一滴水中的太阳

甘建华

在区里的家庭音乐比赛场上做评委，见每个评委席上放着瓶矿泉水。这晶莹透亮的瓶装物，是热闹场合频频露面的老面孔了，但在史上罕见的桑拿天里，它还是让我感受到了主人的体贴与细心。

右侧的邻座是位大忙人，当灯光暗淡下来，节目即将开演时她才匆匆驾到，来不及抹汗，摸出挎包里的小号瓶装水，先咕嘟咕嘟灌了几口。那是喝剩的瓶装水，与桌上的同一个牌子，只是个头矮了些，显得精巧可爱。这种小号瓶，让喝水人有了选择，因着它更加便于携带，减少了喝剩与浪费，我是比较喜欢的。眼前这小号瓶子的主人，看模样大老远赶来，心急火燎一定是口渴了，节目又将要开演，却放着面前顺手取用的水不喝，找出那舍不得丢弃的小瓶子来。不经意的一个细节，令我对素不相识的邻座生出了几分好感。

这种好感，大约是种惺惺相惜吧，这样的例子经常有。记得过去在外省工作时，单位里有位高干子弟，整天一副吊儿郎当、玩世不恭的样子，让人很容易将其与纨绔子弟联系起来。有一次，在露天公用盥洗台边，听见他的大嗓门在骂娘，原来是不知哪位没关上龙头，让自来水哗哗地白流了半天。因为此事，我对这位老兄的印象竟有了改变，心想人家到底是根红苗正，有素质。

惜水节水意识的养成，得益于小学的班主任老师。那时候在校园我们喝自来水龙头里的沙滤水，老师说自来水不是自己会来的，要经过一道道工序才能生产出来，离不开工人叔叔的辛勤与汗水。儿时接受的东西，往往能陪伴人的一辈子。随着年岁增长，还知道我们这个“地大物博”的国度，其实如果按照人口计算，淡水资源还是属于贫乏的呢。我们不一定动辄拿生活细节与国计民生联系起来，不过，节俭地完整地消费资源，应该成为我们自觉养成的习惯。一滴水能够照见太阳，这太阳可以是现代人的教养。

邻座女孩给人的好感，便是那一滴水的美丽折射。

说惺惺相惜，其实对我来说，是带有些溢美的。当瓶装水喝不完，因着那瓶装物的晶莹可爱，便不舍得丢弃，习惯地带回到座驾上。今夏出奇的热，走到哪里都免不了带回个剩水晃荡的瓶子，于是越积越多，开车途中变换着口味也喝不完。几天前，有朋友在蒸笼般的车厢里，发现了我那一堆宝贝，哈哈大笑，拿着个膨胀变形的塑料瓶子警告说，像这样在高温里长时间“烘烤”过的水，已经不能喝了，知道吗?!

差之毫厘，失之千里。由于我的珍惜，仅仅处于意识形态，结果还是浪费了。携带瓶装水的邻座，却用良好的习惯，把想法落到了实处。由此想到，意识的价值，只有通过行动才能体现出来。其实，由于生活中还有许多事情，都是光说不练，光想不做，大家彼此彼此，习以为常，因此，我们的生活，我们所生活的世界，总是不如我们愿望中的那么美好。“中国式过马路”顽症难以根治，并不代表人们不知道交通规则；排队加“塞”，并不以为是心安理得的事；垃圾随手扔，并非不知道这是坏毛病……最能证明这些判断的，是带有这类坏毛病的人，常常会像模像样地批评指摘这类坏毛病。问题的症结在哪儿?在于缺乏自觉自省，明知故犯，放任自流，日久成习。一滴水能够折射太阳，也能够折射遮蔽太阳的乌云。这“乌云”就是素质的瑕疵。这种瑕疵，也可以由不良习惯养成，较之人的主流，往往被忽略不计。然而，瑕疵的泛滥，导致的结果却是难以忽略不计的了。

莫因善小而不为。让精神体现于细微处，养成关注细节，从小事做起的习惯，我们可以变得文明、优雅，活得更加理性、高尚，而我们的生活和生活的世界，也因此会变得更加和谐美好。

