

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 25 期 | 2014 年 9 月 7 日 星期日 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

闵行区吴泾镇上 87 岁的老翁朱东海耳聪目明,精神矍铄,思维敏捷,面色红润。他是自行车运动的爱好者,还是当地骑游队中年纪最大的长者,他曾最远骑到 500 公里外的安徽贵池。他爱自行车,更爱骑上车的那种自由感觉;育有一子五女的他独居老屋,什么事都喜欢自力更生。几天前我们见到他时,他头戴骑行头盔,刚骑游归来。聊天,便从他的自行车开始。

结缘自行车 超过70年

朱东海头发和胡子半白,口齿清楚,思路清爽,一点也看不出已有 87 岁高寿。

他出生在江苏江阴。10 多岁时,跟随父亲来到吴泾镇黄浦江边一个叫作“砖瓦三厂”的小地方,经营一家日用品小店。他羡慕别人骑自行车拉风,经常偷偷坐上去练手,一学就会。后来父亲给他买了一辆。小小年纪的他,开始骑着自行车帮忙拉货。“那时到市区进货,坐轮渡,自行车也跟着上船,金陵东路、四川南路什么的,到处都去!”后来,朱东海认识了从江苏无锡来沪,并成为他妻子的徐兰珍。从此,妻子看店,丈夫进货,自行车成了他须臾不能离开的好搭档。为了增加收入,朱东海还做过当地“邮政代办”和乡邮员,自行车更跟随他走街串巷跑得欢。后来,他又在供销社任职,直至退休。他没想到,退休后,自行车从工具到伙伴,以另一种方式和他相伴。

加入骑游队 远足四方

2004 年,有人介绍他加入莘庄镇的老年自行车骑游队。为了更好地参与骑游活动,他在一个自行车博览会上,不惜以 1000 元的价格买下博览会的一辆样品自行车。这辆车车身用三角钢焊制而成,夜行灯、刹车性能都很好,相对而言就是车胎一般,内行的老朱就将车胎换了。这辆车用到现在。2008 年,他发现自己居住的吴泾镇也有骑游队,就“转会”进了吴泾镇老年骑游队。现在吴泾镇骑游队有队员 25 人,年纪最轻的 65 岁,他是队里最年长的队员。

骑游队每周搞两次活动,地点民主商定,经费 AA 制,远足四方。进入夏季,骑游进入了“休整期”。“酷暑天里气温太高,就在近距离锻炼锻炼。”几天前,我们找到朱东海时,他和队友们一路在元江路转了一圈,半途折进了附近的春申君祠,骑游了 3 个小时。他告诉我们,等到秋高气爽,“远足”计划就会重新开始。他这辆自行车的“轨迹”曾远达 500 公里外的安徽贵池,



陈奕迅有一首歌唱道:“茫茫人生好像荒野,如孩儿能伏于爸爸的肩膊,哪怕遥遥长路多斜。”这首歌唱的是自行车。自行车,它矫健的身影,自由的灵魂,给人温暖可靠,促人意气风发,吸引的何止“追风少年”。不少耄耋老人也是它的拥趸。



文/子歌 图/冯联清

住,他喜欢“自由”,坚持一个人住在塘湾前进街的老屋里。

说到骑游的好处,老朱滔滔不绝:骑车是有氧全身运动,还可以散心、观光。“我喜欢穿小路,豁然开朗的碧油油的麦田,黄灿灿的菜花,深吸一口气,可以让你感到整个天地都是清新的。”“你知道蚕豆花是什么味道吗?我闻得到,田野里蚕豆花开的时候,是一股兰花的香味。”“环太湖行,微风吹来,有海风的味道。”至今他仍可以以 15 公里的时速连续骑 5 个小时不出汗,一天骑 10 小时不在话下。“每天睡得着,吃得香。”每到一地,朱东海不觉得累,看风景,访古迹,努力“再提高”自己“自学高中”的水平。他说,他看到一些名胜典故,不用笔记,可以全记在脑海里。“一些多年前看过的楹联、对子,现在都可以复述出来。”朱东海除了有高血压外,其他毛病都没有。队友朱宝兴对我们说:“我比他小 21 岁,又是心绞痛,又是脑梗;还有人动过 7 次手术。身体都没他好。”

