚁,样样精通。老师的话大多是正确的,但不可能句句是真理。有时无意中说的话,无意间传达的信息,往往差之毫厘,失之千里。有两件事可验证我的疑问。

读小学六年级时,班主任是教语文的陆老师。因为作文写得好,我常常夸我,还送了我一个雅号:“尖笔头!”我很喜欢他,他的话更是句句爱听。有次上班会课,他说,暑假在海边玩,看见一只虾停着不动,觉得奇怪,跑去看,原来虾在吞一条蛆。虾很小,蛆白胖,在虾嘴里扭来扭去。原来虾吃这么脏的东西,从此他再不敢吃虾。听了这事,我直打恶心,从此很多年,看见虾就想吐。后来知道虾大都是人工养殖的,吃的是饲料,没有活物喂它们,我才慢慢地敢吃了。但任凭别人怎么说虾脑有营养,味道鲜,我决不碰虾头,再大再好的虾头都赶紧扔掉。半个世纪后,小学同学第一次聚会,讨论菜单时,一桌人居然都不点虾!其实,一顿降一物,虾不吃虫子吃什么?关于虾的食物,这样的真相,老师何必说破!这话是对是错,至今没弄清楚,但那么多学生,习惯却已养成。

另一位自然老师也说了件事。他说,杀猪时,猪毛是刮掉,不是拔掉的,故意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

当然,关爱老人不只是社会的责任。作为子女,其实也完全可以通过对独居老人家中的水电煤账单绑定银行卡从而自动划账来实现足不出户的付费。总之,关爱老人,就应该用先进的技术来解放他们年迈的躯体。

80年代初,我这个三十多岁的“大三”学生要结婚了。婚房是八仙桥闹市中石库门房的一个小天井,才九个多平方米,绝对是“蜗居”。因为面积小,家具店里的桌子和床边柜等尺寸太大,放不下,怎么办?暑假里,我凭户口去瑞金剧场附近的木材商店购买了20元木料,用自行车把木材拖回家,和弟弟一起自己动手学做木工。我们画墨线,锯木档,推刨子,凿榫头,上底色,涂清漆……几件小家具做完后,再平整墙面,刷涂料,做水泥地坪。经过一个大汗淋漓的暑假,我的“爱巢”终于筑成了。婚礼那天,一批批亲友都来闹新房。用上海话来说,那真叫“穷开心”——穷并开心着!

几年后,我爱人任职的外贸公司给我们这个“困难户”派了一套福利房。此房是城隍庙附近的老城厢旧房,面积是以前的两三倍,但是没有煤卫设施,地板都会咯吱咯吱响;又地处穷街窄巷的“瓶颈”,我简直可以拿起酒杯来伸手与对窗的邻居“干杯”。所以这“新房”没什么好多装修的,把墙粉刷一下,铺一层塑料地板,再接一根水管到二楼,装一个吊扇就完事了。但陶诗说得对:“众鸟欣有托,吾亦爱其庐。”尽管我们住的只是一套“陋室”,但这是独自享用的、温馨自在的“暖巢”。

八年后,由于我爱人的公司创收创双赢,职工分享其利,我们换得了一套位于西区的两室一厅电梯房。为了节省开支,我与“亲友团”一起在这“毛坯房”里贴瓷砖,铺大理石,还做护墙板和吊橱……也许是装修太累,也许是上班太远,我突发胃出血,住了十来天医院。哎,人到中年,要悠着点喽!

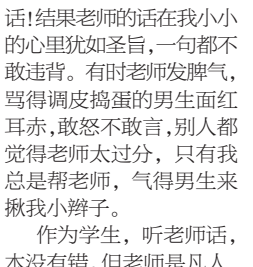
又过了七八年,社会上出现了购买商品房的热潮。我们也与时俱进,用旧房贴钱置换了一套新房。我汲取了上次的血的教训,“鸟枪换炮”请来了施工队,我们就管装潢设计,购买建筑材料。不久,我们一家三口住进了宽敞明亮的“新巢”。我对夫人讲:“我已经过了知天命之年,此生足矣!”

可是人心就是不知足,过了六七年,社会上又兴起了争先恐后购房的“蓬头”。我们考虑老母要动迁,女儿大了也要婚房,就在街对面购置了一套新房。这次装修我们与大公司的“正规军”签约,让他们做“清包工”,还自己请了“监理”为我“督战”,省力多了。最欣慰的是我有了书房,还挂上了自己搞的油画和摄影作品……

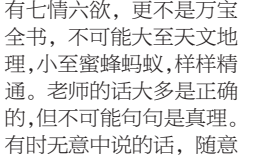
又是六七年过去了,其间也有朋友劝我去昆山花桥等地买房搞投资,去海南岛买“海景房”当“候鸟”……我不为所动。一来我们是工薪阶层,财力不够。二来想我在这二三十年中经历了五次装修,十八般“武艺”苦学苦练了不少;我从一个住房困难户逐步升级成了住有所居的业主,苦尽甘来,我已经很知足了。我还劝家人:别人有的未必是我们真正需要的。再说,千金难买老来闲,还是放下欲念好好安享晚年吧!