建议每个居委会造个公厕

杨光裕

长风二村四通八达，进出的人比较多。有些过路人尿急了，便走进弄内墙角落或树丛里，悄悄地小起便来。有时候，我瞎起劲，走近前去劝说：『下次请不要在此小便。』有的掉转身子无奈地说：『对不起，实在屏不住了，差一点要撒在裤子里了。』也碰到过不服帖的，说：『关你啥事体，这里又没厕所！』我也弄得无可奈何。

不仅如此，弄内有位车棚管理人员也把车棚对面的绿草地当作自家的抽水马桶，白天小便都跑到草地上毫不避讳地照尿不误；还有个别患有尿频尿急的老伯伯也会走进墙角落里撒尿方便，后自言自语地说：『住在六楼，实在没法。』

凡此种种，同我们墙上挂的，黑板上写的『手拉手共建美丽家园，心连心同创国家卫生城区』的号召，多么不相符啊！为此，建议政府城建、物业管理部门，能否在每个居委会建造一个公共厕所，并加以监管、宣传，对不听劝告者予以罚款处理。只有这样，才能把宣传号召变成群众的实际行动。

老年人遇高温八项注意

赵德强

近年来，整个地球变暖，夏季的温度越来越高，尤其是今年百年未遇的持续高温，着实考验每一个人，特别是老年人。虽然现在住房宽敞，大多有空调，但每到夏天，有慢性病的老人还是日子难过。这是为什么呢?最近有研究认为，此时温度波动大，忽冷忽热，对老人的危害更大。

研究发现，当气温低于8℃时，死亡率较高，在每百万人中，平均为23人；当气温在8℃~33℃时，死亡人数最少，平均19人；而超过33℃时，则死亡人数又上升，尤其是老年人。为此，研究者告诫人们，特别是65岁以上的体弱老人，要充分留意超过33℃的高温天气。

因为当气温超过33℃时，容易使一些老年人发生中风、脑溢血和心脏病等，或因为人体循环系统发生故障而导致死亡。由于大量出汗和气压增高，一方面容易造成脱水，使人体免疫功能下降，易发生感染；另一方面，因大量出汗，使人血液浓缩黏稠度提高，这就容易使一些老年人的脆弱血管发生阻塞。

老年人遇到高温天气，应特别注意以下8点：

1. 保持情绪稳定、乐观、起居正常，许多心脑血管疾病的诱因是郁闷的心情。尤其对于老年人而言，好心情可以缓解疾病。

2. 搞好室内通风降温，不要用电风扇直吹身体，空调不要调得过低。

3. 及时补充水分，应多次少量喝些白开水或绿茶水，并适量喝些淡盐开水和菜汤，尽量不喝含糖或碳酸饮料，以维持体内水钠代谢平衡，保持全日尿量在1500毫升左右。

4. 午睡1小时，据文献报道：每日午睡半小时者比不睡者冠心病的死亡率减少30%。

5. 家庭常备一些防暑药，如十滴水、仁丹、清凉油、风油精等。

6. 饮食宜清淡，适量吃些瘦肉、鱼、鸡蛋、蔬菜、水果等营养丰富的食品，减少高脂肪食品的摄入。

7. 当白天气温超过33℃时，老年人不要置身于烈日之下。中午12时至下午2时最好不要外出，非外出不可，也应有遮阳设备，如打伞并戴上墨镜，或选择阴凉处，有条件者，涂些防晒霜。

8. 一旦发现有心脏病发作先兆，须及时去医院诊治。

对于老年人，特别是有慢性病的老人，在高温季节要特别小心，尤其在空调房间出入时温差也不要太大，因老人不能适应这种温度变化，要避免发生意外！

（作者为上海普陀区中心医院副院长、主任医师）

夜光杯

往事不会如烟

恽甫铭

“承继革命家风毕生为航天做贡献，常存高风亮节美德成吾侪归典范。”这是我为希仲大哥撰写的挽联。希仲大哥是恽代英烈士之子，我们常州恽家的族兄。一周年了，希仲大哥宛若眼前……

