



星期天的傍晚,江南高速公路上,河流、山峦、田野与村落车窗外匆匆掠过,黑灰色的雨云下,疾驰的越野车带起片片飞溅的水花。

车厢里,有两位是沪上一家国企基层单位的头儿,外出归途中心有牵系,用手机不断询问着上海地区的天气情况,眼睛一刻不停地关注车窗密集的雨柱和随风起舞的行道树。

“看样子……随时会发橙色台风警报,我直接到单位,今朝不回去了。”他们中的一位喃喃自语,另一位接茬,“我也去值班,等一歇跟家里老太婆打个招呼。”

外冷内热

甘建华

好像有道亮眼的闪电,划破迷迷糊糊的闷热,对身旁这两位仁兄,我莫名地增添了一种好感。

这老哥俩,出来的一路上聊了不少。听出来,对滚打了数十年的企业,他们有一些小小的不满意和抱怨,譬如待遇偏低呀,工作难做呀,办公条件蹩脚呀,某些领导对基层员工关心不够呀,等等。然而,当感觉到单位有事在召唤的时候,他们却又义无反顾地自觉担当,责任心很重,像心头的一块铁。这种长年累月积淀下来的素养,掺合着对岗位心有所依的情感,像穿透“灰色心态”的阳光,照耀着他们平淡、辛劳的每一天。

对他们的形象,我好有一比——热水瓶,外面冷,里面滚烫!

“热水瓶”类型的人,芸芸众生里很多的,包括我们,也许还有我们身旁和四周一张张熟悉的面孔。身在红尘,不可能事事称心,各有各的难处。环境总是有缺憾,生活总会有遗憾。许多的愿望与追求,带给我们心理的压力,让我们纠结、不爽,潇洒不起来。生活就是这个样子,活着,你就绕不开酸酸苦辣。然而,人的念想,有时候是累赘,更多的时候却可以化作我们的动力和激情。没有这些,生命就等于死了。

我们祈望活得更好,懂得如何才能让大家都活得更好,因而,浮躁庸碌甚至浑浑噩噩的外表里,包裹着做人的原则,饱含着对家国的责任与良心,这也是我们处世坚守的底线。我们并不完美,但绝不丑陋。

忽然想起过去单位里的一个女孩。在同龄的小青年里,她显得更加稚气单纯,有点儿贪玩和散漫,凡事心不在焉的样儿。她还是单位里公认的“娇娃”,动辄把嘴撅得老高,可以挂个油瓶。给人印象最深的是,有一回,听说单位员工以后轮流义务献血,这自小害怕打针的小姑娘,居然给吓哭了,哼哼唧唧梨花带雨了好一阵。然而,渐渐地,我发现她做事肯花力气,还爱动脑子,作为城区媒体的一名记者,她很快就成长为撰写重头文章的一把好手。最让人刮目相看的是,汶川大地震时,同事间聊起抗震救灾的新闻,这小姑娘脸上的心不在焉消失了,神情格外地投入,眼圈儿经常红红的。记得她是单位里第一个主动捐款的,捐得比人多,还腾腾跑到我的办公室,打听要不要为灾区的伤员们献血?当时,我怀疑自己的耳朵出了问题!真想不到,一向见不得血的“娇娃”,居然想为灾区的伤员摇袖!

由此,想到了我们应该如何看人,如何去理解和欣赏身边的每个人。

天天经过商店,但很少对店名多看一眼。最近,笔者专门拿了一个本本,一路记录琢磨,感觉趣味多多。这里,不说一般,只说好的差的。

一些店名,颇显店主小小情调。如:悠悠然便利店。小店主情怀悠然可见南山;电脑医院,自信小店修理水平,如大医院之对于普通病人;葡萄酒庄园,漫山遍野都是葡萄美酒;仙都果园,天上仙境佳果满目;皇宫指压,极言感官享受之乐;大家好(饭店),一股亲热扑面而来;雅味之饭店,雅味者,饭店之本行,加一个字,再以好的书法字体写出,自是余韵袅袅;丰收日大酒店,一片丰盛欢快气氛;乡村大院·新农村,农家乡野风味浓浓。附近有一家店,名为西北狼烧烤,颇令人回味无穷。试想,是茫茫荒原上,一群西北狼围坐一处,是在无声享用捕获的牛羊,还是夜半时,一队人马困马乏,正围坐着烧烤着牛羊,不远不远,引来大群的野狼,垂涎三尺,仰天长嚎,欲与人类争美食?画面美妙而又神奇。另一家店名:光头烧烤。让人看着不爽:究竟是光头的男人们在烧烤,还是男人们的光头被烧烤?

