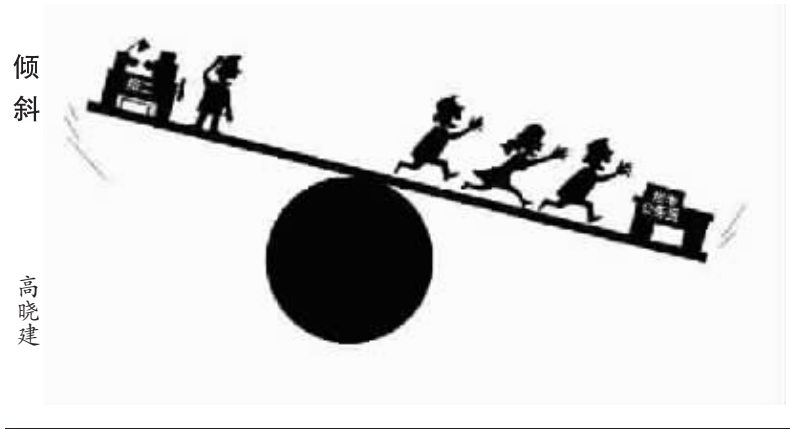


外孙女菲菲上小学后,全家最为操心的就是她的早饭了。虽然动脑筋买了各色点心、冷冻食品,中式的西式的不一而足,但小姑娘总是一口回绝:“吃不下。”

她们学校要求早晨 7:50 到校,从家到学校约有 20 分钟的路程。我一般 6:30 将她从被窝里拉起来,出门前的前半小时完成穿衣服、洗脸刷牙、上厕所等。但后半小时待她坐在餐桌前面,对早餐却总是一副愁眉苦脸。

想想也是,现在小学生睡眠本就不足,眼睛睁开没多久就要“完成”早餐,就是大人也吃不下呀!那天,我特地在校门口做了个小调查,询问了三个小朋友早饭吃了点啥。一位戴绿领巾的小男孩回答是吃了半杯牛奶,另一个小女孩讲吃了两只小的刀切馒头,一个戴红领巾显然是高



寒冬降临,学生病倒几个,忙去宿舍探访。甫一踏进门槛,一阵热浪劈头盖脸涌来,众生穿着单衣亦是满脸通红,此般进进出出,不病才稀奇。

正嘱咐他们降低空调温度、出门勿忘添衣之际,一位中年女士推门而入,因为拖着个近一米高的庞大拉杆箱,显得脚步踉跄。“老妈,你来啦!我们班主任正好也在。”“老师您好!我是文文妈妈,我孩子让您操心了!”“从苏州赶来学校,一路辛苦了吧。怎么不叫文文去车站接接您?”“不用不用,上海天气也冷,他又感冒了,留

日前,本市张小泉刀剪店的铜汤婆子热卖,引出了电视台新闻节目的一个互动话题:“冬天取暖除了汤婆子,你记忆中还有什么?”面对话题,我发了一条短信:“还有罗宋帽。”说起“罗宋帽”,现在年轻人恐怕看也没有看见过。一是没人戴了;二是店里也没有此帽。然而,六十岁以上的老年人则记忆犹新。罗宋帽的料子是骆驼绒,柔软、轻巧、暖和。戴在头上,把帽子放下一半可以遮耳,耳朵不生冻疮;把帽子全部拉下可以遮脸,似如今影视剧中案犯或特警戴的面罩,可抵挡扑面而来的寒风。

当年罗宋帽一般是男人戴的,但我母亲从五十多岁起也戴起了罗宋帽。那时候我还小,偶而戴一戴,从头顶一直会热到头顶。而今,母亲早已作古,我也是个花甲老人了。

那次短信我提及了罗宋帽,同时也萌发了买一顶的念头。而今虽然商家林立,但从没见过商家的货架上有罗宋帽卖。怎么办?好在我是个老上海,记忆中还有一家专门卖帽子的老字号“盛锡福”,它在南京路上有一个几开间门面的大店。就是不知道他们如今还卖不卖罗宋帽?

于是,我从七宝匆匆赶到南京路,从西走到东,不见盛锡福的踪影,原来它早已撤出南京路了。好在现在通信方便,我向 114 查询,得知盛锡福搬到了海宁路乍浦路处。

赶到那里,发现如今的盛锡福只有一开间的门面,不能同以前比了,但生意照样不错,顾客络绎不绝。竟是老字号,口碑还在么!

我很开心地买到了罗宋帽,质量一如以往,价钱仅 58 元,便宜!

管同钦
劝儿莫作“丁克族”
(三字戏剧名词)
昨日谜面:看潮起潮落
(《新民晚报》编辑)
谜底:观浪

中小学生的早餐

张圣祿

年级的男生则扬了扬手中的一盒苏打饼干。可见这些小学生吃早餐既谈不上营养,定量也是不足的。再调查亲友家的中小学生早餐情况,不少也是敷衍了事,家长焦急但均无奈。

早餐的重要性是毋庸置疑的,可恰恰是处于长身体阶段的中小學生往往要空腹或半空腹捱到中午,长此以往,我们祖国未来的栋梁们的成长实在堪忧!联想到近期报道的学生体质持续下降,原因固然很多,但不吃早饭或吃得不够吃得不好或许也是其中一个重要原因吧!