1982年春天，希仲大哥陪同妈妈沈葆英和长女小燕子，到南京江东门寻访烈士殉难遗址。说来也巧，昔日国民党陆军监狱已为我空军地空导弹某部的驻地，我是这个团的政治处主任。头次见到“常州三杰”之一的恽代英烈士亲属，心情非常非常的激动。鬓发斑白的沈妈妈慈祥而亲切，知道我是常州恽姓，见面第一句话就说：“啊呀，我们是一家人哪!”酷似恽代英伯伯的希仲大哥紧紧地握住我的手，让小燕子赶紧喊“叔叔”。那两天，我一直陪着沈妈妈参观。在黑洞洞的监狱牢房旧址，听她深情地回忆与代英最后一次见面的情景；在代英伯伯牺牲的地方，请沈妈妈、希仲大哥向指战员讲革命烈士的英勇斗争事迹。这样，我就与希仲大哥建立了联系。不久，我奉命调往上海空军政治学院，两家就有了越来越亲密的交往。

希仲大哥为人公正、厚道、谦和，但一生严于律己。树芬大姐说：“老恽从不向组织伸手，哪怕一片瓦、一分钱。”常常教导孩子“不能躺在爷爷的功劳簿上，一切要靠自己的努力。”在父辈开创的自强自立家风熏陶下，女儿恽梅、恽清依靠自己的努力，都有一番成功的事业和美满的家庭；外孙方舟和天衡个个品学兼优，分别考上了浙江大学和上海市重点高中。

希仲大哥是一名坚定的革命战士，他是航天科技专家，又是革命思想的传播者。1959年从莫斯科航空学院毕业回国后，一直战斗在航天航空工作岗位上，成为知名的雷达专家。宣传父亲的英雄事迹，用父亲的思想来教育青年，他不遗余力。60多岁中风后反复了3次，健康状况越来越差，但只要身体允许，希仲大哥还是积极参加社会活动。在父亲战斗过的武汉、上海、南京和故乡常州等地，他在树芬大姐陪同下，多次应邀参加有关纪念活动和学术研讨，并发表讲话。我曾经2次陪同大哥到南京，参加雨花台中学“恽代英中队”的主题班会，在恽代英烈士就义纪念碑前，与前来缅怀烈士的“恽代英班”的红领巾们合影。他带有湖北口音的深情演讲，感动了无数青少年。

2002年冬天，江苏广播电视台拍摄了6集电视连续剧《恽代英》。我陪同希仲大哥夫妇赴南京参加该剧的关机仪式，看望摄制组的主创人员。在郊区外景地，他们和扮演父亲的青年演员徐英浩亲切交谈。冷风刺骨，演员们穿着夏装拍戏，可是个个精神抖擞，他们说“要以革命先烈为榜样拍好戏。”这使希仲大哥非常感动。电视剧《恽代英》在中央电视台和江苏电视台播放前，我又陪同希仲大哥夫妇参加了在常州的首播仪式。他说剧中的父亲“恽代英”不仅形似而且神似。声情并茂的插曲《江鸥，我对你说》，抒发了常州人民对烈士的深切眷恋。看了父亲和母亲的故事，希仲大哥心中荡漾起无限怀念的涟漪，好多次潸然泪下。

2005年4月5日，由著名油画雕塑家恽圻苍叔叔创作的恽代英铸铜雕像，由北京恽铭庆和广州、上海亲属出资捐赠给南京雨花台烈士陵园。3.6米高的雕像再现了恽代英吟诵《狱中诗》的情景：右肩斜靠在墙壁上，眼睛朝向高高的牢房铁窗……神情是那么坚定，充满了革命必胜的信念！希仲大哥和树芬大姐抚摸着栩栩如生的铜像，无语泪双流……

让希仲大哥欣慰的是，依靠党中央和地方各级领导的关怀，以及专家、学者的努力，武汉华中师范大学竖立了青年恽代英的雕像，常州建设了恽代英广场和纪念馆，南京在江东门修建了恽代英烈士就义纪念碑，上海龙华烈士陵园修建了恽代英烈士墓，北京、武汉和常州出版了有关恽代英的研究文集、传记、年谱和连环画，拍摄了电视连续剧《恽代英》，《恽代英文集》也在编纂中。

记得安葬希仲大哥那一刻，龙华烈士陵园刹那间天昏地暗，豪雨倾盆而下。而事毕到代英伯伯墓前祭奠时，竟天空放亮，偶尔飘来轻柔的雨丝。啊，希仲大哥，这难道不是天意吗？您终于与父亲在龙华烈士陵园相伴了，你们再也不会分开。希仲大哥，放心吧，我们会永远缅怀先辈，让革命家风代代相传……