老师的话

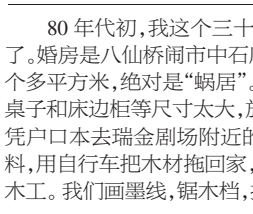
叶良骏



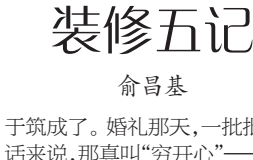
叶良骏



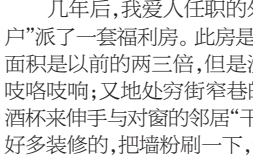
叶良骏



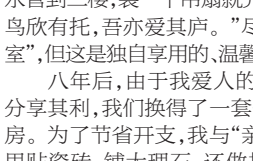
叶良骏



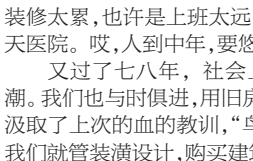
叶良骏



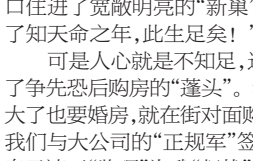
叶良骏



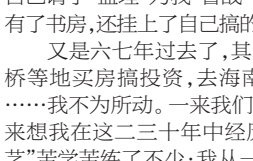
叶良骏



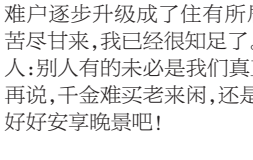
叶良骏



叶良骏



叶良骏



叶良骏

教会老人用新技术也是一种关爱

金真

一般说来,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

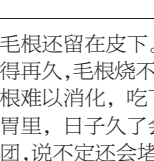
一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。

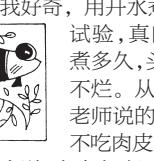
一般来说,老年人对于企业等社会人员或许还比较警惕,所以一般诸如银行工作人员教他们用ATM机、电信运营商教他们用网络支付时,即使他们还有能力学习但却不愿意接受。因此,在关爱老人这个问题上,备受老年人信赖的街道、居委会的工作人员可以发挥起更多的作用,通过他们这一层面向老人的宣传,老年人可以更容易接受一些,也更愿意去学习新东西,这样就可以让自己的生活更轻松些。



