



### 老有所为

我居住在静安寺街道百乐小区已68年,是个年逾八旬的老人,年轻时就乐于为人指路,以解人之急。现在我倘若外出,总能碰到有人向我问路,有时我也看到有人手持地图东张西望,或者在某地徘徊,会主动上前询问:“你要找什么地方,要到什么地方去?”

一次,在愚园路乌鲁木齐北路路口,我见到一对中年男女带着一个孩子在张望就主动上前问:“你要找什么地方?”男子说:“要到华山医院。”我就告诉他:沿着乌鲁木齐北路向南走,过两条马路,再向前走,到第三条马路就可看到华山医院了;并用手指着朝南的方向。他们三人刚走,我又见到一位老人在刚被搬迁的工商银行门前徘徊,就上前问道:“你是不是要找工商银行?”老人说:“是的,我正等钱用,银行不见了。”我马上安慰老人说:“工商银行刚搬迁到前面路口,我带你去。”

有时候,我会反复询问问路者,为的是给出最准确的回答。

还有一次,我在万航渡路上看到一位老者带着一个年轻的外国人,在万航渡路92号附近反复走着,就迎上前去

## 我的“指路”故事

问老者:“你们在找什么呀?”老者说:“我们找96号。”我告诉老人,万航渡路只有96弄,问他地址号牌有否搞错。老人说:“没有搞错。这位外国青年的祖父上世纪三十年代就住在极斯菲尔路96号的一幢花园小洋房里,现在这位外国青年来上海,很想看看当年他祖父的旧居和房子的现状。”我听后想了一下,突然想到原来上海在抗日战争期间有一个臭名昭著的日伪特务机关被称为76号,因坐落在极斯菲尔路76号而命名。那么当时的96号应该在76号旧址的北边,我还记得原来76号朝北走,在镇宁路转弯处有一排小型花园洋房,会不会就是那里?我把这些想法告知老人,让他带外国青年去一睹其祖父在上海的旧居,以解悬念。此后,我特地收集并回忆了附近的一些旧路名,以备为人指路之用。

多年前,我在静安寺遇到一位衣冠楚楚的老人,要寻觅百乐门舞厅。他告诉我说,他曾在联合国总部工作,现在美国定居。当我把他领到百乐门舞厅对面时,老人凝视良久,感慨地说:“唉,已经快五十年了,当年我和我的夫人就是

文 / 程新六

在这里相识相爱的。这次回来,我就是想看看祖国的变化,以解思乡之情。一会儿我还要到浦东新区去看看。”我看老人对如今的上海不熟悉,又与他相谈甚欢,就索性陪他去了浦东。他回美国后,特地给我来信,告诉我他后来在祖国的旅程,他还在信中说,很高兴在上海认识了我这样一个朋友。

几十年的为人指路,让我感到指路不仅需要热心、耐心、友善之心,还要有一定的学问,要熟悉本地区的道路、商店、银行、邮局、医院、学校、各行政机关、标志性建筑等分布情况,还有各交通线路的走向和站点的具体位置,甚至已动迁的居民区、周边道路的新旧路名及历史变迁。了解得越多,你的指路才能越清楚、具体、明白,更方便问路者。

指路是小事,我只是动动脑、张张口、抬抬手、迈迈腿而已,但对问路者却不是小事,是帮助他们除焦虑、去不安、释烦恼、解急难的大事、好事。所以,他们总是道一声“谢谢”,赞一句“你是个好好人”。听到这些感激的话,我记起了一句老话:“勿以善小而不为”,我做的是好事、是友善之事,深感此生足矣。



### 父亲母亲

## 家有同庚父母

文 / 侯福樑

饱经风霜的父母已进入年迈阶段,他俩居住在上海北部极普通的一个住宅小区内,平时互相照顾,互为怜惜,他们自己烧菜做饭,洗衣洗澡,如此高龄还能自己操作家务,不用钟点工,亦不要小辈贴身的照顾,这实在是我们做儿女天大之福气。

上世纪90年代初,家中恰逢市政动迁,我们同父母一起搬到市北的同一小区,那时自己的孩子还幼小,我和妻子又忙于工作,父母就主动为我们分忧,承担了接送孙子上下学之任务,从幼儿园至小学毕业,整整八个年头,寒暑冬夏,风雨春秋,每周五天从不脱班。所以我儿子从小和爷爷奶奶亲热得不得了,直到我儿子赴澳大利亚留学,工作至今仍同爷爷奶奶保持密切的联系。

在市政动迁的初始,新公房尚未接通煤气,父母住底层,我们住四楼,且相隔多幢。我老母亲每天下午在我们下班之前,总会将一块烧红的煤饼接着铁皮畚箕,送到我住处楼梯口的煤饼炉内,我们下班回家就用不着再点火生炉子了,马上可以自己烧水煮饭做菜了,这种生活整整维持了一年半时间,那时老母亲的双腿膝盖已患严重的骨刺,上下楼梯已力不从心,可见要有多大的毅力和恒心。

父爱是山,母爱是水,他们默默地守护在我们身边,为我们的生活撑起一片晴天,为小辈无私地付出,从不求任何点滴的回报。平时,两位兄长和我都会经常带上自己的孙辈去看望太爷爷、太奶奶,我们深知幼小孩子天真活泼的笑脸会带给老人快乐、希望和新鲜的生命气息。而我们唯一的妹妹,更是常年累月无微不至地照顾双亲,在小区内是出了名的孝顺女儿,我家因此被评为市、区两级五好文明家庭而传为美谈……