几年前,曾在一本保健杂志上读

到一位欧洲医学博士写的文章,根据作者调研,吃早餐的最佳时间是起床后一小时至一个半小时,因为这时人已完全从睡眠阶段、苏醒阶段进入了活动期,大脑神经会发出进食指令。据我所知,美国的中小學生都是乘坐校车到校后才吃早餐的,这样的安排非常合理,值得我们深思。我们总是希望孩子们“不要输在起跑线上”,可是我们的孩子日复一日地枵腹读书,将来怎么跑得过人家的孩子呢!

目前,市政府已经启动了早餐工程,受到广大市民、尤其是上班族的欢迎。笔者再献上一计:为了孩子的健康,有关部门能否为孩子们也搞个早餐工程呢?每天早晨莘莘学子到校后能有份热气腾腾的早餐吃,吃得好、吃得饱,一天的学习都会有精神。再说得“大”些——这对我们国家、民族的未来是功德无量的啊!

认同自己

王姗姗

一位国王外出巡视,发现有一片草地让人感觉特别舒服,他很喜欢。

于是,回到宫中后,他下令全国的土地都要铺上这种草,这让殿下的大臣议论纷纷。这时,一位高僧进谏国王说:“与其把全国的土地都铺上这种草,不如用这种草做一双鞋,穿在您的脚上。这样您不论走到哪,都能踩到这种草。”

国王和大臣一致称好。所以,对一件事,假如要求外界认同,那么自己应该首先身体力行。

“世界末日”过得一点不“精彩”,居然全天平安无事。过了冬至,我们家倒摊着一点令人担忧的事。一早,弟弟来电,说妈妈病了,且病况,病困都说不出个所以然。这就怪了,我妈心脏、血压等什么都 OK,难道会是……我不敢再想下去,只是在心里再一次叮嘱自己:孝敬母亲还要多加细心多些迫切感啊!

我妈妈当然不是巾帼英雄之类,她只是个普普通通的市民。但细心想来,母亲大体上可称是个识大体、顾大局的女性。这已经超出了只把注意力放在自己一家身上的范围,也挺可贵。

我那几十年,全力以赴投入工作、绞尽脑汁塑造角色,家里的一切都不在焉,这不仅累及我的太太,同时显而易见也不能好好抽时间尽孝了。

我父亲过早去世。他临终前几个月,病情已相当严重,我却未深入地关注,因进院出院已成家常便饭,使我放松了警觉。父亲赞成我的工作态度,从不要我为他请假。其实兢兢业业、踏实工作这也是他的为人,而我事实上也不好意思为了一点私事而告假。从某种角度可以说,我应为共和国做牺牲,

汉武帝刘彻即位后,征召天下文学贤良,当即有齐人写了 3000 个木简的奏章上书,刘彻前后花两个月,才把木简读完,将此人在宫内,此人即后人誉为“智圣”的东方朔。

东方朔,字曼倩,自幼失去父母,由兄嫂抚养长大,13 岁读书,15 岁学击剑,16 岁读《诗》《书》,19 岁学习孙子兵法与战阵摆布。此时东方朔自以为文武俱佳,很想做一番事业。

但他人宫后,一直未见刘彻召见,便心生一计,故意对给皇帝喂马的侏儒说:“陛下说你们既不能种田,又不会打仗,正打算杀掉你们呢!”侏儒吓得赶紧向汉武帝叩头求饶,刘彻召东方朔责问,东方朔笑曰:“我是迫不得已才这么骗他们,因陛下把我召入宫内又不用我,还不如把我放了,免得白白浪费朝廷粮食。”汉武帝见东方朔言辞诙谐风趣,便擢为侍郎。

汉武帝是个既有雄才大略又好大喜乐的君主,常出谜语,让侍从猜测,众人不知所云,而博学多才的东方朔每猜必中,颇得刘彻欢心。汉武帝喜打猎,欲划出百里良田扩建上林苑,众臣附和,唯东方朔据理反对:“此乃取民膏腴之地,上乏国家之用,下夺农桑之业。”还以秦造阿房宫而亡天下告诫刘彻。

汉武帝闻言很不高兴,但东方朔说得有理,也没怪罪于他。汉武帝姑妈馆陶公主(即窦太主),其夫窦太后见董偃貌好又嘴甜,便把他留在宫内,教他读书射箭。转眼间,董偃已 18 岁了,仪表堂堂而英俊倜傥,窦太主便与他同进同出,形同夫妻,这事闹得京城中的百姓议论纷纷。

汉武帝闻讯后,便去窦太主家作客,对姑妈说:“朕想见见你家的主人翁。”窦太主也不难为情,引董偃见汉武帝,董偃很恭敬。汉武帝一下子也喜欢上了董偃,赏赐他

但我的母亲也跟着做出了牺牲。但那时,我们都认为这是应该的,大家也都是这样做的,不是吗?

