

东窗里的云彩

□ 张文龙

上世纪末，我携父母搬到浦东塘桥，居住在临江百米的小区里。家在九楼，从客厅东边的窗户，可以远眺浦东旖旎的风光。这二十年来，东窗里的云彩和景致，可谓千变万化……

最初，东边窗户里，靠下方的五分之一，都是田园风光——大片低矮的棚户屋、好几个区域多排粗糙的灰色工房、狭窄的马路和广阔的农田。如果没有突兀的开张不久的由由大酒店的遮挡，基本上可以一览无余。东窗上方的五分之四，则是广袤的天空和倏忽变幻的云彩。

经过二十年的“整合”，窗户里只剩下不到五分之一的天空了，云彩的“生存空间”被压缩得很小。

我至今保持着早起的习惯，每天打开窗户，必然要去关注一下东窗外的景致。遇上雾霾天，东窗里都是灰蒙蒙的一片，天空和地面的景色，仅有明亮上的差异；碰到雨天，腾云似涌烟，密雨如散丝，虽然让人心情阴郁，但也有些别样的情趣；有点轻雾的清晨，画面就改观了，由由大酒店和周围的民居成为灰黑色的剪影，剪影和天空的交接处是暗红色的，越往上，红色会变亮变浅，到了东窗的窗

楣，已经化为青蓝色。之后，在晨风轻轻吹送下，云彩渐渐飘散了，整个东方变得耀眼和无法直视。再看看屋内，旭日将金色的光辉慷慨地洒满我客厅的地板，家里顿时蓬荜生辉。

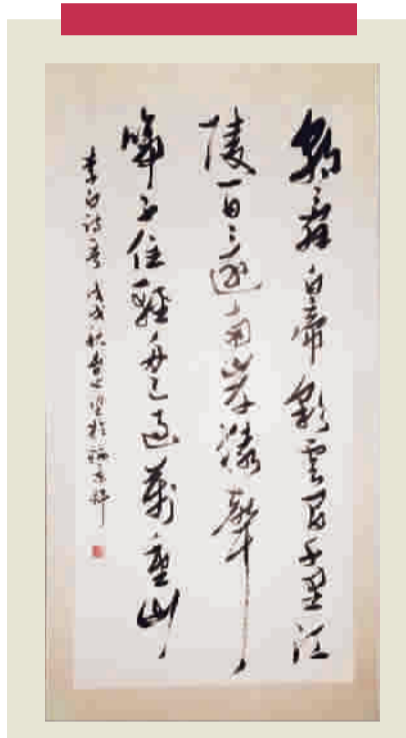
与东窗里的云彩一样在悄悄变化的，还有地面上的各种建筑物和重要设施的“版图”。随着浦东开发的大规模进行，另一家五星级大酒店东锦江，也于新世纪到来之前在东窗的北部崛起。邓小平南巡讲话以后，东窗里的楼宇如雨后春笋般蹿起，金陵大厦、裕安大厦、红塔山大酒店、宝安大厦、汤臣大厦、进才中学等气宇轩昂的建筑也在东窗里竞相亮相。以前浦东没有一家三级甲等医院，浦东的百姓遇到大病重病，都要摆渡到浦西去求医。上世纪末，我的东窗里一下子崛起了两家三级甲等医院，一座是仁济医院，另一座是儿童医学中心。新世纪初，我母亲突患心肌梗塞，十分钟之内就被救护车接到仁济医院抢救，还做了心脏搭桥手术，使她老人家摆脱了死神的纠缠，多活了十年……

