

新年是婚嫁的吉时，上海滩曾有个习俗：谁家哥哥娶了新媳妇，年少的叫“新嫂嫂”，当长辈的也会叫声“新嫂嫂”，周围邻居熟识的与不熟识的都会以“新嫂嫂”相称或以礼相待，以示对新人的尊敬或欢迎。

新嫂嫂的嫁衣是大伙热衷评头论足的焦点，它也极具时代烙印。上世纪五十年代还有着旗袍、对襟中装，六十、七十、八十、九十年代又有军装、职业装、淑女装和礼服，进入新世纪则旗袍和婚纱成标配。衣装的领衬映出了新嫂嫂的天生丽质，是一日之新，还是一世光鲜？不一样的家境教养、成长经历演绎得色彩各异，为上海滩新老家庭抹上一幅绚丽多姿的画卷。

常言道，家和万事兴。李家婆婆以“碎嘴”“拌嘴”“辈嘴”远近闻名，大吵三六九，小吵天天有。邻居都为“新嫂嫂”捏把汗。果不其然，新婚第二天一早，婆婆就隔房喊话：日上三竿，还要老娘烧饭吗？公公一句劝阻可捅了马蜂窝，婆婆找到了出气筒。此时，“新嫂嫂”手提竹篮走进客堂间，拿出豆浆、油条等。尽管新嫂嫂不是名门出身，但父亲工匠的品格和母亲当教师的家教，使其养成了知书达理的好习惯，所以第二天就履行起侍候公婆之职。新嫂嫂明白，放横争不出权威，甚至会拆散一个家，而身体力行，用爱待人处事，会让亲人从内心认同。于是，公婆间的

13日，又轮到我校。看着排班表上“护校”两字后面的那个“(1)”，我心中不禁一凉：(1)指的是奉贤环城西路上的阳光外国语学校，为了区别于中心负责保卫的另一所学校，内勤在排班表上标了数字。阳光外国语学校小学部和初中部分时间段放学，护校时间比起其他学校部单一的学校要多出半个小时，而且学校大门所处的位置比较空旷，在初春阴雨连绵、乍暖还寒的傍晚，面东背西守上一个多小时，的确非常冷。

15时20分许，窗外的雨突然停了，我心中一阵窃喜，连老天也体谅我护校辛苦，不让我淋雨，立刻换上制服、拿起装备，驱车来到校门口。我穿戴整齐、准时上岗。雨后的校门外挤满了来接孩子的家长，我帮着保安一起架起安全线并不时提醒家长站在线外保持主要出入口畅通。5分钟后，校园里响起了放学铃声，安静的校园开始变得喧闹，我知道孩子们就要排队出来了。不一会儿，小学部的孩子们排着整齐的队列来到校门口，班长交还班级门牌，保安将门牌插在公示栏上，相应班级学生的家长就挤到前排争着接孩子。

吾好青藏高原，云贵大山，其色之苍茫，其意之不绝，其势之接天，殊谦吾心，颇合我性。我首次访问云南，去的是建水。是日，暮抵建水。我突然感到置身于古城。朋友介绍说，建水古称临安，以明清建筑为主。惊叹之余，我为中国有这么一座古城而感到欣喜不已。住着人的古宅是活生生的。古宅屋顶的瓦片上常常长着野草与小树，在空中摇曳，一派古意与天趣的交融。与古宅民相应的，是建水颇具传统的人文气息。

听建水的朋友吴女士说，2000年初，当地政府把主要街道的古建筑拆毁，建造

争执、李家兄妹的懒散，久而久之就消遁了，邻居们都刮目相看新嫂嫂。

长子代父衍生出长嫂为母的海派文化佳话。“新嫂嫂”阿英嫁进刘家第二年，婆婆撒下三个小叔小姑离世，25岁的她担起“母亲”责任，将小叔小姑吃喝拉撒学习教育一肩挑起。一晃十几年过去了，小叔和小姑连同自己的孩子全都考进名牌大

上海“新嫂嫂”

陈甬沪

学，丈夫当然更是出色，成了同时代人中少见的教授级高工。

如果新嫂嫂只是孝媳贤妻良母，显然失之偏颇。冯家新嫂嫂是专业检测技术员，为了让丈夫安心国防，毅然地辞职侍奉多病的公婆。利用有效的的时间，她以技术作支撑居家创业，形成固定的经营与赢利模式，让多方受益。其实新嫂嫂为新家带来的理念更新，往往影响着家人，包括左邻右舍。有些新嫂嫂嫁到上海，不属于阿哥娇妻的享受生活，比如将崇明农产品电商平台“择农记”搞得风生水起的张家“新嫂嫂”，“掀开”了只会种田不知吆喝的农民产品的“盖头”，让三方四众领略到新嫂嫂共享经济的红利。文友以打油诗赞道：“任重道远双创路，小试