朱东海遇到过两次“意外”。一次从闵行颛桥回家,未留神路面在埋设水管,被一个深坑绊摔,上唇撕裂,磕掉 4 颗牙齿;另一次在闵行戚家桥附近被自行车“追尾”,导致左手手臂和肩部骨折,休养了半年时间。以后在骑游队活动,老朱总被“夹”在队伍当中,前有引导,后有压阵,中有维持秩序的,4 部对讲机时刻联络。“不过,以后走再远的路都没有摔过跤。”

近年,吴泾镇文明办、镇文化中心和双柏小区居委会给了骑游队一路宣传文明、一路做好事的“新任务”。朱东海自行车上插了一面倡导文明的小三角旗,一路走一路可以展示。他常常推着自行车捡拾地上垃圾,清除电线杆上的“黑色广告”。“健身益智,还能做点事,心里蛮有成就感的。”

他见证了“吴泾”由来

朱东海悄悄告诉我们,他是“吴泾”这个地名由来的见证者。

朱东海早年开店、邮政代办的地方,靠近黄浦江边,当初,外人只知道塘湾,而该地距离塘湾少说也有几公里,人们寄信只好写塘湾。砖瓦三厂、四厂的千余工人寄信、收信很不方便,这也给当时担任乡邮员和邮政代办的朱东海送信带来很多困扰,后来他想到,这里也应该有个地名。他想起附近有一条东西向的“洪春泾河”,经过三厂、四厂直通黄浦江。洪春泾常被误读为“吴冲泾”,所以,他灵机一动,提出叫“吴泾”,这与官方介绍“吴泾”来自“吴冲泾”的说法一致。“这或许是巧合,不过说不定吴泾地名的由来也有我的一份功劳呢。”



银色专列

中秋月圆 暖意送老兵

中秋临近,普陀曹杨新村街道的残疾退伍军人武老伯收到了一份特殊的月饼礼盒,送上这份心意的不是子女、亲朋,而是街道优抚工作志愿者崔素明。今年 85 岁的武老伯曾屡立战功,但多年征战也给他留下终身残疾。今年,普陀区开展了“关爱功臣”活动,为这些退伍残疾老兵和军烈属提供细致优化的服务。武老伯与全区 800 多名重点优抚对象一样,成了直接的受益者。今年中秋前夕,全区 40 多名优抚志愿者全面走访了所有重点优抚对象,特别是高龄、独居的老人,为他们送上中秋佳节的关心和问候。(徐晓明)

杨浦创“无烟养老院”

最近,杨浦区养老服务协会会同区爱卫办、区疾控中心的专家考察了 15 家参与创建的养老机构,了解并指导“无烟养老院”创建工作。参加创建的养老机构按创建要求开展工作,并根据院内老人和员工的吸烟情况,结合院内实际,建立控烟监督检查队伍、奖惩制度等。(魏鸣放)

另类“80 后”的百岁梦想

一群另类的“80 后”,日前相聚在一场百岁健康文化高峰论坛,他们八旬左右,坚信百岁不是梦,畅谈健康保健的心得体会,分享追梦故事和快乐人生。市春申百岁健康文化联谊会会长李庭昆提出,要健康 100 岁、科学 100 岁、智慧 100 岁、精彩 100 岁、奉献 100 岁,要寿而康,要长寿更要长能;上海嘉丰特艺有限公司董事长卢银涛解读了“鼎文化与百岁健康的关系”;来自美国加州的中医名家王镜胤用亲身经历讲述了怎么通过锻炼恢复健康;原新民晚报总编辑丁文章的发言大接地气,告诉大家要管住嘴、迈开腿、平和心。(金恒 虞荣舜)

听老爷爷讲英雄故事



日前,嘉定安亭镇莱英等社区组织小朋友来到黄渡敬老院,看望抗日老战士顾则山,听他讲当年八路军抗击日寇的英雄故事。今年 95 岁的顾爷爷,16 岁起就参加八路军,在抗战和解放战争中多次立功获奖。退休后,他深入学校、社区等宣传教育红色革命。(刘必华 图/文)