随后，东窗的地平线上又蹿起了一幢顶上塑有四个金碗、造型独特的高层建筑——东方电视台，这是浦东新区有史以来引进的第一家省市级主流媒体。

紧随其后，《人民日报（华东版）》、《证券报》等国有大媒体也相继入驻浦东这块改革开放的热土……

到了晚上，只见各幢大厦的顶部和转角，都被镶上了各色LED的灯带，加上每年都不停铺开的霓虹灯，东窗里的夜景美不胜收，真让人产生“疑是银河落九天”的感觉。

透过东窗，我几乎天天在欣赏一台雄壮的改革开放的交响乐！让我如痴如醉、回味无穷……



书法
曹公望（60岁）

况，怨自己生病拖累大家，表示歉意。去年我锁骨骨折开刀，她硬要到医院陪护，怎么劝都不回，最后还是串通护士骗她说医院不准家属陪护，她才千叮万嘱咐，不放心地回家。看到家中的保姆做事，她都不忘表示感谢，说声辛苦了。老伴的善良早已深入骨髓，无论病否，善良如故。

人生如茶，苦中有一缕清香，老伴状态好时，听听音乐，哼哼小曲，随着音乐节拍手舞足蹈，虽说犹如打开复读机，哼的就是那几个调，但看到她高兴，我比她更高兴。

少年夫妻老来伴，我们俩好似搭好的馒头小米粥，平平淡淡，不离不弃，风雨同舟近六十载，有爱相伴，我们一定能平安地驶向人生的彼岸。

有点工艺品的味道，最近身体如何？”还听到一个稚嫩的童声：“爷爷说，猪能吃的是湿垃圾，猪不吃的是干垃圾。”旁边的爷爷脸上写满了自豪……

管理员也是上了年纪的老人，平时仿佛病恹恹的，但此刻忙东忙西，声音洪亮……此刻，这里不再是垃圾收储点，仿佛成了一个集市，以后会不会拓展成一个“邻里中心”抑或“会友沙龙”？上海的老年人多，我觉得可以拭目以待。

上海的垃圾分类，以后可能会成为上海老人生活中的一部分，我不由感到这种新的生活方式给人带来的喜悦。

快
人快语
老了也要有奔头

□ 孙道荣

对大多数人来说，60岁是人生最重要的一道门槛。门槛这头，是成长、拼搏的60年，是几乎集结了人生所有滋味的60年。60岁一过，告别了单位和工作，也告别了希望和梦想，就跨入了门槛的另一头，一个全新的陌生世界。

我们的人生，就像一趟长途列车，经过漫长而艰辛的奔袭，它到站了。60岁这一站的特别之处在于，这一站很大，停留的时间可能会长一点，还可能面临选择和改变方向。但很显然，它绝不是终点站，它更像一个编组站，我们的人生走到这一步，需要重新编组，整合，待发。不管它以怎样的速度，驶往哪个方向，它都是一个新的起点，奔向一个新的站点。这一路的新行程，你必有了奔头，有了念想，有了希望，它才可能与此前的行程一样，充满了未知和期待。

所谓奔头，就是可追求的前途或希望。我们的愿望，不必像年轻人那样远大，一个小的目标，一个小的愿景，都可以成为我们的奔头，引领着我们愉快前行。像褚时健那样，快80岁了还捣鼓一个“褚橙”的宏伟事业？我看大可不必，但你在院子里种下一棵果树，每天为它浇水施肥，修枝捉虫，期待它长高长大，开花结果，它就可以成为我们的一个奔头。

我的一位老同事，退休之后，忽然开始跟着电脑学英语。有人以为他的子女在国外，学英语是为了去国外生活方便。不是。他的孩子，都在国内。他学英语，是为了能够去国外旅游时，可以像年轻人一样自由行，而不是只能跟旅游团。他给自己定的目标是，三年之内，能看懂简单的路牌标识，进行简单的对话。他每天背一个单词，一个星期下来，背了7个，忘了3个；一个月下来，学会了4句简单的英语对话，忘了2句。没关系，再来一遍。就这样，5年之后，在他65岁那年，他竟然带着老伴，出国自由行了3个国家，买机票，订民宿，规划行程，全都是自己一手弄的。

