



随着各区逐步建成各具特色的慢道，夜跑生活方兴未艾。比如，环世纪公园慢道每天就吸引了数百人前来健康慢跑，其中不乏六七十岁的老者和十多岁的小孩，一股健康向上的气氛十分感染人。年底黄浦江45公里滨江岸线贯通后，将会吸引更多人在跑道上欢跑起来，成为我们这座城市的一道移动风景。

当你兴致勃勃地奔跑在慢道上的时候，眼睛的余光时不时地看到身后有一辆辆共享单车跟随而来，原来，是有人把它当成了健身工具；或者，几条狗狗前窜后跳汪汪叫，这是狗主人想让自己的宠物也来一起“健身”。除了安全隐患，这些也对正常健身人本来放松自如的奔跑产生很大的干扰。

慢跑步道也是民生工程，关系到周边居民的日常生活，乃至前来观光的本市市民及外来旅游者的旅行体验和人身安全。有关部门如市政、绿化园林、体育、公安等应该协同合作，互相照应，加强管理，维护好景观设施，排除可能存在的隐患，尽力保证其正常使用。

上海的慢道发展进入到了一个新的阶段，也可视作共享文化的一部分，对于使用的要求也要有一个新的规范，既然其他“共享”都有各自的规则，慢跑步道也应规范使用。为慢跑步道制定个公约，吁请大家文明夜跑，爱护环境，让热衷于夜跑的人跑得放心、安心、和谐。



慢道需要——
一个约定
王国章

某晚，在杭州武林广场的街角树下，偶遇一个馄饨摊，燃烧的柴火、蒸气腾腾的锅子、沁人心脾的味道，神情劳累的我一下子来了劲，要了一碗小馄饨，在树下狼吞虎咽吃了起来。

童年，能吃到馄饨的次数不算多，虽然它不是山珍海味，但要吃到也并非易事。大多数时间是我在生病的时候，母亲才会去弄堂口的妇女食堂花一角钱买一碗小馄饨给我吃。

香气扑鼻的清汤，漂着鸡蛋丝、虾皮、紫菜、葱花、姜末。用调羹舀起一只小馄饨，晶莹剔透皮中隐约可见的淡红色肉馅，豆腐般的柔软质感回味无穷。鲜美的味道唇齿留香，我抹着嘴，有点“吃”犹未尽的感觉，不禁心想：再来一碗该多好啊，母亲似乎看透了我的心思：“下次再吃吧”。我心里“咯噔”一下，干嘛非要生病才能吃到小馄饨啊。

晚上，躺在床上，我望着天花板，想到味鲜汤美的小馄饨，嘴不由“啞”了一下，巴不得半夜里再发寒热，想着想着，迷迷糊糊睡着了。

第二天醒来，还想着昨晚那碗美味。生病可以吃小馄饨，一直在我的脑海里打转。弄堂小伙伴为了逃

弄堂旧趣录

一天傍晚，我在办公室看书。随着一阵清脆的敲门声，小何子的声音从门缝里跳进来：“老师，我想跟你吹吹牛。”吹牛，在这里，就是聊天的意思。

至于小何子，我们每届支教队员来学校后她都是自来熟，不出三天就能在你身边蹦蹦跳跳地问东问西。我还记得第一次跟她聊天时，中

受得很：“跟爸妈聊过吗？”“我要跟他们说这个，他们要骂死我的。”姑娘继续说：“我不想看到他们老死，就算有钱有时间，一身病走不动。”我一阵心酸，但也想好了要说点什么：“你得过心病吗？”

语气一沉，严肃起来：“老师，我想最多在这儿上完这个月，我就不上了。”我非常惊讶，前两天上海来的同学来交流，她还和另一个女生在联谊舞会上跳了段精心准备的街舞，引得观众阵阵欢呼。平日里老师也都很喜欢活泼可爱的她，我实在想不到她有什么理由要退学。

“为什么？”我轻轻问她，把惊讶压在心里，不愿从一开始就带着所谓的正义感跟她交涉。逐渐展开的支教生活使我日益强烈地感受到这里每个家庭的情况是如何不同：有的父母每天放学后接孩子一起回家，有的父母外出打工后不知所踪；有的孩子除了校服，一件像样的衣服也没有。我知道小何子退学想法的背后，一定有她的难言之隐。