功夫往诗意上

来港工作约3年,巴士进出方便,很少乘地铁。也许是理解上的差异,或解释的误导,那天陪母亲自香港去澳门,返回时香港海关视母亲香港到澳门之旅,不能作为自港“离境”,因而不当作二次“入境”(她签办的是一年两次每次7天香港旅游,一次7天澳门旅游),于是很友好地建议她明天必须去内地“走一遭”,才能再获7日游。为了践行早已安排好的活动,第二天以地铁换乘方式到深圳“走一回”再返港。于是,有了港铁路,此行则加深了对港铁不一样的观感。

港铁平均每天有450万人次的流动量,接近香港人口的70%。高峰时人流如潮,但闸口没有“安检”程序,先下后上,不见“对冲”。秩序良好,也许借助于“地铁附例”,有法律来防止不当或制裁危险行为,例如禁止携带易燃物品,违规者可被罚款甚至入狱。港铁1979年10月1日开通,甚少发生火警,即使数次车厢脱卡或错轨事故,也幸无碰撞与伤亡,基本没发生重大事故或人为的破坏事件。2015年1至5月乘客车程准时程度达到99.9%,与上年持平。

港铁的车厢似乎要宽些,每节车厢座位排列非一排到底,而是交叉式拆除对面2个座位,留有童车和轮椅的位置,也给了站立者更多空间,甚至有减少坐者与站者贴面式“互视”窘境的几率。这种设计扩大了车厢的容量,有数据表明,2个座位可增量6个站位。同样,出入口座位的拆除,多少改变乘客“喜好”门口集聚现象,会自觉退让退后些许,可谓一举数得。

站内换乘,减少上下换乘频率,为广大乘客所希冀。港铁在同一站台对门换乘则不是奢望,如始于港岛,途经九龙,直至新界的荃湾线,从中环去九

港铁路

陈春萌

龙的黄大仙站或新界的大学站等,在旺角站下,即可在列车门的对面,10步之内换乘观塘线(调景岭线)前往目的地。初次换乘的我自以为是,还闹出笑话,先上楼后下楼,找不着北,结果竟在对门。对门换乘在维也纳也有,而上海似乎还没有。当然,港铁也有走更多路的换乘,比如中环站和香港站之间,就是一个精彩的小世界,各种商铺,机场式的代步扶梯,甚至小舞台每周五晚有演出。

地铁有头等舱之分,可谓是港铁一大特色。当我们换乘上东铁线时,站台上满是候车人,瞥见有段站台乘客不多,遂匆匆过去,突然发现划有黄红线,醒目大字标注:头等(静音)车厢。原来为了分流,或者让有特殊需求的乘客有更好的乘车环境,东铁线专门辟出一节头等车厢,只是价格要比普通高一倍。这种让乘客有更多选择的做法,该是公共服务更文明的体现,你是捂紧荷包,还是花钱享受,悉听尊便。说到价格,我则以为港铁车资不菲,从港岛西环的坚尼地城到新界的罗湖口,全程41.3公里,耗时73分钟,车资48.2元。相比上海人民广场地铁到临港滴水湖站,70余公里、120余分钟、10几元

人民币,贵廉很分明。港铁便捷、有序、舒适,唯一的缺点似乎就是车资贵。于是了解港铁的各种优惠活动能花更少的钱享受同样的服务,比如6月1日起至明年5月的所有工作日7点15至8点15在核心车站出站打75折,6月21日起至11月底的当日第二第四程等逢双打九折。



西班牙阿维拉古城墙

(摄影)

沈丹锋

今宵打谜

乔山浩
织女牵郎手
(三字成语)
昨日谜面:千丈惊看
匹练悬(四字股市用语)
谜底:高位派发(注:派,水流)

10年前,我患上了腰痛病,发作时直不起腰,穿裤子系鞋带都很困难,只能卧床休息,苦恼不堪,影响了我的晚年生活质量。在晨练中,我结识了一位朋友,谈起了我的苦恼,他欣然向我介绍,练倒走可以治腰痛,还向我说了一些锻炼过程中需注意事项。之后,我就按照此法进行。室内或室外每日一次,每次约一刻钟,严格做到风雨无阻,雷打不动。另,去小区健身场选腰腹锻炼器、扭腰器、上肢牵引器伴作辅助锻炼。坚持下来效果还真不错,不出一个月,腰疼有所缓解,半年后便消失得无影无踪了。去年夏天,我小腿又突感疼痛如针刺,且伴麻木。医生说我患了腰椎间盘突出症。需手术治疗,否则就会瘫痪,导致大小便失禁,云云。还得自费2万元,说得怪