我还认识一位邻居，一直都是衣来伸手，饭来张口，连个蛋炒饭都不会做。退休之后，忽然迷上了烹饪，每天为家人做美食。从最简单的西红柿炒鸡蛋开始，鸡蛋炒焦了，西红柿炒糊了；炒个青菜，放了两次盐；红烧肉，把醋当成了酱油……一点不气馁，继续每天乐呵呵、傻乎乎跟着电视一步步学，一年下来，愣是学会了几十道菜，第一次做了满满一桌年夜饭，全家人围坐在一起，品尝着他的手艺，这感觉，比他当几十年的甩手掌柜，强多了。现在，他的目标就是每周学一道菜，每个月末，亲自掌勺，搞一次家庭聚宴，儿子竖大拇指，孙子狼吞虎咽，老伴会心一笑，全家人其乐融融，就是他最大的奔头，最快乐的一刻。

给自己一个奔头，一个看得见的，力所能及的希望，什么时候都不迟。

我的老伴

□ 张志高

春来冬去，花开花落，不知不觉已步入耄耋之年，和老伴已携手走过了58个年头，生活的点点滴滴犹如电影时常在脑海中闪现。

28岁那年，经战友牵线，我认识了我的妻子驻军医院的护士周梅芳，虽说她出生在农村，但她从小在当私塾先生的外公家长大，知书达理，善良温存，在我心中她是贤妻良母，是长辈的孝女，也是同事和病人心中和蔼可亲、技术过硬的好护士长。

可就是我这位从事护理工作38年的老伴，几年前开始，记忆力和思维逐渐退化，经检查诊断为阿尔茨海默症，也就是俗称的“老年痴呆症”。

老伴思维方式及行为举止有时就像个小孩子，爱看动画片，爱和小孩亲近，成天黏着我，一刻不见就到处找，只要我外出到了饭点没回来，她就坐立不安，几次冲出家门去找我。每逢坐电梯会和镜子里的自己打招呼：“你好”“再见”。连多变的脾气也像孩儿的脸，前一秒还在笑，转眼就生气发飙了，经常莫

名和家人怄气。

有时我也会受她情绪的影响，和她发生口角，但看到老伴委屈的样子，我非常懊恼和痛心，想到我胃穿孔住院开刀时，老伴衣不解带日夜在床前照顾，现在她病了，是老天给了我回报的机会。于是我就带着她去上声乐课，在家画画时就让她坐在身边，天好就带她去公园转转，去超市也拉着老伴活动一下筋骨，顺带买点她爱吃的零食。

如今老伴越发年老体衰，情绪更是喜怒无常，思维也更混沌了，不记眼前，老忆过去。女儿笑言她是赶时髦，玩穿越，古今中外，过往今夕，自己他人，放在一起“乱炖”。她时常梦到父母，思念兄弟姐妹，嘴上说要去看看他们，起身拔腿就走，我就赶紧打开手机，让她看照片、看视频，稳住她，择日再回乡探亲。今年清明回乡祭祖，见到心心念念的姐姐叫阿姨，当她回过神来，抱着姐姐叫个不停，旁人都为之动容。在她混沌的世界里，一份亲情犹如不老之泉，常涌不息。

平时老伴常把儿女小辈的名字张冠李戴，辈分乱改，可清醒时常关心儿女近

“垃圾分类”之趣

□ 瞿伟青

认识“垃圾分类”，那还是几年前小住日本友人发生的事情。每晚餐毕，友人就开始将日产垃圾分拣并打包封口，他说，如果错过指定收集时间，自己还必须开车送“货”。果然，隔天上午，友人的门廊前，已整整齐齐地出现了垃圾袋排队等待收编了。这在当时，我并不以为意。

想不到，上海也开始实施垃圾分类了，因为有了日本的经验，所以我也想看看，上海的垃圾分类会是什么样的场景。投放时间被锁定在一个有着落日余晖的傍晚，垃圾桶被几种颜色的分类标识标注后，显得整洁了很多。

不久，人声鼎沸起来，举目望去，八九成是老人，手里攥着各类盛器，边走边嚷嚷地聚集起来，“李阿婆，好久不见啦”，“老黄，你这个放湿垃圾的小提筒真