三言两语记

徐弘毅

水到渠成，功到事成。

深入接触，深层交往，深刻印象，深远影响。

把权力看得过紧而斤斤计较者，戒。把权力看得过松而松松垮垮者，戒。

懂得什么很重要，懂得会什么更重要。

人以群分，志同相投，义合相聚。没有不散的宴席，只有不散的人义。

过手，过招，过交。携手，携情，携谊。

虽有一见如故的人和事，但深情厚谊乃月积事累而成，非一见而能一建。共同打下的基础支撑同一片天地，共同收获的良果别人其实很难享用，即使享用也难品尝其间的真味、真谛。

人有良好机遇，也有不良遭遇，只有坦然面对，才能化险为坦，让良为然。

平和待己，进退如一。平和待人，进退如己。

不要看大自我的作用，不然让人看小了。不要夸大自我的成绩，不然让人夸不了。

今宵灯谜

陆贞雄

廉洁标兵

（二字编辑用语）

昨日谜面：九十九岁（三字医学名词）

谜底：更年期（注：百年曰期，见《礼记·曲礼上》）

纳凉（摄影） 沈丹锋

浆声灯影中的南通

张天明

在素有江海明珠之称的南通市中心，有一条得江海神韵的濠河，距今已有千余年的历史，是国内仅存的四条古护城河之一，全长十多公里，状如珠链，环抱锦绣，被誉为南通城的“翡翠项链”。游濠河，宜在夜色如娥、灯火璀璨之时，更能引发人们的遐思。

皓月当空，星辰满天，从濠东绿地登舟，河面流光溢彩，波纹如绫，温如碧玉，笼在灯光船影里，一片氤氲水汽。此段河道狭长，桥梁密集，桥的造型各异，各取其巧，有长桥与短桥、拱桥与卧桥，古桥与新桥，迤逦相接，应接不暇。夹水而立的建筑既有中式亭、台、阁、榭，又有西式宫殿、广场，更有多种多样现代派建筑群，错落有致，交相辉映，恰似汇聚中西、串连古今展示建筑艺术的长廊。南通素有建筑之乡之称，这要感谢一个人——清末状元张謇，是他率先学习西方的建筑学、规划学，修路造桥，排涝取水，围绕濠河布局建设，使南通成为中国少有的按照规划发展的城市。

薰风怡人，花香扑鼻，到了濠北，河面变阔，两岸树木、花草葱郁，清澈洁净的濠河与周边街区融为一体。有玉宇琼楼——南通市工艺美术研究所浮于碧波之上，其前身为“女红传习所”，建于1914年，当今世界最大幅面的壁画《万里长城图》就是该所制作。南通是纺织之乡，也是当今世界著名的纺织品、针织品生产之地，这还要感谢张謇，是他带头开垦荒滩，种植桑麻，引进技术，发展产业，富庶一方。

小船轻晃，清梦甚惬，到了濠西，碧水连天，一片空濛。绿树掩映中，有一座我国最早的现代博物馆——南通博物苑，公元1905年由张謇创办。南通被称为是中国博物馆最多的城市，包括珠算博物馆、风筝博物馆、纺织博物馆等，人文景观与自然风光融为一体，历史积淀与现代化并起，赋予它朝气蓬勃的时代风采。

船到濠南，河边的体育公园里泉声潺潺，人声鼎沸，但见一条五彩水柱伴随激昂旋律，一跃而起，犹如蛟龙出海，直冲云霄，引得阵阵喝彩。南通是我国地级市里培养奥运冠军和世界冠军最多的地方，体育公园里留下很多体育健儿的成长足迹，人们在这里打羽毛球、踢毽子、打拳、划船、溜冰，神清气爽，其乐融融，延续着张謇关于强身健体、报效国家的主张。

“玉树琼枝披彩池，满地霞光卧濠波”。环游濠河一圈，登岸处正是张謇故居。不禁想到，作为规划家、实业家、文化家、体育家的张謇，他的思想和性格已经融入了濠河，融入了南通。

杏林夜谈

七夕会 行旅印痕