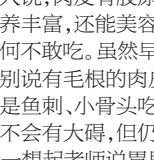
叶良骏



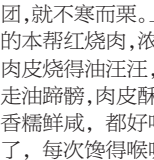
叶良骏



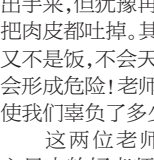
叶良骏



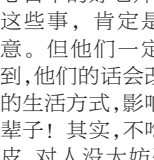
叶良骏



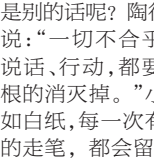
叶良骏



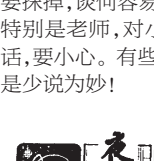
叶良骏



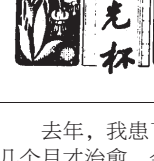
叶良骏



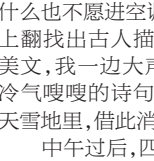
叶良骏



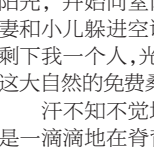
叶良骏



叶良骏



叶良骏



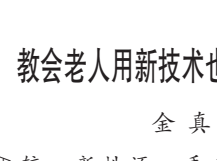
叶良骏



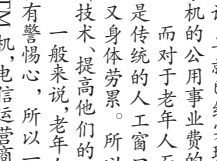
叶良骏



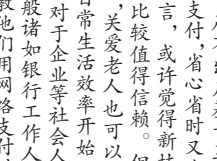
夜光杯



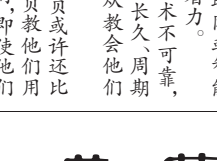
夜光杯



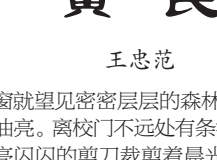
夜光杯



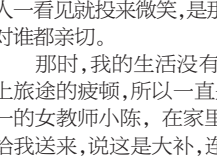
夜光杯



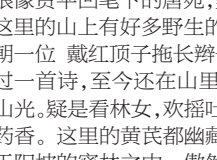
夜光杯



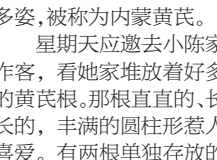
夜光杯



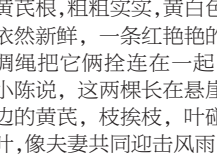
夜光杯



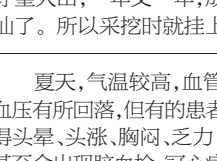
夜光杯



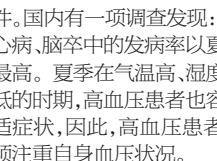
夜光杯



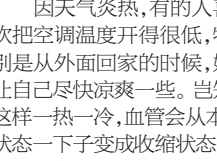
夜光杯



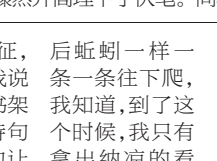
夜光杯



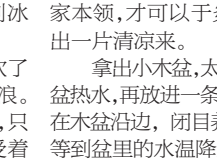
夜光杯



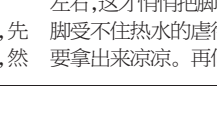
夜光杯



夜光杯



夜光杯



夜光杯

中午去邮局办业务,只见里面已是大排长龙,而多是一些老人在缴纳水电煤费。天气炎热,虽然邮局里有空调,但一些老人仍然因为排队而逐渐失去耐心。

好在笔者后面的一个老太太,约莫八十岁了,她跟后面的人说好,自己先到旁边坐坐,等轮到她再到窗口。可或许是因为种种原因,等轮到她办的时候,她从位子上走过来,说自己吃不消了,想要先办,笔者就先让她付了账单。想想,行动不便的老年人从家里走到邮局,只为付那么一张小小的账单。而对于那些白领来说,早就已经实现了足不出户基于互联网或智能手机的公用事业费的支付,省心省时又省力。

而对于老年人而言,或许觉得新技术不可靠,还是传统的人工窗口比较值得信赖。但长久、周期性又身体劳累。所以,关爱老人也可以从教会他们新技术,提高他们的日常生活效率开始。

上个世纪70年代,我来大兴安岭下那个叫靠山屯的村校,顶编代课。学校前后都是大山,透过门窗就望见密密层层森林,那刚绽出的叶子绿盈盈地油亮。离校门不远处有条潺潺流淌的溪河,清澈透明,像亮闪闪的剪刀裁剪着晨光月色。我常来河边散步,山里人一看见就投来微笑,是那种甜甜的笑。山里人不认生,对谁都亲切。

那时,我的生活没有规律,身体便有些瘦弱,再加上旅途的疲顿,所以一直是无精打采的样子。学校里唯一的女教师小陈,在家里用黄芪炖了一罐老母鸡高汤给我送来,说这是大补,连吃带喝保准容光焕发。这姑娘像费平凹笔下的唐宛,美丽、温柔而结实。她告诉我,这里的山上有好多野生的黄芪,是大兴安岭的一宝。清朝一位戴红顶子拖长辫子的地方官员,以黄芪为题写过一首诗,至今还在山里流传着:黄芪生岭上,绿叶映山光。疑是看林女,欢摇吐药香。这里的黄芪都幽藏于阳坡的密林之中,傲然多姿,被称为内蒙黄芪。

夏天,阳光很好的一天,我跟随小陈上山看黄芪,在密林中钻来钻去。此时这草本的黄芪开花了,花冠蝶形,淡淡黄色,悄悄,默然,美极了。而那一片片鲜绿欲滴的叶子,似在与山风对话,喋喋不休,别有韵味。小陈特别开心,一边给我讲黄芪,一边留下记号,她是准备立秋时领着学生来采挖。

晚上回来在小陈家吃饭,县里工作组一位很酷的小伙子来了,是小陈师范学校的同学。他说脾虚浮肿,吃了些药也不见好。小陈赶忙拿出黄芪根,洗净,捣碎,熬水,让他天天喝一点,同时擦洗。你别说,这黄芪还真灵,没过多少天,便恢复了健康。

小陈利用课余时间研究黄芪,采集标本,作记录,还去访问那些老药农,忙得甜腻。我跟小陈说:“将来写一本书,向全世界介绍大兴安岭的黄芪。”她认真地点点头,她就是这样想的。

我离开村校进城当记者时,小陈送给我一提包黄芪叶子,从此我便养成了喝黄芪水的习惯。多少年后,市场上出现了产自大兴安岭的北芪茶,据说很受江南人的青睐。我不知道这北芪茶和小陈有没有关系。

大,加重了对全身血管、尤其是心脑血管的损伤。再者,天气炎热,从外面一回到家,喜欢先喝上一瓶冷饮犒劳自己,凉快一下。其实这是很不可取的,特别是对高血压患者。因为大量进食冷冻食品,一方面会引起胃部血管的收缩,造成腹痛腹泻;另一方面全身的小血管也会反射性地收缩,引起血压升高、冠状动脉痉挛,造成心肌缺血。