绿化地非垃圾箱

邵祖新

搞绿化是为了美化环境和我们的生活。别地方的情况我不太清楚,在我每天散步经过的绿化带,却总能看到里面躺着各种各样的垃圾,有烟壳、烟蒂、果皮、酒瓶、塑料瓶、塑料袋、饮料盒、易拉罐、坏皮鞋,有破沙发、旧抽水马桶,还有吃剩的盒饭、面条等等,令人闹心和不堪目睹。现代社会发展使得我们衣食无忧,物质生活丰富起来。『仓廪实而知礼节,衣食足而知荣辱。』在此情况下,我们更应注意提升自身的文明素质,培养自身的文明行为,切莫因贪图方便而漠视公共卫生和社会公共生活秩序,随手乱扔垃圾。明明人行道旁每隔不远处就有废物箱,明明每个小区里也都设有垃圾箱,那里才是垃圾应该去的地方,只是多走几步路的事情,又何必非跟绿化地过不去。退一步说,实在不行的话,完全可以把烟壳果皮等垃圾扔在绿化地带旁的人行道上,把破沙发旧抽水马桶等垃圾扔在家门口,这样也便于环卫工人清扫,便于小区打扫卫生人员的收拾。

垃圾往哪儿扔跟能力无关,只是一种习惯。习惯成自然,看起来似乎微不足道,但这件事举之劳的小事反映的却是我们的文明素养和文明程度。把垃圾扔进绿化地,无疑是一种陋习,既有碍观瞻,在大热天也容易滋生蚊蝇鼠患,继而引发人类的疾病,有害而无一利。天道好还,千万莫以善小而不为,莫以恶小而为之。城市是我们的城市,城市让我们生活更美好,而我们每个人也应该用切切实实的行动来让这座城市更美好。养成良好的习惯,让文明与我们一路同行,这样我们的生活才能更加整洁舒适。不乱扔垃圾,行吗?



扫一扫,关注“夜光杯”



灯花

“淮国旧”全名是“淮海路国营旧货商店”,在淮海中路与重庆路的丁字路口,门面朝南,今天南北高架穿越淮海路的交会处,与著名的妇女用品商店相对,是一幢不算太高大的老式建筑。老上海人习惯称它为“淮国旧”。凡淘过旧货者,无一不知道“淮国旧”。来自东南西北的上海人进进出出淘宝拣漏,甚至外地客亦闻名而光顾。但是,大概很少有人知道解放前此地原是一家饭店。解放前,经过十多年的勤奋和努力,父亲积攒了一些钱,产生了自己创业的念头,于是与两个合伙人租下了霞飞路(淮海路)一间门面楼,开了一家“林圆饭店”,楼下是大堂,楼上作居室。饭店所处的位置,即后来的“淮国旧”所在地。

那时饭店开业有一个不成文的规矩,开业三天内均以成本价销售,目的是汇聚人气。三天内我家也享用不少,混在顾客中买了一些便宜的肉包子。饭店里的“堂会”最热闹,我们小孩最感兴趣。“堂会”是大户人家举办婚寿喜事时邀请一些剧团在宴席间演出,以增加喜庆气氛。演出有整部大戏,也有折子戏荟萃,笔者当时是每

场必到,免费看戏。其间有一件事给我印象深刻。一次“堂会”上有一位不足1米高的丑角演员,演技出色,逗人笑声不绝。笔者好奇地探问:“这么矮小的演员是从哪里觅来的?”家长说:“这是被人拐骗的小孩,关在龔里养大的。小孩正处生长时期,不让他出来,整天在龔里就长不大了,成为这种畸形人了。以后陌生人给你吃东西,一定不要上当。”当时听了非常害怕,小时候从不敢吃陌生人的东西。后来知道这是家长吓唬小孩的话,这些人是因为得了侏儒症,才长不高的。

解放前夕,战火不断,物价飞涨,民众生活动荡不安,故饭店营业额下降,勉强维持营业。员工又提出薪酬要随生活指数浮动。父亲对员工颇为同情,但合伙人与父亲产生了分歧,遂退股抽回资金。正在父亲独力难支之时,又发生一次一群白相人(流氓)来店闹事,敲诈。父亲被推搡致伤。值此景况,父亲只得忍痛退租店堂,顶费、押金等都打了水漂,关门大吉。

饭店关门了,一应饭店服务用品全部低价拍卖,损失不小。我家只留下数十只绘有龙凤图像的彩色盆碗之类生活用品作为家用。

吓人的。但我很快头脑冷静下来,没有一味盲从。我琢磨:腰疼、腰间盘突出症不都是腰痛在作祟吗?一条路子嘛,我就不信这个邪,同样可以用倒走治疗。于是我加强了锻炼,由原来的每日一操一倒走增至两操两倒走,并继续上述的健身器运动。经一段时间的不懈锻炼,果见效果:小腿疼痛麻木症状逐渐减轻。不到半年时间,小腿基本康复,现在已能正常走路了,我真开心啊!

和我一样被腰痛困扰的读者朋友们不妨一试。值得提醒的是:练倒走一定要注意做到安全第一。只能在宅前宅后无车辆通行的地段进行,决计不可在马路的慢车道、人行道上开步。

倒走做操还我健康

魏诗佩



七夕会 运动休闲