“爸爸妈妈都生病住院了，姐姐高三不读了，



扫一扫，关注“夜光杯”

知从哪里学来的，喝开水让家大量体温，竟发“高烧”了，小伙伴得逞了。知道这个秘密后，我心里嘀咕着，我也“如此”不是“有病”了嘛，有病就有小馄饨吃了呀。想了这，不由一阵高兴。

家里有一只体温表放在碗橱的抽屉里，我喝了开水一量热度，竟然38度多，心中大喜。知道母亲四点下班，我算好辰

一碗小馄饨

光，喝下热开水，装病怏怏地躺在床上。母亲踏进家门见我躺在床上“哼、哼”的样子，摸摸我的额头，从抽屉里拿出体温表，甩了甩，塞到我的嘴里。“啊哟，有寒热了。”母亲看着体温表喃喃自语道，我却窃笑不已。母亲又摸了摸我的额头，不

久而久之，母亲见我发“寒热”，只要一碗小馄饨下肚就能“搞定”的，以致，我每次发“寒热”，她都买来一碗小馄饨给我“治病”，而我吃了小馄饨，人马上活络了，她也放心了。

在照顾他们，我觉得自己不好再读下去了。我想出去打一年工，挣点钱，供弟弟读书。可能的话，再考虑要不要继续读。”

生活把这样的挣扎放在一个不到十五岁小姑娘瘦小的肩膀上，我心里难

想退学的小何子

子，曾经能救却放弃了，辗转反侧，这会是一辈子的心病，会一辈子痛苦。”她若有所思，看起来之前没有听过这样的话。

“今天你的考虑和决定，善良而且勇敢。因为你愿意牺牲自己，成全别人。但你认为的好意，是否也是你的自私？你的父母会不会想：因为他们的身体，耽误了你一辈子。他们会因此得上心病，陷入更大的痛苦？”她若有所思地点了点头，我跟她聊了很多关于学习与未来的话。后来她终于没有退学，而我也给她联系到了资助人，帮她们一家渡过了难关。

江南有着深厚的音乐土壤，小朋友学习乐器蔚然成风，当小何子还在上幼儿园中班的时候，我和爱人就让他开始学拉小提琴。八载寒暑，当年的稚童如今已长成翩翩少年，在步入初中之际，捧回了上海音乐学院八年级证书。回顾漫长的学琴之路，那一幕仿佛还历历在目。

初次接触小提琴，儿子对小提琴显得既新鲜，又好奇。无论是练习夹琴、持琴、握弓等枯燥的基本动作，还是学拉空弦、音阶以及通俗儿歌，他乖巧温顺，真的很认真，很配合。我们每次都陪课，等回家后反哺给儿子，儿子每次复课，都能得到老师的表扬。他每晚练琴一小时，当然也牺牲

有一次装病，有点弄巧成拙，开水喝得太烫了，又是马上量热度，“体温”一下子飙升到39度多。这下，母亲有点急了，她非但没去买小馄饨，还拉着我去办了华阳地段医院。路上，我一声不吭，走得很慢，心里想着：“拆穿西洋镜哪能办？”到了医院，母亲忙着去排队挂号，我溜进了厕所，对着水龙头连喝几口

陈建兴

自来水，才回到了母亲身边。来到诊室，医生让我张嘴看了喉咙，又让我量了个热度。“人蛮好的，没有寒热嘛”。医生看着母亲，“小孩子，皮来西，一会热度高，一会就正常了”。说罢，就让我们回家。母亲见我没了寒热，又不用配药，面露喜色，忙着拉我回家。这一次，我非但没吃到小馄饨，还差点露馅，心里有点“吓丝丝”的。

有一天，与弄堂玩伴在给水站上打“水仗”，湿得浑身上下没一点干的地方，回到家时就一个劲地打喷嚏，人也晕乎乎的，趴在台子上竟然睡着了。不知过了多久，下班回家的母亲叫醒了我，让我去挑水。我说不力气，想吐。母亲一摸我的额头，有点烫手，她想到我在外面调皮