还有一些高血压患者,特别是那些出租车司机和从事户外工作人员,为了减少上厕所的次数而很少喝水,这极不可取。因为在炎热的夏季,出汗较多,血液易浓缩,这样容易导致血栓形成,发生不测。(作者为上海市中医医院心内科副主任医师)

泡脚纳凉。李星涛。天是先冷后热,夏天是先热后冷。别看此时的水温只有五十摄氏度左右,但对于处在夏天的脚来说,已经算是高温了,一旦你坚持住了,浑身便随之放松下来。顺腿而上。我隐隐感觉到有一股腾腾热气向上袭来,到膝盖部位时微微停留片刻,向外泄露

出几缕热烟后,又继续往上,最后在胸前背后,溶成一排排密集汗珠,纷纷滑落下来。十分钟过后,水温下降,脚感觉到有些微凉,一个小时过去了,我的双脚也泡得酥软,擦干双脚,倒掉温水,身子蓦然感到清爽了许多,也轻了许多。明明是一汪热水,可经过双脚的加工立马就变成一汪凉气。上网一查,方知脚乃人体的第二心脏,一个人一旦心放松静凉了下来,还有什么热浪不可以化解的呢?!



叶良骏

▲以前常听你说,看人间要从天上看,好久不说了,是不敢像孙悟空一样蹦上云端了吧? ●让思想上云端,那是要付诸行动的,说不说无所谓。 ▲什么人呐,迪拜楼也没登过,就知道夸大口! ●是夸大口吗?我刚才还在云端瞭望呢。一眼看见曾经美丽的伶仃洋像桑叶一般被蚕食得不像样子。再升高,我看见半个多世纪以来,海岸线被东填西补,像老上海人弄堂里砌灶头、搭阁楼一样,大搞“违章建筑”。有些人不该称大时开口闭口“泱泱大国”,该大气时却又小气又卑微了。填海造地的弊端早已彰显,有庞大国土的中国根本不需要仿效荷兰、日本去填海造地。海和地各有其用,寸土寸金的上海郊区尚且有不少荒地,全国有多少闲置地有待我们去发挥“创意”?更何况还有多少土地在沙漠化。我坐在云上想:全国沿海地区的“父母官”们,都必须意识到自己是祖国大棋盘上的一枚棋子,要对填海造地坚决说:“不”!全国一盘棋,落子要慎重!

马姐牛博士

戴逸如文并图

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

马姐牛博士

今宵打盹

杨全兴 波澜不兴,水平如镜 (沪语发型) 昨日谜面:原始森林 (食品) 谜底:野生木耳(注:耳,语末助词)

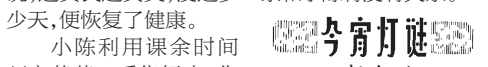
杨全兴

杨全兴

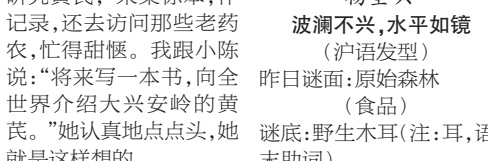
杨全兴

杨全兴

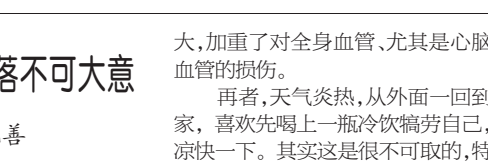
杨全兴



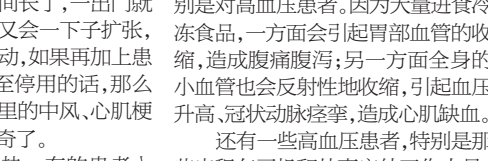
叶良骏



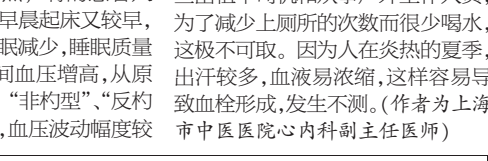
叶良骏



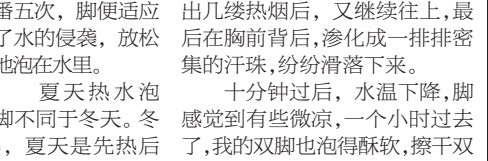
叶良骏



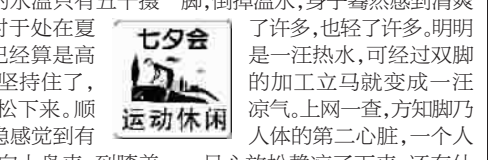
叶良骏



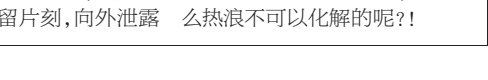
叶良骏



叶良骏



叶良骏



叶良骏