笔至文尾,顺便向读者透露一个我们家中幸福的秘密,老话说:无巧不成书!我们家那可爱的老头老太同庚属蛇,而且有趣而又巧之又巧的是他们还是同年同月同日生!(1929年9月20日),这种虽由媒妁之言促成的“三同”婚姻,据说在上百万对夫妻才会出现一对的可能,所以父母总是戏说自己是前世今生修来的好缘分。

## 写地书

口述 / 吕荣生

整理 / 王洪武

退休后,我突发奇想要学地书。于是我找来一根3米多长的塑料杆子作为笔杆、一块小海绵作为笔头,加上一段细铁丝就自制了一支水笔。每天像写毛笔字一样在青石板地面或水泥地面上蘸水练习书法绘画。一晃数年,乐此不疲,快活悠悠,收获颇丰。

水笔写地书充实了我的晚年生活。我是个教师,退休后,扑克、麻将不沾边,唱唱跳跳也不会,就喜欢写写画画,一个人常躲在家里练,时间长了,甚感枯燥,亦浪费纸张笔墨。自打自制水笔后,每天早上6点以及下午3点,我便兴致勃勃地一手握笔,一手提只小水桶,去附近的公园、广场“上班”练笔,每次至少两个小时。回家再看看书,做点家务,一天很快就过去了。

写地书还愉悦了身心。用水笔在大地上写字画画,无拘无束、纵横挥洒,可谓悠哉乐哉。书画得意,出了好“作品”,自我欣赏,再有路人赞赏、同行夸奖,那感觉更是妙不可言。诗兴来了,还会情不自禁地随景写上几句。譬如,一天我写道:旭日照南墙,老火打扫忙;学校环境好,校工功劳大。站在一旁的门卫火爹爹见我夸赞他,高兴得不得了,直夸我字写得好。用水笔画的“打老虎”、“拍苍蝇”,配合了反腐宣传,人人喊好,我也完全进入了快乐境界。玩水笔,动心动手动腿动脑,我有时还带上两支水笔,两只手左右开弓,这对体力、臂力都有锻炼。



晓林悠然 (水彩画)

周宪法 (76岁) 作

## 五常

文 / 杨建明

人到了老年,夕阳无限好。功名尘土,利禄云烟,都已经成为过去。最为重要的是晚年生活如何过得平安且有质量,笔者建议,各位老人不妨做到“五常”:

一是老伴常随。子女孝敬固然很好,乃是一种福气,但也不能苛求。老来夫妻相濡以沫相扶相助最为可靠。

二是老友常聚。有句话叫作“朋友是老的好”,是很有道理的。越是幼时的玩伴,中小学的同窗,大学时的知友感情就越好。老友相知以心,口无遮拦,推心置腹,时不时地相互揶揄一番,好似又回到儿童少年时。

三是老身常健。人过老年健康不免会走下坡路,进入晚景,逐渐“而视茫茫,而发苍苍,而齿牙动摇”。人至老年,宜因人制宜地加强锻炼,以强健身体,延缓衰老。

四是老本常保。自己的钱自己管理,惬意地度过晚年,不要随意地轻易地慷慨解囊于子女。一言蔽之,老人不管在什么情形下都要给自己保留好养老本钱。

五是老小常乐。所谓“家有一老,如同一宝”,而老人的含饴弄孙之天伦之乐是任何东西换不到的,这种亲情温馨能延年益寿!

## 古代唐卡“走进”上海

公元七世纪,藏王松赞干布在一次神示后,用自己的鼻血绘制了白拉姆画像,据传这就是第一幅唐卡的由来。1300年以来,藏族、土族、蒙古族等少数民族的劳动人民以极其虔诚的心灵、极其宝贵的材料,绘制了一幅又一幅珍贵的唐卡作品。人们用金、银、珍珠、玛瑙、珊瑚、松石、孔雀石、朱砂等珍贵的矿物宝石和藏红花、大黄、蓝靛等植物为颜料绘制唐卡,以示其神圣。这些天然原料保证了所绘制的唐卡色泽鲜艳,璀璨夺目,虽经几百年的岁月,仍是色泽艳丽明亮。这些唐卡,凝聚了人们的信仰和智慧,记录着西藏文明发展的历史进程,也寄托了人们对藏传佛教的无可比拟的情感和对雪域家园的无限热爱。唐卡是藏族文化中独具特色的绘画艺术形式,是藏族人民的文化珍宝,也是中华民族优秀的文化艺术瑰宝。2006年国务院将唐卡艺术列入了我国第一

批非物质文化遗产名录。

由中国文物保护基金会、上海市非物质文化遗产保护协会等单位主办,上海自儒堂艺术品投资有限公司承办的《般若光华——中国古代唐卡与佛像艺术展》大型唐卡艺术专题展览将于2015年10月1日至15日在上海图书馆第一展厅举办。共展出古代唐卡等艺术品百余件,在时代、地域、风格、题材和种类上具有广泛的代表性,比较全面地展现了我国唐卡艺术自古至今的发展进程和艺术风貌。这样规模和级别的唐卡展,在上海地区尚属首次,在国内亦属难得一见。10月7日下午二时,首都博物馆研究员、佛教艺术知名学者黄春和将莅临现场,并开展一场以“唐卡的流派与风格”为题的讲座。

我们衷心希望这些精美的艺术品能够带给大家美的感受和对“美好地情操”的切身体验!



### 快人快语