半个小时以后，小学部的学生散得差不多了，只有个别孩子还在校内等待家长。

就在这时，天色突然一暗，雨点又开始纷纷落下。保安见我没有任何雨具，连忙招呼我去保安

温情小伞

顾颖

室躲一躲，初中部的放学铃声偏偏在这一刻响起了。学生们很快就要整队出来了，我可不能躲在保安室里“保卫”啊！我向保安挥了挥手，仍然站在原地。雨势却毫不客气地变得更急、更大了。正在我懊恼自己为什么心存侥幸没带雨具时，头顶上的雨水突然停了，我抬头一望，一把粉红色的小伞在我头上晃悠悠，我转身看见一个小女孩正贴着脸替我打着伞。我心里不由一震，护校的举措实行至今已经很多年了，起初的时候，孩子们在出入校园的时候还会兴奋地发声：“警察叔叔好。”再后来出入校门会跟民警打招呼的孩子越来越少，我以为孩子们都已经对校门口站着个民警习以为常了，但今天这个女孩的举动让我肯定，我们每天的付出孩子们还都是

了仿古商业街。此举引起建水百姓的愤慨与抗议，问题遂被“焦点访谈”曝光。我听后，为建水古城感到遗憾，为建水百姓感到高兴——这里的人们很有文化自觉。

十七年过去了，我又一次来到这里，自然要访建水最有名的古宅“听紫云”。“听紫云”精美无比，我已另文介绍，此处不赘。

走出“听紫云”左拐往临安街方向走，遇一老者并与之攀谈。他说，建水城的兴起是在明朝朱元璋派部队来滇南镇守后。建水有三多：庙多，桥多，井多。建水还有三大家：谢、朱、黄。朱

牛刀拓坦途。平台高奏择农记，张臂助农迈阔步。正逢盛世建生态，祥云化霖润沃土。新花香梦撒遐迩，嫂声由衷吟诗书。”

新嫂嫂一袭婚纱，一身旗袍，一抹娇媚，一肩做派，因新人高颜值、新事有作为，让人记忆绵长。邻家大叔引进某产品开新闻发布会，主持人突然出事而急得头头转，黄家新嫂嫂自告奋勇救场，少年宫朗诵合唱团与舞蹈队的功底，颠覆了市场化操作的主持风格，获得了超乎想象的成功。有电视台编辑要与新嫂嫂签约，被她婉拒。上厅堂下厨房，本是海派女性的平常功夫，抵御花花世界的诱惑，让人领略海派嫂嫂的定力。徐家新嫂嫂长相颇似法国女郎，而徐家大哥平常而平淡，人直言“鲜花插在牛粪上”。新嫂嫂不为所动，与丈夫创办企业，诚信经营，很快让丈夫成了搏击市场的弄潮儿。但有的新嫂嫂，好高骛远，让丈夫吃“苦头”。洪胡子在饮食店做豆浆

师傅收入不低，新嫂嫂嫌档次低，硬要自个开西餐店，结果投资失败还借了一屁股的债。

新嫂嫂的称谓在上海滩渐行渐远，很多新上海人不知晓。其实这一称谓无伤大雅。新嫂嫂乐于坚守优良传统、敢于创新、勇于生活的形象与特质，传承着海派文化的亮色，则是上海滩释放魅力的又一源头。

看在眼里、记在心里的。

我转过身去对女孩说：“谢谢你，这么点雨叔叔还是能够坚持的。”小女孩犹豫了一下，想把伞递给我，我笑嘻嘻地告诉她：“叔叔站在这里就是为了保护大家的，才不怕雨水呢！小朋友若是淋雨了、受伤了叔叔会担心的，还是进校门去在人少的地方等家长，好吗？”小女孩点点头，撑着伞慢慢拐进了校门。

回到办公室，我脱下淋湿了的帽子和外套，在排班表上划去了13号下午的“护校(1)”，这回我看见这个“(1)”再也不觉凉意了，因为校门口那个小女孩为我曾经撑起过的小伞让我觉得温情满满的。