这之后,妈妈成孤身一人,弟弟又须经常待在外地。知道我忙,于是,除

我有妈妈 我多幸福

童自荣

了电视、报纸,就唯有一大堆挂在墙上的、夹在玻璃板下面的照片,放在床头柜上一本本的像册和随处可见大大小小的相架日日夜夜陪伴着她了。

她到我这儿来看看,经常;我去远在郊外的她的住处去望望,只能说见是难得了。听她说,浦东金茂大厦落成不久,她曾独自一人,换了几辆公交去大厦外看看,坐坐。母亲说得有声有色,而我这个儿子心里却别有一番滋味,笑不出来。

那支歌唱道:世上只有妈妈好。我的生命是母亲给我的,因为难产还差一点去掉两条命。我的引以为傲的嗓音当然也是母亲给我的。为逗她老人

卷重庆时,与上海一样,有少部分学生赖着没去农村,于是在码头上当起了“棒棒军”(为人挑行李)。力弱的,当不了“棒棒”,就别出心裁,专门在小吃馆以“加料”为生。

所谓加料,就是备一些胡椒粉、味精、香油、葱花之类的佐料,视食客需要往碗里加入若干。一般加一二种收二三分钱,加三四样就要收五分钱了。当时一碗馄饨不过二角钱,加点“料”要收取百分之十几二十的钱,这岂不是高收费么?

我正犹疑,同伴又悄悄对我说:“他们过得生活,也可怜,就加点吧。”于是我们同意都加料点。见我答应,那青年立即殷勤地抖动小瓶,少许胡椒粉和葱末撒进我的碗里,倒也给馄饨汤增味不少。

过去吃馄饨“加料”,如今吃馄饨要“减料”,只因为此葱已非彼葱

东方朔之谈

米舒

在汉武帝的专制与淫威下,很多有才学的人为避祸归隐深山,但东方朔却曰:“小隐隐于野,中隐隐于市,大隐隐于朝。”汉武帝很喜欢大臣对其歌功颂德,便问东方朔:“先生以为朕是怎样一位君主?”东方朔口若悬河:“圣上功德,已盖三皇五帝,周公旦、邵公做您的丞相,孔子当御史大夫,姜子牙在您手下当将军……”东方朔一口气把历代贤王名臣皆说成是汉武帝的大臣,由于说得那么认真,那么诙谐,让刘彻也不好意思板面孔发脾气。因此汉武帝对东方

朔是又恨又爱,心中把东方朔视为“俳优”,对其治国良策从不采纳。东方朔为此感叹:“用之则为虎,不用则为鼠。”如此定位,可见东方朔的智慧过人,司马迁则称他“滑稽之雄”。

东方朔不仅是西汉名臣,还是西汉著名辞赋家,《答客难》《非有先生传》《封泰山》《责和氏璧》《试子诗》等作品,由后人汇入《东方太中集》。以机智而避祸难,得其善终者,东方朔为西汉名臣中第一人。

家开心,我会玩笑似地提及这个,妈妈却只是一笑了之。她唯一的要求是,万一有个什么病,又不能自理,最好能从郊区住到位于市中心的我这来。其实,这何用她老人家说,挤在我这 30 平方米里,亦是其乐融融。

我现在常常在心里很温情地对自己说,我还有个妈……我是多么幸福。不错,我因为自己的工作得到社会的认可,妈妈脸上也添了光彩,妈,会因此而高兴,我也得到莫大的慰藉。妈妈现已年逾九十,各方面状态自然大不如前,尤其记忆力之衰退。是九旬老人了,无非是多点唠叨,无非是前说

后忘记,无非是因身体不适而带来些许麻烦。我总在想:拥有这些唠叨,这些麻烦,不也是拥有一份幸福吗!

新年到了,祈愿能带给你们好运。别的都无关紧要,唯希望母亲的身体能保持一个基本的健康,若能这样,这就是我们做小辈们的最大福分了。

妈妈,妈妈,您和儿子都又长了一岁了,我们一起再幸福地开始新的一年,好吗?

矣。

那日做晚饭,烧一只红烧萝卜。正待起锅,发现买菜时忘带上几根青蒜了。萝卜没有青蒜,色香味逊色多多!忽然想起,下午“千亩源”有一箱的有机蔬菜送来,其中正有一把附赠的小葱。急忙洗出几根,切碎往萝卜里一撒。哇,顿时一股升腾的清香扑鼻!这久违的自然之香让这碗萝卜成了当晚饭桌上的抢手货。

萝卜还没吃完,我心中又一动:如此好葱,放过一夜岂不暴殄天物。随即又洗出几根小葱,切成末,放入大瓷碗中,加盐、素亦鲜并少许麻油,加沸水冲成一碗葱花汤。这葱花汤还真有几分“过去的味道”,所不足者,没有当年的猪油也!

在这个运用一切“科技”制造食品的时代,我们的味觉变得低劣,健康面临危机。期待“清纯农家小妹”的回归,期待我们“复得返自然”!