她是在朋友开的一家书屋遇到姚的，她的清秀温婉，令姚一见倾心。那时，电脑和手机都还没普及。姚开始一封接一封地给她写情书，就在书屋等她，然后亲手交给她；因为激动，和她当面交流时，常会语无伦次。她知道，他是真的喜欢她。

三个月后姚回了一趟东北，在他起程后的两天里，先后有四封信飞上她的办公桌，是在火车上写

给她写情书，就在书屋等她，然后亲手交给她；因为激动，和她当面交流时，常会语无伦次。她知道，他是真的喜欢她。三个月后姚回了一趟东北，在他起程后的两天里，先后有四封信飞上她的办公桌，是在火车上写

练琴时间，再加上我们注意科学安排，儿子终于又重新握起了琴弓。

家有琴童

儿子的主见和自尊心也越来越强。当我们指出哪个地方还要多练几遍的时候，他会辩解甚至施放对抗信号，比如故意拉得很快，或故意拉得很慢，最恶劣的一次，居然把我们关在门外，不让听也不让教。记得有一次练马扎斯的曲子，有个地方怎么拉也拉不好，妈妈多说了几句，儿子竟把琴往妈妈怀里一塞，抢白道：“你拉给我听听！”

她在朋友开的一家书屋遇到姚的，她的清秀温婉，令姚一见倾心。那时，电脑和手机都还没普及。姚开始一封接一封地给她写情书，就在书屋等她，然后亲手交给她；因为激动，和她当面交流时，常会语无伦次。她知道，他是真的喜欢她。

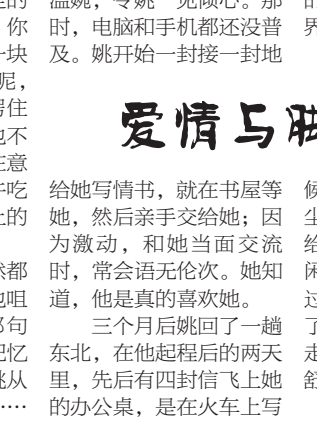
爱情与脚

候，姚从东北回来了，风尘仆仆地赶到单位看她，给她带来了一双草绿色休闲皮鞋。她诧异从未问过她的脚码，却为她买回了合适的鞋子。“穿高跟鞋走路会累的，休闲鞋穿着舒服。”姚温存地说。

那时候她不懂男人，更不懂珍惜眼前这个用心呵护她的男人。姚见她始终不能接受自己，送给她一本《拒绝爱神的少女》，里边夹着写给她最后一封信，安静地离开了她所在的小城……

高出她一头的姚从未在意过她的身高，却只关心她走路时穿休闲鞋才会舒服。

今日雪山草地(速写)



王世安

养

考级，是每个琴童都要面临的关卡，难度又大幅幅又长，特别是曲中没完没了、忽隐忽现的升降号，让人头大，为了让孩子顺利通过考级，我和孩子的妈妈用心良苦，想了很多招数，买来王振山、林耀基、赵薇及其弟子的示范演奏碟，先构成对乐曲旋律的整体印象，再跟碟练习；先分再合，先慢后快，把难度大的乐句挑出来重点练；对难拉易错的地方在乐谱上标上圈杠杠，加深印象，一曲练下来，谱本上花花绿绿，不成样子。

养

孩子，我想对你说，梅花香自苦寒来，学琴不仅使你掌握了才艺，而且磨练了意志，希望小提琴将真善美种在你的心田，如果你愿意，也希望小提琴能伴你终生！

养

我们不由得反思，学琴为了什么？怎样才能快乐学琴？通过积极主动与孩子沟通，教学双方做到相互理解，不急不躁，练琴时，家里硝烟散尽，重现风和日丽。功夫不负有心人，儿子逐步掌握了双音、顿音、连弓、滑音、揉弦、高把位等技巧，指法和弓法都有了长足的进步。他能够流畅自如地演奏《牧歌》《梁祝》《塞茨第五协奏曲》《维瓦尔蒂a小调协奏曲》等中外曲目，我们还用MP3把他会的曲子都录制下来，作为永久纪念。

养