就是朱家花园；黄就是听紫云客棧。这三家的门楼前都有两根柱子，从前，只有门前有两根大柱子的

人家，才是大户人家。

关帝庙街过临安街直行就是翰林街。临安街是仿古街，翰林街更是被大片地拆除新建，令人叹惋。街道的两旁是各种小店，皆无可观。忽然，右边出现一个低矮的古宅门楼，雕刻精美，层次丰富，金、蓝、红、绿，色彩鲜艳。门楣上挂着一块牌匾，上书“朱家花园”。朱家花园在街道的下面，人须走下台阶，才能到达大门口。这应当是翰林街被改造时被抬高了，朱家花园只得屈居其下，朱家

《左传》载先贤名言，曰：“‘太上有立德，其次有立功，其次有立言’，虽久不废，此之谓不朽。”古代哲贤所谓“三不朽”标杆甚高，即便是其次而又其次的“立言”，要达至不朽，亦殊非易事。所以，对我辈而言，至多也就是“虽不能至，心向往之”。

纵然达不到“不朽”，在德、功、言方面，常人亦可以有所追求。作为一名长期从事读书、写作、讲演之人，我想为改革事业鼓与呼、对美好生活书与歌、同亲朋好友喜与悲、思自我成长得与失，凡此种种所求所为之事，自然在我人生路途上留下了一些痕迹。也因此，我于两年前精心遴选了半个世纪以来发表在各类报刊上的文章272篇，结集出版了《长路经行见履痕——陈贤德作品选》。此书出版后，一众亲友尊长纷纷向我祝贺，有些老朋友还“挑我上山”似地说：“阿德，你是写的比唱的好，说的比写的好。你那么多鲜活、精彩的脱稿讲话，何不也收拢来结集出版一本？”

林语堂先生曾说：“想一天不安生，就请客吃饭；想一个月不安生，就搬家；想一年不安生，就盖房子；想一辈子不安生，那就娶个老婆。”幸好，我有贤妻张丽倩，不仅请客吃饭、搬家买房全然不用我操心，而且在让我半年不得安生——选编校对《长路经行见履痕》的过程中，她也忙得不亦乐乎。老友的“挑动”让我心动，要不，就再弄个半年不安生，出一本“作品选”的姊妹篇“演讲选”？问了贤妻，妻说：“出书，你不安生半年，我也不安生半年；不出，你不安心一辈子，我又怎么安心呢？我还是帮你打杂吧。”看来，正确想法确定以后，太太就是决定因素，此言不虚。可出本“演讲选”又谈何容易！我自

蝴蝶泉边，未闻情歌。但人来人往，红尘不断。无论多情与无情，或被泉水湿润，或被岁月晾干。

蝴蝶泉边，但见蝴蝶。那富有灵性的花，剪贴出爱情的幻美，飞飞于天，翩翩于地，一闪一闪笑我。

人多，蝴蝶也多。徘徊光影，缱绻相思。无论有心或无心，都会撞上那古老传说。

撞出缠绵，撞出心颤，撞出凄凄惨惨戚戚。

人世间的生生死死爱恋，凡尘中的悲悲喜喜因缘。可是，蝴蝶何故见悲凉：在泉边与阿黑哥对唱情歌的阿诗玛变成石峰。

可是，蝴蝶无辜成凄美：梁祝化蝶千古缱绻，终成为天地间爱情绝唱。



七夕会失去了它原本的恢宏之势。

再访朱家花园，给我印象强烈的是，门柱，门楣，门楣，木坊，窗上，四壁，外墙，除了雕花外，还画着传统绘画，梅兰竹菊，珍禽异兽，山水人物，书写着各种书法，或篆，或隶，或行草，唐诗宋词，格言警句，四书五经，让人们仿佛置身于中国传统文化艺术的海洋之中。

过一走道，墙下一片瘦竹，有奇石长于其间，色泽幽润，有太湖石之气。我顿悟：建水的园林不就是江南的园林吗？参观路线的最后是朱家花园的历史图片展。朱家的兴衰起落，曲折复杂，无需我在此啰嗦，有兴趣的读者可以上百度搜索。

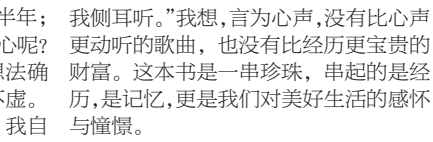
幼爱读书报，也喜听评话；能学方言，会讲故事；6岁学会象棋，10岁能下盲棋；可以上台表演，尤擅长演说，所以从小记忆力好，反应敏捷，语言生动，出口成章，既可一身正装立于讲堂之上与专家学者谈天说地，也能汗衫短裤在里弄小区跟爷叔阿婆东拉西扯。所以，演讲于我而言，可以说是“广”而“杂”，故无论是应联合国教科文组织和全国妇联之邀，作家

庭教育方面长达4个多小时的报告，还是受朋友之托在欢聚喜庆场合上作10余分钟的贺辞；无论是当着数千人讲演，还是面对一桌亲朋随意谈心；无论是看电视镜头前侃侃而谈，还是对着电台话筒娓娓而语；无论是正襟危坐的专题讲授，还是字斟句酌的文章解析；无论是为老母90大寿致贺，还是为婴儿百日诞辰道喜；无论是婚庆大喜之日致贺辞，还是为逝者送行之时作悼词……我一般只是列提纲、打腹稿，几乎从不照着稿子宣读。

然而，以前自鸣得意的长处，如今却成为自己出书的痛点。有的讲话，实在距今久远，我回忆不起来了；有的讲话，早就物是人非，找不到资料了。幸而，从小下盲棋练就记忆的底子还在，长期动笔作文的底子还在，办事决心还在，一众老友还在，于是

我秉承实事求是、力求原貌、分门别类、好中选精的原则，凝神聚气地努力找寻、回忆、编撰……如今这本《请君为我侧耳听——陈贤德演讲选》已经付梓。

诗仙李白云：“与君歌一曲，请君为我侧耳听。”我想，言为心声，没有比心声更动听的歌曲，也没有比经历更宝贵的财富。这本书是一串珍珠，串起的是经历，是记忆，更是我们对美好生活的感怀与憧憬。



近期，数九寒天，一轮又一轮寒潮来袭，是每年急性心梗高发的季节。

心血管疾病为什么在冬季高发？这是由于冬季严寒，气温偏低，人体新陈代谢减慢，心脑血管病人受冷空气刺激，血管骤然收缩，易导致血管阻塞，血流供应中断，使血管内的毒性物质不易排出，从而诱发心脑血管疾病的发作和复发，故冬季是心脑血管病人的“多事之时”。

那么，冬季如何预防心脑血管疾病？控制好“三高”。高血压、糖尿病和高血脂症患者要尽量保持良好的生活习惯，做好自我监测，不要熬夜或过度疲劳，坚持按时服药、定期门诊检查。心脑血管病患者切忌擅自减药或停药，未经医生允许，自作主张调整药物用量，会导致血压波动：血压过高则会诱发脑出血，过低则会引起心绞痛、脑供血不足、休克等。

注意防寒保暖。寒冷常可引起动脉收缩，血压升高，导致心肌缺血，心脏负荷加重。此外，冬季清晨，室外温度低，空气氧含量低，外出锻炼，容易引起感冒咳嗽，血液供氧不足。冬季老年人最好选择上午10点后，太阳出来了到室外活动。

合理膳食。国人大多有冬天进补的习惯，特别是炖汤、炖肉等食补更是大受欢迎。此时，要“聪明”进补，避免进食高胆固醇高热量食物；多进食一些容易消化和富含营养的清淡食物；冬季气候干燥，故心脑血管病患者在寒冷季节要多喝温开水；此外，要禁忌烟酒，减轻心脑血管负担。

适度锻炼。运动能增强人体抗氧化能力和免疫功能，有助于预防动脉硬化，促进血液循环，改善心肌供血。不要因为天气寒冷就停止运动。上年纪的人要注意锻炼时保暖，做到劳逸结合，以慢跑、骑自行车、打太极拳等项目为宜。

避免情绪激动。情绪激动是心脑血管病的大忌，人在情绪异常波动时，如过度兴奋、悲伤等情况下，可致使心脏交感神经兴奋，体内儿茶酚胺等缩血管活性物质释放增加，从而进一步使心跳加快，血管收缩，诱发急性心脑血管疾病发生。

保持大便通畅。排便过于用力会使腹内压力增高，回心血流量增加，心脏负荷加重，容易诱发心绞痛和心肌梗死。心血管疾病患者平时应有意识地多吃一些含纤维(尤其是粗纤维)较多的食物。一旦发生便秘，切不可强行排便，而应该通过饮食或者药物来改善。

及时就诊。如果一旦出现胸闷、心悸长时间不能缓解、胸口有压迫样疼痛感，甚至出现自测血压下降、大汗淋漓等情况，须警惕心绞痛甚至心肌梗死的发生，应及时就医，以免错过最佳治疗时间。

(作者为上海市普陀区中心医院主任医师)